

991/98

1282

**MIKSI KOULULAINEN EI LIIKU?**

Ala-asteen kuudesluokkalaisten kokemat liikunnasta vieroittajat.

Seppo Soikkeli

Pro gradu -tutkielma  
Syksy 1998  
Opettajankoulutuslaitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Soikkeli, Seppo. 1998. MIKSI KOULULAINEN EI LIIKU? Ala-asteen kuudesluokkalaisten kokemat liikunnasta vieroittajat. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 90 sivua.

Terveysten ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä normaalin fyysisen kasvun tueksi lapsi ja nuori tarvitsee liikuntaa. On kuitenkin koulu-laisia, jotka eivät liiku harrastuksenomaisesti. Tämän ryhmän liikunnallista sosialisoitumisprosessia haluttiin tutkia. Tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan vastaus seuraaviin ongelmiin: Miksi kuudesluokkalainen ei harrasta liikuntaa? Millainen on liikuntaa harrastamattoman sosiaalinen ympäristö -perhe, kaveripiiri ja koulun liikuntakasvatus? Millainen on liikuntaa harrastamattoman liikuntahistoria? Minkälaisen merkityksen hän kokee liikunnalla olevan itselleen?

Tutkimukseen osallistui 43 Parkanon keskustan ala-asteen kuudesluokkalaista, joista tyttöjä oli 22 ja poikia 21. Virikevirkkein tuetun kirjoitelman ja kyselylomakkeen avulla löytyneistä 10:stä liikuntaa harrastamattomasta oppilaasta haastateltiin neljää. Laadullinen aineisto käsiteltiin sisällön analyysin menetelmin. Kyselylomakkeen tuottama numeerinen aineisto käsiteltiin SPSS for Windows 6.1.3 -ohjelmalla. Laskettiin muuttuja-kohtaiset tyyppi- ja keskiarvot, keskiarvot ja -hajonnat sekä ajettiin Mann - Whitneyyn toisistaan riippumattomien otosten sijaintienvertailutesti sekä Fisherin nelikenttätesti. Tulosten mukaan liikuntaa harrastamattomia liikunta ei kiinnostanut, eikä heillä ollut siihen mielestään aikaa. He valitsivatkin vapaa-aikanaan ei-liikunnallisia toimintoja. Ei-harrastaville oli yhteistä kielteissävytteiset näkemykset koululiikunnasta. He kokivat vaikutusmahdollisuutensa ja henkilökohtaisen ohjauksen määrän liikuntatunneilla vähäiseksi. Yhteistä oli myös liikunnan arvostuksen puute perheen piirissä sekä kaveripiirin liikuntapassiivisuus. Liikuntaa harrastamattomat kokivat liikuntataitonsa heikoiksi eivätkä tunteneet saavansa liikunnasta onnistumisen elämyksiä. Moni ei-harrastava pelkäsikin liikuntatilanteissa epäonnistuvansa.

Perusta myöhemmän iän liikuntakäyttäjyymiselle rakentuu jo lapsuudessa. Peruskoulun liikuntakasvatuksen tavoitteena on fyysis-motoristen taitojen kehittämisen ja virkistykseen tuottamisen lisäksi luoda pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Koulun ja vanhempien yhteistyötä tarvitaan koululiikunnan kehittämiseksi, jotta myös ei-harrastavat kavereineen saavat liikunnasta myönteisiä kokemuksia, jotka puolestaan saavat kiinnostumaan liikunnasta.

avainsanat: koululainen, liikuntaharrastus, liikuntahistoria, liikunnallinen sosialisoituminen, motiivit, osallistumattomuus liikuntaan

## SISÄLLYS

1	JOHDANNOKSI .....	5
2	LIIKUNTA ON JOILLEKIN KÄYTTÄMÄTÖN VOIMAVARA .....	8
	2.1 Liikuntaharrastus terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä .....	8
	2.2 Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille .....	10
	2.3 Asenteet motivoitumisen perustana .....	13
3	LIIKUNTAAN OSALLISTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT ....	15
	3.1 Juontuuko harrastamattomuus itsestä, ympäristöstä vai liikunnasta itsestään? .....	15
	3.2 Liikuntaa rajoittavat tai estävät tekijät .....	16
4	PERSOONALLISUUS OHJAA TOIMINTAA - MOTIVAATIO ILMENEÄ KÄYTTÄYTYMISESSÄ .....	19
	4.1 Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen .....	22
	4.2 Henkilökohtaisen sijoittamisen teoria .....	23
	4.2.1 Liikuntaa harrastamattomuus ja Maehrin sijoitus -ajattelu .....	23
	4.2.2 Tieto .....	24
	4.2.3 Opetus-oppimistilanteet .....	25
	4.2.4 Kokemukset .....	25
	4.2.5 Sosiokulttuurinen konteksti .....	25
	4.3 Yksilön kullekin toiminnalle antama merkitys .....	26
	4.3.1 Käsitys itsestä .....	27
	4.3.2 Käyttäytymistavoitteet .....	27
	4.3.3 Oivalletut toimintamahdollisuudet .....	27
5	SOSIALISAATIO JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN .....	29
	5.1 Peruskoulun liikuntakasvatuksen luonne .....	29
	5.2 Käyttäytymisen kognitiivis-sosiaalinen perusta .....	29
6	KAUSAALINEN ATTRIBUUTIO JA RISKINOTTOHALUKKUUS ..	35
	6.1 Käyttäytymisen sisäiset ja ulkoiset syyt .....	35
	6.2 Atkinsonin riskinottohalukkuusteoria .....	36
	6.3 Koululiikunta on ollut suorituskeskeistä .....	37
7	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....	39
	7.1 Tutkimuksen kulku ja aikataulu .....	39

7.2 Tutkimuksen menetelmät	40
7.2.1 Laadullinen tapaustutkimus	40
7.2.2 Avoimen kirjoitelman aihe, motiiviväittämät ja teemahaastattelu	42
7.3 Liikuntamotiivien mittaus	44
7.4 Aineiston kerääminen ja sen käsittely	45
7.5 Aineiston luokittelu	49
8 TUTKIMUSONGELMAT JA ENNAKKO-OLETUKSET	50
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA YLEISTETTÄVYYS	52
9.1 Metodinen yhdistely ja triangulaatio	53
9.2 Tutkimuksen reliaabeliuden määrittäminen	54
10 TUTKIMUKSEN TULOKSET	55
10.1 Mitä syitä on olla harrastamatta liikuntaa?	56
10.2 Sosiaalisen ympäristön, lähinnä koulun liikuntakasvatuksen ja perheen, vaikutus oppilaiden liikuntaharrastukseen	58
10.3 Liikuntaa harrastamattoman liikuntahistoria	60
10.3.1 Liikuntakokemukset	61
10.3.2 Liikunnalliset oppimistilanteet ja koetut liikuntataidot	61
10.4 Liikunnan merkitys liikuntaa harrastamattomalle	63
11 MITÄ TULOKSISTA VOI PÄÄTELLÄ?	65
11.1 Sosialisoituvatko ei-harrastavat pois liikunnasta?	66
11.2 Motivaatioteoriat harrastamattomuuden selittäjinä	67
12 POHDINTA	69
12.1 Menetelmällinen tarkastelu	69
12.2 Jatkotutkimustarve	70
LÄHTEET	73
LIITTEET	78



Liikuntaa harrastavien määrä Suomessa on edelleen lisääntymässä. Silti alle 15-vuotiaat suomalaispojat liikkuvat vähiten koko Euroopassa (Laaksola 1997, 5). 10 - 12-vuotiaat ovat maassamme aktiivisin ikäluokka liikkumaan (mm. Silvennoinen 1987). Heti tämän jälkeen - varhaispuberteettivaiheessa - alkaa tendenssi kääntyä laskuun. Kriteerien vaihtelun johdosta on tutkimuksissa ilmennyt muutamasta prosentista 20 %:een suuruinen liikunnallisesti passiivisten lasten ja nuorten joukko. (Liikuntagallup 1997 -1988.) Liikunta kuuluu osana lapsen normaaliin kehitykseen, ja sillä on todettu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämään. Mistä syystä jotkut eivät kuitenkaan liiku?

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, miksi lapsi ei osallistu liikuntaan ts. harrasta liikuntaa, ja erityisesti miten perhe ja koulun liikuntakasvatus vaikuttavat lapsen passiivisen liikuntakäyttäytymisen muotoutumiseen. Liikuntakäyttäytymistä on tutkittu Suomessakin laajalti (mm. Silvennoinen 1981, Vuolle, Telama & Laakso 1986, Yang 1997). Pääasiassa on tutkittu liikuntaharrastamista: sitä, mitä liikuntamuotoja harrastetaan ja kuinka intensiivisesti. Myös liikuntamotiiveja on kartoitettu määrätietoisesti. Liikuntamotivaatiota tutkittaessa on pyritty vastaamaan kysymyksiin, mikä saa ihmiset liikkumaan, mikä liikunnassa kiinnostaa. Yleiskuva kuitenkin on, että motiivien vyyhti on melko sekava ja jäsentymätön eikä harrastamattomuuden perimmäisiä selityksiä ole etsitty. Ei ole olemassa tutkimuksia, jotka antaisivat vastauksia kysymyksiin, miksi lapsi ei harrasta liikuntaa, mikä tekee liikunnan epämieluisaksi.

Tutkimuksen lähtökohtana on liikuntakäyttäytyminen opittuna ja viime kädessä itse valittuna toimintamuotona (sosialisaatio), liikunnan suoritusellisuus (vrt. tehtävä; taidot, tiedot, tavoitteet, motivoituminen) sekä persoonallisuuden ja yksilön henkilökohtaisten attribuuttien, kuten asenteiden, arvojen ja biologis-fysiologisten spesifisyyksien vaikutus liikuntakäyttäytymiseen.

Tutkielman teoreettisena runkona käytetään Martin L. Maehrin (1984) henkilökohtaisen sijoittamisen teoriaa, jossa keskeisenä on yksilön, kokemusmaailmansa jäsentäjän itsensä liikunnasta muodostama merkitys. Kenyon & McPhersonin kolmiosainen sosialisointumalli (1981) tukee Maehrin teoriaa sisältäen samoja elementtejä. Kenyon & McPherson (1981) painottavat perheen piirissä saatujen vaikutteiden - asenteiden ja liikuntakokemusten merkitystä persoonallisten piirteiden ohella sosialisointumiseen pois liikuntaosallisuudesta. Atkinsonin suoritusmotivaatioteorian (1964) välityksellä liikunnan suori-

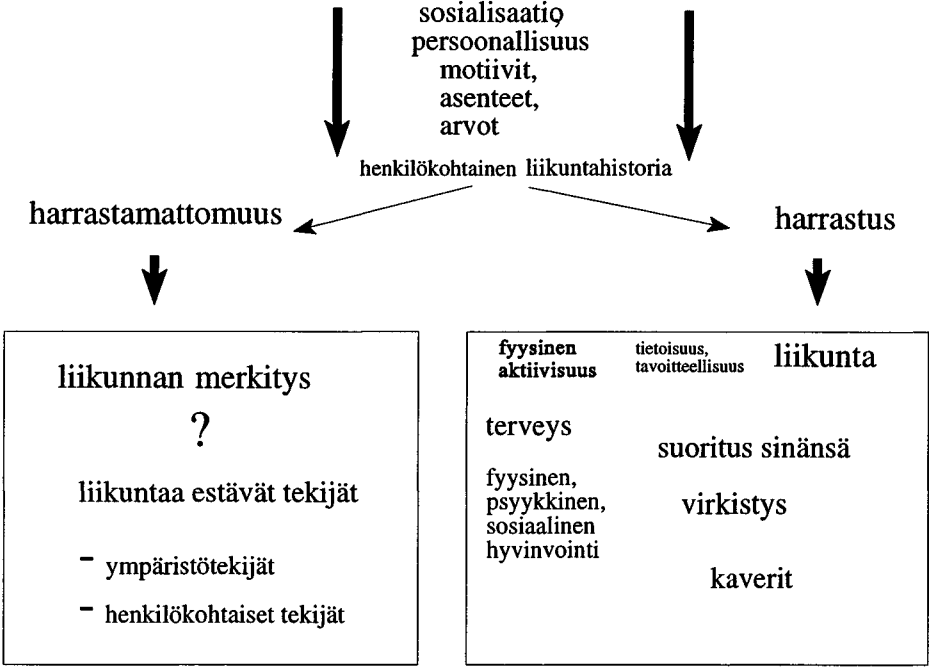
tuksellisuus ja epäonnistumisen pelko nousevat esiin. Atkinsonin suoritusmotivaatioteoriassa keskeinen ajatus on ihmisen tasapainoilu onnistumisen toiveen ja epäonnistumisen pelon välillä. Kausaalisen attribuution teoria puntaroi sisäisiä ja ulkoisia, itsestä aiheutuvia ja ympäristöstä johtuvia syitä olla harrastamatta liikuntaa.

Tätä kautta pyritään kyselyn, kirjoitelman ja haastattelujen avulla syventämään 'liikuntaa rajoittavia' tekijöitä, jotka muodostavat tavallisesti osan liikuntaharrastustutkimusta. Kyselyvastauksien tilastollinen käsittely tehtiin SPSS for Windows 6.1.3 -ohjelmalla. Jakauman tunnuslukujen lisäksi ajettiin Fisherin nelikenttätesti sekä ei-parametrinen riippumattomien otosten vertailuun soveltuva Mann - Whitneyyn testi. Kirjoitelmat ja haastattelut 'avattiin' lähinnä sisällönanalyysin tekniikoita hyödyntäen.

Liikuntaa rajoittavat tekijät mielletään syiksi, jotka haittaavat tai estävät ilmiharrastusta; niiden rooli toiminnan selittäjänä korostuu turhaan. Sinällään ajan puute, virikkeetön ympäristö, perheen sosioekonominen status tai osaamisen puute eivät yhdessäkään anna kattavaa vastausta tutkimusongelmaan: Miksi koululainen ei harrasta liikuntaa?

Koululiikunnan yksi tehtävä on synnyttää oppilaita omaksumaan terveet elämäntavat ja elinikäinen liikuntaharrastus. Tutkimuksen taustasitoumuksiksi, sen syntymisen alkulähteeksi, voitaneen näin katsoa tutkijan liikunnallinen elämänasenne ja erikoistuminen liikuntakasvatukseen osana luokanopettajan koulutusta. Tässä tutkimuksessa siis yhdistyvät yhtäältä nämä ammatillis-henkilökohtaiset intressit sekä toisaalta yhteiskunnallis-liikuntatieteelliset lähtökohdat.

Liikuntakäyttäytyminen voi olla aktiivista tai passiivista. Passiivinen liikuntakäyttäytyminen ilmenee toiminnan tasolla harrastamattomuutena, vapaa-ajan toiminta ei ole säännöllisesti ja jatkuvasti tietoisesti fyysisesti kuormittavaa eli liikuntaa. Sosialisatioprosessin välityksellä, kokemiensa liikuntatilanteiden kautta yksilö muodostaa liikuntakäsitteestä itselleen jonkin merkityksen, jonka lataus - positiivinen tai negatiivinen - ohjaa hänen liikuntakäyttäytymistään osin tiedostamattomasti. Liikuntaa estävät tai rajoittavat tekijät taas ovat niitä, joiden yksilö tietoisemmin kokee rajoittavan fyysisiä ponnistelujaan. Tutkielmassa käytettyjen peruskäsitteiden suhteita ja aiheen rajausta kuvataan kuviossa 1.



KUVIO1. Tutkielman peruskäsitteiden keskinäiset suhteet ja aiheen rajaus

## 2 LIIKUNTA ON JOILLEKIN KÄYTTÄMÄTÖN VOIMAVARA

Tutkielman lähtökohtana on liikunnallisten tottumusten myönteinen vaikutus yksilön elimistöön ja sen myötä terveyteen. Liikunta tarjoaa mielekästä toimintaa vapaa-aikaan ja ylläpitää sosiaalisten kontaktien verkostoa. Yhteiskunnallisestikin sen asema on merkittävä koko kansakunnan toimintakykyisyyden ylläpitäjänä.

Yhä lisääntyvän vapaa-ajan vuoksi harrastustoiminnan merkitys on olennainen, varsinkin koululaisten itsensä toteuttamisen kannalta. Liikunta on yleisimpiä koululaisten harrastuksia (esim. Herva & Vuolle 1991, 70), ja useammin kuin kahdesti viikossa tapahtuvista harrastuksista se on suosituin. Kaikilla ei silti ole kiinnostusta pysyvän harrastuksen syntymiseen asti. Etsittäessä tälle ilmiölle selitystä on vääjäämättä tunkeuduttava asenteiden ja motiivien tasolle. Tutkittaessa yksilön perimmäisiä liikuntakäyttäytymistä ohjaavia tekijöitä on seuraavassa alaluvussa syytä määritellä tutkielman peruskäsitteitä tekstin koherenssin varmistamiseksi.

### 2.1 Liikuntaharrastus terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä

Liikunnalla on tärkeä merkitys ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Säännöllisesti liikkumalla voidaan ylläpitää terveyttä ja vireyttä; liikunnallisesti aktiivinen ihminen on hyväkuntoinen. (ks. Koski 1994, 97.) Ihmisen elimistö tarvitsee liikuntaa kasvaakseen, kehittyäkseen ja pysyäksään toimintakykyisenä (Heikkinen 1980, 95). Liikunnan avulla voidaan myös vahvistaa joitakin henkisiä ominaisuuksia (Holopainen 1991, 40), joten liikunnallisesta aktiivisuudesta on yksilölle välitöntä hyötyä.

Myös yhteiskunnallisesti liikunnan mukanaan tuomat edut ovat kiistattomat. Toimintakykyiset yksilöt muodostavat yhteiskunnan rungon. Lisäksi organisoitu liikunta - seurat ja järjestöt - osana kansalaistoiminnan kenttää tarjoaa kaikille mahdollisuuden hyötyä liikunnasta. Yhteistyökyky, demokraattisuus, sosiaalisuus, terveys, elämänmyönteisyys ja mielekäs yhä lisääntyvän vapaa-ajan käyttö ovat ominaisuuksia ja asioita, jotka palvelevat yhteisöä. 'Urheilu pitää poissa pahanteosta' sisältää kansanomaisesti ilmaistuna osuvasti totuuden jyväsien. (Koski 1994, 97 - 103.) Tiedetään myös, että varhaiset liikuntakokemukset vaikuttavat merkittävästi myöhemmän iän liikuntakäyttäytymiseen.

Lapsena ja nuorena liikkuvista tulee kunnostaan huolehtivia, fyysisesti aktiivisia aikuisia. (ks. Yang 1997, 41.)

Liikunnan ja urheilun yleiskuva koetaan Suomessa myönteiseksi. Kaikki väestöryhmät pitävät olosuhteita ja mahdollisuuksia liikkumiseen lähes kiitettävänä. Myös liikuntaa harrastamattomat ihastelevat liikuntasuorituspaikkojen määrää ja laatua. (Liikunnan asennepuntari 1993.) Kuitenkin liikuntaharrastuneisuustutkimukset (mm. Telama & Laakso 1983) osoittavat yhtäpitävästi, että noin 10 % lapsista on liikuntaa harrastamattomia. Jos edellytetään liikuntaharrastukselta hikoiluun tai hengästymiseen johtavaa intensiteettiä sekä harrastustiheyttä, joka saa aikaan myönteisiä muutoksia verenkierto- ja hengityselimistössä, kasvaa harrastamattomien osuus huomattavasti.

Liikunta on jokaiselle meistä tuttu sanana ja ilmiönä. Kuitenkin sen sisältö saattaa arkikielessä laajeta lähikäsitteiden suuntaan ja merkitys muuttua; näin kommunikaatio vaikeutuu. Vuori (1980, 11) johtaa liikunnan fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvat somaattisten (poikkijuovaisten) lihasten supistuminen ja samanaikaisesti elimistössä ilmenevät toimintojen muutokset lihassupistuksen ylläpitämiseksi. Liikuntaan liittyy tahdonalaisuus ja tietoinen pyrkimys johonkin tavoitteeseen. Liikkuva henkilö siis valitsee fyysisen aktiivisuuden omaehtoisesti.

Terveydellä on tutkielman kannalta keskeinen rooli liikunnan hyödyllisyyttä perusteltaessa. Terveys on kaikille organismeille tietyssä mielessä ideaali tila, jonka järkkyminen pakottaa jollain tapaa poikkeaviin järjestelyihin yksilön toiminnassa. YK:n maailmanterveysjärjestö WHO sisällyttää terveyskäsitteeseen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Jo vuodelta 1946 olevassa määrittelyssä edellytetään edellä mainittujen hyvinvoinnin tasojen täydellisyyttä, ei ainoastaan sairauden tai vamman puuttumista. Kirjosen (1990) mukaan psykologinen ja fyysinen hyvinvointi on kykyä luoda ja ylläpitää inhimillisiä suhteita sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä, ottaa vastuuta niistä sekä saavuttaa tasapainoinen ja myönteinen asenne itseensä. Kirjonen sisällyttää psykologiseen aspektiin psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Vuori puolestaan (1995, 11) kuvaa terveyttä ominaisuuksina, jotka edistävät yksilön ja lajin elämän säilymistä ja elämän perustehtävien suorittamista. Näin terveydelle on tyypillistä elimistön ulkoisten ja sisäisten kuormitusten sietäminen.

Harrastus edellyttää aina jatkuvaa kiinnostusta jotain toimintaa kohtaan. Myönteinen suhtautuminen tiettyyn asiaan ja halu tehdä vapaa-aikanaan juuri sitä auttavat usein harrastuksen alkuun. Näin on asia myös liikuntaharrastuksessa, joka vaikuttaa harrastajaan monitahoisesti, ja tietämättäänkin liikkuva ihminen siirtyy ikään kuin uuteen, moniulotteiseen kontekstiin. Vuolle ym. (1986,17) tarkastelevat liikuntailmiötä kolmella tasolla 1) biologis-fysikaalisena ilmiönä, 2) yksilön käyttäytymisen ja yksilön tietoisten toimintojen tason ilmiönä sekä 3) yhteiskunnallisena ilmiönä.

Liikuntaharrastus nivoutuu keskeiseksi käsitteeksi tarkasteltaessa liikuntaa yksilön käyttäytymismuotona. Tässä yhteydessä liikuntaharrastuksella tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa, omaehtoisesta kiinnostuksesta kumpuavaa fyysistä aktiivisuutta. Edelleen liikuntaharrastusta on vapaaehtoinen aktiivisen liikkumisen valitseminen elämän toiminnoissa, esimerkiksi liikenteessä. Kyse on pysyvistä, jatkuvasta kiinnostuksesta liikkumista kohtaan ja sen aktiivisesta toteuttamisesta.

Tutkielman kannalta keskeinen ryhmä on liikuntaa harrastamattomat. Käänteisesti on järkevää johtaa liikuntaa harrastamattomaksi henkilö, joka ei täytä liikunnan harrastajan kriteeriä varauksetta. Vapaa-ajan viettönsä sisältöihin hän ei valitse liikuntaa lainkaan tai ainakin vain vähän kuormittavaa ja satunnaisesti. Liikuntaa harrastamaton ei myöskään näin osallistu järjestettyyn liikuntaan, kuten seura- tai yhdistystoimintaan.

## 2.2 Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia elimistöön on tutkittu paljon. Tulokset puoltavat kauttaaltaan oikein toteutetun liikkumisen hyödyllisyyttä. Heikkinen ja Vuori (1980) ovat käsitelleet liikunnan ja terveyden suhdetta varsin monipuolisesti. Fysiologisesti fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan on pääsääntöisesti eläinkokeilla todettu vaikuttavan myönteisesti seuraaviin anatomis-fysiologisiin kokonaisuuksiin, kuten 1) tuki- ja liikuntaelimistöön, 2) hengitys- ja verenkiertoelimistöön ja sydämeen, 3) energia- aineenvaihduntaan ja muuhun aineenvaihduntaan.

Tuki- ja liikuntaelimistöön: luihin, lihaksiin, jänteisiin sekä niveliin ja nivelsiteisiin. Pitkittäissuuntainen kuormitus vahvistaa luukudosta, ja harjoittelulla voidaan lisätä lihasten voimaa, kestävyyttä ja elastisuutta. Koska kuormitus

vahvistaa luuta lisäämällä luun massaa ja vahvuutta muutamalla prosenttiyksiköllä, ehkäisee liikunta täten osteoporoosin, luukadon, syntyä, joka on erittäin yleinen ikääntyvien naisten ongelma (Ilmarinen 1993, 40). Fyysinen kuormitus on Vuoren (1995, 167 - 176) mukaan välttämätöntä luun rakenteen säilymiselle ja uusiutumiselle.

Hengitys- ja verenkiertoelimistöön, sydämeen. Vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuva, kerrallaan ainakin viidentoista minuutin yhtäjaksoinen dynaaminen harjoittelu parantaa hengityksen hyötysuhdetta, koska maitohapon tuotanto pienenee ja ventilaatio (ilman sisään- ja ulostulo keuhkorakku-loista) tehostuu. Aerobinen, intensiivinen harjoittelu lisää veren tilavuutta, punasolumassaa, sydämen tilavuutta ja kokoa (seinämän lihasmassan vahvuutta) sekä iskuutilavuutta. Syketaajuus pienenee, mutta minuuttitilavuus kasvaa, koska parasymptatikotonus a) voimistuu ja verenkierron vastus pienee.

Energia- ja muuhun aineenvaihduntaan. Liikunta lisää rasvojen käyttöä energianlähteenä sekä alentaa seerumin kolesterolipitoisuutta. Varsinkin ylipainoisilla säännöllinen liikunta lisää HDL-kolesterolia ja vähentää LDL-kolesterolia b). (Vuori 1980, 11 - 69.)

