

Luonto, leikki ja liikunta

Haastattelututkimus 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille perheiden ulkoilutottumuksista

Kasvatustieteiden
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Mira Huhtinen

11.4.2025
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Mira Huhtinen

Otsikko: Luonto, leikki ja liikunta: Haastattelututkimus 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille perheiden ulkoilutottumuksista

Ohjaaja(t): Dosentti Anna-Maija Niemi

Sivumäärä: 55 sivua + 8 liitesivua

Päivämäärä: 11.4.2025

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää perheiden ulkoilun tapoja ja merkityksiä sekä tarkastella sitä, miten esimerkiksi asuinympäristö, ajalliset resurssit sekä vanhempien antama esimerkki ovat läsnä perheiden ulkoilun toteutumisessa ja sen laadussa. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella ulkoilun koettuja merkityksiä liittyen perheiden koettuun hyvinvointiin, lasten kehitykseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Ajankohtaisessa keskustelussa on tasaisesti nostettu esiin huoli sekä lasten että aikuisten aktiivisuuden vähenemisestä ja hyvinvoinnin heikkenemisestä. Huomion kiinnittäminen tähän aiheeseen varsinkin pienten, jo alle kouluikäisten, lasten kohdalla on tärkeää heidän tulevaisuutensa kannalta. Varhaisina vuosina kehittynyt liikunnallinen elämäntapa kantaa nimittäin pitkälle aikuisuuteen. Ulkoilun merkitys paikallaan olon hyvänä tauottajana on pantu merkille, mutta varsinkin lasten kohdalla luonnossa liikkumista ja oleskelua on tutkittu vasta verrattain vähän.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto tuotettiin etähaastatteluin syksyllä 2024. Haastateltavina oli 15 vanhempaa, joista kaikki identifioivat itsensä äideiksi. Maantieteellisesti haastateltavat jakautuivat laajasti ympäri Suomea. Kahdella haastateltavalla oli lisäksi kokemuksia perheen ulkoilusta myös Suomen lisäksi muualta Euroopasta. Aineiston analyysia ohjasi keräämäni aineiston rinnalla myös soveltuvien osin James J. Gibsonin tarjouma-teoria (*affordance theory*) sekä sitä hyödyntäneet lasten ulkoilun kontekstiin sijoittuneet tutkimukset.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että perheen ulkoilu oli kaikkien haastateltujen vanhempien mielestä merkityksellinen osa heidän perheensä arkea. Sen määrään ja laatuun vaikutti kuitenkin moni tekijä. Ulkoiluun käytetty aika vaihteli perheiden välillä muiden arjessa aikaa vievien toimintojen mukaan. Osassa perheistä ulkoiltiin päivittäin jopa useita tunteja, kun taas osassa ulkoilu painottui enemmän esimerkiksi viikonloppuihin, ja arkipäivinä ulkoiltiin toisinaan vain alle tunti päivässä. Sillä, millaisella asuinalueella (kaupunkimainen vai maaseutumainen) perhe asui, oli tulosten mukaan merkitystä siihen, ulkoiltiinko arjessa pääosin rakennetuksi mielletyissä ulkoiluympäristöissä kuten leikkipuistoissa, vai luonnontilaisiksi mielletyissä ulkoiluympäristöissä, kuten metsissä. Riippumatta asuinalueesta ja totutusta ulkoiluympäristöstä, aineistosta oli tulkittavissa halu ja tavoitella ulkoilla luontoympäristössä. Haastateltavat toivat järjestään esille ulkoilun positiivisena koettuja puolia. Niitä olivat esimerkiksi ulkoilun merkitys lasten energian purun välineenä, lasten motoristen taitojen kehittyminen vaihtelevissa maastoissa ulkoillessa, ulkoilun merkitys kaikkien perheenjäsenten henkiselle hyvinvoinnille ja rauhoittumiselle, sekä kokemus lasten luontosuhteen kehittymisestä ulkoilun myötä. Tärkeänä huomiona laadukkaan ja riittävän ulkoilun mahdollistumisen kannalta pidän sitä, että ulkoilu vaatii perheiltä myös rahallisia resursseja. Suomen vuodenaikojen ja niiden myötä vaihtuvien säätilojen vuoksi asianmukaisten ja määrällisesti riittävien ulkoiluvaatteiden ja varusteiden hankintaan kuuluu perhekoosta riippuen vuodessa merkittävä summa rahaa. Ulkoilu vapaa-ajan aktiviteettina ei siis välttämättä olekaan kaikille yhtä saavutettava, kun sitä tarkastellaan varusteiden hankinnan ja niihin kuluvan taloudellisen pääoman kautta.

Avainsanat: ulkoilu, hyvinvointi, tarjoumat

Master's Thesis

Subject: Education

Author: Mira Huhtinen

Title: Nature, Play and Physical Activity: An Interview Study on the Outdoor Habits of Families with Children Aged 3–6 Years

Supervisor: Docent Anna-Maija Niemi

Pages: 55 pages + 8 appendix pages

Date: 11.4.2025

The purpose of this master's thesis was to explore the outdoor habits and meanings of families and to examine how factors such as the living environment, time resources, and parental examples influence the realization and quality of family outdoor activities. Additionally, the study aimed to investigate the perceived significance of outdoor activities in relation to families' well-being, children's development, and social relationships. Current discussions have consistently raised concerns about the decline in physical activity among both children and adults, as well as the deterioration of well-being. Focusing on this issue, especially regarding young children who are still below school age, is crucial for their future. The active lifestyle developed in early years tends to carry into adulthood. While the importance of outdoor activities as a beneficial break from sedentary behavior has been noted, research on children's engagement with nature and outdoor play is still relatively limited.

The study was conducted as a qualitative research project, and the data was collected through remote interviews in the fall of 2024. The participants included 15 parents, all of whom identified themselves as mothers. Geographically, the interviewees were widely distributed across Finland. Additionally, two of the participants had experiences with family outdoor activities not only in Finland but also in other parts of Europe. The analysis of the data was guided by the collected material as well as, where applicable, James J. Gibson's affordance theory and studies that have utilized this theory in the context of children's outdoor activities.

Based on the results, it can be concluded that outdoor activities were considered a significant part of daily life by all the interviewed parents. However, various factors influenced the amount and quality of these activities. The time spent outdoors varied among families depending on other time-consuming activities in their daily lives. In some families, outdoor time was several hours daily, while in others, it was more concentrated on weekends, with weekdays sometimes involving less than an hour of outdoor activity. According to the results, the type of residential area (urban or rural) affected whether families primarily engaged in outdoor activities in built environments, such as playgrounds, or in natural settings, such as forests. Regardless of the residential area and familiar outdoor environment, the data indicated a desire and aspiration to engage in outdoor activities in natural surroundings. The interviewees consistently highlighted the positive aspects of outdoor activities. These included the role of outdoor play as a means for children to expend energy, the development of children's motor skills through varied terrains, the significance of outdoor activities for the mental well-being and relaxation of all family members, and the experience of children's relationship with nature developing through outdoor activities. An important consideration for enabling quality and sufficient outdoor time is that it requires financial resources from families. Due to Finland's seasons and the varying weather conditions that accompany them, acquiring appropriate and sufficiently adequate outdoor clothing and equipment can cost families a significant amount of money each year, depending on family size. Therefore, what may seem like a leisure activity accessible to everyone may not be entirely so when viewed through the lens of the financial investment required for equipment.

Keywords: outdoor activities, well-being, affordances

Sisällysluettelo

1	Johdanto	6
2	Ulkoilu vapaa-ajanvieton tapana	8
2.1	Erilaiset ulkoiluympäristöt	8
2.2	Ulkoilun hyödyt ja merkitys hyvinvoinnille	10
2.3	Esimerkin voima ulkoilutottumusten rakentumisessa	11
3	Tarjounteoria ja sen käyttö ulkoilun kontekstissa	13
3.1	Gibsonin affordanssi- eli tarjounteoria	13
3.2	Tarjounteoria lasten ulkoilun kontekstissa	14
4	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	18
5	Tutkimuksen metodologia ja aineisto	19
5.1	Metodologiset lähtökohdat	19
5.2	Aineiston tuottaminen haastatteluilla	20
5.3	Aineiston kuvaus	22
5.4	Aineiston analyysi	23
5.5	Tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä	25
6	Tulokset	27
6.1	Asuin ympäristön merkitys perheiden ulkoiluun	27
6.2	Ulkoilua rajoittavat tekijät	32
6.3	Vanhempien esimerkki ja voimavarat	38
6.4	Ulkoilu ja hyvinvointi	40
7	Johtopäätökset	44
8	Pohdinta	49
	Lähteet	52
	Liitteet	56
	Liite 1. Tietosuojailmoitus	56
	Liite 2. Haastattelukutsut	59

Liite 3. Haastattelun ajanvarauksen yhteydessä kysytyt haastateltavan esitiedot	61
Liite 4. Sähköposti haastateltaville ennen haastattelua	62
Liite 5. Haastattelun teemarunko ja apukysymykset	63

1 Johdanto

Ajankohtainen keskustelu on tuonut esiin huolen fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä sekä hyvinvoinnin heikkenemisestä niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa. Esimerkiksi vuonna 2021 toteutetun Move! -mittauksen perusteella sen hetkisistä 5. ja 8.-luokkalaisista noin 40 prosentilla fyysinen toimintakyky oli tasolla, joka voi haitata yleistä arjessa jaksamista (Opetushallitus 15.12.2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä, sisältäen rasittavuudeltaan monen tasoista liikuntaa. Tämän ikäluokan arkipäivät kuluvat kuitenkin pääosin fyysisesti kevyissä touhuissa, ja liikuntaa kertyy yhteensä vain tunnista kahteen päivässä. Vain 10–20 prosenttia kaikista alle 8-vuotiaista saavuttaa suosituksen mukaisen fyysisen aktiivisuuden tason. Mikäli paikallaan oleva elämäntyyli jatkuu, tämä tulee todennäköisesti johtamaan tulevaisuudessa edelleen laskevaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä sen myötä kasvaviin terveydenhuoltokustannuksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; 6, 13).

Tutkija Suvi Määtän väitöskirjan (2020a) tulokset nostavat esiin ulkoilun merkityksen paikallaan olon tehokkaana tauottajana, ja hänen mukaansa on syytä pohtia, tulisiko lähiympäristössä ulkoilua entisestään korostaa ja nostaa sen arvostusta perheiden elämässä. Tällöin ulkoilusta voisi tulla tapa vallalla olevan sisällä olemisen sijaan. Määttä korostaa myös perheiden yhdessäolon kokonaisvaltaista merkitystä. Sillä, viettääkö perhe aikaa paikallaan vai liikkuen, yhdessä vai erikseen, sisällä vai ulkona on merkitystä esimerkiksi tapojen muodostumisen, taitojen kehittymisen sekä sosiaalisten suhteiden kannalta. (Määttä 2020b, 400.) Huomion kiinnittäminen varsinkin pienten, jo alle kouluikäisten, lasten liikuntatottumusten muotoutumiseen on heidän tulevaisuutensa kannalta tärkeää, sillä varhaisina vuosina kehittynyt liikunnallinen elämäntapa kantaa pitkälle aikuisuuteen. (Dunstan, Howard, Healy & Owen 2012, 368; Juutinen Finni, Laukkanen, Pesola & Sääkslahti 2013, 32.) Ulkoilun parista löytyy monenlaisia aktiivisuuteen kannustavia mahdollisuuksia, jotka ovat hyvin saavutettavia esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta tai asuinpaikasta riippumatta. Ulkona liikkuminen vaikuttaa ihmisten kokonaishyvinvointiin positiivisesti; se tuottaa iloa ja intoa, toimii oppimisen, kasvatuksen ja luovuuden välineenä sekä rakentaa sosiaalista pääomaa yhdessä toimimisen avulla (Kokkonen 2019a, 7). Erityisesti katseen kohdistuessa alle kouluikäisiin lapsiin perheen yhteisen liikunnan merkitys korostuu. Perheen liikkua yhdessä yhteisen ajan viettäminen mahdollistuu ja koko perheen

aktiivisuuden määrä kasvaa samalla kun tullaan vahvistaneeksi liikunnallista elämäntapaa sekä hyvää mieltä perheessä. (Suomen Latu ry 2021.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni oli selvittää perheiden ulkoilun tapoja ja merkityksiä sekä tarkastella sitä, miten esimerkiksi asuinympäristö, ajalliset resurssit sekä vanhempien antama esimerkki ovat läsnä perheiden ulkoilun toteutumisessa ja sen laadussa. Lisäksi tarkastelin ulkoilun koettuja merkityksiä liittyen perheiden koettuun hyvinvointiin, lasten kehitykseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Kiinnitän työssäni ulkoilun tiiviisti osaksi liikunnallista elämäntapaa ja yhdeksi aktiivisuuden ja liikunnan muodoksi. Lasten ja lapsiperheiden ulkoilun käytäntöihin on mielestäni perusteltua kiinnittää huomiota, sillä lasten luonnossa oleskelua ja liikkumista on tutkittu ja tilastoitu vasta verrattain vähän. Esimerkiksi Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi -tutkimuksessa kerättiin vasta vuosina 2020–2021 ensimmäistä kertaa lapsia ja nuoria sekä lapsiperheitä koskevaa tietoa heidän vapaa-ajalla tapahtuvasta luonnossa liikkumisestaan (Neuvonen ym. 2022, 94). Teoreettisena viitekehystenä työssäni käytin työssä soveltuvien osin James Gibsonin *affordanssi-* eli *tarjounteoriaa*. Teorian mukaan jokaisen ihmisen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten hän havainnoi ja hahmottaa ympäristöään ja sen tarjoumia, ja mihin toimintoihin hän esimerkiksi sen hetkessä ympäristössään tarttuu. Työni fokuksessa olivat perheet, joissa oli vähintään yksi alle kouluikäinen, 3–6-vuotias, lapsi. Aineiston keräsin haastattelemalla yhteensä viittätoista vanhempaa syys-lokakuussa 2024.

Tutkielmani avulla haluan tuoda näkyväksi sen, että vaikka ulkoilun nähdään kulttuurissamme olevan toisinaan itsestään selvä perheiden vapaa-ajan vieton muoto, on sen hyötyjä ja merkitystä silti nyky-yhteiskunnassa syytä alleviivata. Ulkoilusta saatavia terveyshyötyjä korostamalla voidaan tulla alentaneeksi jopa terveydenhoidon kuluja. (Suomen luontopaneeli 2025). Ulkona luonnossa puuhailu innostaa lasta liikkumaan ja luonto toimii myös hyvänä uusien taitojen oppimisen ympäristönä. (Suomen ympäristökeskus 24.8.2017).

2 Ulkoilu vapaa-ajanvieton tapana

Ulkoiluksi käsitetään vapaa-aikana tapahtuva kaikenlainen luonnossa liikkuminen, siellä oleskelu sekä ulkona harrastaminen. Ulkoilu voi tapahtua joko muokkaamattomassa luontoympäristössä kuten metsissä ja rannalla tai esimerkiksi kaupunkiympäristössä viheralueilla, kävely- ja pyöräilyreiteillä sekä leikkipuistoissa. (Virtanen, Nyberg, Salonen, Neuvonen & Sievänen 2011, 29.) Usein siihen yhdistetään lihasvoimin tapahtuva liikkuminen, kuten kävely, pyöräily tai hiihto, mutta se voi tarkoittaa myös muuta oleskelua, luonnon ihailua ja tarkkailua tai esimerkiksi marjastusta ja sienestystä luonnossa. Liikkumisen ja oleskelun ulkona, erityisesti luonnossa, on todettu vaikuttavan monin tavoin positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Neuvonen 2023.)

Nykyisen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016) alle kahdeksanvuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, ja liikunnan tulisi sisältää rasittavuudeltaan eri tasoista aktiivisuutta. Suosituksen tavoitteen täyttämiseksi ulkoilu näyttelee merkittävää roolia – ulkona liikkuminen, leikkiminen ja retkeily lisäävät helposti sekä kevyen että vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden määrää päivässä. Huolta herättää se, että alle kouluikäisten aktiivisuutta koskevan tavoitteen on raportoitu saavuttavan vain 10–20 % kyseiseen ikäryhmään kuuluvista lapsista. (OKM 2016, 13–14.)

Tässä luvussa esittelen tarkemmin erilaisia ulkoiluympäristöjä. Lisäksi esittelen aiempiin tutkimuksiin viitaten ulkoilun hyötyjä sekä sen myönteistä vaikutusta ihmisten fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Luvun viimeisessä osassa avaan vanhempien antaman esimerkin merkitystä lasten ulkoilutottomusten rakentumisen näkökulmasta.

2.1 Erilaiset ulkoiluympäristöt

Ulkoilua voi tapahtua monenlaisissa ympäristöissä. On kuitenkin havaittu, että suurin osa ulkoilukerroista tapahtuu lähiluonnoksi miellettyssä ympäristössä (Luonnonvarakeskus 12.5.2022). Luonnonvarakeskuksen teettämään väestökyselyyn vastasi lähes 8700 aikuisväestön edustajaa, joiden ulkoilusta vastausten mukaan noin 85 prosenttia toteutui enintään 10 kilometrin ja 30 prosenttia enintään vain 300 metrin päässä kotoa.

Ulkoilukohteiden valinnassa korostui tutkimuksen mukaan helppo saavutettavuus, alueen vetovoimaisuus ja mahdollisuus monipuoliseen ulkoilun harrastamiseen. (LUKE 12.5.2022, Neuvonen ym. 2022, 3.) Lapsiperheitä koskeneessa väestökyselyn osiossa selvisi, että yleisin

luonnossa liikkumisen ympäristö perheillä oli lähimetsä. Viiden eniten mainintoja saaneen ympäristön joukkoon mahtuivat lapsiperheillä myös leikkipuisto, puutarha tai piha, kävely- ja pyörätiet ja kadut sekä koulun tai kaupan piha tai muu rakennettu ympäristö. (Neuvonen ym. 2022, 95.) Soinin ym. (2025, 13) mukaan etenkin perheet, joissa on alle kouluikäisiä lapsia eikä omaa pihaa, käyttävät leikkipuistoja aktiivisesti ulkoiluympäristönään. Kyseinen Soinin ym. tutkimus ja Luonnon virkistyskäyttö 2020-raportti tuovat kummatkin esiin sen, että mitä lähempänä perheen kotia ulkoilu- tai virkistysalue on, sitä aktiivisemmin siellä vierailaan (Neuvonen ym. 2022, 100; Soini ym. 2025, 11).

Luontoympäristön on todettu tutkimuksissa olevan rakennettua ympäristöä tehokkaampi, kun tarkastellaan ympäristön positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen (Salonen 2010, 25).

Tyrväisen ja Silvennoisen tutkimuksessa (2007) selvitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille sekä sitä, kuinka hyvin olemassa olevat kaupunkiviheralueet vastasivat asukkaiden luontotarpeisiin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1273 tamperelaista ja helsinkiläistä henkilöä, joista yli 80 prosenttia oli sitä mieltä, että viheralueilla oli heille suuri merkitys asumisviihtyvyyden kannalta. Oman asuinalueen viheralueiden ei kuitenkaan koettu tutkimuksen mukaan vastaavan riittävän hyvin luontoon liittyviin tarpeisiin, joista erityisesti korostui rauhan ja hiljaisuuden kaipuu, joita lähiviheralueet eivät pystyneet tarjoamaan. Myöskään marjastuksen ja sienestyksen kaltaiset toiminnot eivät lähiviheralueilla onnistuneet. Sen sijaan lähiviheralueilla koettiin olevan hyvät mahdollisuudet perheen ja muiden läheisten kanssa yhdessäoloon sekä ulkoiluun ja liikuntaan. (Tyrväinen & Silvennoinen 2007, 58–60.)

Ulkoilu ja ulkoleikit ovat keskeisiä edellytyksiä lasten terveen kehityksen kannalta, ja erityisesti luontoympäristö tarjoaa lapsille loputtoman määrän virikkeitä. Luonnontilaisella ympäristöllä on yhteys muun muassa lasten kognitiiviseen, sosioemotionaaliseen sekä motoriseen kehitykseen; luonto kannustaa toisaalta toimintaan, yhteis- ja yksinleikkiin, toisaalta luovuuteen ja rauhoittumiseen. Vaihtelevat maastonmuodot ja erilaiset materiaalit tarjoavat monipuolisen ympäristön kehon hallinnan kehittymiselle. (Fjørtoft 2001; Salonen 2010, 30, 61.) Luontoympäristöä ei ole koskaan leikitty loppuun, vaan se sisältää loputtomasti tarjoumia lapsille (Kytä 2004a, 72). Ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksien lisäksi luonto tarjoaa maisemien muodossa esteettisiä elämyksiä, sekä yleisesti hiljaisuutta, tuoksua, luonnon omaa äänimaisemaa sekä vaihtelua normaaliin hektiseen arkeen. Tyrväisen ja Silvennoisen tutkimuksen (2007, 60) mukaan nämä ovat myös eniten luonnossa arvostettuja ominaisuuksia. Myös tilan ja vapauden tunne mahdollistuu luonnossa rakennettua ympäristöä paremmin (Kuo ym. 2004, 1585). Sekä sosiaalisena että fyysisenä ympäristönä ja

toimikenttänä luonto tarjoaa niin lapsille kuin aikuisillekin mahdollisuuden rauhoittua ja rentoutua sekä toisaalta myös virkistyä ja päästä eroon stressioireista. Luontoympäristön on nähty myös olevan osaltaan mukana vahvistamassa jopa lasten itsetuntoa ja minäkuvan selkiytymistä. (Salonen 2010, 105.)

