

<http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/362/>

Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen

Janita Kemppi

Päivi Peltonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 1997

Liikuntakasvatuksenlaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kemppi, J. ja Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksenlaitos. Pro gradu -tutkielma.

Tämän eurooppalaisen nuorisotutkimuksen osana olevan tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko liikunnan harrastamisen määrällä ja laadulla yhteyttä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen. Lisäksi selvitettiin, minkälainen on nuorten fyysinen minäkäsitys, ja tutkittiin nuorten liikunnan harrastamisen määrää ja laatua sekä kilpailemista.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset koululaiset eri puolilta Suomea (n = 1109). Tutkimuksen otos oli melko suuri ja otosalue kattava, joten tulokset ovat yleistettävissä koko perusjoukkoa koskevaksi. Tiedot oppilailta kerättiin kyselylomakkeilla. Tutkimuksessa käytettiin liikuntakäyttäytymistä mittaavia strukturoituja ja avoimia kysymyksiä sekä fyysistä minäkäsitystä mittaavaa Lintusen (1995) perceived physical competence -mittaria.

Tutkimuksen päätuloksena oli, että eniten ja intensiivisimmin liikuntaa harrastavilla nuorilla oli paras fyysinen minäkäsitys. Myös kilpaurheiluun osallistuvien nuorten koettu fyysinen pätevyys oli selvästi parempi kuin muiden nuorten. Keskimäärin nuorten fyysisen minäkäsityksen todettiin olevan melko hyvä. Koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli keskitason paremmalla puolella.

Tutkimuksen mukaan suurin osa koululaisista harrasti liikuntaa joka viikko. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset harrastivat liikuntaa yhtä paljon. Pojat harrastivat jonkin verran enemmän liikuntaa kuin tytöt. Tytöt harrastivat pääasiassa yksilölajeja, kun taas pojilla yksilö- ja joukkuelajien harrastajia oli lähes saman verran. Suosituimpia harrastuslajeja nuorten keskuudessa olivat lenkkeily, pyöräily, kävely, jalkapallo ja pesäpallo. Hieman alle kolmasosa nuorista osallistui kilpaurheiluun.

Tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisella on tärkeä merkitys fyysisen minäkäsityksen kehitysprosessissa. Fyysisen minäkäsityksen kannalta liikunnan laatu ei ole niinkään merkitsevä kuin se, kuinka usein ja intensiivisesti liikuntaa harrastetaan. Tytöillä, jotka harrastivat yhtä paljon liikuntaa kuin pojat, oli yhtä hyvä fyysinen minäkäsitys kuin pojilla. Fyysisen minäkäsityksen eroihin tyttöjen ja poikien ryhmien välillä ei siis vaikuta sukupuoli vaan erot liikunnan harrastamisessa. Tämän tutkimuksen mukaan kilpailemisen ei voida katsoa olevan haitallista nuorten itsetunnolle.

Avainsanat: Minäkäsitys (self-concept), minäkuva (self image), itsearvostus (self-esteem), liikuntaharrastukset (exercise) ja kilpaileminen, koettu fyysinen pätevyys (perceived physical competence), murrosikä (adolescence).

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 MINÄKÄSITYS.....	6
2.1 Käsitteen määrittely	6
2.2 Minän ja minäkäsityksen suhde	7
2.3 Minäkäsityksen rakenne ja ominaisuudet	11
3 NUORTEN MINÄKÄSITYS	13
3.1 Minäkäsityksen kehittyminen	13
3.2 Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten minäkäsitys	14
3.3 Tyttöjen ja poikien minäkäsityksen erot	15
4 FYYSSINEN MINÄKÄSITYS	17
4.1 Nuorten fyysinen minäkäsitys	17
4.2 Fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä	18
4.2.1 Koettu fyysinen pätevyys.....	19
4.2.2 Koettu ulkonäkö.....	20
4.3 Fyysisen minäkäsityksen yhteys itsearvostukseen.....	22
4.4 Fyysisen minäkäsityksen suhde yleiseen minäkäsitykseen.....	23
5 LIIKUNTA NUORTEN HARRASTUKSENA	24
5.1 Liikunta käsitteenä	24
5.1.1 Liikunnan jaottelua	24
5.2 Nuorten liikuntaharrastukset	25
5.2.1 Liikuntaharrastusten määrä ja laatu	26

6	LIIKUNTA JA MINÄKÄSITYS.....	29
6.1	Liikunnan määrä ja minäkäsitys	30
6.2	Liikunnan laatu ja minäkäsitys	31
6.3	Kilpaileminen ja minäkäsitys	32
7	VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	34
7.1	Tutkimuksen viitekehys	34
7.2	Tutkimusongelmat.....	35
8	TUTKIMUSMENETELMÄT	36
8.1	Eurooppalainen vertailututkimus.....	36
8.2	Tutkimuksen kohdejoukko.....	36
8.3	Mittarit	37
8.4	Aineiston keruu	38
8.5	Tutkimuksen luotettavuustarkastelua.....	39
8.5.1	Reliabiliteetti.....	39
8.5.2	Validiteetti.....	40
8.6	Analyysimenetelmät	41
8.7	Tutkimuksen puutteet.....	42
9	TULOKSET.....	44
9.1	Nuorten fyysinen minäkäsitys	44
9.1.1	Koettu fyysinen pätevyys.....	44
9.1.2	Koettu ulkonäkö.....	45
9.2	Nuorten liikuntaharrastukset	47
9.2.1	Liikunnan harrastuksen useus.....	47
9.2.2	Liikunnan kesto	47
9.2.3	Intensiivisen liikunnan määrä	48
9.2.4	Nuorten harrastamat liikuntalajit.....	48

9.2.5 Nuorten osallistuminen kilpaurheiluun	53
9.2.6 Nuorten kilpailulajit	54
9.3 Liikunnan useuden, keston ja intensiivisen liikunnan määrän yhteys koettuun fyysiseen minäkäsitykseen.....	58
9.3.1 Liikunnan useuden yhteys fyysiseen minäkäsitykseen	58
9.3.2 Liikunnan keston yhteys fyysiseen minäkäsitykseen.....	60
9.3.3 Intensiivisen liikunnan määrän yhteys fyysiseen minäkäsitykseen ..	62
9.4 Liikunnan laadun yhteys fyysiseen minäkäsitykseen.....	63
9.4.1 Harrastuslajin yhteys fyysiseen minäkäsitykseen.....	63
9.4.2 Kilpailulajin yhteys fyysiseen minäkäsitykseen	65
9.5 Kilpaurheiluun osallistumisen yhteys fyysiseen minäkäsitykseen.....	65
10 POHDINTA	67
LÄHTEET.....	73
LIITTEET.....	79

1 JOHDANTO

Peruskoulun yhtenä arvoperustana on oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen. Koulun tehtävänä on positiivisen ja realistisen minäkäsityksen sekä itsetuntemuksen kehittäminen. Myös liikuntakasvatuksessa keskeisimpinä tavoitteina mainitaan mahdollisuus kehittää itsetuntemusta ja vahvistaa omanarvontuntoa. Kaikki nämä käsitteet liittyvät kiinteästi ihmisen minäkäsitykseen. Tässä tutkimuksessa keskityttiin koettuun fyysiseen minäkäsitykseen, joka tarkoittaa yksilön käsityksiä omista fyysisistä ominaisuuksistaan.

Tutkimus oli osa eurooppalaista nuorisotutkimusta, jossa selvitettiin nuorten liikuntaharrastuksia, elämäntapaa, motorista kuntoa sekä käsityksiä olympiaideologiasta. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset koululaiset (n = 1109) Keski-Suomesta, Satakunnasta, pääkaupunkiseudulta ja Kainuusta. Tiedot oppilailta kerättiin kyselylomakkeilla. Tulokset ovat suuren ja kattavan otoksen takia hyvin yleistettävissä.

Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa (Van Andel & Austin 1984; Lintunen 1986, 1995; Holopainen 1990; Sonstroem 1984) liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia koululaisten minäkäsitykseen. Vaikka minäkäsitystä on tutkittu urheilun ja liikunnan yhteydessä paljon, on liikunnan laadun ja määrän vaikutuksia fyysiseen minäkäsitykseen on kuitenkin tutkittu melko vähän.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko liikunnan harrastamisen määrällä ja laadulla yhteyttä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen. Lisäksi selvitettiin, minkälainen on nuorten fyysinen minäkäsitys, ja tutkittiin nuorten liikunnan harrastamisen määrää ja laatua sekä kilpailemista. Minään ja minäkäsitykseen liittyvä käsitteistö on hyvin sekavaa ja päällekkäistä, mikä vaikeutti aiheen rajaamista. Tässä tutkimuksessa koettu fyysinen minäkäsitys on katsottu jakautuvan koettuun fyysiseen pätevyyyteen ja koettuun ulkonäköön.

Tutkimuksessa havaittiin, että nuorten koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö olivat melko hyvät. Koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli keskitason paremmalla puolella. Eniten ja intensiivisimmin liikuntaa harrastavilla oli paras fyysinen minäkäsitys. Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa kilpaurheiluun osallistuvien nuorten koettu fyysinen pätevyys on selvästi parempi kuin muiden nuorten.

Liikunta kuuluu yli 10-vuotiaiden yleisimpiin ja suosituimpiin vapaa-ajan viettomuotoihin. Valtaosa nuorista on jonkinasteisia liikunnan harrastajia. Liikuntaharrastuksella on erilainen asema ja merkitys eri ikävaiheissa, joten ne muuttuvat myös kouluiän aikana. Urheilullinen ja liikunnallinen aktiivisuus ovat suurimmillaan ennen murrosikää. Tämän tutkimuksen mukaan suurin osa koululaisista harrasti liikuntaa joka viikko. Hieman alle kolmasosa nuorista osallistui kilpaurheiluun. Vaikka aikaisempien tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä, harrastivat kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset liikuntaa yhtä paljon.

Koska tässäkin tutkimuksessa havaittiin että, eniten ja intensiivisimmin liikuntaa harrastavilla oli paras fyysinen minäkäsitys, voidaan päätellä, että terveen itsetuntemuksen kannalta on tärkeää harrastaa liikuntaa. Liikunnan parissa nuorella on mahdollisuus havainnoida ja arvioida omaa käyttäytymistään ja kykyjään suhteessa toisiin. Liikunnan harrastaminen auttaa yksilöä tunnistamaan kehonsa tarkemmin, jolloin käsitys kehosta paranee ja fyysisen minän realistisuus kasvaa. Tässä mielessä liikuntaharrastus helpottaa ihmistä fyysisen minän tiedostamisessa.

2 MINÄKÄSITYS

2.1 Käsitteen määrittely

Minäkäsitystä (self-concept) ja minäkuvaa (self-image) käytetään kirjallisuudessa usein synonyymeinä. Minäkäsitys muodostuu joukosta minäkuvia, jotka ovat mielikuvia ja itseen kohdistuvia arvoja ja asenteita, joita voidaan tarkastella rakenteen ja laadun (ulottuvuudella myönteinen - kielteinen) pohjalta (Kääriäinen 1988a, 15). Minäkäsitystä voidaan pitää abstraktiona ja minäkuvaa erilaisin mittarein ja testein konkretisoituna käsitteenä eli minäkuva on tällöin yksilön mitattu ja verbalisoitu minäkäsitys (Aho 1996, 9).

Minäkäsitys on henkilön käsitys itsestään sellaisena, joksi hän itse kokee itsensä (havaittu todellinen minä), joksi toiset ihmiset hänet kokevat (sosiaalinen minä), ja jollainen hän toivoisi olevansa (ihanneminä), sekä psyykkisenä että fyysisenä olentona. (Hirsjärvi 1983, 115.)

Minäkäsitystä vastaavina sanoina mainitaan usein myös itsearvostus (self-esteem), itsehyväksyntä (self acceptance) ja omanarvontunto (self-worth). Erona termeillä minäkäsitys ja itsearvostus on se, että minäkäsitys on käsitys itsestämme ja itsearvostus on arvo, jonka annamme itsellemme (Gruber 1986, 30). Itsearvostus tarkoittaa niitä suhteellisen kestäviä asenteita, joita yksilöllä on itseään kohtaan objektina (Pehunen 1981, 4). Jos ero todellisen minäkäsityksen ja ihanneminäkäsityksen välillä on suuri, voidaan päätellä henkilön itsearvostuksen olevan alhainen (Rauste 1974, 37; Eskelinen 1981, 15; Aho 1987, 16).

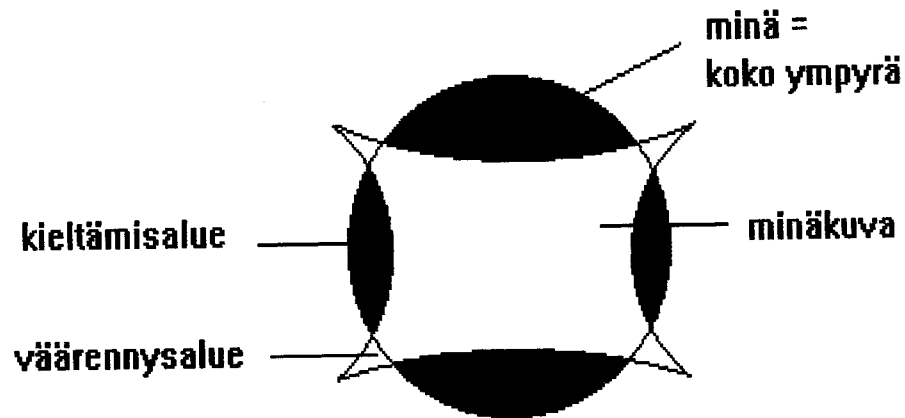
Minäkäsitys tulkitaan monesti osaksi henkilön pysyviä luonteenpiirteitä, jotka ohjaavat hänen valintataipumuksiaan ja tekojaan. Moderni kasvatopsykologinen tulkinta näkee minäkäsityksen kuitenkin kognitiivisena käyttäytymisenä, toisin sanoen jatkuvana itsensä käsitteellistämisenä suhteessa erilaisiin rooli-vaatimukseen, akateemiseen kyvykkyyteen jne. Pyrkiessään tiedostamaan

roolivaatimuksiaan ja arvioidessa niiden merkitystä itselleen, tai arvioidessaan esimerkiksi kyvykkyyttä suoriutua eriasteisista koulutuksellisista vaatimuksista, yksilö peilaa itseään muihin yksilöihin, nimenomaan sellaisiin, jotka hän kokee syystä tai toisesta merkityksellisiksi itselleen. (Hirsjärvi 1983, 115.)

Tässä tutkimuksessa minäkäsitykseen katsotaan kuuluvaksi paitsi ihmisen tiedot itsestä myös hänen affektiivinen ja arvioiva suhtautuminen itseensä eli esimerkiksi se, onko hän tyytyväinen ulkoiseen olemukseensa. Minäkäsitys muodostuu siis sekä minän kuvailevasta puolesta (minäkuva) että arvostavasta puolesta (itsearvostus).