- 
- a) Autonominen eli vegetatiivinen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Parasympaattinen hermosto hermottaa samoja elimiä kuin sympaattinenkin. Usein parasymptatikuksen vaikutukset ovat päinvastaisia kuin symptatikuksen; parasymptatikus on voitolla esimerkiksi voimia kerättäessä, nukuttaessa ja ruokaa sulatellaessa. (Nienstedt ym. 1987, 538 - 544.)Voitaisiin puhua säästöliekillä palamisesta.
  - b) Verenkierrossa rasvaa on joko vapaina rasvahappoina tai lipoproteiineina, mm. kolesterolina tai triglyserideina, jotka koostuvat osaksi - nimensä mukaisesti - myös proteiineista, valkuaisaineista. LDL (low density lipoprotein) sisältää paljon kolesterolia ja se vie sitä kudoksiin. HDL (high density lipoprotein) puolestaan kuljetttaa kolesterolia pois kudossoluista maksaan 'poltettavaksi'. (Nienstedt ym. 1987, 410.)

Fyysis-motorinen toiminta on vain yksi ominaisuus, jonka kannalta riittävä liikunta on välttämätöntä. Sosiaalis-emotionaalinen aspekti on myös syytä ottaa huomioon. Liikunta tarjoaa paljon moninaisia tilanteita, joissa voi ilmaista itseään ja havainnoida suorituskykyään ja jotka antavat minäkäsitystä vahvistavia elämyksiä (Telama 1993).

Vaativat liikkeet kysyvät tekijältään rohkeutta, tahdonvoimaa sekä pitkäjänteisyyttä. Näin vähitellen liikkuja oppii luottamaan itseensä ja rohkenee yhä paremmin kantaa vastuunsa itsestään. Liikunnan avulla voi myös kehittää itseään; stressinsietokyky paranee ja vaikeuksien kohtaaminen ristiriitatilanteissa helpottuu (Hänninen & Jalkanen (1984, 111 - 122). Liikunnan avulla on myös helppo rentoutua. Silvennoisen (1981) tekemä tutkimus osoittaa ilon, virkistyneen ja rentoutuneen olevan motiivihierarkian kärkipäässä jo nuorilla.

Holopaisen (1990, 132 - 133) mukaan liikuntaa harrastavilla on merkitsevästi parempi yleinen minäkäsitys sekä koettu fyysinen pätevyys. Lisäksi liikuntaa harrastavien poikien itsearvostus on tilastollisesti jokseenkin merkitsevästi parempi kuin liikuntaa harrastamattomien poikien.

Tutkimustulokset viittaavat jopa siihen, että liikunnan lisääminen parantaa koulumenestystä. Shephardin ym. (1992) toteuttamassa tutkimuksessa erityisesti matematiikan arvosanat sekä oppilaiden käyttäytyminen paranivat opettajien mielestä liikunnan lisääntyessä. Tutkijat itse otaksuivat muutoksen aiheutuvan siitä, että psykomotorinen oppiminen saa aikaan älyllisen impulsin. Tulos on siinäkin mielessä ymmärrettävä, että lapsen on saatava purkaa tarmonsaa lihastyön kautta. Mitä nuoremasta on kyse, sitä enemmän kaikessa käyttäytymisessä korostuu tekeminen ja kokeminen kehon välityksellä; toimettomana kouluikäinen pitkästyy ja hänen keskittymiskykynsä alenee.

Liikunnan hermostollisten vaikutusten tutkimus on vielä alkuvaiheessa. Koe-eläimillä tehdyt tutkimukset antavat kuitenkin kiistatta viitteitä siitä, että sopivasti annosteltu liikunta edistää aivojen toimintaa ja hyvinvointia. (Vuori 1995, 38.) Tosin tiedetään myös, että vaikka fyysinen aktiivisuus on lapselle tärkeää, on syytä todeta, että helposti liikunnan myönteisiä vaikutuksia ylistetään ilman ehdottoman tarkkaa tieteellistä todistetta. Esimerkiksi yhteys lisätyn kuormituksen ja sydän- ja verisuonisairauksien vähenemisen välillä lapsilla ei ole välitön (Nelson 1991).



Ulkoilu ja luontoliikunta eivät vaadi mitään erityistaitoja. Liikunnan mahdollisuus onkin juuri siinä, että kaikille varmasti löytyy tapa liikkua mielekkäästi. Kävelylenkkeily, joka onkin aikuisten, erityisesti naisten, suosituin liikuntamuoto (Vuolle 1986, 105), on oikein toteutettuna riittävä tapa huolehtia terveydestään ja nauttia ulkoilmasta. Laaja harrastajajoukko mahdollistaa myös sosiaalisen vuorovaikutuksen erilaisten liikuntamuotojen parissa; seuraa löytyy varmasti kaikille.

### 2.3 Asenteet motivoitumisen perustana

Asenteet ja käyttäytyminen nivoutuvat oleellisesti toisiinsa, sillä asenteet ilmenevät käyttäytymisessä. Asenteet kertovat henkilön tunteista, ennakkoluuloista, ajatuksista, käsityksistä sekä vakaumuksista jotain aihetta tai ilmiötä kohtaan (Aicinena 1991, 28). Ihmiselle lajityypillistä on kerätä kokemuksia ja tietoja, joiden perusteella suhtautuminen ulkopuoliseen todellisuuteen suuntautuu kullekin yksilölle ominaiseen suuntaan. Yksi tutkielman keskeisistä käsitteistä, 'merkitys', tarkoittaa käytännöllisesti katsoen sisällöllisesti juuri tätä. (Merkityksestä tarkemmin sivuilla 22 - 23.)

Arkiajattelussa ymmärretään motiivit sellaisiksi käyttäytymistä ohjaaviksi tekijöiksi, jotka saavat ihmisen tekemään jotain jostain syystä. Motivaatio taas kertoo pysyvämmästä tarpeesta. Kuusisen (1992,175) mukaan motivaatio ilmenee ihmisten toiminnassa: mihin he ryhtyvät, kuinka innokkaasti he toimivat, ja mitkä seikat tuottavat heille tyydytystä. Telama jakaa motivaatio-teoriat yleis- ja tilannemotivaatioiksi. Yleismotivaatiolle hän mieltää pysyväisluonteen, kun taas tilannemotivaatio vaikuttaa yksittäisissä toiminnoissa. (Telama 1986.) Harrastuneisuus edellyttää ainakin jonkinasteista yleismotivaatiota; tilannemotivaation voimakkuudesta riippuu kulloisessakin tapauksessa erikseen, ilmeneekö motivaatio toiminnassa.

Motiivien ja motivaation suhdetta verrattaessa on päädytty siihen, että motiivit ovat pysyväisluonteisempia tavoitteiden ja toiminnan taustatekijöitä, kun taas motivaatio säätelee pääasiassa yksittäisiä tilanteita. Kuitenkin termiä yleismotivaatio käytetään laajasti, kun tilanteesta toiseen toiminnalle on nähtävissä jatkuvuus. Takala (1982, 240) käyttää motiiveista nimitystä yleisluonteinen pyrkimys.

Motivaatioselitysten osalta vaikeutena on ihmisen toimiminen erilaajuisten systeemien piirissä. Käyttäytymistä selitetään eri tavoin, eivätkä eri tasojen selitykset sulje toisiaan pois. Ensisijaisesti kysymys on kuitenkin kohteen tai päämäärän tunnistamisesta. (Takala 1982, 238 - 239.)

Motiivit osallistuvat siis kaiken toimintamme ohjaamiseen. Niiden muodostumiseen ja laatuun vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi yksilön henkilöhistoria. Ennen lopullista ratkaisua, jonka perusteella toimitaan, motiivit joutuvat vielä ikään kuin tilannemotivaation sisäiseen tarkastukseen, jonka jälkeen kyseisen motiivin 'painoarvo' selviää.

### 3 LIIKUNTAAN OSALLISTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

#### 3.1 Juontuuko harrastamattomuus itsestä, ympäristöstä vai liikunnasta itsestään?

11 - 12-vuotiaiden liikuntamotiiveista suoritusmotiivi on vahvimmillaan. Dishman (1990) on koonnut liikuntaosallistumista koskevan tutkimusmateriaalin. Pääosa tutkimuksista on yhdysvaltalaisia ja aineisto on kerätty aikuisväestöstä. Liikuntaan vaikuttavat tekijät on tässäkin koosteessa jaettu henkilökohtaisiin attribuutteihin, ympäristötekijöihin sekä myös fyysisen aktiivisuuden luonteeseen itseensä.

Henkilökohtaisia attribuutteja ovat väestöryhmä (mm. sosioekonominen status eli SES), biologislääketieteellinen status (mm. kehon painoindeksi, tupakointitottumukset), varhaisemmat ja nykyiset liikuntatottumukset, psykologiset tekijät (mm. persoonallisuus, tietämys, asenteet ja uskomukset sekä hyötyajattelu). Ympäristön taholta vaikuttaviksi puolestaan Dishman luokittaa ohjauksen sopivuuden, ajankäytön sekä liikuntailmaston ja alueelliset tekijät.

Koulussa tapahtuvan liikuntakasvatuksen kannalta on oleellista se, että liikunnanohjauksen on todettu vaikuttavan osallistumiseen. Huomionarvoiselta kuitenkin vaikuttaa myös Perrier-tutkimuksen (1979) tulos, jonka mukaan liikunnallisesti inaktiiviset eivät usko, että parempi mahdollisuus saada ohjausta lisäisi heidän osallistumisastettaan.

Yksinäisyys on noussut ajankohtaiseksi puheenaiheeksi nyky-yhteiskunnassa. Väestömme lisääntyneet vanhukset jäävät yhä useammin yksin. Kuitenkin myös lapsissa on yksinäisiä. On huomattu, että aktiivisuustaso käyttäytyy kumulatiivisesti; toisilla on monia harrastuksia, toiset eivät harrasta mitään. Page (1992) tutki yksinäisten lasten liikuntaosallistumista ja heidän kuntoaan. Yksinäiset lapset osoittautuivat merkittävästi vähemmän liikunnallisesti aktiivisiksi kuin ei-yksinäiset. Tulosta voisi selittää siten, että monille lapsille fyysinen aktiivisuus on myös sosiaalista aktiivisuutta.

### 3.2 Liikuntaa rajoittavat tai estävät tekijät

Useissa liikuntakäyttäytymistutkimuksissa on selvitetty liikuntaharrastuneisuuden ohella myös sitä, miksi ei liikuta (Mm. Vuolle, Telama & Laakso 1986). Kiinnostuksen, taitojen ja ohjauksen puutteen sekä vastenmielisyyden liikuntaa kohtaan koki ehkäiseväksi tai rajoittavaksi Telaman (1986, 174) tutkimuksessa naisista yli 14 % ja miehistä yli 15 %. Saarisen (1984) seurantatutkimuksessa todettiin yhteys ruumiinrakenteen ja liikunnan välillä: pyknistyyppiset (pyöreähhöt) tyypit saivat alhaisimmat liikuntapisteet. Samansuuntaisia tuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa. Ihopoimujen summa ja liikuntaharrastuksen määrä korreloi negatiivisesti 12-vuotiailla tytöillä ja erityisesti pojilla (Yang 1997, 91).

Lintunen (1988) on tutkinut psykologisten ominaisuuksien ja liikunnan yhteyttä. Pojilla, joilla on vähemmän rasvaa kehossaan (pienempi rasvaprosentti), on parempi fyysinen minäkuva, parempi yleinen itsearvostus ja pienempi pelko kilpailuja kohtaan. Hoikemmilla tytöillä taas vain yleinen itsearvostus oli parempi kuin lihavamilla (rasvan määrällä mitattuna). On todettu, että muutoksilla fyysisissä ja psykologisissa ominaisuuksissa puberteettivaiheessa on vaikutus lapsen liikuntakäyttäytymiseen (Yang 1997, 30 -31).

Saarisen (1984) tutkimuksessa nuoret lukiolaiset mainitsivat syiksi kysyttäessä, mikseivät he harrasta liikuntaa, muun muassa koulutyön rajoittavuuden, huonon sään sekä sen, ettei tule lähdeyksi. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. "Miksi et harrasta liikuntaa?" (Saarinen 1984, 247.)

sukupuoli	syy	sukupuoli
TYTÖT		POJAT
1.	koulutyö rajoittaa	1.
2.	huono sää	2.
4.	ei tule lähdeyksi	3.
3.	ei haluta harrastaa epämiellyttäviä lajeja	4.
8.	lajia ei arvosteta	5.
5.	ei varaa kustannuksiin	6.
9.	on uusia harrastuksia	7.

(jatkuu)

## TAULUKKO 1. (jatkoa)

10.	vie aikaa	8.
6.	ei ole seuraa	9.
7.	kartetaan muoti-ilmiötä	10.

---

Samassa tutkimuksessa on esitelty yleiskuva tekijöistä, joiden oletetaan tai on osoitettu olevan yhteydessä liikuntaharrastuksiin, erityisesti liikuntamotivaatioon. Saarinen on jaotellut ne yksilötekijöihin, sosiaalisesta ympäristöstä aiheutuviin tekijöihin ja fyysisestä ympäristöstä johtuviin tekijöihin. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Tekijöitä, joiden oletetaan tai on osoitettu olevan yhteydessä liikuntamotivaatioon Saarisen (1984,78) mukaan.

---

YKSILÖTEKIJÖITÄ	SOS.YMPÄRISTÖN TEKIJÖITÄ	FYYSISEN YMPÄRISTÖN TEKIJÖITÄ
asenteet	koulun liikunta- kasvatus	liikuntapaikat
persoonallisuus	terveysvalistus	liikuntaseurat
motiivit	kokemukset	sääolot
ihanteet	lähimallit	muoti-ilmiöt
tarpeet	toveripiiri	kannustus
	ympäristön odotukset	joukkotiedotus
	kodin suhtautuminen	
	vapaa-ajan määrä	
	liikunnan arvostus kulttuurissa tai alakulttuurissa	

---

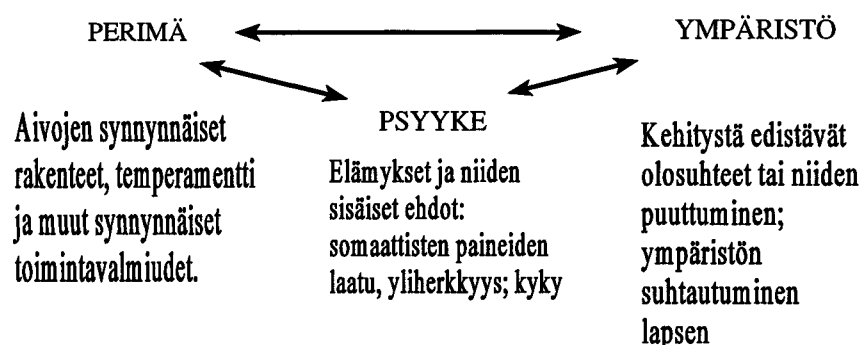
Liikuntaa vähentävästi vaikuttavat lisäksi henkilökohtaisiksi ominaisuuksiksi katsottavat masentuneisuus ja ruumiinrakenne (pyknistyyppinen), kuten myös tiedon puute sopivasta liikuntamuodosta ja sen terveysvaikutuksista, sekä kielteiset asenteet ja uskomukset liikuntaa kohtaan. Toisaalta tietämys ja myönteiset asenteet ja uskomukset yksistään eivät riitä varmistamaan liikuntaan osallistumista. (Dishman 1990, 78 - 85.)

Ajanpuute on yleinen syy olla liikkumatta (Dishman 1990, Saarinen 1984, Telama 1986). Ajanpuute saattaa kuitenkin heijastaa vähäistä kiinnostusta, sillä liikunnanharrastajat löytävät kyllä aikaa liikkua, mutta sen sijaan inaktiivisista aikuisista vain 10 - 11 % uskoivat työviikon lyhentämisen nelipäiväiseksi tai muuten joustavammaksi lisäävän heidän osallistumistaan liikuntaan (Dishman 1990, 85).

#### 4 PERSONALLISUUS OHJAA TOIMINTAA - MOTIVAATIO ILMENEE KÄYTTÄYTYMISESSÄ

Motivaatiota, erityisesti suoritusmotivaatiota, on tutkittu paljon (esimerkiksi Murray 1938, Atkinson 1964). Ihmisen toiminnan syiden selittäminen on koettu tärkeäksi. Persoonallisuus on aina mukana ihmisen tehdessä valintoja elämän eri tilanteissa. Motivaatioteorioita on lukuisa joukko, ja ne osaltaan auttavat ymmärtämään ihmistä elävänä olentona. Tähän tutkimukseen on katsottu soveltuvaksi neljä tunnettua, erilaista, mutta osin samoja elementtejä sisältävää selitysmallia liikuntakäyttäytymiseen, nimenomaan sen passiiviseen ilmenemiseen. Atkinsonin riskinottohalukkuusteoria (1964) on nimenomaan suorituksesta lähtevä ja siihen paneutuva. Maehrin henkilökohtaisen sijoittamisen teoria on tutkielmassa keskeisin kattavuutensa vuoksi selitettäessä ilmiötä, joka sisältää runsaasti sosiaalisia, kognitiivisia, toiminnallisia ja affektiivisiä elementtejä. Kenyon & McPhersonin mallissa (1981) keskeisiä osia ovat henkilön persoonalliset tekijät, tärkeät läheiset sekä sosialisaatiotilanteet. Kausaaliattribuutioteoria (ks. Heider 1958; Kukla 1972; Rotter 1966; Weiner 1986) erottaa käyttäytymistä säätelevät tekijät sisäisiin ja ulkoisiin. Motivaatioteoriat antavat parhaan keinon lähestyä ongelmakenttää, jota rajaa peruskysymys: mitä syitä on olla harrastamatta liikuntaa.

Käsitykseni on, että persoonallisuus on ikään kuin' psykologis-matemaattisesti' ajatellen eräänlainen summan likiarvo. Ihmisen persoonallisuus kehittyy perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Psyhyke, joka muotoutuu yksilöllisesti, tulkitsee elämykset ja kokemukset, ja näin psyykkiset representaatiot ohjaavat persoonallista kehitystä. (Vuorinen 1995, 44 -55.)



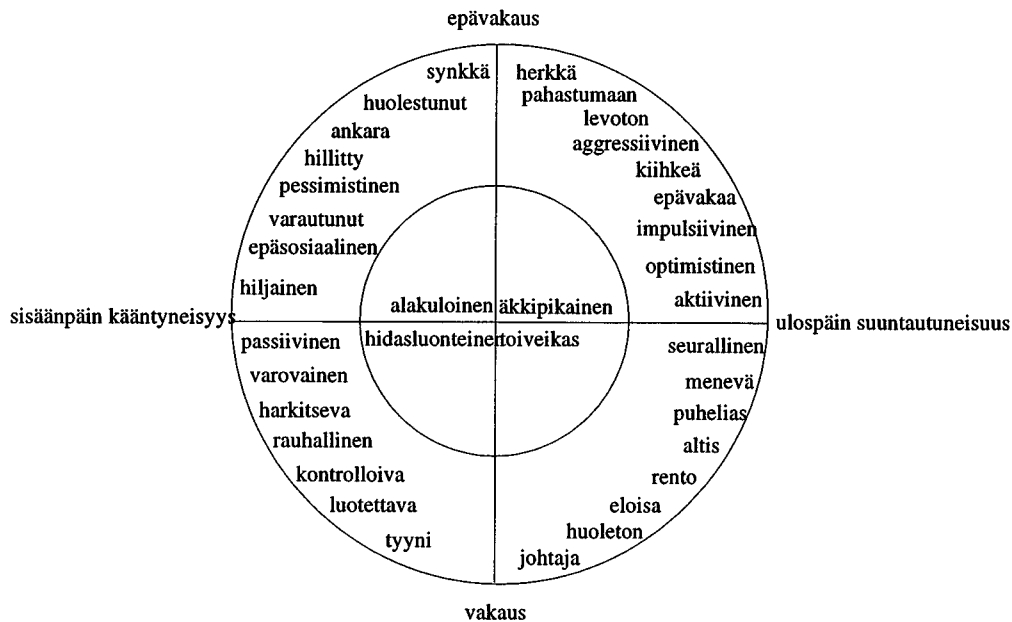
KUVIO 2. Persoonallisuuden kehityksen osatekijät (Vuorinen 1995, 47).

Persoonallisuus koostuu perustekijöistä, joista viittä pidetään psykologiassa suhteellisen pysyvinä: neuroottisuus, ekstroverttius, avoimuus, myöntyvyys/sovinnollisuus ja oma-aloitteisuus (tunnollisuus). Nämä viisi piirredimensiota siis yleensä käsitetään vakiintuneiksi. Vuorinen (1995, 44) mieltää pysyviksi persoonallisuuden perusfaktoreiksi vain kolme tekijää: 1) ulossuuntautuneisuus eli positiivinen affektiivisuus, johon kuuluu sekä sosiaalisuus että hallittu impulsiivisuus, 2) neuroottisuus eli negatiivinen affektiivisuus, joka koostuu emotionaalisesta herkkyydestä ja ahdistuneisuudesta sekä 3) psykoottisuus eli epäsosiaalisuus. Perustekijät esiintyvät eri henkilöillä eri vahvuisina. Joku perusfaktori on yleensä testeissä muita hallitsevampi.

Persoonallisuuteen on liitetty myös dikotomia ulkoinen kontrolli - sisäinen kontrolli. Tämän jaon perustana on toiminnan ohjautuminen yhtäältä yksilöstä itsestään, toisaalta muiden tahojen vaikutuksesta. Klassinen esimerkki sisäisestä kontrollista on selittää onnistuminen tehtävässä oman osaamisen, kyvykkyyden kautta. Ulkoisen kontrollin tyyppimalli on epäonnistumisen selittäminen huonosta onnesta johtuneeksi. (Rotter 1966.) Selitettäessä toimintaa psykologiassa käytetään yleisesti myös jakoa A-tyypin ja B-tyypin käyttäytymiseen. A-tyyppiä kuvaavat mm. aggressiivisuus, kunnianhimoisuus, korkean intensiteetin asenteet, kiireellisyys, kilpailullisuus, ärtyisyys, kärsimättömyys, ponnistelu kohti saavutuksia, tapa nähdä asiat haasteina sekä pelko epäonnistua. (Friedman & Roseman 1974; Glass 1977.) B-tyypin yksilöt ovat määriteltävissä jokseenkin vastakohtaisin ominaisuuksin. He ovat luonteeltaan verkkaisempia. Yangin tutkimuksen mukaan (1997, 60 - 69) kaikissa ikäryhmissä on havaittavissa ero liikuntaan osallistumistiheydessä ja liikunnan intensiivisyydessä molempien sukupuolten osalta A-tyypin eduksi.

Mischel (1993) on selkeästi koonnut kutakin luonnetyyppiä kuvaavat persoonallisuuden piirteet. (Kuvio 3.) Hän nimeää luonnetyyppit vastaparein: vakaa - epävakaa, ulospäin suuntautunut - sisäänpäin kääntynyt.





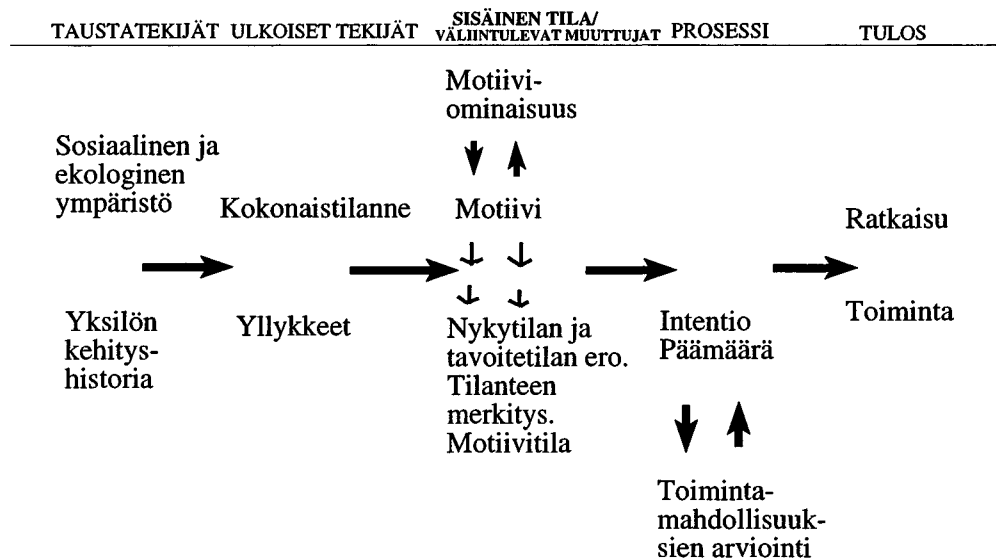
KUVIO 3. Luonnetyytit ja Eysenck & Rachmanin (1965) persoonallisuuden piirteet samassa ympyräkuviassa (Mischel 1993, 155).

Persoonallisuus ei kuitenkaan yksistään riitä selittämään käyttäytymistä. Ihmisen kokonaisvaltaisuus sinällään jo kitkee radikaaleimmat kausaaliselitykset pois, ja käyttäytymistä tutkittaessa onkin otettava aina huomioon lukuisia muuttujia. Arvot ja asenteet sekä yksilön motiivit kehkeytyvät persoonallisuuteen, ja näiden hypoteettinen summa kertoo jo paljon enemmän henkilöstä ja hänen liikuntakäyttäytymisestään.

#### 4.1 Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen

Telama (1986,152) jäsentää tarpeet ja motiivit biologisiksi tai opituiksi käyttäytymisen suuntaajiksi. Motiivi on tiettyyn kohteeseen suunnattu tarve. Sama tarve voi tyydyttyä eri toiminnoissa, ja sama toiminta voi tyydyttää hyvinkin erilaisia tarpeita.

Motiiviselitysten yleismalli (Kuvio 4) huomioi yksilön omat attribuutit - niin biologiset (fysiologiset) kuin psykologisetkin - sekä yksilön ulkopuoliset toimintaan vaikuttajat. Viime kädessä ratkaisevaa on tietoisuus toimintamahdollisuuksista, jolloin niitä arvioidaan tavoitellen päämäärän suuntaista ratkaisua (toimintaa).



