

Saija Salonsaari & Sanni Jylhä

”KUN ON LYPSYLLE LÄHTENY NII SIELLÄ ON -- AIKA KULUNU SIIVILLÄ”

Toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä maatalousyrittäjien kuvaamana toimintaterapian näkökulmasta

”KUN ON LYPSYLLE LÄHTENY NII SIELLÄ ON -- AIKA KULUNU SIIVILLÄ”

Toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä maatalousyrittäjien kuvaamana toimintaterapian näkökulmasta

Saija Salonsaari & Sanni Jylhä
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Saija Salonsaari ja Sanni Jylhä

Opinnäytetyön nimi: ”Kun on lypsylle lähteny niin siellä on - - aika kulunu siivillä”, Toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä maatalousyrittäjien kuvaamana toimintaterapian näkökulmasta

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen ja Eliisa Niilekselä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2019

Sivumäärä 59 + 2 liitesivua

Tämän työn tarkoituksena on kuvata maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä heidän kuvaamaan. Tutkimuksen tehtävänä on kuvata sitä, miten maatalousyrittäjät kuvaavat toimintoihin motivoitumistaan. Työn tavoitteena on lisätä ymmärrystä ihmisen toimintaan motivoitumisesta ja merkityksellisen toiminnan tärkeydestä. Haluamme tuoda työssämme näkyviin toimintaterapeutin asiantuntijuutta ihmisen toiminnasta ja ympäristön vaikutuksesta siihen, mikä on arvokasta kuntoutuksen alalla. Maataloustyötä tekeville tai heidän kanssaan työskenteleville tämä tutkimus antaa näkökulmia maatalouskulttuurin vaikutuksesta toimintoihin motivoitumiseen.

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, jolla kerättiin kokemuksellista tietoa maatalouskulttuurissa kasvaneilta maatalousyrittäjiltä ryhmämuotoisen teemahaastattelun kautta. Tiedon analysointi toteutui sisältölähtöisenä aineistoanalysointina.

Tutkimustulosten mukaan kokemus toiminnasta, ympäristö ja toimintoihin liittyvät tavat ja uskomukset vaikuttavat toimintoihin motivoitumiseen. Kun toimintaan osallistutaan sen kokemuksen vuoksi, maatalousyrittäjät valitsevat mielekkäitä toimintoja ja välttävät sellaisia, jotka he kokevat epämiellyttäväksi tai hankaliksi. Kun toimintaan motivoitumisen taustalla on ympäristö, liittyy siihen tutkimuksen mukaan sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Maatalousyrittäjien kohdalla erityisesti luonto, sää ja vuodenaajat vaikuttavat motivoitumiseen. Sosiaaliseen ympäristön vaikutus motivaatioon liittyy muiden ihmisten asettamiin odotuksiin tai toiveisiin, joihin yksilö pyrkii vastaamaan sekä toimintaan motivoitumiseen vaikuttaa ympäristön asettamat ulkopuoliset tekijät ja olosuhteet, jolloin motivoituminen toimintaan ei liity yksilöstä lähtevää syytä. Toimintoihin liittyvien tavat ja uskomukset vaikuttavat motivaatioon: maatalousyrittäjät valitsevat toimintoja, joita he ovat tottuneet tekemään sekä seuraavat valinnoissaan myös uskomuksia ja arvoja liittyen toimintaan. Tutkimustulosten mukaan erityisesti maatalousyrittäjien työ ja työhön liittyvät tavat määrittelevät muihin toimintoihin osallistumista.

Tutkimustulosten mukaan ihminen motivoituu toimintoihin sisäsyntyisistä ja yksilön ulkopuolelta tulevien tekijöiden kautta. Toimintaterapeuttien tuleekin työssään ottaa huomioon toimintaan motivoitumiseen liittyvät tekijät ja se, kuinka asiakkaat motivoituvat eri toimintoihin voidakseen käyttää toimintaa tarkoituksenmukaisena kuntoutuksen työkaluna. Lisäksi tutkimustuloksista voidaan päätellä, että maatalouskulttuurissa työn ja perheen luoma kasvuympäristö vaikuttaa vahvasti myös toimintaan motivoitumiseen. Toimintaterapeuttien täytyy siis työssään huomioida myös se, mistä ihminen tulee, kun pohditaan toimintaan motivoitumiseen liittyviä tekijöitä.

Asiasanat: toimintaterapia, merkityksellinen toiminta, toimintaan motivoituminen, laadullinen tutkimus, Inhimillisen toiminnan malli, ympäristö, maatalouskulttuuri

ABSTARCT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Occupational Therapy

Authors: Saija Salonsaari and Sanni Jylhä

Title of thesis: The factors affecting motivation for occupations described by agriculturists from the point of view of occupational therapy

Supervisors: Kaija Nevalainen and Eliisa Niilekselä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019

Number of pages: 59 + 2 appendix pages

The purpose of this study is to portray the factors that affect motivation for occupations in agriculturists who have grown up in Finnish agricultural culture. The task of this study is to describe how farmers describe their motivation for occupation. The goal of the study is to increase the understanding of human motivation for occupations and significance of meaningful activities. We want to put forth the expertise of occupational therapists about human occupation and the environments impact to occupations, because it's important and valuable in the field of rehabilitation. This study gives a viewpoint on how agricultural culture affects motivation for action to agriculturists or people who work with them.

This is a qualitative study which collected experiential information through a group theme interview from farmers who have grown up in agricultural culture. The research data was analyzed using the content-oriented analyzing method.

The results of this study are that the experience from an occupation, the habits and believes regarding occupations and the environment are factors that affect motivation for occupations. When one participates in occupation because of the experience, chooses the farmers occupations that are meaningful, and they avoid activities that makes them feel uncomfortable or that are difficult. The environments effects to motivation are connected to the physical and social aspects of the environment. In the context of farmers especially the nature, weather and the seasons affect motivation for occupations. The social environments effects to motivation is connected to the expectations and wishes other people have for the individual and to which he or she tries to answer. The motivation for occupation is also affected by the outside factors and circumstances in which case there is no intrinsic cause for the motivation. The habits and believes effects to motivation is seen when farmers do things because they are used to it or they follow their values and believes regarding occupations. The results show that especially with farmers the work and habits connected to it define participating in other activities.

The results show that humans are motivated to occupations from intrinsic and external reasons. Therefore, occupational therapists must take into consideration the factors connected to motivation and how clients are motivated to different activities in order to use occupations as means for rehabilitation in an appropriate way. Also, it can be said that in the agricultural culture the growth environment which the work and family provide affects strongly the motivation for occupations. Occupational therapists must realize where people come from when they consider the factors connected to motivation.

Keywords: occupational therapy, meaningful activity, motivation for occupations, qualitative study, the Model of Human Occupation, environment, agricultural culture

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TOIMINTA ON IHMISEN PERUSTARVE	9
2.1	Toiminta ja sen merkitykset yksilölle.....	9
2.2	Työ toimintana ja maatalousyrittäjyys.....	11
2.3	Toiminta on vuorovaikutusta ympäristön kanssa	12
2.4	Elämää maatalouskulttuurissa.....	13
3	TOIMINTAAN MOTIVOITUMINEN	15
3.1	Motivaatio ohjaamassa toimintaa	15
3.2	Ympäristön merkitys toimintaan motivoitumisessa	16
4	INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI SELITTÄMÄSSÄ TOIMINTAAN MOTIVOITUMISTA ..	18
4.1	Ihminen, ympäristö ja toiminta Inhimillisen toiminnan mallissa	18
4.2	Tahto selittämässä toimintaan motivoitumista	20
4.3	Toiminnallisten valintojen muovautuminen tahdon kehässä	22
4.4	Kokonaisvaltaisuus Inhimillisen toiminnan mallissa.....	24
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	26
6	TUTKIMUSMETODOLOGIA.....	27
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	29
7.1	Tiedonantajien valinta	29
7.2	Aineiston keruu.....	29
7.3	Aineiston analysointi.....	31
8	TUTKIMUSTULOKSET	34
8.1	Kokemus toiminnasta motivoi.....	34
8.2	Ympäristö vaikuttaa motivoitumiseen	36
8.3	Toimintoihin liittyvät tavat ja uskomukset vaikuttavat motivoitumiseen.....	37
9	KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	39
9.1	Toimintaan motivoitumisen taustalla kokemus toiminnasta	39
9.2	Toimintaan motivoitumisen taustalla ympäristön tekijät.....	41
9.3	Toimintaan motivoitumisen taustalla toimintoihin liittyvät tavat tai uskomukset	42
9.4	Johtopäätökset.....	44
10	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	46
10.1	Laadullisen tutkimuksen eettisyys	46

10.2	Laadullisen tutkimuksen luotettavuus.....	47
11	POHDINTA.....	51
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Me kaikki osallistumme päivittäin erilaisiin toimintoihin. Päivämme siis täyttyvät toiminnasta. Polatajkon ym. (2007) mukaan Ihminen tarvitsee toimintaa voidakseen hyvin (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 210). Toimintaterapian taustalla oleva ydinrakenne perustuu merkityksellinen toimintaan ja sen vaikutukseen hyvinvointiin (Hoyme, Ikiugu, Mueller & Reinke 2015, 47; Eakman 2014, 3-4). Siihen, miten yksilö valitsee toimintoja, vaikuttaa toimintoihin motivoituminen. Motivaatio on ihmisen sisäinen tila, joka saa ihmisen toimimaan sekä ohjaa ja ylläpitää toimintaa (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen 2016, luku 7).

Toimintaterapiassa tavoitteena on parantaa asiakkaan kykyä osallistua merkityksellisiin jokapäiväisiin toimintoihin, kuten itsestä huolehtimiseen, työhön, lepoon ja vapaa-aikaan hänen rajoituksiensa huolimatta (O'Brien 2018, 3; Argentzell, Bejerholm, Eklund, Erlandsson, Håkansson, Orban & Trjörnstrand 2017, 41-42). Toimintaterapiassa korostetaan ihmisen toiminnallisuutta, joka syntyy yksilön, toiminnan ja ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen tuloksena (Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby & Letts 1996, 9). Koska toimintaterapeutit ovat toiminnan asiantuntijoita, he ymmärtävät merkityksellisen toiminnan tärkeyden ja osaavat käyttää sitä asiakastyössä.

Toimintaterapiassa työ nähdään yhtenä merkittävänä toimintana. Maatalousyrittäjä määrittellään henkilönä, joka harjoittaa maataloutta yksin tai yhdessä ja itse osallistuen vähintään viiden hehtaarin suuruisella viljelmällä. Maatalousyrittäjäksi voidaan määritellä myös poronhoitotyötä tekevät poronhoitajat sekä ammattimaista kalastusta harjoittavat kalastajat. Edellä mainittujen maatalousyrittäjien perheenjäsenet, jotka tekevät maataloustyötä ja jatkuvasti elävät yhteisessä taloudessa, määrittellään myös maatalousyrittäjiksi. Maatalousyrittäjiksi luetaan myös henkilöt, jotka harjoittavat maataloustyötä osakeyhtiössä tai muussa yhteisössä. (Maatalousyrittäjän eläkelaki 1280/2006.)

Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppani on Lupa muutokseen –hanke. Hankkeen tavoitteena on tukea muutoksessa olevia, kuten yritystoiminnan päättämistä harkitsevia maatilayrityksiä Pohjois-Pohjanmaalla. Lupa muutokseen -hankkeeseen osallistujat pohtivat vaihtoehtojaan muutostilanteessa ja verkostoituvat toisten maatilayrittäjien kanssa, mikä tukee heidän jaksamistaan ja hyvinvointiaan. Näillä keinoilla pyritään myös kehittämään maatilayrityksiä ja ylläpitämään maaseudun elinvoimaisuutta. (MTK 2017, viitattu 17.5.2018) Hanketta rahoitti Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus ja hallinnoi Oulun ammattikorkeakoulu. Toteutuksessa oli mukana myös MTK Pohjois-

Suomi Ry. (Oulun ammattikorkeakoulu 2018, viitattu 17.5.2018.) Hanke käynnistyi 1.9.2016 ja päättyi 31.8.2018 (MTK 2017, viitattu 17.5.2018).

Euroopan unioniin liittymisen jälkeen Suomen maatalous koki rakennemuutoksen. Vuosien 1995-2006 välillä maataloudella työllistyvien määrä vähentyi noin 47 000 henkilöllä eli useampi kuin joka neljäs tila lopetti toimintansa. (Laitalainen & Silvasti 2006, 1.) Muutosten vuoksi viljelijät ovat joutuneet sopeutumaan muuttuvaan tilanteeseen esimerkiksi yrityskokoa kasvattamalla. Arvioiden mukaan maataloudella on edessään vielä suurempia haasteita johtuen maailmankaupan vapautumisesta, maatalouden uudesta kilpailutilanteesta, unionin laajenemisesta ja politiikkamuutoksesta. Lisäksi huomioon tulee ottaa ekologisuus ja eettinen kestävä kehitys. Toisaalta kysyntää on myös uudenlaisille tuotteille ja palveluille, kuten lähiruualle ja elämysmatkailulle. Viime vuosina tapahtuneet muutokset ovat vaikuttaneet merkittävästi myös yrittäjien hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Rantamäki-Lahtinen, Vesala, Vesala, Karttunen, Tuure 2008, 8, 10.)

Työn tarkoituksena on kuvata maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä heidän kuvaamanaan. Aiheen valintaan vaikutti kiinnostus maatalousyrittäjien työhön ja kokemuksiin sekä siihen, miksi ihminen motivoituu toimintoihin. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on henkilökohtaista kokemusta maataloustyöstä lapsuuden kodin tai vanhemman työn kautta. Opinnäytetyöllämme haluamme lisätä ymmärrystä ihmisen toimintaan motivoitumisesta ja merkityksellisen toiminnan tärkeydestä niin vapaa-ajalla kuin työssäkin. Tuomme työssämme näkyviin toimintaterapeutin asiantuntijuutta ihmisen toiminnasta ja ympäristön vaikutuksesta siihen, mikä on arvokasta kuntoutuksen alalla. Toimintaterapeuteille tämä opinnäytetyö antaa lisää ymmärrystä ihmisen toimintaan motivoitumisesta käyttäen esimerkkinä yhtä mahdollista asiakasryhmää, mikä on tärkeä työkalu asiakastyössä merkityksellisiä toimintoja käytäessä. Maataloustyötä tekeville tai heidän kanssaan työskenteleville tämä tutkimus antaa näkökulmia maatalouskulttuurin vaikutuksesta toimintoihin motivoitumiseen.

2 TOIMINTA ON IHMISEN PERUSTARVE

2.1 Toiminta ja sen merkitykset yksilölle

Kirjallisuudessa on lukuisia määritelmiä toiminnalle. Amerikkalainen toimintaterapiayhdistys (AOTA 2014, 5-6) on määritellyt toiminnan olevan keskeistä ihmisen identiteetille ja pätevyyden tunteelle, sekä sillä on yksilölle erityistä merkitystä ja arvoa. Toiminnalla tarkoitetaan päivittäisiä toimintoja, joihin ihminen osallistuu. Toiminta tapahtuu ajassa, sillä on merkitystä, tarkoitus ja hyötyä tekijälleen.

Kielhofner (2008, 101-102) käyttää termiä toiminnallinen osallistuminen, joka tarkoittaa toimintoihin osallistumista yksilön sosiokulttuurisessa ympäristössä niihin toimintoihin, joita yksilö haluaa tai hänen täytyy tehdä hyvinvointinsa eteen. Toiminnalliseen osallistumiseen liittyy henkilökohtaisia ja sosiaalisia merkityksiä. Osallistuminen sisältää suorituksen lisäksi subjektiivisen kokemuksen. Esimerkki toiminnallisesta osallistumisesta on työskentely osa- tai kokoaikaisesti tai itsestä huolehtiminen. Polatajko ym (2007) määrittelevät toimintaan sitoutumisen ihmisen perustarpeeksi. Ihminen tarvitsee toimintaa voidakseen hyvin. Se liittyy syvästi ihmisen olemassaoloon, koska tekemisemme rakentaa identiteettiämme ja liittää meidät ympäristöömme. (Hautala ym. 2013, 210.)

Toimintaterapian taustalla oleva ydinrakenne on merkityksellinen toiminta. Toimintaterapia perustuu historiallisesti näkemykseen siitä, että toiminta on tärkeää hyvinvoinnille. Tämä perusolettamus perustuu tutkitulle näytölle siitä, että osallistuminen merkitykselliseen toimintaan, mukaan lukien työhön, yleensä johtaa kasvaneeseen tunteeseen hyvinvoinnista. (Hoyme ym. 2015, 47.) Toimintaterapiassa merkityksellinen toiminta nähdään keskeisenä, kun pyritään ymmärtämään ihmisen toiminnan yhteyttä merkitykselliseen elämään. Merkityksellinen elämä muodostaa keskeisen osan ihmisen terveydestä ja hyvinvoinnista. Merkityksellinen toiminta voidaan määritellä yleensä positiivisena, subjektiivisena kokemuksena, joka muodostuu laajasta määrästä ainutlaatuisia ja tunnistettavia puolia, jotka ihminen liittää toimintaan. Merkityksellinen toiminta tarkoittaa subjektiivisia ominaisuuksia, joita liitetään päivittäisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi tärkeys tai henkilökohtainen merkitys. (Eakman 2014, 3-4.) Merkityksellistä toimintaa on määritelty lisäksi olevan toimintoja, jotka nähdään oikeana, tärkeänä ja kannattavana tehdä sekä se saa yksilön kokemaan pätevyyttä

ja itsenäisyyttä. Lisäksi voidaan ajatella, että merkityksellinen toiminta on niitä toimintoja, jotka heittävätkin tunteen, että elämällä on tarkoitusta ja yksilö kokee, että hänellä on tavoiteltavan arvoinen päämäärä. Merkityksellinen toiminta voidaan määritellä myös niinä toimintoina, jotka tuottavat flow-kokemuksia eli toiminnasta saatuja euforisia kokemuksia, kun siihen uppoudutaan täysin. Viime aikoina toimintaterapiassa on päästy yhtenäisempään näkemykseen siitä, että merkityksellinen toiminta mahdollistaa ihmisille kokemuksia hallinnasta, identiteetistä, yhteydestä toisiin ihmisiin, itsensä ylittämistä, pätevydestä, itseilmaisusta ja yhteydestä todellisuuteen, joka on itseä suurempi. (Hoyme ym. 2015, 47-48.)