2.2 Minän ja minäkäsityksen suhde

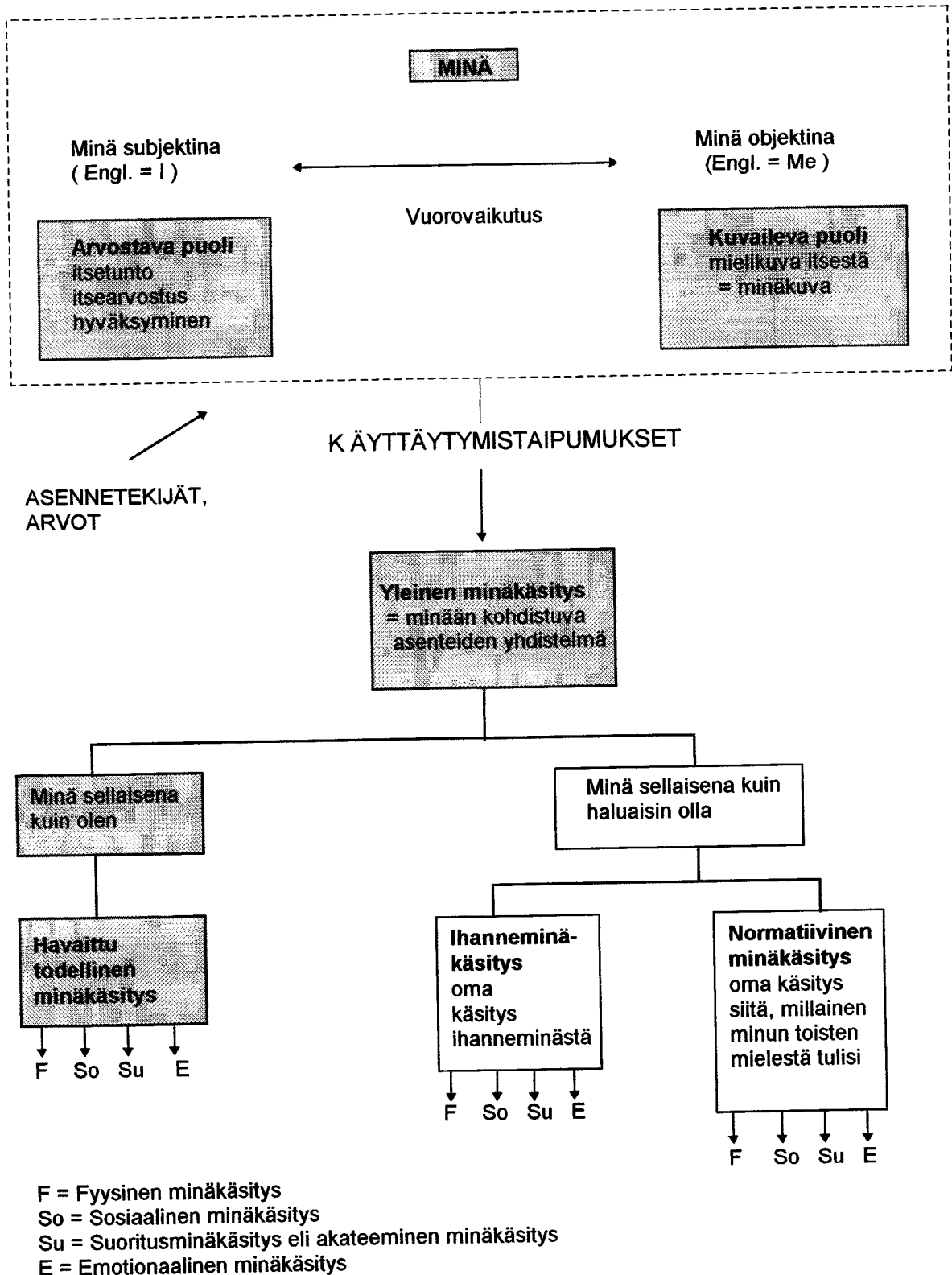
Yksilön minä (self) ja minäkäsitys eivät ole sama asia. McDavidin ja Hararin (1968, 222) mukaan minäkäsitys muodostuu yksilön kokemuksista itsestään eikä siis välttämättä aina vastaa minän todellisuutta. Alalla olevassa kuvassa minäkäsitystä kuvataan nelisakaraisella kuviolla ja minää ympyrällä (Kuvio 1). Minän ulkopuolelle jäävä alue ns. väärennysalue käsittää ne ominaisuudet, joita yksilö kuvittelee itsellään olevan, mutta joita hänellä ei todellisuudessa ole. Väärennysalue sisältää yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa syntyneitä virhetulkintoja. Minäkäsityksen ulkopuolelle jäävä minän alue eli kieltämisalue (tummennettu osa) ilmoittaa ne ominaisuudet, jotka yksilöllä on, mutta joita hän ei hyväksy minäkäsitykseensä. Kieltämisalue sisältää siis minän tiedostamattomia osia. (Aho 1987, 7; Kääriäinen 1988a, 12; Aho 1996, 14.) Nuoren kehityksen kannalta olisi tärkeää, että minäkäsitys ja minä olisivat mahdollisimman päällekkäisiä (Aho 1996, 14).



KUVIO 1 Minä ja minäkäsityksen suhde (McDavid ja Harari 1968)

Käsitys minästä jakautuu kahteen eri puoleen, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa (Kuvio 2). Kuvaileva puoli kertoo siitä, millaisena henkilö näkee mm. oman ruumiinsa, ulkonäkönsä, persoonallisuutensa ja henkisen ja fyysisen suorituskykynsä. Kun puhutaan itseen kohdistuvista mielikuvista, käytetään termiä minäkuva. Minäkäsityksen arvostava puoli koskee sitä, kuinka tyytyväinen henkilö on omiin ominaisuuksiinsa. Minäkäsitys on myönteinen, jos henkilö katsoo olevansa ihmisenä hyvä ja kelpaava. Minäkäsityksellä on näin yhteys itsearvostukseen. (Shavelson, Hubner & Stanton 1976, 412; Telama 1989, 88; Sonstroem 1994, 124.)

Minäkäsityksen jakautumista kahteen eri puoleen ei Lintusen (1995) mukaan tule ajatella kovinkaan konkreettisesti, sillä yleensä minää koskevissa kuvauksissa on mukana myös jonkin asteinen tunnelataus ja arvio itsestä. Tähän mennessä on tutkittu hyvin vähän sitä, havaitseeko ihminen eron minän kognitiivisessa ja emotionaaliossa puolella. (Lintunen 1995, 17.)



KUVIO 2 Minän ja minäkäsityksen eriytyminen Burnsia (1982), Kääriäistä (1988a) ja Ahoa (1987) mukaillen.

Erilaiset ympäristön suoraan tai epäsuoraan välittämät asennetekijät ja arvot vaikuttavat itsearvostukseen eli minäkuvan laatuun. Minäkuva ja itsearvostus puolestaan ohjaavat yksilön käyttäytymistä. Yksilön käyttäytyminen ja toiminnot muokkaavat edelleen alati kehittyvää minäkäsitystä.

Eri tutkijoiden mukaan yleinen minä jakautuu todelliseen havaittuun minään ja ihanneminään, joista jälkimmäinen jakautuu omaan käsitykseen ihanneminästä sekä muiden odotuksiin eli normatiiviseen, sosiaaliseen minään. Ihanteena voitaisiin pitää sitä, että minäkäsityksen eri ulottuvuudet olisivat saman suuntaisia eikä niiden välillä olisi suuria eroja. (Kääriäinen 1988a, 15; Burns 1982, 25; Aho 1996, 15.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan nuorten todellista minäkäsitystä (Kuvio 2).

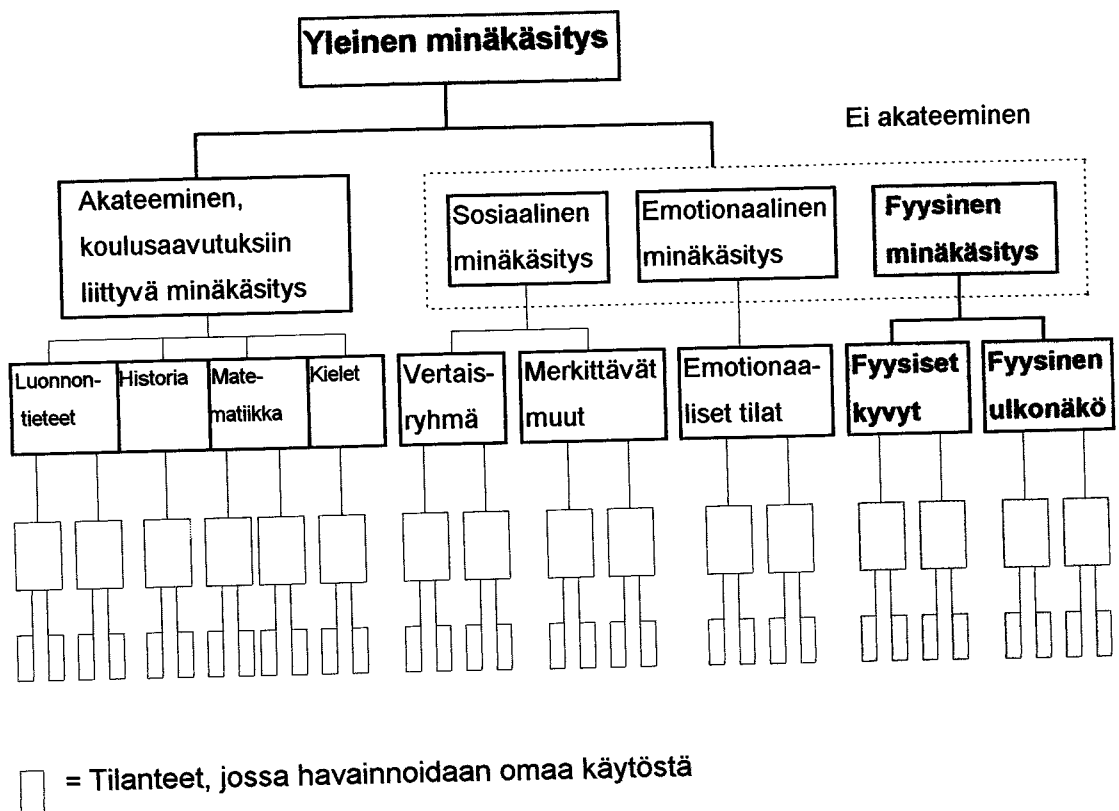
Todellisesta minäkäsityksestä, ihanneminäkäsityksestä ja normatiivisesta minäkäsityksestä kustakin voidaan erottaa vielä neljä osa-aluetta:

1. Suoritusminäkäsitys eli akateeminen minäkäsitys, joka sisältää ensisijaisesti kognitiivisen aspektin. Tällöin yksilö arvioi itseä esimerkiksi koululaisena.
2. Fyysinen minäkäsitys, jolla tarkoitetaan yksilön käsitystä fyysisistä kyvyistään ja ulkonäöstään.
3. Sosiaalinen minäkäsitys, joka koostuu yksilön käsityksistä siitä, mikä rooli hänellä on erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.
4. Emotionaalinen minäkäsitys, joka kuvaa yksilön käsityksiä luonteestaan ja tunteistaan sekä henkisestä olemuksestaan.

Myös nämä minäkäsityksen osa-alueet eriytyvät alempiin erilaisten tilannehavaintojen kautta syntyviin käsityksiin itsestä. Tämän lisäksi ihmisellä on yleensä ns. tilannekohtaisia minäkuvia. (Kääriäinen 1988b, 15; Sonstroem & Morgan 1989, 331; Aho 1996, 18.) Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan vain fyysistä minäkäsitystä ja sen osa-alueita.

2.3 Minäkäsityksen rakenne ja ominaisuudet

Minäkäsitys muodostuu useasta eri rakenteesta. Ihmiset järjestävät itseään koskevan informaation kategorioihin ja suhteuttavat kategoriat toisiinsa. Shavelson ym. (1976) jakaa yleisen minäkäsityksen akateemiseen ja ei-akateemiseen minäkäsitykseen, joista jälkimmäinen jakautuu edelleen fyysiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen minäkäsitykseen. Myös nämä käsitykset jakautuvat osatekijöiksi. Esimerkiksi fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttaa yksilön koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö. Alempiin minäkäsityksen osatekijöihin vaikuttavat erilaiset tilanteet, joissa havainnoidaan omaa käytöstä. Koko yleinen minäkäsitys muodostuu näiden tilannehavaintojen kautta. (Shavelson ym. 1976, 413.) (Kuvio 3).



KUVIO 3 Minäkäsityksen hierarkinen jaottelu (Shavelson ym. 1976)

Shavelson ym. (1976) kuvaavat minäkäsitystä seitsemällä eri ominaisuudella. Minäkäsitys on **organisoiva**. Minäkäsitys muodostuu joukosta kokemuksia, ja jottei yksilö hukkuisi tiedon määrään, tulee yksilön tiivistää kokemukset kokonaisuuksiksi. Minäkäsitys on **hierarkkinen** siten, että hierarkian pohjalla ovat käyttäytymishavainnot ja ylimpänä yleinen minäkäsitys (Kuvio 3). Yksittäinen minäkäsityksen osa-alue, esimerkiksi fyysinen minäkäsitys, on **eriyttävissä muista rakenteista**, joihin se teoreettisesti liittyy. (Shavelson ym. 1976, 415.) Yksilö arvioi itseään eri elämän alueilla eri tavoin. Minäkäsitys ja itsearvostus saattavat vaihdella paljonkin fyysisellä, sosiaalisella, suori-tuksellisella ja emotionaalaisella alueella. Tähän vaikuttavat mm. asennetekijät ja arvot.

Minäkäsitys on **kehittyvä**, sillä minäkäsitys muuttuu jatkuvasti yksilön kehittyessä lapsesta aikuiseksi. Kehityksen myötä minäkäsitys muodostuu **moniulotteiseksi**. Yksilöllä on erilaisia rooleja kuten kotiminä, kouluminä, toveriminä. Iän mukana tapahtuu kokemusten jäsentymistä ja eriytymistä, joten minäkäsitys muodostuu peruspiirteiltään **pysyväksi**. (Shavelson ym. 1976, 412.) Lintusen 1995 tekemän tutkimuksen mukaan poikien fyysinen minäkäsitys oli pysyvämpi kuin tyttöjen. Tyttöillä oli varsinkin koetussa ulkonäössä alhainen pysyvyys. (Lintunen 1995, 60.) Yleinen minäkäsitys on suhteellisen vakaa ja pysyvä, kun taas alemman tason käsitteet ovat tilan-nesidonmaisempia ja konkreettisempia kuin ylemmän tason käsitteet (Aho 1996, 20; Shavelson ym. 1976, 412).

Edellämainittujen ominaisuuksien lisäksi minäkäsityksellä on **evaluoiva** luonne. Yksilö ei ainoastaan tuota kuvausta itsestään, vaan hän myös tuottaa kuvaukseen liittyvän arvion itsestään. (Shavelson ym. 1976, 412.)