2.2 Ulkoilun hyödyt ja merkitys hyvinvoinnille

Ulkoilu sekä rakennetussa ulkoiluympäristössä että luonnontilaisessa ympäristössä kehittää monipuolisesti tasapainoa sekä lihaskuntoa, ja erityisesti metsäisillä alueilla kulkeminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä monia muita lajeja monipuolisemmin vaihtelevien maastomuotojen vuoksi (Fjørtoft 2001; Kokkonen 2019b, 25). Lisäksi luonto tarjoaa myös muista liikuntamuodoista poikkeavia aistiärsykeitä, jotka ovat positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin ja aivojen toimintaan. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 50) Luonnon elvyttävä vaikutus näkyy esimerkiksi mielialan kohenemisena, jaksamisen lisääntymisenä, stressitilan helpottumisena ja tunnetasolla psyykkisen kuormituksen vähenemisenä. (Salonen 2010, 25.) Voidaankin todeta, että ulkoilun vaikutus kaiken ikäisten ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on merkittävä.

Fyysinen aktiivisuus on merkityksellistä ja jopa välttämätöntä lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Moninaiset maastonmuodot houkuttelevat erityisesti lapsia liikkumaan aktiivisemmin ja monipuolisemmin kuin he liikkuisivat esimerkiksi sisätiloissa. Tällöin nopeus sekä lihasvoima- ja kestävyys vahvistuvat ja samalla tasapaino sekä notkeus kehittyvät. (Keisteri-Sipilä 2017, 14.) Suoran toimintakyvyn parantamisen ja motoristen taitojen kehittämisen lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on yhteys myös tarkkaavaisuuden, vireystilan ja muistamisen kaltaisiin tiedollisiin prosesseihin sekä sosiaaliseen kehitykseen. Toisten kanssa leikkiessä ja liikkussa lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja toisten kanssa toimeen tulemistä. (OKM 2016, 13.) Luonnossa liikkuminen laskee myös elimistön stressihormonitasoa, joka vaikuttaa välillisesti esimerkiksi unenlaatuun. Luontoliikunnan on todettu olevan yhteydessä myös vahvempaan vastustuskykyyn ja allergiaterveyteen.

Konkreettinen kontakti varsinkin lapsuudessa luontoon ja sen materiaaleihin, kuten multa, altistaa lasta luonnon mikrobeille. Tämä auttaa vahvistamaan vastustuskykyä ja vähentää tulehdusperäisiin sairauksiin herkistymistä. Lapsiperheiden kodin läheisyydessä sijaitsevan metsän tai maatalousympäristön on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi lasten matalampaan atooppiseen herkistymiseen. (Keisteri-Sipilä 2017, 14; SYKE 24.8.2017.)

Luontoympäristössä ulkoillessa myös lapsen luontosuhde pääsee syntymään ja kehittymään

automaattisesti siellä liikkumisen ja oleilun sekä positiivisten luontokokemusten myötä (Keisteri-Sipilä 2017, 20).

Monimuotoinen ulkoilu ympäristö mahdollistaa hyvin vapaan leikin, jonka myötä lapsen mielikuvitus pääsee kehittymään (Keisteri-Sipilä 2017, 14). Luonto tarjoaa lapsille ympäristön, jossa fyysisesti aktiiviset leikit monipuolistuvat ja liikkuminen ja uusien taitojen kehittyminen sujuu ikään kuin huomaamatta leikin lomassa. Luonnossa myös liikkumiseen liittyvät ikä- ja sukupuolierot herkästi lievittyvät. (Dwyer, Baur & Hardy 2009, 534; Fjørtoft 2001, 111, 115.) Liikkuminen itsessään on tärkeää lasten psyykkisen kehityksen, itseilmaisun ja itsetunnon kehittymisen kannalta, ja samalla kun ulkoillessa liikkuminen mahdollistuu luonnollisesti, myös lasten perustarpeisiin lukeutuvat aktiivisuus, tiedonhalu sekä yhteisöllisyys tyydyttyvät. (Luona-Helminen 2004, 155.)

Kun lapsella on mahdollisuus aistia luonnon elementtejä, kuten ääniä ja maisemia, esimerkiksi ylivilkkauteen viittaavat oireet lievittyvät. Kuo ym. (2004, 1585) ovat jopa pohtineet, voisiko luonnon elementtien lisäämisellä lasten arkeen tulevaisuudessa täydentää lääkityksen ja terapian kaltaisia toimia, kun pohditaan tarkkaavaisuuden haasteiden kanssa kamppailevien yksilöiden hoitoa. Ympäristöllä on vaikutusta myös siellä koettuihin tunteisiin. Koettu tunnetila vaikuttaa siihen, millaisia kasvonilmeitä ihminen ympäristöstään havaitsee herkimmin, ja on huomattu, että luontoympäristössä myönteisten ilmeiden havaitsemista tapahtuu nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä. (Salonen 2010, 28–29.)

2.3 Esimerkin voima ulkoilutottumusten rakentumisessa

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä lasten normaalin kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytysten kannalta. Vaikka uteliaisuus ja aktiivisuus ohjaavat lasta luontaisesti liikkumaan, lasten aktiivisuuden määrissä aletaan havaita kuitenkin eroja jo kolmevuotiaasta eteenpäin. Vanhemmillä on tässä merkittävä rooli: kun lapsi oppii, että liikkuminen, ulkoilu ja yhdessä touhuaminen ovat osa arjen rutiineja, ne myös vakiintuvat ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa alkaa syntyä. (Arvonen 2007, 12; OKM 2016, 16.) Esimerkki ja tuki ohjaavat siis lasta liikunnallisten ja terveiden elämäntapojen äärelle. Kannustava ilmapiiri ja lasten toiveiden kuuntelu on tärkeää. (Arvonen 2007, 12; Keisteri-Sipilä 2017, 15; Soini ym. 2025, 3.) Kun perheen yhteinen ulkoilu muodostuu tavaksi, lapsi saa myönteisiä ulkoilu- ja luontokokemuksia sekä vanhemmiltaan tietoa ympäristöstään. Näin myös malli

ympäristöystävälliseen käytökseen mahdollistuu ja lapsen sekä luonnon välinen yhteys muodostuu luonnollisesti. Lapselle syntyy myös halu vaalia ja hoitaa luontoa. (Salonen 2010, 116.)

Leikkipuistoihin liittyvässä tutkimuksessa Soini ym. (2025) totesivat, että vanhemmat, joilla itsellään on omasta lapsuudestaan hyviä leikkipuistokokemuksia, vievät myös todennäköisemmin omia lapsiaan leikkimään sen kaltaisiin ympäristöihin. Vanhempien omat aiemmat ulkoilukokemukset vaikuttavat heidän käsityksiinsä ulkoilun ja ulkona leikkimisen hyödyistä. Jos vanhemmilla on vain vähän ulkoilukokemuksia lapsuudessaan, myös heidän lapsillaan on todennäköisesti vähemmän mahdollisuuksia leikkiä ulkona. (Soini ym. 2025, 11.) Fyysisesti aktiivisten, arjessa liikuntaa harrastavien ja muutoin liikunnallisesti aktiivisten vanhempien lasten onkin todettu olevan fyysisesti myös aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muiden lasten. Vanhemman kannustuksella ja lapsen johdattamisella aktiivisten leikkien pariin on merkitystä ja yhteys lapsen päivittäisen aktiivisuuden kokonaisuutensa. (OKM 2016, 16.) Myös vähän liikkuvat vanhemmat voivat olla lapsensa liikunnallisen elämäntavan merkityksellisiä tukijoita. Vaikka liikkuminen ei olisikaan aiemmin ollut perheen arjelle ominaista, tulee muistaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa perheen yhteistä liikuntaharrastusta esimerkiksi ulkoilemalla. (Laukkanen ym. 2016, 24.) Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja kokeileminen, jolloin kannustava ilmapiiri rohkaisee sekä perheen lapsia että aikuisia uusiin yrityksiin. Lapsi oppii aikuisen mallista havainnoimalla ja matkimalla, kun taas aikuinen keskittyy lapsen tekemiseen, jolloin syntyy mukavaa yhdessä tekemisen kulttuuria. Kehityksen kannalta keskeistä on, että liikuntaa toteutetaan yhdessä, mutta lapsen annetaan itse kokeilla ja tehdä toistoja. (Arvonen 2007, 20; Keisteri-Sipilä 2017, 15.)

3 Tarjounteoria ja sen käyttö ulkoilun kontekstissa

Tässä luvussa kerron ensin yleisesti James J. Gibsonin kehittämästä ekologisesta psykologiasta ja siihen liittyvästä *affordanssi-* eli tarjounteoriasta. Jäljempänä esittelen Harry Heftin (1988), Ingun Fjørtoftin (2001) sekä Marketta Kytän (2002) tutkimuksia, joissa on hyödynnetty Gibsonin kehittämää teoriaa lasten ulkoilun kontekstissa. Näitä tutkimuksia olen käyttänyt linssinä tarkastellessani omaa aineistoani ja tulkitessani sitä soveltuvin osin erityisesti perheiden asuinympäristöön ja sen mahdollistamiin tarjoumiin liittyen jäljempänä tulosluvussa.

3.1 Gibsonin affordanssi- eli tarjounteoria

James J. Gibson (1904–1979) oli psykologi, joka kehitti oman ”*ekologisen psykologian*”, joka liittyi hänen visuaalisen havaitsemisen alalta tekemiinsä tutkimuksiin. Gibsonin kehittämän ekologisten psykologian painotus on siinä, että aistimme toimivat vuorovaikutuksessa koko ajan muuttuvan ympäristömme kanssa havainnoidessamme sitä aktiivisesti. Havainto ympäristöstä ei ole vain ihmisen sisäisten prosessien tulos, vaan myös vuorovaikutusta sosiaalisten ja ympäristöllisten tekijöiden välillä. Ilmestymisaikanaan teoria oli monista muista poikkeava, sillä valtakäsityksenä oli ollut, että havainnoidessamme ympäristöä maailma ja todellisuus ovat ikään kuin stabiileja. Gibsonin pääteos *The Ecological Approach to Visual Perception*, joka ilmestyi alun perin vuonna 1979, pureutui siihen, miten näkeminen ja havainnointi kokonaisvaltaisesti muotoutuvat. Teoksessa pohdittiin muun muassa sitä, kuinka näemme ja havainnoimme ympäristöämme - sen pintoja, pintojen värejä ja koostumuksia, sitä missä ympäristöön nähden itse olemme, olemmeko paikallaan vai liikummeko ja jos liikumme, niin mihin olemme matkalla. Jos rajoituksia ei aseteta, Gibsonin mukaan ihmiset havainnoivat ympäristöään ja hakeutuvat sieltä jonkin havaitsemansa heitä kiinnostavan asian pariin ja tarkastelevat sitä eri puolilta. Tätä hän nimittää luonnolliseksi näkemiseksi (*natural vision*) (Gibson 1979; Gibson 2015, i.).

Pääteoksessaan Gibson esittelee myös edelliseen liittyen *tarjounteorian* (*the theory of affordances*). Kehittämällään *tarjouma-*käsitteellä hän viittaa sellaiseen elävän olion ja ympäristön täydentävyyteen, mitä millään aiemmalla termillä ei ollut hänen mukaansa pystytty kuvailemaan. Alkuperäisessä tarjouma-teorian asetelmassa oleellista oli käsitys siitä, että elävän olion yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten hän havainnoi ja hahmottaa ympäristöään ja sen tarjoumia. Tarjounteorian myötä eläin tai ihminen siis valikoi

mitkä toiminnot hän kokee juuri itselleen houkutteleviksi sen hetkisessä ympäristössään. (Gibson 2015, 119–120.) Tarjoumat eivät ole subjektissa (havaittaja) eivätkä objektissa (ympäristö) vaan rakentuvat ikään kuin niiden välille, ja niitä voidaan tutkia Gibsonin mukaan vain suhteessa havaitsevaan elävään oloon. Tarjoumat näyttävät siis jokaiselle yksilöllisten ominaisuuksien kautta. (Gibson 1979, 128.)

Gibsonin teoriaa on ajansaatossa myös kritisoitu (esim. Oliver 2005) sen alun perin positivistiseen, eli empirismiin ja luonnontieteiden tutkimusihanteille perustavaan, maailmankatsomukseen nojaavaan näkökulman vuoksi. Teorian positivistista lähestymistapaa on kritisoitu nimenomaan sen vuoksi, että se asettuu nykyistä tiedon sekä oppimisen sosio-konstruktivistisesti rakentuvaa käsitystä vastaan. Kuitenkin teoriaa on onnistuttu myös hyödyntämään nykytutkimuksissa, joista kolme lasten leikkiin ja ulkoiluun keskittyvää tutkimusta esittelen seuraavaksi. Näiden tutkimusten kautta pyrin myös perustelemaan kyseisen pohjateorian käytön tässä työssä, vaikka sen lähestymistapa onkin positivistisen sijaan sosio-konstruktivistinen.

3.2 Tarjoumateoria lasten ulkoilun kontekstissa

Harry Heft liitti tarjoumat lasten ulkoiluympäristöjen tutkimukseen jo vuonna 1988. Yhtenevästi alkuperäisen Gibsonin teorian kanssa Heftin näkemys oli, että tarjoumat ovat ympäristön toiminnallisesti merkittäviä ominaisuuksia, joita tulee tarkastella suhteessa jokaiseen yksilöön. Heft toi esiin sen, että usein ympäristöjä on totuttu kuvailemaan niiden muotojen ja rakenteiden mukaan, mutta vaihtoehtoisesti niitä voitaisiinkin keskittyä kuvailemaan ympäristössä mahdollistuvan toiminnan kautta. Havaintokokemukseen tulisi siis hänen näkemyksensä mukaan sisällyttää ympäristön rakennetietoisuuden lisäksi tietoisuus ympäristön toiminnallisuudesta ja sen merkityksellisyydestä. Heft myös esitti, että toiminnallisuuden merkityksen ymmärtäminen ympäristössä ja sen kuvailussa saattaa olla psykologisesti merkittävämpää kuin perinteinen asioiden ja esineiden kuvailuun perustuva lähestymistapa. (Heft 1988.)

Heft analysoi lasten toimintaan ja leikkiin keskittyneitä tutkimuksia, ja hänen analyysinsä mukaan lapset kokevat erilaiset ympäristöt nimenomaan yksilöstä riippuen eri tavoin toimintaa mahdollistaviksi ja niihin houkutteleviksi. Toinen lapsi saattaa kokea vaikkapa tuulelta tai liikenteeltä suojassa olevan tai erityisen lapsille yksityisyyttä tarjoavan paikan (*”children-only” place*) suotuisaksi omille leikeilleen. Toinen yksilö taas kokee leikeilleen parhaaksi pellolla olevan mutaisen kuopan, koska siinä mahdollistuu parhaiten hänelle

mieleiset mutaleikit tai kivien pudottaminen kuraveteen. Pyrkimyksenä Heftillä oli luoda uutta ymmärrystä tutkimuksen kentälle, jotta lasten ja ympäristön välisiä yhteyksiä ymmärrettäisiin paremmin. Toisaalta hän halusi edistää ympäristön suunnittelua kohti lapsiystävällisempää suunnittelun tapaa. Hän painotti, että ympäristön suunnittelussa tulisi ottaa enenevästi huomioon rakenneorientoituneen suunnittelusuuntauksen sijasta erityisesti toiminnalliset näkökulmat ja ominaisuudet. (Heft 1988.)

Heftin näkemys siitä, että objektiivinen tarkkailija voi luetella myös etukäteen ikään kuin ympäristön mahdollisia tarjoumia saattaa näyttäytyä ongelmallisena, jos halutaan välttää totaalisesti positivistisia oletuksia (Waters 2017, 44). Vaikka oma tutkielmani sijoittuikin ensisijaisesti sosiaalisen konstruktionismin paradigmaan, koen perustelluksi käyttää sen kontekstissa myös Heftin tutkimuksen tuloksia problematiikasta huolimatta. Huomion arvoista nimittäin on, että Heft painotti tietävästi ensimmäisenä tutkijana lasten ulkona toimimiseen ja leikkiin liittyviin tarjoumiin pohjaavaa näkemystä esimerkiksi ympäristön suunnittelussa.

Ingunn Fjørtoftin (2001) tutkimuksen keskiössä oli erityisesti ympäristön tarjoumien, monipuolisen leikin sekä ulkoleikkien vaikutus lasten motorisiin kykyihin. Hän on tutkinut aihetta myös Jostein Sageien kanssa yhdessä (2000). Esimerkiksi Jane Waters tulkitsee Fjørtoftin riitauttaneen aiemman Heftin näkemyksen siitä, että tarjoumia voitaisiin luetella etukäteen. Watersin mukaan Fjørtoft on painottanut tutkimuksissaan, että ympäristön kuvaamisen sen toiminnallisten ominaisuuksien avulla on perustuttava nimenomaan lasten juuri tapahtuvaan tai jo tapahtuneeseen toimintaan kuten leikkiin kyseisessä ympäristössä. Tarjoumien arvioiminen etukäteen ilman ympäristössä tapahtunutta toimintaa ei siis ole mahdollista. (Waters 2017, 44.) Aikuisten ideointi siitä mitä lapset voisivat ympäristössä tehdä, ei siis Fjørtoftin mukaan sovi tarjouman käsitteen konseptiin – tila tarjoaa toimintaa, jos tilassa toimija havaitsee sen mahdolliseksi ja kiinnostavaksi itselleen (Fjørtoft & Sageie 2000; Fjørtoft 2001).

Fjørtoftin mukaan erityisesti luonnollinen ulkoiluympäristö sisältää monenlaisia fyysisiä leikkimahdollisuuksia ja liikkumisen tapoja. Puuhailu luonnollisessa ulkoiluympäristössä kehittää esimerkiksi lasten luovuutta sekä lisää määrällisesti leikkiä sekä erilaisten leikitapojen ilmenemistä. Ulkona luonnossa leikkiessä myös erilaiset sosiaalisen toimimisen muodot mahdollistuvat. Toimiminen voi tapahtua yksin, rinnakkain tai ryhmässä. Fjørtoftin näkemyksen mukaan luonto on kaikkiaan virikkeellinen ja innostava ympäristö yleisestikin

oppimiselle, mutta motorisen kunnon kehittymisen kannalta se on erityisen merkityksellinen. Hänen mukaansa ne lapset, jotka leikkivät nimenomaan luonnollisissa ulkoilu ympäristöissä omaavat vaihtelevien maastonmuotojen ja leikkien monipuolisuuden ansiosta paremmat motoriset taidot ja kunnon, kuin ne vertaiset, jotka leikkivät enimmäkseen rakennetussa ulkoleikkiympäristössä. (Fjørtoft & Sageie 2000; Fjørtoft 2001.) Fjørtoft ja Sageie (2000) nostivat yhteisen tutkimuksensa yhteydessä esille huomion siitä, että leikkipuistojen fyysinen suunnittelu ei aina vastaa lasten todellisiin tarpeisiin monipuolisesta ja virikkeellisestä leikin mahdollistavasta tilasta. Tarjoumat leikkiin ja haasteisiin jäivät usein uupumaan rakennetuilla ulkoilualueilla, ja näiden huomioimiseen suunnittelussa tulisikin kiinnittää huomiota. Tästä näkökulmasta on heidän mukaansa syytä ottaa esille myös yleisesti hyväksyttävä riskitaso. Sellaiset leikkialueet, joissa turvallisuustaso on korkea, ovat yleensä myös niitä, joissa tarjoumia ja haasteita koetaan olevan vähiten. (Fjørtoft & Sageie, 2000, 94.)