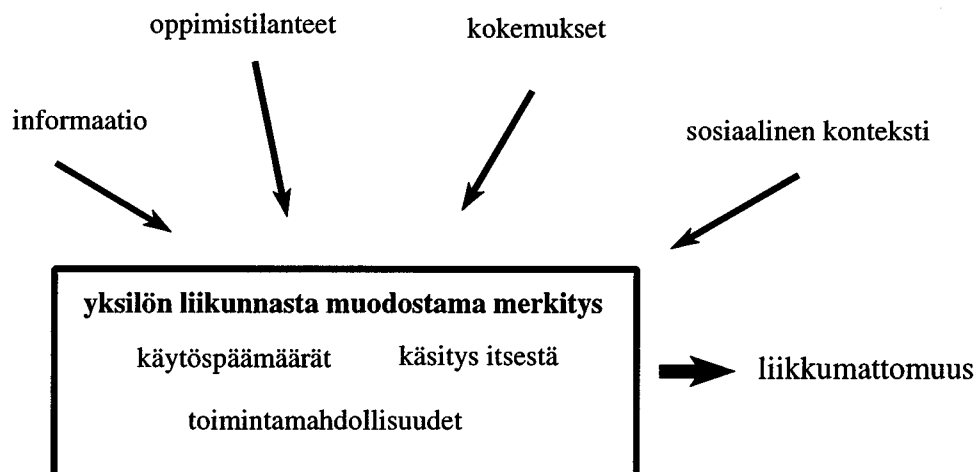
KUVIO 4. Motiiviselitysten yleismalli (Nummenmaa, Takala & vonWright 1982, 239)

Lasten - kuten myös aikuisten - kyky eritellä motivaatiotaan ja motiiveitaan liikuntakäyttäytymisensä suhteen on todettu huonoksi. Tutkittaessa suljetuilla kysymyksillä saadaan kovin erilaista tietoa kuin avoimesti kysyttäessä. Ja vaikka terveysvaikutukset nimetään liikuntaan, ilmiä käyttäytymisessä terveysnäkökulma ei kouluikäisillä juurikaan ilmene. (Telama 1986.) Silvennoinen (1987,92 - 93) tutki liikuntaa harrastavia koululaisia ja totesi, että ala-asteikäisten liikuntamotivaatio oli jäsentymättömämpi kuin yläaste- ja lukioikäisten.

## 4.2 Henkilökohtaisen sijoittamisen teoria

Maehr (1984) lähtee henkilökohtaisen sijoittamisen teoriassaan (a theory of personal investment) yksilökeskeisestä toiminnasta. Käyttäytymistavoilla on erilainen merkitys yksilölle. Käyttäytymisen kannalta on olennaista henkilön muodostama käsitys

- vaihtoehtoisista toimintatavoista: yksilön kokemat sosiaaliset normit ja arvot
- siitä, millainen hän on ja mitä hän osaa, sekä
- tavoitteista, jotka määräävät, mihin ryhdytään ja millä tavalla sekä mihin jätetään ryhtymättä.



Kuvio 5. Yksilön toiminnan "koordinaattorit" (Maehr 1984, 134).

### 4.2.1 Liikuntaa harrastamattomuus ja Maehrin sijoitus -ajattelu

Maehrin teoriassa siis kehystekijät - tiedot, kokemukset, sosiokulttuurinen ympäristö - muovaavat yksilöä ja hänen käsitystään itsestään. Paitsi 'omakuva', myös tiedostetut toimintavaihtoehdot ja tavoitteet ohjaavat toimintaa. Juuri tavoitteet ovat olennaisia, sillä ne muodostuvat sijoituksiksi (investment) aina kulloinkin kyseessä olevan tavoitteen toteutumiseksi. (Maehr 1984.)

Kustakin käytännön toiminnasta on ihmiselle muodostunut eletyn elämän välityksellä jonkinlainen käsitys. Käsitys siitä, mitä toiminta pitää sisällään ja mitä se merkitsee kyseiselle henkilölle. Olennaista on se, kokeeko yksilö toiminnasta välittyneiden signaalien ja attribuuttien valossa kyseisen toiminnan mielekkäänä. Merkitys (meaning) on käyttäytymisen kriittinen määrittäjä. Merkityksen muotoutumiseen vaikuttavat Maehrin mukaan juuri 1) uskomukset itsestä, 2) oivalletut tai havaitut 'käyttäytymismaalit', -tavoitteet tietyssä tilanteessa sekä 3) käsitetyt vaihtoehdot tavoitella näitä maaleja tai koetut toimintamahdollisuudet ko. tilanteessa. Kuviosta 5 (s. 23) ilmenevät henkilökohtaisen sijoituksen koordinaattorit ohjaavat ihmisen valintoja; ne ovat itse asiassa elettyä elämää. Käsittelen niitä seuraavaksi kutakin erikseen, vaikka ne luonnollisesti vaikuttavat henkilöön synteetinomaisesti. Maehrin teoria on siis hyvin yksilölähtöinen, ja siitä on mielekästä jakaa yksilöä ohjaavista tekijöistä ikään kuin ulkoiset ja sisäiset eri kategoriaan, koska käsittely selkeytyy ja informatiivisuus paranee.

'Kehystekijät' eli tieto, opetus-oppimistilanteet, kokemukset, sosiokulttuurinen konteksti voidaan mekanistisesti ajateltuna sijoittaa ennen 'sisäisiä' vaikuttajia, vaikka korostan yhä, että todellisuudessa niitä ei voi erottaa sisäisesti vaikuttavista tai edes niiden keskinäinen jaottelu ei ole mielekästä, jos lähtökohtana pidetään humanistista, holistista ihmiskäsitystä ja tunnustetaan ihminen psykologiseksi organismiksi, jonka käyttäytyminen on kokonaisvaltaista, osin perittyä osin opittua.

#### 4.2.2 Tieto

Liikuntaan kannustetaan mm. koulun terveystieteiden yhteydessä. Terve elämä ja liikunta mielletään samaan käsiteperheeseen. Kuitenkin lapsen tietämys ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta on pinnallista ja puutteellista. Esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön rakennetta ja toimintaa ei täysin tunneta. Terveystieteistä opetetaan läpäisyperiaatteella, eikä ihmisen rakenteen ja toiminnan osuus ole tuntimäärältään suuri, joten vaikeita sanoja ja vaiheikkaita toimintoja on hankala omaksua. Lapset, jotka harrastavat liikuntaa, eivät koekaan liikuntaharrastusta ensisijaisesti terveyttä edistävänä toimintana, vaan pikemmin virkistys- ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muotona suorituskykyisyyden lisäksi (mm. Vuolle ym. 1986; Silvennoinen 1987, 140 - 145).

### 4.2.3 Opetus-oppimistilanteet

Jokainen suomalainen on oppivelvollinen. Liikuntaa opetetaan opetussuunnitelman mukaisesti niin peruskoulun ala- kuin yläasteellakin. Liikunnan asennepuntari (1993) osoittaa liikuntaa vähiten harrastavien pitävän koulun liikunnanopetuksen tilaa yleisesti ottaen hyvänä. Kuitenkaan tästä ryhmästä tutkimukseen osallistuneista kukaan ei pitänyt sitä erittäin hyvänä. Mistä tämä voisi johtua?

Holopainen (1991, 44 - 48) katsoo epäkohdaksi koulujen liikunnanopetuksessa mm. suorituspainotteisuuden; kognitiiviset, affektiiviset ja sosiaaliset tavoitteet jäävät irrallisiksi, eikä oppilas välttämättä oivalla hyödyllisyysaspektia koko laajuudessaan. Täten tavoitteiden asettelulla on selvä yhteys motivaatioon. Liikunnanopettaja on keskeisessä asemassa nimenomaan motorisesti heikompien oppilaiden liikuntatottumusten edistämisen kannalta. Lajitaitojen opettamisen sijasta pitäisi siirtyä kehittämään kykyjä ja valmiuksia. Myös hyvä ohjaus sekä motivointiin keskittyminen estävät epäonnistunutta opetusta. Liikunnalliset opetus-oppimistilanteet näyttäisivät siis olevan liikuntaa harrastamattomalla jollakin tavalla kielteisiä, tosin korjattavaa koululiikunnan opetuksessa on harrastajienkin mielipiteiden mukaan.

### 4.2.4 Kokemukset

Liikuntakokemukset muovaavat asennetta liikuntaa kohtaan (Holopainen 1991, 144). Liikuntaa harrastamattomalla liikuntakokemusten määrä on pieni. Hänen kokemuksensa ovat syystä tai toisesta jääneet negatiivissävyytteisiksi, ja täten kynnyksensä uusiin yrityksiin kasvaa. Koska liikunnan palkitsevuusaste tietyllä tapaa nousee kumulatiivisesti kokemusten karttuessa ja muuttuessa jatkuviksi (mm. suorituskyvyn kasvaessa pystytään vaativampiin suorituksiin, terveydelliset vaikutukset vaativat jatkuvaa aktiivisuutta, sosiaaliset kontaktit syvenevät), harrastamattoman toiminnan suuntautuessa pois liikunnasta hän ikään kuin aktiivisesti ajautuu ulos liikuntaharrastuksesta.

### 4.2.5 Sosiokulttuurinen konteksti

Haluttaessa selvittää ongelmaa - ketkä eivät harrasta liikuntaa - etsitään vastauksia usein mm. yksilön perheen sosioekonomisesta asemasta tai juuri konteksteista, joihin hän on aktiivisena yhteisön jäsenenä sidoksissa. Sosiaaliset suhteet ja lähipiirin elämäntavat kuuluvat liikuntaharrastusta käsittelevissä

tutkimuksissa osuuteen, jossa kartoitetaan liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Nämä eivät kuitenkaan yksin selitä syytä harrastamattomuuteen.

Murtokangas (1987) on pro gradu -tutkielmassaan käsitellyt aktiivisten ja passiivisten nuorten elämän tyylejä. Isän ammattiasemalla on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys sekä tyttöjen että poikien harrastavuuteen. Tutkimuksen mukaan pojat, joiden isä on maanviljelijä ja äiti joku muu kuin toimihenkilö, työväestöön kuuluva tai maanviljelijä, käyttävät viikoittain vähiten aikaa liikuntaan. Tytöistä taas vähiten aikaansa liikuntaan käyttävät ne, joiden isä on työväestöön kuuluva ja äiti niin ikään muu kuin toimihenkilö.

Ruotsalainen Engström (1990) näkee kulttuuriympäristön ja sosiaalisen kontekstin päätekijänä selitettäessä lasten eroja liikuntaharrastuksen suhteen. Hänen mukaansa lapsen fyysinen kapasiteetti tai lahjakkuus ei ole olennainen tekijä. Myös muut tutkijat, (mm. Vanhalakka- Ruoho 1981, Yang 1997) ovat esittäneet samansuuntaisia tuloksia. Perheen, ja etenkin isän, liikuntatottumukset ohjaavat lapsen liikunta- tai urheiluharrastukseen hakeutumista.

Kodin ohella koulu on lapsen ja nuoren elämänpiirin tärkeä osa. Suomessa on yleinen oppivelvollisuus, ja näin koulun liikuntakasvatus kohtaa jokaisen maamme kansalaisen. Koululiikunnan osuus on läpi peruskoulun kahdesta kolmeen viikkotuntia, mikä on Euroopan liikuntakasvatusjärjestön mukaan eurooppalaisittain matalaa keskitasoa (Taskinen, 1997). Liikuntatuntien aikana ei kuitenkaan voi kukaan välttyä tilanteilta, joissa joutuu kohtaamaan liikunnan eri elementtejä joko toiminnan, tiedon tai tunteen kautta - monesti samanaikaisesti.

#### 4.3 Yksilön kullekin toiminnalle antama merkitys

'Sisäiset' tekijät eli 1) käsitys itsestä, 2) toimintamahdollisuudet sekä 3) maalit eli käyttäytymistavoitteet, vaikuttavat aina yhteisesti ja limittäin sekä toistensa että jo esitettyjen 'kehystekijöiden' kanssa. Juuri näiden 'sisäisten tekijöiden' kautta syntyy lopulta Maehrin käyttämä yhteisnimitys 'meaning', merkitysisältö, jonka yksilö muodostaa kullekin toiminnalle.

### 4.3.1 Käsitys itsestä

Maehr (1984, 124 - 125) kuvaa käsitystä itsestä kertymäksi uskomuksia, näkemyksiä ja tunteita, jotka koskevat itseä. Siihen sisältyy myös arvio omista kyvyistä. Sarlin (1995, 135) taas sisällyttää minäkäsitykseen koetun pätevyyden, koetun hyväksynnän, itsearvostuksen sekä yksilön asettaman tärkeyden asteen koululle, ystäville, käytökselle ja ulkonäölle. Koettu fyysinen pätevyys sekä yleinen minäkäsitys on liikuntaa harrastamattomilla tilastollisesti merkittävästi heikompi kuin liikunnan harrastajilla ( ks. Holopainen 1990, 132 - 133). Sarlin (1995, 95 - 96) on kartoittanut yksittäisiä minäkäsitysprofiileja ja todennut, että liikuntataidoiltaan keskinkertaiset tai heikot tytöt kyllä pitävät liikuntaa tärkeänä tai aika tärkeänä, mutta heidän itsearvostuksensa on alle keskitason, liikunnallisesti keskinkertaisilla jopa erittäin huono.

### 4.3.2 Käyttäytymistavoitteet

Tutkimukset (mm. Maehr 1984, 126) osoittavat, että yksilö on taipuvainen tekemään sitä, mitä tuntee osaavansa. Täten liikehallintatekijöiltään merkittävästi heikommat liikuntaa harrastamattomat eivät motivoitu liikunnallisesti (Holopainen 1990, 132 - 133). Telama (1993, 24 - 25) muistuttaa liikunnan elämyksien ja kokemusten sekä liikuntaan liittyvien sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden merkityksestä persoonallisuuden kasvulle ja sosiaalis-eettiselle kehitykselle. Pelkät liikkeet ja säännöt eivät muodosta kokonaisvaltaista liikuntakokemusta. Maehrin teorian mukaan juuri em. ulkoiset tekijät ovat muotouttamassa yksilön käyttäytymistavoitteita, jotka itse asiassa jo pitkälti kertovat henkilökohtaisen sijoituksen suunnan ja intensiteetin. Ikään kuin kaiken kielteisen tieto- ja kokemusperustan vuoksi liikuntaan ei sijoiteta. Mielekäs toiminta löydetään ehkä muusta toiminnasta. Oleellista on siis se merkitys, jonka yksilö kustakin toiminnasta ja käyttäytymisestä on itselleen muodostanut.

### 4.3.3 Oivalletut toimintamahdollisuudet

Bloomin (1982) mukaan perheen vaikutus ohjata oivaltamaan eri vaihtoehtoja käyttäytyä ja toimia on samankaltainen kuin silmälapuilla ravihevoselle. Vanhemmat arvottavat toiminnan, tukevat lasta toimimaan mieleiseensä suuntaan, mm. palkitsemalla ja ylistämällä ko. vaihtoehtoja. Näin hämärtyy osa vaihtoehtojen kentästä - seurauksena oivalletaan ja valitaan ei-liikunnallinen toimintavaihtoehto ikään kuin opittuna tavoitteena ja käyttäytymismalli-

na. Kuitenkin perhe on vain yksi kehystekijä, ja toimintamahdollisuuksien oivaltamisessakin on toki kyse yhteisvaikutuksesta.

Kaverit ovat tärkeä osa ihmisen elämää. Lapsuudessa ja nuoruudessa kaverien kanssa ollaan tekemisissä päivittäin. Jokaisessa yhteisössä on oma normistonsa. Puhutaan sosiaalisesta paineesta. Yhteisön toimintasäännöt, normit ohjaavat käyttäytymään vallitsevan tavan mukaan. Ei-harrastavan kaveripiirissä liikuntanormina ei ole harrastaminen. Toisaalta 'liikunnallisten sirkkalehtien' puhkeaminenkaan ei välttämättä johtaisi jatkuvaan liikunnallisesti aktiiviseen elämäntyyliin, sillä pitkään kestävä normienvastainen toiminta ei ole mielekästä yhteisön eikä siihen kuuluvan yksilön kannalta.



## 5 SOSIALISAATIO JA LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

### 5.1 Peruskoulun liikuntakasvatuksen luonne

Valtakunnallisessa peruskoulujen opetussuunnitelmassa (1994) mielletään liikunta käsitteenä laaja-alaisesti. "...harrastamisen lisäksi aktiivinen liikkuminen eri elämäntoiminnoissa, kuten vapaa-ajan askareissa, luonnossa ja liikenteessä." (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 107). Peruskoulun liikuntakasvatuksen tavoitteena on muun muassa saada oppilas kokemaan liikunnan iloa, oppimaan harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja omaksumaan myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, tuntemaan terveyteen vaikuttavat tekijät ja omaksumaan opiskeluvireyttä ja terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Edelleen koululiikunnan ..."tulisi tarjota sisällöllisesti monipuolisia kokemuksia ja elämyksiä, jotta oppilaiden yksilöllisyys ja erilaiset motiivit harrastaa liikuntaa tulevat huomioon otetuksi ja peruskoulun aikana." (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 107 - 111). Valtakunnallinen opetussuunnitelma myös kannustaa totuttamaan oppilaita osallistumaan oppituntien ja koulun muun liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Huomionarvoinen on myös maininta, että joitakin oppilaita motivoi kilpailun luonteinen liikkuminen.

Erikseen ala-asteen liikunnan opetuksessa keskeiseksi mainitaan itsetunnon ja myönteisen fyysisen minäkuvan rakentaminen myönteisten liikuntakokemusten avulla, oppilaan ohjaaminen yhteistyökykyisyyteen ja myönteiseen liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen sekä liikehallintatekijöiden ja motoristen perustaitojen harjoittaminen esimerkiksi lajitaitojen perusteiden opettamisen avulla.

### 5.2 Käyttäytymisen kognitiivis-sosiaalinen perusta

Useat tutkimukset osoittavat (mm.Brustad 1996, 316-317), että vanhempien ja lasten liikunnallisen aktiivisuuden välillä on vastaavuus. Kuitenkaan sosialisatioprosessimekanismia, jonka vaikutuksesta lapsi omaksuu liikuntakäyttäytymisensä, ei ole tarkemmin tutkittu. Kenyon & McPherson (1981, 217) pitävät liikuntakäyttäytymistä opittuna toimintana - roolina -kuten mitä

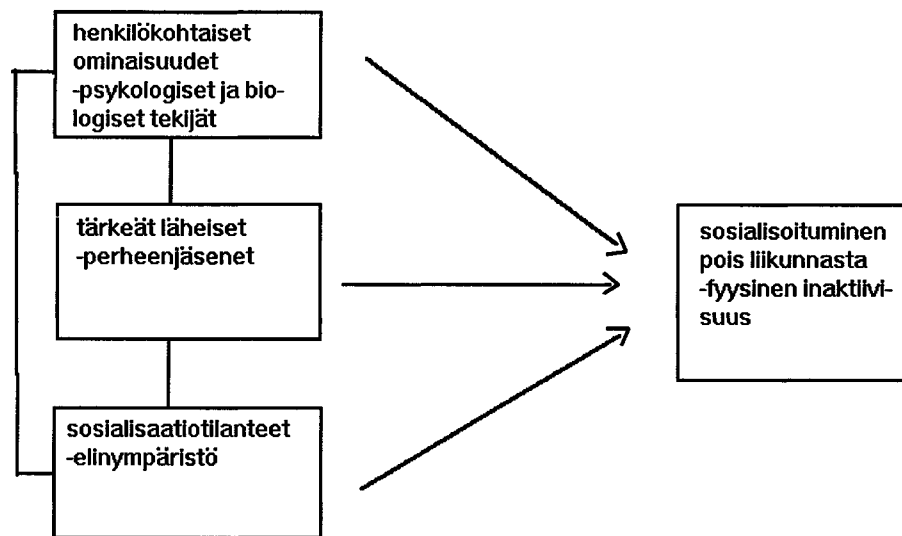
tahansa muutakin ei-liikuntaan liittyvää toimintaakin. Liikuntaroolit opitaan heidän mukaansa hyvin samanlaisen prosessin kautta kuin muutkin käyttäytymistavat. (Kuvio 6, s. 30.)

Sosialisaatiolla olemme tottuneet tarkoittamaan prosessia, jonka seurauksena yksilöstä tulee vallitsevan kulttuurin ja yhteisön jäsen. Koska ihminen on sosiaalinen olento ja täten vääjäämättä osallistuu yhteiskuntaan, käyttäytymistä ohjaa yksilön ulkopuolinen maailma. (Vrt. kausaaliattribuutioteorian ulkoiset selittäjät.) Banduran (1977) sosiaalisen oppimisen teoriassa (social learning theory) on kyse opitusta käyttäytymisestä ja sen säätelystä haluttuun suuntaan. Sen mukaan käyttäytyminen, fysiologiset ja kognitiiviset tekijät sekä ympäristövaikutukset ovat toistensa kanssa vuorovaikutuksessa.

Sosiaalisessa oppimisessä on kyse siitä, että käyttäytyminen nähdään yksilön ja ympäristön vastavuoroisena prosessina. Ihminen osallistuu itse toimintansa ohjaamiseen, mutta persoonallisuuden kehitys perustuu pääasiallisesti mallioppimiseen. Sijaisvahvistaminen on mallioppimisen olennainen osa; yksilö muuttaa käyttäytymistään sen perusteella, mitä seurauksia havaitsee muiden käyttäytymisellä olevan. Itsevahvistamisella taas tässä yhteydessä tarkoitetaan yksilön omaan toimintaan kohdistuvia arviointiprosesseja. Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan oman toiminnan tuloksellisuus (minäpysyvyys) ja motivoivuus liittyvät yksilön tavoitteisiin. Mitä paremmin toiminta vastaa toivottuja seurauksia, sitä palkitsevammaksi se koetaan.

Yang (1997) löysi vahvan korrelaation isän liikunta-aktiivisuuden ja lasten liikuntaan osallistumisen välillä. Myös äidin liikunta-aktiivisuus heijastui lapsiin, erityisesti tyttäriin, mutta myös poikiin 12-vuotiaiden ikäryhmässä.

Woolger & Power (1993) ovat koonneet tutkimustietoa vanhempien osuudesta lapsen liikunnalliseen sosialisoitumiseen. He toteavat empiirisen tutkimuksen vähyyden tällä saralla, mutta yhteenvetona voisi todeta vanhempien vaikutuskeinojen olevan seuraavat: hyväksyntä (liikuntamyönteisyys), mallina oleminen (oma harrastuneisuus), odotukset (vanhemmat toivovat lapsensa liikkuvan, ja lapsi tietää tämän), palkkio-/rangaistusjärjestelmä (vahvistetaan toivottua käyttäytymistä) sekä suoranainen ohjaaminen liikunnan pariin.



KUVIO 6. Kenyonin & McPhersonin (1981) malli, johon on sisällytetty kolme toisiinsa vaikuttavaa ei-liikunnalliseen sosialisoitumiseen johtavaa selittäjää.

Perhe on kouluikäisen sosiaalisen elämän keskus koulun ja kaveripiirin ohella. Perheen yhteys lapsen liikkumisen kannalta ilmenee Woolger & Powerin (1993) mukaan hyväksyntänä ja sosiaalisena tukena, mallien tarjoamisena, odotusten ilmaisemisena, palkkio- ja rangaistusjärjestelmänä sekä käyttäytymisen kontrollina ja yksityiskohtaisina ohjeina. Freedson & Evensonin (1991) mukaan vanhempien kielteinen asennoituminen vaikuttaa jopa voimakkaammin lasten liikkumiseen; perheessä ei liikuta, eikä kannusteta lasta liikkumaan. Eri tutkimusten (mm. Vuolle ym. 1986, Silvennoinen 1987) mukaan ala-asteen aikana sosiaalisilla motiiveilla on myöhempään ikään verrattuna suurempi vaikutus. Kavereiden tapaaminen on Silvennoisen tutkimuksessa sosiaalisista motiiveista tärkein. Telaman (1986, 174) tutkimuksesta taas käy ilmi se, että kaverien puute koetaan merkittäväksi liikuntaa ehkäiseväksi tai rajoittavaksi tekijäksi. Tuskin voisi kuvitella myöskään liikuntaa harrastamattomien kaverien lisäävän yksilön liikuntaan osallistumista.

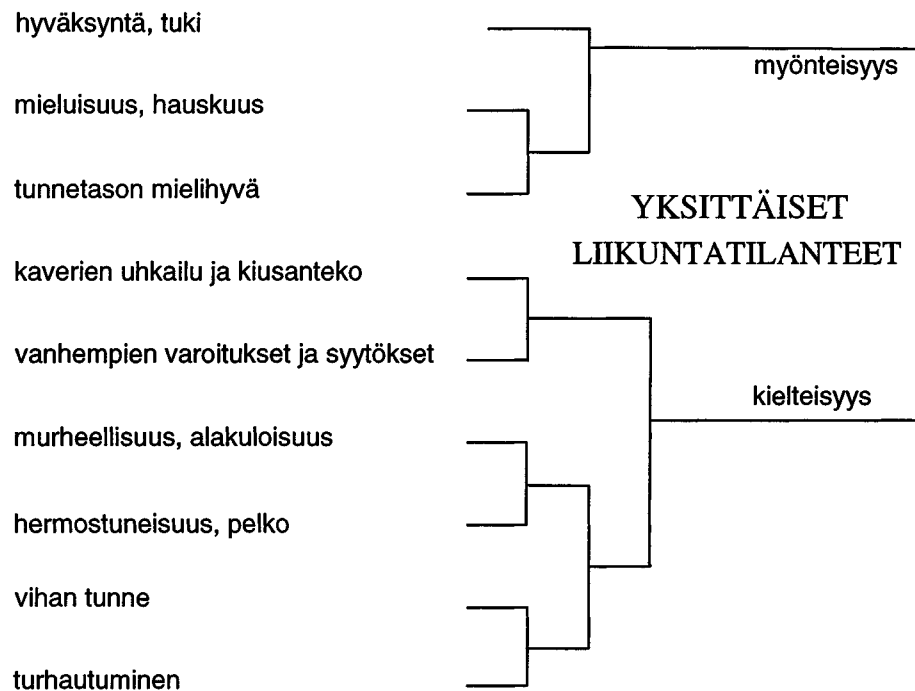
Yang (1997) käytti muuttujina perheen isän sosioekonomista statusta, koulutusta sekä asuinympäristöä. Oleellista on, että vaikka sosioekonominen status ei suoranaisesti selitä lapsen liikuntaan osallistumista, niin tutkimuksen perusteella isät, joilla on korkea sosioekonominen status ja jotka asuvat

kaupunkioloissa, ovat fyysisesti aktiivisempia, mikä heijastuu lapsen liikunta-käyttäytymiseen myönteisesti. Isät, joiden sosioekonominen status on matala, näyttäisivät tukevan sosiaalisesti muita vähemmän tyttäriensä liikunnallisia pyrkimyksiä. Liikuntagallupin (1997 - 1998) mukaan toimihenkilöiden lapset harrastavat urheilua useammin kuin työväestöön kuuluvien lapset, mutta paikkakuntatyypillä ei sen mukaan ole merkitystä harrastamiseen.