3 NUORTEN MINÄKÄSITYS

3.1 Minäkäsityksen kehittyminen

Sosiaalipsykologit korostavat minäkäsityksen sosiaalista alkuperää. Ympäristön kanssa peilisuhteessa muodostuva minäkäsitys vaikuttaa toiminnan suuntautumiseen ja käyttäytymiseen mm. oppimisen alueella ja sosiaalisissa suhteissa. Vertailujen avulla lapsi saa palautetta onnistumisistaan. Tämän ympäristöstä saatavan palautteen lisäksi lähi-ihmisten antama samaistumisen malli muovaa lapsen kuvaa itsestä. (Kääriäinen 1988a, 13, 19.)

Fenomenologisen minäteorian mukaan yksilön minäkäsitys kehittyy niiden kokemusten ja havaintojen pohjalta, joita yksilö on saanut toimiessaan yhteisössä. Minäkäsitys on pitkän oppimisprosessin tulos. Minäkehityksen kehittymiseen vaikuttavat yksilön temperamentti ja sisäinen kehitysmekanismi (perinnölliset ominaisuudet). Näiden lisäksi minäkäsityksen kehitykseen vaikuttavat kyky tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä, omat reaktiot, jotka heijastuvat muiden käyttäytymiseen, sekä toisilta ihmisiltä saatu palaute. (Aho 1996, 26-27.)

Minäkuvan kehityksen lähtökohtana on kehokaavan hahmottuminen. Mitä paremmin yksilö tuntee fyysisen olemuksensa ja hallitsee liikkeensä, sitä helpompaa ja varmempaa on ympäristön hahmottaminen ja siinä toimiminen (Kääriäinen 1988a, 18). Selviytymisen kokemukset erilaisissa toiminnoissa lisäävät itseluottamusta ja itsearvostusta. Kokemusmaailman merkitys yksilön minäkäsityksen sisällön määrääjänä vaihtelee riippuen yksilön kehitysvaiheesta ja minäkäsityksen osa-alueesta. (Korpinen 1990, 17.)

Kasvun ja kehityksen myötä käsitys omasta minästä muodostuu realistisempaan suuntaan, nuori löytää identiteettinsä. Kouluvuosien aikana minäkäsitys ilmeisesti heikkenee, mutta todellinen ja ihanneminäkäsitys, samoin kuin

todellinen ja normatiivinen minäkäsitys, tulevat enemmän toistensa kaltaisiksi (Aho 1987, 17).

3.2 Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten minäkäsitys

Minäkäsityksen muodostumisen herkin aika on noin 5 - 12 vuoden iässä eli peruskoulun ala-asteella, koska tällöin lapsi on kehityspsykologisesti siinä vaiheessa, että hänen havainto- ja arviointikykynsä kehittyvät voimakkaasti. Koulumaailma tarjoaa paljon vertailukohteita ja merkityksellisiä suhteita. Lisäksi lapsi saa koulussa paljon systemaattista palautetta käyttäytymisestään. (Aho 1996, 28-29.)

Minäkuvan myönteisyys paranee ala-asteella neljänteen luokkaan asti, jonka jälkeen tapahtuu lievää laskua. Ala-asteen päättyessä minäkuvan myönteisyys on taas lähes ensimmäisen luokan lukemissa. (Kääriäinen 1988b, 16.) Lasten minäkäsitys heikkenee voimakkaasti ala-asteella jo ensimmäisistä kouluvuosista lähtien aina 11-12-vuotiaaksi saakka, minkä jälkeen se pysyy vakiona. Kuudennella luokalla minäkäsitys on kaikkein negatiivisin. Kuudesluokkalaisista vain 2-12 prosentilla on vahva itsetunto. (Aho 1993, 124.)

10-11-vuotiaana oppilaan kehityksessä tapahtuu raju muutos. Tällöin lapsi alkaa kiinnittää huomiota omiin fyysisiin ominaisuuksiinsa, jolloin hän vertailee itseään muihin ja myös arvostaa toisissa fyysisiä ominaisuuksia. Fyysinen minäkuva oli heikoin minäkäsityksen osa-alueista kolmannesta kouluvuodesta eteenpäin. (Aho 1993, 124.) Lapsella on kahdenteentoista ikävuoteen asti tarve saada tunnustusta ja osoittaa pätevyyttään. Erityisesti fyysisillä ominaisuuksilla ja urheilusuorituksilla on yhteyksiä yleiseen minäkäsitykseen. (Kääriäinen 1988b, 16.) Ala-asteella lapsen toimintaa ohjaakin kysymys: Mitä minä osaan suhteessa toisten osaamiseen (Wahlström 1985, 100).

Siirryttäessä yläasteelle ja tultaessa murrosikään nuoren kiinnostuksen kohteena eivät ole enää omat suoritukset, vaan se, minkälainen hän on muiden silmissä (Wahlström 1885, 100). Murrosikäinen on epätietoinen omasta itsestään, ja hänen on vaikea hahmottaa oman minänsä identiteettiä. Burns (1982) mukaan minäkuva heikkenee puberteetin aikana (Burns 1982, 45). Seitsemännen ja kahdeksannen luokan aikana minäkuvan myönteisyysmittaukset osoittivat vallitsevan epätasapainon ja tilannesidonnaisuuden. Yhdeksännellä luokalla minäkuvan myönteisyysarvot paranivat. (Kääriäinen 1988b, 16.) Minäkäsitys muuttuu enemmän siirryttäessä 11. ikävuodesta 13. ikävuoteen kuin ikävälillä 13-15, jolloin minäkäsitys on jo muodostunut melko pysyväksi (Rauste 1974, 23). Marshin (1989) tutkimuksen mukaan nuorten minäkäsitys on suhteellisen hyvä seitsemännellä luokalla, vaikka minäkäsitys on heikentynyt vuosittain ala-asteen aikana. Sekä tyttöjen että poikien minäkäsitys laskee kahdeksannen ja yhdeksannen kouluvuoden aikana, jonka jälkeen minäkäsitys paranee. Yläasteella minäkäsitys kehittyy U-muotoisen käyrän mukaisesti. (Marsh 1989, 422.)

3.3 Tyttöjen ja poikien minäkäsityksen erot

Ala-asteen aikana tyttöjen minäkäsitys heikentyi hieman poikien minäkäsitystä enemmän (Aho 1987, 99). Ala-asteen viimeisinä kouluvuosina poikien minäkäsitys hieman korjaantui, kun taas tyttöjen minäkäsitys yhä heikkeni. Tyttöjen minäkäsityksen aallonpohja saavutettiin kuudennella luokalla, kun taas pojilla se oli jo viidennellä luokalla. (Aho 1993, 130-132.) Kuudesluokkalaisten tyttöjen sosiaalinen minäkäsitys oli poikien minäkäsitystä parempi, mutta tyttöjen fyysinen minäkäsitys oli heikompi kuin pojilla (Eskelinen 1981,84). Ahon tutkimuksessa (1993) todettiin, että kuudennella luokalla poikien kouluminäkäsitys oli tyttöjen minäkäsitystä heikompi, kun taas fyysisen minäkäsityksen kohdalla tilanne oli päinvastoin (Aho 1993, 132). Marsh (1989) havaitsi poikien koetun fyysisen pätevyyden, koetun ulkonäön ja matemaattisen

minäkäsityksen olevan korkeampi kuin tytöillä. Tyttöillä oli puolestaan korkeampi kouluminäkäsitys ja verbaalinen minäkäsitys. (Marsh 1989, 422.) Peruskoulun ala-asteen ajan tyttöjen minäkäsitys oli selvästi myönteisempi kuin poikien. Yläasteen aikana tilanne kääntyi päinvastaiseksi. Iän mukana tyttöjen itsearvostus laskee ja poikien nousee. (Kääriäinen 1988a, 16.)

Rauste (1974) on tutkinut 11-15-vuotiaitten tyttöjen ja poikien minäkäsityksen eroja. Minäkuvan sisällössä ei ollut suuremmin eroja; tytöt kuvasivat kuitenkin itsensä emotionaalisemmiksi ja impulsiivisemmiksi kuin pojat, jotka puolestaan olivat omasta mielestään tarmokkaampia ja älykkäämpiä kuin tytöt. Yläasteen aikana tyttöjen itsearvostus oli alhaisempi kuin poikien. (Rauste 1974, 22-23.)

Tyttöjen minäkuvan muutosten aika alkaa yleensä 11 vuoden iässä, pojilla vastaavasti vasta 14 vuoden iässä. Voimakas fyysinen kasvuvaihe alkaa tytöillä keskimäärin kaksi vuotta poikia aikaisemmin eli noin 10,5 - 13 vuoden iässä. Poikien pituuskasvu kestää yleensä kauemmin kuin tyttöjen. Huippu ajoittuu 12,5 - 15 vuoden ikään ja voi olla jopa 10 cm vuodessa. Ulkoinen muutos aiheuttaa epävarmuutta pelkästään jo sen vuoksi, että fyysisen minän hahmottaminen tuottaa tässä nopean kasvun vaiheessa vaikeuksia. (Kääriäinen 1988b, 14.)

4 FYYSINEN MINÄKÄSITYS

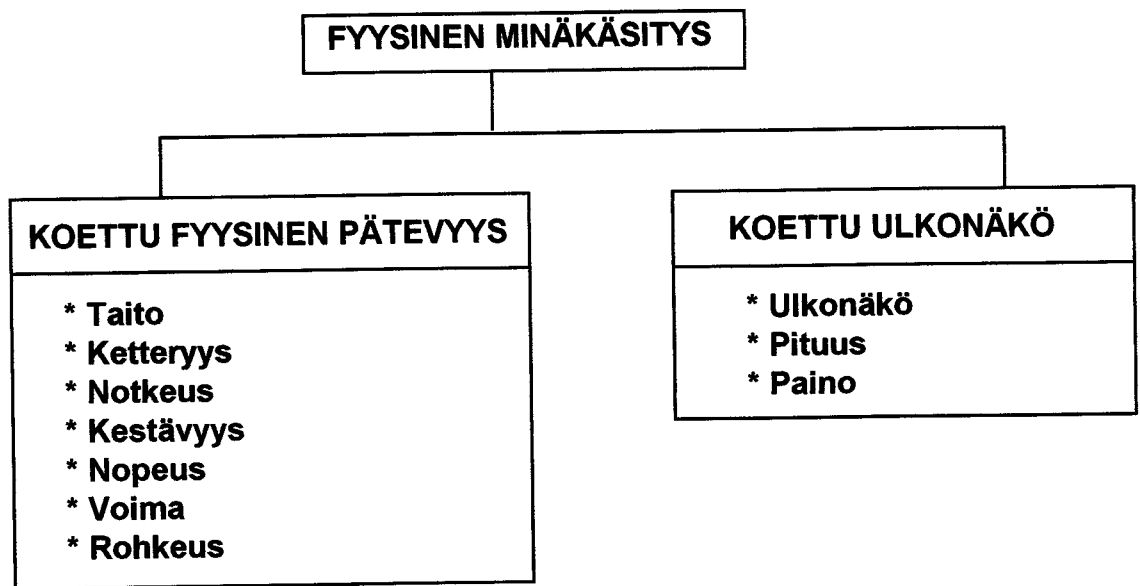
4.1 Nuorten fyysinen minäkäsitys

Fyysinen minäkäsitys on henkilön käsitys omista fyysistä ominaisuuksistaan. Koettu fyysinen pätevyys (perceived physical competence) eli käsitys omasta suorituskyvystä on osa fyysistä minäkäsitystä. Myös ulkonäöllä on tärkeä vaikutus fyysiseen minäkäsitykseen. Lintunen, Rahila, Silvennoinen ja Österback (1984) tarkoittavat tutkimuksessaan fyysisellä minäkäsityksellä kompetenssin kokemista liikunnallisissa taito-, kunto-, ja kehonrakenteeseen liittyvissä ominaisuuksissa (Lintunen ym. 1984, 224). Kompetenssilla, pätevyyden tunteella, tarkoitetaan itseän ja ympäristöön kohdistuvaa kyvykkyyden ja hallinnan tunnetta.

Lintunen, Leskinen, Oinonen, Salinto ja Rahkila (1995) totesivat 11-15-vuotiaiden nuorten fyysisen minäkäsityksen olevan positiivinen (Lintunen ym. 1995, 358 - 359). Myös Holopainen, Lintunen ja Lumiaho-Häkkinen (1987) havaitsivat 13-16-vuotiaiden koululaisten fyysisen minäkäsityksen olevan myönteinen (Holopainen ym. 1987, 154). Ala-asteella koululaisten fyysinen minäkäsitys on heikoin kuudennella luokalla. Kuudennella luokalla 1/3 oppilaista suhtautuu itseensä negatiivisesti fyysisen minäkäsityksen alueella. Tyttöjen fyysinen minäkäsitys on vielä poikien minäkäsitystä heikompi. (Aho 1993, 124.) Myös Marshin (1989) mukaan koululaisten fyysinen minäkäsitys laskee ala-asteen aikana. Minäkäsitys laskee yläasteen aikana yhdeksännelle luokalle asti, jonka jälkeen fyysinen minäkäsitys muuttuu jälleen positiivisemmaksi. (Marsh 1989, 424.)

4.2 Fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä

Eri tutkijat ovat havainneet fyysisen minäkäsityksen olevan yhteydessä mm. keskimääräisestä poikkeavaan kehon rakenteeseen, kehityksikään, sukupuoleen, fyysiseen toimintakykyyn, fyysiseen aktiivisuuteen (Holopainen 1990, 46). Foxin ja Corbinin (1989) mukaan pätevyys urheilussa, miellyttävä keho ja fyysinen voima ja kunto vaikuttavat fyysiseen minäkäsitykseen (Fox ym. 1989, 414). Shavelsonin ym. (1976) hierarkkisen mallin mukaan fyysisen minäkäsityksen osatekijöitä ovat fyysinen kyvykkyys ja fyysinen olemus (Shavelson ym. 1976, 413). Tässä tutkimuksessa fyysinen minäkäsitys jakautuu koettuun fyysiseen pätevyYTEEN ja koettuun ulkonäköön (Kuvio 4).



KUVIO 4 Fyysiseen minäkäsityksen osatekijät tässä tutkimuksessa (Kemppi & Peltonen 1997)

4.2.1 Koettu fyysinen pätevyys

Lintusen (1995) tekemän tutkimuksen mukaan nuorten koettu fyysinen pätevyys on keskitasoa parempi (Lintunen 1995, 47). Nuorten koettu fyysinen pätevyys paranee ikävälillä 11-12 vuotta ja 14-15 vuotta. (Lintunen 1995, 47; Lintunen ym. 1995, 358.)

Liikuntaan osallistuminen vaikuttaa lasten minäkäsitykseen (Gruber 1986, 30). Liikuntaa harrastavilla nuorilla on koettu fyysinen pätevyys korkeampi kuin liikuntaa harrastamattomilla nuorilla. Noin 13 ikävuoteen asti mukanaolo liikuntaharrastuksessa vaikuttaa positiivisesti fyysisiin pätevyyden kokemuksiin riippumatta todellisesta suorituskyvystä. (Lintunen 1995, 69-70.) Henkilön asenteet ja käsitys omasta fyysisestä kunnosta vaikuttavat itsearvostukseen enemmän kuin itse todellinen kunto (Sonstroem 1984, 130).