Suomalaisista tutkijoista Marketta Kyttä on tarkastellut myös lasten ulkoilu ympäristöjä ja niihin liittyviä tarjoumia. Kyttä selvitti tutkimuksessaan (2002) 8–9-vuotiaiden lasten ajatuksia asuin ympäristönsä tarjoumista. Aineisto kerättiin haastatteluin sekä Suomessa että Valko-Venäjällä, ja tutkimukseen osallistuvat lapset asuivat eriasteisesti kaupungistuneissa ympäristöissä. Alueet Kyttä jakoi isoihin kaupunkeihin (*cities*), esikaupunkeihin (*suburbans*), pieniin kaupunkeihin (*small towns*) ja maaseutukyliin (*rural villages*). Esittelen tässä vain Suomessa tehtyjen haastatteluiden osuuden oman työni kohdistuessa alueellisesti pääasiallisesti Suomeen. Kyttä käytti tarkastelunsa pohjana alun perin Heftin (1988) luomaa lasten ympäristöjen tarjoumaluokittelua, lisäten siihen kuitenkin ympäristön tarjoumat, jotka tukevat sosiaalista toimintaa ja leikkejä. Kaikissa ympäristöissä asuvien lasten keskuudessa keinumiseen ja roikkumiseen liittyvät tarjoumat luokiteltiin keskimäärin kaikkein vahvimmaksi lähiympäristön tarjoumaksi. Merkittävää oli, että Suomessa maaseutukylissä asuvat lapset kokivat tarjoumia olevan määrällisesti eniten lähiympäristössään verrattuna muissa ympäristöissä asuviin lapsiin. Toiseksi eniten tarjoumia koettiin lähiympäristössä olevan esikaupunkialueella asuvien lasten mukaan ja kolmanneksi eniten pikkukaupungeissa asuvien lasten mukaan. Vähiten tarjoumia omassa lähiympäristössä koettiin olevan isoissa kaupungeissa asuvien lasten kokemuksen mukaan. Kyttä otaksuu maaseutu ympäristön muita ympäristöjä tarjoaman suuremman tarjoumamäärän yhdistyvän siellä saavutettavissa olevien luontoympäristöjen suurempaan määrään. Kyttä viittaa myös Fjørtoftin vuonna 1997 tekemän tutkimuksen tuloksiin, joiden mukaan luontoympäristö tarjoaa nimenomaan runsaasti tarjoumia (Kyttä 2002, 120). Kytän analyysin mukaan kotipihalla ja sen välittömässä

läheisyydessä olevalla ympäristöllä on suuri merkitys tarjoumien näkökulmasta lapsille. Hänen mukaansa on mahdollista, että kotipiha on lapsen elämässä ensimmäinen ulkoiluun liittyvien tarjoumien löytämisen näyttämö, josta niiden löytäminen voi myöhemmin laajentua myös muualle. Hän tuo esiin myös varovaisen lisätutkimusta vaativan näkemyksensä siitä, että ne lapset, joiden annetaan liikkua ympäristössä muita vapaammin, myös osaavat löytää muita lapsia enemmän ympäristöstään tarjoumia. Yhdeksi erityistä huomiota vaativaksi seikaksi Kyttä nostaa tutkimuksensa tuloksista sen, että sellaisten alueiden luomista, jotka mahdollistavat lasten sosiaalisuuden, tulisi tulevaisuudessa lisätä. (Kyttä 2002, 121–122.)

Kytän mukaan maaseudulla asuvat lapset rohkaistuvat muita lapsia paremmin tarttumaan erilaisiin ympäristön tarjoumiin ja myös luomaan niiden käyttömahdollisuuksia. Tähän hän näkee olevan vaikutusta muun muassa vanhempien tekemällä työllä, kuten maataloustöillä. Lapset saavat vanhempien työstä vaikutteita ja oppivat esimerkin kautta, miten ympäristöä voi hyödyntää ja käyttää. Maaseudulla myös materiaaleja on käytössä enemmän, jolloin esimerkiksi rakenteluleikit mahdollistuvat paremmin. Niin sanottujen passiivisten tarjoumien suuri määrä esikaupunkialueilla asuvien lasten kokemuksissa selittyy Kytän mukaan sillä, että esikaupunkialueen laitamilla voi olla paljonkin viheralueita, jotka tarjoavat houkuttelevia tarjoumia. Näitä tarjoumia ei kuitenkaan päästä hyödyntämään, sillä alueilla liikkumista on usein rajoitettu. (Kyttä 2002, 122.) Toisen Kytän tutkimuksen (2004b) tulosten mukaan mitä korkeampi alueen kaupungistumisaste on, sitä vähäisempi on lapselle suotu liikkumisvapaus. Vähäisempi liikkumisvapaus taas vaikuttaa toteutuneiden tarjoumien todennäköisyyteen. Toteutuneiden tarjoumien ja itsenäisen liikkumisen asteella voidaankin harkitusti todeta olevan jonkin tasoinen yhteys arvioitaessa ympäristöjen lapsiystävällisyyttä. (Kyttä 2004b, 179, 195.)

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää perheiden ulkoilun tapoja ja merkityksiä, hyödyntäen sopivilta osin Gibsonin tarjounteoriaa (*affordance theory*) sekä sitä hyödyntäneitä Heftin, Fjørtoftin ja Kytän tutkimuksia. Tutkielmassa tarkastelen sitä, miten muun muassa asuinympäristö, ajalliset resurssit ja vanhempien rooli ovat läsnä ulkoilun toteuttamisessa ja sen laadussa. Lisäksi tarkastelen ulkoilun koettuja merkityksiä liittyen perheiden koettuun hyvinvointiin, lasten kehitykseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Haluan osaltani tutkielmani myötä osallistua ajankohtaiseen lasten ja perheiden hyvinvointia koskevaan keskusteluun, ja nostaa toisinaan kulttuurissamme itsestäänselvytenäkin nähdyn ulkoilun arvostusta ja merkitystä esille osana lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin parantamisen tematiikkaa.

1. *Miten perheiden asuinympäristö ja sen tarjoumat ovat yhteydessä perheiden ulkoilun toteutumiseen ja laatuun?*
2. *Millaisia rajoitteita perheet kokevat liittyvän ulkoiluun?*
3. *Miten vanhemmat kokevat heidän esimerkkinsä ja voimavarojensa olevan läsnä perheiden ulkoilutoiminnassa?*
4. *Millaisia yhteyksiä ulkoilulla ja hyvinvoinnilla koetaan olevan?*

5 Tutkimuksen metodologia ja aineisto

Tässä luvussa esittelen tutkielmani toteutuksen vaihe vaiheelta, jonka myötä pyrin jakamaan lukijalle läpinäkyvästi ja luotettavasti tutkielmani teon eri vaiheiden kulun ja takaamaan näin tutkielmani luotettavuuden ja eettisyyden. Tarkastelen ensin tekemiäni menetelmävalintoja sekä tutkielmani metodologisia lähtökohtia. Sen jälkeen kuvailen seikkaperäisesti sitä, miten tutkielman aineisto tuotettiin. Lopuksi kuvaan aineiston analysoinnin eri vaiheet.

5.1 Metodologiset lähtökohdat

Tutkielmani noudattaa kvalitatiivista- eli laadullista tutkimusperinnettä. Aineistona toimi keräämäni haastatteluaineisto, jota analysoin tutkimuskysymysteni sanelemien raamien mukaan. Kun aiheen valinnan myötä oli selvää, että tutkielmassani tulen keskittymään ihmisten kokemuksiin ja merkityksenantoihin, oli luonnollista lähteä laadullisen tutkimusperinteen viitoittamalle tielle. Tutkielmani aihe valikoitui oman mielenkiintoni sekä ajankohtaisen lasten liikuntatottumuksia ja -suosituksia käsittelevän keskustelun yhteen tulemana. Laadullisen tutkimuksen perinteeseen nivoutuu monenlaisia näkökulmavaihtoehtoja ja paradigmoja; tutkittavaa asiaa voidaan tarkastella siis erilaisista näkökulmista pitäen mielessä kuitenkin se, että näkökulma on aina jollakin tavoin rajattu eikä ilmiöstä voi millään paradigmatavallinnalla sanoa kaikkea. Näkökulma tai paradigma rajaa ikään kuin tutkijan katseen aihetta kohtaan tietynlaiseksi. (Jokinen 2021.) Tässä tutkielmassa olin avoimen kiinnostunut vanhempien kertomista näkökulmista ja kokemuksista, ja halusin saada käsityksen siitä, miten tavallisissa perheissä ulkoilu on muotoutunut osaksi arkea ja millaisia merkityksiä sille annetaan. Ulkoilun kaltaiset arkipäiväisinäkin pidetyt asiat ovat lopulta myös sosiaalisesti rakentuneita ja niitä esimerkiksi tulkitaan, määritellään ja nimetään eri tavoin. Tämän vuoksi kiinnitän tämän tutkielman tietoteoreettisesti sosiaalisen konstruktionismin paradigmaan, suunnaten fokuksen erityisesti siihen, miten ihmiset antavat ympäröivälle maailmalle ja todellisuudelle merkityksiä. (Niska ym. 2024.)

Tutkielmani ottaa osin viitteitä niin sanotusta teoriaohjaavasta analyysitavasta. Aineisto ohjaa siis tutkielmani tekoa, mutta teoria ja aiemmat tutkimukset kulkevat myös mukana ohjaten lopputuloksen syntymistä. Ilman teoreettisia ideoita ja ajatuksia, tutkimuskysymyksiä tai esioletuksia aineisto yksinään ei voi vastata tutkijalle. Olenkin pyrkinyt tarkastelemaan keräämäni aineistoa ennemminkin *teorian kanssa* (Salo 2015, 172; 181). Palaan luvussa 5.4

Aineiston analyysi tarkemmin näkemykseeni oman tutkielmani asettumisesta analyysitapojen kirjolle.

Teoriatyyppejä on monia, ja ne toimivat eri tarkoituksiin tutkimuksen teossa. Valitsin tarkasteltavaksi Gibsonin teorian (2015/1979) ja sitä lasten ulkoilu- ja ulkoleikkiympäristöjen kontekstissa hyödyntäneiden Heftin (1988), Fjørtoftin (2001) ja Kytän (2002, 2004) tutkimukset, joiden avulla pyrin ikään kuin vuoropuheluna tarkastelemaan sopivilta osin aineistoani ja siellä käsiteltyjä teemoja suhteessa tutkimuskysymyksiin. Näen teoriavalintani osuvan teoriatyyppiin *formaaleiden teorioiden* -tyyppiin, sillä se tarjoaa melko yleisen selitysmallin ja tulkinta-aihion. Gibsonin teoriaa ei ole siis kehitetty teoretisoimaan pelkästään ulkoilukäyttäytymiseen vaikuttavia tarjoumia, vaan sen avulla voidaan lähestyä monialaisesti muitakin tutkimusaiheita. Formaaleiden teorioiden avulla ei pyritä selittämään itsessään tutkittavaa ilmiötä, vaan ennemminkin niiden avulla pyritään kehystämään tutkittavaa ilmiötä ja tiettyä näkökulmaa sen tarkasteluun. (Juhila 2021.) Käyttäytymistieteissä, joihin kasvatustiedekin lukeutuu, tutkimus kohdistuu usein sellaisiin ilmiöihin, joita ei ole ehkä aiemmin juuri tutkittu tai joissa uudet tutkimushavainnot tuottavat sellaista uutta tietoa, jota ei ole otettu aiemmin huomioon varsinaisessa teorianmuodostuksessa (Järveläinen 2010, 197). Tästäkin syystä koen nimenomaan formaalin teorianmuodon valinnan perustelluksi tutkielmani aihetta ajatellen.

5.2 Aineiston tuottaminen haastatteluilla

Jaoin haastattelukutsun (liite 2) omalla sosiaalisen median kanavallani ja kannustin tuttaviani jakamaan kutsua eteenpäin, jotta saisin kutsun leviämään ihmisille, jotka eivät kuulu omaan lähipiiriini. Lisäksi otin yhteyttä erääseen sosiaalisen median perhe-elämäsivaltöä jakavaan vaikuttajaan, jonka yli 30 000 seuraajan tiesin koostuvan pitkälti perheellisistä henkilöistä. Hän oli innokas myös jakamaan kutsun kanavallaan, ja tämän yhteistyön koinkin olevan erityisen hedelmällinen. Alkuperäinen tavoitteeni oli saada 10 haastateltavaa, mutta yhteistyön myötä halukkaita haastateltavia ilmoittautuikin huomattavasti enemmän. Lopulta asetin haastateltavien rajan ajallisten resurssien rajaamana viiteentoista. Kaikki haastateltavat olivat itselleni ennestään tuntemattomia, mikä tutkimuseettisestä näkökulmasta tarkasteltuna oli erityisen positiivinen asia.

Halukkaat haastatteluun osallistujat ilmaisivat vapaaehtoisuutensa ensin olemalla minuun sähköpostitse yhteydessä, jonka jälkeen lähetin jokaiselle vastaussähköpostin yhteydessä linkin ajanvaraussovellukseen, jonka avulla he pystyivät varaamaan itselleen sopivan

etähaastatteluaian. Etähaastatteluihin päädyin siitä syystä, että valtaosa haastateltavista oli maantieteellisesti sellaisen etäisyyden päässä itsestäni, että matkustelu puolin ja toisin ei olisi ollut ajallisesti ja taloudellisesti järkevää. Testasin ajanvarausjärjestelmän toimivuuden ennalta, jotta varmistuin esimerkiksi siitä, että ajanvarausten tiedot näkyvät vain minulle, eikä muille pohjan avulla aikaa varaaville haastateltaville. Ajanvarauksen yhteyteen asetin kyselyn, jossa keräsin haastateltavilta esitietoja haastatteluun liittyen (liite 3). Esitietojen perusteella varmistuin muun muassa siitä, että jokaisen vastaajan perheeseen kuuluu vähintään yksi 3–6-vuotias lapsi. Lisäksi keräsin esimerkiksi asuinalueeseen liittyviä tietoja, joista ajattelin olevan mahdollisesti apua, jotta analyysivaiheessa pystyisin osoittamaan mahdollisia yhteyksiä esimerkiksi erilaisten asuin- ja ulkoilu ympäristöjen välillä. Jo haastattelukutsun yhteydessä oli kuvatekstissä linkki tutkielmani tietosuojailmoitukseen (liite 1), ja tämän liitin myös lähettämääni sähköpostiin jokaiselle haastateltavalle. Kun haastateltava oli tehnyt haastatteluajanvarauksen, sain siitä itse tiedon sähköpostiini. Muutama päivä ennen kutakin haastattelua lähetin haastateltavalle muistutusviestin haastatteluajasta sähköpostitse (liite 4), jossa kerroin myös lyhyesti teemoista, joita haastattelussa tultaisiin käymään läpi. Tämä mahdollisti haastateltaville asioiden pohtimisen jo ennakkoon, ja valmistautumisen näin itse haastattelutilanteeseen. Haastattelun aiheesta ja sisällöstä tiedottaminen on myös tutkimuseettisesti perusteltua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86).

Haastattelumuodoksi valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun. Tarkoitukseni oli, että haastattelut etenevät tiettyjen keskeisten teemojen mukaisesti, eivätkä tarkasti jokaiselle haastateltavalle samalla tavalla ja samassa järjestyksessä esitettyjen yksityiskohtaisten kysymysten avulla. Tutkimani aiheen keskiössä olivat ihmisten tulkinnat ja heidän itse antamansa merkitykset tutkittavasta asiasta, ja tällä haastattelumetodilla sain nämä tehokkaimmin esille. Puolistrukturoidun rakenteen myötä aihe ja sen teema-alueet pysyivät samoina kaikille haastateltaville, vaikka haastatteluiden aikana käytyjen teemojen paikka, järjestys ja painotus vaihtelivatkin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Ennen varsinaisia haastatteluita testasin tekemääni haastattelurunkoa yhdellä henkilöllä ja tein testauksen perusteella pieniä, lähinnä sanavalintoihin liittyviä muutoksia. Esihaastattelua en ottanut mukaan analysoitavaan aineistoon. Varsinaisen aineiston muodostavat haastattelut toteutettiin syys-lokakuun 2024 aikana.

Jokaisen haastattelun alussa kertosin aiheen, kävimme yhdessä läpi ajanvarauksen yhteydessä kirjattujen esitietojen paikkansapitävyyden ja varmistin että haastateltava on tutustunut tietosuojailmoitukseen. Tarvittaessa jaoin vielä linkin tietosuojailmoitukseen tässä vaiheessa.

Kertasin, että haastattelut tallennetaan, saatu aineisto tallennetaan tietoturvallisesti ja tallenteet hävitetään, kun aineisto on kirjoitettu tekstimuotoon eli litteroitu. Kerroin, että tekstimuotoisesta aineistosta tai lopullisesta pro gradu -työstä yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa, ja tekstimuotoon kirjoitetusta aineistosta henkilöiden oikeat nimet (sekä haastateltavien että esimerkiksi perheenjäseniin viittaavat erisnimet) muutetaan ja esimerkiksi yksityiskohtaiset asuinalueeseen viittaavat ilmaukset (esimerkiksi kadun tai leikkipuistojen nimet) poistetaan. Kerroin vielä, että myös lopullinen tekstimuotoinen aineisto tallennetaan tietoturvallisesti ja säilytetään luottamuksellisesti.

Haastatteluiden kesto oli 20 minuutista 58 minuuttiin, ja keskimäärin ne kestivät 30 minuuttia. Haastattelutilanteet olivat sujuvia, ja etähaastattelut toimivat pääosin teknisesti tarkastellen hyvin. Yhdessä haastattelussa yhteys haastateltavan osalta pätki hetkellisesti ja katkesi kerran, mutta pääsimme jatkamaan haastattelua tämän jälkeen sujuvasti. Koin etähaastattelut kokonaisuudessaan hyväksi valinnaksi, sillä niiden avulla ihmisten oli mahdollista osallistua maantieteellisesti pelkkää lähihaastattelumahdollisuutta laajemmin haastatteluihin.

Haastattelut tallennettiin ja aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin sanalliseen muotoon. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 96 sivua. Litteroinnin yhteydessä sisältöön vaikuttamattomat täytesanat sekä merkityksettömät toistot jätettiin aineistosta pois, suorat tunnisteet ja esimerkiksi asuinalueeseen tarkasti viittaavat ilmaukset poistettiin, ja keksin haastateltaville uudet nimet. Litteroinnin valmistuttua haastattelutallenteet poistettiin.

5.3 Aineiston kuvaus

Tutkielmani aineisto koostui viidentoista äidiksi itsensä identifioineen henkilön haastattelusta. Haastateltavat olivat iältään 30–40-vuotiaita, ja osalla haastateltavista oli yksi 3–6-vuotias lapsi, osalla useampi. Esitiedoissa (liite 3) kysyin kunkin haastateltavan asuinalueen tyyppiä sen kaupunki- tai maaseutumaisuuteen liittyen. Yhdeksän haastateltavista ilmoitti asuvansa kaupungissa tai kaupunkimaisessa ympäristössä ja kuusi maaseudulla tai maaseutumaisessa ympäristössä. Haastatteluiden alussa annoin vielä kullekin haastateltavalle mahdollisuuden vapaaehtoisesti jakaa tarkemman kuvauksen asuinpaikastaan maantieteellisesti. Painotin, että kaupunkitasoisesti ei asuinpaikkaansa tarvitse kuitenkaan mainita, vaan maakuntatasoinen sijainti riittää. Asuinpaikkojen sijaintia tiedustelemalla uskoin saavani lisätietoa siitä, miten esimerkiksi ulkoilu ympäristöt, -tavat ja ulkoiluun vaikuttavat tekijät mahdollisesti vaihtelevat maantieteellisesti. Kaikki haastateltavat antoivat tarkemman kuvauksen asuinpaikkansa sijainnista, osa kaupunki- tai kuntatasoisesti, osa esimerkkinä mukaisesti maakuntatasoisesti.

Kaupunki- ja kuntatasoiset maininnat muutin omiin muistiinpanoihini maakuntatasoiseksi sen mukaan, missä maakunnassa mainittu kaupunki tai kunta sijaitsi. Haastateltavien asuinpaikat levittäytyivät eri puolille Suomea niin, että haastateltavia oli Varsinais-Suomesta, Uudeltamaalta, Päijät-Hämeestä, Etelä-Karjalasta, Pohjois-Karjalasta, Pohjois-Savosta ja Etelä-Pohjanmaalta. Kahdella haastateltavista oli Suomen lisäksi asumiskokemuksia myös muualla Euroopassa, toisella Saksasta ja toisella Italiasta. He jakoivat haastattelussa myös ulkoilukokemuksiaan ajalta, jolloin olivat asuneet näissä maissa.

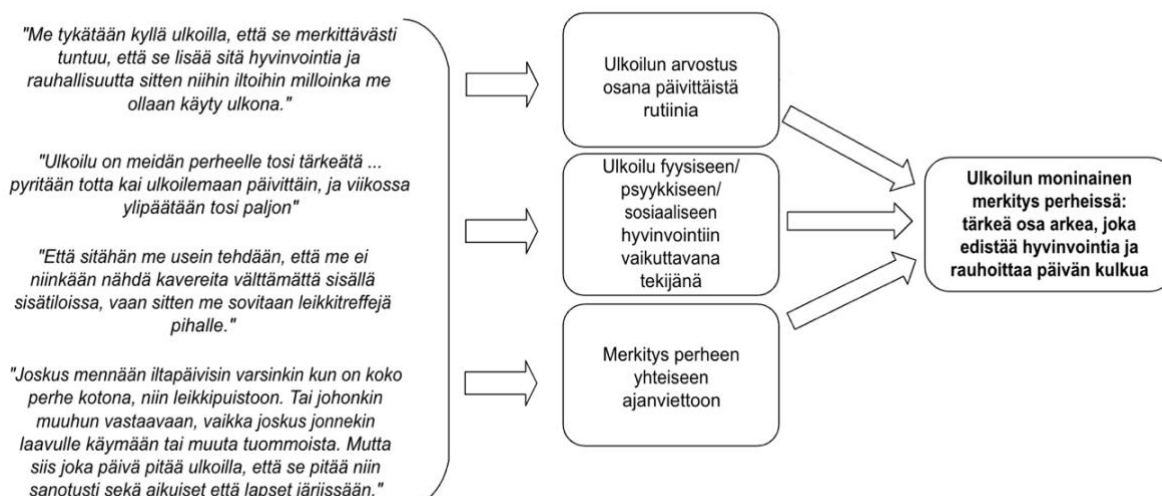
5.4 Aineiston analyysi

Kuten aiemmin jo kuvailin, tutkielmani analyysintekoa ohjasi keräämäni aineiston rinnalla joiltain osin myös teoria ja aiempaan tutkimukseen peilaaminen. Näin tutkielmani voidaan nähdä asettuvan laadullisen tutkimuksen kentällä aineistovetoisen, mutta kuitenkin teoriaohjaavan tutkimuksenteon raameihin. Tärkeämpänä kuin tutkielmani asettamista tiukkaan valmiiseen analyysimenetelmälliseen lokeroon pidän kuitenkin sitä, että kuvailen analyysin vaiheet lukijalle tässä luvussa yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Pyrin osoittamaan näkyvästi käymäni pohdinnan tulkintojeni taustalla. Kaiken kaikkiaan nojaan analyysinteossani Salon huomioon siitä, että tutkielman tekijän omilla valinnoilla on merkitystä, ja toiminnan laatu ja omalajisuus ovat keskeisiä onnistuneen laadullisen analyysin saavuttamiseksi. Menetelmän valinta ei saisi hänen mukaansa olla teknistä, vaan analyysin tulisi olla oivaltamista ja toisinaan yllätyksellistäkin. (Salo 2015, 186–187.)