Toimintoja on olemassa laaja valikoima, ja toimintaterapian kirjallisuudessa toiminta jaetaan usein toimintakokonaisuuksiin. Suomalainen toimintaterapianimikkeistö määrittelee yhdeksi toimintakokonaisuudeksi itsestä huolehtimisen, johon liittyy terveydestä huolehtimisen toiminnot, kuten esimerkiksi pukeutuminen ja hygieniasta huolehtiminen sekä ruokailu. Toinen toimintakokonaisuus on asioinnin ja kotielämän toiminnot, johon sisältyy esimerkiksi kaupassa käyminen tai raha-asioista huolehtiminen. Toimintaterapianimikkeistö määrittelee toimintakokonaisuuksiksi lisäksi koulunkäynnin ja opiskelun, työkyvyn ja työssä suoriutumisen, yhteiskunnallisen osallistumisen, vapaaajan toiminnan, leikkitoiminnan sekä levon ja ajankäytön tasapainon. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 14.) Kielhofnerin (2008, 5) määritelmässä ihmisen toiminta jaetaan kolmeen luokkaan. Ensimmäinen luokka on päivittäiset toiminnot, johon kuuluu esimerkiksi peseytyminen ja ruokailu. Toinen luokka on leikki, joka on toimintoja, joihin osallistutaan niiden itsensä vuoksi, kuten leikkiminen, juhliminen tai harrastuksiin osallistuminen. Kolmas luokka on tuottavuus, joka sisältää toiminnot, jotka tarjoavat palveluita tai hyödykkeitä muille sekä toiminnot, jotka edistävät tuottavaan toimintaan tarvittavia taitoja. Tuottavuuden toimintoja voi olla esimerkiksi opiskeluun, työn tekoon tai vapaaehtoistyöhön liittyvät toiminnot. Argentzell, Bejerholm, Eklund, Håkansson, Orban ja Tjörnstrand (2017, 41-42) puolestaan kertovat artikkelissaan toimintojen jakautuvan neljään toimintakokonaisuuteen: työhön, vapaa-aikaan, lepoon ja uneen.

Toimintaterapiassa tärkeässä roolissa on myös toimintakokonaisuuksien välinen tasapaino. Tasapaino on yksilön käsitys oikeasta määrästä toimintaa ja siitä, minkä verran vaihtelua toimintakokonaisuuksien välillä tulee olla. Tasapaino muodostuu siis yksilöllisesti määritellystä määrästä päivittäisiä toimintoja. (Argentzell ym. 2017, 41-42; Björklund, Håkansson & Wagman 2012, 323-324.) Kun yksilö järjestää toiminnot, joihin osallistuu, vastaamaan parhaiten hänen taitojaan, velvollisuuksiaan ja prioriteettejaan, saavuttaa hän todennäköisemmin kokemuksen toiminnallisesta tasapainosta. Koettu toiminnallinen tasapaino tai epätasapaino vaikuttaa muihin yksilön kokemuksiin asioihin,

kuten onnellisuuteen, stressiin, terveyteen ja hyvinvointiin. (Backman 2010, 232.) Toimintaterapianimikkeistössä (2017, 15) uutena lisäyksenä onkin ajankäytön hallinta, jolla tarkoitetaan “yksilöllistä kokemusta toimintakokonaisuuksien välisestä tasapainosta päivittäin ja pidemmällä aikavälillä”.

2.2 Työ toimintana ja maatalousyrittäjyys

Työllä on suuri merkitys niin kansantaloudellisesti kuin meille jokaiselle yksilönä. Työtä tekemällä pystymme rahoittamaan elämämme. Lisäksi työ tarjoaa arkea rytmittävät rutiinit, sosiaalisen verkoston sekä kehittymismahdollisuuksia. (Sinokki 2016, 11.) Ihmisellä on halu olla itselleen merkityksellisessä työssä, joka koetaan hyödyllisenä. Työn kautta voi myös toteuttaa ihmisille ominaista tarvetta toteuttaa itseään. Työ on osa identiteettiä, koska ammattinimike, kuten maatalousyrittäjä tai palomies, kuvastaa työtehtävän lisäksi jossain määrin myös koko yksilöä. Parhaimmillaan työ saa aikaan sisäistä mielihyvää ja nautintoa. (Liukkonen 2002, 71, 87; Liukkonen & Jaakkola 2002, 131-132.) Myös Kivekäs (2018, 119) toteaa, että työllä on monia myönteisiä vaikutuksia mielenterveydelle. Vastaavasti työhön liittyvät kuormitustekijät tai muut kielteiseksi koetut tapahtumat voivat vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. Sinokin (2016, 43) mukaan työhyvinvointiin kannattaa panostaa, koska siihen investoiminen tuo yleensä moninkertaisen taloudellisen hyödyn.

Toimintaterapiassa työ ajatellaan yhtenä toimintakokonaisuutena, jonka olisi tärkeää olla tasapainossa muiden toimintakokonaisuuksien kanssa. Myös Liukkonen ja Jaakkola (2002, 131) toteavat, että työn ja vapaa-ajan tulee olla sopivassa suhteessa. Toimintaterapianimikkeistö (2017, 15) määrittelee työhön sisältyviksi toiminnoiksi työtehtävien tekemisen, työympäristössä toimimisen sekä työntekijän roolin omaksumisen ja ylläpitämisen. Työllä tarkoitetaan sekä ansiotyötä että työllistymistä edistäviä toimintoja. Kielhofner (2008, 5) määrittelee tuottavuuden sekä palkatuiksi että palkattomiksi toiminnoiksi, jotka tuottavat palveluja tai hyötyjä muille, kuten ideoiden, tiedon, avun, suojelun tai viihteen tuottaminen.

Maatalousyrittäjä määritellään henkilönä, joka harjoittaa maataloutta yksin tai yhdessä ja itse osallistuen vähintään viiden hehtaarin suuruisella viljelmällä. Maatalousyrittäjäksi voidaan määritellä myös poronhoitotyötä tekevät poronomistajat sekä ammattimaista kalastusta harjoittavat kalastajat. Edellä mainittujen maatalousyrittäjien perheenjäsenet, jotka tekevät maataloustyötä ja jatku-

vasti elävät yhteisessä taloudessa, määritellään myös maatalousyrittäjiksi. Maatalousyrittäjiksi luetaan myös henkilöt, jotka harjoittavat maataloustyötä osakeyhtiössä tai muussa yhteisössä. (Maatalousyrittäjän eläkelaki 1280/2006.) Maatilayritys on usein perheyrittäjä, jonka tuotanto on sidottu vuodenaikoihin ja biologisiin prosesseihin. Maatila on yrityksen lisäksi koti, eli työ, asuminen ja vapaa-aika tapahtuvat samassa paikassa. (Kuisma & Kallio 2009, 52-53.)

Nykyään maatalousyrittäjän arkeen vaikuttaa myös Suomen EU-jäsenyys ja EU:ssa harjoitettu yhteinen maatalouspolitiikka. Yksittäinen EU:n jäsenmaa voi harjoittaa kansallista maatalouspolitiikkaa vain EU:n säännösten asettamissa rajoissa (MTK 2017, viitattu 30.11.2018). EU:ssa yksi syy yhtenäisen maatalouspolitiikan harjoittamisesta on pyrkimys tukea koko maaseutuyhteisöä ja niiden asukkaita sekä maaseudun arvokkaita luonnonvaroja tukemalla maanviljelijöitä ja elintarviketuotantoa (Euroopan komissio 2017, 4). Viljelijälle maksetaan tukea riippuen viljelyksen pinta-alasta, eläinten määrästä tai tuotetusta määrästä. Tukea voi saada myös muun muassa investointeihin, elinkeinosuunnitelman hankintaan ja koulutukseen. (Maaseutuvirasto 2018, viitattu 30.11.2018.) Jotta viljelijä saisi tukea, tulee hänen noudattaa muun muassa elintarviketurvallisuutta, eläinten hyvinvointia ja ympäristönsuojelua koskevia ehtoja (MTK 2017, viitattu 30.11.2018).

2.3 Toiminta on vuorovaikutusta ympäristön kanssa

Toimintaterapiassa otetaan aina huomioon myös se, miten ympäristö vaikuttaa ihmiseen. Ympäristö vaikuttaa aina myös toimintaan: toiminnallisia olosuhteita ei voida ymmärtää ilman ymmärrystä ympäristöstä. (Kielhofner 2008, 12.) Ihminen on yhteydessä ympäristöönsä ja toiminta syntyy tämän vuorovaikutuksen myötä. Ympäristö on osa yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä vuorovaikutusta, jonka tarjoamat mahdollisuudet ja haasteet muovaavat yksilön toiminnallista elämän kulkua. (Kielhofner 2004, 98.) Kiernat (1982), Law (1991) & Lawton (1986) näkevät ympäristön kontekstina, jossa yksilö toimii. Ympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja samoin ihmisen käyttäytyminen vaikuttaa ympäristöön. Ympäristö on muuttuva, ja se voi vaikuttaa toimintaan mahdollistavasti tai rajoittavasti. (Law ym 1996, 17.)

Ympäristö voidaan määritellä tietynä yksilön fyysisenä, sosiaalisena, kulttuurisena, taloudellisena ja poliittisena olosuhteena, joka vaikuttaa toimintaan motivoitumiseen, organisoimiseen ja suoriutumiseen siinä. Lisäksi ympäristö sisältää ne toiminnan muodot, jotka ovat saatavilla. (Kielhofner

2008, 86; Townsend & Polatajko 2007, 23.) Whitefordin (2010) mukaan ympäristö voidaan käsittää laajempaan kontekstina, johon kuuluu fyysinen, maantieteellinen ja sosiokulttuurinen ympäristö sekä ajalliset, poliittiset ja taloudelliset puitteet. Ziviani ja Rodger (2006) erottavat yhdeksi ympäristön osa-alueeksi virtuaalisen ympäristön. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 33.) Law ym. (1996, 16) määrittelevät ympäristön laajasti, ja antavat samanarvoisen merkityksen kulttuuriselle, sosio-ekonomiselle, institutionaaliselle, fyysiselle sekä sosiaaliselle ympäristölle.

2.4 Elämää maatalouskulttuurissa

Kulttuuri määritellään niinä uskomuksina, näkemyksinä, arvoina, normeina, tapoina ja käyttäytymisinä, jotka jaetaan ryhmässä tai yhteisössä. Nämä jaetut tekijät siirretään seuraaville sukupolville virallisen ja epävirallisen oppimisen kautta. (Kielhofner 2008, 95-96.) Guptan (2016, 4) mukaan kulttuuriin kuuluvat esimerkiksi kieli, arvot, perinteet ja käyttäytymistavat.

Kulttuurinen tieto hankitaan aikaisessa vaiheessa elämää sosiaalistumisen kautta. Sosiaalistuminen tarkoittaa prosessia, jossa lapsi hankkii kulttuurilleen ominaiset piirteet, kuten vanhemmilta siirtyvät arvot ja asenteet. (Gupta 2016, 7.) Whitefordin (2010) mukaan ihmisen ensimmäinen yhteisö, johon hän kuuluu, on tavallisesti hänen lapsuuden perheensä. Stadnyk ym (2011) näkevät ihmisen toiminnallisena olentona, joka tarvitsee toimintaa voidakseen hyvin sekä kuuluakseen perheeseen ja yhteisöön. (Hautala ym 2013, 16, 34.)

Sotien jälkeen suomalaisessa maataloudessa oli tyypillistä pienitilavaltainen perheviljelmämaatalous. Perheviljelmässä tuotannollinen toiminta ja yksityiselämä punoutuivat yhteen. Se on ollut sekä yrityksen ja tuotantolaitoksen välimuoto, että perheen työpaikka ja koti. (Siiskonen 2004, 289-301.) Maatalouskulttuurissa Guptan (2016, 7) määrittelemät kaksi yksilöön eniten vaikuttavaa sosiaalista ryhmää, eli perhe ja ammatillinen yhteisö, ovat yhdistyneet. Silvasti ja Laitinen (2006, 16) kuvailevat perheviljelmämuotoista tuotantoa herkäksi erilaisille muutoksille perhesuhteissa, sillä elinkeino on kytkeyty vahvasti perheeseen ja sukuun.

Perheviljelmä on siirtynyt tavallisesti sukupolvelta toiselle, mitä usein edeltää tai seuraa seuraavan sukupolven henkilön avioituminen ja suvun jatkaminen. Sukupolvenvaihdoksia ja tilakauppoja ovat ohjanneet perinne, tarkoituksenmukaisuus, oikeudenmukaisuus sekä asemat ja näkökulmat sukupolvenvaihdokseen. Sukupolvenvaihdos ja kahden sukupolven asuminen samassa taloudessa

ovat aiheuttaneet myös erimielisyyksiä ja ristiriitoja. (Siiskonen 2004, 294, 296, 308.) Kun tila vaihtaa omistajaa sukupolven vaihdoksen kautta, on tavallista, että vanhemmat eivät osaa luopua tilasta ja vallastaan siellä. Tilan jatkajalla saattaa olla eriäviä ajatuksia tilan tulevaisuudesta kuin hänen vanhemmillaan. (Laitalainen & Silvasti 2006, 14.) Miniä on ollut ulkopuolinen, jonka on täytynyt osoittaa ammattipätevyyttään ja saada hyväksyntä työn kautta. 1980- ja 1990-luvuilla nuorten maanviljelijöiden kanssa avioituvat naiset eivät enää välttämättä ryhtyneet maatilalan emänniksi, vaan viljelijäpuolisot olivat ensisijaisesti aviopari. (Siiskonen 2004, 294, 296, 308.)

Silvastian (2010, 99-102) mukaan maatalouden elämäntapaa määrittää sukutilan jatkuvuuden ihanne. Viljelijöitä on kannustanut ajatus siitä, että työlle löytyy jatkaja. Lisäksi on tehty investointeja, joiden maksamiseen on kulunut vuosikymmeniä. Sukupuolisidonnaisen työnjaon malli, eli töiden jakaminen miesten ja naisten töihin, on toinen maanviljelijöiden elämäntapaa määrittävä tekijä. Nämä kaksi tekijää ovat yhteydessä toisiinsa, koska poikiin on kohdistunut tyttäriin verrattuna enemmän odotuksia tilanpidon jatkamisesta.

3 TOIMINTAAN MOTIVOITUMINEN

3.1 Motivaatio ohjaamassa toimintaa

Motivaatio käsitteenä pyrkii vastaamaan siihen, miksi ihmiset kiinnostuvat juuri tietyistä toimintoista. Se voidaan määritellä ihmisen sisäisenä tilana, joka saa ihmisen toimimaan sekä ohjaa ja ylläpitää toimintaa. Motivaatio vaikuttaa siihen, mitä valintoja yksilö tekee erilaisten toiminnallisten ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Motivaatio vaikuttaa lisäksi siihen, miten määrätietoisesti toimintaan ryhdytään ja millaiseksi toiminta koetaan. (Lehtinen, Vauras, Lerkkanen 2016, luku 7.1) Motivaatioon vaikuttaa yksilön persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö, jossa hän elää. Ihmiset eivät usein ole tietoisia toimintansa syistä. (Sinokki 2016, 60.)

Motivaatioon liittyy myös käsitys sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäsyntyisen ja ulkoisen motivaation ero liittyy siihen, tehdäänkö toimintoja omista lähtökodista tai valinnoista. Sisäiseen motivaatioon liittyy tarve kokea pätevyyttä ja omaehtoisuutta ja toiminnot, jotka ei ole yksilölle merkityksellisiä ovat vähemmän motivoivia. (Deci & Ryan 2000, 233-234, 237.) Sisäsyntyiseen motivaatioon liittyy kokemus siitä, että toiminta on nautittavaa sen itsensä vuoksi. Motivaatio voi olla myös sisäistettyä motivaatiota, jolloin se liittyy yksilön tavoitteisiin ja arvoihin. Sisäsyntyinen motivaatio on motivoi yksilöä eniten. (Martela & Jarenko 2015, 32-33.) Ulkoinen motivaatio ohjaa toimintaa silloin, kun yksilö toimii välttääkseen rangaistuksen tai saavuttaakseen konkreettisen palkinnon. Yksilö osallistuu toimintoihin ulkoisen motivaation kautta, kun hän kokee painostusta siihen. Ulkoiset syyt toiminnalle sitovat yksilöitä heikosti toimintaan. (Deci & Ryan 2000, 236-237.) Kun puhutaan ulkoisesta motivaatiosta, on toiminnan syy ja toiminta erillisiä toisistaan. Ulkoisen motivaation varassa toimiminen on kuormittavaa ja yksilö joutuu ponnistelemaan. (Martela & Jarenko 2016, 25-26.)

Vastaavasti työmotivaatiolla tarkoitetaan kokonaistilaa, joka energisoi, synnyttää, suuntaa ja ylläpitää ihmisen työtoimintaa (Vartiainen & Nurmela 2002, 188). Jokaisen käsitys työstä ja motivoitumisen syyt ovat yksilöllisiä. Työn lisäksi työmotivaatioon vaikuttavat esimerkiksi työn ominaisuudet, työympäristö sekä työntekijän persoonallisuus ja elämänvaihe. Kun työ vastaa yksilön kiinnostuk-

senkohteita ja arvoja sekä sopii hänen persoonallisuuteensa, on siihen helppo motivoitua ja sitoutua. Työmotivaatio vaikuttaa työhyvinvointiin, jaksamiseen sekä suoriutumiseen. (Sinokki 2016, 80, 86.) Sisäisesti motivoiva työ on palkitsevaa nykyhetkessä työtä tehdessä, ei vain tulevaisuudessa (Liukkonen & Jaakkola 2002, 132).

Yksi motivaatioon liittyvä toimintaterapian käsite on toiminnallinen valinta. Toiminnalliset valinnat muovaavat ihmisten jokapäiväistä elämää ja vaikuttavat elämän suuntaan. Ne sisältävät päätöksiä aloittaa tai lopettaa toimintoja ja miten jatkaa niitä. (Kielhofner 2008, 46.) Toiminnallinen valinta on oletettu olevan sisäinen, yksilön prosessi, joka perustuu taitoihin ja motivaatioon ja tapahtuu ympäristön asettamissa rajoissa. (Gallagher, Pettighrew & Muldoon 2015, 1.) Siihen vaikuttavat myös lukuiset yksilön ulkopuoliset tekijät (Galvaan 2012, luku 11).

Erilaisia, motivaation eri puolia selittäviä motivaatioteorioita on runsaasti (Sinokki 2016, 75; Lehtinen ym. 2016, luku 7.1). Myös toimintaterapian teoriat kuvaavat sitä, miksi ihminen motivoituu toimintoihin. Yksi näistä teorioista on Inhimillisen toiminnan malli, joka on kuvattu tarkemmin luvussa neljä.