Guyot, Fairchild ja Hill (1981) havaitsivat, että fyysisellä kunnolla oli suuri merkitys vain poikien minäkäsitykseen. Fyysisesti hyvässä kunnossa olevilla miespuolisilla opiskelijoilla oli parempi fyysinen minäkäsitys kuin huonokuntoisilla. Huonokuntoisilla opiskelijoilla akateeminen ja emotionaalinen minäkäsitys olivat paremmat. Liikuntaan osallistuminen vaikutti enemmän poikien minäkäsitykseen kuin tyttöjen minäkäsitykseen. (Guyot ym. 1981, 106-112.) Myös Lintusen ym. (1986) tutkimus osoitti fyysinen kunnan olevan yhteydessä minäkäsitykseen enemmän pojilla kuin tytöillä (Lintunen ym. 1986, 118). Holopainen ym. (1987) havaitsivat koetun fyysisen pätevyyden ja mitattujen taitojen välisen yhteyden olevan selvä. Pojilla havaittiin olevan yhteys koetun fyysisen pätevyyden ja tehoa vaativien taitojen välillä. (Holopainen ym. 1987, 158.)

Lintusen (1995) tekemässä tutkimuksessa koetussa kunnossa ei havaittu eroja tyttöjen ja poikien välillä, vaikka aikaisemmissa tutkimuksissa on pojilla todettu olevan tyttöjä korkeammat fyysisen pätevyyden kokemukset. Lintusen (1995) tekemä tutkimus oli ensimmäinen tutkimus, jossa liikunnanharrastuksen määrä vakioitiin verrattaessa tyttöjä ja poikia keskenään, mikä ilmeisesti vaikutti

uudenlaisten tulosten saamiseen. (Lintunen 1995, 69.) Tutkimuksissa, joissa tyttöjen ja poikien liikuntaharrastus on ollut samansuuruista tai liikunnan määrä on vakioitu, ei koetussa fyysisessä pätevydessä ole havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä (Kainulainen & Polas 1990, 56; Lintunen 1995, 46; Valkonen 1997, 69, 72).

Tässä tutkimuksessa koettu fyysinen pätevyys sisältää seuraavat seitsemän osatekijää: koettu taito, ketteruus, notkeus, kestävyys, nopeus, voima ja rohkeus.

4.2.2 Koettu ulkonäkö

Fyysinen olemus eli kehon rakenne ja ulkonäön viehättävyys vaikuttaa suuresti yksilön minäkäsitykseen. Ruumiinkuva, joka on tiedostettu käsitys ruumiin eri osista ja toiminnoista, on merkittävästi yhteydessä itsearvostukseen (Sonstroem 1984, 129). Ruumiinrakenteen ja itsearvostuksen yhteyksiä on tutkittu runsaasti. Ruumiinrakenteella on merkitystä tyttöjen minäkäsitykseen, mutta ei poikien minäkäsitykseen (Guyot ym. 1981, 112). Myös Lintusen (1995) tutkimuksessa havaittiin ero poikien ja tyttöjen välillä koetussa ulkonäössä. 11 vuoden iässä pojat ja tytöt kokivat ulkonäkönsä positiivisesti. Mutta viisivuotisen seurantatutkimuksen aikana tyttöjen tyytyväisyys ulkonäköön laski, kun taas poikien tyytyväisyys parani. (Lintunen 1995, 47; Lintunen ym. 1995, 359.)

Yleisen käsityksen ja useimpien tutkimusten mukaan sukupuolien välillä on eroa tyytyväisyydessä ulkonäköön. Kuitenkaan esimerkiksi Holopainen ym. (1987) eivät havainneet koetussa ulkonäössä merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä (Holopainen ym. 1987, 154). Naisilla on kehittyneempi ja vakaampi ruumiinkuva kuin miehillä. Naiset kokevat myös minän ja ruumiin tiukemmin yhteen. Naisilla on suuremmat normatiiviset vaatimukset koetun

ulkonäön suhteen. Kuitenkaan Blinnikkan tutkimuksessa ei todettu, että naiset olisivat tyytymättömämpiä ruumiiseensa kuin miehet. (Blinnikka & Uusitalo 1988, 126 -127.)

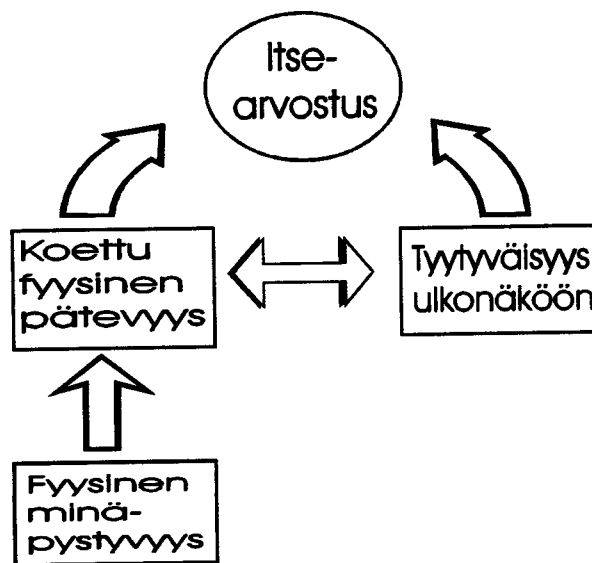
Maailman terveysjärjestön (WHO) koululaistutkimuksen 1994 havaittiin, että vain noin puolet 11-15-vuotiaista pojista, tytöistä vieläkin harvemmat, oli tyytyväisiä omaan painoonsa. Kriittisimmin painoonsa suhtautuivat 13-vuotiaat tytöt, joista lähes puolet piti itseään vähintäänkin hieman liian lihavana. Painoindeksin mukaan alipainoisista 13-vuotiaista tytöistä 14 % piti itseään liian lihavana. 15-vuotiailla alipainoisilla tytöillä ruumiinkuva oli jo realistisempi. Poikia ei niinkään vaivannut itsensä lihavana vaan liian laihana pitäminen. (Välimaa 1994, 68.) Holopaisen ym. (1987) tutkimuksessa 13-16 -vuotiaista tytöistä 36 % ja pojista 13 % koki itsensä liian lihaviksi. Pojista 18 % ja tytöistä 12 % puolestaan koki itsensä liian laihoiksi. (Holopainen ym. 1987, 154.) Naisvoimistelua harrastavista 12-14-vuotiaista tytöistä 22 % koki itsensä liian lihaviksi (Lintunen 1987, 128).

Pituuden kokemisesta on tehty tutkimuksia huomattavasti vähemmän kuin painon kokemisesta. Holopaisen ym. (1987) tutkimusten mukaan pojista 25 % ja tytöistä 39 % koki itsensä liian lyhyeksi. Liian pitkäksi itsensä koki 8 % tytöistä ja 9 % pojista. (Holopainen ym. 1987, 154.)

Tässä tutkimuksessa koettu ulkonäkö koostuu tyytyväisyydestä ulkonäköön, painoon ja pituuteen.

4.3 Fyysisen minäkäsityksen yhteys itsearvostukseen

Itsearvostus (minäkäsityksen arvostava puoli) on arvo, jonka annamme itsellemme. Itsearvostuksella on tärkeä yhteys pätevyyden tunteisiin ja vähitellen muodostuvaan käsitykseen omasta toimintakykyisyydestä (Sonstroem 1984, 124; Pölkki 1994, 34). Koettu fyysinen pätevyys ja tyytyväisyys koettuun ulkonäköön (physical acceptance), fyysisen minäkäsityksen osatekijät, vaikuttavat itsearvostukseen (Kuvio 5). Fyysinen minäpystyvyys (physical self-efficacy) on välillisesti yhteydessä itsearvostukseen koetun fyysisen pätevyyden kautta. Koettu fyysinen pätevyys vaikuttaa myös siihen, onko henkilö tyytyväinen koettuun ulkonäköönsä. (Sonstroem 1991, 356. Holopainen ym. (1987) totesivat tutkimuksessaan kehonrakenteen ja liikuntataitojen yhteydet koettuun fyysiseen pätevyyteen ja itsearvostukseen Sonströemin mallin mukaisesti (Holopainen ym. 1987, 160).



KUVIO 5 Fyysisen minäkäsityksen ja fyysisen minäpystyvyyden vaikutus itsearvostukseen (Soenstroem & Morgan 1988)

4.4 Fyysisen minäkäsityksen suhde yleiseen minäkäsitykseen

Minäkäsityksen tärkeimpinä pidettyjen osa-alueiden, itsetuntemuksen ja itsearvostuksen, kehittyminen edellyttävät runsaasti havaintoja omasta itsestä suhteessa muihin ihmisiin. Alimmilla luokilla oppilaalle on tärkeää arvioida omia kykyjään, taitojaan ja tietojaan vertaamalla niitä toisten suorituksiin. Urheilu tarjoaa tällaisia havainnontekotilanteita, joissa varsinkin fyysiset ominaisuudet tulevat tarkastelun kohteeksi, jolloin lapsen käsitys omasta suorituskyvystä eli koettu fyysinen pätevyys selkeytyy. (Telama 1989, 88.) Erityisesti ala-asteen aikana fyysisillä ominaisuuksilla ja urheilusuorituksilla on yhteyksiä yleiseen minäkuvaan. Hyvien liikunnallisten suoritusten ja myönteisen minäkuvan yhteys näyttää säilyvän noin 12. - 13. ikävuoteen saakka. (Kääriäinen 1988a, 18.) Fyysinen minäkäsitys voi vaikuttaa yleisen minäkäsityksen kautta myös sosiaaliseen, emotionaaliseen ja akateemiseen minäkäsitykseen.

5 LIIKUNTA NUORTEN HARRASTUKSENA

5.1 Liikunta käsitteenä

Käsitettä liikunta on melko vaikea jäsentää. Liikunta -sanalle ei löydy suoraa englanninkielisiä vastinetta. Esimerkiksi "sport" viittaa lähinnä urheiluun ja myös kilpailemiseen joko yksilön harjoittamana tai urheilujärjestelmänä. "Physical education" merkitsee ensisijaisesti liikuntakasvatusta ja "physical activity" viittaa laajasti liikuntaan fyysisenä aktiivisuutena. "Exercise" puolestaan liittyy liikunnan harjoittamiseen ja harrastamiseen sekä sen harjoitusvaikutuksiin. Suomenkieliseen sanaan liikunta sisältyy siis useita termejä, jotka kaikki kuvaavat jotakin puolta liikunnan monipuolisesta ja laajasta käsitteestä. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.)

Liikunta voidaan ymmärtää hyvin laajasti siten, että sen piiriin kuuluu kaikki sellainen toiminta, jossa organismi kuluttaa energiaa. Tällöin liikunnan piiriin kuuluisi mm. kaikki työn ja arkielämän puitteissa tapahtuva liikkuminen (Ojanen 1994, 1). Liikunta ymmärretään kuitenkin usein tavallisessa kielenkäytössä kehon liikuntana tai rasituksena kunnon parantamiseksi (Diamant 1991, 13). Liikunta (exercise) on suunniteltua, toistettua kehon liikettä, jolla pyritään parantamaan tai ylläpitämään fyysistä kuntoa (Caspersen, Powel & Christerson 1985, 127).

5.1.1 Liikunnan jaottelua

Liikunta voidaan jaotella hyvin monella eri perusteella. Fysiologisesti liikunta voidaan jakaa esim. isometriseen, isotoniseen, isokineettiseen, aerobiseen sekä anaerobiseen. Nämä jaottelut perustuvat siihen, miten pitkäaikaista tai intensiivistä liikunta on. Hapenkulutuksen perusteella liikunta voidaan jakaa

aerobiseen ja anaerobiseen. Aerobiselle liikunnalle tyypillistä on pitkäkestoisuus ja matalampi intensiteetti kuin anaerobisessa, jolloin kuormittuvat ensisijaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistö. Anaerobinen liikunta puolestaan on lyhytkestoista ja suuritehoista. (Diamant 1991, 14; Ojanen 1994, 1.) Lajit voidaan jakaa myös esimerkiksi kestävyys-, voima- sekä taito-ominaisuuksien perusteella. Yksi sosiaalisuuteen liittyvä peruste on lajien jakaminen yksilö- ja joukkuelajeihin. Tässä tutkimuksessa on käytetty molempia viimeiseksi mainittuja jakoperusteita eli jakoa kestävyys-, nopeus-voima-, taito-, palloilu- ja voimistelu- ja tanssilajeihin sekä jakoa yksilö- ja joukkuelajeihin.

5.2 Nuorten liikuntaharrastukset

Liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan, joka voi olla organisoitua tai järjestymätöntä. Organisoituneena tämä käsittää nuorten osallistumisen urheiluseurojen tai koulun liikuntakerhojen toimintaan. Järjestäytymättömään liikuntaharrastukseen kuuluu puolestaan kaikki muu vapaa-aikana tapahtuva liikuntatoiminta. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53.) Liikuntaharrastukset voidaan myös määritellä liikunnallisen eli fyysisesti aktiivisen vaihtoehdon toistuvaksi ja tietoiseksi valinnaksi silloin, kun valinnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio itse toimintaa (liikuntaa) tai sen seurauksia kohtaan. (Laakso 1981, 15.) Yang (1997) tarkoittaa omassa tutkimuksessaan liikuntaharrastuksilla vapaa-ajan toimintaa eli yksilön vapaasti harkittavissa olevan ajan toimintaa, joka lisää päivittäistä kokonaisenergiankulutusta (Yang 1997, 11).

5.2.1 Liikuntaharrastusten määrä ja laatu

Lasten ja nuorten liikuntaan liittyviä tutkimuksia on tehty runsaasti. Liikunta kuuluu yli 10-vuotiaiden yleisimpiin ja suosituimpiin vapaa-ajan viettomuotoihin. Valtaosa nuorista on jonkinasteisia liikunnan harrastajia. Yli kolmeneljäsosaa nuorista sanoo harrastavansa liikuntaa vähintään kerran viikossa ja täysin passiivisten määrä on alle 10 %. (Telama ym. 1986, 56.) Yangin (1997) seurantatutkimuksen mukaan n. 90 % pojista ja 85 % tytöistä harrasti vapaa-ajan liikuntaa ainakin kerran viikossa ennen 12. ikävuotta. Yleisin harrastustiheys on kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Hieman suurempi osuus pojista kuin tytöistä sanoo harrastavansa liikuntaa päivittäin. (Telama, Silvennoinen, Laakso & Kannas 1989, 33.) Vuonna 1983 tehdyn tutkimuksen mukaan erittäin aktiivisia liikkujia eli vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli pojista vajaa puolet ja tytöistä noin kolmannes (Telama ym. 1986, 59).