Valtaosa liikuntaa harrastamattomien liikuntatilanteista tapahtuu koulun liikuntatunneilla. Kielteiset kokemukset vähentävät liikunnan harrastamista, estävät motivoitumista ja täten liikuntataitojen kehittymistä. (Holopainen 1990 44 - 45) Fyysisen pätemisen kokemus puolestaan lisää halua harrastaa liikuntaa. Liikunnallisen pätemisen kokemusten puute tuntuisi olevan eräänlainen silta liikuntaa harrastamattomien henkilökohtaisten ominaisuuksien ja ei-harrastavan liikuntakulttuurin - liikunnallisten socialisaatiotilanteiden ja sosiaalisen ympäristön välillä.

Tilannesidonnainen kiinnostus - vaikkapa liikuntaa kohtaan - voidaan määrittellä henkilön yleisluonteiseksi käsitykseksi siitä, että toiminta itsessään, ikään kuin sen luontaisena ominaisuutena, kiinnostaa. Mielenkiinto aktualisoi osallistumaan toimintaan tietystä tilanteesta. Pysyvä kiinnostus motivoi jatkuvasti osallistumaan tähän toimintaan, vaikka tilannesidonnainen kiinnostus olisikin jo vähentynyt. (Vrt. tilannemotivaatio, yleismotivaatio) Edellytyksenä on, että yksilö subjektiivisesti mieltää toiminnan tarkoituksenmukaiseksi ja mielekkääksi. (Chen 1996, 424.) Chenin tutkimus tukee oletusta, että pysyvä fyysinen aktiivisuus perustuu lapsen liikunnasta muodostamiin käsityksiin ja eriarvoisiin merkityksiin, joita hän toiminnassa kokee olevan.

Ihmiset konstruoivat saman tilanteen tai tapahtuman yksilöllisesti. Wright & Mischel (1988) ovat ryhmitelleet käyttäytymistä vahvistavia ja heikentäviä olosuhteita, jotka henkilö intuitiivisesti rekisteröi, ikään kuin sisällyttää tilanteeseen kuuluviksi (Kuvio 7).



KUVIO 7. Liikuntatilanteisiin liittyviä myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia. Soveltaen Wright & Mischelin (1988) mukaan.

Ihmiset ovat oman perimänsä ja historiansa 'vankeja'. Uuden kokemuksen tulkintaa ohjaa faktisesti vain yksilön geneettinen kartta ja hänen menneisyytensä. Persoonallisuutta voidaan tarkastella myös siten, että tunnustetaan ne tosiasiat, että ihminen on sekä kognitiivisesti toimiva että sosiaalinen olento (cognitive social theories). Mischel (1993, 396 - 411) tarkastelee persoonallisuuden suhdetta toimimiseen eri tilanteissa yksilöiden välisten erojen kautta. Ihmiset koodaavat tilanteet kukin omalla tavallaan, kehittävät yleistyksiä ja selitysmalleja käyttäytymiselleen sekä tekevät johtopäätöksiä toiminnastaan.

Aiempien kokemusten perusteella ihmiset yrittävät ennustaa ja ymmärtää käyttäytymistään. Jos . . . niin . . . Odotukset ja oletukset siitä, mitä tulee tietystä tilanteesta tietyn käyttäytymisen seurauksena tapahtumaan, vaikuttaa henkilön valintaan. Tähän liittyy myös henkilön käsitys siitä, miten hän uskoo selviytyvänsä kyseisestä tilanteesta, miten hän hallitsee tilanteessa vaadittavat käyttäytymisaktit.

Ihmiset myös arvottavat ja luokittavat asioita eri tavoin. Arvottamisensa mukaan kukin valitsee tärkeiksi kokemansa päämäärät, joita kohti hän pyrkii ohjaamaan käyttäytymistään.

Itsesäätely, aktiivinen valinta sen suhteen, mihin laitetaan itsensä alttiiksi, on yksi käyttäytymisen säätelyn muoto. Ihmiset reagoivat itsekriittisesti käyttäytymiseensä sen mukaan, kuinka hyvin se toteuttaa heidän odotuksiaan.

Ikään kuin tuloksena opitusta sekä kognitiivisesta kehittämisestä yksilölle muodostuu taito ymmärtää maailmaa ja ennen kaikkea mieltää oma suhde siihen; tietämys siitä mihin oma kompetenssi riittää. Puhutaan sosiaalisesta älykkyydestä. Yhtenä osana tähän kuuluu fyysinen taso. Käsitys omista fyysis-motorisista valmiuksista.

Hyvin loogiselta tuntuu ajatus, että liikuntaa harrastamaton ei koe liikuntaa mielekkäänä ja hänen käsityksensä siitä nimenomaan toimintana ovat kielteisiä. Hänen liikunnalle antamansa merkitykset eivät tunnu hänestä arvokkailta, joten hänellä ei ole pysyvää kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Kiinnostavaa on, miten hänen käsityksensä ja merkitysrakenteensa ovat muodostuneet ja miksi liikuntaa harrastamaton ei arvosta liikuntaa toimintana.

## 6 KAUSAALINEN ATTRIBUUTIO JA RISKINOTTOHALUKKUUS

### 6.1 Käyttäytymisen sisäiset ja ulkoiset syyt

Telama (1986) jaottelee liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät tunnevaltaisiin ja kognitiivis-rationaalisiin. Hänestä ns. kausaalisen attribuution teoria sopii hyvin kuvaamaan syitä, joiden vuoksi ei harrasteta liikuntaa. Yksilöt tekevät jatkuvasti aktiivista jäsentelyä ja tulkintoja itsestään ja ympäristöstään. Näissä tulkinnoissa ominaista on syysuhteiden arviointi. Yksilön antamia selityksiä syistä nimitetään kausaaliattribuutioiksi. Kausaalisen attribuution teoriassa käyttäytymistä koskevat selitykset voidaan jakaa yhtäältä yksilöstä itsestään aiheutuviin ja toisaalta ympäristöstä johtuviin tai esimerkiksi tilapäisiin ja pysyviin. Rotter (1966) on tarttunut kausaaliattribuution osalta dikotomiaan ulkoinen - sisäinen termillä 'locus of control'; yksilö kokee käyttäytymisensä syyksi joko itsensä (sisäinen kontrolli) tai jonkin itsensä ulkopuolisen tekijän (ulkoinen kontrolli). Itsestä johtuviksi, 'sisäisiksi' harrastamattomuuden syiksi Telama tarjoaa vähäistä kiinnostusta ja muita harrastuksia. Ympäristöstä riippuvaksi, 'ulkoiseksi' syyksi esitellään harrastusmahdollisuuksien puute. (Telama 1986, 154, 174.) Kausaaliattribuutiolla on siis kyse kausaation lähteestä, toiminnan syystä. Takala (1973, 1) määrittelee asian seuraavasti: "Ihminen havaitsee käyttäytymisen aiheutuvaksi jostakin - joko ihmisistä tai ympäristöstä - ja pyrkii jäsentääkseen ja ymmärtääkseen sosiaalisen ympäristönsä löytämään riittävät ja välttämättömät syyt käyttäytymiselle."

Kausaalista attribuutiota on tutkittu lähinnä jonkin tehtävän suorituslanteissa (mm. Kukla 1972; Rotter 1966). Näin suoritusmotivaation ja kausaaliattribuution välinen yhteys vaikuttaa teoreettisesti yhtenäiseltä. Olennaista on, että attribuutioteorioiden mukaan ihmisen uskomuksilla itsestään ja ympäristöstään on motivaationaalista merkitystä. Kokeissa, joiden pohjalta kausaalisen attribuution teoria on johdettu, on oletettu, että toiminta on tietoista ja johonkin päämäärään suuntautunutta; liikuntaahan on perinteisesti pidetty ainakin tietoisena ja tavoitteellisena, mutta myös suorituskeskeisenä.

Käyttäytymisen kattava selittäminen ei kuitenkaan voi olla mekanistista; karkea jako - vain ulkoinen syy tai vain sisäinen syy - ei koskaan yksiselitteisesti ilmennä todellisuutta, vaan pikemminkin kyse on kulloistenkin sisäisten ja ulkoisten syiden voimasuhteesta. On myös tunnustettava se tosiasia, että

aina emme pysty tarkasti selittämään käyttäytymistämme, sitä mitä teemme tai mitä jätämme tekemättä.

## 6.2 Atkinsonin riskinottohalukkuusteoria

Atkinson (1964, 240 - 241) lähtee suoritusmotivaatioteoriassaan siitä, että ihminen joutuu suoritukseen ryhtyessään punnitsemaan toisaalta onnistumista seuraavan hyvän olon tunteen (menestys) ja toisaalta epäonnistumisen pelon mahdollisuuksia. (Kuvio 8.)

**ONNISTUMISEN TOIVO →←EPÄONNISTUMISEN PELKO**

KUVIO 8. Ihmisen tunteellisuuden ja rationaalisuuden kohtaaminen Atkinsonin (1964) mukaan.

Teoriaa voidaan soveltaa vain, jos yksilö tietää, että käyttäytyminen arvioidaan jollain muotoa: joko itsensä tai jonkun toisen toimesta. Vaateena on näin kontrolloitavuus.

Liikunnassa suoritus on usein keskeinen elementti. Varsinkin pojat, jotka harrastavat liikuntaa, korostavat suorituksen merkitystä ilon ja sosiaalisen aspektin lisäksi. Vaikka liikuntaa voi hyvin harrastaa yksin, monesti joutuu väijäämättä arvostelemaan toimintaansa esimerkiksi suhteessa toisiin (luokkakaverit) tai omiin aiempiin suorituksiin. Lapset, jotka kokevat omat kykynsä liikunnassa heikoiksi ja jotka eivät koe saavansa suurta mielihyvää helpohkosta liikunnasta, kuten kävelystä, ehkä jättäytyvät näin toistuvasti fyysisen aktivaation ulkopuolelle. Koska peruskunto ja liikunnalliset erityistaidot - jotka lisäävät vaikeammassa suorituksissa onnistumisen mahdollisuutta - tarvitsevat kehittyäkseen kuormitusta, syntyy näin kierre, joka johtaa yhä kauemmaksi liikuntaharrastuksesta.

Drop out -ilmiö, pelistä putoaminen, on tavallista puberteetti-ikä alkuvaiheessa varsinkin pojilla. Urheiluharrastus muuttuu suoritusvoittoiseksi, nuori ahdistuu ja lopettaa urheilun. Atkinsonin teorian perusteella voisi olettaa epäonnistumisen pelon kasvaneen liian suureksi. Se on tukahduttanut onnistumisen toivon. Urheiluharrastus sisältää kilpailullisia elementtejä koko ajan:



omat kyvyt joutuvat toistuvasti arvioinnin kohteeksi. Lapsi on saattanut alun perin hakeutua urheilun pariin muista kuin suorituksellisista syistä, ja kilpailullinen ajatusmaailma alkaa piinata. Sosiaalisesta toiminnasta sykkivä turvallisuus ja yhteenkuulumisen tunne saattaa muuttua fyysiseksi ja ennen kaikkea henkiseksi taakaksi. Joukkuelajeissa peliaika vähenee, yksilölajeissa tulosrajat jäävät saavuttamatta; vähitellen kipinä hiipuu ja sammuu. (Ks. Kalliopuska 1995.)

On kuitenkin todettava, että läheskään kaikkien kohdalla drop out -ilmiö ei johda täydelliseen liikuntaharrastuksen loppumiseen. Varmasti moni urheilusta luopuja jatkaa liikunnan parissa. Lajia vaihtamalla, intensiteettiä vähentämällä tai kilpailijasta kuntoilijaksi siirtymisellä suorituksen osuus suhteessa muihin motiiveihin vähenee ja liikunnan palkitsevuus paranee.

### 6.3 Koululiikunta on ollut suorituskeskeistä

Koululiikunnan yksi keskeinen tavoite on läpi elämän kestävän liikuntaharrastuksen virittäminen (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994). Kuitenkin opetus on yhä monin osin tuloksiin tuijottavaa. Aavistuksen kärjistäen voi esittää, että ainakin kotipaikkakuntani keskusala-asteella ja yläasteella esimerkiksi yleisurheilujakso toteutetaan siten, että pääpaino on tulosten kirjaamisessa. Kun ajat, pituudet ja korkeudet ovat opettajan vihossa, voidaan siirtyä jalkapallojaksoon. Edistääkö tällainen menettely myönteisen minäkuvan kehittymistä ja kiinnostusta aloittaa henkilökohtaisesti mielekkääksi koettu omaehtoinen liikuntaharrastus?

Vanhoissa valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa, mutta etenkin käytännön opetustyössä, on tavoiteltu mahdollisimman puhdasta ja pitkälle hiottua taito-, voima-, nopeus- tai kestävyysuoritusta. Arviointi on ollut suhteellista ja numeerista, luonteeltaan tarkkailevaa ja ohjaavaa mittaamista. (Jääskeläinen ym. 1979, 237 - 258.)

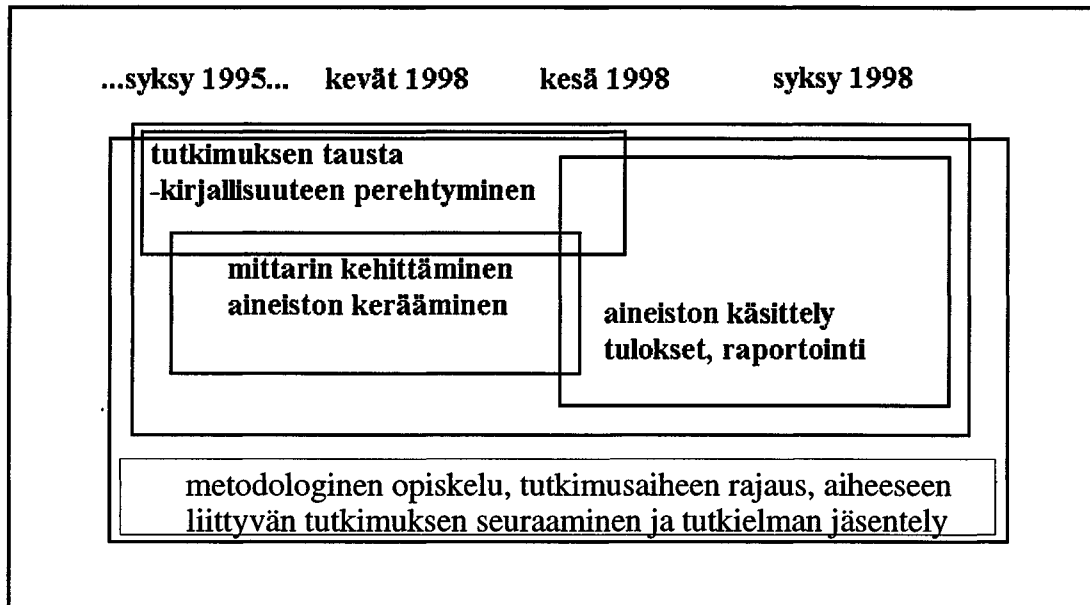
Liikunnan asennepuntari (1993, 2 - 17) osoittaa, että liikuntaa harrastamattomat pitävät koulun liikunnanopetuksen tilaa kaikkein heikoimpana. Joskaan niin huonoksi hekään eivät sitä koe, että koululaitos ja opettajat voitaisiin syyllistää. Kuitenkin myös liikunnanopetuksen eriyttämisen taso voidaan vielä monin paikoin katsoa riittämättömäksi. Eräs näkövammaisen kuvaa elävästi

liikunnan ilonsa jääneen koulun liikuntavälinevarastoon, jossa hän hyppäsi narua muiden pelatessa (Portimo 1990).

Pienet, irralliset suoritukset ja erilliset harjoitteet koetaan turhauttaviksi. Toimintaa ei kytketä mihinkään ja mielekkyys ei hahmotu. Koululiikunnassa aktiivisuuteen voidaankin Jääskeläisen (1979,133 - 134) mukaan vaikuttaa tavoitteenasettelulla, valitulla oppiaineella, opetusjärjestelyillä, palautteella ja ulkoisilla olosuhteilla.

## 7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

### 7.1 Tutkimuksen kulku ja aikataulu



## 7.2 Tutkimuksen menetelmät

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, miksi koululainen ei liiku. Kyselylomakkeen, kirjoitelman ja teemahaastattelujen avulla pyritään kartoittamaan ei-harrastavan liikuntahistoriaa ja hänen kokemaansa liikunnan merkityskenttää sekä saamaan selville, miksi varhaisnuori kuudesluokkalainen ei harrasta liikuntaa. Pääongelmaa lähestytään myös perheen, kavereiden ja koulun liikuntakasvatuksen suunnalta.

Tutkittaessa ihmisen käyttäytymistä, eritoten laadullisessa tutkimuksessa oletetaan, että ihminen on mielellinen, intentionaalinen olento. Ihminen pyrkii rakentamaan itselleen kuvan maailmasta, ikään kuin kartan, jonka avulla voi suhteuttaa kokemukset ja tehdä tarkoituksenmukaisia toimintaa koskevia päätöksiä. Näin ihminen on aktiivinen ja tavoitteellinen organismi, jonka elämässä on tarkoitus ja päämäärä. Lajityypillistä on lisäksi elää ryhmässä, muodostaa yhteisöjä, joissa ilmenee toiminnan tuloksena kulttuuri, joka puolestaan vaikuttaa yksilön toimintaan. Ihminen myös tuntee, suunnittelee ja arvottaa asioita. Hänellä on käytössään kieli, jolla hän kykenee ilmaisemaan tarkoituksensa. (Ahonen 1994, 121; Syrjäläinen 1994, 77.) Tutkittaessa ihmistä ja hänen toimintaansa voidaan kysyä hänen käsityksistään ja olettaa, että näin saadaan ainakin yhtä luotettavaa tietoa kuin mittaamalla kvantitatiivisin menetelmin.

### 7.2.1 Laadullinen tapaustutkimus

Epistemologia, tietoteoria, on yksi klassisen filosofian pääalueista logiikan, metafysiikan ja aksiologian ohella. Tietoteorioissa tutkitaan tiedon ja totuuden luonnetta ja rajoja. Kasvatustieteellisen tutkimuksen yhteydessä joudutaan pohtimaan muun muassa sitä, mikä on kasvatustieteellistä tietoa, mihin tietomme perustuu ja onko ylipäätään edes mahdollista saada tietoa kasvatustodellisuudesta. (Hirsjärvi 1982, 190.)

Laadullisessa tutkimuksessa, oli se sitten etnografinen tai fenomenografinen, saadaan vain rajallista, ihmisen sosiaaliseen elämään ja kulttuuriin liittyvää tietoa (symbolinen interaktionismi); tieto on subjektiivista, inhimillistä ja näin arvosidonnaista. Täten tulkinnallisuus on tiedostettava erityisesti tehtäessä johtopäätöksiä.

Hermeneutiikka voidaan nähdä yhtenä tietoteoreettisena suuntauksena. Keskeistä siinä on ihmisen aikomusten ja päämäärien ymmärtäminen ja käyttäytymisen selittäminen. Tarkoituksena ei ole niinkään löytää yleistettäviä lainalaisuuksia, vaan päästä tutkittavan ilmiön ytimeen. (Hirsjärvi 1982, 57.) Hermeneuttis-fenomenologista lähestymistapaa voisi luonnehtia siten, että sen avulla pyritään tarkastelemaan ilmiötä - liikuntakäyttäytymistä - ikään kuin sisäisesti. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on liikuntaan osallistumattomuuden syntyprosessin luonne, se miten henkilö subjektiivisesti kokee liikunnan sekä millainen on liikunnan merkitys hänelle. (Vuolle ym. 1986, 21.) Fenomenologinen tiedonhankinnan metodi soveltuu todellisuuden olennaisen tai merkityksen tutkimiseen. Fenomenologisen asenteen avulla on tarkoitus nähdä ilmiön perimmäinen olemus ja rakenne. Lähtökohtana on ajatus, että ihmisen ajattelu on aina suuntautunut johonkin ja merkitykset, joiden avulla todellisuus käsitetään, muodostavat kokonaisuuden, jota voi tutkia. (Hirsjärvi 1982, 44- 45.)

Jotta saataisiin tuloksia, jotka ovat henkilön kokemusmaailmaan nähden tosia ja oleellisia, on käytettävä pehmeitä menetelmiä. Kalmari ja Lampinen (1996) tutkivat pro gradu-tutkielmassaan koululaisten liikuntapelkoja muun muassa käyttäen avointa kirjoitelmaa. Tukisanoja oli annettu instruktioyhteydessä.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on nimenomaan päästä syvälle - miksi -kysymysten maailmaan. Kirjoitelman sekä lähinnä teoreettis-hypoteettisten oletusten pohjalta laaditun kyselyn avulla pyrin löytämään tutkimuksen kannalta välttämättömät liikuntaa harrastamattomat oppilaat. Näin saadusta aineistosta käsin sekä aiemman tutkimustiedon ja tämän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen muodostaman kokonaisuuden valossa muotoilin temahaastattelun.

Laadullinen tutkimus pyrkii pikemminkin ymmärtämiseen kuin selittämiseen. Tutkijaa kiinnostaa englannin kielellä erotellen reason, ei cause. (Ahonen 1994, 120 -126.) Syrjäläinen (1994, 10 - 24) ymmärtää tapaustutkimuksen keinoin voitavan tutkia ympäristössä tapahtuvan käytännön toimintaa tai yksittäisten ihmisten tai ihmisryhmien arkielämän ulottuvuuksia. Lähtökohtana on tällöin heuristinen oletus siitä, että näin voidaan lisätä tutkijan (ja lukijan) ymmärtämystä tutkittavasta ilmiöstä. Päätely tapahtuu induktiivisesti, yksityisestä yleiseen.

Etnografia on sananmukaisesti ihmisistä kirjoittamista. Uteliaisuutta ilmiöstä seuraa tieteellinen tutkimus sekä sen tulkinta, joka yhdistää teoreettisen tietämyksen ja oman sekä tutkittavien näkökohdat. Tämä lineaarinen jatkumo yhdistää tämän tutkimuksen ja etnografisen tutkimusotteen. Tyypillisessä etnografisessa tutkimuksessa kenttätyövaihe on pitkä ja aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein observointia. Näiltä osin tämä tutkimus ei istu etnografiatutkimusten kategoriaan. Pieni tutkittavien joukko antaa aiheen luokitella tällainen tutkimus idiografiseksi; jokainen tutkittava on yksilö, joka toimii omista lähtökohdistaan käsin.

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole samalla tavalla tuottaa yleistettävää tietoa kuin määrällisen tutkimuksen. Alasuutari (1994, 22 - 24) käyttää kielikuvana arvoituksen ratkaisemisesta. Jokainen tutkimusprosessi on tavallaan ainutlaatuinen, eikä se tarkoita epäluottamuslausetta koko laadulliselle tutkimukselle ja sen uskottavuudelle, pikemminkin se tarjoaa mahdollisuuden tarttua kulloinkin olennaisimpaan.

### 7.2.2 Avoimen kirjoitelman aihe, motiiviväittämät ja teemahaastattelu

Kirjoitelmaan samoin kuin kyselyynkin osallistuivat siis kaikki luokkien luvan saaneet oppilaat. Kirjoitelman aihe oli kaikille sama, mutta harrastuneisuuden mukaan ohjevirke liikuntaa harrastaville ja harrastamattomille oli toisistaan poikkeava.

#### **MINÄ JA LIIKUNTA**

**JOS ET ITSE KOE HARRASTAVASI LIIKUNTA, KERRO OMISTA SYISTÄSI, JOTKA ESTÄVÄT SINUA LIIKKUMASTA.**

**JOS HARRASTAT LIIKUNTA, MUTTA HALUAISIT LIIKKUA ENEMMÄN, MITKÄ ASIAT RAJOITTAVAT LIIKKUMISTASI?**

Kirjoitelman yhteydessä käytettiin liikuntaan liittyviä mielipiteitä herättämään ajatuksia (Ks. Liite 1), jotta myös ei-kirjalliset tyypit pystyisivät tuottamaan riittävästi tekstiä. Kirjoitelma tukee kuitenkin kirjallisia tyyppisiä. Toisaalta on tunnettua, että ollaan taipuvaisia vastaamaan, mitä virikkeiden perusteella oletetaan haluttavan vastata.

Kyselylomakkeen avulla saatiin erotetuksi varmuudella liikuntaa harrastamattomat oppilaat haastattelua varten. Valmiita motiiviväittämiä muotoiltiin Maehrin teorian sijoitukseen vaikuttavista tekijöistä, Atkinsonin riskinottohalukkuusteoriasta, kausaaliattribuutioteoriasta sisäisiä ja ulkoisia harrastamattomuuden syitä sekä Kenyon & McPhersonin kolmiosaisen mallin muuttujia eri sektoreilta. Joitakin muuttujia operationaalistettiin myös aiemman tutkimustiedon perusteella. Väittämät esitettiin satunnaistetussa järjestyksessä ja osa väittämistä oli käännetty negatiiviseksi. (Vrt. Kaverini harrastavat liikuntaa - Perheessäni ei arvosteta liikuntaa.)

Näin saatiin myös numeerista aineistoa, jota voitiin käsitellä tilastollisin menetelmin. Oli mahdollista saada erilaisia tunnuslukuja (frekvenssejä, prosenttilukuja, keskiarvoja, hajontoja), kuten myös muuttujien välistä riippuvuutta osoittavia lukuja: ei-parametrinen, riippumattomien keskiarvojen kaksisuuntainen Mann - Whitney - testi, sekä  $X^2$ -testi ja samassa yhteydessä tulostuva Fisherin nelikenttätesti, koska tutkittavien pienen lukumäärän vuoksi muuttujien frekvenssit eivät täyttäneet  $X^2$ -testauksen oletusarvoja. Faktorianalyysikin olisi ollut täysin mahdollinen, mutta tässä tutkimuksessa muuttujien faktoroinen ei tuntunut tarkoituksenmukaiselta, vaikka suuri osa väittämistä saikin suuria latauksia vain yhdellä faktorilla.