3.2 Ympäristön merkitys toimintaan motivoitumisessa

Whitefordin mukaan (2010) ympäristö voi sekä mahdollistaa toimintaa että asettaa sille ehtoja (Hautala ym 2013, 33). Eri yksilöille ympäristö voi tarjota mahdollisuuksia ja tukea, kuten muiden ihmisten tarjoamat neuvot. Ympäristö voi asettaa myös vaatimuksia tai rajoituksia, esimerkiksi silloin, kun toisilla ihmisillä on odotuksia yksilön käyttäytymiselle. Ympäristön ominaisuudet vaikuttavat eri tavoin eri yksilöihin riippuen yksilön arvoista, mielenkiinnonkohteista, rooleista, tavoista ja suorituskyvystä. (Kielhofner 2008, 87-88.) Nämä käsitteet on avattu tarkemmin luvussa neljä.

Whitefordin (2010) mukaan fyysinen ympäristö luo toiminnalle olosuhteet, mutta ympäristön sosio-kulttuurinen puoli vaikuttaa käyttäytymiseen eniten. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen. 2013, 12-13). Koska ihmiset ovat sosiaalisia olentoja, ei kulttuuri koskaan ole erillinen toiminnasta. Ihmisten toiminnallinen suoriutuminen, kokemukset, merkitykset ja identiteetti perustuvat arvoihin, joita kannatetaan tietyssä sosiokulttuurisessa kontekstissa. Uskomukset ja asenteet motivoivat yksilöitä järjestämään heidän päivittäiset toimintansa siten, että ne tukevat heidän käsitystään hyvästä ja terveellisestä elämästä. Kulttuuriset ja sosiaaliset arvot vaikuttavat siis siihen, mitä

toimintoja pidetään tärkeämpänä verrattuna toisiin ja mitä merkityksiä toimintoihin liitetään. Sosiaalistumisen kautta saatu kulttuurinen tieto muodostaa yksilölle käsityksen siitä, kuinka maailma toimii. Yksilö pitää tätä käsitystä itsestäänselvyytenä. (Gupta 2016, 7, 23, 25.)

Kaikkein merkittävin yksilöön vaikuttava kulttuurinen tekijä on yksilön lähin sosiaalinen ryhmä, kuten perhe ja ystävät. Seuraavaksi suurin vaikutus on yksilön henkilökohtaisilla ja ammatillisilla yhteisöillä. Lisäksi yksilöön vaikuttavat laajemmat sosiaaliset kontekstit, kuten valtio ja sen lait. Jokaisen vaikutuksen taso antaa kukin tietyn tunteen yhteenkuulumisesta ja yksilön identiteetistä vaikuttaen samalla yksilön tapaan ymmärtää, tehdä ja olla. (Gupta 2016, 7.)

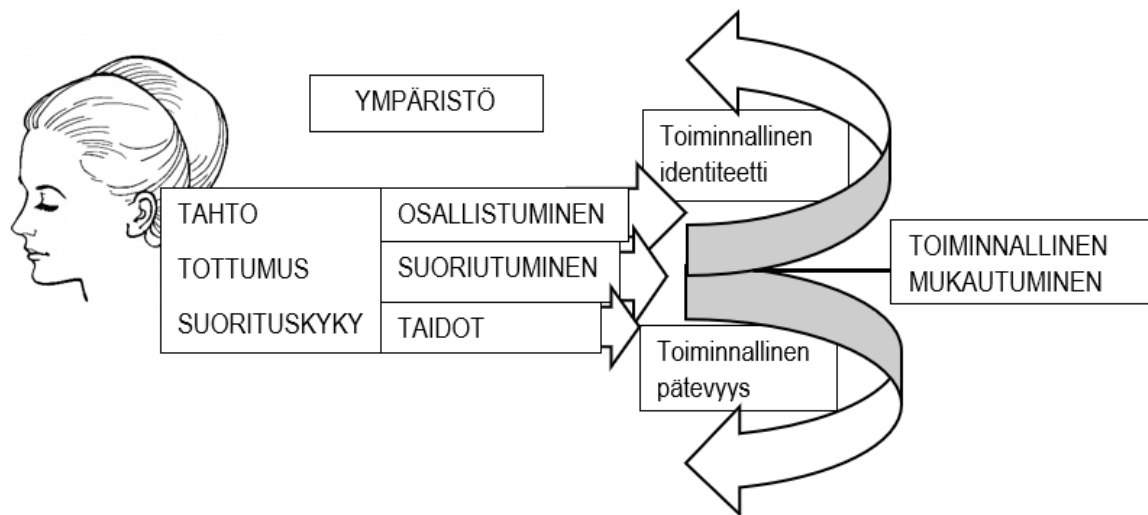
Gallagher ym (2015, 1-5) tutkivat sosioekonomisesti vähäosaisten nuorten toiminnallisia valintoja. Galvaanin (2012, luku 11) tutkimuksessa tutkittiin Lavender Hillissä Etelä-Afrikassa elävien nuorten toiminnallisia valintoja. Tutkimusten mukaan ympäristö informoi ja rajoittaa toiminnallisia valintoja, koska nuoret valitsivat toimintoja, jotka olivat suoraan saatavilla ja tuttuja. Myös Kielhofnerin (2008, 46) mukaan ihmisillä on taipumus huomata asioita, jotka vastaavat heidän pätevyyttään, mielenkiinnon kohteitaan ja sitoumuksiaan. Sen sijaan he ovat tiedostamattomia asioista, jotka jäävät näiden tahdon osa-alueiden ulkopuolelle.

Gallagherin ym (2015, 1-5) ja Galvaanin (2012, luku 11) tutkimusten mukaan toiminnallisten valintojen kautta myös säilytettiin yhteyttä ystäviin ja perheeseen sekä pyrittiin ylläpitämään tai parantamaan omaa sosiaalista asemaa. Toiminnalliset valinnat heijastelivat enimmäkseen historiallisia sosiokulttuurisia normeja ja johtivat samanlaisiin kehityskaariin kuin aiemmilla sukupolvilla. On siis mahdollista, että toiminnalliset valinnat edistävät yhteisön jatkuvuutta. Molemmissa tutkimuksissa toiminnallisten valintojen rakenteet ilmenivät kontekstisidonnaisina. Ympäristö ja toiminnallinen valinta näyttävät siis erottamattomilta.

4 INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI SELITTÄMÄSSÄ TOIMINTAAN MOTIVOITUMISTA

4.1 Ihminen, ympäristö ja toiminta Inhimillisen toiminnan mallissa

Inhimillisen toiminnan malli on näyttöön perustuva toimintaterapian malli. Se pyrkii selittämään ihmisen toimintaa laajasti: se sisältää toimintaan motivoitumisen sekä siitä suoriutumisen tietyssä ympäristössä. (Kielhofner 2008, 4.)



KUVIO 1. Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset käsitteet ja niiden välinen vaikutus toisiinsa (Kielhofner 2008, 108).

Inhimillisen toiminnan mallissa toiminta sijoittuu aina johonkin ympäristöön, joka antaa toiminnalle merkityksiä riippuen sen fyysisestä ja sosiaalisesta kontekstista. Ympäristö käsittää tilan, jossa ihmiset ovat, esineet, joita he käyttävät ja muut henkilöt, joiden kanssa he ovat vuorovaikutuksessa. Ympäristöön kuuluu myös kulttuuri sekä poliittinen ja ekonominen konteksti, johon yksilö kuuluu. Erilaiset ympäristöt vaikuttavat erilaisiin yksilöihin eri tavoin. Ympäristöt voivat tarjota mahdollisuuksia, tukea, vaatimuksia ja rajoituksia. (Kielhofner 2008, 21, 86.) Esimerkiksi maatalousyrittäjä voi kohdata ympäristössään erilaisia asenteita elinkeinoaan kohtaan, mikä voi edistää tai hankaloittaa hänen toimintaansa.

Inhimillisen toiminnan mallissa toimintaa tarkastellaan kolmen tekemisen tason kautta: toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Toimintaan osallistumisen

myötä yksilölle rakentuu toiminnallinen identiteetti, toiminnallinen pätevyys ja toiminnallinen mukautuminen (Kielhofner 2008, 101, 106-107.)

Toiminnallinen osallistuminen tarkoittaa yksilön osallistumista työhön, leikkiin, vapaa-aikaan ja itsestä huolehtimisen toimintoihin, joilla on henkilökohtaista ja sosiaalista merkitystä. Toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa yksittäisten toimintojen tekemistä, jotka liittyvät laajempiin toiminnan kokonaisuuksiin, joihin osallistutaan. Yksilön tavat vaikuttavat vahvasti toiminnalliseen suoriutumiseen, koska ne sisältävät asioita, jotka ovat osa jokapäiväistä rutiinia. Lisäksi suoriutumiseen vaikuttaa yksilön suorituskky yhdistettynä ympäristön tekijöihin. (Kielhofner 2008, 101-103.)

Toiminnalliset taidot ovat tarkasteltavissa olevia, tavoitteellisia toimintoja, joita ihminen käyttää toiminnasta suoriutuakseen. Taidot muodostuvat ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Inhimillisen toiminnan malli erittelee taidot kolmeen ryhmään. Motorisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä liikuttaa itseä tai esineitä. Prosessuaalisia taitoja tarvitaan tehtävien loogiseen ajalliseen jaksottamiseen, esineiden tarkoituksenmukaiseen valitsemiseen ja käyttöön sekä toiminnan soveltamiseen ongelmanratkaisutilanteissa. Viestintä- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan omien aikomusten ja tarpeiden ilmaisemiseen sekä sosiaalisten toimintojen koordinoimiseen, jotta yksilö voisi toimia yhdessä muiden kanssa. (Kielhofner 2008, 103.)

Esimerkki toiminnallisesta osallistumisesta maatalousyrittäjälle voisi olla rehunteko. Toiminnallinen suoriutuminen, eli yksittäisen toiminnan tekeminen rehunteossa voisi olla paalaimen kiinnittäminen traktoriin. Rehunteossa kiinnittäessä paalainta traktoriin toiminnallisista taidoista tarvitaan esimerkiksi motorisiin taitojen osalta kurottamista ja tarttumista.

Toiminnallinen identiteetti muodostuu ajan myötä, kun ihminen osallistuu toimintaan. Toiminnallisella identiteetillä tarkoitetaan yksilön käsitystä itsestä toimijana ja sitä, millainen yksilö toivoisi olevansa. Toiminnallinen pätevyys tarkoittaa sitä, millä tasolla ihmisen toiminnallinen osallistuminen heijastelee hänen toiminnallista identiteettiään. Toiminnallinen mukautuminen tarkoittaa positiivisen toiminnallisen identiteetin rakentumista ja toiminnallisen pätevyyden saavuttamista ajan myötä yksilön omassa ympäristössä. (Kielhofner 2008, 106-107.) Esimerkiksi maatalousyrittäjä saavuttaa toiminnallisen pätevyytensä, jos hän kokee olevansa maatalousyrittäjä ja tekee sitä työkseen haluamallaan tavalla.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen määritelmään kuuluu tottumus, joka sisältää tavat ja roolit. Tavoilla tarkoitetaan tekemisen tapoja, jotka luodaan tekemällä johdonmukaisesti samaa toimintaa samassa ympäristössä. Tavat määritellään hankituiksi pyrkimyksiksi reagoida ja suoriutua tietyllä tavalla tutussa ympäristössä tai tilanteessa. Toiminnalliset tavat heijastavat myös roolejamme. Roolit ovat yhdistelmä sosiaalisesti ja henkilökohtaisesti määriteltyjä statuksia, joihin liittyy asenteita ja toimintoja. (Kielhofner 2008, 16, 59.) Esimerkiksi maatalousyrittäjän roolissa tapana voi olla herääminen aikaisin aamunavettaan.

Toinen ihmisen määritelmään kuuluva osa on suorituskapasiteetti. Suorituskapasiteetti määritellään kykynä tehdä asioita, jotka mahdollistuvat taustalla olevien fyysisten ja psyykkisten osatekijöiden avulla sekä yksilön sisäisenä kokemuksena suorituksesta. Sisäisestä kokemuksesta puhuttaessa käytetään käsitettä eletty keho. (Kielhofner 2008, 18-20.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmiseen kuuluu kolmantena osana tahto. Tahto muodostuu yksilön arvoista, henkilökohtaisesta vaikuttamisesta ja mielenkiinnonkohteista. Ihmisen tahto heijastaa aina ainutlaatuista persoonallista historiaa ja olosuhteita. Seuraavassa kappaleessa käsittelemme tarkemmin inhimillisen toiminnan mallin tahdon osa-alueita, koska tahto vaikuttaa merkittävästi ihmisen toiminnallisiin valintoihin. (Kielhofner 2008, 14-15, 34-35.)

4.2 Tahto selittämässä toimintaan motivoitumista

Ihmisellä on tarve toimia, joka on toimintaan motivoitumisen taustalla. Ihmisen luontaisen tarpeen toimia lisäksi jokaisella yksilöllä on tunteita ja ajatuksia liittyen tekemiseen, mikä on olennaista tahdolle. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan tahto sisältää ajatukset ja tunteet siitä, mitä yksilö pitää tärkeänä (arvot), miten hän hahmottaa omat taitonsa ja tehokkuutensa (henkilökohtainen vaikuttaminen) ja mitä hän pitää nautittavana (mielenkiinnon kohteet). (Kielhofner 2008, 12-13, 34.)

Elämänsä aikana ihmiset hankkivat arvoja, eli uskomuksia ja sitoumuksia siitä, mikä on hyvää, oikein ja tärkeää tehdä. Nämä arvot ovat peräisin kulttuurista, joka määrää millä asioilla on merkitystä, kertoo miten yksilön pitäisi toimia sekä mitä tavoitteita ja toiveita halutaan saavuttaa. Arvot ovat vakaumuksia, joihin liittyy vahva taipumus toimia niiden mukaan. (Kielhofner 2008, 39.) Mahdollisia arvoja maatalouskulttuurissa voisivat olla ahkeruus ja luonnon arvostaminen.

Arvot vaikuttavat tunteeseen omasta arvosta, jota yksilö tavoittelee tehdessään tiettyjä asioita. Koska arvot sisältävät sitoutumisen toimimaan kulttuurisesti merkityksellisellä ja hyväksytyllä tavalla, yksilö tuntee kuuluvansa yhteisöön ja tarkoituksenmukaisuutta seuratessaan arvojaan. Toimissaan arvojensa vastaisesti yksilö tuntee häpeää, syyllisyyttä, epäonnistumista ja riittämättömyyttä. Ilman tunnetta arvotetusta tulevaisuuden tavoitteesta tai tilasta, jota kohti yksilö on menossa, ihminen voi kyseenalaistaa elämän arvon ja/tai tuntea itsensä vieraantuneeksi ja olevan ilman tarkoitusta. (Kielhofner 2008, 39-41.) Esimerkiksi maatalousyrittäjä, jolle aikaiset aamuhätykset ovat vaikeita, voi tuntea toimivansa yhteisössään ei-hyväksytyllä tavalla.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan tahtoon kuuluu arvojen lisäksi henkilökohtainen vaikuttaminen, joka sisältää kaksi ulottuvuutta: yksilön käsitys omista kyvyistä ja tietämys omasta tehokkuudesta hänen ympäristössään. Tieto omista kyvyistä (sense of personal capacity) on arvio yksilön omista fyysisistä, älyllisistä ja sosiaalisista taidoista. Tunne toiminnan tehokkuudesta (self-efficacy) viittaa yksilön tunteeseen omasta tehokkuudestaan käyttää kykyjään saavuttaakseen tavoitteita elämässään. Tunne toiminnan tehokkuudesta on erilainen elämän eri alueilla. (Kielhofner 2008, 35.)

Ihminen, joka tuntee itsensä pystyväksi ja tehokkaaksi etsii mahdollisuuksia, käyttää palautetta parantamaan suoriutumistaan, eikä anna periksi saavuttaessaan tavoitteitaan. Sitä vastoin ihmiset, jotka tuntevat itsensä kyvyttömiksi ja heiltä puuttuu tunne tehokkuudesta, kaihtavat mahdollisuuksia, välttävät palautetta ja heillä on vaikeuksia olla sinnikkäitä. Henkilökohtainen vaikuttaminen vaikuttaa siis siihen, kuinka ihminen on motivoitunut tekemään asioita. Ihmiset panostavat vain niihin asioihin, joissa he uskovat olevansa tehokkaita. (Kielhofner 2008, 36, 38.)

Mielenkiinnon kohteet ovat niitä asioita, joista ihminen on kiinnostunut ja joista hän nauttii. Nautinto tehdä asioita vaihtelee tyytyväisyydestä pienistä päivittäisistä rituaaleista intensiiviseen mielihyvään, jota ihminen tuntee tavoitellessaan intohimojaan. Ihminen voi saada nautintoa tietyn tyyppisestä tekemisestä, kuten fyysisestä ponnistelusta, tiettyjen materiaalien käsittelystä, haasteellisuudesta, halutusta lopputuloksesta tai yhteistoiminnasta muiden kanssa. (Kielhofner 2008, 42-44.)

Mieltymykset (interest pattern) on ainutlaatuinen yhdistelmä asioita, joita ihminen haluaa tehdä. Ne ovat kertyneet kokemuksen kautta. Ne voivat liittyä johonkin teemaan, esimerkiksi urheiluun tai taiteeseen tai ne voivat olla hyvin monipuoliset. Joidenkin toimintojen pitäminen parempana kuin

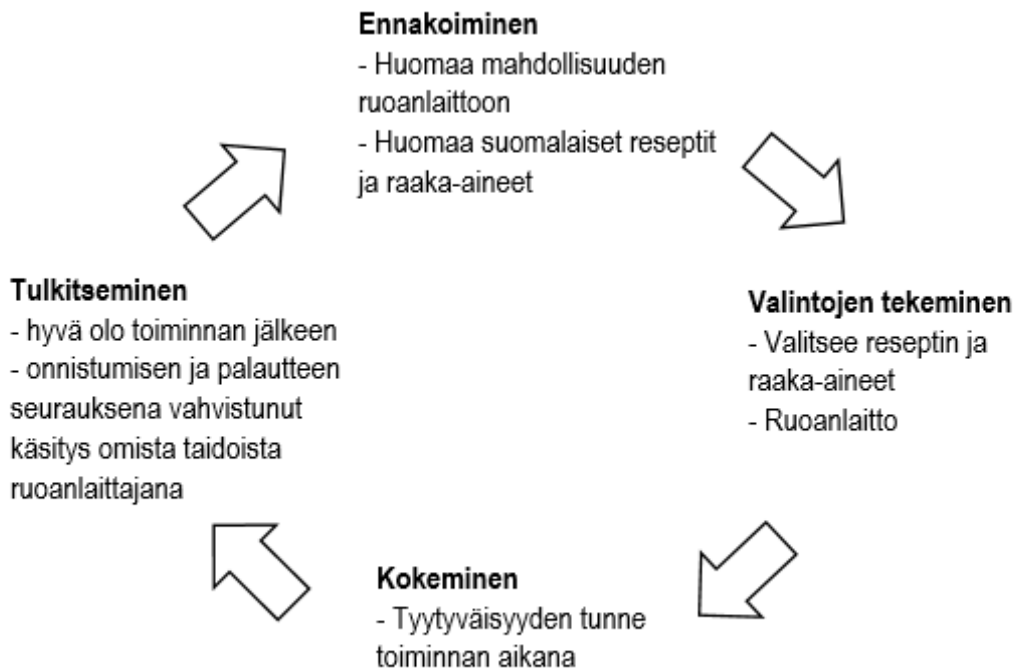
toiset antaa yksilölle mahdollisuuden valita. Mieltymys tietyn tyyppiseen toimintaan tekee helpommaksi valita, mitä tehdä. Siksi yksilön mieltymykset ovat tavallisesti kytkeytyneet rutiiniin. (Kielhofner 2008, 44.)

