



Liudmila Nekrasova
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
ammattikorkeakoulututkinto
Terveystieteiden (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

Ylipainoisten aikuisten minäpystyvyys liikunnallisen elämäntavan
omaksumisessa

TIIVISTELMÄ

Nekrasova Liudmila

Ylipainoisten aikuisten minäpystyvyys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

54 sivua, 2 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Terveystieteiden (AMK)

Opinnäytetyö toteutettiin osana Helsingin yliopiston Liikuntalääketieteen yksikön johtamaa Motivation Makes the Move! (MoMaMo!) -tutkimusprojektia, jonka tavoitteena on vähentää passiivista elämäntapaa, ylipainoa ja lihavuutta sekä näiden aiheuttamia haittoja terveydelle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Motivation Makes the Move! (MoMaMo!) -tutkimuksessa tutkittavien henkilöiden tavoitteita sekä kokemuksia liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä vahvistavista ja uhkaavista tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa, jonka avulla Motivation Makes the Move! -tutkimusprojekti voisi kehittää toimintatapoja, jotka edistäisivät yksilöiden käyttäytymisen muutosta.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön aineistona oli MoMaMo!:n osallistujien esittämiä ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa” -kyselylomakkeita. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

MoMaMo!:n tutkittavien tavoitteet liittyivät enimmäkseen fyysiseen kuntoon ja painonpudotukseen. Muita liikunnallisen elämäntapamuutokseen liittyviä tavoitteita olivat terveys, liikuntatottumukset, hyvinvointi, ruokatottumukset sekä uni. Tutkittavien kokemusten mukaan liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä vahvistivat omat aiemmat kokemukset ja siihen liittyivät tunteet, tieto, sosiaalinen tuki ja tilaisuudet liikunnalle. Liikuntapystyvyyttä uhkaaviksi asioiksi nousivat tutkittavien kokemat henkilökohtaiset psyykkiset ja fyysiset esteet, kuten motivaation puute, fyysiset vaivat, liikunnan toissijainen arvo sekä ulkoiset esteet, kuten ajanpuute, sääolosuhteet ja sosiaalinen ympäristö.

Tässä opinnäytetyössä tuotetun tiedon avulla MoMaMo! -tutkimusprojekti voi ymmärtää tutkittavia entistä paremmin ja kehittää tehokkaita toimintatapoja, joilla vahvistetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Asiasanat: Terveyskäyttäytyminen, liikunta, motivaatio, tavoitteet

ABSTRACT

Nekrasova Liudmila

Self-efficacy of overweight adults in adopting active lifestyle

54 pages, 2 appendixes

November 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Option in Public Health Care

Public Health Nurse

The thesis was carried out as a part of the University of Helsinki research project Motivation Makes the Move! (MoMaMo!). The purpose of this project was to decrease the passive lifestyle, obesity and their negative influences on human health.

The purpose of the thesis was to clarify MoMaMo! -research projects participants' goals as well as their experience with factors that reinforce and threaten exercise-related self-efficacy. This thesis will produce information that could help MoMaMo! -research project to develop their actions to change individuals' behavior.

The thesis was executed as a qualitative research. The questionnaire of the thesis was made by MoMaMo! participants from "From influential exercise to a lifestyle" materials. The data was analyzed by using the material-based content analysis.

According to the research results, goals of the research participants were connected to physical condition, losing weight, health, exercise habits, welfare, eating habits and sleep. The study revealed that participants' earlier experience were connected to this experience's feelings, information, social support and opportunities to strengthen exercise-related self-abilities. Personal mental and physical barriers such as lack of motivation, discomfort, secondary value of physical activity as well as external barriers such as lack of time, weather conditions, social environment were identified as threats to physical fitness.

The information produced in this thesis will possibly help the MoMaMo! project to develop effective approaches in order to strengthen an active lifestyle.

Keywords: Health behavior, physical training, motivation, objectives

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 LIIKUNTA JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS.....	3
2.1 Liikunta	3
2.2 Liikunta elämäntapana ja elämäntapamuutos	5
3 TAVOITTEIDEN ASETTELU JA MINÄPYSTYVYYS	7
3.1 Tavoitteiden asettelu	7
3.2 Minäpystyvyys	8
3.3 Minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät	9
4 MOTIVAATIO	11
4.1 Motivaatio	11
4.2 Liikuntamotivaatio	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	16
5.1. Motivation Makes the Move! -tutkimus	16
5.2. MoMaMo! -tutkimuksen kyselylomake.....	16
5.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	17
6 TUTKIMUSPROSESSI.....	19
6.1 Kohderyhmä ja tutkimusympäristö.....	19
6.2 Aineisto	19
6.3 Aineiston käsittely.....	19
6.4 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi	20
7 TULOKSET	23
7.1 Tutkittavien asettamat tavoitteet	23
7.1.1 Fyysinen kunto ja terveys	24

7.1.2 Painonpudotus	25
7.1.3 Liikuntatottumukset ja hyvinvointi	25
7.1.4 Ruokatottumukset	26
7.1.5 Uni.....	27
7.2 Liikuntapystyvyyttä vahvistavat tekijät	27
7.2.1 Henkilökohtainen kokemus ja tunteet.....	27
7.2.2 Tieto	28
7.2.3 Sosiaalinen tuki	28
7.2.4 Tilaisuudet.....	29
7.3 Liikuntapystyvyyttä uhkaavat tekijät	29
7.3.1 Henkilökohtaiset esteet	29
7.3.2 Ulkoiset esteet	30
8 POHDINTA	32
8.1 Tulosten pohdinta.....	32
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	33
8.3 Ammatillinen kasvu	34
LÄHTEET.....	36
LITTEET	41
Liite 1	41
Liite 2	49

1 JOHDANTO

Ihminen viettää yhä enemmän liikunnallisesti passiivista elämää eikä enää puhuta vain vähän liikkuvista vaan myös jopa runsaasti istuvista ihmisistä. Liikunnallisesti aktiivinen arki ei enää tunnu kuuluvan normaaliin elämäntyyliin. Liikunnan hyödyt on tunnettu pitkään. (Helajärvi ym. 2013.) Liikunnan tiedetään hoitavan ja ennaltaehkäisevän useita epäterveellisistä elintavoista johtuvia sairauksia, kuten diabetesta, valtimotauteja, lihavuutta, syöpää, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, muistisairauksia ja masennusta (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016).

Tietoa hyvinvoinnista ja terveyttä edistävästä elämäntavoista on saatavilla runsaasti, mutta se ei itsenäään riitä käynnistämään yksilön elämäntapamuutosprosessia. Valtaosa väestöstä ei ylläpidä terveellisiä elämäntapoja eikä noudata ravitsemus- ja liikuntasuosituksia tiedon runsauden huolimatta (Absetz & Hankonen 2017). Vähäisestä liikunnasta johtuvat sairaudet alentavat toimintakykyä, heikentävät yksilön terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua ja aiheuttavat myös taloudellisen taakan sekä yksilölle että yhteisölle. (Mustajoki ym. 2009; Montgomerie, Chittleborough & Taylor 2014.) Yksi ajankohtaisimpia terveystalouden ammattilaisten haasteista on, miten motivoida ylipainoisia ja lihavia laihduttamaan sekä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja (Absetz & Hankonen 2017).

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Helsingin yliopiston Liikuntalääketieteen yksikön ja Helsingin Urheilulääkäriaseman kanssa, jotka johtavat monitieteistä Motivation Makes the Move! (MoMaMo!)-tutkimusprojektia. MoMaMo! -tutkimuksen tavoitteena on vähentää suomalaisten aikuisten inaktiivista eli liikunnallisesti passiivista elämäntapaa, ylipainoa ja lihavuutta sekä näistä aiheutuvia terveysongelmia. Opinnäytetyössäni selvitän ylipainoisten MoMaMo! -tutkimukseen osallistuvien aikuisten tavoitteita ja sitä millaiset tekijät vaikuttavat minäpystyvyyteen liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa.

2 LIIKUNTA JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS

2.1 Liikunta

Liikunta on Suomen sanakirjan mukaan toimintaa, joka tuottaa liikkumisen mielihyvää sekä ylläpitää fyysistä kuntoa (Suomisanakirja). Laajimmassa merkityksessä liikunta on tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiakulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin pyrkiviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan kuuluvia elämyksiä (Vuori 2013b).

Liikunnalla on suuri merkitys yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja terveydelle. Liikunnalla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ylipainon ja monien kansansairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, syövän ja aikuisiän diabeteksen syntyyn. Liikunnalla on myös iso rooli jo olevien sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunnan avulla voidaan vähentää enenaikaista kuolleisuutta ja parantaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön terveyttä. Fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys yksilön mielenterveydelle ja elämälaadulle. Säännöllisellä liikunnalla ja varsinkin hyvällä kestävyyskunnolla on huomattu olevan myönteisiä yhteyksiä aivojen toimintaan, esimerkiksi muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn, oppimiseen, motivaatioon ja luovuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

UKK-instituutin 2009 vuoden terveystieteiden tutkimuksen eli liikuntapiirakan mukaan aikuisen tulee tehdä useana päivänä yhteensä vähintään 2 t 30 minuuttia viikossa kestävyyskuntoa ylläpitävää ja parantavaa liikuntaa, kuten arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa tai rasittavaa liikuntaa yhteensä vähintään 1 t 15 minuuttia. Sen lisäksi tulee harjoitella vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa. (Fogelholm & Oja 2011, 71–75.) Kuitenkin on muistettavaa, että terveyden kannalta on merkittävämpää välttää täydellistä fyysistä passiivisuutta, kuin se täyttyykö terveystieteiden tutkimus joka viikko (Fogelholm & Oja 2011, 71–75) ja tämä asia nyt otettu huomioon uusissa ajankohtaisissa aikuisten liikuntasuosituksissa. Lokakuussa 2019 UKK-instituutti on julkaissut uudet 18–64 -vuotiaille suomalaisille aikuisille liikuntasuositukset (Kuvio

1), jossa yhdistyivät aiemman suosituksen vanha tuttu ydin ja uusia osioita, jotka ovat kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni (UKK-instituutti 2019).



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 1. Aikuisten uusi liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

Perusaktiivisuuden laskun ja passiivisen elämäntyylin yleistymisen myötä on tapahtunut maailmanlaajuinen lihominen. 1970-luvulta asti Suomessa tehdyt väestöseurannat eivät osoita, että ruoasta saamamme energian määrä olisi suurentunut. Monissa Euroopan maissa uskotaan, että fyysisen aktiivisuuden väheneminen on vahvemmin yhteydessä lihavuuden yleistymiseen kuin lisääntynyt syöminen. (Fogelholm 2011, 82–83, 116–117.) Fyysisesti inaktiivisilla on osoitettu olevan suurempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin säännöllisesti liikkuvilla (Vuori 2011, 12). Fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan lihasten vähäistä käyttöä tai täydellistä käyttämättömyyttä (Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypähoito -suositus 2015). Mustajoen (2011) mukaan fyysistä aktiivisuutta voidaan määrittää päivittäisen askelmäärän mukaan. Henkilön voidaan sanoa olevan liikunnallisesti passiivinen, kun hänen askelmääränsä on alle 5000

askelta päivässä. Henkilö, jolle kertyy askeleita 7500-10 000 päivässä, on melko aktiivinen. Henkilö on liikunnallisesti aktiivinen, kun hän saa yli 10 000 askelta päivässä.

Opinnäytetyössäni tutkittavat MoMaMo!:n osallistujat ovat riskiryhmässä, koska he ovat aktiivisen elämän ulkopuolella ja heille on kertynyt runsaasti ylimääräistä painoa. Fogelholmin vuonna 2009 julkaistussa kirjallisuuskatsauksessa verrattiin lihavuuden aiheuttamia terveysriskejä vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja huonon kunnan aiheuttamiin riskeihin. Kävi ilmi, että kokonaiskuolleisuuden sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden on huonolla fyysisellä kunnolla suurempi riskivaikutus kuin lievällä tai merkittävällä lihavuudella. Toisaalta lihavuus on suurempi riskitekijä kakkostyypin diabeteksen synnyssä kuin huono kunto tai vähäinen fyysinen aktiivisuus. Tällöin fyysisesti aktiivisen lihavan sairastuvuusriski passiiviseen lihavaan nähden on pienempi. (Fogelholm 2011, 116.)

2.2 Liikunta elämäntapana ja elämäntapamuutos

Yksilön elintavoilla on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyden kannalta merkittävien elintapatekijöiden kokonaisuutta kutsutaan terveyskäyttäytymiseksi. Terveyskäyttäytyminen jaetaan usein kolmeen terveyttä edistävään osa-alueeseen: terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja liikunta. (Koivusilta 2012, 337.)

Liikunta, ruokavalio ja uni vaikuttavat toisiinsa. Liikunta-aktiivisuudella on vaikutusta ravinnon tarpeeseen. Aikuisten normaalipainon ja terveyden ylläpitämisen kannalta on tärkeää, että energian saanti ja kulutus on tasapainossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10, 42.) Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio tukevat toisiaan. Säännöllinen ateriarytmi sekä suositusten mukainen ja tasapainoinen ruokavalio auttavat jaksamaan ja tukevat liikuntaharrastusta. (Ruokavirasto. Liikunta ravitsemussuosituksissa.) Liikunta on luonnollinen tapa parantaa unta. Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua ja sen kestoa sekä lisää päiväaikaista vireyttä. Sen sijaan vähäinen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä unihäiriöihin ja väsymykseen. (UKK-instituutti. Hyvä uni liikkumalla.)