Tilastollinen käsittely tehtiin SPSS for Windows 6.1.3-ohjelmalla. Konsultatiivinen apu sekä ohjelman käyttöön että tilastollisiin ratkaisuihin liittyvissä ongelmissa löytyi Jyväskylän yliopiston ATK-keskuksen asiakastyöryhmältä kesällä 1998.

Teemahaastattelin oppilaat siis yksitellen. Nauhoitin haastattelutilanteen ja lopuksi kysyin haastateltavilta, miltä heistä oli tuntunut, ja haluaisivatko he vielä sanoa jotain aiheesta tai haastattelutilanteesta. Yleisesti ottaen näihin lisäkysymyksiin vastattiin, ettei jännittänyt, ei tuntunut epämiellyttävältä, eikä ole tullut mieleen enää mitään, minkä haluaisi vielä sanoa. Varsinaisia muistutuksia en haastattelutilanteessa tehnyt. Kunkin haastattelun jälkeen kirjasin muutamia kommentteja lähinnä tunnelmasta, joka haastattelussa vallitsi sekä oman vaikutelmani oppilaasta; oliko hän jännittynyt vai rento, avoin vai pidättyväinen, rauhaton vai levollinen, spontaani vai harkitseva, luotettavantuntuinen vai jostain syystä ristiriitaisen vaikutelman antava.

Kerätty aineisto säilytetään. Kirjoitelmat ovat alkuperäisessä muodossaan, haastatteluista on tallella sekä c-nauhat että litteroinnit. Kyselyt ovat sekä alkuperäisinä että spss-data muotoisena.

### 7.3 Liikuntamotiivien mittaaminen

Liikuntamotiiveita on mitattu eri tavoin - kyselylomakkein ja haastatteluin. On käytetty valmiita motiiviväittämiä (mm. Telama 1986; Silvennoinen 1987) tai on kysytty avoimesti (Silvennoinen 1979; Telama 1986). Myös näiden yhdistelmää on kokeiltu (mm. Saarinen 1984).

Varsinkin lapset tiedostavat motiivinsa huonosti, ja vielä heikommin he pystyvät kertomaan harrastuksen esteistä. Kyselylomakkeiden avulla voidaan otoskokoa pitää suurena ja saada numeerista dataa, jota voidaan käsitellä tilastollisin menetelmin. Näin ollen onkin survey-tyypin tutkimuksissa tavallista käyttää valmiita motiiviväittämiä. Kyselylomakkeiden huono puoli on, että ne saattavat ohjata vastaamaan sosiaalisesti suotavasti. Motiivitutkimuksen perustieteessä psykologiassa on tutkittu motiiveja lähinnä ns. projektiivisin menetelmin, liikuntamotiiveja taas on vähän samaan tapaan ei-suorasti yritetty saada esiin ainekirjoituksin (Telama 1986, 155).

Metodin ja tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen on oltava sopusoinnussa keskenään. Alasuutari (1994, 73) lähtee siitä, että tutkittaessa merkitysrakenteita, sitä miten ihmiset jäsentävät ja hahmottavat todellisuutta, on aineistona oltava tekstiä, jossa tutkittavat käyttävät omia sanoja valmiiden vastausvaihtoehtojen asemesta.

Haastattelun vahvuus on se, että sen avulla päästään 'syvälle'. Teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden edetä halutun teeman alueella niin kauan kuin osoittautuu tiedon saannin kannalta tarpeelliseksi. Esimerkiksi vastaukseen "ei kiinnosta" voi tehdä jatkokysymyksen "miksi ei kiinnosta?" Haastattelussa korostuu haastateltavien elämysmaailma ja heidän määritelmänsä tilanteesta. Hirsjärvi & Hurme (1982) näkevät teemahaastattelulle tyypillisenä piirteenä melko pieneltä haastateltavien joukolta saavutettavan syvällisen tiedon. Edelleen he pitävät haastattelun etuna aineistonkeruumenetelmänä sen joustavuutta, pientä katoa sekä mahdollisuutta havainnoida haastateltavaa.



#### 7.4 Aineiston kerääminen ja sen käsittely

Tutkimuskouluksi valitsin lähinnä käytännön syistä Parkanon\* Keskustan ala-asteen. Paikkakuntalaisena, saman koulun käyneenä ja siinä sijaisuuksia ja koulunkäyntiavustajan työtä tehneenä uskoin tuntevani koulun liikuntakulttuuria ja tiesin koulun tutkimusmyönteiseksi. Tutkimusaikataulun mukainen aineistonkeruukaan ei olisi onnistunut muulla paikkakunnalla, sillä hoidettava oli tuolloin Parkanon lukion äidinkielen lehtorin viransijaisuus. Ala-aste on kolmisarjainen, n. 350 oppilaan kunnallinen keskusala-aste. Koulun johdosäännön mukaisesti kysyin tutkimusluvan koulun rehtorilta. Lisäksi pyysin oppilaiden vanhemmilta kirjallisen sitoumuksen, joka koski heidän lastensa osallistumista tutkimukseen. Koulutoimenjohtajalle lähetin tiedonannon tutkimuksen olemassaolosta.

Perusjoukoksi valitsin kaksi Keskustan ala-asteen kuudetta luokkaa (6A, 6C; n=43 ). Opettajahuonekeskusteluissa kävi ilmi, että näistä luokista varmasti löytyisi useita oppilaita, jotka eivät harrasta liikuntaa. 6 C luokan opettaja uskoi, että hänen luokkansa jo yksistään riittäisi. "Eihän niistä harrasta varmaan kukaan - ainakaan tytöistä. Ne käy vaan talleilla." Toukokuun alussa 1998 6A:n ja 6C:n oppilaat kirjoittivat kirjoitelman aiheesta "Minä ja liikunta". Jaoin itse kirjoitelmaotsikkolomakkeet (Liite 1.), jotka sisälsivät liikunta-aiheisia väittämiä motivoimaan ja herättämään ajatuksia. Pyysin tässä yhteydessä oppilaita olemaan rehellisiä ja korostin, etteivät kirjoitelmia lue muut kuin minä eivätkä ne vaikuta millään muotoa liikunnan arvosanaan tai muuhun koulumenestykseen.

---

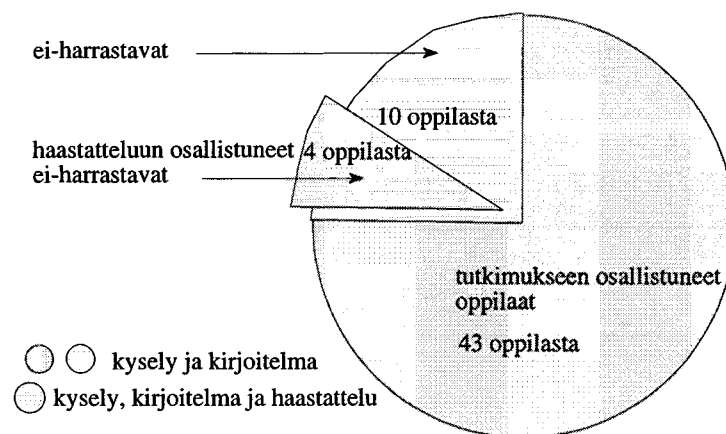
\*

Parkano on n. 8000 asukkaan kaupunki, joka sijaitsee keskellä Länsi-Suomen lääniä, Pirkanmaan maakunnassa. Naapurikuntia ovat Kihniö, Kuru, Ikaalinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia ja Jalasjärvi. Kaupunki on palveluiden ja liikenteen osalta alueellinen keskus, sillä muiden muassa kaupunki on Helsinki - Vaasa-radnan varrella, Parkanon monet oppilaitokset ovat alueellisia ja keskustaajaman palvelut ovat monipuoliset. Tärkein suurempi keskus parkanolaisille on Tampere. Elinkeinoelämä jakautui v. 1997 seuraavasti: palvelut 50 %, jalostus 37 % ja maa- ja metsätalous 10 %. Työttömyysaste vuonna 1997 oli 18,4 %. (Toimintakertomus 1997.)

Liikuntapalvelut paikkakunnalla ovat hyvät ja monipuoliset; käyttömaksuja ei juuri ole, tai ne ovat hyvin alhaiset. Kaupungissa on 83 rekisteröityä liikuntapaikkaa, mahdollisuus harrastaa yli 30 eri liikuntamuotoa ja 25 rekisteröityä liikuntayhdistystä. (Liikuntainfo 1998.)

Luokkien opettajille jätin jo kirjoitelmapäivänä kyselylomakkeet, joihin oppilaat vastasivat seuraavan viikon aikana. Tässä yhteydessä kävimme läpi vastaustekniset yksityiskohdat, jotta vastaustilanteessa opettajat osaisivat antaa oppilaille täyttöohjeet ja opastaa mahdollisissa ongelmatilanteissa (Liite 2). Aikaa sekä kirjoitelman kirjoittamiseen että kyselylomakkeeseen vastaamiseen oppilaille varattiin 45 minuuttia kuhunkin.

Toukokuun puolivälissä sain molempien luokkien kyselylomakkeet takaisin. Kyselylomakevastauksien ja kirjoitelman perusteella erottuneista 10:stä liikuntaa harrastamattomasta oppilaasta poimin satunnaisesti tarpeelliseksi kokemani joukon tapauksia haastateltavaksi. (Kuvio 9.) Vaikka tilastollista yleistettävyyssarvoa ei sukupuolisesti voidakaan saavuttaa neljän tapauksen perusteella, päätin ennen kaikkea teoreettisen evidenssin perusteella heränneen henkilökohtaisen mielenkiinnon perusteella arpoa yhtä monta poikaa ja tyttöä haastateltavaksi.



KUVIO 9. Tutkimusjoukko ja tutkimusmenetelmät

Kaikki tutkimukseen osallistuneet oppilaat kirjoittivat aineen aiheesta 'Minä ja liikunta' sekä vastasivat kyselyyn, neljää ei-harrastavaa lisäksi haastateltiin. Liikuntaa harrastavien oppilaiden kyselyvastauksien vertaaminen ei-harrastavien vastauksiin toi ilmi ryhmien välisiä eroja. Haastattelujen avulla pyrittiin mm. saamaan kokonaiskuva liikuntaa harrastamattoman liikuntahistoriasta.

Toukokuun lopulla, kun olin lukenut kirjoitelmat, käynyt päällisin puolin läpi kyselylomakkeet ja löytänyt ne oppilaat, jotka eivät harrasta liikuntaa, sekä laatinut teemahaastattelurungon (Liite 3.), palasin koululle sopimaan haastatteluajoista. Jo saman päivän iltapäivätuntien aikana haastattelin tutkimuksen kannalta keskeiset oppilaat kunkin erikseen. Tuloso-suudessa käytetyt haastattavien henkilönimet on muutettu anonyymiteetin takaamiseksi.

Haastatteluissa oli kaikille yhteinen osio, yhteiset teemat, mutta lisäksi pyysin osallistujia tarkentamaan heidän kirjoitelmassaan tai kyselyvastauksissaan ilmenneitä mielipiteitä, joiden avulla pyrin sekä syventämään tietoa että parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi esitin haastateltaville neljään osaan jaetun ympyräkuvion, johon oli sijoitettu luonnetyypit (Mischel 1993) Eysenckin ja Rachmanin (1965) persoonallisuudenpiirteitä vastaavasti, ja pyysin heitä sijoittamaan itsensä lohkoon, johon he mielestään parhaiten sopisivat. (Liite 4.)

Mäkelä (1990, 50) pitää ihanteellisena tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä juuri menettelyä, jossa tutkija kysyy suoraan kyselyvastauksista, miksi vastaaja on vastannut juuri siten kuin on. Saarinen (1984) puolestaan toteaa, että kyselylomakkeen jatkona ollut avoin osio ei hänen liikuntamotiiveita koskevassa tutkimuksessaan tuottanut juurikaan oleellisesti uutta tietoa jo annettujen väittämien avulla saadun informaation lisäksi.

Mäkelän (1990) mukaan aineiston käsittelyn kannalta huomionarvoista on aineiston merkittävyys ja yhteiskunnallinen tai kulttuurillinen asema, aineiston riittävyys ja kattavuus sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Laadullisen aineiston riittävyydelle ei ole olemassa mitään mittalukua tai ohjesääntöä. Puhutaan saturaatiosta, aineiston kylläntymisestä; uudet tapaukset eivät tuo esille uusia piirteitä. Aineiston kattavuus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että tutkija ei perusta tulkintojaan satunnaisiin poimintoihin.

Sisällönanalyysi on yksi aineistonkäsittelyn vaihe. Aineisto - kirjoitelmat ja litteroidut haastattelut on ensin järjestettävä. Vasta esille nousseista seikoista voidaan tehdä johtopäätöksiä. Sisällönanalyysi on tapa tarkastella tutkimusainestoa, ei käyttäytymistä. Syvyyden saavuttamiseksi siihen voidaan yhdistää kontekstianalyysi. Esiintymistiheyden lisäksi voidaan tarkastaa konteksti, jossa asia ilmenee. Kuitenkin Grönforsin (1985) mukaan sisällönanalyysillä voidaan tuottaa parhaimmillaankin vain kuvailevaa tietoa. Tämän tutkimuksen kvalitatiivisten mittarien luokittelurunko esitetään

tuonnonpana (s. 49), mutta seuraavat esimerkit tämän tutkimuksen autenttisesti aineistosta valottavat käytettyä koodijärjestelmää ja tutustuttavat joihinkin luokkiin.

#### Esimerkki 1.

Harrastan ratsastusta 1-2 keraa viikossa. Menen tallille ja kouluun joka päivä pyörällä. En ehdi harrastamaan liikuntaa kovinkaan usein, koska tallilla menee paljon aikaa. Nii, ei me nyt sillai muuta ku ratsastetaan. Ei se nyt sillai hirveen liikunnallista oo. ('Tuija')

Edellä olevasta tekstistä olen luokittanut <en ehdi harrastamaan liikuntaa> luokkaan ei aikaa (ea) ja <ei me nyt sillai muuta ku ratsastetaan> luokkaan käyttäytymispäämäärät (kp): muu kuin liikunta.

#### Esimerkki 2.

Ei mua huvita oikein sillai, ku mä kuitenkin joka päivä käyn talleilla ja sillai ei oikein huvita lähteä enää sitte myöhään eikä sitä viitti oikein koulun jälkeenkään lähteä. ku ei jaksa sillai mennä. ('Tuija')

Tämä vahvistaa aiempaa luokitusta ja lisäksi teksti sisältyy luokkaan kiinnostuksen puute. Luokituksen kannalta keskeisiä ilmaisuja mielestäni ovat <ei mua huvita>, <ei oikein huvita>, <eikä sitä viitti>, <ku ei jaksa sillai>. (Ilmaisua 'ei jaksa' käytetään ainakin Parkanossa yleisesti tarkoittamaan samaa kuin ei viitsi.) Lause "ku mä kuitenkin joka päivä käyn talleilla" kuuluu luokkaan käyttäytymispäämäärät: muu kuin liikunta.

Tynjälä (1991) näkee analyysin tarkkuuden ja täsmällisyyden - luokittelun ja koodauksen jopa tilastollisin menetelmin sekä käsittely- ja tulkintasääntöjen muodostamisen ja niiden tarkan julkilausunnan, selittelyn ja tulkinnan varmistavan sen, että tutkija toimii johdonmukaisesti ja näin analyysi voidaan myös toistaa. Ollakseen valideja on merkityskategorioiden (luokkien) oltava aitoja ja relevantteja. Aitous voi osoittaa vain, jos tutkittavien ilmaisut sisältävät riittävästi aineksia luokan olemassaololle. Relevanttius taas edellyttää teoreettista yhteenkuuluvuutta. (Ahonen 1994, 154)

## 7.5 Aineiston luokittelu

Kirjoitelmat ja haastattelulitteroinnit luokitettiin teoreettisen viitekehyksen perusteella. Kolme yläluokkaa Maehr, Atkinson ja muut jakautuivat seuraavasti:

### Maehr

Liikuntaa koskeva informaatio	I
Oppimiskokemukset ( liikuntatilanteet)	LT
Koululiikunta yleensä	KL
Käsitys itsestä (liikkujana)	HLÖ
Sosiaalinen konteksti	SK
perhe	SKp
kaveripiiri	SKk
koululiikunta	SKkl
Käyttäytymispäämäärät (vapaa-ajan vietto)	KP(MT)
Liikunnan harrastamismahdollisuudet	HM
liikuntatilat	HMLt
liikuntavälineet	HMLv

### Atkinson

Epäonnistumisen pelko	EP
-----------------------	----

### Muut

Kiinnostuksen puute	EK
Ajan puute	AP
Ennakkoluulot	EL
Saamattomuus	S

Lisäksi pyrin luokittamaan liikuntaa rajoittavia tai estäviä julkilausumia sen mukaan, kokeeko oppilas syyn olevan itsestään johtuva vai ulkopuolinen, ympäristöstä aiheutuva syy. Joissakin tapauksissa luokat ovat hyvinkin lomittain toisiinsa nähden. Esimerkiksi ajan puute ja kiinnostuksen puute ovat monesti yhteydessä, samoin käyttäytymispäämäärä ja ajan puute, kuten myös kiinnostuksen puute ja käyttäytymispäämäärät. Näissä tapauksissa koko oppilaan tuottama aineisto on avaimena tulkintaan, synteessin muodostamiseen ja sen myötä kokonaiskuvan hahmottumiseen.

## 8 TUTKIMUSONGELMAT JA ENNAKKO-OLETUKSET

### Pääongelma

Miksi koululainen ei harrasta liikuntaa?

### Alaongelmat

Millainen on liikuntaa harrastamattoman sosiaalinen ympäristö - lähinnä koulun liikuntakasvatuksen, perheen ja kaveripiirin osalta?

Millainen on liikuntaa harrastamattoman lapsen liikuntahistoria?

kokemukset,  
liikunnalliset oppimistilanteet sekä  
liikuntataidot

Minkä merkityksen ei-harrastava kokee liikunnalla olevan itselleen?

### Ennakko-oletukset (Hypoteesit)

Ei-harrastavaa ei liikunta kiinnosta. Liikuntaa harrastamattomalla koululaisella on kielteinen liikuntahistoria eli vähän kokemuksia ja nekin epämiellyttäviä. Oppimistilanteita hän ei ole kokenut mielekkäinä ja liikuntataitonsa hän kokee vähäisiksi; liikuntaa harrastamaton kokee liikuntatilanteissa jonkinlaista pelkoa. Sosiaalinen paine, arvostelu sekä omista heikoiksi koetuista liikuntataidoista aiheutuva häpeän tunne saavat liikunnan tuntumaan epämiellyttävältä ja pelottavalta. Liikuntaa harrastamaton lapsi saattaa olla passiivinen myös muun harrastustoiminnan osalta ja tuntea olevansa syrjäytynyt.

Koulun liikuntakasvatuksella ja perhetaustalla (sosiaalinen ympäristö) on vaikutus harrastustoiminnan viriämiseen. Liikuntaa harrastamaton kokee koulun liikunnanopetuksen epämieliseksi - liian suoritusvoittoiseksi ja täten ahdistavaksi. Liikuntaa harrastamattoman kotona ei harrasteta liikuntaa; liikuntaa ei koeta perheen parissa merkittäväksi elämän osa-alueeksi. Myöskään liikunnallisesti passiivisen oppilaan kaverit eivät pidä liikuntaa tärkeänä asiana, eivätkä harrasta liikuntaa.

Ei-harrastaville on muodostunut kielteinen kuva liikunnasta. He ovat syrjäytäneet sen elämänsä sisällöistä ja korvanneet sellaisilla toiminnoilla, jotka he kokevat mielekkäiksi. He saattavat vähätellä liikunnan merkitystä.

## 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA YLEISTETTÄVYYS

Pattonin (1990) mukaan luotettavasta tutkimuksesta tulee ilmetä käytetyt menetit, tutkijan omat edellytykset, kokemus, näkökulma sekä perusolettamukset ja tutkimuksen viitekehysperusta. Tynjälä (1991) ei näe yhtenäistä kriteeristöä luotettavuuden arvioinnista. Keinoina, joilla pyritään varmistamaan luotettavuus, ovat hänen mukaansa triangulaatio, kenttätöön ja analyysin eri tekniikat sekä tutkimusprosessin julkisuus.

Objektiivisuus on käsitteenä huonosti laadulliseen tutkimuksentekoon sopiva. Monesti valitaan perspektiivi, jonka kautta pyritään lisäämään ymmärtämystä; koko totuutta on mahdotonta taltioida. Näin tutkimuksella tavoitetaan pikemmin näkökulma tai -kulmia kuin totuutta sinänsä. Subjektiivisuus on väistämättöä, ja olennaista on olla tietoinen, että tutkijan oma viitekehys vaikuttaa kenttätööhön. Kyse on tutkijan luotettavuudesta, uskottavuudesta, rehellisyydestä ja tasapainosta. Objektiivisuuden asemesta vahvistettavuus olisi näin neutraalisuuden kriteeri, joka saavutetaan varmistamalla eri tekniikoin tutkimuksen totuusarvo ja sovellettavuus. (Tynjälä 1991.) Yleistämisen sijaan täten olisikin puhuttava suhteellistamisesta tai siirtämisestä; ekstrapoloinnissa on kyse tulosten sijoittamisesta vastaaviin tilanteisiin osaksi laajempaa kokonaisuutta. Se on loogista ja ongelmaorientoitunutta - ajattelua vaativaa.

Tynjälä (1991) ehdottaa uusia käsitteitä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kuvaamaan. Sisäisen validiuden (totuusarvo) sijaan hän kaipaa vastaavuutta: on osoitettava, että tutkijan ja tutkittavien `todellisuudet` ovat samat. Tässä tutkimuksessa pyrittiin avoimella kirjoitelmalla saamaan esiin nimenomaan koululaisen subjektiivinen liikuntatodellisuus. Haastattelu antoi tutkijalle tilaisuuden varmistaa tulkintansa paikkansapitävyyden. Kyselymittarin tuottamien vastausten tyyppi-arvo oli kahden muuttujan kohdalla 'en osaa sanoa.' Tämän voi tulkita merkitsevän sitä, että mittarin motiiviväittämien muotoilu oli tutkittavien kannalta ymmärrettävä ja näin onnistunut ja totuusarvoltaan tai sisäisen validiuden osalta oppilaiden käsitemaailmaa vastaava.

Ulkoinen validius (yleistettävyys) voitaisiin korvata termillä siirrettävyys: Tutkijan on kuvattava riittävästi aineistoaan ja tutkimustaan, jotta lukija, tutkimustulosten hyödyntäjä, voi itse pohtia siirrettävyyttä. Alasuutari (1994, 222) pitää laadullisen tutkimuksen tärkeimpänä antina paikallista selittämistä. Yleistettävyyden asemesta hän haluaa käyttää tässä yhteydessä terminä



suhteuttamista. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on varmasti pätevä koko suomalaisen tai laajemmin länsimaisen (anglo-amerikkalaisen) kulttuurialueen piirissä. On myös pyritty kuvaamaan tarvittavilta osin kuntatason ominaispiirteet, joiden osaksi kouluyhteisö nivoutuu. Näin suhteuttaminen ulkoisten olosuhteiden kanssa samankaltaisiin konteksteihin on ainakin periaatteessa mahdollista. Suhteuttamisen totuusarvon joutuu suhteuttaja itse punnitsemaan. Metodisen valinnan, mikroluonteen ja laadullisen tapaustutkimuksen piirteet huomioiden ei valtakunnantason yleistettävyyteen pyrittykään. Ensisijaisesti tutkimus kertoo tilanteen omassa mikrokulttuurisessa todellisuudessaan.

### 9.1 Metodinen yhdistely ja triangulaatio

Laadullisen tutkimuksen tukemisella kvantitatiivisen, survey-tyyppisen kyselyn avulla nähdään olevan useita hyötynäkökohtia. Ensiksikin numeerinen data tarjoaa taustatietoa, joka puolestaan luo kontekstin intensiivisemmälle aineistolle. Toiseksi kvantitatiivisesti voidaan testata joitakin taustaoletuksia (hypoteeseja), sekä kolmanneksi kyselyllä voidaan erottaa/löytää perusjoukosta ne havaintoyksiköt -oppilaat - jotka muodostavat tutkimuksen ytimen, tässä yhteydessä haastateltavat tapaukset. (Brannen, 1992, 27-28.) Kvantitatiivisella osuudella on näin laadullista kokonaisuutta tukeva rooli tässä tutkimuksessa. Toisaalta laadullinen osa auttaa numeerisen datan tulkinnassa ja selittää muuttujien välisten yhteyksien syitä.

Triangulaatio suppeasti ymmärrettynä tarkoittanee vain sitä, että tutkimusaineisto kerätään käyttämällä kahta tai useampaa menetelmää. (Mm. Cohen & Manion 1996,11.) Laajemmin, ihmisen käyttäytymisen tutkimisen vaikeuden tiedostaen, triangulaation voi ajatella kattavan kaikki ne menetelmät, jotka parantavat tutkimuksen totuusarvoa. Eri aineistonkeruumenetelmien (kirjoitelma, kysely ja teemahaastattelu) lisäksi tässä tutkimuksessa on pyritty lähestymään harrastamattomuutta usean eri teorian avulla, jotka osin tukevat toisiaan, osin laajentavat näkökulmaa.

Niin sanotut negatiiviset caset kuuluvat osana laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkasteluun. Aineistosta löytyy yleensä poikkeustapauksia, jotka eivät näytä asettuvan kiltisti kategoriaansa. Tässä tutkimuksessa oli välttämätöntä pitää näkökulma laajana teoreettisen triangulaation keinoin, sillä ongelmana liikuntaa harrastamattomuus on siinä määrin monitahoinen ilmiö, että

kapea-alainen tarkastelu ei sisältäisi keinoja selittää näitä poikkeuksilta vaikuttavia tapauksia.