Ajatukset ja tunteet arvoista, mielenkiinnon kohteista ja henkilökohtaisesta vaikuttamisesta ovat aina punoutuneet yhteen. Esimerkiksi ihmiset haluavat olla taitavia tärkeänä pitämässään asiassa ja heillä on taipumus pitää nautittavana asioita, joissa he ovat hyviä. Tahto on jatkuva prosessi, joka kehittyy ajan myötä, kun yksilöt kokevat, tulkitsevat, ennakoivat ja valitsevat toimintoja. (Kielhofner 2008, 14, 35.) Tätä tahdon kehää käsitellään tarkemmin kappaleessa 4.3.

Tahdolla on kokonaisvaltainen vaikutus toiminnalliseen elämään. Se muokkaa sitä, miten ihminen näkee maailman ja sen tarjoamat mahdollisuudet ja haasteet. Laajemmin tahto vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee elämänsä, itsensä ja maailman. (Kielhofner 2008, 47.)

4.3 Toiminnallisten valintojen muovautuminen tahdon kehässä

Tahdon kehä on Inhimillisen toiminnan mallin käsite, joka kuvaa tahdon kehittymistä ja myös toiminnallisten valintojen muovautumista jatkuvana prosessina. Se kertoo, kuinka henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet ovat osa yhtenäistä ajatusten ja tunteiden kaavaa, joka kehittyy jokapäiväisessä elämässä. Se selittää siis myös sitä, miksi ihminen osallistuu valitsemiinsa toimintoihin. Tahdon kehä koostuu neljästä vaiheesta: ennakoiminen, valintojen tekeminen, kokeminen ja tulkitseminen. (Kielhofner 2008, 14, 46-47.)



KUVIO 2. Esimerkki yksilön toiminnallisen valinnan prosessista tahdon kehässä. Mukailten Kielhofner (2008, 34).

Ihmisen henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet vaikuttavat siihen, kuinka he ennakoivat toimintaa, eli mitä he huomaavat ja etsivät maailmasta, sekä mitä he tuntevat ja ajattelevat mahdollisuuksista tehdä asioita. Toiminnallisten valintojen tekeminen on osa tahdon kehää ja se tekee näkyväksi yksilön henkilökohtaisen vaikuttamisen, mielenkiinnon kohteet ja arvot. Tahto vaikuttaa siihen, kuinka koemme tekemämme. Kun osallistumme toimintoihin, tahtomme määrittelee, mikä koetaan vähemmän ja mikä enemmän nautittavaksi tai arvokkaaksi. Tahto ohjaa myös sitä, kuinka tulkitsemme tekemämme. Henkilökohtaisella vaikuttamisella, arvoilla ja mielenkiinnon kohteilla on suuri vaikutus siihen, millaisia merkityksiä annamme tekemällemme. (Kielhofner 2008, 15, 46-47.)

Ennakoinnin, valinnan, kokemuksien ja tulkinnan kehä on eheä prosessi. Yksilön valitsema toiminta synnyttää kokemuksia. Sitten yksilö reflektoi kokemuksiaan ja tekee tulkintoja siitä, mitä on tehty. Lopulta reflektion tuottamat merkitykset, esimerkiksi onnistumisen kokemus toiminnassa johtavat seuraavaan toiminnalliseen valintaan. (Kielhofner 2008, 15-16.)

Esimerkiksi maatalouskulttuurissa elävän yksilön mielenkiinnonkohteisiin voisi kuulua ruoanlaitto ja arvoihin kotimaisen ruoan arvostaminen. Nämä tahdon osa-alueet vaikuttavat siihen, miten hän ennakoii toimintoja, eli hän huomaa mahdollisuutensa ruoanlaittoon helpommin ja suunnittelee tekevänsä suomalaista ruokaa kotimaisista raaka-aineista. Ennakointi johtaa arvojen ja mielenkiinnonkohteiden mukaisiin toiminnallisiin valintoihin. Tehdessään ruokaa hän kokee tyytyväisyyttä. Tarjoillessaan ruokaa muille hän saa siitä positiivista palautetta. Toiminnan jälkeen hänelle jää hyvä olo ja hän ajattelee olevansa hyvä kokki, eli yksilö tulkitsee kokemustaan. Saatuaan positiivisia kokemuksia ruoanlaitosta ja vahvistusta omista taidoistaan (henkilökohtainen vaikuttaminen), hän todennäköisesti valitsee toiminnan jatkossakin. Esimerkki on havainnollistettu kuviossa 2.

Tahto on kehittyvä prosessi, jossa on sijaa muutokselle. Kun yksilö kehittyy, ikääntyy ja kohtaa erilaisia ympäristöjä, joissa on erilaisia toiminnan mahdollisuuksia, saattaa hän löytää uusia tyydytyksen lähteitä ja kykyjä tai jättää vanhoja mielenkiinnonkohteita taakseen. Harmonian löytäminen tahdon ja päivittäisen tekemisemme välillä edistää tyytyväisyyttä elämään. (Kielhofner 2008, 16, 46.)

4.4 Kokonaisvaltaisuus Inhimillisen toiminnan mallissa

Inhimillisen toiminnan mallissa kaikki tekijät ovat yhteydessä toisiinsa. Ympäristö vaikuttaa sosiaalistumisen ja saatavilla olevien resurssien myötä siihen, millainen *tahto* (mielenkiinnon kohteet, henkilökohtainen vaikuttaminen ja arvot) yksilölle kehittyy. Tahto määrittelee yhdessä ympäristössä tarjolla olevien toimintojen kanssa sen, millaisiin toimintoihin ihminen on motivoitunut osallistumaan. Toimintaan osallistumisen myötä kehittyy tottumus eli roolit ja tavat. Sosiokulttuurinen ympäristö vaikuttaa roolien ja tapojen toteuttamiseen, sillä kulttuuri määrittelee sen, mitä toimintoja liitetään tiettyihin rooleihin ja siihen, millä tavalla toiminnot tehdään. (Kielhofner 2008, 33-109.)

Toimintaan osallistutaan toiminnallisen suoriutumisen kautta. Toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttaa toiminnalliset taidot, jotka suorituskyky tekee mahdollisiksi. Toiminnallinen osallistuminen muodostaa toiminnallisen identiteetin, jonka positiiviseen rakentamiseen tarvitaan toteutunut toiminnallisen pätevyys. Toiminnallisen pätevyyden voi saavuttaa, kun ihminen pystyy suorituskykynsä, taitojensa ja ympäristönsä myötä osallistumaan toiminnallisen identiteetin mukaisiin toimin-

toihin tyydyttävällä tavalla. Positiivisen toiminnallisen identiteetin rakentumisen ja toiminnallisen pätevyuden toteutumisen kautta yksilö saavuttaa toiminnallisen mukautumisen, joka on edistää tyydyttävää ja mielekästä elämää. (Kielhofner 2008, 33-109.)

Ihmisen tahto on jatkuvasti kehittyvä prosessi. Tahto muovautuu kun, ihminen kokee, tulkitsee, ennakoii ja valitsee toimintoja. Tahdon muuttuminen vaikuttaa taas siihen millaisiin toimintoihin yksilö haluaa osallistua, jolloin tottumus ja toiminnallinen identiteetti muovautuvat, mikä puolestaan vaikuttaa toiminnallisen pätevyuden ja toiminnallisen mukautumisen saavuttamiseen. Inhimillisen toiminnan malli siis ymmärtää ihmisen toiminnan kokonaisvaltaisella tavalla. (Kielhofner 2008, 33-109.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksella on aina tarkoitus, joka ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. Tutkimukseen voi sisältyä useampia tarkoituksia, ja tarkoitus voi muuttua tutkimuksen aikana. Perinteisesti tutkimusongelmat muotoillaan selkeästi ennen aineiston keruuta, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä voidaan asettaa yleisellä tasolla, koska se saattaa muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 125-126, 137-138.)

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä heidän kuvaamanaan.

Tutkimuksen tehtävänä on kuvailla

1. miten maatalouskulttuurissa kasvaneet maatalousyrittäjät kuvaavat toimintoihin motivoitumistaan

Tutkimusprosessin alussa ensiymmärryksemme aiheesta on, että yksilön toimintaan motivoitumiseen vaikuttaa yksilö itse, ympäristö, jossa hän elää sekä toiminnat, joihin hän osallistuu. Toimintaterapiaopintojen myötä tiedämme, että yksilöllä on erilaisia rooleja, mielenkiinnonkohteita, arvoja ja tapoja, jotka ohjaavat toimintaa. Käsitteemme on, että ympäristö on aina yhteydessä yksilöön ja toimintaan, mikä vaikuttaa myös toimintaan motivoitumiseen.

6 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Tutkimuksen metodologisiin lähtökohtiin sisältyy tutkijan valintoja liittyen ongelmanasetteluun, tieteentilosophiaan, tutkimusstrategiaan ja teoreettiseen ymmärtämiseen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 124).

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohteen tutkiminen kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruussa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ihmisen lisäksi heidän elämänpiiriinsä ja merkityksiin, joita niihin liittyy. Tutkimus tehdään todellisuudesta, jota tarkastellaan subjektiivisesta, sosiaalisesta tai kulttuurisesta näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa. Siksi laadullista tutkimusta käytetään silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole aikaisempaa tutkimustietoa tai jos jo tutkittua ilmiötä tutkitaan uudesta näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 24, 30.) Tämä tutkimus on laadullinen, koska haluttiin saada kuvailevaa tietoa suomalaisilta maatalousyrittäjiltä siitä, miten he kuvaavat toimintoihin motivoitumistaan. Lisäksi valitsemastamme ilmiöstä ei ollut juurikaan aiempaa tutkimustietoa.

Tutkimus on tutkimustarkoituksensa vuoksi kuvaileva tutkimus. Kuvailevalle tutkimukselle ominaista ovat tarkat kuvaukset henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. Sen tarkoituksena on todentaa ilmiöiden, eli tässä tutkimuksessa maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumisen taustalla olevia, keskeisiä ja kiinnostavia ominaisuuksia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139.)

Tutkimusta tehdessä täytyy selvittää myös filosofisia kysymyksiä, koska tutkimus perustuu piileviin oletuksiin, jotka koskevat esimerkiksi ihmistä, maailmaa ja tiedonhankintaa. Näitä oletuksia kutsutaan taustasitoumuksiksi tai filosofisiksi perusoletuksiksi. Ontologiaan ja epistemologiaan liittyvät ymmärrykset ovat tutkimuksessa hyvin keskeisiä, mutta ongelmallisia. Ontologialla tarkoitetaan sitä, millaiseksi tutkimuskohde ja todellisuus ymmärretään. Kun tutkimuskohteena on ihminen, ontologisten ratkaisujen tuloksena on ihmiskäsitys. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 129-130.)

Tämän tutkimuksen ihmiskäsitys perustuu toimintaterapian näkemykseen ihmisestä. Kun toimintaterapiassa ihmistä tarkastellaan Inhimillisen toiminnan mallin kautta, ei ihmisestä eritellä fyysistä ja psyykkistä osaa. Keho ja mieli nähdään yhdistyneinä, osana eheää, kokonaista ihmistä. Ihmiset nähdään olentoina, joilla on voimakas tarve tehdä asioita. Ihmiset tunnistetaan sosiokulttuurisina,

jotka jakavat toimintoja ja merkityksiä toistensa kanssa. Se miksi ja miten ihminen tekee asioita ja mitä he tuntevat ja ajattelevat toiminnasta, johtuu ajan, tilan, yhteiskunnan ja kulttuurin olosuhteista ja vaikutuksista. (Kielhofner 2008, 4-5.)

Epistemologia tarkoittaa tieto-opillista tarkastelua, joka keskittyy tiedostamisen ja tiedonsaannin ongelmiin. Se arvioi esimerkiksi sitä, millä metodilla voidaan parhaiten lähestyä tutkimuskohdetta. Epistemologia kuvaa myös tutkijan ja tutkittavan välistä suhdetta sekä pohtii arvojen merkitystä ilmiön ymmärtämisessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei voi luopua arvolähtökohdista, koska arvot muovaavat sitä, miten yritämme ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on myös tutkijan ja tiedon kietoutuminen toisiinsa. Näin ollen objektiivisuutta ei voida tavoittaa perinteisessä mielessä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 130, 161.)

Epistemologisena oletuksena tutkimuksessa on, että lähestymällä tiedonantajia suorassa vuorovaikutuksessa haastatteleamalla heitä, saadaan syvällistä, kokemusperäistä tietoa. Laineen mukaan (2010, 29) fenomenologiassa kokemus ymmärretään ihmisen kokemuksellisena suhteena maailmaan, jossa hän elää. Ihmistä ei voida ymmärtää, jos häntä tarkastellaan erillään tästä suhteesta.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tiedonantajien valinta

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonantajat valikoituvat tarkoituksenmukaisuuden perusteella, eli valitaan ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavana olevasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujien määrä on usein pieni. Laadullisen tutkimuksen menetelmät ja aineiston analyysi osaltaan määrittelevät osallistujien määrää. Aineiston keruussa painotetaan enemmän tutkittavan ilmiön laatua, kuin määrää: tarkoituksena on koota rikas ja syvä kuvaus ilmiöstä. Laaja aineisto saattaisi vaikeuttaa aineiston analyysiä sekä oleellisen löytämistä. (Juvakka & Kylmä 2007, 26-27.)

Tutkimuksen tiedonantajat olivat Lupa muutokseen -hankkeeseen osallistuneita maatalousyrittäjiä, jotka olivat kasvaneet maatalouskulttuurissa ja päätyneet jatkamaan maatalousyrittäjänä. Oletimme heillä olevan kokemusperäistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimukseen haettiin 2-4 tiedonantajaa.

7.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto pyritään keräämään avoimin menetelmin. Menetelmiä voi olla useampia, kuten esimerkiksi haastattelu, havainnointi ja videointi. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan aineistoksi lukea myös kirjalliset aineistot, kuten piirustukset ja valokuvat. (Juvakka & Kylmä 2007, 27.)

Aineistonkeruussa läheinen kontakti tiedonantajiin on yleistä laadullisissa tutkimuksissa. Tämän vuoksi erityistä huomiota on kiinnitettävä tutkimuksen etiikan ja eettisyyden arviointiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen tekijä ja osallistuja vaikuttavat toisiinsa eli tutkimuksessa korostuu vuorovaikutusluonne. Tutkimuksen tekijä on siis myös aktiivisen osallistujan roolissa. Laadullista tutkimusta tehdessä tulee painottaa luonnollisia olosuhteita aineistonkeruun yhteydessä. (Juvakka & Kylmä 2007, 28.)

Haastattelu on ainoa tiedonkeruumenetelmä, jossa ollaan tutkittavan kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Tästä seuraa sekä etuja että haittoja tutkimukselle. Menetelmä mahdollistaa

syventää saatavia tietoja kysyen perusteluja tai lisäkysymyksiä. Haastattelun ongelmana on se, että se vie paljon aikaa. Tiedon keruussa käytettiin ryhmähaastattelua, jolloin tietoa kerätään usealta henkilöltä samanaikaisesti. Haastattelun luotettavuuteen vaikuttavat niin haastattelija, haastateltava kuin itse tilannekin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204-206, 210.) Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 210) viittaavat myös Grönforsin (1982, 109) tutkimukseen, jonka mukaan ryhmässä haastateltavat ovat paljon luontevampia ja vapautuneempia. Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista, eli tuloksia ei voi yleistä liikaa (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 207).

Aineiston keruu toteutui siis ryhmämuotoisena teemahaastatteluna. Tiedonkeruussa tulee huomioida ryhmän vaikutus haastatteluun. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 211) viittaavat Hedgesin (1985) tekstiin, jonka mukaan ryhmä voi auttaa muistamaan tai korjaamaan väärinymmärryksiä. Toisaalta ryhmä voi myös estää keskustelun ryhmälle epäedullisista asioista, tai ryhmässä voi olla keskustelun suuntaa määrääviä hallitsevia henkilöitä. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 211) viittaavat Lähteenmaan (1991) ja Laurisen ym. (1996) tutkimuksiin, joiden mukaan äänittämisen onnistumisen vuoksi haastateltavien määrä olisi hyvä rajata kahteen tai kolmeen.

Teemahaastattelu tarkoittaa haastattelua, jossa on ennalta määritetyt teemat, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204-205). Teemahaastattelua pidetään siis puolistrukturoituna haastatteluna. Se sopii käytettäväksi, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita tai ilmiöitä, joista keskusteleminen ei ole haastateltaville tavanomaista. Haastattelun teemat perustuvat tutkimuksen suunnitelmavaiheessa kerättyyn teoriaan ja tutkimustietoon. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 35, 41.) Haastattelurunkona käytetään teema-alueuetteloa (Liite 1). Teorian perusteella valitut teemat ovat toimintojen ennakoiminen, toimintojen valitseminen, toimintojen kokeminen ja toimintojen tulkitseminen. Tutkimuksen edetessä aineiston analyysiin tutkimuskysymys sekä tietoperusta vaihtui paremmin kerättyä aineistoa vastaavaksi ja käytetty teema-alueuettelo ei suoraan vastaa lopullisen tutkimuksen teoriaperustaa.

Tiedonantajien yhteystiedot saatiin Lupa Muutokseen -hankkeen yhteyshenkilöltä sähköpostitse. Tiedonantajiin oltiin yhteydessä sähköpostin välityksellä ja puhelimitse. Lopulta ryhmähaastatteluun valikoitui 3 tiedonantajaa. Haastattelutilanteet pyrittiin toteuttamaan lähellä tiedonantajien asuinkuntia, ja haastattelupaikaksi valikoitui sellaisen kunnan kirjasto, joka oli lähellä kaikkien tiedonantajien asuinkuntaa. Ennen haastattelutilannetta opinnäytetyön tekijät huolehtivat tilan valmis-

telusta sekä äänityksen toimimisesta. Lisäksi jaettiin vastuut haastattelun etenemisestä. Ryhmähaastattelutilanteeseen varattiin aikaa 90 minuuttia, joka venyi aikataulun tiukkuuden vuoksi hieman pidemmäksi.