Liikuntaharrastuksella on erilainen asema ja merkitys eri ikävaiheissa, joten ne muuttuvat myös kouluiän aikana. Urheilullinen ja liikunnallinen aktiivisuus ovat suurimmillaan ennen murrosikää. Murrosiässä ja sen jälkeen vähenee sekä harrastajien määrä että liikuntaan käytetty aika. (Telama ym. 1986, 53.) 10-12 -vuotiaat käyttävät päivittäin liikuntaan huomattavasti enemmän aikaa kuin vartuneemmat nuoret. He käyttävät aikaa liikuntaan päivittäin keskimäärin puolitoista tuntia ja viikonloppuisin enemmän kuin arkisin. Pojat kuluttavat keskimäärin kaksi kertaa enemmän aikaa liikuntaan ja ulkoiluun kuin tytöt. (Telama ym. 1986, 57.) Osallisuusaktiivisuus liikuntaan aleni huomattavasti murrosiässä eli 12-15 vuoden iässä. Kerran viikossa liikuntaa harrastavien osuus oli tytöillä korkeampi kuin saman ikäisillä pojilla. 9-12-vuotiaat pojat taas harrastivat useamman kerran liikuntaa viikossa kuin tytöt. Tyttöjen fyysinen aktiivisuus näytti myös vakiintuvan tietylle tasolle noin 15 vuoden iässä, kun taas pojilla fyysinen aktiivisuus väheni mitä vanhemmaksi he tulivat. (Yang 1997, 50.)

Pojat harrastavat jo varhain enemmän kaikenlaista liikuntaa ja yleensäkin liikkuvat enemmän kuin tytöt. Erot kasvavat iän myötä. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus on kuitenkin lisääntynyt runsaasti muutaman viime vuosikymmenen aikana. Nykyään tytöt osallistuvat liikuntaan lähes yhtä aktiivisesti kuin pojat. (Telama ym. 1989, 34; Yang 1997, 52.)

Nuorten liikuntaharrastus on enimmäkseen fyysisesti melko kevyttä liikuntaa. Noin yksi viidesosa pojista ja vajaa kymmenesosa tytöistä hengästyy ja hikoilee runsaasti harrastaessaan liikuntaa. (Telama ym. 1986, 61.) Yangin (1997) tutkimuksessa pojat harrastivat intensiivisempää liikuntaa kuin tytöt. Tytöillä intensiivisen liikunnan harrastaminen lisääntyi 18. ikävuoteen asti. (Yang 1997, 50.) Telaman, Laakson ja Yangin tutkimuksessa (1994) havaittiin, että vaikka liikunnan määrä pieneneekin iän myötä, kasvaa niiden osuus, jotka harrastavat liikuntaa hyvin intensiivisesti (hengästyvät ja hikoilevat). Liikunnan harrastamisen määrä on siis suurimmillaan myöhäislapsuudessa ja vähenee huomattavasti murrosiässä eli noin 12-15 vuoden iässä. (Telama ym. 1994, 67; Yang 1997, 50.)

9-12-vuotiaiden tyttöjen yleisimmin harrastamat lajit ovat pyöräily, juoksu, uinti, kävely, hiihto, voimistelu ja ratsastus. Vastaavasti poikien yleisimpiin harrastuksiin kuuluu mm. pyöräily, juoksu, jääkiekko, uinti, hiihto, kävely ja voimistelu. (Telama ym. 1989, 34; Yang 1997, 52.)

Murrosiässä ja sen jälkeen kiinnostus sosiaalista ryhmätoimintaa ja kilpailuja kohtaan vähenee, ja liikunta tulee yksilöllisemmäksi, omaa virkistystä, rentoutusta ja muita tarpeita vastaavaksi. Liikunta muuttuu myös enemmän tietoiseksi ja tavoitteiseksi harrastukseksi. (Telama ym. 1986, 63.)

Pojat osallistuvat systemaattiseen harjoitteluun useammin kuin tytöt. Osallistuminen kuitenkin vähenee iän myötä molemmilla sukupuolilla (Salminen & Uutela 1989, 316; Yang 1997, 51). Pojat ovat keskimäärin innostuneempia kilpailemisesta ja omien voimien, taitojen, kykyjen ja rajojen mittaamisesta kuin

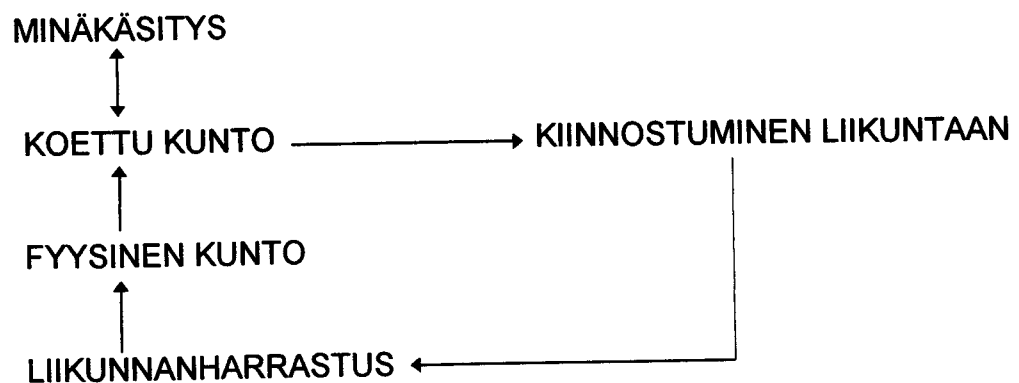
tytöt. Pojat siis osallistuvat liikuntaan yleensä suuremmalla fyysisellä teholla kuin tytöt, ja he osallistuvat tyttöjä aktiivisemmin urheiluun ja kilpailulliseen toimintaan. (Telama ym. 1986, 63.) Yleisimmät lajit, joiden valmennukseen pojat osallistuvat, ovat jalkapallo ja jääkiekko. Tyttöillä vastaavat lajit ovat voimistelu, yleisurheilu ja lentopallo. (Yang 1997, 52.)

Keskimääräiset tiedot nuorten liikuntaharrastuksista kuvaavat kuitenkin melko huonosti todellista tilannetta, sillä harrastus vaihtelee runsaasti eri tekijöiden kuten iän, sukupuolen ja sosiaalisen aseman mukaan. (Telama ym. 1986, 56-64.) Esimerkiksi asuinympäristö vaikuttaa liikunnallisiin toimintoihin siten, että ulkotoiminnot ovat yleisempiä maaseudun lapsilla kuin kaupunkilaisilla. Urheilullisemmat toiminnot ovatkin yleisempiä taajamatyypisessä ympäristössä. Haja-asutusalueella osallistutaan huomattavasti vähemmän urheiluseurojen harjoitukseen kuin taajamissa. (Telama ym. 1989, 34.)

6 LIIKUNTA JA MINÄKÄSITYS

Liikunnan ja minäkäsityksen välisistä yhteyksistä on tehty lukuisia tutkimuksia. Yleisin koeasetelma on ollut liikunnan harrastajien minäkäsityksen vertaaminen liikuntaa harrastamattomiin. Useissa tutkimuksissa tutkitaan myös erilaisten ja eri pituisten liikuntaohjelmien vaikutusta minäkäsitykseen. Liikunnan harrastamisen on yleensä todettu vaikuttavan positiivisesti ruumiinkuvaan ja minäkäsitykseen (Van Andel & Austin 1984, 212).

Sonstroem (1978) on esittänyt psykologisen mallin liikunnan harrastamiselle. Sen mukaan liikunnan harrastaminen lisää fyysisiä ominaisuuksia, jotka puolestaan vaikuttavat koettuun fyysiseen pätevyYTEEN. Koettu fyysinen pätevyys vaikuttaa minäkäsityksen tasoon ja myös liikunnasta kiinnostumiseen. Esimerkiksi henkilö, jolla on korkea minäkäsitys, on ylpeä kehostaan ja jatkaa liikunnan harrastamista. Tällöin hän myös ylläpitää ja lisää fyysisiä ominaisuuksiaan. Ylimääräinen fyysinen aktiivisuus johtaa fyysisten ominaisuuksien paranemisen havaitsemiseen ja parempaan minäkäsitykseen, jonka tuloksena voi olla vieläkin suurempi kiinnostus liikuntaan ja näin rinki jatkuu. (Sonstroem 1978, 101.) (Kuvio 6.)



KUVIO 6 Liikunnan harrastamisen psykologinen malli (Sonstroem 1978)

6.1 Liikunnan määrä ja minäkäsitys

Liikunnan useuden, keston ja intensiteetin vaikutuksia minäkäsitykseen on myös tutkittu vähän. Liikuntakertojen määrä viikossa on tärkeä tekijä minäkäsityksen muuttumiselle. Liikuntaa suositellaan jopa jokaiselle päivälle, jotta siitä olisi hyötyä. (Berger & McInman 1993, 737.) Lintunen, Rahkila, Silvennoinen ja Österback (1986) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että liikunnan harrastamisen frekvenssi ei ollut yhteydessä lasten itsearvostukseen tai fyysiseen minäkäsitykseen (Lintunen ym. 1986, 118). Määrällisesti keski-vertainen juokseminen (7 mailia/viikko) oli yhteydessä positiiviseen minäkuvaan samoin kuin juokseminen määrällisesti vielä enemmän (56 mailia/viikko). Keskimääräinen liikunnan kesto, jolla todettiin olevan merkityksellinen vaikutus minäkäsityksen parantumiseen, oli noin 106 minuuttia per viikko (60-125 min/viikko). (Dyer & Crouch 1987, 788.)

Liikuntaohjelman kestoksi arvioitiin noin 8 viikkoa (1-20 viikkoa), jotta liikunnalla olisi positiivisia vaikutuksia minäkäsitykseen (Dyer & Crouch 1987, 788). Minäkäsityksen muutokset vaativat huomattavan ajanjakson. On esitetty, että liikuntaohjelman tulisi kestää ainakin 6 kuukautta, jotta saataisiin aikaan muutoksia. Tämä perustuu siihen, että mitä pitempi ohjelma, sitä enemmän tapahtuu fysiologisia muutoksia ja ne tiedostetaan. Tämä johtaa minäkäsityksen paranemiseen. (Berger & McInman 1993, 737.)

Yhden liikuntakerran kestoksi on yleisesti esitetty noin 20-30 minuuttia, jotta siitä olisi psyykkistä hyötyä. Tosin eri tutkimuksissa kesto vaihtelee 5 minuutista aina 120 minuuttiin. Liikunnan keston ja minäkäsityksen välinen suhde on kuitenkin ristiriitainen, koska tiettyyn pisteeseen asti liikunnalla on positiivisia vaikutuksia. Mutta kun tämä piste ylitetään ja harjoitus venyy ylipitkäksi, voivat positiiviset vaikutukset vähetä. (Berger & McInman 1993, 737.)

Kun tutkitaan liikunnan intensiteetin vaikutusta minäkäsitykseen, on vertailtu lähinnä keskinkertaisen ja suuren intensiteetin tai keskinkertaisen ja pienen intensiteetin välisiä eroja. Liikunnassa keskinkertainen intensiteetti vaikuttaa olevan todennäköisimmin yhteydessä minäkäsityksen muutoksiin. (Berger & McInman 1993, 737.)

6.2 Liikunnan laatu ja minäkäsitys

Liikunnan laadun suhdetta minäkäsitykseen on toistaiseksi tutkittu varsin vähän. Erilaisia liikuntamuotoja on tutkittu hyvin runsaasti, mutta niitä ei ole paljoa vertailtu keskenään suhteessa minäkäsitykseen. Holloway, Beuter ja Duda (1988) tutkivat voimaharjoittelun vaikutuksia minäkäsitykseen. Voimaharjoitteluun osallistuneilla oli enemmän parannusta minäkäsityksessä kuin kevyeen kestoarjoitteluun osallistuneilla. (Holloway ym. 1988, 699-719). Myös Tucker (1983) havaitsi tutkimuksessaan, että 16 viikkoa kestänyt voimaharjoittelujakso paransi opiskelijamiesten minäkäsitystä merkittävästi. Fyysinen voima onkin ilmeisesti melko voimakkaasti yhteydessä minäkäsityksen tasoon. Tutkimuksissa voimaharjoittelua pidetäänkin hyvin tehokkaana ja pysyvänä tapana parantaa minäkäsitystä. (Tucker 1983, 395.)

Ossip-Klein, Doyne, Bowman, Osborn, McDougall-Wilson ja Neimeyer (1989) vertailivat aerobisen ja anaerobisen liikunnan vaikutuksia minäkäsitykseen. Verrattuna ei-liikunnalliseen kontrolliryhmään liikuntaryhmillä minäkäsitys muuttui. Eri liikuntaryhmillä ei yleisesti juurikaan havaittu eroja minäkäsityksessä. Erot, jotka esiintyivät, olivat voimaharjoittelijoiden hyväksi. (Ossip-Klein ym. 1989, 160.) Myös Stein ja Motta (1992) tutkivat aerobisen ja ei-aerobisen liikunnan eroja minäkäsityksessä. Tuloksena oli, että ei-aerobisen ryhmän minäkäsitys parani huomattavasti, kun taas aerobisen liikunnan ryhmän ja kontrolliryhmän minäkäsitykset eivät muuttuneet seurannan aikana. (Stein & Motta 1992, 87.) Vallitsevan käsityksen mukaan aerobinen liikunta on

psykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueille hyödyllistä. Erityisesti hölkkäämistä, uimista yms. pidetään hyvinä lajeina psykkisen hyvinvoinnin kannalta. Niiden positiivisina puolina pidetään mm. pitkäkestoisuutta, yksilöllisyyttä, rytmillisyyttä ja toistettavuutta. Myös rytmikästä hengitystä pidetään yhtenä vaikuttavista tekijöistä. (Berger & McInman 1993, 730.)

Tutkimukset tanssin alueelta ovat tuloksiltaan hyvin kirjavia. Minäkäsitys on voinut tanssin avulla parantua tai huonontua tai muutoksia ei ole ollut. Koululiikuntatuntien vaikutus minäkäsitykseen on puolestaan ollut huomattava. Liikuntalajit ovat vaihdelleet perinteisistä lajeista aina uusiin ja erikoisempiin lajeihin. (Berger & McInman 1993, 737.)