Alustavia ajatuksia analyysiin liittyen syntyi jo haastatteluja tehdessä, ja esimerkiksi tutkimuskysymykset hioutuivat tässä vaiheessa lopulliseen muotoonsa. Litterointivaiheessa analyysiin liittyvät pohdinnat luonnollisesti jatkuivat, kun syvennyin ensimmäistä kertaa varsinaisen haastattelutilanteen jälkeen materiaaliin uudelleen. Litteroinnin jälkeen palasin vielä kuhunkin haastatteluun niiden tekstimateriaalin, eli lopullisen valmiin aineiston, avulla lukemalla ne huolellisesti läpi useaan kertaan. Pidin tarkasti mielessäni tutkimuskysymykseni aina aineistoa lukiessani, ja pyrin kiinnittämään huomioni niiden kannalta keskeisiin ilmaisuihin haastateltavien kerronnassa. Toisaalta etsin aineistosta yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia haastateltavien väliltä, ja pyrin näiden avulla löytämään aineistosta sellaisia kokonaisuuksia, jotka vaikuttivat olevan läpileikkaavia tai toisaalta eroavaisuuksia herätteleviä. Loin erillisiä tekstitiedostoja, joihin keräsin aina tiettyyn tutkimuskysymykseen ja niiden viitoittamaan keskeiseen aihepiiriin liittyviä ilmaisuja ja haastattelukatkelmia. Pyrin aineistooni pureutumisen ja analysoinnin kulun myötä aitoihin oivaltamisiin, mutta koin

osaltaan hyväksi tavaksi purkaa aineistoa ikään kuin pelkistettyihin aihealueisiin. Näiden avulla pyrin lopulta yhdistelemään (ryhmittelemään) uusia kokonaisuuksia, joiden avulla aineisto sekä sen myötä tutkimuskysymyksiin vastaaminen tuntuivat helpommin jäseneltäviltä. Pyrin siihen, että karsin jo tässä pelkistämisen ja ikään kuin uudelleen ryhmittelyn vaiheessa sellaiset ilmaukset ja kokonaisuudet pois analyysistä, jotka eivät mielenkiintoisuudestaan huolimatta vastanneet tutkimusongelmaani ja tutkimuskysymyksiini.

Kuviossa 1 olen kuvannut aineiston purkua pelkistetyimmiksi aihealueiksi ja niistä tiivistettyjen kokonaisuuksien muodostamista. Kuvion vasemmassa reunassa on esimerkinomaisesti katkelmia aineistosta, joista olen muodostanut niiden sisältöjen perusteella kolme pelkistetympää aihealuetta, jotka pitävät siis sisällään katkelmien välittämän informaation. Todellisuudessa pelkistettyjä aihealueita muodostavia katkelmia oli aineistossa luonnollisesti paljon enemmän, mutta niiden kaikkien esittäminen kaaviossa olisi ollut sekavaa, ja tästä syystä päädyin tässä esittämään prosessin havainnollistamiseksi vain muutamia esimerkkilauseita. Pelkistetyistä aihealueista, jotka tässä ovat *ulkoilun arvostus osana päivittäistä rutiinia*, *ulkoilu fyysiseen/psykkiseen/sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä* ja *merkitys perheen yhteiseen ajanviettoon*, muodostin niiden sisällön yhdistävän isomman, tiivistetyn kokonaisuuden. Näiden aihealueiden sisällöt yhdistyivät kokonaisuudeksi, jonka nimesin selitteellä *ulkoilun moninainen merkitys perheissä: tärkeä osa arkea, joka edistää hyvinvointia ja rauhoittaa päivän kulkua*. Esimerkiksi tällä kokonaisuudella pääsin käsiksi neljännen tutkimuskysymyksen teemaan *Millaisia yhteyksiä ulkoilulla ja hyvinvoinnilla koetaan olevan?*



Kuvio 1. Esimerkki prosessista, jonka avulla purin aineistoa pelkistetyimmiksi ilmauksiksi ja niistä tutkimuskysymysten kannalta mielekkäiksi tiivistetyiksi kokonaisuuksiksi.

Koko analyysivaiheen ajan pidin tutkimukseni tarkoituksen ja tutkimuskysymysten lisäksi mielessä Gibsonin tarjounteorian, sekä sitä hyödyntäneet Heftin (1988), Fjørtoftin (2001) ja Kytän (2002, 2004b) tutkimukset, ja tulkitsin aineistoani niihin peilaten. Pyrin siis löytämään yhteneväisyyksiä ja eroja tutkielmani taustateorian toimivien tutkimusten ja oman aineistoni välillä, ja tulkitsemaan niitä yhdessä saadakseni aikaan onnistuneen ja monipuolisen analyysin.

5.5 Tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on osa hyvää tutkimuskäytäntöä. Laadullisen tutkimuksen kokonaisluotettavuus perustuu sen uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaan. Uskottavuuden pohjana on se, että yleisö voi luottaa siihen, että käytetty aineisto on kerätty asianmukaisesti ja se on analysoitu huolella. Vaikka aihe ei olisi lukijalle ennestään tuttu, tulee hänen voida vakuuttua aineiston sisällöstä ja siitä, että se on kuvattu asianmukaisesti. Lukijalla ei tarvitse olla ennakkokäsitystä suomalaisperheiden ulkoilukäytänteistä ymmärtääkseen tutkielmani sisältöä, vaan pyrin kuvaamaan tutkielmani kontekstia sekä aineiston sisältöä läpinäkyvästi ja yksityiskohtaisesti, jotta käsitys muodostuu. Lukija voi kuvaukseni perusteella luottaa analyysin muodostuneen juuri tätä tutkielmaa varten kerätyn aineiston perusteella. Luotettavuuteen pyrin myös sillä, että perustelen valitsemani lähestymistavan tutkimusaihetta kohtaan sekä kerron avoimesti esimerkiksi tutkimusmenetelmiin liittyviin valintoihin johtaneet syyt ja perustelut. Kuvaan läpi tämän tutkielman sen rakentumisen vaiheet ja kulun vaihe vaiheelta sellaisena kuin se on todellisuudessa toteutunut. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.)

Eettisyys tutkimuksen teossa pohjautuu siihen, että sen aikana on koko ajan pidetty mielessä eettiset periaatteet, eli siinä käytetyt menetelmät ja analyysitavat ovat eettisesti kestäviä ja yleisesti hyväksytyjä ja tutkimus ei aiheuta haittaa tai vahinkoa sen kohteena oleville henkilöille (Aaltio & Puusa 2020, luku 11). Perheiden ulkoilun tapoihin ja merkityksiin pureutuminen ei lähtökohtaisesti ole aihe, joka olisi haastateltavien näkökulmasta ollut erityisen sensitiivinen tai aiheuttanut haastateltaville vahinkoa. Haastatteluteemoja ja apukysymyksiä suunnitellessani kävin kuitenkin läpi pohdintaa siitä, jos joku haastateltavista kokee esimerkiksi ahdistusta oman perheensä liian vähäisestä ulkoilun tai liikunnan määrästä suhteessa virallisiin liikuntasuosituksiin. Tämä skenaario ei kuitenkaan haastattelutilanteissa toteutunut, mutta koin tärkeäksi pohtia erilaisia mahdollisia tilanteita etukäteen, jotta niihin reagoiminen empaattisesti ja hyväksyvästi olisi ollut mahdollista, eikä haastattelu täten olisi

osaltaan lisännyt negatiivisia tunteita haastateltavalle. Haastateltavia myös informoitiin avoimesti työn tarkoituksesta, sen menetelmistä sekä aineiston keruun toteutuksesta. Tämä osaltaan puoltaa työhöni liittyvää eettistä ja luotettavuutta vahvistavaa toimintatapaa.

Olen pyrkinyt osoittamaan tutkielmani luotettavuuden ja eettisyyden esittämällä kaikkien tutkielmani teon vaiheiden perusteet seikkaperäisesti ja läpinäkyvästi. Vaihe vaiheelta etenevän kerronnan avulla pyrin siihen, että lukija pystyy seuraamaan päättelyprosessejani, ymmärtämään tutkielmanteon eri vaiheissa tekemäni ratkaisut sekä vakuuttumaan siitä, että olen toteuttanut aineiston keruun ja tehnyt tulkinnat siitä rehellisesti. Päättelynkulun tarkan kerronnan myötä lukija voi halutessaan asettaa päätelmäni myös oman arvioinnin tai kritiikin kohteeksi. Olen tuonut esille, että vähintään alitajuiset subjektiiviset asenteet, käsitykset ja itselleni ajan saatossa muodostunut maailmankuva ovat olleet luonnollisesti ohjaamassa valintojani esimerkiksi metodologisten valintojen suhteen sekä ohjanneet tiedostamattainikin analyysin tekoa (Salo 2015, 172). Objektiivisuutta toki pidetään yhtenä tieteellisyyden ihanteena, mutta tutkijan subjektiivisuuden ja erityisesti kyvyn reflektoida omaa subjektiivisuuttaan on toisaalta nähty olevan myös välttämättömiä luotettavan tutkimuksen kannalta, varsinkin ihmistieteisiin painottuvilla tutkimusaloilla. Laadullisessa tutkimuksessa, kuten yleensäkin tieteellisessä tutkimuksessa, vaatimusta erottaa tutkija tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta niin, että tutkijan oletukset eivät vaikuttaisi esimerkiksi tutkimustuloksiin, ei voidakaan täysin taata. Sen sijaan on tärkeää, että tämäkin seikka tuodaan rehellisesti näkyviin, ja tähän olen tässä tutkielmassa pyrkinyt. Uskottavuutta lisää se, että tutkija tunnistaa oman subjektiivisuutensa ja esimerkiksi sellaiset omat arvot, jotka saattavat vaikuttaa tutkimuksen kulkuun, tai joilla on mahdollisesti merkitystä lopputuloksen kannalta. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.)

6 Tulokset

Esittelen tässä luvussa tutkimukseni tulokset jaotellen ne tutkimuskysymyksiä vastaaviksi alaluvuiksi. Ensimmäinen alaluku vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: *Miten perheiden asuinympäristö ja sen tarjoumat ovat yhteydessä perheiden ulkoilun toteutumiseen ja laatuun?* Toisessa alaluvussa vastaan siihen, *millaisia rajoitteita perheet kokevat liittyvän ulkoiluun.* Kolmannessa alaluvussa esittelen *miten vanhempien antama esimerkki ja heidän voimavaransa ilmenevät perheiden ulkoilutoiminnassa.* Viimeisessä alaluvussa kerron *millaisia yhteyksiä ulkoilulla ja hyvinvoinnilla koetaan olevan.* Vastaan kysymyksiin aineistoni analyysin perusteella ja keskustelutan aineistoa tutkielmani teorian ja kontekstin kanssa.

6.1 Asuinympäristön merkitys perheiden ulkoiluun

Tässä alaluvussa perehdyn siihen, miten vanhemmat kertoivat perheen asuinympäristöstä sekä perheen ulkoilun toteutumisesta. Olen analyysini avulla pyrkinyt saamaan käsityksen siitä, miten asuinympäristö on yhteydessä perheiden ulkoilun toteutumiseen sekä ulkoilun laatuun. Lisäksi olen asuinympäristön kuvailun sekä ulkoilun tavoista ja ulkoiluaktiiviteeteista kerrotun avulla pyrkinyt pääsemään käsiksi siihen, millaisia tarjoumia perheiden asuinympäristöt ulkoilun näkökulmasta mahdollistavat lapsille ja koko perheelle.

Jokaisen haastateltavan vastauksessa oma asuinympäristö yhdistyi jollakin tavalla perheen ulkoiluun, ja sillä koettiin olevan merkittävä vaikutus ulkoilun toteutumismahdollisuuksiin ja laatuun. Haastateltavista yhdeksän kuvaili perheensä asuinalueutta kaupunkimaiseksi ja kuusi maaseutumaiseksi. Perheissä, joissa asumismuoto mahdollisti omalla pihalla leikkimisen, lapset voivat leikkiä verrattain vapaasti ja itsenäisesti. Omakotitalossa asuvissa perheissä ulos lähtemisen koettiin olevan kaikkein helpointa, ja ulkoilun mahdollisuuksien avautuvan ikään kuin heti oman kotioven ulkopuolelta. Haastatteluiden perusteella taloyhtiömuotoinen asuminen sen sijaan rajoitti ulkoilumahdollisuuksia, varsinkin jos oman taloyhtiön pihalla tai sen välittömässä läheisyydessä ulkoilu ei mahdollistunut toivotulla tavalla.

Kaupunkimaisilla alueilla asuvien yleisin arjen ulkoiluympäristö oli asumismuodon mukaan joko oma piha tai taloyhtiön rakennettu leikkipiha, tai lähellä sijaitseva rakennettu leikkipuisto, mutta myös luonnontilaisiin ulkoilumaastoihin pyrittiin kaikissa perheissä menemään säännöllisesti. Viikonloppuisin tai muina enemmän ulkoilulle aikaa mahdollistavina hetkinä esimerkiksi metsään lähdettiin helpommin kuin arjessa. Jos

luontoympäristössä ulkoilu mahdollistui oman asuinalueen lähellä, sitä hyödynnettiin helpommin kuin silloin, jos sinne tuli erikseen siirtyä pidempi matka. Tämä on linjassa esimerkiksi aiempien tutkimusten kanssa, joiden tulosten mukaan mitä lähempänä perheen kotia ulkoilualue sijaitsee sitä aktiivisemmin siellä vierailaan (Neuvonen ym. 2022, 100; Soini ym. 2025, 11). Niissäkin perheissä, joissa ulkoilu rajoittui pääosin kokonaan rakennettuun ulkoiluympäristöön, kuten leikkipuistoihin ja päiväkodin tai koulun pihoihin, halu ulkoilla luontoympäristössä tuli haastatteluissa kuitenkin ilmi.

”Et meillä kyl tällä hetkellä etenkin arkena, ja siis just tälle perus viikonloppunakin, niin kyl meillä aika usein se painottuu siihen et me mennään leikkipuistoihin tai sitten johonkin päiväkodin pihalle. Että pääsääntöisesti ne on semmosta. Et se mikä mul itelläni on, ni mul ois hirveen suuri hinku siihen, et me enemmän tehtäis ihan just metsäretkiä ja semmosia.” (H8)

Tässä haastateltava tuo esiin lähiympäristön hyödyntämisen helppouden arjessa, ja myös ”*perus viikonloppuina*”. Tällä tulkitseen viitattavan siihen että kauemmas, esimerkiksi metsäretkelle, lähteminen vaatisi enemmän ajallista panostusta, joka voisi mahdollistaa tämän perheen kohdalla esimerkiksi loma-aikana. Halu ulkoilla muualla kuin rakennetulla ulkoilualueella tulee kuitenkin vahvasti esiin.

Maaseutumaisessa ympäristössä asuvien perheiden ulkoilu tapahtui pääosin omalla pihalla tai sen lähellä sijaitsevassa ympäristössä, joka painottui luonnontilaiseen ympäristöön kuten metsään. Kuitenkin käänteisesti kaupungissa asuviin perheisiin nähden ajallisten resurssien mahdollistaessa esimerkiksi viikonloppuisin saatettiin näissä perheissä lähteä pidemmän matkan päässä sijaitsevaan leikkipuistoon leikkimään. Arjessa painotus oli kuitenkin selvästi omassa pihapiirissä ulkoilussa. Tässä ympäristössä lasten kerrottiin touhuavan sekä keskenään että aikuisten kanssa yhdessä. Maaseutumaisissa asuinympäristöissä asuvien perheiden lapset osallistuivat myös verrattain paljon yhteisiin pihapuuihin kuten puutarhatöihin, ruohonleikkuuseen ja lumitöihin. Oman pihan vaatimat työt pidentävät analyysin perusteella usein koko perheen ulkona vietetyn ajan määrää.

”Ne [puuhat] on usein aika semmoisia samanlaisia mitä itse tekee, just nyt mietin mitä me ollaan viimeksi tuolla tehty, niin on vaikka... kun on omenoita tippunut puista, niin sitten jos ite on siinä keräilemässä niitä omppuja, niin sitten ne saattaa kerätä niitä, mut sitten saattaa keksiä siitä jonkun aivan oman puuhan mitä ne rupeaa puuhailemaan siinä.” (H11)

Tässä haastateltava toi esiin sen, että lapset touhuavat pihassa paljon samanlaisia tai samankaltaisia puuhia kuin vanhemmat. Katkelmasta tulee esiin, että lapset ottavat ikään kuin mallia vanhempiensa tekemisistä, ja siirtyvät sitten tekemään aktiivisesti omia puuhiaan. Onkin todettu, että maaseutumaisemmissa ympäristöissä elävät lapset saavat vanhempiensa pihapiirissä tekemistä töistä esimerkin, jonka myötä he oppivat hyödyntämään itse ympäristöään tehokkaammin kuin kaupunkiympäristössä elävät vertaiset. Lapset rohkaistuvat tällöin myös tarttumaan paremmin ympäristön erilaisiin tarjoumiin ja hyödyntämään niitä. (Kytä 2002, 122.)

Asuinympäristöstä riippumatta yhtenäinen näkemys haastateltavilla oli, että lasten leikkien koettiin rakentuvan erilaisiksi erilaisissa ulkoiluympäristöissä. Luontoympäristössä, kuten metsässä, lasten leikit ovat vanhempien näkemyksen mukaan rauhallisempia ja mielikuvituksellisempia, eikä vanhemman kannattelua leikissä tarvita jatkuvasti. Leikkipuistoissa leikit ovat vauhdikkaampia ja ”suorittavampia”. Leikkipuiston välineet ja telineet leikitään ikään kuin läpi, ja kiire siirtyä aktiviteetista toiseen on läsnä. Fjørtoft ja Sageie (2000) ovat tuoneet esiin huomion, että leikkipuistojen suunnittelu ei aina vastaa lasten tarpeisiin leikin monipuolisuudesta ja virikkeellisyydestä. Tulkitsen omasta aineistostani tämän vanhempien tuoman lasten kiireentunnun ja telineiden läpileikkimisen olevan yhteydessä juuri tähän huomioon. Sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna leikkipuistoympäristössä haastateltavien perheet tapaavat kuitenkin useammin muita lapsia ja perheitä kuin luontoympäristössä ulkoiltaessa. Luonnossa ulkoilu painottuu useammin oman perheen kesken toimimiseen.

Ulkoilumahdollisuuksien monipuolisuutta kuitenkin arvostettiin ja tahtotila hyödyntää sekä luonnontilaista ulkoiluympäristöä, kuten metsää, sekä rakennetumpaa leikkiin rakennettua ulkoiluympäristöä, kuten leikkipuistoja, oli vahvasti havaittavissa. Se miten nämä mahdollistuivat kunkin perheen lähiympäristössä, vaihteli asuinalueesta ja asumismuodosta riippuen. Esimerkiksi Kytä (2001; 2004, 69) on tuonut esiin, että lapsiystävällisen ympäristön keskeisimpinä tekijöinä voidaan pitää juuri ympäristön monipuolisuutta sekä lasten liikkumisvapautta lähiympäristössään. Mitä enemmän lapsi pääsee liikkumaan lähiympäristössään, sitä monipuolisempaan ja houkuttelevampaan hän myös näkee sen tarjoamat mahdollisuudet (Kytä 2004a, 69, Kytä 2004b).