## 9.2 Tutkimuksen reliabeliuden määrittäminen

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä reliabeliuden käsitettä voisi luonnehtia tutkimustilanteen arvioinniksi (Tynjälä 1991). Tulosten samana pysyminen ei ole relevanttia, jos oletetaan, että tutkimuksella voidaan tavoittaa "monia totuuksia". Vaihtelua voi ilmetä paitsi tutkijassa niin myös olosuhteissa tai jopa itse ilmiössä; antropologiassa ollaan usein kaukana laboratorio-olosuhteista. Reliaabelius eli mittausten pysyvyys on yksi tutkimusaineiston sisäisen luotettavuuden mitta. Reliaabeliudella tarkoitetaan näin mittarin kykyä antaa ei sattumanvaraisia tuloksia, ilmaiseman tilastollista mittausta siitä, kuinka hyvin tutkimuksella saadut tulokset ovat toistettavissa jonkun muun tekemällä mittauksella. (Litwin ym. 1995, 6.) Erätuuli (1994, 98-99) rinnastaa reliabeliuden sisäiseen validiuteen: mittausten tarkkuuteen, virheettömyyteen ja pysyvyyteen.

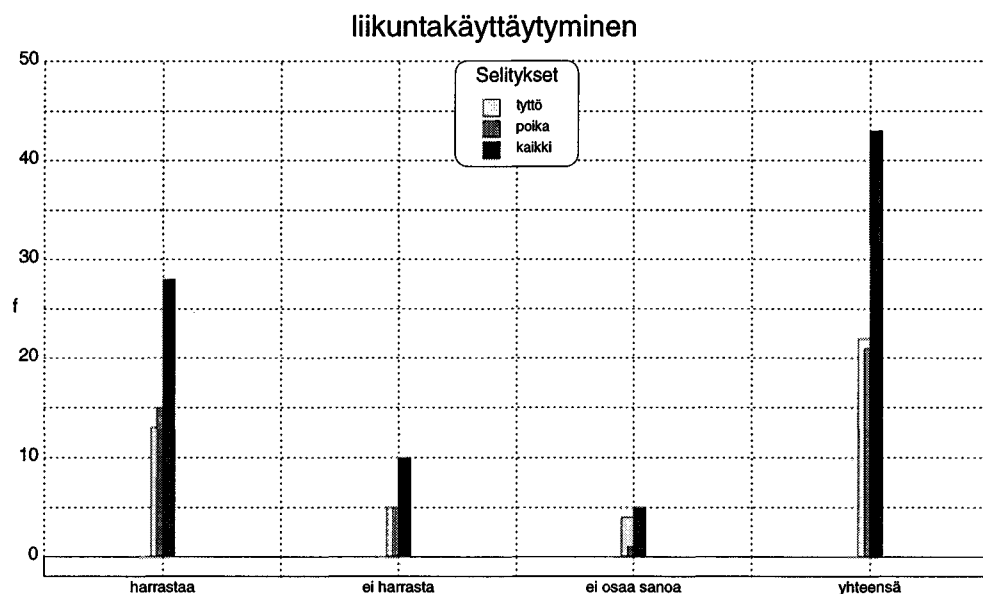
Yleisesti käytetty reliabeliuden mittauskeino on Cronbachin alfa -kerroin. Se ilmoittaa osioiden keskinäistä yhdenmukaisuutta eli sisäistä konsistenssia. Tässä tutkimuksessa laskettiin alfakertoimet kullekin kyselymittarin muuttujalle (motiiviväittämät) sekä koko mittarille (N osiot=40, N tapaukset =43). Koko mittarin kertoimeksi saatiin .77, samoin standardoiduksi muuttujakohtaiseksi alfakertoimeksi .77. Maehrin henkilökohtaista sijoittamisen teoriaa koskevien kysymysten muodostamalle osiolle tuli alfakertoimeksi .75. Kyselymittarin reliabeliutta voidaan pitää selvästi kohtalaisena. Lisäksi poistamalla osio 'Olen mielestäni ylipainoinen', jolla osaltaan mitattiin oppilaiden henkilökohtaisia ominaisuuksia, käsitystä itsestä liikkujina, mittarin reliabelius nousi .80:een eli hyväksi.

## 10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tulokset esitetään ongelmittain. Haastattelun, kirjoitelmien ja kyselylomakkeen aineisto on täten kieltämättä pirstaloitu, mutta ratkaisua puoltaa se, että tapauskohtaiseen kuvaukseen tämä aineisto ei olisikaan riittävä. Tuloksissa on suoria lainauksia sekä haastattelusta että kirjoitelmista. Myös keskeiset eroavuudet harrastavien ja ei-harrastavien kyselyvastausten välillä on taulukoitu tuloksiin; numeerisia taulukoita on enemmän liitteinä.

Tutkimusjoukosta liikuntaa harrastamattomien oppilaiden osuus oli 23 %. Tyttöjä ja poikia oli ei-harrastavista yhtä monta. Viisi oppilasta (~12 %) ei osannut sanoa harrastaako liikuntaa, muut kokevat harrastavansa liikuntaa. (Kuvio 10.)

### Tutkimusjoukko ( n=43)



KUVIO 10. Tutkimukseen osallistuneiden Parkanon keskustan ala-asteen kahden kuudennen luokan oppilaiden liikuntaharrastuneisuus ja sukupuoli

### 10.1 Mitä syitä on olla harrastamatta liikuntaa?

TAULUKKO 3. Liikuntaa harrastamattomien oppilaiden (n=10 kirjoitelmissaan esiintuomat syyt olla harrastamatta liikuntaa

syy	f
MT	5
EK	4
EA	3
LT	2
HLÖ	1
HM	1

MT: Vapaa-ajan toiminta muuta kuin liikuntaa

EK: Liikunta toimintana ei kiinnosta

EA: Ei aikaa harrastaa

LT: Liikuntatilanteissa koettu jotain kielteistä

HLÖ: henkilökohtainen ominaisuus koettu liikuntaa estäväksi

HM: Ei harrastusmahdollisuutta

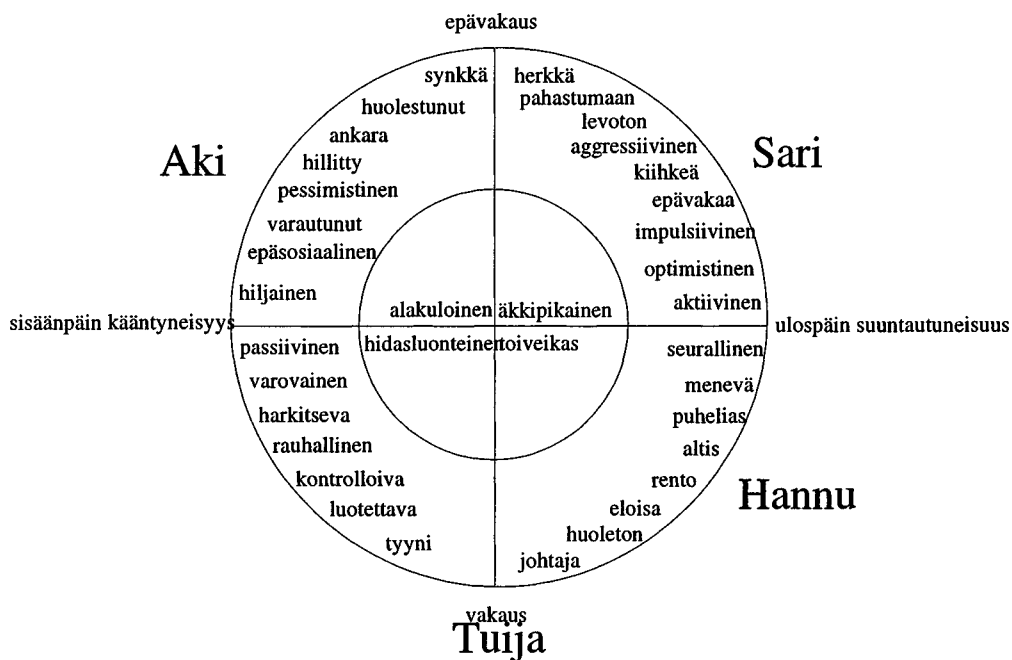
Vapaa-ajan toimintasisällöiksi liikunnan asemesta valittiin television katselua, lukemista, ratsastusta tai vain sen enempää erittelemättä muuta parempaa tekemistä. Aikapula yhdistyi liikunnan syrjäyttämiseen. "Ei ole aikaa ja on niin paljon muuta tekemistä", eräs oppilas kirjoittaa.

Henkilökohtaisia ominaisuuksia ei juurikaan koettu syyksi olla harrastamatta liikuntaa. Vain yksi ei-harrastava ilmoitti suoraan, että heikot liikuntataidot ovat varsinainen syy olla liikkumatta. Lisäksi erään tytön kirjoitus ennakoi jo haastattelussa ilmitulevia kommentteja, joista on tulkittavissa koettujen liikuntataitojen ja epäonnistumisen pelon osuus harrastamattomuuteen.

Menen joka päivä pyörällä kouluun. Saan siitä minun mielestä ihan tarpeeksi liikuntaa, koska asun 2 km päässä koulusta. Halusin pelata pesäpalloa tai jalkapalloa, mutta en kehdannut mennä, koska ajattelin, että jos teen virheen, kaikki haukkuisivat. Halusin tehdä joka päivä pienen lenkin hölkkäämällä, mutta en kehtaa, koska minun posket hölskyvät ja olen saanut siitä ennenkin huomautuksia. Liikuntatunnilla olisi kivempaa, jos

olisi enemmän pesäpalloa. Koulussa en häpeä jos teen virheen pesäpallossa, koska kaikki ovat tuttuja, eivätkä he hauku. (tyttö 6C)

Pyydettyäessä haastateltavia sijoittamaan itsensä johonkin sektoriin persoonallisuuden piirteitä sisältävässä ympyräkuviassa sijoittivat kaikki haastateltavat itsensä eri lohkoihin; yhteyttä tietyn luonnetyypin ja harrastamattomuuden välillä ei ilmennyt. (Kuvio 11.)



KUVIO 11. Haastateltavien käsitys omista luonteenpiirteistään

Haastateltavat pystyivät varsin nopeasti mieltämään omiksi kokemansa persoonallisuuden piirteet, jotka kutakin luonnetyyppiä kuvaavat. Ainoastaan Tuija halusi luokitella itsensä kahteen sektoriin, ympyräkuvion alapuoliskoon.

## 10.2 Sosiaalisen ympäristön, lähinnä koulun liikuntakasvatuksen ja perheen, vaikutus oppilaiden liikuntaharrastukseen

Haastateltavista kaikki neljä mainitsivat koulun liikuntatuntien epäkohdat. Sosiaalisen ympäristön jäsenten liikuntapassiivisuus ilmeni kolmella tutkimukseen osallistuneista. Kaikilla näistä perhe oli passiivinen taho, yhdellä tämän lisäksi myöskään kaverit eivät harrastaneet liikuntaa. Kaksi haastatelluista ilmaisi pelkäävänsä epäonnistumista liikuntatilanteissa.

Kirjoitelmissa ei-harrastavista Hannu mainitsi koululiikunnan olevan tylsää. Hän siteerasi suoraan myös virikevirkettä 'liikunta on usein epämiellyttävää ja turhauttavaa'. Haastattelussa Hannu kertoi liikuntatunneilla tehtävän kaikkea tylsää, muun muassa pesäpalloa, ja tuntien olevan fyysisesti raskaita. Hän ei ole mielestään myöskään saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään. Suurimpana vikana hän piti koululiikuntaan valittuja lajeja. Kun kysyin, mitä lajeja tai liikuntamuotoja Hannu valitsisi, ei hän osannut kuitenkaan sanoa. Hän myös toi ilmi, että hänellä ei ole liikuntatuntien kannalta sopivia liikuntavarusteita. Kun kysyin tarkemmin tästä, hän kertoi jättävänsä liikuntavarusteet säännöllisesti kotiin, jotta välttyisi liikkumasta liikuntatunneilla. Hannun kyselylomakevastaus kertoi hänen pelkäävän epäonnistumista liikuntatilanteissa koulun liikuntatunneilla. Kysymykseen, mikä niissä pelottaa, hän vastasi: "No, sitte kaverit nauraa." Näin hän muisti käyneen ainakin korkeushypyssä. Pesäpallon hän mainitsi, kun kysyin, kokiko hän joskus olevansa hyvä liikunnassa. Myös liikunnanopettajaa Hannu pitää "ihan hyvänä".

Hannun perheessä ei harrasteta liikuntaa, mutta jotkut hänen kavereistaan käyvät joskus läheisellä pallokentällä pelaamassa. Hannu ei lähde mukaan. Kysyin Hannulta, olisiko mitään lajia, jota hän voisi alkaa harrastaa, hän mainitsi jälleen pesäpallon sekä sulkapallon, jota hän on isonsiskonsa kanssa joskus kesäisin kotipihallaan pelaillut.

Tuijan mukaan hänen perheessään ei arvosteta liikuntaa. Se ilmenee siten, että sitä ei harrasteta. "Ei liikuntaa mitenkään sillai vihata ja niitten (vanhempien)

mielestä on hyvä että liikutaan, mutta ne ei niinku itte liiku." Tuija ei erityisemmin pidä koulun liikuntatunneista. Hänen mukaansa niillä ei tehdä mitään mukavaa, ja isossa ryhmässä toiminnan aloitus venyy ja tekemisen intensiiviteetti jää alhaiseksi. Tuija ei oikein pidä liikunnan opettajastaan. Hän ei osaa eritellä sen kummemmin, mikä opettajasta tekee epämukavan; ei hänellä oikeastaan ole mitään opettajaa vastaan. Myöskään liikuntatuntien ilmapiiri ei miellytä Tuijaa, mutta sen tarkemmin hän ei osaa kertoa, miksi näin on. Tuija, kuten moni muukin tämän tutkimuksen liikuntaa harrastamattomista kokee, että hän ei ole saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään, että ei ole saanut henkilökohtaista ohjausta ja että ei ole liikuntatunneilla saanut tutustua useisiin liikuntamuotoihin.

Sarin perheessä ja kaveripiirissä harrastetaan liikuntaa. Sarin äiti patistaa tyttöä ulos liikkumaan. "Kai se terveellistä olis, mutta mä oon vähän laiskanpuoleinen", Sari toteaa. Liikuntatunteja hän ei koe kovin mukaviksi. Ikäväksi koululiikunnassa hän kokee huonot olosuhteet: suunnistaminen sateella ja luistelu kovalla pakkasella.

Akin kotona ja naapurustossa ei harrasteta liikuntaa. Akin mielestä hänen perheessään ei myöskään arvosteta liikuntaa, mutta toisaalta hänen mukaansa kotona ollaan sitä mieltä, että on hyvä harrastaa liikuntaa. Kuitenkaan mitään palkkiota hän ei kotoa saa liikkumisesta. Akin kavereista osa sitä vastoin liikkuu harrastuksenomaisesti.

Aki mainitsi jo kirjoitelmassa -vieläpä kahdesti - ettei liikunta ole hänen vahvin lajinsa, jos ollenkaan. Hän vastasi kyselylomakkeeseen jännittävänsä liikuntatunteja ja liikkuvansa liikuntatunneilla niin vähän kuin mahdollista, koska pelkää että 'mokaa'. Toisaalta Aki ilmoitti kuitenkin pitävänsä liikuntatunneista. Syy, miksi hän jännittää liikuntatunteja ja liikkuu niiden aikana niin vähän kuin mahdollista, on Akille juuri odotettavissa oleva epäonnistuminen.

Haastattelija -Liikut liikuntatunneilla niin vähän kuin mahdollista. Osaatko kertoa minkä takia?

Aki -En mä tykkää liikkua siä ja sitte... no, liikunnas menee aina kaikki pieleen, sanotaan näin.

Haastattelija - Vai niin. - - Liikuntatunnit jännittävät sinua. Osaatko sanoa, mitä jännität?

Aki - No, jos tulee vaikka kämmättyä jotain.

Haastattelija -Mikä siinä kämmämisessä pelottaa?

Aki - No, ei oikein mikään...oikeestaan.

Haastattelija -Jokin pelottaa?

Aki -Joo.

Haastattelija -Millainen ryhmähenki teillä on liikuntatunneilla?  
Aki -Jos kämmää, niin ne nauraa tai sillai.

TAULUKKO 4. Kyselylomakkeen koulun liikuntakasvatusta tai sosiaalista ympäristöä mittaavat osiot, joissa erot liikuntaa harrastavien ja ei-harrastavien välillä ovat tilastollisesti merkitsevät (\*;  $p < ,05$ .; Mann-Whitney, 2-suuntainen)

osio	$p^* <$ ,05
10. Liikuntatunneilla on kannustava ja turvallinen ilmapiiri	,01
12. Kaverini harrastavat liikuntaa	,00
20. Minulla on koululiikunnan kannalta sopivat liikuntavarusteet	,00
23. En liiku, koska pelkään, että 'mokaan'	,01
25. Perheessäni ei arvosteta liikuntaa	,00
3. Liikuntatunnit ovat mukavia	,00
32. Saan kotoa jonkin palkinnon, jos liikun	,02
37. Kaverini ovat sitä mieltä, että on hyvä harrastaa liikuntaa	,04
5. Olen saanut liikuntatunneilla usein henkilökohtaista ohjausta	,00
6. Olen liikuntatunneilla tutustunut useisiin eri liikuntamuotoihin	,00
9. Olen saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään	,00

Liikuntaa harrastamattomat vastasivat olevansa eri mieltä väittämien 10, 12, 20, 3, 32, 37, 5, 6 ja 9 kanssa. Samaa mieltä he osoittivat olevansa väittämien 23 ja 25 kanssa.

### 10.3 Liikuntaa harrastamattoman liikuntahistoria

Pääsääntöisesti haastateltavilla liikunnallisten kokemusten ja oppimistilanteiden määrä on jäänyt vähäiseksi, lähinnä koulun liikuntatuntien varaan. Oppimistilanteet eivät ole olleet liikuntaa harrastamattomille antoisia. He kokevat liikuntataitonsa heikommiksi kuin liikuntaa harrastavat.



### 10.3.1 Liikuntakokemukset

Hannua ei liikunta kerta kaikkiaan kiinnosta. Kiinnostuksen puutteen syytä hän ei osaa sanoa. Hannu ei ole koskaan kokenut harrastavansa liikuntaa. Hän ei ole esimerkiksi osallistunut ohjattuun liikuntatoimintaan, lenkkeilyt tai muuten kuntoillut. Liikuntaa Hannu saa pyöräillessään. Hän kulkee useimmiten koulumatkansa pyörällä. Jos hän ei pyöräile kouluun, hän tulee autolla vanhempiensa kyyditsemänä. Myös vapaa-aikanaan hän joskus liikkuu pyörällä. Satunnainen sulkapallon pelailu kesällä siskon kanssa on pyöräilyn ja koululiikunnan lisäksi ainoa liikuntakokemus, jonka Hannu tuo ilmi. Hannu mainitsee myös selkensä ja jalkojensa kipeytyvän liikkeessä.

Tuija käy talleilla ratsastamassa 1-2 kertaa viikossa. Talleille ja kouluun hän pyöräilee, joskus talvisin kävelee. Kouluun on matkaa 2,5 km ja talleille 5 km. Viime syksynä (1997) Tuija kertoo lenkkeilleensä säännöllisesti, mutta se on nyt jäänyt. Nuorempana hän kävi ohjatussa jumpassa, mutta lopetti, koska ei pitänyt siitä. Tarkemmin hän ei osaa sanoa, miksi ei pitänyt jumpassa käymisestä.

Sari on osallistunut useisiin ohjattuihin liikuntaharrastuksiin: itsepuolustuskurssille, hip-hoppiin ja temppukerhoon. Hip-hopissa ja temppukerhossa hän kävi yhden lukuvuoden ajan, itsepuolustuskurssi oli lyhyempi. Sari väsyi omien sanojensa mukaan ohjattujen harrastuksien "tee sitä ja nyt tätä, sitten vielä näin" - mentaliteettiin. Kesäisin hän ui lähes päivittäin ja käy lenkillä noin kerran kuukaudessa. Nyt keväällä (1998) hän on käynyt muutaman kerran pelailemassa pesäpalloa kavereiensa kanssa. Talvisin koululiikunta on Sarille ainoa liikuntamuoto.

Aki kävelee joka päivä kouluun. Vapaa-aikanaan hän ei liiku, joten koululiikunnan kokemukset ovat hänelle ainoita. Hän ei ole aiemminkaan harrastanut mitään liikuntaa.

### 10.3.2 Liikunnalliset oppimistilanteet ja koetut liikuntataidot

Koululiikunta ei huvita Hannua. "On pesistä ja kaikkea tyhmää." Liikunta on Hannun mukaan epämiellyttävää ja turhauttavaa siksi, että se on niin raskasta. Hän ei pidä hengästymisestä tai hikoilemisesta. Epäonnistumisessa pelottaa kaverien reagointi - he nauravat. Kyselyyn Hannu vastasi, ettei koe olevansa hyvä liikunnassa. Haastattelussa hän kuitenkin mainitsi vaatimattomasti, että

ehkä kuitenkin pesäpallotaitoja hänellä on. Liikuntatunneilla hänen taitonsa riittävät tässä lajissa onnistuneisiin suorituksiin, jotka tuottavat mielihyvää.

Tuija ei pidä liikuntatunneista, "koska siellä ei tehdä oikein mitään semmoista kivaa." "Ei se edes oikein tunnu liikunnalta", Tuija sanoo. Ennen kouluikää koetusta jumppaharrastuksestaan hän ei tarkasti muista mitään.

Tuija ei pidä liikuntataitojaan hyvinä, mutta on jyrkästi sitä mieltä, että se ei liity harrastamattomuuteen. Kuitenkin hän toisessa yhteydessä sanoo: " No, emmä ny sillai mitenkään ku emmä mitään liikuntaa sillai harrasta, ni ku emmä ny siinä niin hyväkään oo."

Sarilla on päälimmäisenä mielessä kyllästymisen ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Vaikka hän liikkuu yhä jonkin verran ja pitää joistakin liikuntalajeista, esimerkiksi pesäpallosta, varsinaista harrastusta Sari ei liikunnasta halua. Hän ilmaisee kypsänoloisesti "olevansa varmaan sellaista ihmistyyppiä, joka haluaa tehdä niin kuin itse tykkää".

Haastattelija - Jos olisi mahdollisuus harrastaa seurassa, menisitkö mukaan?

Sari - En, koska en tykkää semmosesta, Mä tykkään , että jos mä harrastan liikuntaa, niin mä tykkään, että mä saan itte päättää mitenkä mä liikun. Mää oon käyny kaiken maailman hapkidoita ja muita, niin mä en yhtään tykkää, että sanotaan, että nyt sitä ja tätä. Mä en jaksa sitä.

Koululiikuntaa hän pitää ihan mukavana, vaikka epäsovivat olosuhteet tekevätkin joskus liikunnasta inhottavaa. Liikuntataidoiltaan Sari ei koe olevansa kovin hyvä."Varmaan keskitasoa", hän haarukoi.

Akin liikunta rajoittuu koulun liikuntatunneille. Aki kokee, että liikunnassa hänellä menee aina kaikki pieleen. Vaikka on syytä ajatella, että sanat aina ja kaikki ovat tässä yhteydessä yleistyksiä, niin tämä ajatus tuntuu hallitsevan Akin suhtautumista omaan liikkumiseensa. Hän ei pidä liikunnasta, sillä epäonnistumisen tunteita tulee jatkuvasti, ja muut oppilaat nauravat, jos epäonnistuu.

Haastattelija - Mikä siinä liikunnassa on se, mikä ei kiinnosta?

Aki - No, mä en tykkää ollenkaan liikunnasta, kun tulee mokailtua koko ajan.

#### 10.4 Liikunnan merkitys liikuntaa harrastamattomalle

Suoraa vastausta, mitä liikunta tutkimukseen osallistuneille merkitsee, he eivät osanneet antaa. Liikunta yhdistetään hyvään kuntoon ja terveyteen. Vaikka liikuntaa pidetään tärkeänä (kolme neljästä haastateltavasta vastasi kyselyyn pitävänsä liikuntaa tärkeänä asiana), liikunta toimintana ei kiinnosta sitä harrastamattomia. Joskus tapahtuvana vaihteluna se vielä menettelee, mutta ei säännöllisesti ja jatkuvasti.

Tuijan mielestä liikuntaan liittyy se, että pysyy kunnossa ja säilyy hyvä kunto. Liikunnan merkityksestä Tuija kertoo: "On se sillai aina joskus kivaa, jos niinku käy lenkillä, mutta ei se silloin oo kivaa, jos joka päivä menee. Joskus se rupee niinkö sillai jo vähän niinkö kyllästyttämään." Tuija kuitenkin tunnistaa, että hänen on parempi olla silloin, kun tietää vähän liikkuneensa. Silti hän valitsee vapaa-ajan toimintaansa ei-liikunnallisia sisältöjä, etenkin ratsastusta.

Haastattelija - Osaatko sanoa, miksei liikunta kiinnosta?

Tuija - No, en mä ny - ei munny niin hirveen niinko sillai huvita lähteä oikein minnekään niinkö silleen uuteen harrastuksiin, kun mä tavallaan haluan harrastaa vaan ratsastusta.

Sarin ajatukset yhtyvät Tuijan kanssa siinä, että hänenkin mielestään liikunta on silloin tällöin mukavaa, mutta ei jatkuvasti. Liikunnan merkityksen itselleen Sari kertoo olevan vaihtelu: "Se on joskus semmonen ehkä kerran viikossa semmonen vaihtelu - varmaan jotain semmosta." Tyhjentävästi Sari kuvaa kirjoitelmaansa:

Minä istun sohvan nurkassa lukemassa kirjaa paljon mieluummin kuin juoksen hiki hatussa ympäri pururataa.

Hannu ei osannut sanoa, mitä liikunta hänelle merkitsee. Hannukin pitää liikuntaa tärkeänä; saa kuntoa. Kuitenkin itse liikunta toimintana on se, mikä ei häntä kiinnosta.

Haastattelija -Osaatko sanoa tarkemmin, mikä liikunnasta tekee epämiellyttävää ja turhauttavaa?

Hannu -No, ku se on niin raskasta.

....