6.3 Kilpaileminen ja minäkäsitys

Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että positiivinen minäkäsitys on ratkaisevan tärkeää nuorten kehittymiselle ja sopeutumiselle. Muutokset minäkäsityksessä on yhdistetty myös saavutuksiin ja pätevyyden kokemiseen (Sonstroem 1984, 127). Kilpailemisesta ja sen vaikutuksista on käyty paljon keskustelua. Yksi erityinen aihe on ollut kilpailemisen määrä, ja sen vaikutukset nuoriin ja heidän minäkäsityksensä kehittymiseen. Vallalla on ollut käsitys, jonka mukaan kilpailemisella on negatiivinen vaikutus itsearvostukseen ja minäkäsitykseen. Ratkaisevaa kilpailemisen vaikutuksissa on yksilön voitonhalu sekä tuntemukset ja suhtautuminen voittamiseen ja häviämiseen. Hinesin ja Grovesin (1989) tutkimuksen mukaan nuorilla, jotka voittivat usein ja joilla oli paljon menestymisen kokemuksia, oli huomattavasti parempi minäkäsitys kuin niillä, jotka useimmiten hävisivät eivätkä kokeneet menestyvänsä. (Hines & Groves 1989, 861-863.) Kilpaileminen ja erityisesti häviämisen tuntemukset voivat muuttaa psykkistä hyvinvointia negatiiviseen suuntaan mm. siksi, että häviäminen vähentää ilon, ylpeyden, kyvykkyyden, pätevyyden, taidokkuuden sekä kontrollin tunteita, jotka ovat yhteydessä liikuntaan ja urheiluun

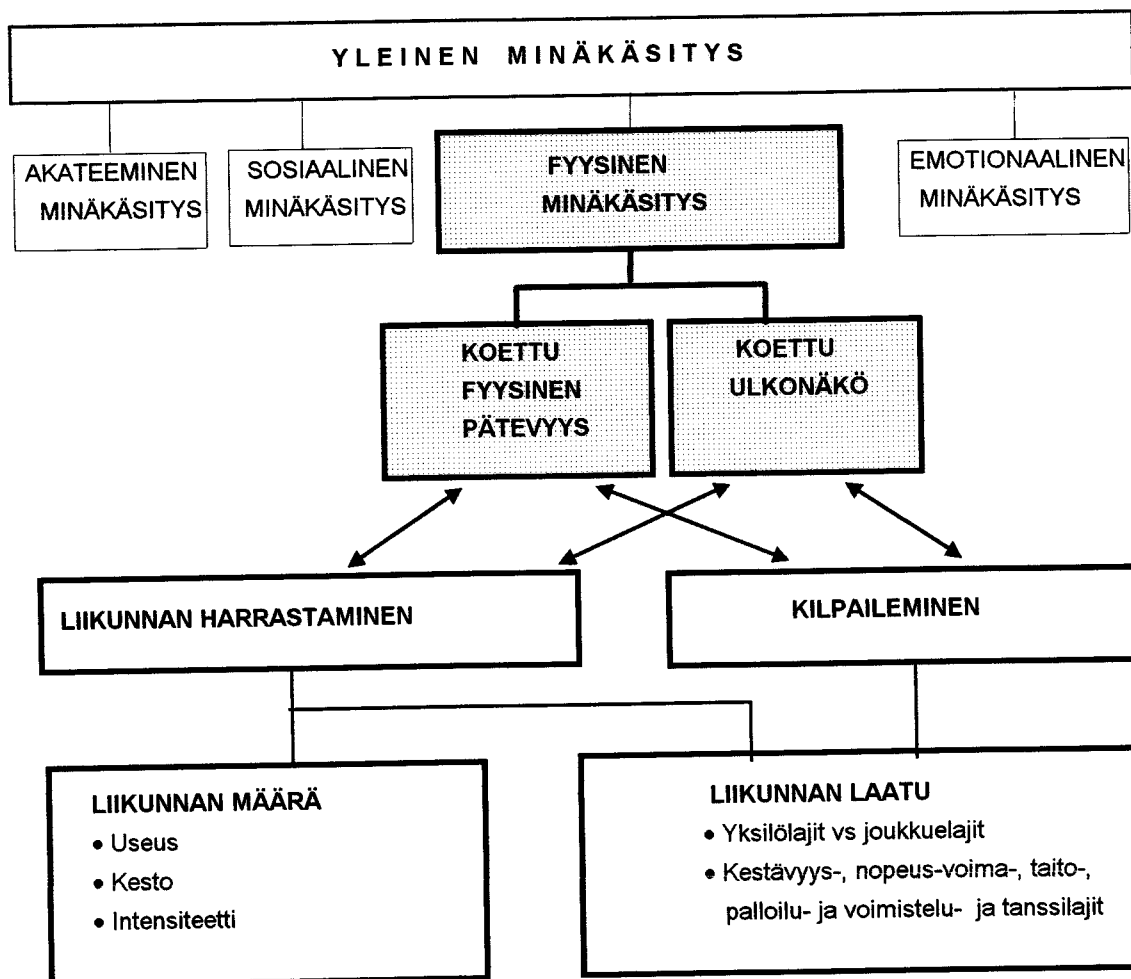
osallistumiseen. Toinen syy on se, että usein kilpaurheilijat saattavat harjoitella liikaa omiin resursseihinsa nähden. Liiallinen harjoittelu saattaa johtaa myöhemmin ”loppuun palamiseen”. (Berger & McInman 1993, 732.)

Marsh, Roche, Perry ja Horsely (1995) havaitsivat tutkimuksessaan, että kilpaurheilijoilla (elite athletes) oli minäkäsitys yleisesti korkeampi kuin ei-urheilijoilla (nonathletes). Tässä tutkimuksessa oli tuloksena myös se, että myös miesurheilijoilla oli korkeammat minäkäsitykset kuin naisurheilijoilla eli sukupuolierot tulivat samalla tavalla esiin urheilijoilla kuin ei-urheilijoillakin. (Marsh ym. 1995, 77-79.)

7 VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

7.1 Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksen viitekehys on mukailtu Shavelssonin ym. (1976) minäkäsityksen hierarkkisesta mallista. Tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan fyysistä minäkäsitystä, jonka osa-alueista käytetään käsitteitä koettu fyysinen pätevyys ja koettu ulkonäkö. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia viitekehysten muuttujien välisiä yhteyksiä. Kaksisuuntaiset nuolet kuvaavat tutkittavia yhteyksiä. (Kuvio 7.)



KUVIO 7 Tutkimuksen viitekehys: muuttujat ja niiden väliset yhteydet

7.2 Tutkimusongelmat

Edellä esitetyn viitekehyksen pohjalta voidaan johtaa tämän tutkimuksen ongelmat. Aluksi tutkittiin minkälainen on nuorten fyysinen minäkäsitys sekä minkälaisia lajeja nuoret harrastavat, kuinka usein, kuinka kauan kerrallaan ja kuinka intensiivisesti he harrastavat liikuntaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi kilpaurheiluun osallistumista sekä minkälaisissa lajeissa nuoret kilpailivat. Tämän tutkimuksen päätarkoituksena oli kuitenkin selvittää kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamisen laadun ja määrän sekä kilpailemisen yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen.

1. Minkälainen on 6. ja 8. luokkalaisten tyttöjen ja poikien fyysinen minäkäsitys?
 - 1.1. Onko eri sukupuolilla ja eri ikäisillä eroja?
2. Kuinka paljon ja miten nuoret liikkuvat?
 - 2.1. Kuinka usein nuoret liikkuvat?
 - 2.2. Kuinka usein nuoret liikkuvat vähintään 20 minuuttia kerralla?
 - 2.3. Kuinka usein nuoret harrastavat liikuntaa, missä hengästyy ja hikoilee?
 - 2.4. Minkälaisia lajeja nuoret harrastavat?
 - 2.5. Kuinka paljon nuoret osallistuvat kilpaurheiluun ja minkälaisiin lajeihin?
 - 2.6. Onko eri sukupuolilla ja eri ikäisillä eroja?
3. Onko liikunnan useudella, kestolla tai intensiivisen liikunnan määrällä yhteyttä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen?
 - 3.1. Onko eri sukupuolilla ja eri ikäisillä eroja?
4. Onko liikunnan laadulla yhteyttä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen?
 - 4.1. Onko yksilö- tai joukkuelajin harrastamisella yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen?
 - 4.2. Onko eri lajiryhmillä (kestävyys, taito, nopeus-voima, palloilu, voimistelu ja tanssi) yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen?
 - 4.3. Onko eri sukupuolilla ja eri ikäisillä eroja?
5. Onko kilpailemisella yhteyttä nuorten fyysiseen minäkäsitykseen?
 - 5.1. Onko eri sukupuolilla ja eri ikäisillä eroja?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Eurooppalainen vertailututkimus

Tämä tutkimus oli osa kansainvälistä vertailututkimusta, joka selvitti eurooppalaisten nuorten liikunta- ja urheiluharrastusta, elämäntapaa, motorista kuntoa ja käsityksiä olympiaideologiasta sekä tutki näiden käsitteiden välisiä yhteyksiä. Eurooppalaisten nuorten liikunta elämäntavassa, motorinen kunto ja käsitykset olympiaihanteista -projektin kiinnostuksen kohteena olivat liikunnan asema ja merkitys nuorten elämäntavassa sekä millainen yhteys liikuntaharrastuksella ja motorisella kunnolla on nuorten persoonallisuutta kuvaaviin ominaisuuksiin. Tutkimusongelmana oli myös liikuntaharrastuksen ja elämäntavan yhteys nuorten käsityksiin olympialiikkeestä ja olympiaideologiasta. Maiden välisessä vertailussa näitä ongelmia tarkasteltiin suhteuttaen ne paikallisiin kulttuurisiin ja taloudellisiin taustatekijöihin.

Tutkimus toteutettiin ICSSPE:n alaisen Committee of International Sport Pedagogy (ICSP) toimesta. Siihen osallistui yhdeksän Euroopan maata: Eesti, Espanja, Belgia, Portugali, Iso-Britannia, Saksa, Suomi, Tsekin tasavalta ja Unkari.

8.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohteena olivat kuudes- ja kahdeksasluokkalaiset tytöt ja pojat. Koska tutkimus suoritettiin ryväsoitana, määräytyi tutkittavien tarkempi ikä luokkatason mukaan. Oppilaat valittiin kouluista eri puolelta Suomea; Keski-Suomi (11 koulua), Satakunta (6 koulua), pääkaupunkiseutu (4 koulua) ja Kainuu (5 koulua). Muilla paitsi pääkaupunkiseudulla koehenkilöt olivat tasaisesti sekä maakunnista että kaupungeista. Koehenkilöiden kokonaismäärä

oli 1109. Koehenkilöiden jakaumat sukupuolen ja luokkatason mukaan on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1 Koehenkilöiden määrät sukupuolen ja luokkatason mukaan.

LUOKKATASO	SUKUPUOLI		Yhteensä
	tytöt	pojat	
6. luokka	307	254	561
8. luokka	291	257	548
Yhteensä	598	511	1109

8.3 Mittarit

Mittarit ja menetelmät valittiin tai laadittiin ja tarkistettiin ICSP:in tutkimuksen johtoryhmän kokouksissa. Tässä tutkimuksessa käsiteltiin vain osaa kansainvälisen tutkimuksen kyselylomakkeen mittareista. Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen kysymyslomake kokonaisuudessaan liitteenä (Liite 1).

Liikuntakäyttämisen mittaamisessa käytettiin kysymyksiä, joita on aiemmin käytetty WHO:n koululaistutkimuksessa (Aaro ym. 1985) ja Lasten monikeskustutkimuksessa (Telama, Viikari & Välimäki 1985; Yang 1994). Liikuntakäyttämistä kysyttiin seitsemällä kysymyksellä, joilla selvitettiin, kuinka usein oppilas osallistuu liikuntaan, kuinka usein hän harrastaa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan, kuinka monta tuntia viikossa oppilas harrastaa liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee, sekä osallistuuko hän kilpaurheiluun. Nämä kysymykset olivat strukturoituja eli oppilaan piti valita yksi annetuista vaihtoehdoista. Avoimella kysymyksellä kysyttiin minkälaista liikuntaa oppilas harrastaa. Tähän kohtaan oppilas sai luetella niin monta

harrastuslajeja kuin halusi. Tulosten analysoinnissa käytettiin kolmea oppilaan ensiksi mainitsemaa harrastuslajia.

Fyysistä minäkäsitystä mitattiin Lintusen (1987, 1995) mittarilla, Perceived Physical Competence (PPC), jossa oppilasta pyydettiin vertaamaan itseään omaa sukupuolta edustaviin ikätovereihinsa ja valitsemaan viidestä vaihtoehdosta (Osgood-luokitus) parhaiten itseensä sopiva vaihtoehto. (Esimerkki: Olen notkea _ x _ _ _ Jäykkä). Mittarissa oli kymmenen kohtaa, joista ensimmäiset seitsemän mittasivat koettua fyysistä pätevyyttä (taito, ketteryys, notkeus, kestävyys, nopeus, vahvuus ja rohkeus) ja kolme viimeistä mittasivat tyytyväisyyttä ulkonäköön (ulkonäkö, paino ja pituus). Ensimmäiset seitsemän kohtaa käsiteltiin yhtenä muuttujana ja kolme viimeistä kohtaa käsiteltiin jokainen erikseen.

8.4 Aineiston keruu

Tietojen keruu suoritettiin keväällä 1995 tehtävään koulutettujen liikuntakasvatuksen ja opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoiden yhteistyönä. Tietojen keruusta vastasi tutkimusassistentti Timo Laakso. Oppilailta testattiin motorinen kunto ja lisäksi he täyttivät Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen kyselylomakkeen, joka kartoitti mm. nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksia, elämäntapaa, minäkäsitystä, pätevyysalueen tärkeyttä ja käsityksiä olympiaideologiasta.

Oppilaat täyttivät kyselylomakkeen yksilötyönä luokissa. He saivat käyttää lomakkeen täyttämiseen tarvitsemansa ajan. Aikaa oppilailta kului noin puolesta tunnista kahteen tuntiin Ennen lomakkeen täyttämistä oppilaille annettiin suulliset ohjeet. Oppilailta oli myös mahdollisuus kysyä heille epäselvistä kohdista lomakkeen täyttämisen aikana.

8.5 Tutkimuksen luotettavuustarkastelua

8.5.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta tutkittiin esitestauksen avulla, joka suoritettiin syksyn 1994 aikana. Vaikka Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen kysymyslomake kokonaisuudessaan oli osittain vaikeaselkoinen, oli tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Lisäksi lomakkeiden täyttämisen aikana paikalla oli aina tehtävään koulutettu henkilö, jolta oppilaat saattoivat kysyä tarkentavia ohjeita, ja joka vastasi vastaustilanteen rauhallisuudesta.

Reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimella. Cronbachin alfa-kerroin ilmaisee mittarin yhtenäisyyden (Litwin 1995, 24). Seitsemän ensimmäisen fyysisiä ominaisuuksia mittaavan muuttujan eli taitavuus liikunnassa, ketteryys, notkeus, kestävyys, nopeus, voima ja rohkeus, alfa-kerroin oli 0.80. Näistä voitiin muodostaa yksi koetun fyysisen pätevyyden summamuuttuja. Koettua ulkonäköä kuvaavien muuttujien (tyytyväisyys ulkonäköön, painoon ja pituuteen) alfa-kerroin oli 0.38. Liian alhaisen reliabiliteettikertoimen vuoksi näitä muuttujia käsiteltiin jokaista erikseen. Alfa-kertoimet luokan ja sukupuolen mukaan ilmenevät taulukosta 2.

TAULUKKO 2 Koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön alfa-kertoimet (tytöt n = 598, pojat n = 511)

Luokka	Koettu fyysinen pätevyys		Koettu ulkonäkö	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
6 lk	0.80	0.76	0.27	0.40
8 lk	0.78	0.83	0.47	0.25

Osallistumis- ja käyttäytymisfrekvenssejä pystytään yleensä mittaamaan varsin reliabelisti, joskin mittauksen reliabiliteetti riippuu kysymyksen täsmällisyydestä ja tutkittavan käyttäytymispiirteen luonteesta (Valkonen 1981, 66).