Sellaisilla elämäntavoilla kuten vähäisellä liikunnalla, epäterveellisellä ruokavaliolla, tupakoinnilla ja runsaalla alkoholinkäytöllä on vaikutusta kansansairauksiin sairastuvuuteen ja kokonaiskuolleisuuteen. Sairastumisvaarassa olevat ja myös jo sairastuneet henkilöt hyötyvät elämäntapamuutoksesta. Elämäntapamuutoksella tarkoitetaan käyttäytymisen muutosta eli vanhoista tavoista poisoppimista ja uusien tapojen omaksumista (Absetz & Hankonen 2011).

Elämäntapamuutukseen sitoutumisessa yksilön pystyvyydellä ja motivaatiolla on suuri merkitys. Koetulla pystyvyydellä on yhteys terveyskäyttäytymiseen. (Ylimäki ym. 2014) Omiin kykyihin uskova henkilö panostaa sinnikkäämmin muutosityrityksiin ja sitoutuu toimintaan (Absetz & Hankonen 2011; Ylimäki ym. 2014). Motivaatio on edellytyksenä elintapamuutoksen toteutumiselle ja ylläpitämiselle (Ylimäki ym. 2014). Omaehtoinen motivaatio eli autonomian, pystyvyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden perustarpeiden täytyminen johtaa pitkäaikaiseen muutokseen. (Absetz & Hankonen 2017.) Sen lisäksi elämäntapamuutoksen onnistumista helpottavat yksilön konkreettiset, toiminnalliset tavoitteet, joiden toteutukseen liittyvät tarkat suunnitelmat (Absetz & Hankonen 2011).

3 TAVOITTEIDEN ASETTELU JA MINÄPYSTYVYYS

3.1 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteella tarkoitetaan asiaa, jota ihminen haluaa oppia, ymmärtää, hallita tai välttää (Malmberg & Little 2005, 129). Tavoitteiden asettaminen on tärkeää niiden saavuttamiseksi. Asetetut tavoitteet parantavat itsesääteilyä sekä itseohjautuvuutta ja määrittävät, millä suoritustasolla ihminen on valmis toimimaan. Yksilön henkilökohtaisten tavoitteiden valintaan ja niihin sitoutumiseen vaikuttavat tehokkuususkomukset eli itseluottamus sekä usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. On todettu, että haasteelliset tavoitteet lisäävät itseluottamusta suoriutua tehtävästä. Myös haasteellisia tavoitteita itselleen asetavilla ihmisillä on yleensä vahva pystyvyyden tunne. Ihmiset, jotka ajattelevat intensiivisesti ja ovat kiinnostuneita ymmärtämään asioita, sitoutuvat helposti ongelmanratkaisuun ja ratkaisevat ongelmia. Sitoutuminen määrittää, kuinka tärkeäksi ja tavoittelemisen arvoiseksi ihminen kokee asian ja miten innokas hän on tarttumaan tavoitteeseen vastoin käymisistä huolimatta. (Ruohotie 1998, 55–57.)

Locken ja Latham (2002) mukaan tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat tietyt tekijät, joita kutsutaan moderaattoreiksi. Moderaattoreita ovat tavoitteeseen sitoutuminen, tavoitteen merkittävyys, palaute, kykenevyys, tehtävän monimutkaisuus sekä tilanteen rajoitukset. Tavoiteteoriassaan Locke ja Latham toteavat, että tavoitteen saavuttamisen vaikeusaste ja päämäärän selkeys vaikuttavat eniten tehtävän suoritukseen. Tavoitteen vaikeuden ja suorituksen laadun välillä oli lineaarinen riippuvuus. Vaativat ja spesifiset tavoitteet motivoivat helppoja ja epämääräisiä tavoitteita enemmän ja johtavat laadukkaampaan suunnitelmallisuuteen ja yleensä parempaan suoritukseen, kun henkilöllä on riittävä kyky suoriutua kyseisestä tehtävästä. (Locke & Latham 1991, 213–215; 2002, 707–709.)

Sen lisäksi suorituksen kannalta merkittävää on lyhyen aikavälin ja pitkän aikavälin tavoitteiden asettaminen. On tutkittu, että lyhyen aikavälin tavoitteilla on edistävää vaikutus itsesääteilyyn ja itseohjautuvuuteen, minkä ansiosta itseluottamus suoriutua tehtävästä lisääntyy. Sen lisäksi lyhyen aikavälin tavoitteiden asettaminen johtaa parempaan tehtävään sitoutumiseen. (Ruohotie 1998, 57.) Erityisesti lyhyen aikavälin tavoitteiden

asettamisen merkitys korostuu vaikeiden tehtävien suorittamisessa. Lyhyen aikavälin tavoitteet auttavat jäsentämään tehtävää eikä välitavoitteen saavuttamista tarvitse odottaa pitkään, mikä antaa onnistumisen kokemuksia ja lisää motivaatiota. (Laine & Vilkkoriihelä 2006, 83.)

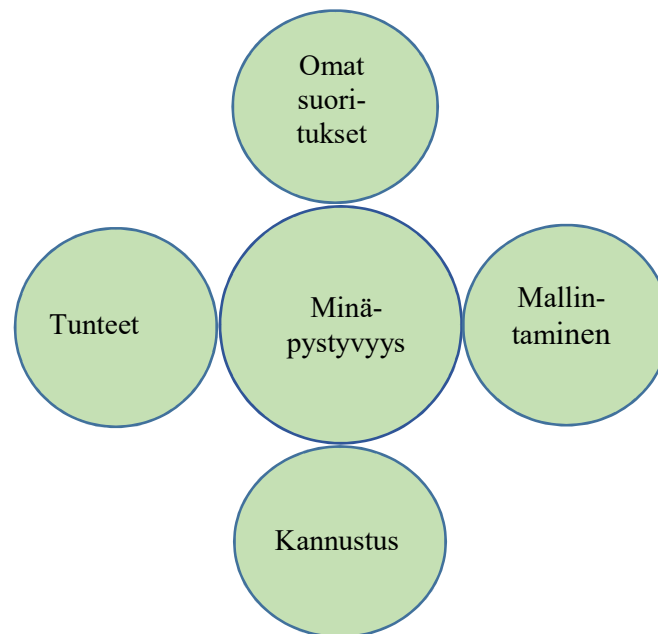
3.2 Minäpystyvyys

Motivaatiopsykologian avulla pystytään ymmärtämään, miksi ihmiset käyttäytyvät tai ajattelevat tietyllä tavalla (Nurmi & Salmela-Aro 2005, 10). MoMaMo!-n tutkimushenkilöt arvioivat minäpystyvyyttään omissa kyselylomakkeissaan. Minäpystyvyys (self-efficacy) on Albert Banduran sosiaalis - kognitiivisen teoriaan kuuluva käsite, jonka mukaan yksilön käyttäytymistä ja motivaatiota ohjaavat tilannesidonnaiset riskikäsitykset, tulosodotukset ja pystyvyys. Minäpystyvyyden käsitteellä tarkoitetaan ihmisen arviota omasta kyvystään ja luottamuksestaan suoriutua tietyssä tilanteessa (Aro ym. 2014, 16–17, Bandura 1977; Bandura 1997, 37).

Usko tietyn toiminnan suorittamiseen ja omien kykyjen sekä ympäristön vaatimusten ylipääseminen ovat yksilön toiminnan perusta. Mikäli ihminen ei usko omaan kykyihinsä suoriutua tehtävästä, hänellä ei ole syytä aloittaa tai jatkaa toimintaa kohdatessaan haasteita. Ihminen arvioi jatkuvasti omaa pystyvyyttään ja pystyy tilanteen mukaan säätelemään käyttäytymistään saavuttaakseen haluttuja tuloksia. Minäpystyvyyden kokemus on keskeisessä roolissa ihmisen toiminnan kaikissa osa-alueissa, koska se vaikuttaa siihen, ajatteleeko henkilö positiivisesti vai negatiivisesti. (Bandura 2001.) Ihmiset pyrkivät yleensä välttämään epäonnistumista ja tilanteita, joita pitävät liian haastavina ja sitoutuvat tilanteisiin, joita pitävät itselleen hallittavina. (Aro ym. 2014, 16–19.) Minäpystyvyydellä voidaan ennustaa henkilön onnistumista tai epäonnistumista tietyssä tehtävässä (Laine & Vilkkoriihelä 2006, 82). Ymmärrys omasta pystyvyydestä vaikuttaa päätöksentekoon, motivaatioon, ajatusmalleihin, toimintaan ja tunteisiin (Aro ym. 2014, 16–17).

3.3 Minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät

Minäpystyvyyssuskomukset ohjaavat ihmisen käyttäytymistä, tavoitteiden asettamista ja taipumusta ajatella (Aro ym. 2014, 16; Bandura 1997, 79–80). Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttavat aiemmat omat suoritukset, mallintaminen, sanallinen kannustus sekä tunteet (Aro ym. 2014, 16; Bandura 1977, 195). Edellä mainittu jaottelu näkyy alla olevassa kuviossa (Kuvio 2).



Kuvio 2. Minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät (Bandura 1977).

Banduran (1977) mukaan yksilön omilla suorituksilla on suurin vaikutus minäpystyvyyteen. Aiemmat onnistumiset vahvistavat ja epäonnistumiset alentavat yksilön henkilökohtaista pystyvyyden tunnetta. Jos yksilöllä on vahva minäpystyvyyden tunne, yksittäiset epäonnistumiset eivät vaikuta negatiivisesti minäpystyvyyteen. Sen sijaan ne voivat entistä enemmän vahvistaa henkilön minäpystyvyyttä. (Bandura 1977, 195–196.)

Mallintaminen eli vertaisten kokemuksista tehdyt havainnot voivat vaikuttaa kokemukseen omasta pystyvyydestä. Yksilö uskoo onnistuvansa, kun näkee vertaistensa suoriutuvan haasteista (Bandura 1977, 197; Aro ym. 2014, 19–22.) Banduran (1977) teorian mukaan mallintaminen vaikuttaa yksilön minäpystyvyyteen heikommin kuin omasta suorituksesta saatu minäpystyvyyden kokemus. Mallintaminen on myös herkkä muutokselle, koska se ei ole lähtöisin yksilöstä itsestään. (Bandura 1977, 197.)

Sanallinen kannustus tukee yksilön minäpystyvyyttä ja halua yrittää, mutta palautteen on oltava realistista yksilön kykyihin nähden (Aro ym. 2014). Kannustus vahvistaa kuitenkin enemmän tulosodotuksia kuin minäpystyvyyden tunnetta (Bandura 1977, 198). Erilaiset tunteet saattavat vahvistaa tai heikentää yksilön käsitystä minäpystyvyydestään. Negatiiviset tunteet heikentävät minäpystyvyyttä, kun taas positiiviset tunteet parantavat sitä. (Aro ym. 2014, 16–17; Bandura 1977, 198–200.)

Minäpystyvyys on herkkä muutokselle ja pystyvyyskokemus voi muuttua myös tehtävän suorituksen aikana. Näin olleen ihmiseen, joka harkitsee fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, voivat vaikuttaa omat aiemmat onnistumiskokemukset liikunnassa, muiden ihmisten/vertaisten kokemukset sekä heidän suorituksensa fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä tehtävissä, ympäristöstä tuleva palaute ja kannustus sekä tunteet ja niiden tulkinnat liikuntaa ja oma kokemusta kohtaan. (Aro ym. 2014, 18; Bandura 1977.)

4 MOTIVAATIO

4.1 Motivaatio

Elämäntapamuutoksen ehtona on henkilön motivaatio muutokseen ja ymmärrys sen merkityksestä terveyden ja elämänlaadun kannalta. (Ylimäki 2009, 216). Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön eri motiivien summaa (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 66). Motivaatiota ohjaavat eriluonteiset motiivit. Motiivi on toiminnan psyykkinen syy, joka saa ihmisen liikkumaan päämäärää kohti. Ihmisen toimintaan vaikuttavat tietoiset ja tiedostamattomat motiivit. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 66–67.) MoMaMo!-n ylipainoisen tutkittavan tietoisia motiiveja ovat tavoitteet, jotka voivat olla painonpudotus ja terveyden parantaminen. Saman henkilön tiedostamaton motiivi liikkumiseen voi olla esimerkiksi halu tehdä vaikutus muihin ihmisiin ja saada heiltä hyväksyntää.