Haastattelija -Olet sitä mieltä, että liikunta itsessään ei kiinnosta. Mikä siinä ei kiinnosta?

Hannu -No, emmä tiedä - joutuu liikkua niin paljon.

Akille liikunnan merkitys on "kunto tietenkä". Kuitenkin hän pitää liikuntaa ajanhukkana, sillä hänellä on muutakin tekemistä. "Liikunta ei ole minulle pakkomielle, niin kuin eräille", Aki kirjoittaa. Vaikka joskus liikunta miellyttää Akia - tosin useimmiten ei - ja hän kokee liikunnan tärkeäksi, koska siitä saa kuntoa, häntäkään ei liikkuminen kiinnosta.

TAULUKKO 5. Fisherin nelikenttätestin perusteella tilastollista riippuvuutta harrastuneisuuden mukaan osoittaneet kyselyn osiot. (\*;  $p < .05$ )

osio	* $p < .05$
3. Liikuntatunnit ovat mukavia	,000
6. Olen liikuntatunneilla tutustunut useisiin liikuntamuotoihin	,003
9. Olen saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään	,006
12. Kaverini harrastavat liikuntaa	,045
13. Olen liikuntatunneilla aktiivinen, jotta saisin hyvän liikuntanumeron	,026
14. Olen liikuntatunneilla aktiivinen, koska pidän liikunnasta	,000
16. Mielestäni olen hyvä liikunnassa	,024
20. Minulla on koululiikunnan kannalta sopivat liikuntavarusteet	,002
22. Liikun, koska pidän onnistumisen tunteesta, jonka saan liikunnasta	,011
25. Perheessäni ei arvosteta liikuntaa	,010
34. Liikkuminen itsessään ei kiinnosta minua	,028
37. Kaverini ovat sitä mieltä, että on hyvä harrastaa liikuntaa	,043
40. Minulla ei ole aikaa harrastaa liikuntaa	,003

Väittämiin 3, 6, 9, 12, 13, 14, 16, 20, 22 ja 37 ei-harrastavat vastasivat olevansa eri mieltä. Samaa mieltä he ilmaisivat olevansa väittämien 25, 34 ja 40 kanssa. Nelikenttä muodostettiin siten, että + ja ++ edustivat samansuuntaista kantaa väittämän kanssa kun taas - sekä -- osoittivat vastaajan olevan eri mieltä väittämän kanssa. 0 vastaukset (ei osaa sanoa onko samaa vai eri mieltä) jätettiin tässä yhteydessä huomioimatta.

## 11 MITÄ TULOKSISTA VOI PÄÄTELLÄ?

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miksi lapsi ei liiku. Johtavana ajatuksena oli vastauksen löytyminen liikunnallisesta sosialisoitumisesta, yksilön liikunta-historiasta sekä näiden myötä yksilölle liikunnasta muodostuvasta merkityksestä.

Tämä tutkimus tukee alan tutkimuskirjallisuudesta nousevia julkilausumia, joissa todetaan, että liikuntaa rajoittavia ja estäviä tekijöitä on hyvin vaikea edes haastattelututkimuksen avulla saada selville. Liikuntamotiiveja on alasteikäisenä vielä paljon, eivätkä ne ole ehtineet jäsentyä, joten ei ole yllättävää, että liikuntaa harrastamatonkaan ei pysty oikopäätä analysoimaan sitä, miksi hän ei harrasta liikuntaa. (Telama 1986, 174; Silvennoinen 1987, 92 - 93.)

Aiempien tutkimusten ja alan kirjallisuuden perusteella oletettiin, että ei-harrastavaa ei liikunta kiinnosta niin paljon, että hän sitä harrastaisi, että liikuntaa harrastamattoman liikuntahistoria sisältää vain vähän liikunnallisia kokemuksia ja oppimistilanteita ja että nekin ovat pääsääntöisesti tuntuneet kielteisiltä. Näin liikuntatilanteet ovat alkaneet tuntua epämiellyttäviltä, jopa pelottavilta. Oletettiin myös, että liikuntaa harrastamaton lapsi olisi syrjäytynyt ja passiivinen myös muiden harrastusten osalta.

Tulokset tukivat olettamia melko hyvin. Kuitenkin muun harrastustoiminnan osalta tuki oli vähäistä, sillä monet harrastivat jotain muuta. Tutkimuksen perusteella ei-harrastavilla on vapaa aikanaan muuta, mielekkäämpää tekemistä kuin liikkuminen. Erityisen suosittua ei-liikuntaa harrastavien tyttöjen keskuudessa oli ratsastus. Syrjäytyminen näyttäisikin olevan liikunnallista; ei-harrastavat eivät kokeneet itseään yksinäisiksi liikuntatuntien aikana tai ylipäätään.

Oletettavaa oli lisäksi, että ei-harrastavan sosiaalinen ympäristö ei ole liikunnallisuuteen kannustava ja näin hän kokee liikunnan merkityksen vähäisenä ja mahdollisesti kielteisenä.

Tulokset tukevat pääsääntöisesti näitäkin olettamuksia. Ei-harrastavien perheessä ei liikuntaa arvosteta - vaikkakin vanhemmat sitä harrastavat - , heidän kaverinsa eivät harrasta liikuntaa ja koululiikunta on heistä epämielikkäämpää kuin liikuntaa harrastavista. Liikuntaa harrastamattomatkin pitävät

liikuntaa tärkeänä, sen merkityksen he yhdistävät nimenomaan kuntoisuuteen.

### 11.1 Sosialisoituvatko ei-harrastavat pois liikunnasta?

Liikuntaa harrastamattomia kuudesluokkalaista ei liikunta nimenomaan toimintana - ilmiikäyttämismuotona - kiinnosta, joten vapaa-aikaan valitaan muita sisältöjä. Vaikka suoraan he eivät osakaan sanoa sitä, mikä liikunnasta tekee epämukavaa ja mielenkiinnostonta, niin ei-harrastavien liikuntakokemukset ovat pääsääntöisesti vähäisiä ja ne sisältävät joitain kielteisiä elementtejä, joiden voi olettaa joko estäneen 'liikuntakipinän' viriämisen tai sammuttaneen sen.

Liikuntaa harrastamattomat kokevat liikuntataitonsa heikoiksi. Nupposen 9 - 16-vuotiaiden liikunnallista kehittymistä käsitelleen väitöskirjan mukaan liikuntakyvyiltään heikoimmat ovat myös fyysisesti passiivisimpia. (Nupponen 1997, 25). Samansuuntaisia tuloksia löytyy muistakin tutkimuksista. Holopaisen (1990) mukaan harrastajien yleinen liikehallinta on parempi ja koettu fyysinen pätevyys suurempi kuin ei-harrastavilla. Tämä ei sinällään ole yllättävää, sillä liikunnan suotuisa vaikutus tuki- ja liikuntaelimistöön on tunnettu jo kauan.

Brustad (1996, 318) on havainnut tutkimuksessaan vanhempien liikuntailon ja kannustuksen vaikuttavan myönteisesti lapsien fyysisen pätevyyden tuntemiseen; liikuntailo siirtyy. Liikuntaa harrastamattomien perheessä ja kaveripiirissä ei arvosteta liikuntaa niin paljon, että sen harrastaminen ikään kuin tarttuisi lapsiin.

Koululiikunta koetaan yksipuoliseksi oppimissisällöiltään, eikä liikuntatunteja koeta mukaviksi. Toisaalta, jos liikunta ylipäätään ei kiinnosta, niin kuinka koululiikunta sitten saataisiin ei-harrastavien kannalta mielekkääksi? Dilemman ratkaisu lienee kuitenkin sikäli palkitseva, että loogisesti seuraa toisen dimension myönteiseksi muuttumista myös toinen.

11 - 12 -vuotiaiden liikunnan harrastamiseen vaikuttavat eniten suoritusmotiivit ja sosiaaliset motiivit. Kilpailuhaluisuus ja yhdessäolo kaverien kanssa saavat liikkumaan. (Telama 1986.) Vasta lukioikäisenä terveystiivien merkitys kasvaa. Atkinsonin (1964) mukaan suoritusstilanteessa ihminen

punnitsee tulevaa tehtävää epäonnistumisen ja onnistumisen suhteen. Näyttäisi siltä, että jotkut liikuntaa harrastamattomat pelkäävät epäonnistumista ja sitä seuraavaa sosiaalista reagointia niin paljon, että pyrkivät välttämään suorituksellisia liikuntatilanteita. Nämä kokemukset tuskin ainakaan lisäävät kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Holopaisen tutkimus (1990) osoittaa, että koetun fyysisen pätemisen tunteen lisääntyminen kasvattaa yksilön halua harrastaa liikuntaa. Liikuntaa harrastamattomilla, joiden liikuntakokemukset ovat vähäisiä ja kielteissävytteisiä, ei näitä liikunnallisia onnistumisia juurikaan keräännä. Tämä mielestäni antaa yhden selityksen sille, ettei liikunta kiinnosta. Miten koulun liikuntakasvatusta pitäisi kehittää, jotta jokainen varmasti saisi kokea onnistumisia ja sitä kautta löytäisi liikunnan mielekkyyden?

## 11.2 Motivaatioteoriat harrastamattomuuden selittäjinä

Maehrin henkilökohtaisen sijoittamisen teorian mukaan informaatio, oppimistilanteet, kokemukset ja sosiaalinen konteksti ovat keskeiset tekijät yksilön muodostaessa liikunnasta itselleen merkitystä. Edelleen ne vaikuttavat yksilön käyttäytymispäämääriin, käsitykseen itsestä sekä koettuihin toimintamahdollisuuksiin. Kaikki tämä vaikuttaa siihen, että liikuntaa harrastamaton ei sijoita liikuntaan. Liikuntaa ei koeta sijoittamisen arvoiseksi nimenomaan toimintana, ilmikäyttäytymismuotona.

Liikunnan merkitys sitä harrastamattomalle muodostuu sen terveys- ja toimintakykyisyysvaikuttavuuden ('kuntoisuus') kautta. Liikunta yhdistetään terveyteen ja sitä pidetään tärkeänä, koska liikunnan avulla kunto paranee. Kaiken kaikkiaan tutkimustulokset puoltavat Maehrin teorian soveltuvuutta selittämään harrastamattomuutta. Liikuntaa koskevan informaation vaikutuksesta harrastamattomuuteen ei tämä tutkimus anna selvää vastausta; ei-harrastavat tiesivät liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan hyötynäkökohdista, mutta tarkemmin tutkimukseen osallistuvien liikuntaa itseään koskevan tiedon sisältöä ei tutkittu. Myös liikuntamahdollisuuksien puuttuminen harrastamattomuuden selittäjänä jäi toteen näyttämättä. Asuinpaikan ei koettu estävän liikkumista. Vaikka aikapulan mainittiin estävän liikuntaa, todennäköistä on, että jos liikunta koettaisiin harrastamisen arvoiseksi, aikaakin siihen liikenisi. (Kts. Dishman 1990.) Ei-harrastavilla ei kuitenkaan ole mielestään liikuntatuntien kannalta sopivia liikuntavälineitä. Jotta liikunta olisi mielekäs, tarvitaan niin koulun liikuntatunneilla kuin vapaa-ajan liikunnassakin sopivat varusteet. Niiden puuttuminen voitaneen tulkita liikuntamahdollisuu-

den rajoitteeksi. Miksi liikuntaa harrastamattomalla ei ole sopivia koululiikuntavälineitä, joita tietysti voisi hyödyntää myös vapaa-ajan liikunnassa?

Ei-harrastavat kokevat liikkumattomuutensa olevan omaehtoista, kausaation lähde mielletään sisäiseksi, itsestä lähteväksi. Vaikka liikuntaa harrastamattoman perheessä ja kaveripiirissä liikuntaa ei arvosteta, ja ei-harrastava kokee koulun liikuntatunneissakin olevan epäkohtia enemmän kuin liikuntaa harrastava, ainakin haastatellut oppilaat katsoivat liikkumattomuuteensa olevan kuitenkin heistä itsestään johtuvaa.

Tutkimukseen osallistuneet saivat itse määritellä, kokevatko he harrastavansa liikuntaa vai eivät. 5/43 eli lähes 12 % ei osannut sanoa, harrastaako vai ei. Huomionarvoista on, että ainoa kyselyosion muuttuja, jossa niiden, jotka eivät osaa sanoa harrastavatko ja ei-harrastavien vastaukset poikkesivat tilastollisesti toisistaan oli 'tunnen itseni yksinäiseksi liikuntatunnilla'. Eos-ryhmään kuuluvat oppilaat kokivatkin itsensä liikuntatunnilla vähiten yksinäisiksi ja heitä jännittivät tai pelottivat liikuntatunnit vähemmän kuin liikuntaa harrastavia tai ei-harrastavia. Page (1992, A-81) on todennut yksinäisten lapsien olevan fyysisesti passiivisempia ja huonommassa kunnossa kuin niiden, jotka eivät ole yksinäisiä. Ala-asteen liikuntakasvatuksen ja jokaisen sen toteuttajan tulisikin varmistaa, että liikuntatuntien sosiaalinen ilmasto on 'fair play' -hengen mukainen jokaiselle oppilaalle. Tulos tukee myös aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan koululiikunta palvelee parhaiten suurta kohtuuliikkujien joukkoa, mutta liikunnallisten ääripäiden - kilpaurheilijat vs. vähiten liikkuvat - erityistarpeisiin ei pystytä aukottomasti vastaamaan (mm. Liikunnan asennepuntari 1994).

Tämä tutkimus tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan terveystiivit eivät sinällään riitä synnyttämään harrastusta, vielä varhaisnuoruudessa ei koeta olevan erityistä tarvetta liikkua; terveyttä ja toimintakykyä riittää ilman erityistä fyysistä huolenpitoakin. (Ks. Saarinen 1984.) Kaikki haastatellut uskoivat sen sijaan alkavansa liikkua enemmän, jos heidän nykyinen kuntonsa huononisi.



## 12 POHDINTA

### 12.1 Menetelmällinen tarkastelu

Tutkimuksen tarkoitus oli päästä liikuntaa estävien ja rajoittavien tekijöiden taakse; selvittää, miksi jostakin asiasta muodostuu liikuntaharrastuksen este tai rajoite. Tulokset osoittivat mielestäni valitun teoreettisen lähestymistavan soveltuvan auttamaan liikkumattomuuden syntymekanismien ymmärtämisessä. Koska jokaisen ei-harrastajan tarina on omansa, ja näin liikunnasta vieroittavien elementtien painopistekin vaihtelee yksilöllisesti, katsoisin eri lähestymistapojen näin syventäneen tutkimuksen tuloksellista antia.

Jo tutkimuksen teon alkuvaiheessa kävi ilmi, että aihe on koko lailla tutkimaton eikä liikuntamotiivien luotettava tutkiminen ole ongelmatonta. Kirjoittelun virikevirkkeitä olisi saanut olla ehkä pari vähemmän; luettavaa tekstiä oli kuudesluokkalaiselle aika paljon. Yleisesti ottaen kirjoitelmien sisältö kuitenkin ilmensi melko spontaania nimenomaan otsikosta kumpuavaa kerrontaa. Vain pari oppilasta oli käyttänyt virikevirkkeen kanssa samaa sanamuotoa.

Kyselyn piti aluksi olla vain keino löytää liikuntaa harrastamattomat oppilaat, joita ilman tutkimusta ei voisi toteuttaa. Tutkimuksen yhtenä perusajatuksenaakin jossain määrin oli testata tutkimukseen valitun teoreettisen pohjan kestävyyttä. Koska teoriatausta oli laaja-alainen, motiiviväittämiä operationaalistui väkisinkin ajateltua enemmän. Yhtäältä muuttujien osiokohtainen määrä ajatellen kustakin teoriasta operationaalistettuja väittämiä omana osionaan jäi liian alhaiseksi, jotta kaikkien osioiden reliabelius olisi noussut edes kohtalaiseksi. Toisaalta näyte oli valittu niin pieneksi, ettei teoriataustaa testaavan mittarin rakentaminen ja kvantitatiivisen hypoteesien testausmetodin paisuttaminen tuntunut itse tutkimusongelman selvittämisen kannalta relevantilta. Survey-tyyppisenä tutkimuksena olisi muuttujia hieman lisäämällä ja otosta suurentamalla saatu kvantitatiivista evidenssiä lisättyä, muun muassa faktorianalyysin avulla, mutta resurssit eivät tämän tutkimuksen osalta mahdollistaneet tällaista menettelyä. Kyselyvastausten perusteella saatiin kuitenkin kiistatta selville tutkimuksen kannalta kriittisen muuttujan - harrastuneisuuden - mukaan varioivien oppilaiden liikuntatodellisuus.

Tässä mikrotason yhteisössä tuloksilla on yleistettävyyssarvoa; niiden suhteuttaminen esimerkiksi valtakunnan tasoa ajatellen tuntuu myös mahdolliselta.

Tulosten siirrettävyyssarvon saa tai joutuu lukija toki punnitsemaan viime kädessä itse.

Haastattelu on tieteellisenä aineistonkeruumenetelmänä vaativa. Teemahaastattelun vahvuus on hallittu joustavuus. Toisaalta vapausasteet saattavat kääntyä tutkijaa vastaan, punainen lanka haalistuu tai peräti välillä hukkuu. Avoimet kysymykset ovat helppoja esittää, mutta niihin vastaaminen on vaikeaa - niin on myös johdattelevien kysymysten välttäminen. Teemaan liittyviä tarkkoja kysymyksiä olisi saanut olla enemmän, sillä paljon käyttämäni 'mitä mieltä olet', 'mitä ajattelet tästä' tai 'osaatko kertoa tarkemmin' rakenteet eivät tuottaneet tietoa lisääviä vastauksia. Toisaalta lukuisat 'en mitään' tai 'en osaa sanoa' vastaukset kertovat osaltaan siitä, että oman käyttäytymisen selittäminen, toiminnan motiivien tiedostaminen on ainakin vielä kuudesluokkaliselle vaikeaa.

Kyselyvastausten perusteella esitettäväksi kysymyksiksi poimin kultakin haastateltavalta ne muuttujat, joihin hänellä oli vahva harrastamattomuutta mahdollisesti selittävä mielipide. Tämä osoittautui arvokkaaksi menettelyksi. Paitsi, että joskus tiedon määrä lisääntyi fyysisesti, joissakin tapauksissa menettely varmisti sen, ettei tutkijan mielikuvitus saanut jalansijaa tutkimustulosten alueella. Koko kyselylomakkeen läpikäyminen tuntui lisäksi liian suurelta urakalta nimenomaan haastateltavien kannalta, mutta myös varoittavat sanat kokemattoman tutkijan liian laajasta aineistosta olivat kirkkaana mielessä. Paremmalta tuntui ajatus 'laatu korvaa määrän' kuin päinvastoin. Hyvä laatu toki on eri asia kuin huono laatu. Ehkä hieman omat - ja kenties myös haastattelumetodin kyvyt - yliarvioineena odotin löytäväni mahdollisesti ainoan avaimen, joka sopisi liikuntapassiivisuuden lukkoon. Haastattelutilanteessa tuntui nimittäin poikkeuksetta siltä, että olennainen on käyty läpi, mutta onko vastauksia tutkimusongelmiin kuitenkaan saatu. Varsinkin analyysi- ja raportointivaiheessa tuntui aina haluavansa enemmän tulkinnanvaraa jättämätöntä hypoteesien mukaista kertomusdataa, jonka vain toisi julki koko tiedeyhteisön riemuksi.

## 12.2 Jatkotutkimustarve

Perheellä on ilmeisen keskeinen vaikutus liikuntakäyttäytymisen muodostumisessa. Liikuntaan sosialisoitumismekanismia ei täysin tunneta. Tutkimuskohteeksi tulisi ottaa liikuntaa harrastamattomien vanhemmat. Tuntuu

ristiriitaiselta, että ei-harrastava ilmoittaa, että hänen perheessään ei arvosteta liikuntaa, eikä hänen liikuntaansa palkita, mutta silti vanhemmat harrastavat liikuntaa. Olisiko koululaisella erilainen käsitys siitä, mitä vanhemmat pitävät liikuntana ja minkä hän itse kokee olevan liikuntaa? Tutkittavaa olisi ainakin vanhempien liikuntahistoriassa; mikä merkitys liikunnalla on heille, ja miten se vaikuttaa heidän lastensa liikunnalliseen sosialisoitumiseen. Myös vanhempien tietämys liikunnan myönteisistä vaikutuksista toimintakykyyn ja terveyteen sekä liikunnan sosiaalisen luonteen mieltäminen olisi tutkimisen arvoista.

Koululiikunnan määrällinen osuus koulutusjärjestelmässämme on eurooppalaisittain alhainen (Laaksola 1997). Sitä tärkeämpää olisi vaalia liikuntatuntien laatua. Liikunnanopettajiksi valikoituu pääsääntöisesti liikunnallisia, liikuntamyönteisiä henkilöitä. Heidän tulisi suunnata ammattitaitonsa nimenomaan vähiten liikkuvien aktivoimiseksi. Kun tiedetään enemmän liikuntaa harrastamattomien liikuntaa estävistä tekijöistä, tulee kehittää koululiikuntaa nimenomaan ei-harrastavien lähtökohdista käsin; vanhempien saaminen mukaan vaikka liikuntapäivän suunnitteluun ja toteutukseen tai monipuoliset, ei-kilpailulliset liikuntakampanjat voisivat tehdä pioneerityön. Mielestäni voidaan perustellusti olettaa, että vain myönteisten liikuntakokemusten avulla liikunnasta tulee elinikäinen harrastus.

Kenttätutkimusta liikuntatuntien sosiaalisesta ilmastosta voitaisiin toteuttaa esimerkiksi transaktioanalyysin tai solo-taksonomian avulla. Liikuntaa harrastamattomat kokevat liikuntatunnit yksipuolisiksi. He tuntevat, etteivät pysty vaikuttamaan liikuntatuntien sisältöön, eivätkä juurikaan saa henkilökohtaista ohjausta. Vaikka ei-harrastavat eivät tuntuneet olevan mieltäneen valmiiksi keinoja koululiikunnan epäkohtien korjaamiseksi, tuntuisi luontevalta ajatella, että jos heidän toiveensa otettaisiin aiempaa laajemmin lukuun ja henkilökohtaisen ohjauksen määrää lisättäisiin, esimerkiksi apuopettajajärjestelyin, sitoutuminen liikuntatuntien kulkuun paranisi. Näin liikuntataidot ja niiden myötä fyysisen pätemisen tunne lisääntyisivät. Syttymätön tai haalistunut liikuntakipinä alkaisi kenties kyteä.

Varhaispuberteettivaiheessa alkava liikuntaharrastuneisuuden väheneminen liittyy varmasti biologisesta ja ennen kaikkea kulttuurisesta siirtymisestä lapsuudesta nuoruuteen. Nuorten ja lasten arvomaailmat ja tapakulttuurin käyttäytymisnormit poikkeavat huomattavasti toisistaan. Pitkittäistutkimuksen avulla saataisiin selville se 'henkinen' tai laajemmin 'aineeton' perusta,

jonka varassa lapsen todellisuus muuttuu nuoren todellisuudeksi. Mitä muutoksia tämä prosessi pitää sisällään? Mitä yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia on löydettävissä ei-harrastavan lapsen ja mahdollisesti lapsena harrastaneen nuoren/aikuisen ei-liikuntaa harrastavan 'aineettomassa' perustassa, jolla eittämättä on yhteys kaikkeen toimintaan ja käyttäytymiseen?

## LÄHTEET

- Aicinena, S. 1991. The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator* 48 (1), 28 - 31.
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari: Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Atkinson, J. W. 1964. An introduction to motivation. Princeton: van Nostrand.
- Bandura, A. 1977. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, B.S. 1982. The role of gifts and markers in the development of talent. *Exceptional Children* 48 (6), 510 - 522.
- Brannen, J. 1992. (Ed.). *Mixing Methods: Qualitative and Quantitative Research*. Aldershot: Avebury
- Brustad, R.J. 1996. Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren: Parental Socialization and Gender Influences. *RQES* 67 (3), 316 - 323.
- Chen, A. 1996. Student Interest in Activities in a Secondary Physical Education Curriculum: An Analysis of Student Subjectivity. *RQES* 67 (4), 424 - 432.
- Cohen, L & Manion, L. 1996. *Research methods in Education*. 4 th. ed. London: Routledge.
- Dishman, R. K. 1990. Determinants of participation in physical activity. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton & B. D. McPherson (Eds.): *Exercise, fitness, and health. A consensus of current knowledge*. Champaign, Illinois: Human kinetics books
- Engström, M.-L. 1990. Sport activities among young people in Sweden - trends and changes. Teoksessa R. Telama, L. Laakso, M. Pieron, I. Ruoppila & V. Vihko. *Physical education and life-long physical activity*. Jyväskylän yliopisto. Reports of physical culture and health.
- Eräutuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Eysenck, H. J. & Rachman, S. 1967. *The Causes and cures of neurosis: An introduction to modern behavior therapy based on learning theory and the principles of conditioning*. 2. uud painos. San Diego: Knapp.
- Freedson, P. & Evanson, S. 1991. Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62 (4), 384 - 389.
- Friedman, M. & Roseman, R. H. 1974. *Tyyppi A: käyttäytyminen ja sydämesi*. Suom. V. Kajaste. Helsinki: Otava.

- Glass, D. C. 1977. Behavior patterns, stress and coronary disease. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät. Helsinki: WSOY:
- Heider, F. 1958. The psychology of interpersonal relations. NY: Wiley.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuskeskus.
- Hirsjärvi, S. 1982. (toim.) Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1982. Teemahaastattelu. Helsinki:Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 26.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuskeskus.
- Hänninen, O. & Jalkanen, L. (toim.) 1984. Liikunnasta terveyttä. Kuopio: Kustannuskiila.
- Ilmarinen, M. (toim.) 1993. Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämssäätiön tutkimuskeskus.
- Jääskeläinen L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1979. Liikunnan didaktiikka. 1. - 2. painos. Helsinki: Otava.
- Kalliopuska, M. 1995. Putoanko pelistä. Vantaa: Psykologiatutkimus Kalliopuska.
- Kalmari, M. & Lampinen, V.-M. 1996. Olen aina peloissani ennen liikuntatuntia. Tapaustutkimus ahdistuneisuudesta ja peloista koululiikunnassa. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos.
- Kenyon, G. S. & McPherson, B.D. 1981. Becoming involved in physical activity and sport: A process of socialization. Teoksessa J. W. Loy, G. S. Kenyon & B.D. McPherson (toim.), Sport, culture and society: a reader on the sociology of sport. Philadelphia: Lea & Febiger, 217 - 237.
- Kirjonen, J. 1990. Physically active way of life and psychic well-being: challenges for psychological research into physical activity and sports. Teoksessa Psychological aspects in top athletic and recreational sports. International Congress on Sport Psychology VI, 12. - 15. 2. 1989. Lahti: Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja valmennuskeskus, 18 - 35.