Ennen haastattelutilannetta tiedonantajille tarjottiin kahvit ja vaihdettiin kuulumisia. Sen jälkeen kerrettiin opinnäytetyön tarkoitus ja käytiin läpi haastattelun eteneminen. Tiedonantajilta kysyttiin lupa haastattelun äänittämiseen ja muistiinpanojen tekemiseen luotettavan tiedonkäsittelyn varmistamiseksi. Haastattelu eteni pääasiassa teema-alueuuttelon (Liite 1) mukaan teemoja käsitellen, mutta myös vapaan keskustelun mahdollistaen.

7.3 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa tuotetaan kontekstisidonnaista tietoa. Tutkimuksessa tulee käydä ilmi, että tutkimuksessa esitetty tieto on sidoksissa tiedonantajien elämäntilanteisiin, aikaan ja paikkaan. Tarkoituksena on ilmentää sitä, mitä tutkittava ilmiö on tiedonantajien näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa aineistona on merkityksiä ilmentävät sanat numeroiden sijaan. (Juvakka & Kylmä 2007, 28.)

Käytämme tässä laadullisessa tutkimuksessa aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tuomi & Sarajärvi (2018, 122) viittaavat Milesin ja Hubermanin (1994) aineistoon, jonka mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme vaihetta: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tavallisesti laadullinen aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sanasanasaisesti ennen aineiston analysointia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222). Ennen aineiston analysointia nauhoitettu aineisto kuunneltiin huolellisesti ja kirjoitettiin auki sanasta sanaan Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla. Koko auki kirjoitetun aineiston laajuus oli 33 sivua, kun käytettiin fonttia Arial rivivälillä 1,5 ja fonttikoolla 12. Ennen analyysin aloittamista määritellään myös analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikkö määräytyy tutkimustehtävästä ja aineiston laadusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.). Luimme koko aineiston läpi useamman kerran ja mietimme sisältöä suhteessa tutkimustehtävään. Päädyimme määrittämään analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuuden.

Ensimmäisessä vaiheessa eli aineiston pelkistämässä karsitaan pois epäolennainen tieto. Aineistoa, tässä tapauksessa haastattelulla kerättyä tietoa, tiivistetään ja pilkotaan osiin tutkimustehtävän ohjaamana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-123.) Aloitimme aineiston pelkistämisen alleviivaten litteroidun tutkimusaineiston eri värisillä kynillä tutkimustehtävän ohjaamana. Samalla karsiutui pois epäolennainen, tutkimustehtävään liittymätön aineisto. Pelkistämistä jatkettiin keräämällä tutkimustehtävään vastaavat ajatuskokonaisuudet taulukkoon Microsoft Word -tietojenkäsittelyohjelmalla. Tämän jälkeen kerätyt alkuperäisilmaukset pelkistettiin poistamalla niistä epäolennainen tieto ja ylimääräiset täytesanat kuvion 3 osoittamalla tavalla. Tutkimustehtävään vastaavia pelkistettyjä ilmauksia jäi jäljelle yhteensä 64 kappaletta.

Alkuperäisilmaisu:

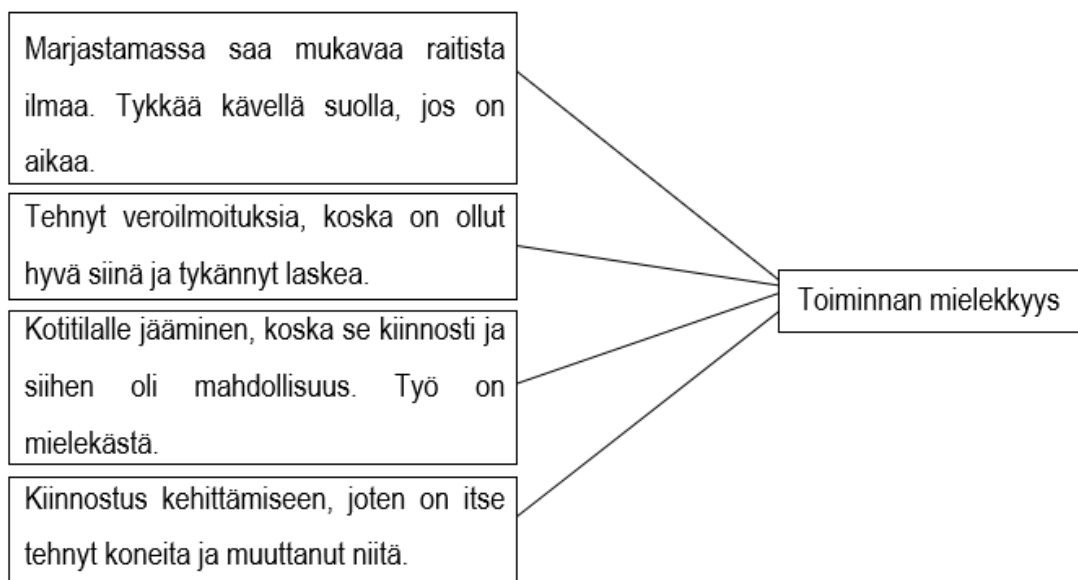
"Kyllä kai sitä meilläkin sillon, kun lypsykarjaa oli niin piti herätä. Tais tulla maitoauto jo varttia vaille kaheksan. Senhän piti olla maito siihen mennessä jäähtynyt, että aika aikasinhan sitä piti herätä."

Pelkistetty ilmaisu:

"Aamuisin on pitänyt herätä aikaisin maitoauton takia."

KUVIO 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Toisena vaiheena on aineiston klusterointi eli ryhmittely. Aineistosta etsitään samankaltaisia käsitteitä, jotka ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi. Nämä alaluokat nimetään niiden sisältöä kuvaavasti. Luokittelua jatketaan muodostamalla alaluokista yläluokkia ja yläluokista pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-125.) Keräsimme kaikki tutkimustehtävään vastaavat pelkistetyt ilmaisut Microsoft Excel -taulukko työkaluun, jotta klusterointi onnistuisi etäyhteydellä työskennellessä. Aloitimme ryhmittelyn lukemalla pelkistetyt ilmaisut läpi uudelleen ja alleviivasimme samankaltaiset ilmaisut samalla värillä. Tässä vaiheessa aineisto vielä tarkentui ja kaksi ilmaisua karsiutui pois klusteroinnista. Järjestimme ilmaisut ryhmiin, joista muodostui alaluokat ja nimesimme ne sisältöä kuvaavasti kuvion 4 osoittamalla tavalla.



KUVIO 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

Viimeinen vaihe on aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden muodostaminen, johon myös aineiston ryhmittelyn katsotaan sisältyvän. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisdatasta kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Luokituksia yhdistellään niin kauan kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista, ja saadaan näin vastaus tutkimustehtävään. Tutkija rakentaa siis kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125-127.) Teoreettisten käsitteiden muodostaminen alkoi tarkastelemalla ja tarkentamalla ryhmittelyssä muodostuneiden alaluokkien nimiä. Alaluokkia aineistosta muodostui yhteensä kahdeksan kappaletta. Alaluokista etsittiin samankaltaisia toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä ja alaluokkia yhdistämällä muodostettiin ja nimettiin kolme yläluokkaa. Yläluokat kuvaavat sitä, miten tiedonantajina toimineet suomalaiset maatalousyrittäjät motivoituvat toimintoihin. Aineiston käsitteellistämisen alaluokista yläluokiksi on kuvattu liitteessä 3.

Aineiston analysoinnin ajan huolehdittiin tarkasti aineiston turvallisesta säilyttämisestä. Alkuperäistä nauhoitetta ja tiedostoja aineiston analysoinnin eri vaiheista säilytettiin opinnäytetyöntekijöiden omilla, salasanoin suojatuilla tietokoneilla. Analysoinnin jälkeen tutkimuksessa kerätty aineisto, äänite sekä Word-tiedostot, hävitettiin asianmukaisesti.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Kokemus toiminnasta motivoi

Kerätyn tutkimusaineiston mukaan tiedonantajia motivoi toiminnasta syntyvä kokemus. Tähän yläluokkaan sisältyi kolme alaluokkaa, jotka olivat toiminnan mielekkyys, toiminta epämiellyttävä tai hankala sekä toiminnan lopputulos merkityksellinen.

Tiedonantajat kuvasivat vastauksissaan arkensa toimintoja, jotka olivat heille itsessään mielekkäitä. Maatalousyrittäjät kuvailivat saunomiseen liittyvää rauhallisuuden kokemusta. He kokivat myös ulkoiluun liittyvän positiivisia tunteita.

”Jos tuohon maaseudun rauhaa ajattelee nii, mitä siihen tekemistä meikäläisellä kuuluu nii se on se saunan lämmittäminen ainaki. Eikö se oo aika rauhallista istua illalla illan päätteeksi tuota lämpimäsä saunasa. Meillä se lämpiää varmaan neljä viis kertaa viikossa ja kesällä melkein joka ilta että.”

“Mukavaa raitista ilimaa. Ja minä tykkään kyllä niinku suollaki kävellä - - “

” - - mulla on ollu semmonen, semmonen että määhä haluan - - kehittää erilaisia menetelmiä tällösiä nii siinä saa ite aika paljoki. Oon niinku tehny konneita ja muuttanu ja paljo semmosta, että se ei oo suoraan ostonen.”

Tiedonantajat kuvasivat myös työtoimintoihin liittyvää merkityksellisyyttä ja mielenkiintoa. Lypsillä oloa kuvattiin toiminnaksi, jossa nälän ja janon tunne unohtuvat, ja käsitys ajankulusta katoaa. Työn kuvattiin tuovan merkityksellistä sisältöä arkeen. Lisäksi ammatinvalintaa oli ohjannut kiinnostus työhön.

“ - - kun on lypsylle lähteny nii siellä on - - aika kulunu siivillä. Että sitä ei oo tarvinnu aatella, että kuinkahan paljon sitä vielä on - - lypsyaikaa jälellä. Että sitä ei oo tarvinnu mieltä. Eikä siellä tunnu näläkä eikä jano.”

“- - minä oon kokenu että maatalous antaa niinku tavallaan sekä työtä että että sen. - - monestihan koetaan näin, että on niinku työ, niin tarvitaan vastapainua, jotaki harrastusta. Tämä on niinku sen verran monipuolinen tämä työ niin ei semmosta erityistä harrastusta tarvi.”

“Ei kai se on ihan mukavaa hommaa. Jotenki tuntuu, että mitä sitä sitten keksii, jos tuo pitää lopettaa. Jotakihan sitä pitäis tilalle olla, eihän sitä voi ihan jouten olla.”

“No ainaki mulla oli se että että oli mahdollisuus jäähä ja se kiinnosti. Ja oon kokenu mielekkäänä.”

Vastaavasti tiedonantajien toimintaan motivoitumiseen vaikutti myös toiminnan epämiellyttävyyys tai hankaluus. Jos toiminta koettiin esimerkiksi hankalana, itselle kuulumattomana tai se ei ollut mielekäs, niin sitä pyrittiin välttämään. Maatalousyrittäjät kokivat maaseudun rauhalliseksi ja halusivat viettää mahdollisimman vähän aikaa kaupungissa.

“Että jos se ei ittiä kosketa sillä lailla niin, mitä hittoa sitä itelleen kaikenlaista haastetta - - tillaa, kun sitä on elämässä muutaki - -.”

“ - - siitä rauhasta nyt voi sanoa, että kyllä mulla tahtoo ku tuolla kaupungisa käy niin aika kiire olla kotia.”

Tutkimusaineiston perusteella toimintaan motivoitumiseen vaikutti lisäksi toiminnan lopputuloksen merkityksellisyys. Toimintaa tehdään siksi, että siitä seuraa jotain hyvää tai itselle merkityksellistä. Esimerkiksi viljan kylvämisessä ja hoitamisessa tiedonantajat kokivat motivoivana hyvän viljan puimisen. Se toimi palkintona hyvin tehdystä työstä. Marjastuksessa taas he kokivat saaliin houkuttelevan toimintaan. Uni ja terveys olivat myös tiedonantajille tärkeitä, mikä motivoi heitä ulkoilemaan, liikkumaan ja syömään terveellisesti.

“ - - kyllä se enempi ku että saa hommat tehtyä nii kyllähän se sellanen positiivinen fiilis on.”

“Sitte se antaa paljo, - - että kylvää ja hoitaa kaikki ja tekkee ja sitten ku saa sen sadon korjata - on se se, täällä tulee tämä palkitseminen siellä. Saa puija hyvää viljaa, esimerkiksi.”

“No tietenkin se saalis on yks houkutin - - ”

“Kyllä se raitis ilima ja ulukona olo niin kyllä se unta parantaa.”

“Liikkua sen verran, että pysyy terveenä. Syyä semmosta, että pysys terveenä.”

“ - - esimerkiksi tämä luonto ja nämä nii ei niitä passaa tuhota. - - ei sitä voida luonnosta riistää. Maata pittää hoitaa, että se kasvaa.”

8.2 Ympäristö vaikuttaa motivoitumiseen

Tiedonantajien kuvaamien kokemusten mukaan heidän toimintaan motivoitumiseensa vaikuttivat ympäristön tekijät. Tähän yläluokkaan sisältyi kaksi alaluokkaa, jotka olivat luonto ja ulkopuoliset tekijät tai olosuhteet.

Tiedonantajat kuvasivat vastauksissaan, kuinka luonto ja vuodenaajat vaikuttavat siihen, millaisia työtehtäviä tehdään tai miten vapaa-aikaa vietetään. Maatalousyrittäjät kuvasivat, että töitä oli talvella vähemmän yhtäjaksoisesti ja kesällä rehunteon vuoksi työpäivät olivat pitkiä. Tämä vaikutti myös vapaa-ajan määrään. Työpäivää myös suunniteltiin päivän sään mukaan.

“Sehän on tietenkin aika paljo eri asia sanotaan näin talavella, ku ne ei oo niin pitkiä ne työrupiamat yhteen mennoon, että sitä.. jos siellä päivällä käy – päivällä tai aamulla tai illalla käy tota evästä laittamasa niille ja kattomasa että siellä on kaikki kunnosa. Olokia panneen ja muuta. Ne on niin lyhytkestosia siihen nähden, että taas joskus rehonteko aikaan tai tuo niin niin sitä saatetaan ajjaa aika pitkä aika yhteen mennoon raktorin pukilla --.”

“Onhan sitä talavella vappaa-aikaakin ja on kai sitä kesälläki tietenkin vai, se on vain vähä pätkissä sitte”

“-- sitä ensin kättelee – varsinkin sitä säätä, että mitä se on luvannu, että mitä sitä niinko tehään muuta, ku ruokitaan ne elläimet.”

Tiedonantajat kuvasivat vastauksissaan myös sitä, kuinka itsestä ulkopuoliset tekijät, kuten toisten toiveet tai olosuhteen asettama paine, olivat vaikuttaneet esimerkiksi ammatinvalintaan tai toimintoihin ryhtymiseen. Kun sukupolvenvaihdos tuli kotitilalla ajankohtaiseksi, ei ollut muita jäämässä jatkamaan tilaa kuin he itse. He kuvasivat myös, kuinka toimintoihin on ryhdytty toisten suorasta pyynnöstä.

“Meillä nyt ei siinä varmaan siinä vaiheessa muita ollu jäämässä mutta tuota eihän se nyt tietenkään mikkään pakko ois ollu ostaa että. Että tietenkin se siinä mielessä oma, oma valinta oli, että ois ollu mahdollisuus lähteä muualleki töihin.”

“Niin tuota ku äiti oli nämä kaikki tehny nii se oli tietenki sitte aika poikki sitte, ku aattelee että se oli leiponu rieskat ja hiivaleivät ja limput ja ku sitä viikoksi leivottiin kerralla ja sitte pullapitkot. Nii se sano, että teeppä sinä tuota kakku sitte vielä siihen jälkilämpöön.”

“Kyllähän se noissa luottamustoimisa ainaki monesti on se, että jos on pyyetty ni ei oo viittiny kiel-täytyäkkään.”

“No, sehän on vanahemmista kiinni. Eihän se oo oma valinta silla lailla. Sehän on se kelle he haluaa niinku myyä.”

8.3 Toimintoihin liittyvät tavat ja uskomukset vaikuttavat motivoitumiseen

Kerätyn tutkimusaineiston mukaan tiedonantajia motivoivat toimintoihin liittyvät tavat ja uskomuk-set. Tähän yläluokkaan sisältyi kolme alaluokkaa: työ määrittää toimintoihin osallistumista, usko-mukset ja tottumus.

Tiedonantajat kuvasivat vastauksissaan sitä, kuinka työ asetti ehtoja muihin toimintoihin osallistu-miseen ja siihen, miten arkipäivät rakentuivat. He kokivat olevansa sitoutuneet työn tekemiseen, mikä vaikutti esimerkiksi yöunien pituuteen ja vapaa-ajan ajoittumiseen epäedullisesti harrastuksia ajatellen. Vapaa-ajan koettiin myös olevan eri aikaan kuin muilla ihmisillä.

”-- jos sinne ei ite mee nii sitte sinne pitää hommata joku muun tekemään, että.. Se on, sen verran me ollaan siinä sidoksissa. -- --Se on niin tärkeä. Ei voi niinku kaheksitoista tunniksi ei voi jäähä pois.”

”-- Ei mulla oo mahdollisuutta vettää kaheksan tunnin yöunia sillon ku työssä kulukee. Se on otettava sitte päivätirsat tai joka päivä ei ehi, mutta.. ”

”-- no miinupuoli siinä vapaa-ajassa, ko ei se satu koskaan siihen aikaan, ko muilla ihmisillä on. Eliikkä illalla, sanotaas että neljästä tai viiestä etteenpäin, se menee ainaki kaheksaan tai yheksään, sillon vois jottain harrastaa mutta eipä voi, ku se on se iltalypsy sillon.”

”No robottilypsy on. Että kyllähän se päivittäinen työrytmi tulee siitä.”

Tiedonantajat toivat esiin vastauksissaan tiettyjä uskomuksia liittyen toimintoihin, jotka vaikuttivat motivoitumiseen ja siihen, mihin toimintoihin osallistuttiin. Maatalousyrittäjät kuvasivat, kuinka tietyt

työt olivat jakautuneet heidän ja heidän puolisoidensa välille. He kertoivat myös, kuinka maatalouskulttuurissa yrittäjien pojat olivat olleet yleensä tiloilla jatkajina tyttärien sijaan.

”-- meillä on siellä työnjako että minä teen työhommot ja vaimo laittaa ruokaa. Että tämä ruoanlaitto ei oo minun alaa.”