Motiivien intensiteetti eli voimakkuus vaikuttaa yksilön motivaatioon (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 67). Aikomus toimia on keskeinen tekijä tehtävän suorittamisessa. Motivaatio säätelee, kuinka paljon ja kuinka voimakkaasti yksilö haluaa ponnistella suoriutukseen tehtävästä. Yleisesti sanoen, mitä voimakkaampi aikomus ihmisellä on toimia, sitä todennäköisemmin hän suoriutuu tehtävästä. (Ruohotie 1998, 54.) Motiivit ja niihin liittyvät päätökset aikaansaavat motivaatiota, joka on edellytys elämäntapamuutokselle (Nurmi & Salmela-Aro 2005, 10). Motivaation vaikutuksesta yksilö käyttäytyy tietyllä tavalla ja käyttäytyminen suuntautuu tavoitetta kohti (Ruohotie 1998, 36–37).

Motivaatio säätelee vireyttä, jolla yksilö toimii ja hänen kiinnostuksensa suuntaa. Ruohotien mukaan (1998) motivaatio on luonteeltaan dynaaminen ja tilannesidonnainen. Motivaatio voidaan jakaa tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, jonka virittämät sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet aikaansaavat päämääräsuuntautunutta toimintaa. Yleismotivaatiossa vireyden ja suunnan lisäksi painottuu käyttäytymisen pysyvyys, eli yleismotivaatio ei vaihtele tilanteesta riippuen. Tilannemotivaatio on vahvasti sidoksissa yleismotivaatioon, sillä yleisesti motivoitunut henkilö ryhtyy helpommin tiettyyn toimintaan. (Ruohotie 1998, 41–42.) Esimerkiksi henkilö, joka on yleisesti kiinnostunut liikkumisesta, ryhtyy helpommin liikuntaan ja sen toteuttamiseen.

Motivaatio syntyy useasta eri osatekijästä. Ihmisen voidaan sanoa olevan motivoitunut, kun hänellä on tavoite, joka hänelle itselleen on tärkeä ja tavoittelemisen arvoinen, kun hän uskoo voivansa päästä tavoitteeseen ja kun toiminta saa hänet kokemaan miellyttäviä tunteita tai estää negatiivisten tunteiden kokemisen. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 77.) Palkkiot ja kannusteet määräävät, kuinka innokkaasti yksilö ryhtyy asetettuihin tavoitteisiin. Kannusteet virittävät toimintaa ja palkkiot sen sijaan vahvistavat sitä. Kannusteet voivat olla sisäsyntyisiä eli ihminen kokee itse toiminnasta iloa tai ulkosyntyisiä, kun tyytyväisyyden tunne tulee esimerkiksi hyvän arvosanan saamisesta. (Ruohotie 1998, 37–38.)

Sisäinen motivaatio on ihmisestä itsestään lähtevä into asiaa kohtaan ilman mitään ulkoista kontrollia tai palkkiota. (Byman 2000, 27.) Sisäisesti motivoituneessa käyttäytymisessä tyytyväisyys seuraa tekemisestä, eikä tekemisen seurauksista kuten palkinnoista (Niitamo 2005, 40). Sisäisesti motivoitunut yksilö tekee kaiken omasta vapaasta tahdostaan, ryhtyy häntä kiinnostavaan toimintaan ja syventyy tehtäväänsä täysin. Sisäistä motivaatiota voidaan kuvailla kiinnostuksen, mielenkiinnon ja nautinnon tunteiden avulla ja juuri ne tunteet ovat sisäiseen motivaatioon liittyviä palkkioita. (Byman 2000, 28.) Sen sijaan ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä tulevista paineista, palkkioista tai rangaistuksista (Byman 2000, 31, 33; Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 78). Ulkoisesti motivoitunut käyttäytyminen on sisällöltään välineellistä, jolloin toiminnasta on selvästi erotettavissa seuraamus tai sen välttäminen (Byman 2000, 32).

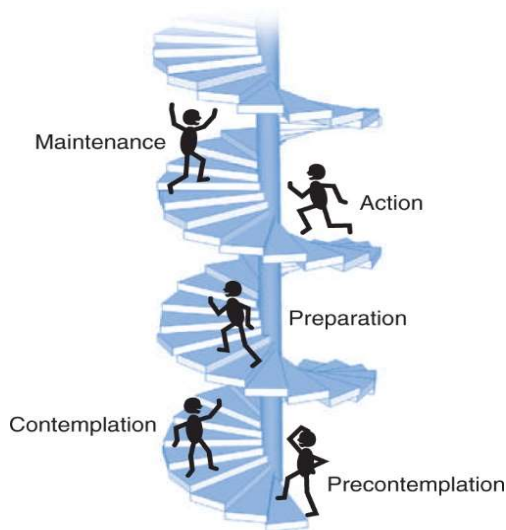
Sisäiselle motivaatiolle on ominaista käynnistää ja ylläpitää monenlaisia toiminnan muotoja, joista tyypillisimmät ovat leikkiminen, tutkiminen, etsiminen sekä haasteellinen toiminta (Niitamo 2005, 41). Sisäinen motivaatio voi olla todella vahva ihmisen liikuttaja. Sellaisen vaikuttimen avulla henkilö ryhtyy seikkailemaan ja selviytymään vaikeissa, jopa hengenvaarallisissa tilanteissa. (Niitamo 2005, 41.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme tärkeää synnynnäistä psyykkistä tarvetta, joilla on vaikutusta yksilön käyttäytymiseen. Nämä ovat autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden tarpeet (Byman 2000, 27; Nurmi & Salmela-Aro 2005, 17). Autonomialla viitataan itseohjautuvuuteen, jolloin yksilöllä on valinnan vapaus sekä mahdollisuus itse vaikuttaa asiaan ja päättää omasta tekemisestään. Tarve

kokea yhteenkuuluvuutta tarkoittaa henkilön luontaista halua kuulua ryhmään, jossa hän on hyväksytty ja jossa hän voi kokea kiintymyksen, läheisyyden ja turvallisuuden tunteita. Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan tunnetta pätevyydestä ja uskoa omaan kyvykkyyteen suoriutua tehtävästä. (Vasalampi 2017, 59; Liukkonen & Jaakkola 2017, 192–194.) Ympäristö, joka luo olosuhteet ja tarjoaa henkilölle mahdollisuuden kokea autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja pystyvyyttä, edesauttaa sisäisen motivaation syntyä, lisää motivoitunutta toimintaa sekä vaikuttaa ulkoisen motivaation sisäistämiseen. (Byman 2000, 30–31, 35–36; Ruohotie 1998, 39.)

Itsemääräämisteorian mukaan ulkoinen motivaatio voi muuttua autonomiseksi sisäistämisen ja integroinnin kautta. Ulkoisen ja sisäisen motivaation jatkumo jaetaan ulkoiseen säätelyyn, sisäistettyyn säätelyyn (introjektio), tunnistettuun säätelyyn (identifikaatio) ja integroituun säätelyyn. Ulkoisen säätelyn vaiheessa ihminen toimii, koska saa palkkioita ulkoa. Toisessa vaiheessa henkilö toimii ulkoisten palkkioiden lisäksi esimerkiksi oman itsearvostuksensa takia. Kolmannessa, tunnistetun säätelyn vaiheessa ihminen alkaa arvostaa itse toimintaa. Integroidussa säätelyssä itsesäätely on voimakkain. (Nurmi & Salmela-Aro 2005.)

Motivaation sisäistämisen malli kuvaa ihmisen käyttäytymistä kussakin motivaation vaiheessa. Samalla tavalla yksilön käyttäytymisen muutosta kuvaavat käyttäytymisvaiheteoriat, joista tunnetuin liikunnan edistämisessä on transteoreettinen malli. Mallin mukaan elintapojen muutos tapahtuu prosessinomaisesti, kuten on esitetty kuviossa 3. Transteoreettisessa mallissa on viisi käyttäytymisen vaihetta (Kuvio 3), jotka on jaettu toiminnan sisällön ja muuttamisen motivaatiovalmiuden mukaan. (Vuori 2013a, 653–654.)



Ylläpitovaihe (Maintenance): liikuntakäyttäytyminen on jatkunut yli kuusi kuukautta.

Aloitus (Action): aloittanut liikuntakäyttäytymisen.

Valmistelu (Preparation): vahva aikomus, aloittamisen valmistelu.

Harkinta (Contemplation): ei ole liikuntakäyttäytymistä, mutta harkitsee.

Esiharkinta (Precontemplation): ei kiinnostusta liikuntaa kohtaan.

Kuvio 3. Transteoreettinen malli (muokattu ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”- kyselylomakkeesta. Liite 1; kuvan alkuperäislähde Nigg 2014).

4.2 Liikuntamotivaatio

Yksilön omat asenteet fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan sekä siitä nousevat tuntemukset ja ympäristön tuottama kannustus tai sen puute vaikuttavat liikuntamotivaatioon. (Sandström 2010, 136.) Liikuntamotivaatiossa on tärkeää, että yksilö kokee liikunnan hyödyt sen aiheuttamia haittoja suurempina. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat henkilön senhetkinen terveys, fyysinen kunto sekä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. Lisäksi yksilön kokemuksella ja tavoitteilla on vaikutusta liikuntamotivaatioon. Kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy, kun tavoitteet koetaan riittävän merkityksellisiksi. (Korkikangas 2010.) Korkikangaksen (2010) mukaan liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat terveys, fyysinen kunto, painonhallinta, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus,

Useasti ihmisen henkilökohtaiset tavoitteet, kuten ulkonäön kohentaminen, toimivat kannustimina ja motivoivat liikuntaharrastuksen aloittamiseen, mutta ne harvoin vaikuttavat pysyvään motivaation muodostumiseen. Ihmistä voivat motivoida liikunnan harrastamiseen enemmän yleiset päämäärät kuin henkilökohtaiset syyt. Silloin merkitykselliseksi nousevat sosiaaliset suhteet sekä ryhmässä toimimisesta ja yhdessä tekemisestä johtuva hauskuus ja mielihyvä. Säännöllisesti liikuntaa harrastavien motiivina on usein itse

liikkumisen tuoma mielihyvä ja tyytyväisyyden tunne. Mikäli ihminen ei näe syytä liik-
kua, kiinnostus harrastaa liikuntaa voi jäädä vähäiseksi. Passivoitumiseen voivat johtaa
myös epäonnistumisen tunteen aiheuttaneet liikuntakokemukset. (Sandström 2010, 136.)
Cohen-Mansfield, Marx ja Guralnik (2003) tutkimuksessaan jakavat liikunnan esteet si-
säisiin ja ulkoisiin esteisiin. Sisäisiä liikunnan harrastamisen esteitä voivat olla esimer-
kiksi huono terveys, kipu, alhainen motivaatio, väsymys ja nautinnonpuute liikunnasta.
Ulkoisia esteitä ovat muun muassa ajan puute sekä huono sää. (Cohen-Mansfield, Marx
ja Guralnik, 2003.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1. Motivation Makes the Move! -tutkimus

Motivation Makes the Move! (MoMaMo!) on Business Finlandin (entisen Tekesin) Terveyttä biteistä -ohjelmaan kuuluva monitieteellinen tutkimusprojekti, jonka tavoitteena on vähentää passiivista elämäntapaa, ylipainoa ja lihavuutta sekä näiden aiheuttamia haittoja terveydelle (Motivation Makes The Move! Tutkimustiedote). MoMaMo! -tutkimuksessa pyritään terveysteknologian ja älypuhelinien applikaatioiden avulla kehittämään yksilöllisiä toimintatapoja, joiden tarkoitus on edistää käyttäytymisen muutosta ja sitouttaa henkilöitä huolehtimaan omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja sairauksien ehkäisystä. MoMaMo! -tutkimuksella halutaan vahvistaa kokonaisvaltaista ymmärrystä yksilöiden terveyskäyttäytymisestä ja siihen vaikuttamisesta. (MoMaMo!.)

Tutkimukseen osallistui vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavia 18–40 -vuotiaita ylipainoisia miehiä ja naisia, joilla on kohonnut riski jäädä liikunnallisen elämäntavan ulkopuolelle. Vähäisen aktiivisuuden ja ylipainon vuoksi koehenkilöillä on suurentunut riski sairastua useisiin kansansairauksiin. Tutkimukseen rekrytoitiin terveydenhuollon eri kanavien kautta ylipainoisia (vähintään 27.5 BMI) vapaaehtoisia naisia ja miehiä, jotka ovat kiinnostuneet osallistumisesta MoMaMo!-tutkimukseen ja sopivat tutkittavien hyväksymiskriteereihin. Tärkeitä tutkimuskriteereitä olivat tutkittavan tupakoimattomuus, kohtuullinen perusterveys, kykenevyys harrastaa liikuntaa ja osallistua rasituskokeisiin. (Motivation Makes The Move! Tutkimustiedote.)

5.2. MoMaMo! -tutkimuksen kyselylomake

Tutkimuksen alussa jokainen koehenkilö sai ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeen, joka auttaa MoMaMo! -tutkimukseen osallistujia saamaan laadukkaan, henkilökohtaiset tarpeet ja elämäntilanteet huomioivan liikunta suunnitelman. Kyselylomakkeessa tutkittavaa vastaa avoimiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen alussa jokainen

tutkittavaa asetti itselleen kaksi tai kolme tavoitetta, joita haluaisi saavuttaa liikunnan harrastamisen ja suorituskyvyn osalta tai niiden avulla. Seuraavaksi tutkittava arvioi tavoitteita kyselylomakkeessa olevan SMART-menetelmän avulla. SMART-lyhenne tulee englannin kielen sanoista Specific, Measurable, Achievable, Realistic ja Time-sensitive, jotka suomeksi tarkoittavat tavoitteiden täsmällisyyttä, mitattavuutta, saavutettavuutta, realistisuutta ja aikajännettä. SMART-menetelmän avulla tutkittava laatii realistisen toimintasuunnitelman tavoitteiden saavuttamiseksi. Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma on avuksi säännöllisen ja vaikuttavan liikuntaharjoittelun toteuttamisessa ja uuden elämäntavan vakiintumisessa. (Absetz & Hankonen 2017.)