- Koski, P. 1994. Liikunta ja kansalaisaktiivisuus. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiön tutkimuskeskus.
- Kukla, A. 1972. Foundations of an attributional theory of performance. *Psychological review* 79, 454 - 470.
- Kuusinen, J. (toim.)1992. Kasvatuspsykologia. Porvoo:WSOY.
- Liikunnan asennepuntari 1993. Helsinki: SVUL, kehittämispalvelut.
- Liikuntagallup 1997 - 1998. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus. SLU-julkaisusarja 2/98. Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Nuori Suomi ry.
- Liikuntainfo 1998. Parkanon kaupunki.
- Lintunen, T. 1988. Lapsiurheiluvalmennuksen lähtökohdista. *Liikunta ja tiede* 25 (4), 173 - 177.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1988. Psychological and physical correlates of early and late biological maturation in 9 - 11-year old girls and boys. In R.M. Malina (Ed.), *Young athletes: Biological, psychological and educational perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics, 85 - 94.
- Litwin, M.S. 1995. How to measure survey reliability and validity. *The Survey kid* vol 7. California: Sage.
- Maehr, M. L. 1984. Meaning and motivation: toward a theory of personal investment. Teoksessa R. E. Ames & C. Ames (toim.) *Research on motivation on education*. Vol 1, Student motivation. New York: Academic Press, 115 - 144.
- Mischel, W. 1993. *Introduction to personality*. 5. painos. Columbia University. Fort Worth: Harcourt Brace.
- Murray, H. A. 1938. *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Murtokangas, P. 1987. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten elämäntyyli. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan Pro gradu - tutkielma.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin tulkinta. Teoksessa: K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42 - 61.
- Nelson, M. A. 1991. The role of the children's activity in the public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62 (2), 148 - 150.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björqvist, S.-E. 1987. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Viides painos. Helsinki: Otava.

- Page, R. M. 1992. Lonely children: a special concern for exercise science professionals? *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63 (3), A-81.
- Patton, M. 1990. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park: Sage.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 1994. Helsinki: Opetushallitus.
- Portimo, M. 1989. Mikä tappoi liikunnanilon? *Liikuntakasvatus* 54 (2), 11.
- Rotter. J. B. 1966. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs* 80, 1.
- Saarinen, P. 1984. Liikunnastako pysyvä harrastus?. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 27.
- Sarlin, E.-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.
- Shephard R. J., Volle, M., Lavallée, H., LaBarre, R., Jéquier, J. C. & Rajic, M. 1982. Koululiikunnan vaikutukset eri aineiden arvosanoihin 6 - 11 - vuotiailla. *Liikunta ja tiede* 19 (6), 235 - 238.
- Silvennoinen, M. 1981. 11 - 19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja niitä selittävät tekijät. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 31. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuskeskus.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 22.
- Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari: *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Takala, L. 1973. Kausaaliattribuutio suoritusilanteessa. Katsaus kokeelliseen tutkimukseen. *Reports from the department of psychology university on Jyväskylä* 135.
- Takala, M. 1982. Motivoitu toiminta. Teoksessa T. Nummenmaa, M. Takala & J. von Wright 1982. *Yleinen psykologia*. Helsinki: Otava, 227 - 336.
- Taskinen, H. 1997. Mikä on liikunnan ja terveystiedon asema kouluissa tulevaisuudessa? Pääkirjoitus. *Liikunnanopettaja* 5/1997, 3.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso: *Näin suomalaiset liikkuvat*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Telama, R. 1993. Koulusta nuorelle liikuntamallit. *Liikunta ja tiede* 30 (4), 24 - 25.
- Toimintakertomus 1997. Parkanon kaupunki.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja Kasvatus* 22 (5-6), 378 - 398.



- Vanhalakka-Ruoho, M. 1981. Perhe ja urheileva lapsi. Tampereen yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia 123.
- Weiner, B. 1986. An attributional theory of motivation and emotion. NY: Springer.
- Woolger, C. & Power, T. G. 1993. Parent and sport socialization: Views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior* 16 (3), 171 - 189.
- Wright, J. C. & Mischel, W. 1988. Conditional hedges and the intuitive psychology of traits. *Journal of Personality and Social Psychology* 55, 454 - 469.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vuori, I. 1980. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan fysiologiset vaikutukset. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.): Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 1995. Osteoporoosi. Teoksessa I. Vuori (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 167 - 175.
- Vuorinen, R. 1995. Persoonallisuus & minuus. Porvoo: WSOY.
- Yang, X. 1997. A Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns. Jyväskylän yliopisto. Research Reports on Sport and Health 103.

## LIITE 1: Kirjoitelmalomake

Hei! Teen tutkimusta kuudesluokkalaisista, jotka eivät harrasta liikuntaa. Yritän selvittää mm. koulun liikunnan opetuksen vaikutusta liikunnan harrastamiseen.

Tähän alkuun olen poiminut muiden oppilaiden mielipiteitä koululiikunnasta. Ne saattavat herättää sinussa joitain ajatuksia, joita voit käyttää apuna kirjoituksessasi.

- Koululiikunnasta puuttuu ilo, mikä sammuttaa liikuntakipinän.
- Jos saa itse suunnitella liikuntatunteja yhdessä opettajan kanssa, niin liikunnasta innostuu enemmän kuin että opettaja vain komentaa.
- Liikunta on usein epämiellyttävää, turhauttavaa ja aiheuttaa jopa henkisiä vammoja.
- Liikunnallisuus on paljon kiinni vanhemmista.
- Silminnähdessä vuoksi luokasta erottuvat, esim. lihavat, hintelät, kömpelöt ja silmälasipäiset kärsivät liikuntatunneilla, koska muut oppilaat - ja joskus opettajakin - ivaavat heitä.

### MUUTEN, TIESITKÖ, ETTÄ

- Todella monet pojat ja jotkut tytötkin ovat sitä mieltä, että kaikkein hauskinda heillä on urheiluharrastuksen parissa, ja että elämä tuntuu liikkeessa kaikkein eniten elämisen arvoiselta.
- Monet ovat kuitenkin sitä mieltä, että suurinta epävarmuutta ja pelkoa he tuntevat juuri urheiluharrastuksessa.

### MITÄ MIELTÄ SINÄ OLET, KIRJOITA!

Lue tehtävä huolellisesti ja kirjoita rehellisesti omista kokemuksistasi ja mielipiteistäsi. Kirjoitelmaasi ja vastauksiasi eivät lue muut kuin minä, ja jos lainaan kirjoittamaasi tekstiä raportissani, niin en käytä oikeaa nimeäsi.

(jatkuu)

LIITE 1. (jatkoa)

TEHTÄVÄ

### MINÄ JA LIIKUNTA

Jos et koe harrastavasi liikuntaa, kerro omista syistäsi, joiden takia sinä et osallistu ohjattuihin liikuntaharrastuksiin, etkä myöskään omatoimisesti liiku harrastuksenomaisesti.

Jos harrastat liikuntaa, mutta haluaisit liikkua enemmän, mitkä asiat estävät tai rajoittavat liikkumistasi?

## LIITE 2: Kyselylomake

Tässä on vielä väittämiä, joihin toivon sinun vastaavan omasta mielestäsi totuudenmukaisesti.

NIMI:

Alleviivaa oikea vaihtoehto

TYTTÖ/POIKA

HARRASTAN/EN HARRASTA LIIKUNTAA

Merkitse ++, jos olet täysin samaa mieltä.

Merkitse +, jos olet osittain samaa mieltä.

Merkitse 0, jos et osaa sanoa, mitä mieltä olet.

Merkitse -, jos olet osittain eri mieltä.

Merkitse --, jos olet täysin eri mieltä.

I

1. Koulussa on kerrottu, missä, milloin ja miten voi harrastaa liikuntaa.
2. Koulussa on kerrottu, miksi kannattaa liikkua.
3. Liikuntatunnit ovat mukavia.
4. Liikunta on helppo kouluaine.
5. Olen saanut liikuntatunneilla usein henkilökohtaista ohjausta.
6. Olen liikuntatunneilla tutustunut useisiin eri liikuntamuotoihin.
7. Liikuntatunnit jännittävät minua (häiritsevästi).
8. Liikuntatunnit pelottavat minua.
9. Olen saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään.
10. Liikuntatunneilla on kannustava ja turvallinen ilmapiiri.
11. Tunnen itseni yksinäiseksi liikuntatunneilla.
12. Kaverini harrastavat liikuntaa
13. Olen liikuntatunnilla aktiivinen, jotta saisin hyvän liikuntanumeron.
14. Olen liikuntatunnilla aktiivinen, koska pidän liikunnasta.
15. Liikun liikuntatunneilla niin vähän kuin mahdollista.
16. Mielestäni olen hyvä liikunnassa.
17. En haluasi aina yrittää kaikkea liikuntatunneilla, koska pelkään epäonnistumista.
18. Olen tyytyväinen ruumiinrakenteeseeni.
19. Ruumiinrakenteeni vaikuttaa liikunnan harrastamiseeni.
20. Minulla on koululiikunnan kannalta sopivat liikuntavarusteet.
21. Koulussani arvostetaan liikuntaa ja kannustetaan liikkumaan.

(jatkuu)

## LIITE 2. (jatkoa)

## II

22. Liikun, koska pidän onnistumisen tunteesta, jonka saan liikunnasta.
23. En liiku, koska pelkään että 'mokaan'.

## III

24. Pidän liikuntaa tärkeänä asiana.
25. Perheessäni ei arvosteta liikuntaa.
26. Vanhempani harrastavat liikuntaa.
27. Asun sellaisessa paikassa, että on aika vaivatonta harrastaa liikuntaa.
28. Monet naapurini harrastavat liikuntaa.
29. Kaverini eivät arvosta liikuntaa.

## IV

30. Koulussamme pidetään liikuntaa erittäin hyväksyttävänä asiana.
31. Minun odotetaan harrastavan liikuntaa.
32. Saan kotoa jonkun palkinnon, jos liikun.
33. Minua rangaistaan tai moititaan, jos en harrasta liikuntaa.
34. Liikkuminen itsessään ei kiinnosta minua.
35. Saan usein kuulla, että liikunnan harrastaminen on suotavaa.
36. Kotonani ajatellaan, että on hyvä harrastaa liikuntaa.
37. Kaverini ovat sitä mieltä, että on hyvä harrastaa liikuntaa.

## V

38. Olen mielestäni ylipainoinen.
39. Koen olevani yksinäinen.
40. Minulla ei ole aikaa harrastaa liikuntaa

LIITE 2. (jatkoa)

Väittämät 1 -20 operationalistavat Maehrin teoriaa siten, että kohdat 1-2 koskevat informaatiota, kohdat 3-5 oppimistilanteita, kohdat 3,5, 6-8 kokeuksia, kohdat 9-12 sosiaalista kontekstia, kohdat 13-15, 17, 18 käyttäytymispäämääriä, kohdat 16, 18, (38) käsitystä itsestä ja kohdat 19-21, (40) koettuja toimintamahdollisuuksia.

Väittämät 22 ja 23 liittyvät Atkinsonin riskinottohalukkuusteoriaan.

Väittämät 24 -29, (30, 36-37, 38) on asetettu Kenyon & McPhersonin sosialisointumismallin perusteella.

Väittämät 30 - 37, (40) liittyvät kausaaliattribuutioteorian sisäisiin ja ulkoisiin käyttäytymisen selittäjiin.

Kohdat 38 - 40 perustuvat aiempiin tutkimuksiin liikuntaa rajoittavista ja ehkäisevistä tekijöistä.

Vastauskoodi: Mann-Whitney, jakauman tunnusluvut

-- = 1

- = 2

0 = 3

+ = 4

++ = 5

### LIITE 3. Teemahaastattelurunko

#### TEEMAHAASTATTELURUNKO

##### 1. Liikuntakäyttäytyminen

- Miten liikut ja kuinka usein?

##### 2. Liikunnan merkitys

- Mitä liikunta sinulle merkitsee?

##### 3. Liikuntahistoria

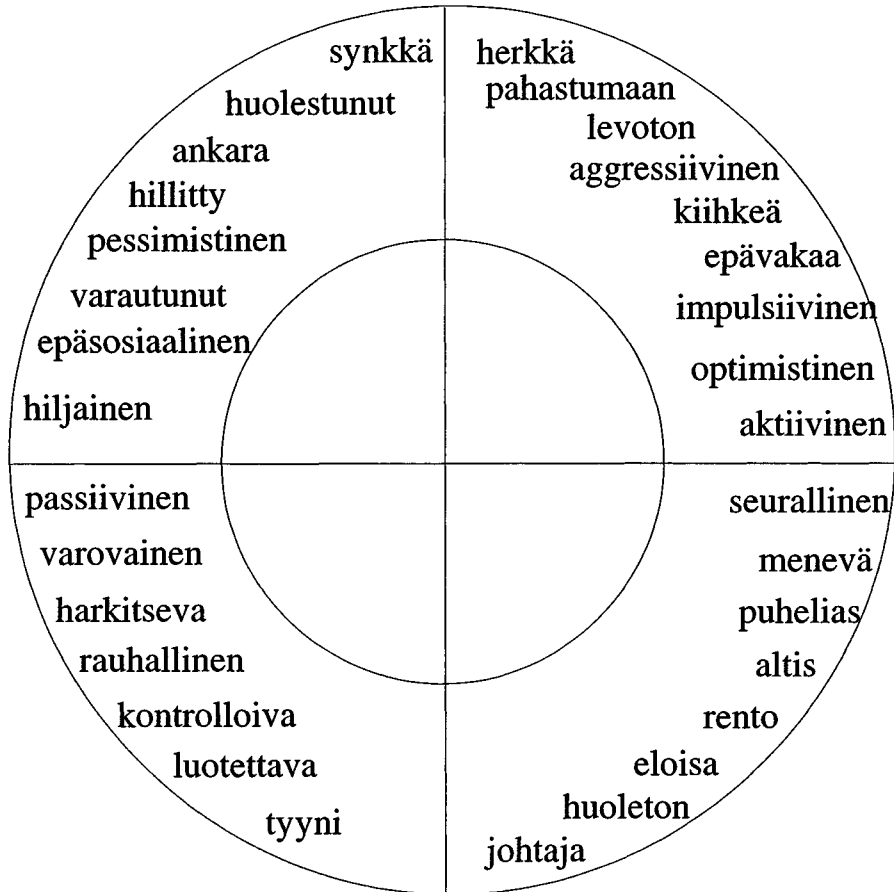
- kokemukset:määrä ja laatu
- oppimistilanteet: koulun liikuntatunnit
- liikuntatietoisuus: koulu, koti, kaverit, muut lähteet
- vallitseva liikuntakulttuuri:koulu, koti (hyväksyntä, malli, odotukset, palkkio-rangaistusjärjestelmä, ohjaaminen), kaverit, asuinympäristö
- henkilökohtaiset tekijät: omat liikuntataidot, persoonallisuus (Mischell), ruumiinrakenne

##### 4. Liikuntaa rajoittavat tekijät

- sisäiset (itsestä aiheutuvat)
- ulkoiset (ympäristöstä " )

##### 5. Muuta

## LIITE 4: Luonnetyyppi - persoonallisuudenpiirre -ympyrä





LIITE 5: TAULUKKO 6. Akin, Hannun, Sarin ja Tuijan osiovastaukset, sekä liikuntaa harrastavien, liikuntaa harrastamattomien ja niiden, jotka eivät osaa sanoa harrastavatko, osiokeskiarvot

osio	Aki	Hannu	Sari	Tuija	ei har- rasta n=10 $\bar{x}$	harras- taa n=28 $\bar{x}$	ei osaa sanoa n=5 $\bar{x}$
1.	3	4	4	1	3,3	3,7	3,6
2.	4	3	4	4	3,9	4,0	3,8
3.	4	2	2	2	2,9	4,1	3,4
4.	3	3	4	4	3,9	4,3	3,2
5.	4	1	2	1	1,7	2,9	1,8
6.	4	2	4	2	2,9	4,1	3,8
7.	4	1	1	1	1,8	1,6	1,4
8.	3	2	1	1	1,7	1,5	1,2
9.	3	2	2	1	2,0	3,2	2,8
10.	3	4	3	2	2,7	3,6	3,6
11.	4	2	2	4	2,3	1,9	1,4
12.	4	3	3	3	2,9	3,9	2,8
13.	3	2	4	2	2,8	3,8	2,2
14.	3	2	2	2	2,3	4,1	3,2
15.	5	3	1	2	3,5	1,5	2,4
16.	3	1	2	1	2,7	3,7	2,4
17.	4	4	2	3	3,1	2,7	2,2
18.	5	4	2	1	2,5	3,5	2,6
19.	5	3	4	3	3,4	3,1	3,6
20.	4	1	2	2	2,4	3,9	3,2
21.	4	4	4	3	3,5	3,8	4,6
22.	4	2	2	4	3,1	4,0	3,4
23.	4	3	2	2	2,5	1,6	1,8

(jatkuu)

## LIITE 5: TAULUKKO 6. (jatkoa)

24.	4	4	2	5	3,9	4,3	4,6
25.	4	3	2	5	2,1	1,4	2,4
26.	3	2	4	1	2,8	3,8	2,8
27.	3	2	5	3	3,3	3,6	2,6
28.	3	3	1	3	2,5	3,2	3,4
29.	3	4	3	3	2,6	2,1	3,0
30.	4	3	4	3	3,7	4,3	4,4
31.	3	4	3	2	3,0	3,5	2,6
32.	1	1	1	1	1,3	2,3	1,8
33.	1	1	2	2	1,6	1,7	2,6
34.	3	4	5	2	2,9	1,8	2,4
35.	4	4	4	4	4,1	3,8	4,2
36.	4	4	4	3	4,0	4,5	4,6
37.	4	2	3	1	2,8	3,6	4,2
38.	1	3	1	5	2,5	2,2	3,6
39.	3	2	1	3	1,8	1,6	1,8
40.	2	4	4	5	3,6	2,0	3,2

---

LIITE 6: TAULUKKO 7. Muuttujakohtaiset tunnusluvut harrastuneisuuden mukaan

	muuttuja ei harrasta		harrastaa		ei osaa sanoa		kaikki		Mo
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
1.	3,3	1,6	3,7	1,4	3,6	1,8	3,6	1,5	4
2.	3,9	0,9	4,0	0,6	3,8	1,1	4,0	0,7	4
3.	2,9	1,0	4,1	0,7	3,4	1,7	3,8	1,0	4
4.	3,9	0,7	4,3	0,9	3,2	1,8	4,0	1,0	5
5.	1,7	1,0	2,9	1,0	1,8	1,3	2,5	1,1	2
6.	2,9	1,0	4,1	0,8	3,8	0,8	3,8	1,0	4
7.	1,8	1,0	1,6	0,9	1,4	0,9	1,6	0,9	1
8.	1,7	0,8	1,5	0,9	1,2	0,5	1,5	0,9	1
9.	2,0	0,8	3,2	1,1	2,8	1,8	2,9	1,2	3
10.	2,7	0,7	3,6	1,0	3,6	0,9	3,4	1,0	4
11.	2,3	1,0	1,9	1,0	1,4	0,9	1,9	1,0	2
12.	2,9	0,9	3,9	0,8	2,8	1,1	3,6	1,0	4
13.	2,8	0,8	3,8	1,2	2,2	1,3	3,4	1,2	4
14.	2,3	0,5	4,1	0,6	3,2	1,8	3,6	1,1	4
15.	3,5	1,2	1,5	0,8	2,4	1,7	1,8	1,1	1
16.	2,7	1,2	3,7	0,8	2,4	1,7	3,3	1,1	4
17.	3,1	0,7	2,7	1,0	2,2	0,8	2,7	1,0	2
18.	2,5	1,6	3,5	1,2	2,6	1,7	3,1	1,4	4
19.	3,4	0,8	3,1	1,2	3,6	1,1	3,4	1,1	3
20.	2,4	1,0	3,9	1,0	3,2	1,5	3,5	1,2	4
21.	3,5	0,7	3,8	0,8	4,6	0,6	3,8	0,8	4
22.	3,1	0,9	4,0	0,7	3,4	1,5	3,7	1,0	4
23.	2,5	1,0	1,6	0,7	1,8	0,8	1,8	0,8	2
24.	3,9	1,2	4,3	0,7	4,6	0,6	4,2	0,8	4
25.	2,1	1,3	1,4	0,7	2,4	1,3	1,8	1,1	1
26.	2,8	1,5	3,8	1,2	2,8	1,6	3,4	1,4	4
27.	3,3	1,0	3,6	1,3	2,6	1,8	3,5	1,3	4

(jatkuu)

## Liite 6: TAULUKKO 7. (jatkoa)

28.	2,5	0,9	3,2	1,1	3,4	0,9	3,0	1,1	3
29.	2,6	1,1	2,1	1,0	3,0	1,4	2,3	1,1	1;2;3
30.	3,7	0,7	4,3	0,8	4,4	0,9	4,1	0,8	4
31.	3,0	0,7	3,5	1,1	2,6	1,7	3,3	1,1	4
32.	1,3	0,7	2,3	1,4	1,8	1,3	2,0	1,3	1
33.	1,6	0,7	1,7	0,9	2,6	1,1	1,8	0,9	1
34.	2,9	1,2	1,8	0,8	2,4	1,1	2,1	1,1	1;2
35.	4,1	0,3	3,8	0,9	4,2	0,5	4,0	0,8	4
36.	4,0	0,9	4,5	0,6	4,6	0,6	4,4	0,7	5
37.	2,8	1,0	3,6	0,9	4,2	1,1	3,5	1,0	4
38.	2,5	1,7	2,2	1,5	3,6	1,7	2,4	1,6	1
39.	1,8	0,9	1,6	1,0	1,8	1,1	1,7	1,0	1
40.	3,6	1,3	2,0	1,1	3,2	2,0	2,5	1,4	1

LIITE 7: TAULUKKO 6. Ei-parametrisen Mann - Whitney riippumattomien muuttujien keskiarvotestin muuttujakohtaiset z-arvot harrastavien ja ei-harrastavien välillä

muuttuja	z-arvo
I	
1. Koulussa on kerrottu, missä, milloin ja miten voi harrastaa liikuntaa.	- ,70
2. Koulussa on kerrottu, miksi kannattaa liikkua.	-0,76
3. Liikuntatunnit ovat mukavia.	-3,18**
4. Liikunta on helppo kouluaine.	- ,93
5. Olen saanut liikuntatunneilla usein henkilökohtaista ohjausta.	-3,11**
6. Olen liikuntatunneilla tutustunut useisiin eri liikuntamuotoihin.	-2,85**
7. Liikuntatunnit jännittävät minua (häiritsevästi).	- ,56
8. Liikuntatunnit pelottavat minua.	-1,16
9. Olen saanut vaikuttaa siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään.	-2,92**
10. Liikuntatunneilla on kannustava ja turvallinen ilmapiiri.	-2,74**
11. Tunnen itseni yksinäiseksi liikuntatunneilla.	-1,63
12. Kaverini harrastavat liikuntaa	-3,47**
13. Olen liikuntatunnilla aktiivinen, jotta saisin hyvän liikuntanumeron.	-2,68**
14. Olen liikuntatunnilla aktiivinen, koska pidän liikunnasta.	-5,35**
15. Liikun liikuntatunneilla niin vähän kuin mahdollista.	-1,94
16. Mielestäni olen hyvä liikunnassa.	-2,33*
17. En haluasi aina yrittää kaikkea liikuntatunneilla, koska pelkään epäonnistumista.	-1,18
18. Olen tyytyväinen ruumiinrakenteeseeni.	-1,73
19. Ruumiinrakenteeni vaikuttaa liikunnan harrastamiseeni.	- ,16
20. Minulla on koululiikunnan kannalta sopivat liikuntavarusteet.	-3,33**
21. Koulussani arvostetaan liikuntaa ja kannustetaan liikkumaan.	- ,08
II	
22. Liikun, koska pidän onnistumisen tunteesta, jonka saan liikunnasta.	-2,36*
23. En liiku, koska pelkään että 'mokaan'.	-2,62**

(jatkuu)

## LIITE 7: TAULUKKO 6. (jatkoa)

## III

24. Pidän liikuntaa tärkeänä asiana.	-1,84
25. Perheessäni ei arvosteta liikuntaa.	-3,01**
26. Vanhempani harrastavat liikuntaa.	-1,58
27. Asun sellaisessa paikassa, että on aika vaivatonta harrastaa liikuntaa.	-0,78
28. Monet naapurini harrastavat liikuntaa.	-1,85
29. Kaverini eivät arvosta liikuntaa.	-1,20

## IV

30. Koulussamme pidetään liikuntaa erittäin hyväksyttävänä asiana.	-1,40
31. Minun odotetaan harrastavan liikuntaa.	-1,78
32. Saan kotoa jonkun palkinnon, jos liikun.	-2,25*
33. Minua rangaistaan tai moititaan, jos en harrasta liikuntaa.	- ,15
34. Liikkuminen itsessään ei kiinnosta minua.	-2,72**
35. Saan usein kuulla, että liikunnan harrastaminen on suotavaa.	-1,72
36. Kotonani ajatellaan, että on hyvä harrastaa liikuntaa.	-1,67
37. Kaverini ovat sitä mieltä, että on hyvä harrastaa liikuntaa.	-2,10*

## V

38. Olen mielestäni ylipainoinen.	- ,27
39. Koen olevani yksinäinen.	- ,87
40. Minulla ei ole aikaa harrastaa liikuntaa.	-2,93**

---

z-arvon merkitsevyys; \*p<.05, \*\*p<.01