”Alun pitäen piti tulla mun veljestä. Kun sehän on tahtoo olla, että näihin päiviin asti ollu että se on se poika aina se jatkaja. Vaikkei aina niin haluttaskaan.”

”No, sillai tehä, että ne arvot säilyy. Sekä niinku esimerkiksi tämä luonto ja nämä nii ei niitä passaa tuhota.”

Tutkimusaineiston mukaan tiedonantajien motivoitumiseen liittyi myös toimintoihin liittyvät tottumukset. He kuvasivat, kuinka luomuviljelystä ei oltu siirrytty pois sen jälkeen, kun siihen oli ryhdytty.

”--ku tuota siihen on lähteny nii ei sitä osannu tuota niinku poiskaan tulla, että kyllä kai se tämä loppuaika mennee luomiviljelynä.”

9 KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Toimintaan motivoitumisen taustalla kokemus toiminnasta

Tutkimustulosten perusteella toimintaan motivoitumisen taustalla on yksilöstä lähteviä tekijöitä eli toimintaan ohjaututaan sisäsyntyisten tekijöiden kautta. Tutkimuksessa kuvattiin, kuinka tiedonantajat osallistuivat toimintoihin siitä saadun kokemuksen vuoksi. Toiminta koettiin mielekkääksi tai toiminnasta saatu lopputulos oli merkityksellinen, mikä motivoi yksilöitä osallistumaan toimintoihin. Puolestaan toimintoihin, jotka koettiin epämiellyttäväksi, ei osallistuttu kuin pakon edessä. Deci ja Ryan kuvaavat artikkelissaan, että tavoitteelliset toiminnat voivat erota toisistaan siinä määrin, missä ne ovat itsehallinnollisia tai itsemääriteltyjä eli missä määrin niitä tehdään täysin omasta tahdosta tai valinnasta. He kuvailevat, että sisäiseen motivaatioon liittyy osallistuminen toimintoihin, jotka yksilö kokee mielenkiintoisiksi. Sisäisesti motivoivat toiminnat ovat toimintoja, joita yksilö tekee luonnollisesti ja spontaanisti, kun he kokevat voivansa toimia sisäisten mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Artikkelissa kuvataan, että sisäisestä motivaatiosta lähtevät toiminnot perustuvat yksilön tarpeeseen kokea pätevyyttä ja omaehtoisuutta. Siispä toiminnot, joita ei koeta merkityksellisiksi tai niihin osallistuminen ei lähde omasta tahdosta koetaan vähemmän motivoiviksi. (Deci & Ryan 2000, 233-234, 237.) Lehtinen, Vauras ja Lerkkanen (2016, luku 7.1) kuvaavat sisäisen motivaation liittyvän tilanteeseen, kun yksilö osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi, kuten kielen opiskelu ilman ulkoista velvoitetta.

Tutkimustuloksissa yläluokka "Kokemus toiminnasta motivoi" jakautui toiminnan mielekkyyteen ja epämiellyttävyyteen/hankaluuteen sekä merkitykselliseen toiminnan lopputulokseen. Myös Martela ja Jarenko (2015, 32) jakavat sisäisen motivaation kahteen luokkaan. Sisäsyntyinen motivaatio tarkoittaa sitä, että toiminta on itsessään nautittavaa. Sisäistetty motivaatio taas tarkoittaa, että toiminta tuntuu arvokkaalta, koska se liittyy omiin tärkeisiin tavoitteisiin ja arvoihin. Martela ja Jarenko (2015, 33) toteavat, että sisäsyntyinen motivaatio on kaikkein vahvin motivaation muoto, mutta pitkäjänteiseen toimintaan tarvitaan vahvaa sisäistettyä motivaatiota. Tämä tarkoittaa siis sitä, että vahvimpana motivaationa on itse toiminnan mielekkyys, mutta sen pitkäjänteiseen jatkamiseen, silloinkin, kun inspiraatio on kadoksissa, sen täytyy liittyä yksilön arvokkaisiin päämääriin. Martelan ja Jarenkon (2015, 26) mukaan sisäisesti motivoivat toiminnat eivät myöskään kuormita yksilöä samalla tavalla kuin toiminta, joka on ulkoisesti motivoitua.

Myös Lehtinen, Vauras ja Lerkkanen (2016, luku 7.1) kuvailevat motivaatiota samankaltaisesti: siihen liittyy erottelu lähestymis- ja välttämismotiiveihin, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö pyrkii lähestymään asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja puolestaan välttävät epämiellyttäviä kokemuksia. Lisäksi motivaatioon on liitetty intressiteoria, jonka mukaan ihminen osallistuu toimintoihin, joihin hänellä on henkilökohtainen taipumus olla kiinnostunut. Näihin toimintoihin osallistuminen tuottaa mielihyvää, jonka vuoksi yksilö pyrkii osallistumaan niihin niin usein kuin mahdollista. (Lehtinen ym. 2016, luku 7.8.) Myös Kielhofner kuvailee, kuinka ihmiset ovat herkempiä huomaamaan asioita, jotka vastaavat heidän pätevyyttään, mielenkiinnonkohteitaan ja sitoumuksiaan. Puolestaan asiat, jotka jäävät näiden ihmisen tahdon osa-alueiden ulkopuolelle ovat yksilölle tiedostamattomampia. (Kielhofner 2008, 46.) Tutkimuksen tuloksissa tulee selkeästi ilmi, että tiedonantajat kuvaavat tekevänsä arjessa mielekkäitä toimintoja, mutta välttävät sellaisia, jotka ovat heille epämiellyttäviä tai hankalia.

Tutkimustuloksissa todetaan, että yksilöt osallistuvat toimintoihin, jotta he saavuttavat sillä jonkin halutun lopputuloksen tai lopputulos on yksilölle merkityksellinen. Deci ja Ryan (2000, 236) puhuvat artikkelissaan identifioinnin prosessista, jossa yksilö tunnistaa ja hyväksyy toiminnan taustalla olevan arvon, jonka myötä he sisäistävät siihen liittyvän sääntelyn. He kertovat artikkelissaan esimerkiksi, kuinka yksilö, joka on tunnistanut liikunnan tärkeyden suhteessa hyvinvointiin, liikkuu omasta tahdostaan ja siten motivoituu siihen. Tutkimustuloksissa tiedonantajat kuvaavat, kuinka he tekevät toimintoja, sillä he ovat sisäistäneet toiminnan taustalla olevan arvon. Esimerkiksi työtä tehdään, jotta saadaan puhdasta ja kotimaista ruokaa. Lehtinen, Vauras ja Lerkkanen (2016, luku 7.9) puhuvat tavoiteteoriasta, jonka mukaan yksilön asettamat tavoitteet ohjaavat toimintaa. Tutkimuksessa tiedonantajat kuvaavat, kuinka marjastamaan lähdetään mahdollisen saaliin vuoksi tai ulkoillaan, jotta pysytään terveenä.

Tutkimustuloksissa tiedonantajat toivat esiin mielenkiintoa työtehtäviä kohtaan. Liukkosen (2002, 84) mukaan mielekäs työtehtävä on yksilön arvojen mukainen tai se ei ainakaan ole ristiriidassa niiden kanssa. Työntekijän tulee kokea työnsä niin merkitykselliseksi ja arvokkaaksi, että hän haluaa panostaa ja sitoutua siihen (Liukkonen & Jaakkola 2002, 133).

Tutkimustuloksissa lypsyllä oloa kuvattiin toiminnaksi, jossa aika kuluu kuin siivillä, eikä silloin tunne nälkää tai janoa. Tällaista kokemusta voisi sanoa Csikszentmihalyin (1990, 22, 113) määrittelemäksi Flow-kokemukseksi, jolla tarkoitetaan mielentilaa, jolloin yksilö haluaa tehdä sitä, mitä

tekee, asian itsensä vuoksi. Flow-kokemukseen liittyy intensiivinen keskittyminen, jolloin tietoisuus itsestä katoaa ja aikakäsitys muuttuu. Flow-kokemus edellyttää, että yksilön taidot ja toiminnan haasteellisuus ovat tasapainossa, toiminnassa on selkeä tavoite, sekä siitä saa jatkuvaa palautetta. Valkaman (2008, 23-24, 28-29) tutkimuksen mukaan arkiaskareet tuottavat parhaiten flow-kokemuksia. Flow-kokemuksen ja elämäntyytyväisyyden välillä oli nähtävissä merkitsevä yhteys.

Työhön liittyvässä myönteisessä kokemuksessa Martela ja Jarenko (2015, 29, 49) viittaavat työterveyslaitoksen tutkijaprofessori Jari Hakasen termiin työn imu, joka tarkoittaa ”myönteistä, tunne- ja motivaatiotäyttymyksen tilaa, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen työhön”. Tutkimusten mukaan työn imua kokevat eli sisäisesti motivoituneet työntekijät eivät ole vain tuottavia, vaan myös hyvinvoivia.

Tutkimustuloksissa työn kuvattiin tuovan merkityksellistä tekemistä päivään. Myös Liukkonen & Jaakkola (2002, 131) väittävät, että ihminen tarvitsee tekemistä päivänsä jäsentämiseksi ja tunteakseen tekevänsä jotain itselleen merkityksellistä. Vapaa-aika koetaan miellyttäväksi työntöön välissä, mutta se menettää merkityksensä, jos koko elämä olisi vapaa-aikaa. Tässä tutkimuksessa maataloustyötä kuvattiin kuitenkin osaltaan niin monipuoliseksi, että se ei tarvitsisi vastapainoksi vapaa-ajan harrastusta. Kuisman ja Kallion (2009, 53) mukaan maatalousyrittäjyydessä työajan ja vapaa-ajan raja on häilyvä, koska maatila on sekä yritys että koti.

9.2 Toimintaan motivoitumisen taustalla ympäristön tekijät

Tutkimustuloksien mukaan tiedonantajien motivoitumista toimintaan ohjailee myös itsestä riippumattomat, ulkoiset tekijät. Tutkimuksessa tiedonantajat kuvaavat, kuinka ympäristö eli luonto ja ulkopuoliset tekijät tai olosuhteet vaikuttavat siihen, mitä tehdään. Inhimillisen toiminnan malli määrittää ympäristön tietyinä yksilön kontekstina, johon sisältyy fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja poliittiset olosuhteet. Ympäristö vaikuttaa yksilön motivoitumiseen, organisoimiseen ja toiminnoissa suoriutumiseen. Lisäksi ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ja resursseja, jotka mahdollistavat toimintojen valitsemisen ja tekemisen. Ympäristö voi myös rajoittaa tai vahvasti ohjailta toimintaa. Inhimillisen toiminnan mallissa fyysiseen ympäristöön luetaan kuuluvaksi myös sää ja luonto. (Kielhofner 2008, 86-88.) Tutkimustulokset osoittavat, että luonto, kuten sää ja vuodenaikat vaikuttaa tiedonantajien toimintoihin, kuten mitä työtehtäviä on tarjolla tietyinä vuodenaikana. Myös

Haapanen, Heikura & Leino (2004, 54) toteavat maatalousyrittäjien olevan riippuvaisia luonnon laeista.

Tutkimustulosten mukaan tiedonantajien toimintaan osallistumista ohjailevat vallitsevat olosuhteet. Esimerkiksi kotitalolle on jääty jatkamaan, kun ei ole ollut muitakaan jatkajia, eläimet on pakko hoitaa, tai joihinkin toimintoihin ryhdytty toisten pyynnöstä, ulkopuolisen paineen vuoksi. Deci ja Ryan kuvaavat, että toimintoihin ohjaututaan myös ulkoisesta motivaatiosta. Yksilö motivoituu toimintaan, kun hän toimii saavuttaakseen konkreettisen palkinnon tai välttääkseen rangaistuksen, silloinkin kun motivaatio ei ole sisäsyntyistä. Toiminta on ulkoapäin kontrolloitua silloin, kun yksilö kokee painostuksen osallistua siihen. Ulkoiset säännökset nähdään kontrolloivina ja niihin sitoudutaan heikosti. (Deci & Ryan 2000, 236-237.) Martela ja Jarenko (2015, 25-26) määrittelevät ulkoisen motivaation motivaatioksi, jossa toiminnan syy ja itse toiminta ovat irrallisia toisistaan. Toimissaan ulkoisen motivaation kautta ihminen joutuu ikään kuin puskemaan itsensä toimimaan. Pelkän ulkoisen motivaation varassa toimiminen tuntuu ajan myötä raskaalta. Lehtinen, Vauras & Lerkkanen (2016, luku 7.1) kuvailevat ulkoisen motivaation olevan sitä, kun asioita tehdään ulkoisten syiden vuoksi esimerkiksi, opiskellaan valmistautuakseen kokeeseen.

Tutkimustulosten mukaan tiedonantajien toimintaan motivoitumiseen vaikuttava ulkoinen paine saattoi liittyä sosiaalisen ympäristöön ja olosuhteisiin toisten ihmisten asettamien odotuksien tai toiveiden muodossa. Mårtensson ja Birghita (2017, 156) puhuvat tutkimuksessaan siitä, kuinka sosiaalisten tilanteiden vuoksi yksilö hankkii uusia tapoja pysyä mukana sosiaalisessa roolissaan sekä aktiivisessa sosiaalisessa elämässä. Rooli voidaan määritellä sosiaalisesti tai henkilökohtaisesti määriteltynä statuksena ja siihen liittyvinä asenteina ja toimintoina. Sisäistäessään roolin yksilö saa käsityksen suhteestaan toisiin ja siitä, mitä häneltä odotetaan, jolloin hän pyrkii toimimaan roolia heijastelevalla tavalla. (Kielhofner 2008, 59-60.)

9.3 Toimintaan motivoitumisen taustalla toimintoihin liittyvät tavat tai uskomukset

Tutkimustulokset osoittavat, että toimintoihin liittyvät tavat tai uskomukset ovat vaikuttaneet tiedonantajien toimintoihin motivoitumiseen. Tiedonantajat kuvailevat, kuinka asioita tehdään tietyllä tavalla, koska niin on totuttu tekemään. Tavat voidaan määritellä hankittuina pyrkimyksinä reagoida ja toimia tietyllä johdonmukaisella tavalla tutuissa ympäristöissä tai tilanteissa. Se, mitä ja miten

ihminen tekee asioita heijastavat hänen tapojaan. Tavat määrittelevät, miten aikaa yleensä käytetään. Tavat vastustavat muutosta, sillä ne perustuvat meidän perustavanlaatuisiin varmuuksiimme, siitä miten maailma on rakentunut. (Kielhofner 2008, 53, 57.)

Tutkimustulosten mukaan tiedonantajat kuvaavat toimintoihin liitetystä uskomuksista liittyen esimerkiksi oletettuihin sukupuolinormeihin, jotka ovat vaikuttaneet millaisiin toimintoihin osallistutaan. Sosiaaliset ryhmät vaikuttavat yksilön uskomuksiin maailmasta, oikeasta ja väärästä sekä elämästä yleensä. Nämä uskomukset vaikuttavat suuresti, siihen mitä tehdään ja mihin aikaa käytetään. (Christiansen & Townsend 2010, 23.) Yksilöiden uskomukset ja asenteet saavat heidät järjestämään päivittäiset toimintansa siten, että ne tukevat heidän käsitystään hyvästä elämästä. Sosiaalisesti ja kulttuurissa omaksutut arvot siis määrittelevät sitä, mitä toimintoja pidetään tärkeämpänä kuin toisia. (Gupta 2016, 7, 23, 25.) Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmiset luonnollisesti sisäistävät ja toteuttavat sosiaalisten ryhmiensä arvoja ja säännöksiä. Arvot sitovat yksilöitä toimintaan. Ne herättävät yksilöissä voimakkaita tärkeyden, turvallisuuden, arvokkuuden, kuulumisen ja tarkoituksen tunteita ja siksi ne luovat tunteen velvollisuudesta toimia arvojen mukaisesti. (Kielhofner 2008, 41, 92.)

Tutkimustuloksissa käy ilmi, että tiedonantajien toimintaan motivoitumiseen vaikuttaa tarve toimia omien arvojen mukaisesti, siten että ne säilyvät. Haapasen ym. (2004, 55-58) mukaan yrityskulttuurilla tarkoitetaan jaettujen arvojen, uskomusten ja ajattelutapojen kokonaisuutta, joka vaikuttaa syvällisesti yrityksen toimintaan. Maatilayrityksessä yrityskulttuuri ja perinteiden merkitys korostuvat. Arvot ovat yritys- ja tilakohtaisia, mutta suomalaisille maataloille tyypillisiksi havaittuja arvoja ovat perhe, fyysisen työn ja tuotannon arvostaminen, rakkaus maahan, ahkeruus ja aikaansaaminen, itsenäisyys ja vapaus sekä jatkuvuus. Tutkimustuloksissa pääluokkaan "Kokemus toiminnasta motivoi" kuuluva alaluokka "Toiminnan lopputulos merkityksellinen" sisälsi tiedonantajien arvojen mukaisia toimintoja. Tiedonantajat kuvasivat esimerkiksi, että luontoa on tärkeä suojella jatkuvuuden vuoksi ja liikkua, jotta pysyisi terveenä. Ammatissa tärkeää oli se, että sen vuoksi voidaan syödä puhdasta ja kotimaista ruokaa.

Tutkimuksessa omaksi alaluokaksi nousi maatalousyrittäjien työ ja työhön liittyvät tavat, jotka määrittävät muihin toimintoihin osallistumista. Tutkimustulosten perusteella työn luonteeseen kuuluu aikainen herääminen, minkä vuoksi yönestä täytyy joustaa. Tiedonantajat kuvaavat lypsyn luovan päivittäistä työrytmiä, ja vapaa-aika on harrastuksia ajatellen epäedulliseen aikaan. Tutkimustulok-

sisä nousee esiin työn sitovuus, koska maatalousyrittäjät ovat sitoutuneet elämistään huolehtimiseen. Toiminnallinen tasapaino määritellään yksilön käsityksenä siitä, mikä on oikea määrä toimintaa ja minkä verran vaihtelua erilaisten toimintakokonaisuuksien välillä tulee olla. Toimintojen tasapaino muodostuu toimintakokonaisuuksien eli työn, vapaa-ajan, levon ja unen yhdistelmästä. Toiminnallinen tasapaino on siis henkilökohtaisella tasolla määritelty tyydyttävä määrä päivittäisiä toimintoja. (Argentzell ym. 2017, 41-42; Björklund, Håkansson & Wagman 2012, 323-324.) Tutkimustuloksissa ilmenee, että tiedonantajien toiminnallinen tasapaino on muodostunut siten, että työn määrä korostuu. Tiedonantajat kuvaavat vastauksissaan, kuinka työhön liittyy ajatus, että sitä tulee ja täytyy tehdä ja siihen on sitouduttava muiden toimintakokonaisuuksienkin kustannuksella.