Lopuksi ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa” -kyselylomakkeen mukaan tutkittavan tulee pohtia tavoitteiden saavuttamista minäpystyvyyden näkökulmasta. Osallistuja kirjoittaa kyselylomakkeen taulukkoon omia vahvuuksiaan, mahdollisia uhkia ja niihin sopivia ratkaisumalleja eri minäpystyvyyden osa-alueiden kannalta. Kyselyssä tarkastellaan liikunta-, este-, aikataulu- ja terveystyypistyvyyden osa-alueita. (”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomake.” Liite 1.)

5.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa, jonka avulla MoMaMo! voisi kehittää toimintatapoja, jotka edistäisivät yksilöiden käyttäytymisen muutosta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää MoMaMo!-tutkimuksen alussa osallistujien täyttämien ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeiden avulla henkilöiden tavoitteita ja kokemuksiaan liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä vahvistavista ja uhkaavista tekijöistä. Vastauksien analyysin jälkeen pohdin aiheeseen liittyvän teorian avulla, millä tavalla tutkimuksen osallistujien minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät saattoivat vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Opinnäytetyön tutkimusalueen rajaamiseksi laadin opinnäytetyöni tutkimuskysymykset yhteistyökumppanin tiedontarpeeseen perustuen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia tavoitteita tutkimuksen osallistujat asettivat itselleen tutkimuksen alussa?

2. Millaisia asioita tutkimuksen osallistajat kokevat liikuntaan liittyvän minäpystyvyyttä vahvistavina tekijöinä?
3. Millaisia asioita tutkimuksen osallistajat kokevat liikuntaan liittyvän minäpystyvyyttä uhkaavina tekijöinä?

6 TUTKIMUSPROSESSI

6.1 Kohderyhmä ja tutkimusympäristö

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat ylipainoiset vähän tai ei lainkaan liikkuvat 18–40 -vuotiaat miehet ja naiset, jotka ovat päässeet Motivation Makes the Move! -tutkimukseen. Tutkittavat täyttivät ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeet Helsingin Urheilulääkäriasemalla ensimmäisen tutkimuskäynnin yhteydessä. Kun tutkittava oli asettanut itselleen tavoitteet liikkumiselle sekä arvioinut asettamiaan tavoitteita minäpystyvyyden näkökulmasta, MoMaMo!:n henkilökunta kävi kyselyiden vastaukset läpi tutkittavan kanssa ja sen pohjalta laadittiin henkilökohtainen suunnitelma. Kyselylomakkeet kerättiin vuosina 2016-2019. Tutkittavien kyselylomakkeet ja suunnitelmien kopiot arkistoitiin sähköisessä muodossa MoMaMo! -tutkimusta varten.

6.2 Aineisto

Opinnäytetyössäni käytän tutkimusaineistona MoMaMo!:n valmiita osallistujien esitetyttä ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeita. Valmiin aineiston sain Urheilulääkäriaseman HULA-yksiköltä sähköisessä muodossa muistitikulle. ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeita on kerätty 32:lta tutkimusosallistujalta. Kaikki MoMaMo!:ssa kyselylomakkeet oli valmiiksi käsitelty luottamuksellisesti ja vastaajan anonymiteettiä suojellen. MoMaMo!:n henkilökunta oli valmiiksi merkinnyt jokaisen tutkittavan lomakkeeseen henkilökohtaisen tunnuksen.

6.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittelyn alkuvaiheessa kävin läpi kaikki sähköiset tutkittavien täyttämät ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa” -tutkimuslomakkeet ja numeroin jokaisen lomakkeen järjestysnumerolla jatkotyöskentelyn helpottamiseksi. Lisäksi tulostin opinnäytetyöni kannalta olennaiset kyselylomakkeiden sivut. Opinnäytetyöni kannalta kiinnostavia

kohteita ovat tutkittavien henkilökohtaiset tavoitteet ja liikuntaan liittyvä minäpystyvyys, joiden näkökulmasta kävin läpi 32 henkilön kyselylomakkeet. Yhdeltä tutkittavalta puutui kaikki opinnäytetyöltäni kannalta tarvittavat tiedot. Aineistosta löytyi henkilökohtaiset tavoitteet 31 henkilöltä. Vain 24 henkilöä oli täyttänyt osittain tai kokonaan minäpystyvyyteen liittyvät osiot. Opinnäytetyössä käytettävä aineisto koostuu 31:n henkilön vastauksista, joiden tavoitteisiin ja minäpystyvyyteen liittyvistä vastauksista tulostettua aineistoa tuli 55 A4 sivua tekstiä taulukoineen (Liite 1).

6.4 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Käytän opinnäytetyössäni kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksessa suositaan sellaisten metodien käyttöä, joissa tutkittavien ääni pääsee esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160, 164.) Opinnäytetyössäni materiaalina käytän laadullisesti kerättyjä MoMaMo! -tutkimuksen osallistujien ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeiden vastauksia, joissa koehenkilöt vastasivat avoimin kysymyksiin. Kyselylomake on nopea tapa kerätä tietoa. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin ja kertoa, mitä hänellä on todella mielessään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195, 201). Tämä kysymysten muotoilu on merkittävää, jotta tutkimuskysymyksiin on mahdollista saada vastauksia. Kysymystenasettelu on tärkeää myös siksi, että jokainen tutkittava pääsee vapaasti ilmaistamaan tunteuksiaan tutkittaviin asioihin liittyen.

”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeiden vastaukset käsittelin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä, jolla pyritään tiivistämään aineistoa selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 108.) Sisällönanalyysia voi tehdä kolmella eri tavalla: aineistonlähtöisellä, teoriaohjaavalla ja teorialähtöisellä analyysitavalla. Oman opinnäytetyön aineiston käsittelyä tein aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissa pyritään rakentamaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus niin ettei aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla olisi vaikutusta tuloksiin. Ennen analyysin aloittamista tulee määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka voi sisältää useita lauseita. Analyysiyksikön valinta määrittävät

tutkimustehtävä ja aineistonlaatu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 110.) Tässä opinnäytetyössä analyysin kohteena on kaksi eri teemaa, jotka eroavat aineiston laadultaan. Sen takia tutkittavien tavoitteiden määrittelyssä ja minäpystyvyyden käsittelyssä analyysiyksiköksi on otettu yksi lausuma, joka saattoi olla sana, lauseen osa tai lause.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Alkuperäisaineisto pelkistetään tutkimustehtävän kysymysten mukaan ja siitä nostetut ilmaukset kirjataan aineistosta nostetuilla ilmauksilla. Sen jälkeen pelkistetyt ilmaukset klusteroidaan eli ryhmitellään, jolloin etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja yhdistellään niitä alaluokiksi. Kolmas vaihe on abstrahointi, jolloin samasisältöisiä luokkia yhdistetään yläluokiksi. Abstrahointia jatkamalla voidaan muodostaa pääluokkia, joista voidaan yhdistää viimeinen yhdistävä luokka. Aineiston tiivistämistä voi jatkaa niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 26–29.)

Opinnäytetyön aineiston analysoinnin alkuvaiheessa luin aineiston alusta loppuun muutamana kerran ja etsin tutkimuskysymyksiini liittyvää tietoa ja alleviivasin sitä kuvaavia ilmaisuja. Samaa asiaa sisältävät pelkistetyt ilmaukset kirjoitin erilliselle konseptipaperille ja yhdistin ne ryhmiksi. Jatkoin aineiston tiivistämistä siihen asti niin, että se parhaiten palvelisi opinnäytetyötäni tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkittavien tavoitteista muodostui seitsemän yläluokka: fyysinen kunto, terveys, ruokatottumukset, painonpudotus, liikuntatottumus, hyvinvointi ja uni. Pääluokiksi yhdistyivät fyysinen kunto ja terveys sekä liikuntatottumus ja hyvinvointi, koska yhdistetyt käsitteet kulkivat tutkittavien vastauksissa usein käsi kädessä. Tavoitteissaan muutama henkilö kertoi haluavansa saada kokonaisvaltaista hyvinvointia. En ottanut tätä tavoitetta mukaan, koska kokonaisvaltainen hyvinvointi käsitteenä on äärimmäisen laaja ja voi koskea kaikkia aiemmin yllä mainittuja tavoitteiden ryhmiä.

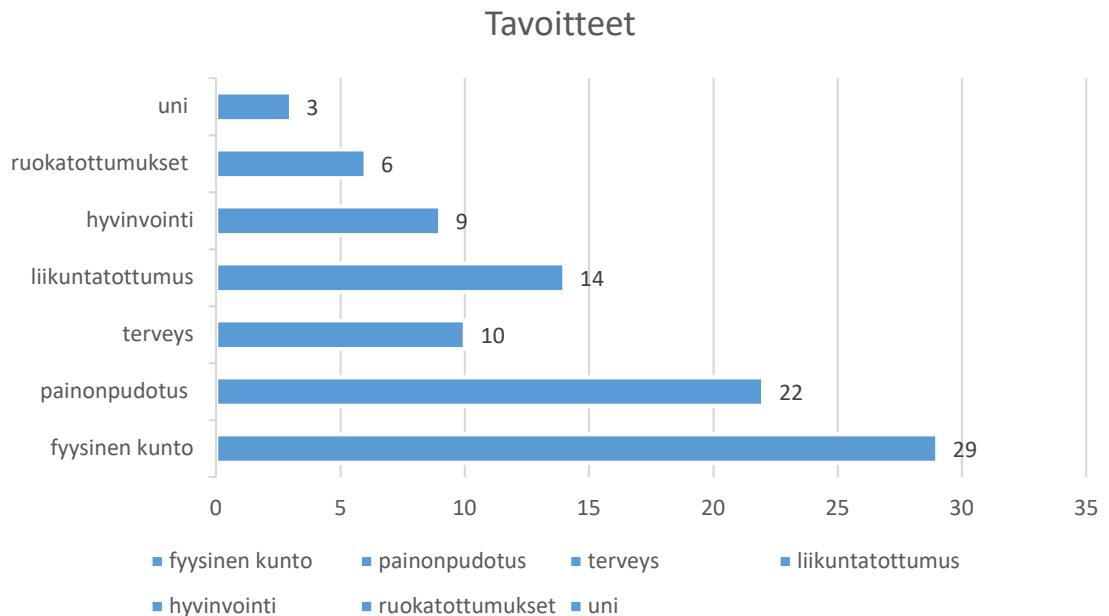
Toisena analyysin aiheena oli tutkittavien liikuntaan liittyvä minäpystyvyys. ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeessa tutkittavat pohtivat omien tavoitteiden saavuttamista eri minäpystyvyyden osa-alueiden (liikunta-, este-, aikataulu- ja terveyspystyvyyden) näkökulmista ja arvioivat omia vahvuuksiaan, mahdollisia uhkia ja niihin

sopivia ratkaisumalleja. Aineiston analyysissä katsoin minäpystyvyyden taulukon vastaukset kokonaisuutena, josta olin etsinyt tutkittavien mainitsemat liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä vahvistavia ja uhkaavia tekijöitä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla muodostui neljä yläluokkaa minäpystyvyyttä vahvistavia tekijöitä ja kaksi yläluokkaa minäpystyvyyttä uhkaavia tekijöitä, jotka vaikuttivat liikunnalliseen elämäntavan omaksumiseen. Sisällönanalyysin avulla muodostuneet luokat esitelty liitteessä 2 (Liite 2).

7 TULOKSET

7.1 Tutkittavien asettamat tavoitteet

Jokainen tutkittava (n=31) asetti kaksi tai kolme tavoitetta, joita halusi saavuttaa liikunnan harrastamisen ja suorituskyvyn osalta tai niiden avulla. Aineistoa analysoitaessa huomasi, että jotkut tavoitteet ovat enemmän suosittuja kuin toiset. Tutkittavien tavoitteet liittyivät enimmäkseen fyysiseen kuntoon ja painonpudotukseen. Muita liikunnallisen elämäntapamuutokseen liittyviä tavoitteita olivat terveys, liikuntatottumus, hyvinvointi, ruokatottumukset ja uni. Päätin tehdä kuvion, joka havainnollistaisi tutkittavien tavoitteet ja toisi uutta näkökulmaa tutkittavien tavoittamista asioista. Kuvio muodostui aineiston kvantifioinnin avulla, jolloin kyselyiden vastauksista laskettiin, kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Kuvio 4).



Kuvio 4. Tutkittavien tavoitteet luokittain. Kokonaisvastaajamäärä 31 henkilöä.