Moni haastateltavista kuvaili varsinkin perheen lapsen tai lasten ulkoilua liikkuvaksi; ei paikallaan olevaksi, juoksemiseksi ja säntäilyksi. Toisaalta myös ympäristön tutkimisesta ja

ihastelusta yhdessä varsinkin luonnossa ulkoiltaessa kerrottiin tapahtuvan. Tarjoumien näkökulmasta tarkasteltuna lasten koettiin tarttuvan tekemiseen, joka toisaalta siis aktivoi ja toisaalta herättää mielenkiinnon vaikkapa uuden oppimisen kautta. Rakennetussa ympäristössä lasten kerrottiin tarttuvan erityisesti kiipeilyyn tarkoitettuihin telineisiin, sekä juoksevan ”paikasta toiseen”. Varsinkin kiipeilyn voidaan tulkita olevan linjassa myös aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan lapset tarttuvan keskimäärin eniten keinumiseen ja roikkumiseen liittyviin tarjoumiin lähiympäristössään (Kytä 2002). Liikkumiseen ja aktivisuuteen painottuvien telineiden ja välineiden koettiin yleisesti olevan tarjoumien näkökulmasta tarkasteltuna arvokkaita. Tämä tulee ilmi esimerkiksi seuraavissa haastattelukatkelmissa, joissa vanhemmat vastaavat siihen, mitä lapset yleensä leikkipuistoympäristössä mielellään tekevät:

”--- kuusivuotias tykkää kiipeillä tosi paljon isommissa telineissä.” (H6)

”--- leikkipuistossa se on niinkun enimmäkseen just sitä, että koko aika hän on tekemässä jotain. Et siellä me harvemmin ollaan hiekkalaatikolla.” (H9)

”Kiipeily on niille se juttu, niin sitä ne tekee myös leikkipuistossa, ja siihen jotenkin perustuukin aina kaikki, että mahdollisimman korkealle pitää päästä.” (H13)

Kiipeilyn ja liikkuvan toiminnan ensisijaisuus leikkipuistoympäristössä on siis selvästi tulkittavissa haastateltavien vastauksista. Paikallaanoloa, kuten hiekkalaatikolla istumista, toteutetaan harvemmin tutkimukseni tarkastelemaan ikäryhmään kuuluvien lasten kanssa. Myös metsäympäristössä ja muualla luonnossa ulkoillessa vanhemmat kokivat ulkoilun olevan usein liikkuvaa ja ympäröivän tilan mahdollistavan tehokkaan energianpurun esimerkiksi juoksemisen ja hyppimisen kautta. Toisaalta luonnossa ulkoilun koettiin myös fokuoituvan rakennettua ympäristöä helpommin rauhallisempaan tekemiseen ja rauhoittumiseen. Esimerkiksi luonnon ihmeiden tarkastelu yhdessä aikuisen kanssa tuli esiin monessa haastattelussa.

”Hän [lapsi] on myös tosi kyseleväinen, ja just kysyy et ”mikä tää on?”, ja mä yritän vastata. Ja ollaan löydetty perhosentoukka vaikka viimeksi kun oltiin, niin ihmeteltiin perhosentoukkia, että sitten niistä tulee ens kesänä perhosia. Ja sit katottiin puhelimesta et minkä näkönen perhonen siitä toukasta tulee.” (H14)

Tässä katkelmassa haastateltava vanhempi tuo esiin, miten lapsi on innokas tarkkailemaan ja kyselemään luonnossa havaitsemistaan asioista. Vanhempi pyrkii oman tietämyksensä

mukaan vastaamaan lapselle ja ihmettelemään asioita hänen kanssaan. Tässä sekä luonnossa oppiminen, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kehittyminen että lapsen luontotietouden lisääntyminen ulkoilun myötä tulevat luontevasti esille. Luonnon onkin todettu olevan virikkeellinen ja innostava ympäristö uuden oppimiselle (Fjørtoft 2001). Perheen yhteisten ulkoiluhetkien myötä mahdollistuu myönteiset luontokokemukset sekä ympäristötietouden siirtyminen vanhemmalta lapselle (Salonen 2010, 116).

Luonnossa vanhemmat kokivat lasten mielikuvituksen pääsevän eri tavalla valloilleen, kuin rakennetussa leikkipuistoympäristössä ulkoillessa. Koska valmiita määrättyyn leikkiin osoitettuja puitteita ei ole, lasten on käytettävä omaa luovuuttaan keksiäkseen niitä. Leikkien koettiin vanhempien näkökulmasta olevan keskittyneempiä, moninaisempia ja mielikuvituksellisempia luonnossa kuin leikkipuistossa. Myös esimerkiksi Kyttä (2004, 72) on todennut, että luontoympäristö tarjoaa jatkuvasti uusia tarjoumia lapsille, eikä luontoympäristöä ole nopeasti ”läpileikitty”, kuten leikkipuistoympäristössä saattaa käydä. Toisaalta haastatteluissa tuli ilmi, että varsinkin niiden lasten, jotka olivat tottuneet ulkoilemaan enemmän rakennetussa ympäristössä, oli vanhempien mielestä toisinaan vaikea saada leikkejä alulle ympäristössä, jossa valmiita telineitä tai muita leikkiin johdattelevia puitteita ei ole.

”Ne [lapset] on tottunut siihen, että pääsee rakennetulle telineelle kiipeilemään. Niin jotenkin tuntuu, että meidän lapsilta kyllä puuttuu semmonen niinku mielikuvitus, että ne alkaisi sitten oikeasti siellä metsämaastossa keksimään niitä leikkejä. Että se mulla on varmaan kanssa just semmoinen, että sen takia mä toivoisin sitä, että se tulisi sinne meidän arkeen se semmoinen oikeasti metsäulkoilu. Että me kehitettäisiin just sitä, että aina ei tarvitse olla sitä valmista rakennettua, ja että se mielikuvitus sitten siinä mielessä lisääntyisi.” (H8)

Katkelmassa vanhempi on huolissaan lastensa leikkien mielikuvituksellisuuden puutteesta ja toivoo, että *metsäulkoilu* tulisi keskeisemmäksi osaksi perheen ulkoilutottumuksia. Hän uskoo, että valmiiden telineiden puuttuessa lapset käyttäisivät itse mielikuvitusta tehokkaammin leikkien keksimiseen. Tulkitsen vanhemman uskovan, että säännöllisemmällä luontoympäristössä ulkoilulla lasten mielikuvitus leikkien itsenäisen keksimisen suhteen paranisi. Lasten, jotka ovat tottuneet monipuoliseen ympäristöön onkin todettu olevan kekseliäämpiä. Mitä moninaisemmissa ympäristöissä lapsi tottuu toimimaan, sitä monipuolisemmin hän oppii sitä myös hyödyntämään. (Fjørtoft 2001; Kyttä 2002.)

6.2 Ulkoilua rajoittavat tekijät

Vaikka kaikki haastateltavat olivat ulkoiluun motivoituneita ja näkivät ulkoilun sekä lasten että koko perheen kannalta hyödyllisenä, myös ulkoilua rajoittavia tekijöitä tuli haastatteluisa esiin. Tässä alaluvussa kuvaan analyysini tuloksia näihin rajoittavina pidettyihin tekijöihin liittyen.

Säähän liittyvien tekijöiden koettiin jokaisessa perheessä jollakin tavalla vaikuttavan ulkoiluun. Erityisesti Suomen eri vuodenaikojen tuomat negatiivisina pidetyt sääilmiöt ja niihin liittyvät asiat, kuten sade, kura ja kylmyys saivat mainintoja. Kuitenkin myös Suomessa harvinaisemmat sääilmiöt, kuten helle, mainittiin. Vuodenaikojen mukanaan tuomien sääolosuhteiden vaikutus ulkoilulle on tullut esiin myös esimerkiksi Soinin ym. (2025) tutkimuksessa. Heidän mukaansa perheet ulkoilevat leikkipuistoissa ympäri vuoden, mutta talvella selvästi kesää vähemmän (Soini ym. 2025, 9). Analyysini mukaan toisaalta säät itsessään latistavat tunnelmaa ja estävän tai vähentävän näin ulkoilua, mutta myös käytännön näkökulma pukemisen hankaluuden tai esimerkiksi varusteiden kuivaamisen kautta koettiin säihin liittyen ulkoilua hankaloittavaksi asiaksi:

”Ensimmäisenä, ehkä isoimpana tulee se, että meillä ei ole vaikka kuivauskaappia. Että jos vaikka aamupäivällä vaatteet kastuu ihan litimäräksi, niin sitten se voi tarkoittaa sitä, että iltapäivällä ei pysty ulkoilla. Tai sitten täytyy keksiä jotakin muuta päälle, mutta ei tietenkään nyt aina sitten oo joka keliin niinku toisia vaatekertoja. Että se on ehkä semmonen isoin, mitä ollaan monesti pohdittu, että pitäisikö semmoinen hommata.” (H15)

Edellä olevassa katkelmassa vanhempi kokee nimenomaan säiden vaikuttavan varusteiden kautta ulkoiluun sitä estävästi. Jos aamu-ulkoilulla vaatteet ovat kastuneet, ei iltapäiväulkoilu välttämättä mahdollistu. Hän pohtii ratkaisisiko kuivauskaapin hankinta tähän liittyvän haasteen. Vaikka osa haastateltavista totesi oman perheensä ulkoilevan säällä kuin säällä, silti myös heidän kohdallaan esiin nousi esimerkiksi sään ääriolosuhteet, kuten paukkupakkanen, rankkasade tai kova helle. Vaikka nämä perheet tosiaan ulkoilivat päivästä ja säästä riippumatta päivittäin, ääriolosuhteina pidetyt säätilat vähintään vähensivät ulkona kerralla vietettyä aikaa tai poistivat jonkun päivän ulkoilukerroista kokonaan. Jos taas sään suoraan ei koettu vaikuttavan ulkoiluun sitä vähentävästi, niin sen yhteys ulkoiluun vähintään pukeutumisen ja varusteiden kautta tuli myös kelistä riippumattomasti ulkoilevien perheiden kohdalla välillisesti esiin:

”Jos sataa, niin me ulkoillaan, jos on hyvä sää, me ulkoillaan. Että me ulkoillaan aina. --- Just nyt me on nautittu niin paljon siitä että ei tarvitse pukea käytännös mitään päälle --- Et se pukeminen on kyllä varmaan sellainen mikä sitä estää. Mikähän muu... myös siis oma pukeutuminen. Aika helposti satsaa lasten hyviin ulkoiluvaatteisiin, mutta ei omiin ja sit on vähän nihkee fiilis olla ulkona jos on kostea ja ei voi istua mihinkään ja sellainen... Että se varmaan se pukeutuminen on varmaan suurin (ulkoilua haittaava tekijä).” (H2)

Tässä haastateltava kertoo perheensä ulkoilevan *aina*. Hän kuitenkin tuo esiin sen, että vuodenaikana, jolloin ulos voi pukeutua kevyemmin ulkoilu on miellyttävämpää. Haastateltu vanhempi kertoo, että panostaa lasten ulkoiluvaatteisiin, mutta kokee pukeutumisen vaikuttavan ulkoiluun sitä jollakin tasolla haittaavana tekijänä omien varusteiden toisinaan heikomman tason myötä. Varusteiden voidaankin analyysin perusteella nähdä olevan melko merkityksellinen tekijä ulkoilun harrastamiselle Suomen sääolosuhteissa. Vaikka ulkoilun lähtökohtaisesti voidaankin nähdä olevan kaikkien saatavilla, voi esimerkiksi taloudellinen tilanne asettaa perheet ulkoilun suhteen varusteiden kautta eriarvoiseen asemaan. Vaihtelevissa vuodenaajoissa, ja sen myötä erilaisissa sääolosuhteissa, vaatteita ja varusteita tarvitaan verrattain paljon. Perhekoosta riippuen vaatteisiin ja varusteisiin kuluva summa saattaa nousta useisiin satoihin euroihin vuodessa.

Myös arjen aikataulut, kuten työ- ja päiväkotiajat, sekä kodin arkiaskareet, muut menot ja harrastukset olivat toisinaan perheiden ulkoilulle käytettävän ajan tiellä. Varsinkin arkipäivinä perheissä koettiin kiireen tuntua ja vallalla oli kokemus, että tunnit ikään kuin loppuvat päivästä kesken; töistä ja päiväkodista tullaan kotiin ja syödään, jonka jälkeen osassa perheistä lähdetään harrastuksiin ja osassa perheistä vanhemmat alkavat hoitaa kodin askareita. Osa vanhemmista koki kotityöt pakollisina tekemisinä, jotka vain on hoidettava, vaikka ne vievätkin esimerkiksi ulkoilulta aikaa. Asumismuodolla ja vanhempien arjen askareiden hoidolla oli kuitenkin haastatteluiden analyysin perusteella osoitettavissa jonkinlainen yhteys lasten ulkoilun mahdollistumisen kannalta:

”Jos ei asuttais omakotitaloalueella tai omakotitalossa ylipäätään, niin ulkoilu jäisi varmasti vähemmälle. Omakotitalossa on kuitenkin helppo päästää lapset ulos ja itse voi tehdä ruokaa tai siivota tai hoitaa muita arjen askareita. Että sitten taas kuitenkin työssäkäynti ja arki ja harrastukset kuitenkin arkisin aika paljon rajoittaa sitä ulkoilua. Että ois kivempi niinku olla ulkona vielä enemmän, mut sitten kun on kaikki nää

yhteiskunnan oravanpyöräsysteemit, niin ei se ole niin paljon mahdollista mitä itse haluais ulkoilla lasten kanssa.” (H1)

Kuten yllä olevassa katkelmassa tulee esiin niin se, että lapset voivat ulkoilla omassa pihassa itsenäisesti ilman vanhempien suoraa läsnäoloa, mahdollistaa sen, että lapset pääsevät ulos, ja vanhemmat voivat jäädä sisälle hoitamaan pakollisina pitämiään arjen askareita. Tämä kuitenkin ei luonnollisesti vaikuta positiivisesti koko perheen yhteiseen ulkoilun määrään, ja se voidaan toisaalta nähdä myös ongelmallisena toimintamallina. Osa vanhemmista toisaalta kyseenalaisti kotitöiden pakollisuuden. He kokivat, että vanhemman tulee toisinaan antaa periksi omista tiukoista vaatimuksistaan ja priorisoida perheen yhteinen ulkoiluaika etusijalle. Esimerkiksi ennakkoiminen ruuanlaiton suhteen oli osassa perheitä käytössä, jotta ulkoilulle jäisi myös arkipäivinä riittävästi aikaa työ- ja päiväkotipäivien jälkeen. Perheen ulkoilu myös priorisoitiin perheissä kiireisinäkin päivinä, jos sitä oli tarkoitus toteuttaa esimerkiksi toisen perheen kanssa yhdessä ja siitä oli sovittu jo ennalta, kuten seuraavassa katkelmassa haastateltava kertoo:

” Tai sitten mikä myös helpottaa, että jos tekee vaikka kaveritreffit, että ”hei mennään yhdessä leikkipuistoon tai jonnekin”, missä nyt sitten tavataankaan, niin kyllähän se nyt motivoi ja helpottaa ja on tosi kiva, että menee muiden kanssa sinne ulkoilee. Jos on sovittu joku tietty aika, niin sittenhän sinne mennään.” (H9)

Katkelmasta voidaan tulkita, että muiden kanssa sovittua ulkoilua ei peruta kovin heikoin perustein. Haastateltava tuo myös esiin, että toisten kanssa sovittu ulkoilu motivoi ja on mukavaa, josta voidaan päätellä ulkoilun sosiaalisen näkökulman olevan kyseiselle henkilölle myös tärkeä osa ulkoilua.

Osassa haastatteluista myös sairastelu mainittiin ulkoilun määrää vähentävänä tekijänä. Toisaalta perheissä oli myös vaihtelua siinä, ulkoillaanko sairaan lapsen kanssa ollenkaan, vai ulkoillaanko silloinkin yleisvoinnin mukaan. Perheissä, joissa ulkoilua tapahtui sairastelusta huolimatta, toimintaa perusteltiin sillä, että lapsen on esimerkiksi flunssasta huolimatta päästävä purkamaan energiaa.

Haastatteluissa tuli ilmi myös ulkoilun turvallisuuteen vaikuttavia asioita. Kukaan haastateltavista ei kokenut näiden kokonaan estävän ulkoilua tai vaikuttavan sen toteutumiseen häiritsevästi paljon, mutta niiden voitiin tulkita kuitenkin vaikuttavan ulkoilun suunnitteluun ja toteutumiseen niin, että osoitan tutkijana niiden kuuluvan myös ulkoilua

rajoittavien tekijöiden joukkoon. Liikenne ja muut tienkäyttäjät esimerkiksi kävely- ja pyöräteillä kulkiessa nousivat varsinkin kaupunkiympäristössä asuvien ja ulkoilevien perheiden vanhempien vastauksissa vahvasti esiin. Pienten lasten tietämättömyys liikennesäännöistä sekä nopeat liikkeet yhdistettynä ympäröivään liikenteeseen herättivät huolta vanhemmissa.

” Meil tyttö 4v. oppi tossa muutama kuukausi sitte pyöräilee ja pyöräilee kyl tosi vakaasti, mut juurikin siis se, että vauhti on jotain ihan jäätävää. Siinäkin ku se ihan siinä sisäpihalla kun pyöräilee, niin ei hän kyl niitä Wolt-kuskeja huomaa kattoo, et on sillee niinku tosi vahdittava. --- Siis, kiva että pystyy tilaamaan ruokaa kotiin, mut ne Wolt-kuskit on jotain aivan jäätäviä, kun ne ajalee siel pihateillä ihan tosi hurjaa vauhtia. Et se on semmonen mikä ehkä meillä on se vaarallisin tekijä siinä [ulkoilussa] tällä hetkellä.” (H8)

Edellä olevassa katkelmassa vanhempi kertoo lapsensa vauhdin olevan pyöräillessä melko kova. Lapsi harjoittelee uutta taitoaan toisinaan taloyhtiön sisäpihalla, mutta näennäisen turvallisena pidetystä pihasta huolimatta vanhemmalla on lapsensa turvallisuuteen liittyen huoli, sillä alueella liikkuu paljon erilaisin kulkuneuvoin liikkuvia lähettejä. Lapsen omat vielä harjoitteluvaiheessa olevat taidot eivät niinkään olleet vanhemman huolen aiheena, vaan muiden tienkäyttäjien ja ympäröivän liikenteen luomat jännitteet suhteessa lapsen liikkumiseen.

Liikenteen ulkoilulle aiheuttamiin vaaroihin pyrittiin haastateltavien keskuudessa vaikuttamaan niin, että lasten kulkeminen liikenteessä oli vahvasti vanhempien valvonnan alla, ja lasta pidettiin esimerkiksi liikenteessä kädestä kiinni. Pyöräillessä vanhemmat pohtivat tarkasti esimerkiksi perheen pyöräilyjärjestystä, jotta lasta pystyttiin samalla vahtimaan ja tarvittaessa esimerkiksi vauhtia rajoittamaan. Toisaalta maaseudulla asuvien kohdalla liikenne nousi myös haastatteluissa esille esimerkiksi sen kautta, että kävely- tai pyöräteitä ei välttämättä ole lainkaan. Tällöin tilanteissa, joissa perheen tuli ulkoillessaan liikkua jalan tai pyörällä autotien laitaa pitkin, vanhemmat kokivat tarvetta kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen.

Myös leikkipuistoympäristöön liittyen aineistosta ilmeni joitakin turvallisnäkökulmaan liittyviä huomioita. Eräällä haastateltavista oli kokemusta kahden maan leikkipuistokulttuureista, ja hän kuvaili eroavaisuuksia turvallisuuteen liittyen näin:

”Siellä Saksassa, yksi meidän suosikkileikkipuistoista on puropuisto. -- Siellä on sellanen puro tehty, missä on pieniä semmoisia jotain portteja. Ja sit se on muutenkin semmosessa kuopassa, minne on niinku luonnostaan jääny sellasia tosi isoja kiviä. Niin aina kun meille tulee Suomesta vieraita, ja me ollaan siellä puropuistossa, niin kaikki on sillee et ”tällasta ei kyllä olisi Suomessa”. Että Suomessa ajateltas, et täällä joku kaatuu ja sit lyö pään tohon, ja on vettä ja on kaikkee tällasta. Niin mä en... Mä en siltikään koe sitä niinku vaaralliseksi sitä puistoa, mutta se on... Ehkä Suomessa on niinku tarkemmat säännöt leikkipuistoissa. Mutta kyllä mä koen silti ne ihan turvallisina, niihin on mukavasti laitettu aina ne, että sinne ei pääse, että siinä on ne portit.” (H11)

Haastateltava tuo esiin erilaiset turvallisuusnormit, ja käsityksen siitä miten Suomessa esimerkiksi vesielementti ja isot kivet leikkipuistossa herättäisivät huolta lasten turvallisuuden näkökulmasta enemmän kuin Saksassa. Fjørtoft ja Sageie (2000, 94) ovat tuoneet tutkimuksessaan ilmi, että yleisesti hyväksytyyn turvallisuustasoon tulisikin rakennettujen ulkoiluympäristöjen kohdalla kiinnittää erityisesti huomiota, sillä erityisesti leikkialueilla, joissa turvallisuustaso on erityisen korkea ei ole riittävästi tarjounta ja haasteita lasten leikin näkökulmasta.