9.4 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä heidän kuvaamanaan. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella päädyimme seuraaviin johtopäätöksiin, joilla voidaan lisätä ymmärrystä ihmisen toimintaan motivoitumisesta ja hyödyntää tätä tietoa toimintaterapeutin käytännön työssä.

Tutkimuksessa maatalousyrittäjien motivoitumiseen vaikuttivat sekä sisäiset että yksilön ulkopuoliset tekijät. Silloin, kun ihminen motivoituu sisäsyntyisistä tekijöistä, hän valitsee toimintoja, jotka ovat itsessään hänelle mielenkiintoisia ja merkityksellisiä. Tällöin toimintaan liittyy myönteisiä kokemuksia, mikä on useiden tutkimusten mukaan yhteydessä hyvinvointiin. Yksilö voi motivoitua toimintaan myös sen taustalla olevan arvon tai siihen liittyvien tavoitteiden vuoksi.

Tämän tutkimuksen mukaan toimintaan motivoitumiseen vaikuttaa ympäristön asettamat ulkopuoliset tekijät ja olosuhteet, jolloin toimintaan motivoitumiseen ei liity yksilöstä lähtevää syytä. Aiemmat tutkimukset aiheesta käyttävät tästä ilmiöstä nimitystä ulkoinen motivaatio. Kun toimintaan motivoitumisen taustalla on ympäristö, liittyy siihen tutkimuksen mukaan sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Tutkimuksessa tiedonantajat valitsivat toimintoja, joita oli fyysisessä ympäristön rajoitusten mukaan tarjolla. Toimintoihin motivoitumiseen vaikutti maatalousyrittäjien kohdalla erityisesti luonto, sää ja vuodenaajat. Sosiaalisen ympäristön vaikutus motivaatioon tutkimuksen mukaan liittyi muiden ihmisten asettamiin odotuksiin tai toiveisiin, joihin yksilö pyrkii vastaamaan. Tulokset ovat linjassa aiempien toimintaan motivoitumista käsittelevien tutkimusten kanssa.

Lisäksi tämän tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että maatalouskulttuurissa työn ja perheen luoma kasvuympäristö vaikuttavat vahvasti myös toimintaan motivoitumiseen. Maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttivat heidän toimintoihin liittämänsä tavat ja uskomukset. Maatalousyrittäjät valitsivat toimintoja, joita he olivat tottuneet tekemään sekä seurasivat valinnoissaan myös uskomuksia ja arvoja liittyen toimintaan, kuten esimerkiksi käsitystä miesten ja naisten töistä. Useissa tutkimuksissa kuvattiin sitä, kuinka ihmiset pyrkivät seuraamaan sosiaalisen ryhmänsä edustamia uskomuksia ja arvoja. Tutkimustulosten mukaan erityisesti maatalousyrittäjien työ ja työhön liittyvät tavat sekä uskomukset määrittivät muihin toimintoihin osallistumista.

Tämän tutkimuksen johtopäätökset haastavat toimintaterapeutit pohtimaan, kuinka heidän asiakkaansa motivoituvat kuntoutuksessa käytettäviin toimintoihin. Kuntoutuksessa asiakaslähtöisyys on keskiössä, minkä toteutumista voidaan miettiä toimintoihin motivoitumiseen vaikuttavien tekijöiden kautta. Valitseeko asiakas harjoiteltavat toiminnot omasta mielenkiinnostaan vai ulkopuolisen paineen vuoksi, esimerkiksi lähiympäristönsä tai terapeuttinsa toiveesta? On tärkeää pohtia sitä, kenelle valittu toiminta on merkityksellinen.

Lisäksi toimintaterapeutin pitäisi työssään ottaa huomioon se, mistä ihminen tulee, kun pohditaan motivoitumiseen liittyviä tekijöitä. Ympäristö, jossa asiakas elää tai on elänyt, on vaikuttanut esimerkiksi hänen ajatteluunsa ja arvoihinsa, mikä ohjaa toimintoihin motivoitumista. Asiakkaan kasvuympäristön pohtiminen antaa toimintaterapeutille lisää ymmärrystä siitä, miksi ihminen valitsee tiettyjä toimintoja.

10 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

10.1 Laadullisen tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä tutkimusetiikka tarkoittaa valinta- ja päätöksentekotilanteita, jotka tutkijan on ratkaistava eri vaiheissa prosessia. Jos tutkija epäonnistuu näissä eettisissä kysymyksissä, saattaa se vaarantaa koko tutkimuksen. Eettisillä periaatteilla tarkoitetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja tiedeyhteisön sisäistä ohjausta. Kun pohditaan tutkimuseettisiä kysymyksiä, mietitään sitä, miten tehdään luotettavaa ja eettisesti hyvää tutkimusta. Tutkimuksen eettisyyttä ohjaa ensisijaisesti lainsäädäntö eettisten periaatteiden ohella. (Kylmä & Juvakka 2007, 137-139.)

Tutkimuksen alkuvaiheessa tulee pohtia tutkimuksen seurauksia, joka laadullista tutkimusta tehdessä tarkoittaa tutkimuksen vaikutusten pohtimista suhteessa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden elämään. Lisäksi tutkimuksen sensitiivisyyttä, eli tutkittavan ilmiön arkaluontoisuutta tai osallistuvien ihmisten haavoittuvuutta, on hyvä arvioida tutkimusaiheen eettistä oikeutusta arvioidessa. Tutkittavan aihe voi olla sensitiivinen esimerkiksi, jos se käsittelee vaikeita elämän muutosvaiheita. Tutkimuksen tekemiseen käytettävien menetelmällisiä keinoja on myös tarkasteltava eettisestä näkökulmasta, esimerkiksi onko menetelmä sopiva halutun tiedon saavuttamiseksi ja onko menetelmä eettisesti oikeutettu. Tutkijan tulee muodostaa tutkimuskysymykset käyttäen eettistä harkintaa. Tällä tutkimuskysymyksiänsä operationalisoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että kysymykset eivät ole johdattelevia ja avainkysymyksiä on pieni määrä, joka jättää väljyyttä vastausten antamiseen. Tutkimuksen aineiston keruun eettisyyden varmistamiseksi tutkijan tulee varmistaa tietoisuuden saanti tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä ja erityisesti pieniyhteisöjä tutkiessa on kiinnitettävä huomiota tutkittavien henkilöiden nimettömyyteen tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Lopulta tutkimustulosten raportoinnissa on tutkimuksen tekijän eettinen velvoite raportoida avoimesti ja rehellisesti sekä käyttää erityistä tarkkuutta kaikkien vaiheiden raportoinnissa samalla kunnioittaen tutkimukseen osallistujien nimettömyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 143-155.)

Tämä tutkimus voi vaikuttaa tiedonantajiin siten, että he saattavat alkaa pohtimaan tietoisemmin, miksi he osallistuvat niihin toimintoihin, jotka heidän arkeensa kuuluu. Erityisesti tutkimustulosten julkaisemisen jälkeen tiedonantajissa voi herätä erilaisia tunteita ja se voi vaikuttaa heidän käsitykseensä itsestään tai ympäristöstään. Tutkittava ilmiö voi olla sensitiivinen joillekin tutkimukseen

osallistuville henkilöille, sillä he ovat Lupa muutokseen -hankkeeseen osallistumisen kautta muutovaiheessa tai harkitsevat muutosta omassa elämässään. Tutkimuksen tekijät ovat ammattinsa perusteella kykeneviä vastaanottamaan erilaisia tunteita ja olemaan empaattisessa vuorovaikutuksessa tiedonantajien kanssa. Tutkimuksen tekemiseen valittu haastattelu on menetelmänä sellainen, joka mahdollistaa ilmiön käsittelemisen välittömästi ja syvällisemmin. Tutkimuksessa käytetään teemahaastattelua, jossa lähtökohtaisesti on vain suuntaa antavat aihealueet, jotka eivät rajaa vastausten antamista. Ennen ryhmähaastattelun toteutumista oltiin suoraan yhteydessä tiedonantajiin, jolla varmistetaan tiedonantajien suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin nimettömästi nauhoittamalla haastattelutilanne ja korostettiin myös tiedonantajille nimettömyyden kunnioittamista tilanteen jälkeen. Aineiston analysoinnin jälkeen nauhat tuhottiin. Tutkimusaineiston analysoinnissa ja raportoinnissa käytettiin erityistä huolellisuutta tiedonantajien kokemusten näkyväksi tekemiseen, jotta tutkimusraportti on avoin ja rehellinen. Valmis tutkimus julkaistaan Theseus-sivustolla, jossa se on kaikkien luettavissa. Tutkimuksen tekijät varmistavat tiedonantajien nimettömyyden kaikissa tutkimuksen vaiheissa ja sen jälkeen.

10.2 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Kun tehdään tieteellistä tutkimusta, pyritään tuottamaan luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Arvioimalla tutkimuksen luotettavuutta saadaan tietoa siitä, kuinka totuudenmukaista tutkimuksessa tuotettu tieto on ja tutkitun tiedon hyödyntämiseksi tulee luotettavuutta arvioida. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä ovat muun muassa uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Uskottavuudella tarkoitetaan, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavien käsityksiä aiheesta. Tutkija voi esimerkiksi vahvistaa uskottavuutta keskustelemalla tutkimukseen osallistuvien kanssa tuloksista tutkimuksen aikana. Toinen tapa vahvistaa tutkimuksen uskottavuutta on varmistaa, että tutkimuksen tekijä on tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa riittävän pitkään, jotta tutkittavan näkökulman ymmärtäminen mahdollistuu. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tutkimuksessa huomioidaan uskottavuuden toteutuminen varmistamalla haastattelutilanteessa tutkijoiden ja tiedonantajien yhteneväinen ymmärrys kerätystä tiedosta, esimerkiksi kysymällä lisäkysymyksiä. Uskottavuutta voi lisätä myös se, että molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on henkilökohtaista kokemusta maataloustyöstä lähipiirin kautta.

Vahvistettavuus on sitä, että toinen tutkija pystyy seuraamaan tutkimusprosessin etenemistä pääpiirteittäin tutkimuksesta tehtyjen muistiinpanojen avulla. Muistiinpanoista on esimerkiksi pystyttävä tulkitsemaan, miten tutkimustuloksiin on päädytty. Laadullisen tutkimuksen kriteerinä vahvistettavuus on haasteellinen, sillä toinen tutkija ei välttämättä päädy yhtenevään tulkintaan samankaan aineiston perusteella. Tämä kuitenkin hyväksytään laadullista tutkimusta tehtäessä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä tutkimuksessa mahdollistetaan vahvistettavuuden toteutuminen tutkimus- ja raportointivaiheessa tekemällä muistiinpanoja aineiston keruusta, analysoinnista ja johtopäätösten tekemisestä.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta omasta vaikutuksestaan ja lähtökohtiensa merkityksestä tutkimukselle. Tutkimuksen tekijän tulee arvioida, kuinka hän vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimuksen tekijöiden omakohtainen kokemus maataloustyöstä voi helpottaa ilmiön ymmärrystä, mutta toisaalta ennakkokäsitykset voivat ohjalla tiedonkeruuta ja tulkintoja. Lisäksi kerätty tieto toimintaan motivoitumisesta ja ympäristön vaikutuksesta toimintaan vaikuttaa tutkijoiden odotuksiin ja ohjailee tutkimusta sen eri vaiheissa.

Siirrettävyys tarkoittaa, että tuloksia voidaan yleistää muihinkin samankaltaisiin tilanteisiin. Tämä varmistetaan esimerkiksi riittävällä kuvailevalla tiedolla tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä. Lukijan tulisi tämän kuvailevan tiedon avulla pystyä arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimuksen suunnitelmassa on määritelty tarkat tiedonantajien ominaisuudet. Haastattelumenetelmää käyttämällä kerätään syvällistä tietoa ilmiöstä, joka mahdollistaa kuvailevan tiedon kirjoittamista raporttiin. Tutkimuksen siirrettävyyttä heikentää tutkimuksen osallistujien pieni määrä. Tutkimuksesta saatu tieto voidaan soveltaen hyödyntää koskemaan muitakin ihmisiä ja ympäristöjä, kun mietitään, mitkä tekijät vaikuttavat toimintoihin motivoitumiseen. Tiedon yleistämisessä tulee kuitenkin olla varovainen, koska haastattelemalla kerätty aineisto on aina tilanne- ja kontekstisidonnainen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 207).

Laadullista tutkimusta tehdessä voidaan luotettavuutta arvioida tutkimusprosessin eri vaiheissa. Prosessin alkuvaiheessa tulee varmistaa, että tutkittava ilmiö on tunnistettu ja nimetty selkeästi tutkimuksessa. Tutkijan arvioi lisäksi onko tutkimuksen merkitys perusteltu. Tutkimusprosessin suunnitelmavaiheessa tulee varmistaa myös tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävien nimeäminen selkeästi. Luotettavuutta lisää useamman aineistonkeruumenetelmän käyttäminen ja menetelmät tulee kuvata näkyväksi tutkimukseen. Aineistoa analysoidessa luotettavuuden varmistaa

miseksi arvioidaan analyysimenetelmän sopivuutta ja analyysin onnistumista suhteessa tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 130-131.) Tutkimuksen suunnitelmassa on nimetty selkeästi tutkittava ilmiö, tutkimuksen tarkoitus, tutkimustehtävät sekä aineistonkeruumenetelmä.

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua, joka valittiin, koska tutkimukseen haluttiin kuvailevaa, syvällistä tietoa maatalousyrittäjien kokemuksista. Haastattelun valitseminen tiedonkeruumenetelmäksi oli selkeä, koska haluttiin olla suorassa vuorovaikutuksessa tiedonantajien kanssa. Esimerkiksi kyselyä käyttämällä vastauksia ei olisi voinut syventää uusilla kysymyksillä, vaikka sen etuna olisi ollut, että tiedonantajat olisivat voineet pohtia vastauksiaan rauhassa itsekseen. Ryhmämuotoisen haastattelun etuina olivat vain yhden haastattelutilanteen järjestäminen useamman sijaan, sekä tiedonantajien keskinäisen keskustelun mahdollistuminen, ja sitä kautta mahdollisesti rennomman haastattelutilanteen luominen ja syvällisemmän tiedon kerääminen. Ryhmämuotoinen haastattelu saattoi vaikuttaa luotettavuuteen myös heikentävästi, jos tiedonantajat eivät ole ryhmätilanteessa pystyneet olemaan täysin avoimesti tai ovat tunteeneet, että heidän tulisi olla muiden kanssa yhtenevää mieltä. Useamman ryhmähaastattelutilanteen järjestäminen olisi voinut lisätä tiedonantajien luottamusta ja avoimuutta kertoa syvällisempää tietoa. Opinnäytetyön tekijöillä oli kokemusta haastattelutilanteista toimintaterapiaopintojen ja työkokemuksen kautta. Tutkimushaastattelun tekeminen oli kuitenkin molemmille uutta. Huolellisella valmistautumisella haastattelutilanteeseen pyrittiin parantamaan tiedonkeruussa saatavan aineiston laatua. Tutkimuksessa käytettiin vain yhtä tiedonkeruumenetelmää, mikä on voinut vaikuttaa luotettavuuteen heikentävästi. Luotettavuutta ja aineiston laatua olisi voinut lisätä esimerkiksi käyttämällä kyselylomaketta ennen haastattelutilannetta, jolloin tiedonantajat olisivat myös voineet valmistautua haastatteluun.

Tutkimuksen edetessä aineiston analyysiin huomasimme, että aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyötä ohjaavien opettajien ja aineistoon perehtymisen avulla tutkimuskysymys tarkentui aineistoa vastaavaksi ja analyysimenetelmä muuttui teorialähtöisestä analyysistä aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi. Lopullisen tutkimuskysymyksen löytäminen vaati pohtimista ja opettajien konsultointia, mutta kun se löydettiin, saimme analysoinnin hyvällä tahdilla liikkeelle. Ennen analysoinnin aloittamista pyrimme tarkastelemaan aineistoa ilman aiheeseen perehtymisen tuomia ennakkooajatuksia tai -käsityksiä aiheesta analyysin luotettavuuden takaamiseksi. Aineisto jäi kokonaisuudessaan hieman suppeaksi, mutta se oli laadullisen tutkimuksen näkökulmasta riittävä. Maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumisen taustalla olevia teki-

jöitä ovat kokemus toiminnasta, ympäristö sekä toimintaan liitetyt tavat ja uskomukset. Tutkimustulokset vastaavat aiempaa tutkimusta toimintaan motivoitumisesta. Aiempaa tutkimusta suomalaisten maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumisesta emme löytäneet. Laadullista tutkimusta tehdessä tutkimustuloksia ei kuitenkaan voi suoraan yleistää muihin vastaaviin tilanteisiin.

11 POHDINTA

Toimintaterapeuttiliiton hiljattain laatiman toimintaterapian ydinviestin mukaan toimintaterapia on ihmislähtöistä ja tärkeänä tekijänä toimintaterapian onnistumiseksi on ihmisen oma motivaatio. (Toimintaterapeuttiliitto 2019, viitattu 13.5.2019). Tämän tutkimuksen aihe, toimintaan motivoitumisen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen, on siis osa toimintaterapian ydintä ja siksi aiheena tärkeä sekä ajankohtainen.

Tutkimuksen mukaan toimintaan motivoitumisen taustalla on useita tekijöitä. Toiminta voi olla itsessään nautittavaa tai sen lopputulos on merkityksellinen yksilölle, jolloin toimintaan liittyy jokin arvo tai tavoite. Merkityksellinen toiminta on siis toimintaan motivoitumisen keskiössä. Vastaavasti toimintaan motivoitumiseen vaikuttavat myös ulkopuoliset tekijät, kuten ympäristö sisältäen sen fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Lisäksi toimintaan motivoitumiseen vaikuttaa yksilön sisäistämät uskomukset ja tavat. Kun yksilö osallistuu toimintaan ulkopuolisesta paineesta, on aiempien tutkimusten mukaan yksilön sitoutuminen toimintaan heikompaa, eikä toiminta tuota samalla lailla hyvinvointia kuin sisäisesti motivoiva toiminta. Sisäisesti motivoiva toiminta ja toiminnasta saadut myönteiset kokemukset ovat yhteydessä hyvinvointiin.

Ihmisen elämässä on laaja valikoima erilaisia toimintoja, joista työ on yksi merkittävä toiminta. Eri-tyisesti maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien kohdalla merkityksellisen toiminnan tärkeys työssä korostui. Vaikka työ koettiin sitovana ja se vei aikaa muilta asioilta, koettiin se silti nautittavaksi ja töissä viihdyttiin. Mielekkäässä ja itselleen merkityksellisessä työssä ihminen on sekä tuottava että hyvinvoiva.