Sallis (1991) tekemässä tutkimuksessa lasten fyysisen aktiivisuuden (useus, kesto ja intensiteetti) itseraportointimittareiden luotettavuudesta todettiin reliabiliteetin olevan yleensä riittävän hyvän, mutta korrelaatiot eivät useinkaan ylittäneet arvoa 0.80. Tutkittaessa nuorimpia lapsia oli reliabiliteetti matalampi, koska heidän oli vaikeampi kertoa tarkkoja aikoja tai arvioida ajankulua. Yli kymmenenvuotiaat olivat jo useimmiten kykeneviä vastaamaan luotettavasti itseraportointikyselyihin tai päiväkirjoihin. (Sallis 1991, 218.)

8.5.2 Validiteetti

Mittauksen validiteetilla tarkoitetaan menetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata (Eskola 1981, 77; Valkonen 1981, 67). Sisällöllistä validiteettia tarkasteltaessa määrittelimme fyysisen minäkäsityksen koostuvan koetusta fyysisestä minäkäsityksestä ja koetusta ulkonäöstä. Aikaisemmissa tutkimuksissa (mm. Lintunen 1995) koetun fyysisen pätevyyden osiosta on käytetty nimitystä koettu kunto. Fyysisen minäkäsitysmittarin koetun fyysisen pätevyyden osio koostuu kuitenkin taito-, ketteryys-, notkeus-, kestävyys-, nopeus-, voimakkuus- ja rohkeusmuuttujista, joten koetun fyysisen pätevyyden käsite kuvaa paremmin osiota kuin käsite koettu kunto. Mittarin ja käytetyn teorian käsitteet vastaavat näin paremmin toisiaan.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tulosten yleistettävyyttä (Litwin 1995, 35). Tutkimuksen otos oli laaja (n = 1109) sekä edustava, sillä otanta suoritettiin ryväsotantana neljältä eri alueelta (Keski-Suomi, Satakunta, Kainuu ja pääkaupunkiseutu). Tutkimuksen otoksen oletettiin vastaavan hyvin perusjoukkoa.

Tutkimukset suoritettiin pääasiassa aamupäivällä, jolloin oppilaat olivat vielä keskittymiskykyisiä. Vaikka Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen kysymyslomake kokonaisuudessaan oli pitkä, tämän tutkimuksen kysymykset sijaitsivat kysymyslomakkeen alkupuolella, jolloin oppilaiden vastausmotivaatio oli vielä suhteellisen korkea. Vastausprosentteja tarkasteltaessa kato oli heikoimmillaankin vain 21/1109.

8.6 Analyysimenetelmät

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen ja poikien koettua fyysistä pätevyyttä ja tyytyväisyyttä ulkonäköön, pituuteen ja painoon kuvattiin saatujen pistemäärien keskiarvoilla ja suorilla jakaumilla. Nuorten liikunnan harrastamisen useutta, kestoa ja intensiteettiä sekä minkälaisia lajeja nuoret harrastivat kuvattiin suorilla jakaumilla. Taustamuuttujien välisiä eroja fyysisessä minäkäsityksessä tarkasteltiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä. LSD-testillä tutkittiin, minkä ryhmien välillä oli eroa. Alkuperäisessä kysymyslomakkeessa liikunnan useutta, kestoa ja intensiteettiä koskevat useampiluokkaiset kysymykset muutettiin analyysivaiheessa neljälukukaisiksi.

Lajeja tarkasteltiin tätä tutkimusta varten tehdyn kahden eri luokituksen mukaan. Sosiaalisin perustein tehty luokitus oli jako yksilö- ja joukkuelajeihin, ja toinen fysiologisin perustein tehty luokitus oli jako kestävyys-, nopeus-voima-, taito-, palloilu- ja voimistelu- ja tanssilajeihin. Tähän luokitukseen otettiin mukaan kolme ensimmäistä oppilaan ilmoittamaa lajia. Lajiluokitukset ovat

liitteenä (Liite 2). Nuorten kilpaurheiluun osallistumista tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla.

Taustamuuttujien välisiä eroja liikunnan useudessa, kestossa ja intensiteetissä sekä liikunnan laadussa ja kilpailemisessa tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla ja Khin neliötestillä. Liikunnan useuden, keston, intensiteetin, laadun tai kilpailemisen yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen sekä ryhmien välisiä eroja tarkasteltiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä.

8.7 Tutkimuksen puutteet

Testaustilanne oli aikaa vievä, joten loppuvaiheessa sekä oppilaat että mittaajat väsyivät. Kysymyslomake oli kohderyhmää ajatellen liian pitkä (14 sivua) ja paikoin vaikeaselkoinen. Se sisälsi useita sivistyssanoja, joiden merkitystä oppilaat eivät tienneet. Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset eivät olleet epäselviä tai vaikeita, mutta esimerkiksi kysymyslomakkeen pituus on saattanut vaikuttaa vastausprosessiin, jolloin oppilaat ovat saattaneet hosua ja heillä ei ole ollut aikaa vastata harkiten. Ennen kysymyslomakkeen täyttämistä oli useimmilla ryhmillä ollut jo fyysistä kuntoa mittaavat testit, joiden suorittaminen saattoi vaikuttaa kysymyslomakkeen vastaamismotivaatioon.

Tutkimuksessa käytettiin Eurooppalaista nuorisotutkimusta varten tehtyä lomaketta, joten tämän tutkimuksen tekijöillä ei ole ollut mahdollisuutta vaikuttaa kysymyksiin tai mittareihin. Käytetyt kysymykset eivät kaikilta osin olleet tarkoituksenmukaisia tähän tutkimukseen. Esimerkiksi liikunnan kestoa mittaava kysymys ei mitannut liikuntakerran kestoa, vaan sitä, kuinka usein koehenkilö liikkuu vähintään 20 minuuttia kerrallaan eli tiheyttä. Liikuntakertojen kesto ei siis selvinnyt kyselyn perusteella. Lisäksi 20 minuuttia on aikana niin lyhyt, että suurin osa nuorista liikkuu useinkin vähintään 20 minuuttia kerrallaan, joten kysymyksestä ei uudelleenluokittelemallakaan

saanut normaalijakautunutta. Yleistettävyyden kannalta oli hyvä, että otos oli suuri, mutta näin mielenkiintoiset "hännät" hukkuivat.

Aineston koodauksessa lumilautailua ei ollut koodattu omaksi lajikseen, vaan laskettelun yhteyteen, joten yksi nuorten suosikkilajeista jäi kokonaan käsittelemättä. Tyytyväisyys pituuteen ja painoon kohtien koodaustapa esti tarkastelemasta esimerkiksi kokivatko nuoret itsensä liian pitkäksi vai liian lyhyeksi.

9 TULOKSET

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen ja poikien fyysisen minäkäsityksen eroja tarkasteltiin varianssianalyysillä. Eroja liikunnan harrastamisen useudessa, kestossa ja intensiteetissä tarkasteltiin ristiintaulukoilla ja khin neliötestillä. Tarkasteltaessa, onko liikunnan useudella, kestolla, intensiteetillä, laadulla tai kilpailemisella yhteyttä fyysiseen minäkäsitykseen, eroja sukupuolien ja luokkien välillä tarkasteltiin varianssianalyysillä.

9.1 Nuorten fyysinen minäkäsitys

9.1.1 Koettu fyysinen pätevyys

Nuoret kokivat fyysisen pätevyytensä kohtalaisen hyväksi. Koko ryhmän keskiarvo koetussa fyysisessä pätevyydessä oli 24,50. Pistemäärät vaihtelivat mittarin ääripäiden 10 - 35 välillä noudattaen normaalijakaumaa. Tytöt kokivat fyysisen pätevyytensä hieman huonommaksi kuin pojat (24,06 ja 25,02). Tyttöjen ja poikien keskiarvojen ero oli erittäin merkitsevä ($F=13,91$; $p=.00$). (Taulukko 2) Kuudesluokkalaisten ja kahdeksaluokkalaisten välillä ei ollut tilastollista eroa.

TAULUKKO 2 Koettu fyysinen pätevyys tytöillä ja pojilla (ka, kh, F-arvo)

Sukupuoli	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Tyttö (1)	582	24,06	4,06	13,91***
Poika (2)	496	25,02	4,38	(df = 1, 1074)

*** $p < .001$

9.1.2 Koettu ulkonäkö

Nuoret olivat suhteellisen tyytyväisiä ulkonäköönsä. Koko ryhmällä koetun ulkonäön keskiarvo oli 10,97. Pistemäärät vaihtelivat välillä 3 - 15, ja ne painotettiin enemmän korkeampiin pistemääriin. Pojat kokivat ulkonäkönsä paremmaksi kuin tytöt (10,60 ja 11,40). Sukupuolien keskiarvojen välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkittävä ($F = 21,60$; $p = .00$) (Taulukko 3). Luokkien keskiarvojen välillä ei tilastollisesti ollut eroja.

TAULUKKO 3 Koettu ulkonäkö tytöillä ja pojilla (ka, kh, F-arvot)

Sukupuoli	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Tyttö (1)	587	10,60	2,94	21,60 ***
Poika (2)	504	11,40	2,73	(df = 1, 1089)

*** $p < .001$

Koettua ulkonäköä tarkasteltiin myös muuttujakohtaisesti. Tyytyväisyys ulkonäköön -mittarissa asteikko oli 1 - 5 (Tyytymätön ulkonäköön _ _ _ x _ Tyytyväinen ulkonäköön). Nuorista 38 % oli tyytyväisiä ulkonäköönsä eli he saivat arvon 4. Tytöistä 36 % ja pojista 41 % oli tyytyväisiä ulkonäköönsä (arvo 4). Tyttöjen ja poikien välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($F = 38,83$; $p = .00$) (Taulukko 4). Luokkien välillä ei ollut eroa.

TAULUKKO 4 Tyytyväisyys ulkonäköön tytöillä ja pojilla (ka, kh, F-arvo)

Sukupuoli	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Tyttö (1)	598	3,38	1,04	38,83 ***
Poika (2)	511	3,75	,92	(df = 1, 1093)

*** $p < .001$

Kaikista nuorista 62 % oli tyytyväisiä painoonsa (arvo 5). Vastaava luku oli tytöillä 58 % ja pojilla 67 %. Ero sukupuolien välillä oli merkitsevä ($F = 7,59$; $p = .01$) (Taulukko 5). Luokkien välillä ei havaittu eroa.

TAULUKKO 5 Tyytyväisyys painoon tytöillä ja pojilla (ka, kh, F-arvo)

Sukupuoli	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Tyttö (1)	591	3,57	1,60	7,55 **
Poika (2)	504	3,93	1,53	(df = 1, 1091)

** $p < .01$

Kaikista nuorista 60 % oli tyytyväisiä pituuteensa. Vastaava luku oli tytöillä 57 % ja pojilla 63 %. Tyttöjen ja poikien ryhmien sekä luokkien välillä oli eroa. Kuudesluokkalaisista 63 % oli tyytyväisiä pituuteensa, mutta kahdeksasluokkalaisista vain 57 % oli tyytyväisiä pituuteensa. Kahdeksasluokkalaisten vastaavat arvot olivat tytöt 51 % ja pojat 63 % (Taulukot 6 ja 7).

TAULUKKO 6 Tyytyväisyys pituuteen tytöillä ja pojilla (ka, kh, F-arvo)

Sukupuoli	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Tyttö (1)	598	3,57	1,68	4,86 *
Poika (2)	511	3,78	1,62	(df = 1, 1092)

* $p < .05$

TAULUKKO 7 Tyytyväisyys pituuteen kuudes- ja kahdeksasluokkalaisilla (ka, kh, F-arvo)

Luokka	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo
Kuudesluokka	553	3,77	1,63	4,38 *
Kahdeksasluokka	543	3,56	1,68	(df = 1, 1092)

* $p < .05$

9.2 Nuorten liikuntaharrastukset

9.2.1 Liikunnan harrastuksen useus

Suurin osa (45 %) kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista harrasti liikuntaa joka viikko. Ei koskaan harrastavia oli vain 1%, harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavia oli 29 % ja melkein joka päivä liikuntaa harrastavia oli 25 %. Kokonaisuudessaan pojat harrastivat useammin liikuntaa kuin tytöt. Tytöistä joka viikko liikuntaa harrasti 42 % ja pojista 48 %. Melkein joka päivä liikuntaa harrasti tytöistä 20 % ja pojista 30 %. Sukupuolien väliset erot olivat merkitseviä (Taulukko 8). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisilla ei ollut eroa liikunnan harrastamisen useudessa.

TAULUKKO 8 Liikunnan harrastamisen useuden prosentuaaliset osuudet (khin neliötesti)

Liikunnan harrastamisen useus	tytöt (%)	pojat (%)
Ei koskaan	0,7	1,6
Harvemmin kuin kerran viikossa	30,7	26,3
Joka viikko	48,3	41,8
Melkein joka päivä	20,3	30,3
Yhteensä (%)	100	100
n	590	590

N = 1099

$$\chi^2 = 17.10, \text{ df} = 3, \text{ *** } p < .001$$

9.2.2 Liikunnan kesto

Liikunnan kestoa arvioitiin kysymällä, kuinka usein nuoret harrastavat liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Kaikista nuorista 46 % liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan 1 - 3 kertaa viikossa. Yli neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti 44 %. 10% nuorista harrasti liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa. Sukupuolien ja luokkien välillä ei havaittu eroa.

9.2.3 Intensiivisen liikunnan määrä

Intensiivisen liikunnan määrää mitattiin kysymällä, kuinka monta tuntia viikossa nuoret harrastavat liikuntaa, missä hengästyy ja hikoilee. Pojat harrastivat enemmän intensiivistä liikuntaa kuin tytöt. Tytöistä 42 % harrasti intensiivistä liikuntaa puolesta tunnista tuntiin viikossa. Pojista taas 40% harrasti intensiivistä liikuntaa viikossa neljä tuntia tai enemmän. Liikunnan intensiteetissä havaittiin erittäin merkitsevä ero sukupuolien välillä (Taulukko 9). Luokkatasoilla ei ollut eroa.