Leikkipuistoihin liittyvien vaaranpaikkojen koettiin laajemmin liittyvän alueiden toisinaan puutteellisiin aitoihin sekä lasten kiipeilyyn. Kiipeilyä pyrittiin usein vanhempien toimesta rajaamaan. Myös ympäristön mahdollinen epäsiisteys ja leikkipuistojen kunto mainittiin turvallisuuteen liittyvinä huomioina. Puistoja ympäröivien aitojen puuttuminen tai puiston sisällä olevien eri alueita rajaavien aitojen puutteiden koettiin paitsi hankaloittavan lasten vahtimista ja alueella pysymistä, myös vaikuttavan siihen, että pienet lapset pääsevät liian helposti isommille tarkoitettuihin telineisiin käsiksi. Tämän koettiin mahdollistavan esimerkiksi liian korkealle kiipeämisen, ja lisääntyvien tapaturmien mahdollisuuden. Kiipeilytelineisiin kohdistui muutoinkin huolta, ja perheissä olikin sovittu lasten kanssa sääntöjä sen suhteen, kuinka korkealle oli lupa kiivetä:

”Meillä on kotipihassa sääntönä ollut se, kun siinä on semmoinen niinku kiipeilyverkko, että saa mennä neljännelle askelmalle, jos ei ole aikuinen takana. Että sit sen jälkeen pitää olla aikuinen takana. Ja aika hyvin noudattaa sitä. Sitten noissa leikkipuistoissa mitä on jotakin kiipeilytelineitä, niin niissä pääsääntöisesti ollaan takana, koska ne on

sitten monesti suunnattu vähän isommille, niin sitten se askelväli on siinä vähän liian iso meidän lapselle vielä. Mutta kyllä koen, että kannustetaan siihen kiipeilyyn.” (H15)

Edellä vanhempi kertoo yhdessä lapsen kanssa sovituista säännöistä kiipeilyn korkeuteen liittyen sekä siitä, että leikkipuistoissa isomman askelvälin vuoksi aikuinen on aina lapsen lähellä turvaamassa kiipeilyä. Hän mainitsee kokevansa kiipeilyn kuitenkin myös hyväksi lapselle ja kannustavansa lasta siihen.

Leikkipuistovälineiden kunto alueilla, joilla lapsiperheitä on vähemmän, koettiin toisinaan puutteelliseksi. Tämän nähtiin vaikuttavan telineillä ja muilla välineillä leikkimisen turvallisuuteen. Toisaalta alueilla, joissa asukkaita, puistojen käyttäjiä ja puistojen alueella muutoin kuin leikkitarkoituksessa aikaa viettäviä oli paljon, nähtiin roskien ja esimerkiksi lasinsirujen olevan asioita, joiden vuoksi ympäristöä on tarkkailtava erityisen tarkasti.

Useammassa haastattelussa myös ruiskujen teoreettinen mahdollisuus leikkipuistoympäristössä ja niiden olemassaolon poissulkeminen turvallisuuden takaamiseksi ennen lasten leikkiin päästämistä tuotiin esiin, mutta kukaan haastateltavista ei ollut niihin todellisuudessa kuitenkaan leikkipuistoissa törmännyt.

Myös luonnossa ulkoiltaessa koettiin olevan ympäristöjä ja asioita, joihin vanhemmat kiinnittivät turvallisuusnäkökulmasta huomiota. Käärmeet nähtiin yhtenä asiana, joka tulee ottaa huomioon suuren osan vuotta metsissä ulkoiltaessa. Varustautuminen saappailla koettiin kuitenkin helpoksi ja varmaksi tavaksi vastata tähän. Vesistöt ja niiden lähellä olevat kalliot sekä mären kalliot yleensäkin mainittiin myös luonnossa ulkoillessa ympäristöiksi, joissa vanhemmat kiinnittävät erityistä huomiota turvallisuuteen.

”Meidän lähellä on järvi, jota ympäri on kiva käppäillä, niin sitten jos on vaikka esim ollut märkää, niin sitten hän ei tietenkään voi olla niillä kallioilla jotka on heti siinä järven vieressä, koska hän ei itse tietenkään ymmärrä sitä, että siinä voi liukastua ja sitten jos putoo sinne veteen, ni ei ookkaan kiva asia. Siinä me niinku varotaan, että sitten jos haluaa mennä katsomaan sitä järveä ja mennään lähelle, niin sitten pidetään kädestä kiinni, tai me opastetaan että missä kohtaa saa seistä.” (H9)

Katkelmassa haastateltava kuvailee liukastumisvaaraa, joka varsinkin märällä säällä on läsnä järven läheisillä rantakallioilla ulkoiltaessa. Vaara on kuitenkin ratkaistu perheessä niin, että vanhempi pitää lasta tällöin kädestä ja neuvoa mihin asti lapsi saa kallioilla mennä. Ulkoilu kyseisessä ympäristössä ei siis kokonaan esty tästä vaarana nähdystä seikasta huolimatta.

Tässä, kuten useassa muussakin haastattelussa tuli esiin, että niissä perheissä, joissa on totuttu ulkoilemaan vesistöjen äärellä lapset ovat tottuneet toimimaan siihen liittyvien sovittujen sääntöjen mukaan. Tällöin myös vanhempien asenne veden läheisyyteen ja lasten toimintaan sen äärellä oli huomattavasti luottavaisempi.

Maantieteellisesti huomionarvoista ulkoilun turvallisuuteen liittyen oli lähellä Suomen itärajaa asuvan vanhemman esille tuoma näkökulma:

”Yksi minkä minä voisin ehkä nostaa esiin, hankaluuden tässä maalla asumisessa ja täällä Itä-Suomessa asumisessa, niin on se että kun... Nyt alkaa just tulla pimeät illat, eli meillä on täällä tää petoriski aikamoinen. Että se kyllä rajoittaa sitten iltaisin sitä ulkoilua ja ulkona olemista, ja metsässä käymistä, kun on pimeää, ei ole mitään valoja ja sitten on nää pedot. Elikkä esimerkiksi sudet täällä on niinku siis iso ongelma. Että täytyy olla tosi varovainen sitten pimeällä.” (H12)

Pimeyden lisäksi, joka muissakin haastatteluissa tuli ilmi ulkoilua rajoittavana tekijänä, kyseinen haastateltava nostaa esiin alueen petoriskin ja sen yhteyden ulkoiluun. Petoriskin vuoksi ulkoilu erityisesti pimeinä vuodenaikoina rajoittuu merkittävästi. Tämä ulkoilun turvallisuuteen liittyvä huomio oli selvästi maantieteelliseen sijaintiin yhdistyvä ja erottuva muista ulkoilua rajoittaviin tekijöihin liittyvistä näkökulmista.

6.3 Vanhempien esimerkki ja voimavarat

Tässä alaluvussa esittelen analyysiani liittyen siihen, miten vanhempien antaman esimerkin sekä heidän voimavarojensa merkitys näkyy perheiden ulkoilussa.

Merkittäväksi motivaattoriksi aineiston perusteella aktiivisen ulkoilun mallin antamiseen vanhemmat kokivat ulkoilusta saatavat moninaiset hyödyt ja perheen yhteisen ajan. Ulkoiluun haluttiin panostaa ajallisesti, koska sen koettiin vaikuttavan sekä lapsen taitoihin että koko perheen hyvinvointiin positiivisesti. Osassa haastatteluista tuli esiin, että vanhemman innostava asenne innostaa myös lasta ulkoilun aktiviteettien pariin. Useilla haastateltavilla vanhemmilla oli itsellään vahva aktiiviseen ulkoiluun nojaava tausta. Moni mainitsi ulkoilleensa paljon jo lapsena, heillä oli ollut tai oli edelleen ulkoiluun liittyviä harrastuksia, kuten partio, tai jo lapsuudenperheessä mainittiin olleen esimerkiksi koira, jonka kanssa oli totuttu ulkoilemaan säännöllisesti. Esimerkiksi seuraavasta haastattelukatkelmasta välittyvät vanhempien omat lapsuuden ulkoilukokemukset, jotka näkyvät nyt omassa vanhemmuudessa ja arvoissa ulkoiluun liittyen:

”Kun mä mietin sitä esimerkiksi että, missä niinku me ollaan kasvettu. Niin mä oon kasvanut siis pikkukaupungin semmoisella omakotitaloalueella -- tavallaan kaupungissa, mutta että on ollut kuitenkin pieni metsä siinä takapihalla ja sillai on ollut helppo vaan laittaa lapset ulos. Ja sitten mä muistan monesti että ”ää, on niin tylsää” ja sitten hetken päästä ei enää oo. Ja sitten mun puoliso on kasvanut taas ihan metsässä, niinku aivan metsän keskellä tuolla Etelä-Euroopassa. Niin se arvo sille ulkona tai luonnossa olemiselle on tosi suuri kyllä molemmilla. Ja välillä me huomataan, että me myös saadaan jotain semmoista tyydytystä siitä, jos meidän lapset ei ole niinku kauhean lelujen perään. Koska se on varmaan joku oma muisto myös lapsuuden semmoisista ihanista hetkistä, kun on löytänyt jotain taikamaailmoja jonkun sammaleisen kiven takaa, tai että se on niinku tosi sellainen ihana juttu meille” (H2)

Katkelmassa vanhempi kertoo, että sekä hän että hänen puolisonsa ovat lapsuudessaan tottuneet ulkoilemaan ja se on ollut heille aina arvokasta. Myös omassa vanhemmuudessaan he kokevat onnistumista, kun lapset viihtyvät pihaleikeissä. Aiemmissa tutkimuksissa onkin todettu, että vanhemman omat ulkoiluun liittyvät hyvät kokemukset motivoivat mahdollistamaan niitä myös omille lapsille (esim. Soini 2025). Perheen yhteisen ulkoilun kautta lapsi saa vanhemmiltaan myös konkreettisia esimerkkejä ulkoiluun liittyen. Vanhempien näyttämän esimerkin kautta lapsi saa vaikutteita ja oppii miten ympäristöä voi hyödyntää ja käyttää (Kytä 2002).

Vanhempien voimavarat, kuten aika ja energia, vaikuttavat aineiston analyysin mukaan siihen, kuinka paljon perheessä ulkoillaan ja ulkoileeko vanhemmat aktiivisesti lasten kanssa yhdessä. Arjen kiireiset aikataulut vievät ulkoilulta helposti aikaa tai vaikuttavat sen laatuun. Toisaalta tätä pyritään monessa perheessä kompensoimaan viikonlopun ja loma-aikojen ajallisesti suuremmalla ulkoilun määrällä, sekä ulkoilun toteuttamisella laadukkaammaksi koetussa ulkoiluympäristössä, kuten metsässä tai mökillä. Konkreettisen kiireen lisäksi myös vanhempien oma koettu kuormitus saattaa vaikuttaa ulkoiluun, kuten seuraavan haastateltavan kohdalla:

” Mä en tiedä, että mikä mulla oman jaksamisen kanssa ollut, että meillä valtaosan niistä niistä arki-illan ulkoilusta mies on sitten lasten kanssa. Että sitten se menee usein sillee, että mä jään tekee iltapalaa tai jotain. -- Ehkä enemmänkin itse itseeni olen siinä mielessä vähän pettynyt, just toivoisin sitä, että tulisi sitä sellaista aktiivista liikuntaa sinne. Lapsille tulisi se malli että ”okei että hei nyt äiti lähtee lenkille, ja nyt

on isin vuoro lähteä lenkille”, että sellaista ehkä enemmänkin toivoisin, että lapset oikeasti näkisi sen että hei että se on ihan normaalia, että aikuistenkin pitää käydä lenkillä. Ja ne saa siitä paljon.” (H8)

Katkelman perusteella tulkitseen, että vaikka vanhempi kokisikin esimerkillään olevan suuri merkitys lasten ulkoilutapojen muodostumiseen, saatetaan omaan esimerkin antamiseen kohdistaa vanhemmuudessa myös melkoisia paineita. On kuitenkin todettu, että myös vähemmän liikkuvat vanhemmat voivat olla asenteellisesti lastensa liikunnallisen elämäntavan ja aktiivisten ulkoilutottumusten merkityksellisiä tukijoita (Laukkanen ym. 2016, 24).

6.4 Ulkoilu ja hyvinvointi

Haastatteluissa tuli selvästi näkyväksi vanhempien ymmärrys sekä positiiviset kokemukset ulkoilun ja perheenjäsenten hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin liittyen. Ulkoilun merkitys perheenjäsenten fyysiseen hyvinvointiin ja lasten motoristen taitojen kehittymiseen, henkiseen hyvinvointiin ja rauhoittumiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin yhdessä vietetyn ajan myötä tulivat vanhempien puheessa esille. Tämä alaluku kuvaa analyysiani tähän teemaan liittyen.

Fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin viittasi moni haastateltava vanhempi erityisesti lasten motoristen taitojen kehittymisen kautta. Moni vanhempi koki, että ulkoillessa lapsi oppii käyttämään ja kontrolloimaan kehoaan monipuolisesti, sekä esimerkiksi kiipeilyn, hyppimisen ja tasapainoilun myötä lapsen motoriset taidot kehittyvät luonnostaan paremmiksi.

”Voisi ajatella, että jos siellä (metsäisessä maastossa) on oltu niinku pienestä asti, niin voi olla että sitten siitä harjoittelusta on ollut hyötyä siinä, että se epätasainen maasto tietyllä tapaa tulee tutuksi ja siinä tasapainoilu just.” (H14)

Kuten edellä olevassa katkelmassakin vanhempi kertoo, erityisesti metsäisten ulkoiluympäristöjen koettiin kehittävän lasten ketteryyttä ja motoriikkaa moninaisten maastonmuotojen vuoksi. Useassa haastattelussa tuli esiin yhtenevä ajatus siitä, että mitä useammin lapsi pääsee harjoittelemaan vaihtelevassa maastossa liikkumista, sitä vahvemmaksi tämän liikkumiseen liittyvät taidot kehittyvät.

Joissakin perheissä ulkoilulla koettiin olevan yhteys myös kokonaisvaltaisemmin terveyteen esimerkiksi sairasteluiden vähenemisen kautta. Useampi vanhempi mainitsi luonnon todetut

terveyshyödyt sekä oman pyrkimyksensä siihen, että opettaa lapsensa sietämään ulkoiluun liittyvää likaa kuten mutaa tai multaa.

Muutama vanhempi otti haastatteluissa myös esiin ulkoilun merkityksen vanhempien fyysiseen hyvinvointiin. Kuten edellisessä vanhempien esimerkin merkitystä käsitelleessä alaluvussa tuli esille, eräs haastateltavista koki, että omalla aktiivisella ulkona liikkumisella voisi näyttää lapsille esimerkkiä aktiivisen elämäntavan muotoutumiseksi. Hän viittasi myös siihen, että oma jaksaminen arjessa saattaisi parantua esimerkiksi säännöllisen lenkkeilyn myötä. Myös hyötyliikunta, kuten perheen yhteiset pyörälenkit tai esimerkiksi kävellen tai pyörällä päiväkotiin yhdessä kulkeminen mainittiin kahdessa haastattelussa. Ulkoilun vaikutus lasten fyysiseen hyvinvointiin unenlaadun ja ruokahalun paranemisen kautta oli selkeä.

”Ja sitten just kun on ulkoillut, niin sitten ruoka maistuu ja uni tulee paljon paremmin. Että semmoisen niinku arjen kaiken sujuvuuden kannalta se on tärkeätä.” (H10)

”Että ainakin makeanhimo on lapsella tosi voimakasta jos me ollaan paljon sisällä, elikkä hän on jatkuvasti koluamassa kaappeja ja etsimässä jotakin makeaa. Mutta sitten taas kun enemmän just ollaan ulkona, niin sitten se oikea ruoka maistuu, ja se ei ole niinku semmoista levotonta, sitä himoitsemista tavallaan. Ja uniin vaikuttaa myös, kyllä. Että onhan se kun saa sen raittiin ilman ja sen liikunnan, niin sitten se on semmoinen luontaisempi raukeus sitten illalla.” (H12)

Kuten edellisissä katkelmissakin vanhemmat kertovat, usein ulkoilulla oli vaikutusta sekä lasten parempaan unenlaatuun että ruokahalun paranemiseen. Lähes jokaisella haastatellulla vanhemmalla oli kuitenkin kokemus, että ulkoilun vaikutus ulottui omien lasten kohdalla näistä vähintään toiseen.

Henkiseen hyvinvointiin ja mielialan paranemiseen viitattiin paljon ulkoilun hyvinvointivaikutuksista keskusteltaessa. Vanhemmat kokivat muun muassa, että lasten energiaa ja äänen tasoa on päästävää purkamaan ulos, jotta kaikki jaksavat paremmin. Tulkitsen, että tällä viitattiin nimenomaan henkiseen jaksamiseen. Rakennetuista ulkoiluympäristöistä mitään yksittäistä aktiviteettia tai asiaa ei nostettu henkisen hyvinvoinnin kannalta erityisen merkitykselliseksi. Sen sijaan luonnosta vanhemmat mainitsivat erityisesti tilan tunnun, rauhan ja rauhoittumisen sekä hiljaisuuden henkiseen hyvinvointiin vaikuttavina

asioina. Myös erilaisten ulkoiluympäristöjen ero suhteessa niiden tarjoamiin rauhoittumisen mahdollisuuksiin tuli monessa haastattelussa esille:

”Että on siinä myös vähän eroa, että onko ihan sisäpihalla vai lähteekö johonkin tavallaan luontoon. Se on jotenkin vähän sellainen tehokkaampi jopa että... lapset rauhoittuu ja itse rauhoittuu varmasti myös vielä paremmin jos on niinku metsässä tai rannalla” (H2)

” Sellaisessa ympäristössä [leikkipuistossa] lapsi ei malta keskittyä siihen mitä kaikkea siellä on, ja keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, vaan se säntäilee eri asioiden välillä hirmuista vauhtia. Ja se menee aika semmoiseksi kaoottiseksi helposti. Ja sitten taas tuo luonto on niin ihmeellinen, että kun sinne mennään niin se lapsi rauhoittuu ja keskittyy ja se on aivan eri henkilö suorastaan tuommoisissa tilanteissa.” (H12)

Kuten edellä kuvaillaan, myös esimerkiksi Salonen (2010, 66) on tuonut aiemmin esiin, että luonnossa mahdollistuu rakennettua ympäristöä paremmin tunne vapaudesta ja tilasta.

Ulkoilun, rajaamatta sen tarkemmin millaisessa ympäristössä se tapahtui, koettiin yleisesti parantavan sekä lasten että vanhempien mielialaa, vähentävän levottomuutta sekä vanhempien koettua stressiä. Moni vanhempi kertoi, että kun ulos vain jaksaa lähteä, niin olo piristyy. Ulkona tilaa koettiin olevan sisätiloja enemmän ja moni vanhempi muotoili ulkoilun olevan välttämättömyys jotta ”seinät ei kaadu päälle”. Ulkona lasten koettiin voivan leikkiä vapaammin, eikä vanhemman tarvitse puuttua leikkiin niin vahvasti rajaten kuin toisinaan sisällä. Tämän koettiin olevan sekä lasten että vanhempien näkökulmasta hyvä asia; leikki pääsee paremmin valloilleen, lapsi pääsee käyttämään mielikuvitustaan ja vanhemman ei tarvitse komentaa vaan hän voi lapsen leikkiessä itsekin hengähtää.

Ulkoilu nähtiin myös tärkeänä keinona vahvistaa perhesuhteita ja luoda yhteisiä kokemuksia. Yhteiset ulkoiluhetket, olivat ne sitten metsäretkiä tai puistokäyntejä, koettiin järjestään arvokkaiksi. Myös muiden kuin perheen sisäisten suhteiden kannalta ulkoilu nähtiin monen vanhemman mielestä sosiaalisesti merkityksellisenä aktiviteettina. Lapset näkevät ulkoillessa kavereitaan, pääsevät touhuamaan vertaistensa kanssa ja oppivat samalla tärkeitä kaveritaitoja. Osa vanhemmista koki, että esimerkiksi sisarusten leikkien erottaminen mahdollistuu ulkona sisätiloja paremmin. Sekä Salonen (2010, 105) että Fjørtoft (2001) ovatkin aiemmin esittäneet, että ulkona tilan myötä erilaiset sosiaalisen toimimisen muodot

mahdollistuvat hyvin. Vanhemmat kokivat myös esimerkiksi ”leikkitreffit” ulkona monin tavoin hyödyllisiksi.

”Mä taas rakastan olla muiden vanhempien kanssa, jutella. Ja sitten musta on kyllä kiva mennä myös leikkipuistoihin jos siellä on muita vanhempia. Ja sitten lapset voi niinku todennäköisesti leikkiä ja sitten voi ite siinä rupertella. Se on myös tosi kivaa.”
(H2)

Sovitun yhteisen ulkoilun myötä ulos tulee lähdettyä varmemmin, ja lisäksi myös vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta muiden vanhempien kanssa ulkoilun lomassa näkeminen ja jutustelu koettiin arvokkaaksi, kuten edellä olevasta katkelmastakin tulee ilmi.

Luontosuhteen kehittymistä ja siihen panostamista painotettiin myös vahvasti. Luontosuhde yhdistettiin vanhempien puheessa juuri henkiseen hyvinvointiin. Tutkijana yhdistän sen arvojen ja luontoa kunnioittavan käytöksen kehittymisen kautta myös laajemmin lasten ja perheiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Moni vanhempi kertoi, että haluaa lasten ymmärtävän luonnon tärkeän merkityksen ihmisille. Tämä oli tuotu lapsille näkyväksi esimerkiksi sen kautta, että marjat ja sienet ”*eivät tule vaan kaupasta lautaselle*”, vaan ne tulevat luonnosta. Merkityksellisenä koettiin se, että vanhempi on itse antamassa esimerkkiä ja opettaa lapsilleen luonnosta ja siitä, miten luontoa tulee kohdella.