Tutkimuksen tulokset haastavat toimintaterapeutit pohtimaan heidän asiakkaidensa motivoitumista kuntoutuksessa käytettäviin toimintoihin. Toimintaterapeutin pitäisi työssään ottaa huomioon se, mistä ihminen tulee, kun pohditaan motivoitumiseen liittyviä tekijöitä. Asiakkaat voivat motivoitua itsestä tai ulkopuolisista tekijöistä lähtöisin, mikä todennäköisesti tulee vaikuttamaan myös toimintaterapian tuloksiin. Toimintaterapian tuloksellisuudella on merkitystä niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia maatalouskulttuurissa kasvaneiden maatalousyrittäjien toimintaan motivoitumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tiedonantajat olivat Lupa Muutokseen –hankkeeseen osallistuneita maatalousyrittäjiä. Hankkeen tavoitteena oli tukea muutoksessa olevia, kuten yritystoiminnan päättämistä harkitsevia maatilayrityksiä Pohjois-Pohjanmaalla. Työn tavoitteena oli tuoda näkyväksi toimintaterapeuttien ymmärrystä ihmisten toiminnasta ja ympäristön vaikutuksesta siihen. Lisäksi tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ihmisen toimintaan motivoitumisesta ja merkityksellisen toiminnan tärkeydestä. Tämä tieto on oleellista toimintaterapeutin työssä, kun hän käyttää ja valitsee yhdessä asiakkaan kanssa merkityksellisiä toimintoja kuntoutuksen välineeksi. Maataloustyötä tekeville tai heidän kanssaan työskenteleville tutkimus antaa näkökulmia maatalouskulttuurin vaikutuksesta toimintoihin motivoitumiseen. Tutkimus on laadullinen ja kuvaileva tutkimus ja tiedonkeruumenetelmänä tutkimuksessa käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Koska tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja haluttiin saada kuvailevaa tietoa ilmiöstä, sopii laadullinen tutkimus opinnäytetyön tutkimusmetodologiaksi. Haastattelemalla on mahdollista saada syvällistä tietoa, mikä on laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ja teemahaastattelun menetelmä sopii ilmiöiden tutkimiseen, joista keskustelu ei ole tiedonantajille tavanomaista. Tutkimuksen tiedonantajien määrä eli otanta oli melko suppea, mutta laadullisessa tutkimuksessa painotetaan syvällistä tietoa, mikä on mahdollista saavuttaa myös pienellä otannalla. Haastattelutilanteessa onnistuttiin luomaan rento ja avoin ilmapiiri, mikä edesauttoi syvällisen tiedon hankkimista. Haastattelutilanteeseen varattu aika osoittautui hieman lyhyeksi ja aikataulun tiukkuuden vuoksi jouduimme haastattelun loppupuolella enemmän ohjaamaan tilannetta jäljellä olevien teemojen käsittelyyn, eikä vapaalle keskustelulle ollut lopussa niin paljon tilaa. Myös teemojen käsittely haastattelun loppupuolella jäi niukaksi. Aiheen haastavuuden vuoksi olisimme voineet pyytää tiedonantajia etukäteen miettimään joitain kysymyksiä esimerkiksi kyselylomaketta käyttäen, jotta haastattelutilanne olisi ollut sujuvampi, ja olisimme ehkä saaneet syvällisempää ja laadukkaampaa aineistoa.

Opinnäytetyö toteutui kokonaisuudessaan parityöskentelynä. Yhteistyö oli sujuvaa: sovimme yhteisistä työskentelytavoista, laadimme työskentelyn aikana lyhyen aikavälin selkeitä, konkreettisia tavoitteita ja teimme tarvittavat työnjaot tavoitteen saavuttamiseksi. Työstimme työtä paljon yhdessä samassa paikassa tai etäyhteyksien avulla ja koemmekin, että työ hyötyi yhteisestä pohdinnasta ja reflektoinnista merkittävästi. Saimme yhteistyöstä uusia näkökulmia aiheeseen ja tuimme toisiamme prosessin etenemisessä silloin, kun se tuntui haastavalta.

Opinnäytetyö prosessina ei ollut kummallekaan meistä entuudestaan tuttu. Aloitimme pohtimaan opinnäytetyön aihetta syksyllä 2017, mutta varsinainen työskentely alkoi keväällä 2018. Opinnäytetyön raportti valmistui keväällä 2019. Aiheen valinta ja prosessin käyntiin saaminen vaati siis aikaa ja ajatustyötä. Opinnäytetyön tietoperustaan liittyvän tiedonhaun koimme työläänä ja tietoperustan laatiminen veikin prosessissa eniten aikaa. Työssä käytettiin paljon englanninkielisiä lähteitä, mikä osaltaan vaikutti ajankäyttöön. Englanninkielisten lähteiden kääntäminen on voinut vaikuttaa tutkimuksessa käytetyn tiedon luotettavuuteen. Pyrimme etsimään mahdollisimman uusia, 2000- tai 2010-luvun lähteitä, mutta osa tutkimuksen lähteistä oli myös tätä vanhempia. Lähteet olivat pääasiassa tieteellisiä tutkimuksia, artikkeleita tai kirjoja. Opimme, että aihetta valitessa olisi hyvä pohtia tutkimusprosessia jo hieman pidemmälle, jotta haasteita voitaisiin paremmin ennakoida. Esimerkiksi tutkimuskysymystä muotoillessa olisi hyvä pysähtyä miettimään, millä tavoin aiheesta voi saada tietoa. Omassa työssämme ymmärsimme paremmin jälkikäteen tutkittavan aiheen haasteellisuuden ja emme osanneet ennakoida sitä tarpeeksi haastattelutilanteessa, mikä osaltaan vaikutti tutkimuskysymyksen muuttamiseen. Koemme, että kehityimme tiedonhaussa prosessin edetessä, kun erilaiset tietokannat ja lukutekniikat tulivat tutuiksi. Opimme opinnäytetyön tekemisen myötä lisää näyttöön perustuvan tiedon käyttämisestä sekä tutkimustyön tekemisestä, joista koemme olevan hyötyä myös jatkossa urallamme ammatillisen kehittymisen ja työn kehittämisen muodossa.

Opinnäytetyöprosessimme aikana tietomme ihmisen toiminnasta ja siihen liittyvistä tekijöistä syventyi tiedonhaun, aineiston keruun ja analysoinnin sekä reflektoinnin ja yhteisen keskustelun kautta. Erityisesti ymmärryksemme toimintaan motivoitumisesta on lisääntynyt prosessin aikana. Koemme, että tämä ymmärrys tukee osaamistamme toimintaterapian ammattilaisina, koska työssämme keskiössä on asiakaslähtöisyys ja merkityksellisen toiminnan käyttäminen kuntoutuksessa.

Tutkimuksemme pohjalta johdettuna jatkotutkimusaiheena voisi olla toimintaan motivoitumiseen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen jonkin toisen asiakasryhmän kohdalla, jolloin saataisiin myös vertailevaa tietoa. Toisaalta koska tutkimuksessamme tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi nousi merkityksellinen toiminta, voisi jatkotutkimusaiheena olla myös se, kuinka toimintaterapeutti valitsee asiakkaansa kanssa merkityksellisiä toimintoja kuntoutuksessa käytettäväksi. Tätä voisi tutkia myös asiakkaan näkökulmasta: kuinka hän kokee, että on päässyt valitsemaan kuntoutuksessa käytettäviä toimintoja ja sitä kautta päässyt vaikuttamaan omaan kuntoutukseensa.

“Jokaisella on oikeus toimintaan ja toimivaan arkeen, ja sen merkityksellisyys kumpuaa ihmisestä itsestään.” Lainaus toimintaterapian ydinviestistä (Toimintaterapeuttiliitto 2019, viitattu 13.5.2019).

LÄHTEET

American Occupational Therapy Association (AOTA) 2014. Occupational therapy practice framework: Domain & Process. *The American Journal of Occupational Therapy* 68(March/April, Supplement 1), 1-48.

Archenholtz, B. & Mårtensson, L. 2017. Occupational therapists' perceptions of habits based on their professional experiences. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 24 (2), 151-159.

Argentzell, E. Bejerholm, U. Eklund, M. Erlandsson, L-K. Håkansson, C. Orban, K. & Trjörnstrand, C. 2017. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 24 (1), 41-56.

Backman, C. 2010. Occupational Balance and Well-Being. Teoksessa: C. Christiansen & E. Townsend (toim.) *Introduction to Occupation. The Art and Science of Living*. 2ND Edition. Yhdysvallat: Pearson Education, Inc.

Björklund, A. Håkansson, C. & Wagman, P. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 19 (4), 322-327.

Christiansen, C. & Townsend, E. 2010. *An Introduction to Occupation*. Teoksessa: C. Christiansen & E. Townsend (toim.) *Introduction to Occupation. The Art and Science of Living*. 2ND Edition. Yhdysvallat: Pearson Education, Inc.

Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow. Elämän virta*. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human needs and Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227-268.

Eakman, A. 2014. A prospective longitudinal study testing relationships between meaningful activities, basic psychological needs fulfillment, and meaning in life. Faculty Publications – Occupational Therapy. Viitattu 14.4.2019. <https://mountainscholar.org/handle/10217/89170>

Euroopan komissio 2017. Valokeilassa Euroopan Unionin politiikka. Maatalous. Eurooppa ja viljelijät kumppaneina. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto.

Galvaan, R. 2012. Occupational Choice: The significance of sosio-economic and political factors. Teoksessa G. Whiteford & C. Hocking (toim.) Occupational Science: Society, Inclusion, Participation, kappale 11. Viitattu 3.5.2018. Sisäinen lähde.

Gallagher, M. Muldoon, O. & Pettigrew, J. 2015. Occupational choice of youth in a disanvantaged community. British Journal of Occupational Therapy 1-8.

Gupta, J. 2016a. Exploring culture. Teoksessa American Occupational Therapy Association (toim.) Culture and Occupation. Effectiveness for Occupational Therapy Practice, Education, and Research. 3RD Edition. 3-21.

Gupta, J. 2016b. Sociocultural aspects of occupation. Teoksessa American Occupational Therapy Association (toim.) Culture and Occupation. Effectiveness for Occupational Therapy Practice, Education, and Research. 3RD Edition. 23-33.

Haapanen, M., Heikura, J. & Leino, K. 2004. Maatila liikeyrityksenä. Helsinki: WSOY.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Painos. Helsinki: Tammi.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. 5.painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hoyme, A. Ikiugu, M. Mueller, B. & Reinke, R. 2015. Meaningful occupation clarified: Thoughts about the relationship between meaningful and psychologically rewarding occupations. South African Journal of Occupational Therapy 45 (1), 47-50.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kielhofner, G. 2004. Conceptual foundations of occupational therapy. 3.painos. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kielhofner, G. 2008. Model of human occupation. Theory and application. 4.painos. Yhdysvallat: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

Kivekäs, T. 2018. Työ ja mielenterveys. Teoksessa K.-P. Martimo, J. Uitti & M. Antti-Poika (toim.) Työstä terveyttä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Kuisma, A. & Kallio, J. 2009. Yrittäminen maatilalla. Helsinki: Opetushallitus.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltonen & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Laitalainen, E. & Silvasti, T. 2006. Elämää maatalouden jälkeen. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Law, M., Cooper, S., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. & Letts, L. 1996. The person-Environment-Occupation model: A transactive Approach to Occupational performance. Canadian Journal of Occupational Therapy 63(1), 9-23.

Lehtinen, E., Lerkkanen, M-K., & Vauras, M. 2016. Kasvatuspsykologia. Jyväskylä: PS-kustannus

Liukkonen, J. 2002. Työn merkitys ja motivaatio. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-Työelämäpalvelut Oy, 65-96.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Sisäistä motivaatiota tukevan ilmaston edistäminen työssä. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-Työelämäpalvelut Oy, 129-136.

Maaseutuvirasto 2018. Tuet ja palvelut. Viitattu 30.11.2018. <http://www.mavi.fi/fi/tuet-ja-palvelut/Sivut/default.aspx>

Maaseutuvirasto 2018. Viljelijä. Viitattu 30.11.2018. <http://www.mavi.fi/fi/tuet-ja-palvelut/viljelijä/Sivut/default.aspx>

Maatalousyrittäjän eläkelaki 22.12.2006/1280.

Markkola, P. 2004. Johdanto: Maatalous jälleenrakennuksesta EU-aikaan. Teoksessa P. Markkola (toim.) Suomen maatalouden historia III. Suurten muutosten aika. Jälleenrakennuskaudesta EU-Suomeen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 14-23.

Martela, F & Jarenko, K. 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum

McColl, M. A., Law, M. C. & Stewart, D. 2015. Theoretical Basis of Occupational Therapy. 3rd edition. Thorofare, NJ : Slack cop.

MTK 2017. Lupa muutokseen –hanke. Viitattu 17.5.2018. https://www.mtk.fi/liitot/pohjois-suomi/hankkeet/Lupa_muutokseen/

MTK 2017. Maatalous. Suomen maatalouspolitiikka. Viitattu 30.11.2018. https://www.mtk.fi/maatalous/maatalouspolitiikka/suomen_maatalouspolitiikka/fi_FI/suomen_maatalouspolitiikka/

MTK 2017. Maatalous. EU:n maatalouspolitiikka. Viitattu 30.11.2018. https://www.mtk.fi/maatalous/maatalouspolitiikka/eu_maatalouspolitiikka/fi_FI/eu_maatalouspolitiikka/

Nicolaou, N. & Shane, S. 2010. Entrepreneurship and occupational choice: Genetic and environmental influences. *Journal of Economic Behavior & Organization* 76 (2010) 3–14.

Oulun ammattikorkeakoulu 2018. Tietoa hankkeesta. Viitattu 17.5.2018. <http://www.oamk.fi/fi/tutkimus-ja-kehitys/hankkeet/lupa-muutokseen/tietoa-hankkeesta/>

O'Brien, J. 2018. Introduction to occupational therapy. Fifth edition. St. Louis, Missouri.

Rantamäki-Lahtinen, L. Vesala, H. Vesala, K. Karttunen, J. & Tuure, V-M. 2008. MTT:n selvityksiä 169. Muuttuva maaseutuyrittäjyys – Monialaisten tilojen, perusmaatilojen ja maaseudun muiden yritysten yrittäjyys ja resurssienhallinta 2000-2006. Helsinki: MTT Taloustutkimus.

Siiskonen, P. 2004. Maatila yrityksenä ja viljelijäperheen kotina. Teoksessa P. Markkola (toim.) Suomen maatalouden historia III. Suurten muutosten aika. Jälleenrakennuskaudesta EU-Suomeen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 289-311.

Silvasti, T. 2010. Maatilan varjossa. Rakennemuutoksen anatomia. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio. Innostusta, laatua ja tuottavuutta. Helsinki: Tietosanoma.

Suomen kuntaliitto 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Nomenklatur för ergoterapi. Viitattu 30.8.2018 ja 5.4.2019. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapi-animikkeisto.pdf>.

Toimintaterapeuttiliitto 2019. Ydinviesti. Viitattu 13.5.2019. http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_ydinviesti_ja_narratiivi_105x210.pdf.

Townsend, E. & Wilcock A. 2004. Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. Canadian Journal of Occupational Therapy. 71(2), 75-87.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well being & justice through occupation. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkama, M. 2008. Flow – Optimaalinen kokemus ja sen yhteys persoonallisuuteen. Tampereen yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 4.4.2019, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80588/gradu03551.pdf?sequence=1>

Toimintojen ennakoiminen

- Haastateltavien arvot
 - Mikä on sinulle tärkeää?
 - Mikä on oikein ja tärkeää tehdä?
- Haastateltavien mielenkiinnonkohteet
 - Mistä olet kiinnostunut?
 - Mistä nautit?
- Haastateltavien henkilökohtainen vaikuttaminen
 - Missä olet hyvä?
 - Millä tavalla pystyt käyttämään omia kykyjä arjessasi?
 - Miten saavutat tavoitteita?
- Haastateltavien roolit
 - Millaisia rooleja sinulla on?
 - Mitä rooli tarkoittaa ja mitä siihen kuuluu?

Toimintojen valitseminen

- Toiminnot, joihin haastateltavat osallistuvat arjessaan
 - Millaisiin toimintoihin osallistut arjessasi?

Toimintojen kokeminen

- Haastateltavien tuntemukset arkensa toimintoihin osallistumisesta
 - Miltä sinusta tuntuu toimintoihin osallistumisen jälkeen?

Toimintojen tulkitseminen

- Haastateltavien antamat merkitykset arjen toiminnoistaan
 - Mitä ajatuksia sinulla on herännyt toiminnan jälkeen? Mitä olet ymmärtänyt?
- Merkitysten vaikutus toimintojen ennakoimiseen ja valitsemiseen
 - Miten nämä tulkinnat ovat vaikuttaneet toimintoihin osallistumiseen jatkossa?

Arvoisa tiedonantaja,

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme tutkimusta suomalaisessa maatalouskulttuurissa kasvaneiden, maatalousyrittäjinä toimivien henkilöiden arjen toiminnallisista valinnoista ja miten maatalouskulttuuri vaikuttaa näihin valintoihin. Toimintaterapiassa ajatellaan toiminnallisten valintojen olevan yhteydessä ihmisen yksilöllisiin tekijöihin, kuten hänen mielenkiinnon kohteisiinsa ja arvoihinsa sekä ympäristöön, jossa hän elää. Haluaisimme siis keskustella teidän tekemistänne valinnoista, ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimus toteutetaan 2-4 henkilön ryhmäkeskusteluna, joissa olemme molemmat haastattelijoina. Ryhmäkeskustelut on tarkoitus toteuttaa loppuvuodesta 2018. Pyrimme järjestämään tapaamiset niin, että osallistuminen olisi teille mahdollisimman helppoa, esimerkiksi lähialueellanne. Ryhmäkeskusteluun varataan aikaa noin 90 minuuttia.

Ryhmässä käyty keskustelu on luottamuksellista ja henkilöllisyytenne ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa. Toivomme, että myös te tiedonantajat kunnioitatte luottamuksellisuutta. Haastattelu tullaan nauhoittamaan, johon tarvitsemme Sinun suostumuksesi. Näin käyty keskustelu saadaan tallennettua tarkasti ja luotettavasti. Kerätty aineisto tulee vain meidän käyttöömme ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Loppuraportti tulee julkisesti luettavaksi www.theseus.fi -sivustolle.

Haluamme järjestää mukavan hetken yhdessä mielenkiintoisen aiheen ääressä. Järjestämme tilaisuuteen kahvitarjoilun. Mikäli herää kysyttävää, olkaa rohkeasti yhteydessä!

Etukäteen yhteistyöstänne kiittäen,

Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat

Sanni Jylhä
xxxx.xxxx@students.oamk.fi

Saija Salonsaari
xxxx.xxxx@students.oamk.fi