7.1.1 Fyysinen kunto ja terveys

Monissa vastauksissa nousi esiin halu parantaa liikunnan avulla toimintakykyä, kestävyyttä, kehittää omia taitojaan tietyssä liikuntalajissa tai oppia oikeita treenaamisen muotoja. Monet kokivat fyysisen kunnan olevan tärkeä osa elämänlaatua.

Jaksamiseni ei yksinkertaisesti riitä pelaamaan omalla tasollani, joka turhauttaa suuresti. Tavoitteeni on siis kasvattaa omaa kuntoani sille tasolle, että pystyn taas nauttimaan pelaamisesta ilman huonon kunnan aiheuttamia rajoitteita.

Useat henkilöt pitivät hyvää fyysistä kuntoa edellytyksenä jonkun uuden liikuntalajin harrastamiselle.

Haaveena olisi pystyä osallistumaan tulevaisuudessa johonkin juoksutapahtumaan muutenkin kuin kävelymielessä.

Olen pitkään halunnut osallistua väriestejuoksuihin, mutta en ole koskaan uskaltanut. Ehkä tämä on ponnistuslauta?

Myös tulevaisuuden kannalta hyvää fyysistä kuntoa ja toimintakyvyn säilyttämistä pidettiin elämäntapamuutokseen motivoivina tekijöinä. Vastaajat mainitsivat vastauksissaan haluavansa fyysisen kunnan olevan sellainen, ettei se olisi esteenä riippumatta tehtävästä ja elämäntilanteesta.

Kun poikani kasvaa ja tulee siihen ikään, että hänen kanssa aletaan pelata jalkapalloa jne. niin haluan pysyä menossa mukana.

Osa vastanneista oli asettanut hyvin lyhyet ja konkreettiset tavoitteet omalle fyysiselle kunnolle, kuten Everestin retkiin osallistuminen, maratonin juokseminen ja aikatuloksen parantaminen, kahdenkymmenen punnerruksen ”kunnolla” tekeminen ja joogassa käsillä seisominen. Konkreettiset ja realistiset tavoitteet lisäävät mahdollisuutta päästä haluttuun lopputulokseen.

Useat tutkittavista nostivat tavoitteissaan terveyden heille tärkeäksi asiaksi. Osassa näistä vastauksista kontekstista oli tulkittavissa, että vastaajat tarkoittivat terveydellä nimenomaan fyysistä terveyttä. Tutkittavat mainitsivat fyysiseen terveyteen liittyvinä asioina

muun muassa aineenvaihdunnan parantamisen, metabolisen oireyhtymän välttämisen, sokeriarvojen ja verenpaineen viitearvoissa pysymisen sekä selkävaivojen vähentämisen.

7.1.2 Painonpudotus

Monet tutkittavista vastasivat, että tavoitteena on ylipainosta eroon pääseminen. Ylipainon vuoksi oikeankokoisten vaatteiden löytäminen on hankalaa eivätkä monet vastaaja kyenneet pukeutumaan halunsa mukaan. Muutamat mainitsivat haluavansa pudottaa painoaan myös ulkonäköön liittyvistä syistä.

Vaatekokojen pienentäminen. Vaatekaupoilla käyminen olisi paljolti helpompaa. Esimerkiksi housukokoja ei ole viimeiseen viiteen vuoteen löytynyt.

Osa tutkittavista mainitsi painon pudotuksen tärkeäksi, koska reilu ylipaino alkoi vaikuttaa terveyteen.

En ole koskaan ollut hoikka eikä se ole minua häirinnyt mutta viime vuosina painoa on tullut selkeästi liikaa ja se alkaa näkymään jo terveydessä.

Toisille vastaajille painonpudotuksessa merkittävää oli itselle sopivan painon löytäminen. Osa taas mainitsi konkreettisen kilomäärän, jonka toivoi pystyvänsä laihduttamaan.

7.1.3 Liikuntatottumukset ja hyvinvointi

Osa tutkittavien tavoitteista pyrki liikunnan säännöllisyyteen ja siihen, että liikunta tulisi osaksi arkea. Muutamalla vastaajista oli aiemmin ollut liikunnallinen harrastus, joka oli jäänyt jostain elämäntilanteeseen liittyvästä syystä pois. Nyt nämä vastaajat toivoivat pystyvänsä aloittamaan säännöllisen liikunnan uudelleen. Osa kyselyyn vastanneista halusi kokea liikunnan osaksi mielekästä toimintaa vapaa-ajalla ja toivoivat siitä tulevan iloa ja piristystä antava elämäntapa. Liikunnan ilon ja voimavaran lähteenä pitäminen on sinänsä hyvin motivoiva, koska ihminen kokee itse tekemisestä tyytyväisyyttä ja nautintoa.

Haluan mielekästä tekemistä vapaa-ajalla, joka tuottaa minulle hyvää oloa, rentoutumiskeinon ja voimavarana arkeen. Tätä kautta haluan kasvattaa itseluottamusta ja tuntemusta. Haluan liikkumisesta arkipäivää.

Osalla vastanneista, jotka toivoivat elämäänsä lisää fyysistä aktiivisuutta, ei ollut niin myönteistä kuvaa liikunnasta ja liikkumisesta. Vastajat kertoivat aiemman huonon kokemuksen vaikuttaneen heidän uskoonsa onnistua liikunnassa. Osalla oli liikunnasta negatiivinen muistikuva, koska liikkumaan oli pakotettu aikaisemmin.

Haluaisin löytää sen intohimon urheiluun ja liikkumiseen, jota minulla ei ole koskaan ole ollut. Koko elämäni minut on pakotettu liikunnallisesti tekemään ja vaikka kuinka yritän, ei ole koskaan riittänyt siihen tarvittavaan suoritukseen.

Liikunta ja siihen liittyvät tunteet näkyvät olevan käsi kädessä vastaajien vastauksissa. Moni tutkittava odotti liikunnan lisäämisen vaikuttavan positiivisesti omaan psyykkiseen hyvinvointiin. Nämä samat odotukset oli myös niillä, joilla liikkumisesta oli aikaisemmin ollut huonoja kokemuksia. Kolmasosalla tutkittavista tärkeänä tavoitteena oli hyvinvointi. Hyvinvointia vastaajat kuvailivat virkeydeksi, energisyydeksi, positiivisuudeksi ja stressittömäksi mieleksi.

7.1.4 Ruokatottumukset

Kuusi vastaajaa halusi omaksua terveelliset ruokailutavat ja oppia syömään säännöllisesti. Osalle niistä oli tärkeää pudottaa painoaan ruokavalion kautta. Toisille oli taas tärkeää terveellisen ruokavalion positiivinen vaikutus terveyteen, jonka myötä vointi voisi muuttua paremmaksi.

Oppisin syömään säännöllisesti ja terveellisesti. Tällä hetkellä syön yleensä kerran tai kaksi kertaa päivässä ilta painotteisesti, joka on varmaankin sen huonoin mahdollinen ruokailurytmi ja varmasti toimii johdannaisena omaan lihomiseeni.

7.1.5 Uni

Kolmella tutkittavalla tavoitteena oli hyvä uni. Unen pieni määrä ja myöhäinen nukkumaan meno vaikuttivat tutkittavien jaksamiseen päivällä. Väsymys, alakuloisuus ja yleisen toimintakyvyn lasku johtui vastaajien mukaan unen huonosta laadusta. Yksi tutkittavista huomasi unen vaikuttavan myös lisääntyneeseen syömiseen, jolloin erityisesti rasvaa ja sokeria sisältävät ruoat maistuivat. Riittämättömän unen seurauksiksi mainittiin myös haluttomuus liikkua.

7.2 Liikuntapystyvyyttä vahvistavat tekijät

7.2.1 Henkilökohtainen kokemus ja tunteet

Liikuntaan liittyvän minäpystyvyyden vahvistavina tekijöinä tutkimushenkilöt mainitsivat jo olemassa olevan kokemuksen liikunnasta. Myönteinen kokemus aiemmin harrastetusta liikuntalajista luo kiinnostusta liikuntaa kohtaan ja vahvistaa minäpystyvyyttä ja halua yrittää uudelleen, myös pitkän tauon jälkeen. Osa vastanneista harrasti jossain määrin liikuntaa. Osalla vastaajista oli selkeä suosikkiliikuntalaji. Monet tutkittavista piti joustavista liikuntamuodoista ja liikuntaohjelman monipuolisuudesta. Vastanneiden mielestä omalle tasolle sopiva ja vaatimustasoltaan riittävän haastava, mutta kuitenkin helposti suoritettavissa oleva liikuntaa ylläpitää kiinnostusta ja luo onnistumisen kokemusta. Yhdessä vastauksessa tutkittava mainitsee musiikin vahvistavan myönteistä liikuntakokemusta. Positiiviset kokemukset vahvistavat mielenkiintoa liikuntaan ja myös lisäävät siihen liittyvää minäpystyvyyttä. Tutkittavien vastauksien mukaan tunnetilat, jotka syntyivät heidän positiivisista liikuntakokemuksistaan, vahvistivat kiinnostusta ja muutoksen halua. Nautinnon ja piristyksen tunteet nousivat esille. Muutamassa vastauksessa tuli ilmi, että ennakkoluuloton asenne toimii myös liikunnallisuutta edistävänä tekijänä.

7.2.2 Tieto

Itsetuntemus ja omien resurssien tiedostaminen, kuten oman kunnon ja taitojen liikuntaan suorittamiseen olivat tutkittavien mielestä tärkeässä roolissa. Hyväksi koettu terveys, fyysinen kunto ja riittävä kyvykkyys liikunnan suorittamiseen nähtiin liikuntapystyvyyttä vahvistavana tekijänä. Tutkittavat pitivät arvokkaana omat tiedot terveellisistä elämäntavoista ja ymmärrys niiden tärkeydestä. Tutkittavat kokevat hyvien lähtötietojen antavan itsevarmuutta ja edesauttavan tietoisessa muutoksen tekemisessä. Tutkittavien mukaan erilaiset apuvälineet, kuten päiväkirja tai vaaka, antoivat tietoa omasta edistymisestä ja auttoivat edistymisen seurannassa. Osa tutkittavista koki liikuntateknologian käytön liikumisen yhteydessä itseään motivoivaksi. Tuloksien seuranta, esimerkiksi askelmittarilla tai liikuntasovelluksen avulla, tuki monien tutkittavien mielestä heidän minäpystyvyyttään.

7.2.3 Sosiaalinen tuki

Monet tutkimushenkilöistä kokivat sosiaalisen tuen tärkeäksi. Läheisiltä saatava tuki koettiin voimavaraksi liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä. Osa kyselyyn vastanneista mainitsi myös vertaistuen vahvistavan itseluottamusta. MoMaMo!-tutkimuksen aikana tutkittavilla oli yhteiskäytössä muiden tutkimukseen osallistuneiden kanssa keskustelupalsta, jota pidettiin voimavaraistavana. Kyselyyn vastanneiden mukaan niin sanotusti ”ryhmän paine” vaikutti heidän oman haluunsa ponnistella enemmän omien tavoitteidensa eteen, mikä taas vahvisti minäpystyvyyttä. Kuitenkaan kaikki vastaajat eivät kokeneet sosiaalisen tuen tarvetta. Mikäli henkilöllä on jo vahva minäpystyvyyden tunne liikuntaa kohtaan, on liikunnasta mahdollisesti jo muodostunut hänelle pysyvä tapa eikä hän tällöin tarvitse enää ulkoisia kannusteita liikkeelle lähtemiseen.

MoMaMo! -tutkimuksen alussa useat tutkittavat kokivat tarpeelliseksi MoMaMo!:n asiantuntijoiden antaman tiedon ja tuen. Erityisesti se korostui henkilöillä, jotka kokivat riittämättömyyttä liikuntatiedon tai liikunnallisten taitojen osalta. Asiantuntijoiden tukea myös tarvittiin, jos tutkittava koki jonkun sairauden tai vaivan häiritsevän hänen liikkumistaan.

7.2.4 Tilaisuudet

Oma ajanhallinta- ja suunnittelukyky mainittiin lähes kaikkien tutkittavien vastauksissa. Hyvin suunniteltu aikataulu ja etukäteen suunniteltu harjoitusohjelma tutkittavien mukaan vahvisti minäpystyvyyden tunnetta. Osa vastaajista, joilla oli perhe, toivat esille tärkeänä aikataulujen suunnittelu perheen kanssa, koska se mahdollistaa liikkumisen yhdessä tai yksin esimerkiksi sillä aikaa, kun lapset ovat harrastuksissa. Vastaajien mukaan työaika ja työmatka saattavat myös mahdollistaa liikunnan harrastamisen. Sopiva työmuoto osalle vastaajista oli työn joustava aikataulu ja toisille työn kiinteä aikataulu, joka saattoi mahdollistaa liikunnan harrastamista. Tärkeänä tekijänä tutkittavien vastauksissa näkyi myös fyysisen ympäristön tuomat liikuntamahdollisuudet, kuten hyvät ja monipuoliset lenkkeilymaastot ja hyvät ulkoiluvarusteet. Näiden koettiin lisäävän motivaatiota ja helpottavan liikkumaan lähtemistä.