7 Johtopäätökset

Tässä luvussa vedän yhteen tutkielmani keskeisimmät tulokset sekä tuon esiin tärkeimmät johtopäätökset niiden pohjalta. Tavoitteenani oli selvittää perheiden ulkoilun tapoja sekä ulkoilun saamia merkityksiä sekä tarkastella sitä, miten esimerkiksi asuinympäristö, ajalliset resurssit ja vanhempien rooli ovat läsnä ulkoilun toteuttamisessa ja sen laadussa. Tarkastelin ulkoilun koettuja merkityksiä liittyen perheiden hyvinvointiin, lasten kehitykseen sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Tulosten mukaan lapsiperheet hyödynsivät asuinalueesta riippumatta ulkoilun ympäristöinä arjessa pääasiassa lähellä omaa kotiaan sijaitsevia ulkoilumaastoja. Etäämmällä oleville ulkoilun mahdollistaville alueille suunnattiin parempien ajallisten resurssien mahdollistamana esimerkiksi viikonloppuisin tai loma-aikoina. Kaupunkimaisessa ympäristössä asuvat perheet ulkoilivat arjessa pääosin omassa tai taloyhtiön yhteisessä pihassa sekä lähellä kotia sijaitsevilla rakennetuilla leikkipuistoissa. Näissä ympäristöissä lasten ulkoilu tapahtui selvästi rajattua omaa pihaa lukuun ottamatta aina vanhempien läsnä ollessa. Luontoon, kuten metsään, kaupunkialueilla elävät perheet pyrkivät kuitenkin lähtemään säännöllisesti. Lähimetsiä ja muuta luontoympäristöä hyödynnettiin ulkoiluun kaupunkiympäristössä myös arjessa silloin, jos ne sijaittivat lähellä omaa kotia. Maaseutumaisessa ympäristössä asuvien perheiden pääasiallinen ulkoiluympäristö oli tulosten mukaan oma piha tai sen lähellä sijaitseva luontoympäristö. Maaseutumaisella asuinalueella lasten annettiin ulkoilla myös verrattain vapaammin ja itsenäisemmin, eikä vanhemmat olleet aina tarkkailemassa lasten ulkoilua. Toisaalta tässä asuinympäristössä myös perheen yhteistä ulkona puuhailua tapahtui paljon. Moni haastateltava vanhempi kertoi, että omassa pihassa touhutaan toisinaan yhdessä lasten kanssa, mutta toisinaan vanhemmat tekevät esimerkiksi pihatöitä ja lapset touhuavat samassa pihapiirissä omia leikkejään tai muita puuhia. Havainto siitä, että lähiympäristöä hyödynnetään perheen arjessa tapahtuvaan ulkoiluun, on linjassa myös aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan ulkoilun alueen helpolla saavutettavuudella ja läheisellä sijainnilla suhteessa omaan kotiin on yhteys siihen, että siellä vierailaan useammin (Neuvonen ym, 2022; Soini ym. 2025).

Analyysin perusteella oli havaittavissa melko dualistinen kahtiajako ulkoiluympäristöjen välillä rakennettuun ympäristöön ja luontoympäristöön. Rakennetuksi ulkoiluympäristöksi vanhempien puheessa miellettiin leikkipuistot, päiväkotien ja koulujen pihat sekä taloyhtiöiden leikkipihat. Yksi haastateltava toi esiin myös urheilukentän, jonka olen

yhdistänyt analyysissäni rakennetuksi ulkoilu ympäristöksi. Luonnontilaiseksi ympäristöksi miellettiin lähinnä metsäiset alueet ja rannat. Osa vanhemmista toi vastauksissaan esiin myös hyötyliikunnan, esimerkiksi pyöräilyn tai kävelyn, mutta näissä kohdissa ympäristön määrittelyä ei tapahtunut siinä määrin, että sitä olisi voinut kuvailun perusteella luokitella rakennetuksi- tai luontoympäristöksi. Tällöin fokus oli lähinnä liikkumisen fyysisissä hyvinvointivaikutuksissa.

Lasten leikkien ja muun ulkoiluaktiiviteetin koettiin muotoutuvan erilaisiksi näissä erilaisiksi mielletyissä ulkoilu ympäristöissä. Rakennetuissa ulkoilu ympäristöissä kuten leikkipuistoissa vanhemmat kertoivat lasten leikkien olevan usein vauhdikkaita ja suorittavia, eikä mielikuvitusleikkien koettu lähtevän leikkipuistoissa aina helposti käyntiin. Vanhempien mukaan lasten ulkoilu leikkipuistoissa perustuu pääasiassa valmiiden kiipeilytelineiden ja keinujen hyödyntämiseen sekä nopeisiin siirtymiin telineiden välillä. Pidempikestoiseen ja mielikuvitusta ruokkivaan leikkiin vaadittavien monipuolisten virikkeiden voidaan kyseisessä ympäristössä nähdä näin ollen olevan ainakin toisinaan puutteellisia. Tulos on yhtenevä esimerkiksi Fjørtoftin ja Sageien (2000) tutkimuksen tulosten kanssa. Sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna leikkipuistot toimivat kuitenkin haastatteluiden analyysin perusteella hyvinä kavereiden kanssa yhdessä leikkimisen ympäristöinä. Kyttä (2002) sen sijaan on tuonut tutkimuksessaan esiin, että lasten välisen sosiaalisuuden mahdollistavien alueiden luomiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja niitä tulisi lisätä. Analyysin perusteella voidaan todeta, että ainakin tähän tutkielmaan osallistuneiden vanhempien kokemuksen mukaan leikkipuistot ympäristönä mahdollistavat lasten välisen sosiaalisuuden hyvin. Vanhemmat kertoivat myös itse olevansa leikkipuistoissa usein vuorovaikutuksessa toisten vanhempien kanssa, jonka voidaan tulkita vahvistavan leikkipuistojen sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä roolia entisestään.

Tarjoumien näkökulmasta analysoituna rakennetuksi ulkoilu ympäristöksi mielletyt ulkoilu ympäristöt tarjoavat lapsille vanhempien kertoman mukaan liikkumisen, erityisesti kiipeilyn ja juoksemisen, mahdollistavia tarjoumia. Myös sosiaaliset tarjoumat ovat vertaisten läsnäolon kautta esimerkiksi leikkipuistoissa lasten käytettävissä. Rakennetuissa ulkoilu ympäristöissä vanhemmat toisaalta myös rajaavat lasten mahdollisuutta tarttua tiettyihin houkutteleviksi koettuihin tarjoumiin. Esimerkiksi lasten kiipeilyä rajoitetaan sen koetun vaarallisuuden vuoksi, eikä lapsi esimerkiksi saa kiivetä tiettyä tasoa korkeammalle. Turvallisuusnäkökulmasta tarkasteltuna vanhemmat kokevat erityisesti kaupunkiympäristössä myös ympäröivän liikenteen ja muut tienkäyttäjät riskitekijöiksi ulkoiluun liittyen.

Vanhemmat yhdistivät erityisesti luonnossa ulkoiluun vahvasti tilantunnon, rauhan ja tunteen siitä että ”*on helpompi hengittää*”. Toisaalta luonnossa ympärillä olevaan tilaan yhdistyi myös lasten tehokas energianpurku esimerkiksi vapaan juoksemisen ja hyppimisen kautta. Pääosin lasten leikkien koettiin kuitenkin olevan luonnossa keskittyneempiä, mielikuvituksellisempia ja monipuolisempia kuin esimerkiksi leikkipuistoissa. Havaittavissa oli ajatus siitä, että luontoympäristössä lapsi joutuu käyttämään leikkien keksimiseen enemmän omaa ajatteluaan ja mielikuvitustaan, kun valmiita tiettyyn leikkiin tai aktiviteettiin tarkoitettuja puitteita tai telineitä ei ole. Puuhailun luonnollisessa ympäristössä onkin todettu kehittävän lasten luovuutta ja lisäävän sekä määrällisesti että sisällöllisesti erilaista leikkiä (Fjörtøftin 2001). Vanhemmat kokivat myös säännöllisesti toistuvan epätasaisessa tai muuten vaihtelevassa maastossa kulkemisen olevan yhteydessä lasten taitavampaan liikkumiseen sekä hyvin kehittyneisiin motorisiin taitoihin. Luonnolla nähtiin olevan myös positiivinen yhteys yleiseen terveyteen sen kautta, että liassa ja mudassa leikkimisen koettiin vaikuttavan esimerkiksi parempaan allergiaterveyteen tai flunssien vähäisyyteen. Sekä kokemus vaihtelevien mastonmuotojen vaikutuksesta lapsen motorisiin taitoihin että luonnon terveysvaikutuksista on linjassa myös aiempien tutkimusten havaintojen kanssa. Esimerkiksi Fjörtøft (2001, 2002) on tutkimuksissaan painottanut luontoympäristön merkitystä motorisen kunnon kehittymiselle. Luonnon terveysvaikutuksista on useita tutkimuksia, mutta esimerkiksi Suomen ympäristökeskus (24.8.2017) on tuonut esiin, että luonnon mikrobeille altistuminen on yhteydessä parempaan vastustuskykyyn ja vähäisempään tulehdusperäisiin sairauksiin kuten atopiaan herkistymiseen.

Luonnossa hiljentymisen, tutkiskelun ja rauhoittumisen koettiin vaikuttavan paitsi lasten rauhoittumiseen, myös vanhempien stressintunteen lievittymiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Oman pihapiirin puuhaut miellettiin varsinkin maaseutumaisilla asuinalueilla elävien vanhempien puheissa enemmän luonnossa kuin rakennetussa ympäristössä ulkoiluksi. Luonnossa ulkoillessa vanhemmat eivät vahdi herkeämättä lasten touhuja, vaan lapset saavat puuhailulla itsenäisemmin ja vapaammin kuin rakennetussa ympäristössä. Luontoympäristön voidaankin tulkita vastaavan hyvin lapsiystävällisen ympäristön keskeisenä pidettyihin tekijöihin sen monipuolisuuden sekä siellä mahdollistuvan liikkumisvapauden vuoksi (Kytä 2004a; Kytä 2004b). Metsissä ja muualla luonnossa perheet keskittyivät kuitenkin usein myös yhteisen tekemisen äärelle, jota analyysini perusteella pidettiin arvokkaana yhteisenä ajanvieton tapana. Retkeily ja luonnon ihmeiden tarkkailu yhdessä tuli monessa haastattelussa esille. Yhteisen tutkimisen ja ympäristön tarkkailun kautta lapsen luontosuhde kehittyy ja hän

oppii vanhemmaltaan uutta ympäröivästä maailmasta. Myös perheen yhteisen vuorovaikutuksen ja perheenjäsenten välisen suhteen voidaan tällaisten yhteisten jaettujen kokemusten kautta todeta kehittyvän. Tarjoumien näkökulmasta analysoituna lasten koettiin luonnontilaisessa ulkoiluympäristössä tarttuvan tilan mahdollistaman liikkumisen kautta aktivoivaan tekemiseen, kuten juoksemiseen, puissa kiipeilyyn ja kivillä hyppelyyn. Toisaalta luonnossa rakennetusta ympäristöstä poiketen lasten koettiin myös tarttuvan keskittyneempään tekemiseen, kuten mielikuvituksen tuottamiin juonellisiin leikkeihin ja luonnon tarkkailuun. Ympäristön tutkimisen myötä uuden oppimisen koettiin monen vanhemman puheessa olevan luonnossa ulkoiltaessa vahvasti läsnä.

Vaikka ulkoilu koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi osaksi perheiden arkea, ilmeni myös tekijöitä, jotka vaikeuttavat toisinaan sen toteutumista arjessa. Suomen vaihtelevat säät vaikuttavat joissakin perheissä suoraan ulkoiluaktiivisuuteen. Erityisesti pimeiden vuodenaikojen sekä märkien, kuraisten ja kylmien säiden koettiin monessa perheessä vaikuttavan siihen, ettei ulkona tullut vietettyä aikaa yhtä paljon kuin esimerkiksi keväällä tai kesällä. Säät vaikuttivat paitsi mielikuvaan ulkona mahdollistuvasta tekemisestä ja ulkoilun mukavuudesta, myös vaatteiden ja varusteiden kautta siihen, ettei ulkona vietetty aika välttämättä mahdollistunut. Jos vaatteet ovat kastuneet aamupäivän ulkoilun aikana, ne eivät ehdi välttämättä kuivua iltapäivään mennessä. Tällöin ulkoilu ei mahdollistu toistamiseen saman päivän aikana, jos kuivaamiseen ei ole käytettävissä esimerkiksi kuivauskaappia, tai vaihtoehtoisesti perheeltä löydy toisia kuivia ulkohaalareita tai muita ulkoiluun tarvittavia varusteita. Vaikka ulkoilun voidaan lähtökohtaisesti nähdä olevan esimerkiksi saavutettavien ulkoiluympäristöjen näkökulmasta Suomessa kaikkien perheiden saatavilla, nostan huomion varusteiden hankintaan vaadittavista resursseista yhdeksi tutkimukseni keskeisistä havainnoista. Sään mukaisiin varusteisiin voi perhekoosta riippuen kuluu lapsiperheessä useita satoja euroja jokaista vuodenaikojen rytmittämää kautta kohti. Jos perheessä halutaan varautua vielä siihen, että märkiä kelejä tarjoilevina vuodenaikoina säänmukaisia varavaatekertoja on useampia tai vaatteita on mahdollista kuivata esimerkiksi kuivauskaapissa, nousee summa luonnollisesti joko vaate- tai laitehankintojen myötä merkittävästi. Jos perheessä priorisoidaan koko perheen ulkoilu korkealle, lasten vaatteiden lisäksi myös vanhempien säänmukaisten vaatteiden osuus kasvattaa näihin budjetoitavaa rahamäärää entisestään. Näennäisen saatavilla oleva ulkoilu ei siis välttämättä olekaan kaikkien perheiden saatavilla, kun sitä tarkastellaan Suomen kontekstissa säänvaihteluiden vaatimien varusteiden hankinnan ja niihin kuluvan taloudellisen pääoman kautta.

Ulkoilun määrään perheissä vaikuttaa myös arjen kiireisyys: työ- ja päiväkotipäivät vievät päivästä ison osan, samoin jäljelle jäävästä ajasta kodin askareet ja esimerkiksi harrastukset. Jos ulkoilu mahdollistuu vain erikseen sen pariin (esimerkiksi leikkipuistoon) lähtemällä, saattaa sille mahdollistuva aika olla arjessa vähäisempi kuin esimerkiksi oman pihan toimiessa arjen ulkoiluympäristönä. Oman pihan tai sen välittömän läheisyyden toimiessa perheen ulkoiluympäristönä vanhemmat saattavat jäädä sisälle tekemään ruokaa tai muita kotitöitä lasten ulkoillessa omassa pihassa. Luonnollisesti tällöin kuitenkin koko perheen yhteinen ulkoilu ei mahdollistu, eikä yhteisiä kokemuksia ja ulkoilumuistoja synny. Sen, että vanhemmat antavat toisinaan periksi arjen pyörykselle ja priorisoivat perheen yhteisen ulkoilun kotitöiden edelle, voidaankin nähdä mahdollistavan yhteisten ulkoilukokemusten synny ja perheen keskinäisen vuorovaikuttamisen ulkoilun yhteydessä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että perheen ulkoilu oli kaikille haastateltaville merkityksellinen osa perheen arkea. Sen määrään ja laatuun vaikutti kuitenkin yllättävän moni asia. Osassa perheistä ulkoiltiin päivittäin jopa useita tunteja, kun taas osassa ulkoilu painottui enemmän esimerkiksi viikonloppuihin, ja arkipäivinä ulkoiltiin toisinaan vain alle tunti päivässä. Sillä asuiko perhe kaupunki- vai maaseutumaisella alueella, oli merkitystä siihen, ulkoiltiinko arjessa pääosin rakennetuilla ulkoilualueilla kuten leikkipuistoissa, vai luonnontilaisissa ulkoiluympäristöissä, kuten metsissä. Riippumatta asuinalueesta ja totutusta ulkoiluympäristöstä aineistosta oli kuitenkin tulkittavissa halu ja tavoitetila ulkoilla luontoympäristössä. Haastateltavat toivat järjestään esille ulkoilun positiivisena koettuja puolia. Niitä olivat esimerkiksi ulkoilun merkitys lasten energian purun välineenä, lasten motoristen taitojen kehittyminen vaihtelevissa maastoissa ulkoillessa, ulkoilun merkitys kaikkien perheenjäsenten henkiselle hyvinvoinnille ja rauhoittumiselle, sekä lasten luontosuhteen kehittyminen. Ulkoilulle missä tahansa ympäristössä olisi tärkeää mahdollistaa toisinaan kiireisessäkin arjessa aikaa sekä sen koettujen hyvinvointivaikutusten että perheen yhteisen ajanvieron vuoksi. Erityisesti luontoympäristössä mahdollistuu näiden lisäksi vielä perheen jaetut ikimuistoiset luontokokemukset. Ajallisten resurssien vaihtelevuuden lisäksi on huomionarvoista kiinnittää huomiota myös siihen, että laadukkaan ja riittävän ulkoilun mahdollistumiseen vaaditaan myös rahallisia resursseja. Vuodenaikojen rytmittämien kausien mukaisten ja määrällisesti riittävien ulkoiluvaatteiden ja varusteiden hankintaan kuluu perhekoosta riippuen merkittävä summa rahaa.

8 Pohdinta

Tässä luvussa jaan vielä pohdintojani tutkimusprosessiin sekä tutkielmani tuloksiin liittyen. Lisäksi esitän ajatuksiani liittyen tutkielmani tulosten myötä heränneisiin jatkotutkimusehdotuksiin.

Tämä tutkimusprosessi käynnistyi keväällä 2024, ja tätä pohdintalukua kirjoittaessani eletään huhtikuuta 2025. Luonnollisesti matkan varrelle on siis mahtunut monenlaisia vaiheita ja tunteita. Henkilökohtainen kiinnostukseni aihetta kohtaan, sekä toisaalta tasaisesti käynnissä ollut mediakeskustelu varsinkin lasten fyysisen kunnon heikkenemiseen liittyen, on pitänyt motivaationi ja työn merkityksellisyyden kokemuksen vahvana. Prosessin myötä koen myös asiantuntijuuteni nimenomaan perheliikuntaan ja ulkoilun kasvatukselliseen näkökulmaan liittyen vahvistuneen.

Haluan nostaa prosessin varrelta muutaman pohdintani esiin. Haastattelukutsua levittäessäni pyysin siinä vanhempia ja huoltajia osallistumaan haastatteluun, mutta haastatteluihin ilmoittautui kuitenkin vain itsensä äideiksi identifioineita vanhempia. Tämä herättää kysymään, miksi isät tai toisaalta kahden vanhemman perheistä molemmat vanhemmat eivät ilmoittaneet halustaan osallistua haastatteluun. Osaltaan tähän saattaa vastata se, että suurin osa haastateltavista ilmoittautui sen jälkeen, kun yhteistyötä kanssani tehnyt sosiaalisen median vaikuttaja jakoi haastattelukutsuni. Arvioin hänen seuraajistaan valtaosan identifioituvan äideiksi. Kuitenkin vielä haastatteluajanvarauksen yhteydessä keräämissäni esitiedoissa kysyttiin, osallistuuko haastatteluun äiti, isä, muu huoltaja vai kaksi vanhempaa. Tästäkään huolimatta esimerkiksi kahden vanhemman parihaastatteluihin halukkaita ei ilmoittautunut. Pohdin, olisiko isien tai kahden vanhemman haastatteluiden myötä aineisto ollut jostakin näkökulmasta tarkasteltuna vieläkin monipuolisempi. Pohdin myös, miten se, että kaikki haastateltavat vanhemmat arvottivat ulkoilun verrattain merkitykselliseksi ja tärkeäksi osaksi perheidensä arkea, vaikutti tutkielmani tuloksiin. Merkityksellistä olisikin saada tavoitettua myös ne perheet ja vanhemmat, jotka eivät pidä ulkoilua tärkeänä osana oman perheensä arkea. Tähän palaan vielä jäljempänä jatkotutkimusehdotuksissani. Toteutin aineistonkeruun etähaastatteluin. Tämän koin onnistuneeksi valinnaksi, sillä se mahdollisti ihmisten osallistumisen haastatteluihin maantieteellisesti laajemmin kuin kasvokkain järjestettävien haastatteluiden myötä olisi ollut mahdollista. Esimerkiksi petoriskiin liittyvä keskustelu olisi jäänyt havaitsematta ilman maantieteellisesti laajaa haastateltavien kirjoa.

Asuinseutujen maantieteellinen laajuus toi muuten osin yhteneväiseen haastateltavien joukkoon kaivattua laajempaa näkökulmaa ja eroavaisuuksia.

Haastatteluaineistoa analysoidessani huomasin vanhempien jakavan ulkoilu ympäristöt tiettyjen ominaisuuksien mukaan melko dualistisesti rakennettuun ympäristöön ja luonto ympäristöön. Rakennetuksi ympäristöksi miellettiin ensisijaisesti leikkipuistot, taloyhtiöiden pihat ja päiväkotien tai koulujen pihat. Tulkitsen näissä esimerkiksi asfaltoidun tai muuten päällystetyn maaston pintamateriaalin sekä liikkumiseen ja leikkiin tarkoitettujen tehdastyönä valmistettujen telien luovan käsityksen rakennetusta ympäristöstä.