7.3 Liikuntapystyvyyttä uhkaavat tekijät

7.3.1 Henkilökohtaiset esteet

Tutkittavat kokivat, että suurimmat esteet liikkumiselle olivat psyykkisiä esteitä kuten laiskuus ja alhainen motivaatio. Kun ihminen ei koe tavoitteen olevan hänelle itselleen riittävän tärkeä tai tavoite tuntuu liian vaikealta ja ihmisellä ei ole riittävää uskoa siihen, että hän suoriutuu tehtävästä, hänellä ei ole syytä aloittaa ja jatkaa toimintaa – varsinkaan jos kohdataan haasteita. Vastaajien mukaan kynnyks aloittaa liikunta kasvoi, jos omat tiedot koettiin puutteellisiksi tai tietoa ei osattu soveltaa itselle sopivaksi. Tämä aiheuttaa epävarmuutta, mikä taas osaltaan vaikeuttaa liikunnan aloittamista. Vastausten perusteella on huomattavissa, että jos ihminen kokee epävarmuutta toiminnan hallinnassa, hänen on vaikeampi löytää mieluisaa liikuntalajia tai ylipäänsä lähteä kokeilemaan mitään uutta liikuntaharrastusta.

Väsymys ja stressi koettiin liikkumista uhkaavina tekijöinä, jos niitä koettiin voimakkaina ja toimintakykyä rajoittavina tekijöinä. Väsymys ja stressi koettiin toimintakykyä rajoittaviksi tekijöiksi ja voimakkaaksi kuvailtu väsymys ja stressi oli myös selkeästi uhka liikunnalle.

Aiemmat epäonnistuneet muutoskokemukset vaikuttivat negatiivisesti tutkittavien uskoon omaksua ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Yksipuoleinen liikkuminen ja haasteiden riittämättömyys kyllästytti nopeasti tutkittavia. Osa tutkittavista mainitsi, että tarkka ja realistinen liikuntasuunnitelma on tärkeä asia pystyvyyden kokemuksen muodostumisessa. Äkkiseltään raju liikunnan aloittaminen sekä omalle tasolle sopimattomat ja rankat treenit alensivat nopeasti tutkittavien motivaatiota liikkumiseen ja minäpystyvyyttä ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Epäonnistumisen kokemusta aiheutti vastaajien mukaan myös se, jos odotti liian nopeita tuloksia tai ei saavuttanut asettamiaan tuloksia liikunnan kautta.

Fyysiset esteet, kuten erilaiset vaivat ja sairaudet, koettiin myös liikkumista uhkaaviksi tekijöiksi. Henkilöllä, joka kokee sairauden tai vaivan merkittävästi vaikuttavan liikunnan suoritukseen, minäpystyvyys toteuttamiseen saattaa olla heikko. Yleiset huolet liittyivät tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin sekä liikunnan jälkeisen elimistön ylläpidon ylläpitämiseen ja lihasten sekä nivelten kipeytymiseen. Vastaajien vastauksista huomasin, että myös heidän asenne liikuntaa kohtaan vaikutti liikuntapystyvyyteen. Erilaiset muut menot, kuten ajanvietto oman perheen kanssa, näyttivät vastausten perusteella olevan korkeammalla prioriteettilistalla kuin liikkuminen.

7.3.2 Ulkoiset esteet

Ulkoiset esteet olivat tutkittavista henkilöistä riippumattomia asioita, kuten sääolosuhteita, sosiaaliseen ympäristöön tai aikaan liittyviä seikkoja. Osa tutkittavista mainitsi erilaisten sääolosuhteiden vaikuttavan heidän pystyvyytensä lähteä kotoa ulos liikkumaan. Huonoksi koettu sää kuten talvi, pimeys ja liukkaus lisäsivät negatiivisia kokemuksia ulkona liikkumisesta.

Tutkittavat mainitsivat oman sosiaalisen ympäristön vaikuttaneen heidän liikuntapystyvyytensä. Monilla vastaajista ongelmana oli läheisten ihmisten tuen puute tai puute treeniseurasta. Myös tuki koettiin erilaisena. Esimerkiksi liiallinen innokkuus läheisen tuessa koettiin häiritsevänä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja sen koettiin laskevan liikkumismotivaatiota. Samoin lapsiperheeksi silloin, kun perheessä oli pieniä lapsia, mainittiin liikkumista vähentävänä tekijänä.

Suuremman osan tutkittavien vastauksista noussut aikaan liittyvät ongelmat. Kiire ja ajan riittämättömyys koettiin merkittävänä uhkana liikkumiselle. Tutkittavat pitivät pitkät työpäivät, epäsäännöllinen arki, lasten harrastukset, lomat ja matkat liikuntapystyvyyttä alentavina tekijöinä.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa MoMaMo! -tutkimusprojektille tutkimushenkilöiden tavoitteista sekä heidän liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä vahvistavista ja uhkaavista tekijöistä. Opinnäytetyöni tuloksien avulla MoMaMo! voi ymmärtää tutkittavia entistä paremmin ja kehittää tehokkaita toimintatapoja, joilla voidaan vahvistaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista sekä yleisesti edistää yksilöiden käyttäytymisen muutosta.

Opinnäytetyöprosessi ei ollut alusta asti helppoa. Aineiston analyysivaiheessa törmäsin seuraavaan asiaan. MoMaMo!:n ”Vaikuttavasta liikunnasta elämäntapa”-kyselylomakkeissa tutkittavat vastasivat avoimiin kysymyksiin ja saivat kirjoitettua omia ajatuksiaan vastauksille tarkoitettuihin taulukoihin. Huomasin taulukoiden vaikuttaneen suuremman osan tutkittavien vastausten muotoon. Monet vastauksista oli kirjoitettu ranskalaisin viivoihin tai hyvin lyhyin ja ytimekkäin lausein. Erityisesti vastausten muoto oli vaikuttanut aineiston analyysivaiheessa ryhmien ja luokkien muodostukseen. Siitä huolimatta sain kattavasti tietoa opinnäytetyössäni asettamiini kysymyksiin.

Selvitin vastauksien pohjalta tutkittavien tavoitteita, jotka toimivat tutkimushenkilöiden motiiveina ja päämäärinä, joihin henkilöt tähtäävät. Tutkittavat asettivat tavoitteita, joita halusivat saavuttaa liikunnan harrastamisen ja suorituskyvyn osalta tai niiden avulla. Tavoitteet liittyivät liikunnan tuomiin hyötyihin kuten fyysiseen kuntoon, terveyteen, painonpudotukseen, hyvinvointiin ja myös liikunta pysyvänä harrastuksena nähtiin tärkeäksi tavoitteeksi. Vastaavia tuloksia liikuntaan liittyvistä motivoivista tekijöistä on saatu aiemmissa tutkimuksissa (Skov-Ettrup ym. 2014, Korkikangas 2010). Tavoitteissa näkyvät myös muut terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet, kuten terveelliset ruokailutavat ja riittävä uni, joihin liikunnalla oli myös vaikutusta. Liikunta, terveellinen ruokavalio ja riittävä uni ovat tärkeitä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin lähteitä ja kuuluvat ihmisen terveystyökalujen perustaan (Koivusilta 2012, 337).

Toisena asiana opinnäytetyössäni olin kiinnostunut tutkittavien liikuntaan liittyvästä minäpystyvyydestä ja siitä, millaiset asiat tutkittavat ovat kokeneet liikuntapystyvyyttään vahvistaviksi ja uhkaaviksi tekijöiksi. Tutkittavat kokivat, että omat positiiviset kokemukset ja suoritukset liikunnassa tukivat heidän liikuntapystyvyyttään. Sen sijaan aiemmat epäonnistumisen kokemukset ja tulosten saamattomuus vaikuttivat alentavasti uskoon suoriutua tehtävässä. Sosiaalinen ympäristö vaikutti tutkittavien minäpystyvyyteen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Monille oli tärkeää läheisten ja vertaisten kannustus ja tuki liikunnallisen elämäntavan muutoksessa ja sen ylläpitämisessä. Vastauksissa näkyi myös vertaisten suoritusten havainnointi ja sen tuoma ”paine”, joka edisti tutkittavien omaa halua onnistua ja vahvisti minäpystyvyyden tunnetta.

Tutkittavien vastauksista nousseet elämäntapamuutokseen liittyvät monenlaiset tunteet ja niiden tulkinnat vaikuttivat olennaisesti tutkittavien uskoon suoriutua ja onnistua omissa tavoitteissaan. Esimerkiksi tiedon puute ja negatiiviset tuntemukset, kuten pelko epäonnistumisesta, epävarmuus ja stressi vaikuttivat heikentävästi minäpystyvyyteen. Toisaalta positiiviset tunteet kuten ilo, piristys ja mielihyvä liikkumisesta kannustivat toistamaan toimintaa ja vahvistivat siten liikuntapystyvyyttä.

Banduran (1977) mukaan minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttavat omat suoritukset, mallintaminen eli muiden onnistumisen näkeminen, sanallinen kannustus ja tunteet. Huomasin minäpystyvyyteen vaikuttavat osatekijät myös tutkittavien vastauksista. Minäpystyvyyden kokemuksella on keskeinen rooli ihmisen toiminnassa. Toimintaan vaikuttaa, ajatteleeko henkilö positiivisesti vai negatiivisesti. Usko tietyn toiminnan suorittamiseen ja omien kykyjen sekä ympäristön vaatimusten ylipääseminen ovat yksilön toiminnan perusta. (Bandura 2001.) Positiivinen asenne ja usko pystyvyyteensä suoriutua käsillä olevasta tehtävästä ennakoivat onnistumista. Sen sijaan negatiiviset tunteet asiaa kohtaan ja heikko pystyvyys liittyvät epäonnistumiseen.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Eskolan ja Suorannan (1998, 211) mukaan tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja luotettavuuden kriteeri. Sen takia luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä kuvailemalla tutkimusprosessia

mahdollisimman tarkasti ja noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä (Tuomi & Sara-järvi 2002, 129, 138–139). Opinnäytetyöprosessin aikana yritin kuvailla kohderyhmää, tutkimusympäristöä, aineiston laatua sekä sen käsittelyprosessia ja analysointia mahdollisimman tarkasti.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan vaativa ja aikaa vievää, mutta ammatillisen kasvun kannalta opettavainen. Hankaluuksia koin minäpystyvyyteen liittyvässä tiedonkeruussa, koska monet siihen liittyvät aineistot olivat tieteellisellä englannin kielellä. Käänsin aineistot MOT -sanakirjan avulla, mutta asian varmistamiseksi ja luotettavuuden vahvistamiseksi jouduin etsimään vastaava tietoa sisältävät kirjat ja muut tutkimukset.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) ohjeiden mukaisesti tutkimusaineistoa tulee käsitellä tietosuojaa ja anonymiteettiä kunnioittaen. Tutkimuksessa on noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavaa riippumatta tutkimuksen tarkoituksesta (Eskola & Suoranta 1998, 56). Opinnäytetyö on toteutettu osana Motivation Makes the Move! -tutkimusprojektia, joka toimii tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Myös opinnäytetyössäni olen huolehtinut eettisistä periaatteista ja noudattanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita. Opinnäytetyössä aineistoa on käytetty tarkoituksenmukaisesti tutkimuskysymysten selvittämiseksi. Tutkittavien vastausten käsittelyssä ja tulosten julkaisussa noudatin sekä tietosuojaa että yksityisyyttä ja anonymiteettiä kunnioittavaa käsittelytapaa. Paperiaineistot on säilytetty turvallisessa paikassa opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön valmistuttua syksyllä 2019 aineisto hävitetään asianmukaisesti.

8.3 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö oli minun ensimmäinen kokemus tutkimustyöstä. Sen myötä olin opinut monipuolisesti etsimään relevanttia ja luotettavaa tietoa erilaisia tietokantoja käyttäen, joiden avulla olin perehtynyt opinnäytetyössäni esitetyn teorian tietoon. Tutustuin tutkimuksen metodikirjallisuuden avulla laadullisen tutkimuksen periaatteisiin sekä laadullisen aineiston analyysimenetelmiin. Opinnäytetyöprosessi oli haastavaa ja samalla monipuolisesti rikastuttavaa.

Opinnäytetyötä tehdessä olin pohtinut aiheen tärkeyttä omaan ammatillisen kasvun kannalta. Nykyään yksi ajankohtaisimmista terveysalan ammattilaisten haasteista on, miten motivoida ylipainoisia ja lihavia laihduttamaan sekä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Tiedon runsaus terveyttä edistävästä elämäntavoista ja hyvinvoinnista ei sinänsä riitä niiden omaksumisessa ja ylläpitämisessä. (Absetz & Hankonen 2017.) Terveydenhoitajan työn kannalta tieto motivaatiosta ja minäpystyvyydestä on tärkeää, koska terveydenhoitajan työssä korostuu vahvasti ennaltaehkäisevä työote ja kokonaisvaltainen hyvinvointiin vaikuttaminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla (Terveydenhoitajaliitto.fi). Opitun tiedon avulla voin auttaa omia asiakkaitani pohtimaan elintapojen muutoksia ja niihin liittyviä tavoitteita. Motivaation ja pystyvyyden teorian osaaminen auttaa elämäntapaintervention toteutuksessa ja monissa muissa motivointia edellyttävissä tilanteissa.

Opinnäytetyöni myötä olen lisännyt tietämystä liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin sekä muihin elämäntapoihin, kuten ruokavalioon ja uneen. Opinnäytetyön avulla sain enemmän ymmärrystä, että elämäntapamuutos on iso asia, joka vaatii harkintaa ja suunnittelua. Elämäntavan muutoksen kannalta on tärkeää selkeiden ja konkreettisten sekä lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden asettaminen. Konkreettinen lyhyen aikavälin tavoite kuten esimerkiksi 8 000 askelmäärän saavuttaminen päivässä on motivoivampi kuin yleisesti fyysisen kunnon parantaminen, koska tavoitteen saavuttamista ei tarvitse odottaa pitkään. Tulevana terveydenhoitajana minulla on tärkeä rooli yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Opinnäytetyön avulla saamani tietämys antaa minulle valmiudet toimia elämäntapamuutoksen ohjauksessa ja etenkin liikunnallisen elämäntavan edistämässä.

LÄHTEET

- Absetz, P & Hankonen, N. (2011). Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo99873>
- Absetz, P. & Hankonen, N. (2017). Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Saatavilla 15.12.2017 <http://www.duodecimlehti.fi/duo13734>
- Aro, T., Järviluoma E., Mäntylä M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen M. (2014). *Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin* (s. 16–22). Niilo Mäki Instituutti.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. (s. 191–215). *Psychological Review* 84 (2). Saatavilla <https://search.proquest.com/docview/83891434/37D4BE3923E4812PQ/1?accountid=27043>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. (s. 1–26). *Annual Review Psychology* 52. Saatavilla <https://search.proquest.com/docview/205845107/fulltextPDF/1A8CA8145E9C42E6PQ/3?accountid=27043>
- Byman, R. (2000). Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen P. & Uusikylä K. (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cohen-Mansfield, J., Marx, M. S. & Guralnik, J.M. (2003). Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population (s. 242– 253). *Journal of Aging and Physical Activity* 11.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta* (s. 71-75). Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. (2011). Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta* (s. 82-83). Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. (2011). Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta* (s. 112-123). Kustannus Oy Duodecim.
- Hankonen, N. (2017). Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro K. & Nurmi, J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-205.
- Helajärvi, H. Pahkala, K. Raitakari, O. Tammelin, T. Viikari, J. & Heinonen, O. (2013). Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? Saatavilla <http://duodecimlehti.fi/lehti/2013/1/duo10707>
- Helldán, A. & Helakorpi, S. (2015). Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Koivusilta, L. (2012). Terveyserojen sosioekonomiset taustatekijät. Teoksessa Honkasalo M-L. & Salmi H. (toim.) *Terveyttä kulttuurin ehdoilla: näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen* (s. 337) Turku: K&H.
- Korkikangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. (2006). *Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu* (s. 66–79). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Latham, G. & Locke, E. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational behavior and human decision processes* (s. 212–247). The Academy of Management Review.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. (2001). Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.

- Liikunta. Käypä hoito – suositus (2016). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 13.01.2016 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suosittelius?id=hoi50075#K1>
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito -suositus (2015). Saatavilla 15.12.2015 <https://www.kaypahoito.fi/nix01203#R4>
- Liukkonen J. & Jaakkola T. (2017). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro K. & Nurmi. J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–194.
- Locke, E. & Latham, G. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), s. 705–717.
- Malmberg L.-E. & Little T.D. (2005). Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro K. & Nurmi. J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Montgomerie A., Chittleborough C. & Taylor A. (2014) Physical Inactivity and Incidence of Obesity among South Australian Adults. Saatavilla Ebook Academic Collection (EBSCO).
- Motivation Makes The Move! Tietoa tutkimushankkeesta. Saatavilla: <http://www.momamo.fi/info/>
- Motivation Makes The Move! Tutkimustiedote. Saatavilla https://omaterveys.terveys-talo.com/globalassets/ajankohtaista/momamo_tutkimustiedote--rekrykirje_14.6.2018.pdf
- Mustajoki, P. (2011). Laihduttaminen ja painonhallinta - liikunta. Duodecim terveystietokirjasto. Saatavilla 18.04.2011 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00006
- Mustajoki, P. Koivukangas, V. Gylling, H. Malmivaara, A. Ikonen, T. & Victorzon, M. (2009). Lihavuuden asema terveydenhuollossa – kaikki vaihtoehdot käyttöön. Saatavilla <http://duodecimlehti.fi/lehti/2009/20/duo98375>
- Männistö, S. Laatikainen, T. Harald, K. Borodulin, K. Jousilahti, P. Kanerva, N. Peltonen, M. & Vartiainen, E. (2015). Työikäisten ylipainon ja lihavuuden kasvu näyttää hidastuneen Kansallisen Finriski-terveystutkimuksen tuloksia. Saatavilla 10.4.2015

<http://www.laakarilehti.fi.anna.diak.fi:2048/tieteessa/alkuperaistutkimukset/tyoikaisten-ylipainon-ja-lihavuuden-kasvu-nayttaa-hidastuneen-kansallisen-finriski-terveystutkimuksen-tuloksia/>

- Nigg RC. (2014). American College of Sports Medicine. ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise Philadelphia: Wolters Kluwer. Lippincott Williams & Wilkins.
- Niitamo, P. (2005). Tunneperäinen ja tilanneperäinen motivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 40.
- Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (2005). Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Oy Edita Ab
- Ruokavirasto. Liikunta ravitsemussuosituksissa. Saatavilla <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/liikunta-ravitsemussuosituksissa/>
- Sandström M. (2010). *Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOYpro Oy, s. 136.
- Skov-Ettrup LS., Petersen CB., Curtis T., Lykke M., Christensen AI. & Tolstrup JS (2014). Why do people exercise? A cross-sectional study of motives to exercise among Danish adults. *Public Health* (128), 482-484.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013/10. Saatavilla: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomisanakirja. <https://www.suomisanakirja.fi/liikunta>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavilla <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

- UKK-instituutti. (2019). Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavilla 21.10.2019
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- UKK-instituutti. Hyvä uni liikkumalla. Saatavilla 4.6.2015 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005). Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Vasalapmi, K. (2017). Itsemäärämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 59.
- Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta* (s. 12-19). Kustannus Oy Duodecim.
- Vuori, I. (2013a). Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede* (s. 653–654). Kustannus Oy Duodecim.
- Vuori, I. (2013b). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede* (s. 18). Kustannus Oy Duodecim.
- Ylimäki, E-L. (2009). Terveiden edistäminen –terveellisiin elintapoihin sitoutuminen. Teoksessa Kyngäs H. & Hentinen M. (toim.) *Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö*. Helsinki: WSOY.
- Ylimäki, E-L., Kanste, O., Heikkinen, H., Bloigu, R., Kyngäs, H. (2014). Työikäisten lappilaisten verisuoniterveys ja sitoutuminen elintapamuutokseen. *Hoitotiede*, Kuopio 26 (1) s. 25–37.

LITTEET

Liite 1

VAIKUTTAVASTA LIKUNNASTA ELÄMÄNTAPA

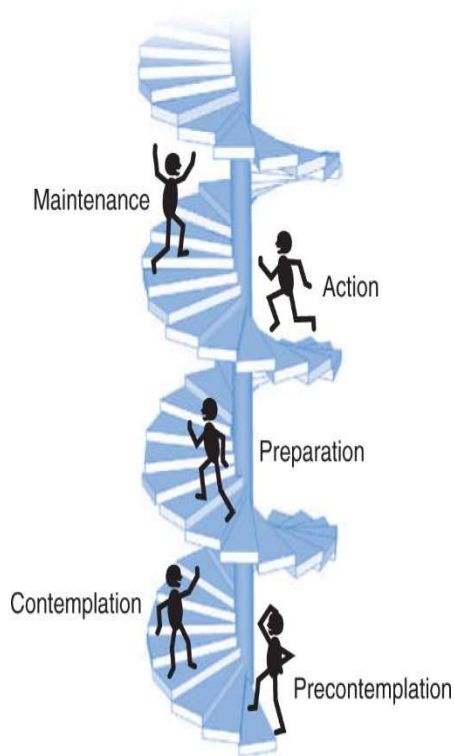
Sinä olet ilmoittautunut MoMaMo! -tutkimushankkeeseemme, jossa pyrimme kehittämään keinoja yksilöllisen ja vaikuttavan liikuntaharrastuksen edistämiseksi. Tukenasi tässä hankkeessa on moniammatillinen asiantuntijajoukkomme sekä terveysteknologian työkaluja ja sovelluksia. Olet mielenkiintoisen matkan alussa!

Jos pelkät yleiset suositukset olisivat riittäviä kannustamaan ja ohjaamaan meitä säännöllisen ja vaikuttavan liikuntaharrastuksen pariin, niin liikkumattomuus tai liian vähäinen liikunta ja ylipaino eivät aiheuttaisi maailmanlaajuisia terveyshaasteita. MoMaMo! -tutkimuksemme tähtääkin yksilöllisesti suunnitellun, säännöllisen ja vaikuttavan liikuntaharjoittelun toteuttamiseen ja vakiinnuttamiseen. Jotta tämä matka olisi sinulle innostava, miellyttävä ja tuloksia tuottava, haluamme

- kuvata tällaisen liikunta- ja elämäntapaintervention yleisiä piirteitä
- tarjota osaamisemme käyttöösi
- pyytää sinua miettimään omia tavoitteitasi ennen seuraavaa tapaamistamme ja kirjaamaan niitä tälle lomakkeelle

Liikuntaharjoittelun aloittamisen tai sen optimoimisen vaiheet

Alla olevassa kuvassa esitetään yleinen **malli liikuntaharjoittelun aloittamisen tai sen optimoimisen vaiheista**. Jokaisen henkilön ei välttämättä tarvitse kulkea läpi mallin jokaista porrasta alhaalta asti, vaan he voivat aloittaa eri kohdista. On kuitenkin hyvä tiedostaa kokonaiskuva, jotta mahdollisten vaikeuksien kohdatessa tiedät niiden olevan yleisiä, ei pelkästään sinua koskettavia. Samoin ennakkotieto edessä olevasta myönteisestä kehityksestä vahvistaa sitoutumistasi tähän hankkeeseen.



Vakiinnuttaminen ("Olen tehnyt ja jatkan tekemistä")

Noin 6 kk säännöllisen ja vaikuttavan liikumisen jälkeen siitä on muodostumassa tapa; Vaikka uusi käyttäytyminen alkaa vakiintumaan, huolehdi siitä, ettei kyllästyminen ja tavoitteen hämärtyminen pääse yllättämään; Vahvista eri askelilla saavuttamiasi myönteisiä asioita ja ponnistele edelleen ehkäistäksesi paluun vanhaan; Jatkettuasi vuoden olet vahvoilla – sinulla on uusi elämäntapa.

Toiminta ("Minä teen")

Olet aloittanut liikunnan tai muokannut sitä paremmin tuloksia tuottavaksi; Muutos on kestänyt muutamia viikkoja - kuukausia; Tämä vaihe vaatii eniten sitoutumista, aikaa ja energiaa; Sitoudu tavoitteisiisi, jotta palaa takaisin liikumattomuuden tai liian vähäisen liikunnan tilanteeseen.

Valmistautuminen ("Kohta aloitan")

"Aloitan liikunnan ensi kuussa"; Olet vahvemmillä kuin Mietiskely - tai Esimietiskely -vaiheessa muutoksen aloittamiseksi, mutta tilanteesi on vielä epävakaa.

Mietiskely ("Minä saattaisin")

"Minun pitäisi liikkua enemmän"; "Aion ehkä aloittaa liikunnan seuraavan 6 kk kuluessa"

Esimietiskely ("En aio" tai "En pysty")

Liikunta ei kiinnosta tai sillä ei ole arvoa; Liikunta voi olla arvokasta, mutta sen toteuttaminen tuntuu mahdottomalta esim. aikapulana vuoksi; Muutos ei ole omasta mielestä mahdollinen.

Suunnittelematon liikuntaohjelma ei tuota parasta hyötyä ja iloa. Liikuntaohjelma tulee kuitenkin suunnitella yksilöllisesti niin, että se parantaa suorituskykyä ja sitä on miellyttävä toteuttaa. Tällöin myös harjoittelun aikaansaamat terveysvaikutukset vahvistuvat. Erityisen tärkeää on vahvistaa sekä kestävyys- että lihaskuntoa ja löytää keinot nauttia liikunnasta.

Minäpystyvyys

Minäpystyvyys on meidän jokaisen tilannekohtaista uskoa omiin kykyihimme suoriutua käsillä olevasta tehtävästä, koskepa se autolla ajamista ruuhkassa, vieraan kielen oppimista tai lenkille lähtemistä tänään. Käsityksemme suoriutua tehtävästä vaikuttaa siihen, ryhdymmekö toteuttamaan tehtävää vai emme. Jos usko omaan kykyymme suoriutua tehtävästä on heikko, emme näe vaivaa lähteä toteuttamaan sitä. Jos sen sijaan uskomme tehtävästä suoriutumiseen on vahva, ryhdymme toteuttamaan sitä luottavaisina ja päättäväisinä. Vahva minäpystyvyys lisää hyvinvointia sekä edistää motivaatiota ja halua yrittää. Luottamus omiin kykyihin suuntaa meitä tarttumaan vaikeiltakin tuntuviin tehtäviin haasteina mieluummin kuin välttämään niitä uhkina.