Luonto ympäristöksi sen sijaan miellettiin lähinnä metsät, rannat ja mökkiympäristö, sekä varsinkin maaseutu ympäristössä asuvien perheiden näkemyksissä oman omakotitalon piha. Ymmärrän arkikäsitteen rakennetun ja luonto ympäristön välillä, enkä haastatteluissa tätä näkemystä lähtenyt haastamaan. Nostan kuitenkin tässä kohdassa työtäni pohdintaan sen, että rakennetun ja luonnontilaisen ympäristön jako ei ole aivan näin mustavalkoinen. Myös viheralueet ovat osa rakennettua ympäristöä ja esimerkiksi kaupunkiluonnoksi voidaan käsittää se luonto, jossa kaupunkiympäristössä eläville ihmisille syntyy luontokontakteja. (Suomen luontopaneeli 2025; SYKE 24.8.2017.) Kaupunkien reuna-alueilla asuvilla perheillä on usein mahdollisuus ulkoilla lähimetsissä ja keskustoissa luontokokemuksen mahdollistaa esimerkiksi puisto. Luonto voidaan tuoda ihmisten saataville rakennetun ympäristön keskelle pienimuotoisemminkin esimerkiksi puutarhojen, viherseinien ja viljelylaatikoiden avulla. (SYKE 24.8.2017.)

Tuloksissa nostin esiin havainnon siitä, että haastateltavat vanhemmat kokivat lasten leikkien muotoutuvan erilaisiksi eri ulkoilu ympäristöissä. Luonnoksi koetussa ympäristössä kuten metsässä leikit olivat verrattain rauhallisempia, keskittyneempiä ja mielikuvituksellisempia kuin rakennetussa ympäristössä, kuten leikkipuistoissa. Vanhemmat kuvasivat lasten kiireen tuntua heidän siirtyessään aktiviteetista toiseen ja ikään kuin ”suorittavan” leikkipuiston tarjoamat laitteet ja telit läpi. Vastaavasti esimerkiksi Kuon ym. (2004) tutkimuksessa on esimerkiksi esitetty, että sisällyttämällä enenevästi luonnon elementtejä lasten elämänpiiriin saatetaan tulevaisuudessa niillä pystyä täydentämään tarkkaavaisuuden haasteiden kanssa kamppailevien lasten hoitoa. Tämän myötä ryhdyin pohtimaan nyky-yhteiskunnan melko suorittavana nähdyn elämäntyylin vaikutusta lasten leikin muodostumiseen. Ympäristön ja aikuisten maailman jatkuva stressi ja hektisyys eivät jää lapsilta huomaamatta. Ympäriöivä informaatio- ja ärsyketulva nostavat automaattisesti myös lasten stressitasoa. Nousseen stressitason myötä esimerkiksi keskittyminen tai kärsivällisyys saattavat heikentyä.

Varovaisen tulkintani mukaan yhteiskunnan ja perheidenkin elämän kasvaneella hektisyydellä saattaa olla siis vaikutusta lasten leikin tapojen muodostumiseen. Ympäristössä, jossa lapset näkevät suoritettavaa olevan tarjolla – esimerkiksi erilaisten telineiden muodossa – suorittamiseen myös tartutaan.

Tutkielmani aiheenvalinnan taustalla oli haluni nostaa toisinaan itsestään selvänäkin pidetyn ulkoilun tärkeyttä ja merkitystä esille oman työni kautta. Koen tutkielmani tulokset merkityksellisiksi osoituksiksi siitä, että perheiden ulkoilun tematiikkaan kiinnittyy moninaisia arkisia tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat sekä ulkoilun määrään että sen laatuun perheissä. Toisessa perheessä itsestään selvänä pidetty ulkoiluharrastus ei välttämättä näyttäyty samanalaisena ja yhtä luonnollisena vapaa-ajan vieton tapana toisessa perheessä. Ulkoilun hyödyt kuitenkin tunnustetaan tutkimukseni tulosten mukaan perheissä laajasti.

Jatkossa aiheen tutkimusta voisi laajentaa koskemaan myös niitä perheitä, joissa ulkoilun ei koeta olevan merkittävä osa perheen vapaa-aikaa. Tämän myötä saatettaisiin päästä käsiksi siihen, mihin vähemmän ulkoilevissa perheissä se aika arjesta käytetään, joka enemmän ulkoilevissa perheissä kuluu ulkoiluun. Tuloksien perusteella voitaisiin tarkastella paitsi perheiden ajankäytön tapoja, saataisiin myös tutkimuspohjaa sille, miten ulkoilua voitaisiin lisätä perheiden vapaa-aikaan. Kiinnostavaa olisi myös haastatella lapsia aiheeseen liittyen: miten lapset itse kokevat päiväkotipäivien ulkopuolisen ulkoilun toteutuvan? Toisaalta myös tarjoutumien näkökulmasta tarkasteltuna lapsia haastatteleamalla päästäisiin tosiasiallisesti kiinni siihen, mihin tarjoumiin lapset ympäristössään tarttuvat tai haluaisivat tarttua. Erityisen mielenkiintoisen tutkimusasetelman aiheesta voisi saada havainnointiin perustuvalla tutkimustavalla.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Luku 11.
- Arvonen, Sirpa. 2007. Meidän perhe liikkuu. Vanhemman vinkit. WSOYpro/Docendo: Jyväskylä.
- Dunstan, D., Howard, B., Healy, G.N. & Owen, N. 2012. Too much sitting – A health hazard. *Diabetes Research and Clinical Practice* 97(2012). 368–376.
- Dwyer, G.M., Baur, L.A. & Hardy, L.L. 2009. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12. 534–536.
- Fjørtoft, I. 2001. The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal* Vol. 29 No. 2. 111–117.
- Fjørtoft, I. & Sageie, J. 2000. The natural environment as a playground for children Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and Urban Planning*, 48. 83–97. [https://doi.org/10.1016/S0169-2046\(00\)00045-1](https://doi.org/10.1016/S0169-2046(00)00045-1) Viitattu 3.4.2025.
- Gibson, J. J. 1979. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin, Boston.
- Gibson, J. J. 2015. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Psychology Press Classic Editions.
- Heft, H. 1988. Affordances of children's environments: a functional approach to environmental description. *Children's Environments Quarterly*, 5(3), 29–37.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokinen, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/> Viitattu 12.11.2024.
- Juhila, K. 2021. *Laadullinen tutkimus ja teoria*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/> Viitattu 1.11.2024

- Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 50, 2–3/2013, 32–35.
- Järveläinen, V.-P. 2010. Näkökohtia teorian ja empirian vuorovaikutuksesta. *Metsätieteen aikakauskirja* 2, 195–197.
- Keisteri-Sipilä, E. 2017. *Liikuttava luonto: Lähellä koko perhettä*. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Kokkonen, J. 2019a. Taipaleelle lähdetessä. Teoksessa Jouko Kokkonen (toim.) *Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry. 5–7.
https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf
Viitattu 3.5.2024.
- Kokkonen, J. 2019b. Ylös ja ulos! Teoksessa Jouko Kokkonen (toim.) *Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry. 25–26.
https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf
Viitattu 7.5.2024.
- Kuo & Faber Taylor. 2004. A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9). 1580–1586. DOI:[10.2105/AJPH.94.9.1580](https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580)
- Kyttä, M. 2004a. Ihmisystävällinen elinympäristö. Tutkimustietoa ja käytännön ideoita rakennetun ympäristön suunnittelua varten. Helsinki: YIT ja Teknillinen korkeakoulu.
- Kyttä, M. 2004b. The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology* 24. 179–198. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(03\)00073-2](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00073-2) Viitattu 4.4.2025.
- Laukkanen, A., Määttä, S, Reunamo, J, Roos, E, Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 22–26.
- Luona-Helminen, R. 2004. Perheretkeily. Teoksessa Sirpa Arvonen (toim.) *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita. 149–167.

- Luonnonvarakeskus. 12.5.2022. Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana – luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä.
<https://www.luke.fi/fi/uutiset/suomalaisten-ulkoiluaktivisuus-sailynt-korkeana-luontoalueet-entista-aktiivisemmassa-ja-monipuolisemmassa-kaytossa> Viitattu 17.3.2025.
- Määttä, S. 2020a. Preschool children’s sedentary behavior: The role of individual characteristics, home and preschool settings, and socioeconomic status. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/315060> Viitattu 26.3.2025.
- Määttä, S. 2020b. Lasten yksilölliset piirteet, päiväkoti ja koti sekä sosioekonominen asema muovaavat lasten paikallaanoloa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 57. 397–402.
- Neuvonen, M. 9.2.2023. Näin suomalaiset ulkoilevat. Liikunta & Tiede -lehti 1/2023. 22–25.
<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nain-suomalaiset-ulkoilevat.html> Viitattu 17.3.2025.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6> Viitattu 17.3.2025.
- Niska, M., Venäläinen, S., Olakivi, A. & Cañada, J. A. 2024. Sosiaalisen konstruktionismin juuret ja versiot. Teoksessa Miira Niska, Satu Venäläinen, Antero Olakivi ja Jose A. Cañada (toim.) Sosiaalinen konstruktionismi. Miten tarkastella tulkintojen ja todellisuuden sosiaalista rakentumista. Tampere: Vastapaino.
- Oliver, M. 2005. The Problem with Affordance. E-learning 2(4).
<https://doi.org/10.2304/elea.2005.2.4>. Viitattu 14.2.2025.
- Opetushallitus. 15.12.2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Tiedote. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla> Viitattu 26.3.2025.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> Viitattu 14.5.2024.
- Salo, U-M. 2015. Simalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Sanna Aaltonen ja Riitta Högbacka (toim.) Umpikujasta oivallukseen. Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. uorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja

164. Tampere University Press. 166–190.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf
 Viitattu 22.1.2025.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Green spot: Helsinki.
- Soini, A., Minkkinen, J., Peltoperä, K. & Jouhki, E. 2025. Relationships between socioecological characteristics and families' playground use in different seasons in Finland, *European Early Childhood Education Research Journal*.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2025.2452549> Viitattu 21.3.2025.
- Suomen Latu ry. 23.12.2021. Perheliikuntabarometri 2021. Tutkimusraportti. Suomen Latu ry ja Taloustutkimus Oy. <https://www.liikkuvaperhe.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf> Viitattu 3.5.2024.
- Suomen luontopaneeli. 2025. Kaupunkiluonnon monimuotoisuus.
<https://luontopaneeli.fi/tyomme/kaupunkiluonto/> Viitattu 10.4.2025.
- Suomen ympäristökeskus [SYKE]. 24.8.2017. Luonto edistämään terveyttä myös kaupungissa. Syke Policy Brief. <http://hdl.handle.net/10138/215209> Viitattu 10.4.2025.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52. 57–77.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm> Viitattu 25.2.2025.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Liisa Tyrväinen, Mikko Kurttila, Tuija Sievänen ja Seija Tuulentie (toim.) *Hyvinvointia metsästä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 48–58.
- Virtanen, V., Nyberg, R., Salonen, R., Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2011. LVVI 2 - seurantatutkimuksen aineisto ja menetelmät. Teoksessa Tuija Sievänen ja Marjo Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. *Metlan työraportteja* 212. 19–35.
<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/536119/mwp212.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 7.5.2024.
- Waters, J. 2017. Affordance theory in outdoor play. *The SAGE handbook of outdoor play and learning*. Sage Publications Ltd, London. 40–54.

Liitteet

Liite 1. Tietosuojailmoitus



Turun yliopisto
University of Turku

Tietosuojailmoitus

EU:n yleinen tietosuoja-asetus,
artiklat 13 ja 14

1. Rekisterin nimi	Ulkoilun tavat ja merkitykset lapsiperheissä. Haastattelututkimus 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille ja huoltajille.
2. Rekisterinpitäjä	Mira Huhtinen Kasvatustieteiden laitos Turun yliopisto
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Mira Huhtinen xxx@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi +358 29 450 4361
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Tutkielmassa kerätään haastatteluita, joissa kysytään vanhempien/huoltajien kokemuksia ja ajatuksia oman perheen ulkoiluun liittyen; miten paljon perheessä ulkoillaan, mitkä tekijät ulkoiluun vaikuttavat ja mitä merkityksiä ulkoilulle annetaan.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p>
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	<p>Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja</p> <p>Taustatietoina haastateltavilta kerätään tieto siitä, onko haastateltavana perheen äiti, isä, molemmat vai muu huoltaja, haastateltavan ikä, koulutustaso, tieto haastateltavan perhemuodosta sekä tieto siitä asuuko perhe</p>

	<p>kaupunkimaisessa vai maaseutumaisessa ympäristössä.</p> <p>Yhteydenotto haastattelijaan (ilmoittautuminen haastateltavaksi) tapahtuu ensisijaisesti sähköpostitse, jolloin haastateltavan sähköpostiosoite tulee haastattelijan tietoon.</p> <p>Näin haastattelija saa tarvittaessa myös haastateltavaan yhteyden esimerkiksi valmiin pro gradu -työn jakamista varten.</p>
7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	<p>Haastattelutallenteista kirjoitetaan tekstitiedostot.</p> <p>Tutkimusaineisto anonymisoidaan, jolloin tiedostoon ei jää suoria henkilötietoja. Haastattelutallenteet poistetaan.</p> <p>Haastateltavien sähköpostiosoitteet säilytetään tutkielman valmistumiseen saakka, kuitenkin enintään 12/2026 asti.</p> <p>Anonymisoitu tekstimuotoinen aineisto säilytetään tietoturvallisesti mahdollista myöhempää tutkimuskäyttöä varten, ja poistetaan viimeistään 12/2027.</p>
10. Rekisteröidyn oikeudet	<p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p> <p>Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa.</p>

11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Kaikki henkilötiedot kerätään suoraan haastattelututkimukseen osallistuvilta.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 2. Haastattelukutsut

Hei 3–6-vuotiaan lapsen vanhempi tai huoltaja:

Tervetuloa haastateltavaksi Pro gradu -tutkielmaani liittyen!

Selvitän tutkielmassani sitä, miten paljon perheissä ulkoillaan yhdessä, mistä ulkoilutuokiot muodostuvat sekä minkä tekijöiden koetaan vaikuttavan ulkoilun määrään. Lisäksi pyrin selvittämään sitä, minkälaisia merkityksiä ulkoilulla on perheiden arjessa.

Voit ilmoittautua haastateltavaksi, mikäli olet yhden tai useamman 3–6-vuotiaan lapsen vanhempi tai huoltaja. Haastattelut toteutetaan haastattelijan ja haastateltavan välimatkan mukaan joko kasvotusten (Turun lähiseutu) tai etäyhteydellä syys-lokakuun 2024 aikana. Haastatteluiden kesto on noin 30–60 minuuttia.

Ilmoitathan halukkuudestasi osallistua haastatteluun viimeistään perjantaina 20.9.2024 sähköpostitse xxx@utu.fi. Ole rohkeasti myös yhteydessä, mikäli Sinulle heräsi kysymyksiä tutkielmaan tai haastatteluihin liittyen!

Tutkielma toteutetaan Turun yliopiston kasvatustieteiden laitoksella osana kasvatustieteen pääaineen maisteritutkintoa.

Tutkielmaan liittyvä tietosuojailmoitus on tarkasteltavissa osoitteessa <https://seafile.utu.fi/f/02f1a94bd80a4289950a/> tai viestin lopussa olevan QR-koodin kautta.

Ystävällisin terveisin,

Mira Huhtinen

xxx@utu.fi

Kasvatustieteen maisteriopiskelija

Kasvatustieteiden laitos

Turun yliopisto



Haastattelukutsu sosiaalisen median kanavaan



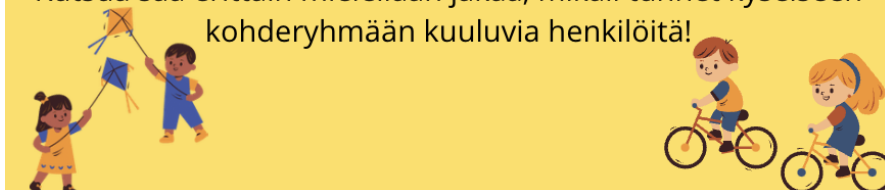
Hei 3-6 -vuotiaan lapsen vanhempi tai huoltaja:
**Tervetuloa haastateltavaksi Pro gradu -
 tutkielmaani varten!**

Selvitän tutkielmassani perheiden ulkoilun määrää ja tapoja, sekä ulkoiluaktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tarkastelen sitä, minkälaisia merkityksiä ulkoilulle perheiden arjessa annetaan.

Voit ilmoittautua haastateltavaksi, mikäli olet yhden tai useamman 3-6-vuotiaan lapsen vanhempi tai huoltaja. Haastattelut toteutetaan joko kasvotusten tai etäyhteydellä syys-lokakuun 2024 aikana.

Ilmoitathan halukkuudestasi osallistua haastatteluun mahdollisimman pian joko viestillä täällä instassa tai sähköpostitse xxx @utu.fi .

Kutsua saa erittäin mielellään jakaa, mikäli tunnet kyseiseen kohderyhmään kuuluvia henkilöitä!



Liite 3. Haastattelun ajanvarauksen yhteydessä kysytyt haastateltavan esitiedot

Sähköpostiosoite _____

Haastatteluun osallistuvan vanhemman/hoitajan ikä ____

Haastateltava on perheen

- Äiti
- Isä
- Muu hoitaja
- Haastatteluun osallistuu kaksi vanhempaa

Haastateltavan (korkein) koulutustaso

- Peruskoulu
- Lukio/ammattillinen koulutus
- Alempi korkeakoulututkinto (kandidaatti/AMK)
- Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri/YAMK)
- Tohtorin tutkinto

Minkä ikäisiä (3–6-ikävuoden välillä) lapsia perheessäsi on? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 3-vuotias
- 4-vuotias
- 5-vuotias
- 6-vuotias

Perhemuotomme on

- Ydinperhe
- Uusperhe
- Yksinhuoltajaperhe
- Sateenkaariperhe
- Adoptioperhe
- Muu perhemuoto

Perheemme asuin ympäristö on

- Kaupunki/kaupunkimainen ympäristö
- Maaseutu/maaseutumainen ympäristö

Liite 4. Sähköposti haastateltaville ennen haastattelua

Hei!

Olet varannut haastatteluajan X.X.XXXX klo XX:XX. Tässä linkki, jonka kautta pääset tuolloin haastatteluun:

<https://utu.zoom.us/j/XXXX>

Meeting ID: XXXX

Haastattelussa käsitellään muun muassa ulkoilun ajallista osuutta perheiden arjessa, ulkoilun sisältöjä, ulkoiluaktiivisuuden myötävaikuttavia ja sitä heikentäviä tekijöitä sekä ulkoilun merkitystä perheiden elämässä. Haastattelu ei vaadi varsinaista valmistautumista, mutta voit halutessasi pohtia ennen haastatteluun osallistumista esimerkiksi seuraavia seikkoja:

- Paljonko perheessänne keskimäärin ulkoillaan?
- Mitkä asiat teidän perheessänne ehkä vaikuttavat siihen paljonko ulkoiluun käytetään aikaa?
- Millaisia eroja ulkoiluun käytettävässä ajassa on esimerkiksi arjen ja viikonlopun välillä?
- Millaisesta ulkoilusta teidän perheessänne pidetään?
- Mitä lapsi/lapset haluaisivat ulkoillessa tehdä, entä aikuinen/aikuiset?
- Onko perheessänne vakiintuneet ulkoilun tavat vai tykkäättekö kokeilla uusia aktiviteetteja ulkoillessa?
- Millaisessa ympäristössä yleensä ulkoilette? Entä missä olisi kaikkein kivointa ulkoilla, jos saisi vapaasti valita?
- Koetko että ulkoilu vaikuttaa perheenjäseniin jotenkin? Miten?

Nähdään haastattelussa!

Terveisin Mira Huhtinen

Liite 5. Haastattelun teemarunko ja apukysymykset

Avoim aloitus: mitä tulee mieleen, kun puhutaan ulkoilusta/perheen yhteisestä ulkoilusta? Millaisia ulkoilijoita olette? Millainen on perheenne suhde ulkoiluun?

- Perheen ajankäyttö ja sen suhde ulkoiluun

-onko eroa esimerkiksi arjen ja viikonlopun/loma-aikojen ja arjen välillä, miten eroaa?

-miten paljon perheenä ulkoillaan viikko-/päivätasolla?

-oma ajatus ulkoilun määrän riittävyydestä, miksi riittävä tai ei riittävä?

- Aktiviteetit ulkoillessa

-muodostuuko ulkoilu aina samoista aktiviteeteista vai vaihtelee, miten?

-miten tekeminen ulkoillessa valikoituu: päättääkö aikuiset/lapset/yhdessä?

- missä ulkoillaan tai haluttaisiin ulkoilla? Kokeeko asuinympäristöllä olevan merkitystä ulkoiluaktiivisuuteen tai ulkoilun sisältöön, miten vaikuttaa?

Ulkoilun koetut hyödyt ja merkitykset, sekä ulkoilua estävät tekijät

-koetut hyödyt (henkiset/fyysiset)?

-ulkoilun tärkeys ja merkitykset perheen yhteisenä tekemisenä, onko tärkeää

lapsille/vanhemmille/koko perheelle? Miksi on tärkeää?

-mitkä asiat mahdollistavat tai mahdollistaisivat riittävän ulkoilun?

-mitä koettuja esteitä ulkoilulle? (vuodenajat, varusteet, etäisyydet, ajanpuute arjessa...)