Liikuntaharjoittelua koskien on hyvä tunnistaa keskeisiä minäpystyvyyden osa-alueita:

- Liikuntapystyvyys: Omalta tasolta aloittaminen on järkevää ja palkitsevaa. Liikunnan muotojen, kertojen, ajan ja intensiteetin asteittainen lisääminen vahvistaa onnistumisen kokemuksia. Kaikkea ei tarvitse pystyä tekemään heti alussa. Uusien asioiden opettelu ja edistymisen huomaaminen.
- Estepystyvyys: Tiedostaminen mahdollisesti eteen tulevista esteistä helpottaa niiden voittamista. Esteet voivat olla esim. sosiaalisia (puolison tai ystävien tuen puute), henkilökohtaisia (motivaation puuttuminen, laiskottaminen) tai ympäristöön liittyviä (kehno sää, huonot lenkkimaastot).
- Aikataulupystyvyys: Luottamus suunnitella päivä ja viikko niin, että saat mahduttua liikuntakertasi niihin. Kotioloissa tai lomalla ja jopa työmatkoilla pystyy yleensä, niin tahtoessaan, järjestämään itselleen päivittäisen hetken liikkumiseen. Säännöllisyys vahvistaa minäpystyvyyttä.
- Terveystystyvyys: Luottamus kyvyistä omaksua ja toteuttaa terveyttä edistäviä elämäntapoja, kuten suunniteltu yksilöllinen liikuntaohjelma tai säännöllinen ja terveellinen ruokailu.

Tässä tutkimuksessa minäpystyvyyttäsi tuetaan

- Kartoittamalla lähtötilanteesi hyvin monipuolisesti.
- Auttamalla henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisessa.
- Laatomalla yksilöllinen liikuntaohjelma lähtötilanne huomioiden asettamiesi tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Antamalla käyttöösi monipuolinen terveysteknologian ja -sovellusten kokonaisuus sekä neuvomalla musiikin käyttöön sekä liikunnan että rentoutumisen edistäjänä.
- Luomalla mahdollisuus seurata edistymistäsi intervention aikana.
- Mahdollistamalla vertaistuki tutkimuksen nettisivujen keskustelupalstan kautta.
- Monitieteisen tutkijaryhmän asiantuntijuudella. Tutkijoille voi esittää kysymyksiä ja ehdotuksia intervention aikana.

Seuraavilla sivuilla pyydämme sinua asettamaan itsellesi henkilökohtaisia tavoitteita (Vaiheet 1-3) tämän tutkimuksen interventio-osuudelle. Tässä tutkimuksessa keskeisiä ovat säännöllisen liikuntaharjoittelun ja arkiaktiivisuuden optimointi sekä näitä tukevat muut terveelliset elintavat. Asettaessasi tavoitteita, muista, että esimerkiksi **liikunnan ilo, elinvoimaisuuden tunne, välitön palaute, onnellisuus ja elämän laatu** ovat auttavat motivoimaan paremmin kuin paino- ja terveyslähtöiset tavoitteet. Nämä kaksi viimeksi mainittua ovat toki tärkeitä taustalla olevia asioita, mutta keskity nauttimaan siitä mitä teet. Muut hyvät asiat seuraavat kyllä perässä.

Lomakkeen lopussa (Vaihe 4) pyydämme sinua käsittelemään ennalta tavoitteittesi suunnassa minäpystyvyyteen liittyviä vahvuuksiasi sekä mahdollisia uhkia ja niiden ratkaisuja.

Palautettuasi tämän lomakkeen meille täytettynä sähköpostitse, me tutustumme esiin nostamiisi asioihin ja tuomme mukaan meille kertomiesi seikkojen sekä sinulle tehtyjen haastattelujen ja mittausten perusteella omat ajatuksemme interventiosi tukemiseksi. Näistä keskustelemme yhdessä intervention aloitusistunnossa.

Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen

VAIHE 1. Mieti tavoitteitasi

Mieti, mitä haluat saavuttaa liikunnan harrastamisen ja suorituskyvyn osalta tai niiden avulla. Anna ajatuksen lentää vapaasti ja kirjoita tähän alle kaksi tai kolme mieleesi tulevaa tavoitetta.

1.
2.
3.

Jos haluat parantaa onnistumisesi mahdollisuuksia, sinun kannattaa asettaa tavoitteita,

1. Joilla on sinulle henkilökohtaista arvoa ja jotka heijastelevat henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteitasi
 - Pyri tekemään sellaista mistä pidät ja/tai mistä olet kiinnostunut
2. Jotka eivät ole pelkästään haastavia, vaan myös saavutettavissa olevia
 - Tavoitteiden ei pitä olla liian vaikeita, mutta ei myöskään liian helppoja
3. Jotka ovat selkeitä ja täsmällisiä
 - Tutkimukset osoittavat ihmisten epäonnistuvan herkemmin silloin, kun tavoitteet ovat epämääräisiä
4. Joissa on sekä lyhyen että pitkän aikavälin haasteita
 - Lyhyen aikavälin tavoitteet rytmittävät tietäsi pitkän aikavälin tavoitteisiin.

Käytä tavoitteiden asettamisessa **SMART –mallia**. SMART –lyhenne tulee englannin kielen sanoista

- Specific (spesifi, täsmällinen). S: kuvaile milloin, missä, kuinka, miten
- Measurable (mitattavissa oleva). M: kuvaile miten mittaat edistymistäsi
- Achievable/Realistic (saavutettavissa oleva, realistinen). AR: ole rehellinen, mutta älä ujostele
- Time frame considerations (aikaan sidottuja). T: milloin teet, milloin tarkastelet edistymistäsi

VAIHE 2. Arvioi asettamiasi tavoitteita

Katso edellä asettamiasi tavoitteita. Ovat ne muodossa SMART? Käytä alla olevaa taulukkoa arvioimaan tavoitteitasi

	Onko tavoitteesi täsmällinen, mitattavissa oleva, saavutettavissa oleva/realistinen ja onko se aikaan sidottu? Miksi on? Miksi ei ole? Miten?
Tavoite 1	
Tavoite 2.	
Tavoite 3.	

VAIHE 3. Käy läpi tavoitteesi uudelleen käyttäen SMART-tekniikkaa.

Muista, että SMART-tavoitteet ovat täsmällisiä (Specific, milloin, missä, kuinka, miten), mitattavissa olevia (Measurable), saavutettavissa olevia/realistisia (Achievable/Realistic) ja aikaan sidottuja (Time frame considerations). Määritä nyt itsellesi sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteet SMART-tekniikalla.

		Lyhyen aikavälin tavoite	Pitkän aikavälin tavoite
Tavoite 1	S		
	M		
	A R		
	T		
Tavoite 2	S		
	M		
	A R		
	T		
Tavoite 3	S		
	M		
	A R		
	T		

HUOM! On tärkeää, että pohdit ja kirjaat ennakkoon tavoitteitasi. Me tuomme mukaan omat ajatuksemme sitten, kun olemme saaneet kaikki alkumittaukset tehdyksi ja niiden tulokset selville sekä vastaanottaneet tämän sinun täyttämäsi lomakkeen. Tavoitteena on

laatia sinulle omien henkilökohtaisten tavoitteittesi ja mitatun lähtötilanteesi mukainen henkilökohtainen suunnitelma. Se on keskeinen työkalu matkallasi.

VAIHE 4. Käsittele ennalta minäpystyvyyteen liittyviä vahvuuksiasi sekä uhkia ja niiden ratkaisuja

Olet yllä asettanut itsellesi henkilökohtaisia tavoitteita SMART-mallilla niin, että ne ovat sinulle henkilökohtaisesti tärkeitä, haastavia mutta realistisia, selkeitä ja täsmällisiä, sekä aikaan sidottuja. Pohdi vielä kerran ennalta alla olevassa taulukossa minäpystyvyyden näkökulmasta vahvuuksiasi sekä mahdollisia tavoitteittesi saavuttamista haittaavia uhkia ja niihin sopivia ratkaisumalleja. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan tilannekohtaista uskoa omaan kykyihimme suoriutua käsillä olevasta tehtävästä. Ajatusten virittämiseksi ja taulukon täytön helpottamiseksi taulukon alle on kopioituna asiaa käsittelevä teksti sivulta 2. Lue teksti vielä uudelleen ennen taulukon täyttöä ja muista, että esitetyt asiat ovat esimerkkejä. Mieti niiden ohella henkilökohtaiseen tilanteeseesi sopivia seikkoja. Katso myös sivulta 1 intervention tyypilliset vaiheet.

	Vahvuudet	Uhat	Ratkaisut
Liikuntapystyvyys			
Estepystyvyys			
Aikataulupystyvyys			
Terveyspystyvyys			

Minäpystyvyys on meidän jokaisen tilannekohtaista uskoa omaan kykyihimme suoriutua käsillä olevasta tehtävästä. Käsittelemme suoriutua tehtävästä vaikuttaa siihen, ryhdymmekö toteuttamaan tehtävää vai emme. Jos usko omaan kykyihimme suoriutua tehtävästä on heikko, emme näe vaivaa lähteä toteuttamaan sitä. Jos sen sijaan uskomme tehtävästä suoriutumiseen on vahva, ryhdymme toteuttamaan sitä luottavaisina ja päättäväisinä. Vahva minäpystyvyys lisää hyvinvointia sekä edistää motivaatiota ja halua yrittää. Luottamus omaan kykyihin suuntaa meitä tarttumaan vaikeiltakin tuntuviin tehtäviin haasteina mieluummin kuin välttämään niitä uhkina.

Liikuntaharjoittelua koskien on hyvä tunnistaa keskeisiä minäpystyvyyden osa-alueita:

- **Liikuntapystyvyys:** Omalta tasolta aloittaminen on järkevää ja palkitsevaa. Liikunnan muotojen, kertojen, ajan ja intensiteetin asteittainen lisääminen vahvistaa onnistumisen kokemuksia. Kaikkea ei tarvitse pystyä tekemään heti alussa. Uusien asioiden opettelu ja edistymisen huomaaminen.
- **Estepystyvyys:** Tiedostaminen mahdollisesti eteen tulevista esteistä helpottaa niiden voittamista. Esteet voivat olla esim. sosiaalisia (puolison tai ystävien tuen puute), henkilökohtaisia (motivaation puuttuminen, laiskottaminen) tai ympäristöön liittyviä (kehno sää, huonot lenkkimaastot).

- Aikataulupystyvyys: Luottamus suunnitella päivä ja viikko niin, että saat mahdutettua liikuntakertasi niihin. Kotioloissa tai lomalla ja jopa työmatkoilla pystyy yleensä, niin tahtoessaan, järjestämään itselleen päivittäisen hetken liikkumiseen. Säännöllisyys vahvistaa minäpystyvyyttä.
- Terveyspystyvyys: Luottamus kyvyistä omaksua ja toteuttaa terveyttä edistäviä elämäntapoja, kuten suunniteltu yksilöllinen liikuntaohjelma tai säännöllinen ja terveellinen ruokailu.

KOMMENTTEJA

SEURANTA

- **LUE OHJEET ALUSSA HUOLELLISESTI LÄPI, KERTAA NIITÄ AIKA AJOIN JA NOUDATA NIITÄ!**

Liite 2

Sisällönanalyysin avulla muodostuneet tavoitteiden luokat.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Kehon koostumus	Fyysinen kunto	Fyysinen kunto ja terveys
Toimintakyky		
Tuki- ja liikuntaelimestö	Fyysinen terveys	
Hengitys- ja verenkierto		
Aineenvaihdunta		

Säännöllinen liikunta	Liikuntatottumukset	Liikuntatottumus ja hyvinvointi
Liikuntalaji		
Sopiva treenaaminen		
Elämykset	Hyvinvointi	
Positiiviset tunteet		

Laihdutus	Painonpudotus
Painon hallitseminen	

Ruokavalion muutos	Ruokatottumukset
Uudet ruokailutavat	

Unen laatu	Uni
Unen määrä	

Sisällönanalyysin avulla muodostuneet liikuntapystyvyyttä vahvistavien tekijöiden luokat.

Alaluokka	Yläluokka
Liikuntakokemus	Henkilökohtainen kokemus
Tunnetilat	
Apuvälineet/Terveysteknologia	Tieto
Tietoisuus elämäntavoista	
Itsetuntemus	
Läheisten tuki	Sosiaalinen tuki
Vertaisten tuki	
Ammattilaisten tuki	
Fyysisen ympäristön mahdollistavat tekijät	Tilaisuudet
Sosiaalisen ympäristön mahdollistavat tekijät	
Henkilökohtainen kyvykkyys	

Sisällönanalyysin avulla muodostuneet liikuntapystyvyyttä uhkaavien tekijöiden luokat.

Alaluokka	Yläluokka
Fyysiset esteet	Henkilökohtaiset esteet
Psyykkiset esteet	
Kokemukset	
Asenne	
Sää	Ulkoiset esteet
Ajan puute	
Sosiaaliset esteet	