TAULUKKO 9 Liikunnan harrastamisen intensiteetin prosentuaaliset osuudet (khin neliötesti)

Kuinka monta tuntia hengästyy ja hikoilee	tytöt (%)	pojat (%)	
Ei yhtään	5,1	5,1	
Puolesta tunnista tuntiin	42,3	28,2	
2 - 3 tuntia	27,1	26,8	
4 tuntia tai enemmän	25,4	39,8	
Yhteensä (%)	100	100	
n	586	507	N = 1093

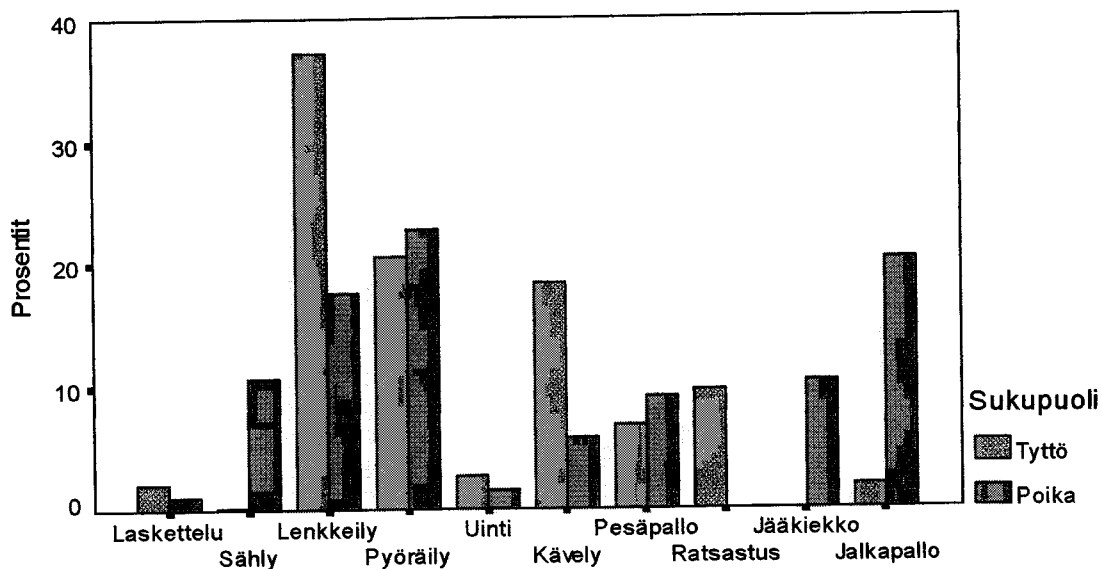
$$\chi^2 = 32.74$$

$$df = 3 \quad *** \quad p < .001$$

9.2.4 Nuorten harrastamat liikuntalajit

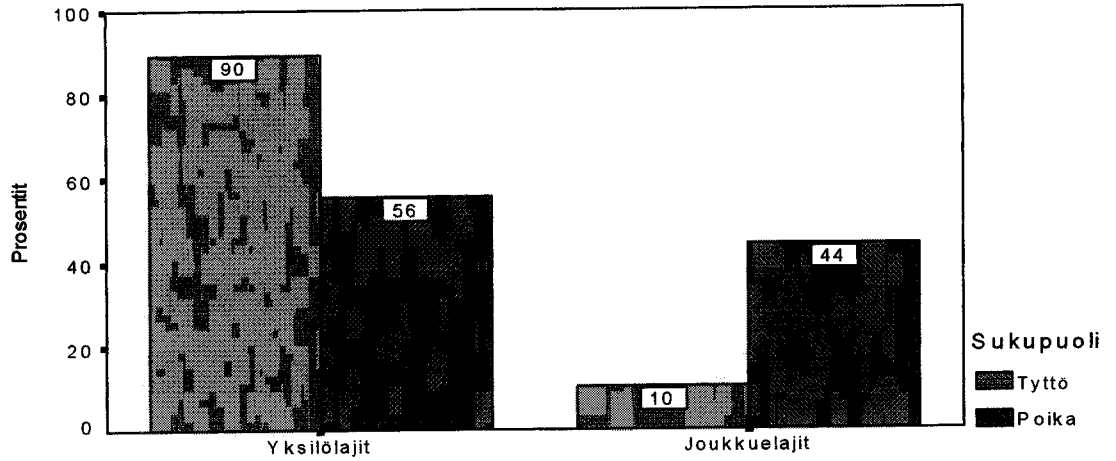
Nuorten harrastamia liikuntalajeja oli kaiken kaikkiaan 94. Lajeja tarkasteltaessa lajit luokiteltiin yksilö- ja joukkuelajeihin sekä lajityypin mukaan viiteen eri ryhmään, jotka olivat kestävyyslajit, nopeus-voimalajit, taitolajit, palloilulajit sekä voimistelu ja tanssilajit. Lajien ryhmittely eri luokkiin selviää liitteestä 4. Lajien luokittelu suoritettiin nuorten ensiksi mainitsemista lajeista. Nuoret harrastivat enemmän yksilölajeja (75 %) kuin joukkuelajeja (25 %). Suurin osa nuorten harrastamista lajeista oli kestävyystyyppisiä (56 %), seuraavaksi tulivat

palloilulajit (28 %) ja taitolajit (8 %), Vähiten nuoret harrastivat nopeusvoimalajeja (4 %) sekä voimistelua tai tanssilajeja (4 %). Suosituimmat harrastuslajit nuorten keskuudessa olivat lenkkeily, pyöräily, kävely, jalkapallo, pesäpallo, uinti, jääkiekko, sähly ja ratsastus (Kuvio 8).

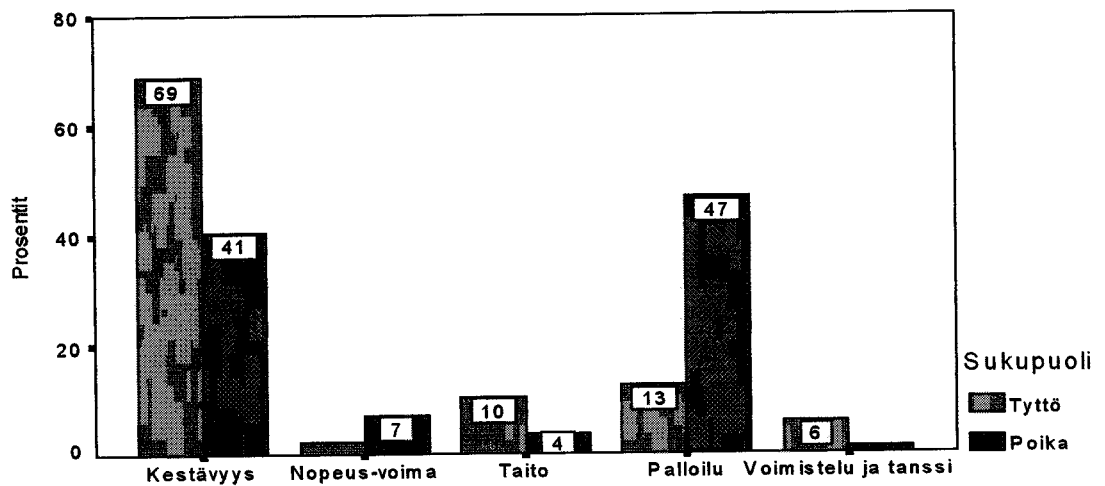


KUVIO 8 Kymmenen suosituimman harrastuslajin prosentuaalinen jakautuminen sukupuolen mukaan

Tyttöjen ja poikien harrastamissa lajeissa oli erittäin merkitsevä ero. Tytöistä 90 % harrasti yksilölajeja ja 10 % harrasti joukkuelajeja. Suosituimpia lajeja tytöillä olivat kestävyyslajit (69 %), palloilulajit (13 %) ja taitolajit (10 %). Tyttöillä kestävyyslajit ovat harrastetuimpia lajeja, koska suosituimpia lajeja tyttöjen keskuudessa ovat lenkkeily, pyöräily ja kävely. Poikien ryhmässä ero yksilö- ja joukkuelajien harrastamisessa ei ollut läheskään yhtä suuri kuin tytöillä. Pojista 56 % harrasti yksilölajeja ja 44 % harrasti joukkuelajeja. Poikien keskuudessa palloilulajit olivat suosituimpia (47 %) ja seuraavaksi tulivat kestävyyslajit (41 %) (Kuviot 9 ja 10).

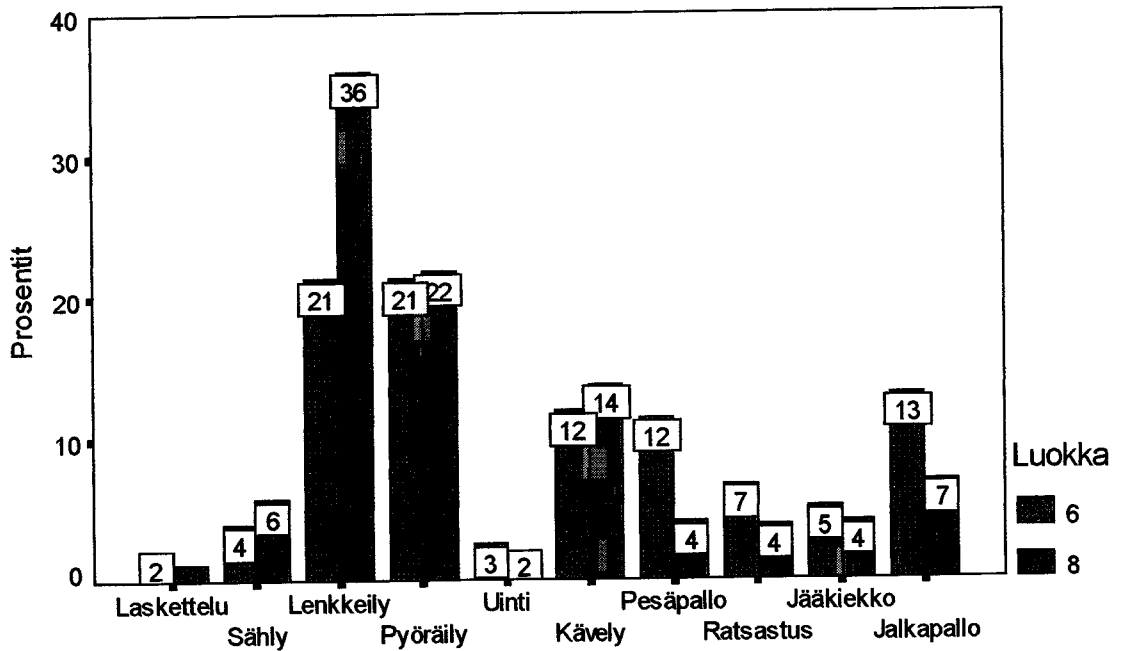


KUVIO 9 Yksilö- ja joukkuelajien harrastaminen sukupuolen mukaan



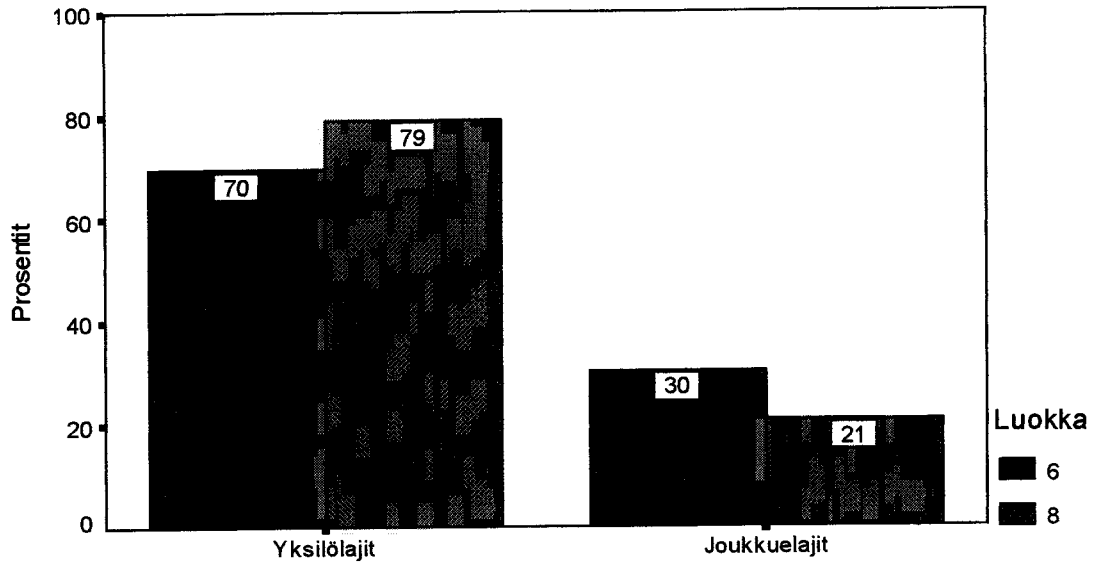
KUVIO 10 Harrastuslajin laatu sukupuolen mukaan

Kuudesluokkalaiset harrastivat enemmän jalkapalloa ja pesäpalloa kuin kahdeksaluokkalaiset. Kahdeksaluokkalaiset puolestaan harrastivat enemmän sählyä ja koripalloa sekä kävivät enemmän punttisalilla. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten eniten harrastamat lajit selviävät kuvioista 11.

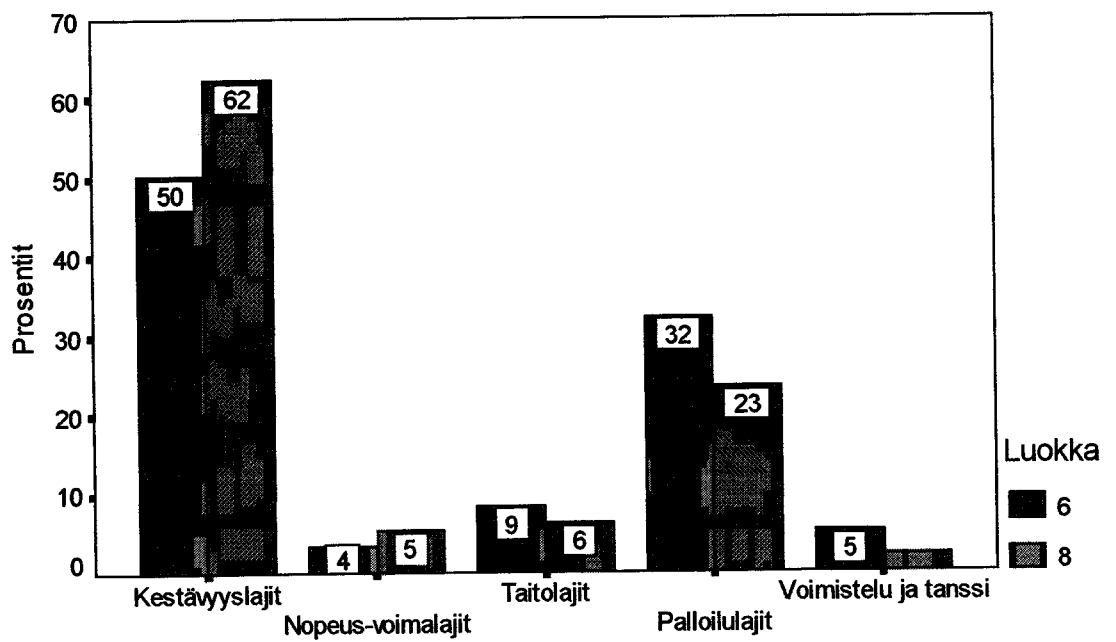


Kuvio 11 Kymmenen suosituimman harrastuslajin prosentuaalinen jakautuminen luokkatason mukaan

Kuudesluokkalaiset harrastivat enemmän joukkuelajeja kuin kahdeksaluokkalaiset. Kuudesluokkalaisilla yksilölajien osuus oli 70 % ja joukkuelajien osuus oli 30 %. Kahdeksaluokkalaisilla yksilölajien osuus oli 79 %, jolloin joukkuelajien osuudeksi jäi 21 % (Kuvio 12). Kuudesluokkalaiset harrastivat enemmän palloilulajeja kuin kahdeksaluokkalaiset. Kuudesluokkalaisilla palloilulajien osuus oli 32 % ja kahdeksaluokkalaisilla 23 %. Kahdeksaluokkalaiset harrastivat enemmän kestävyyslajeja (62 %) kuin kuudesluokkalaiset (50 %) (Kuvio 13).



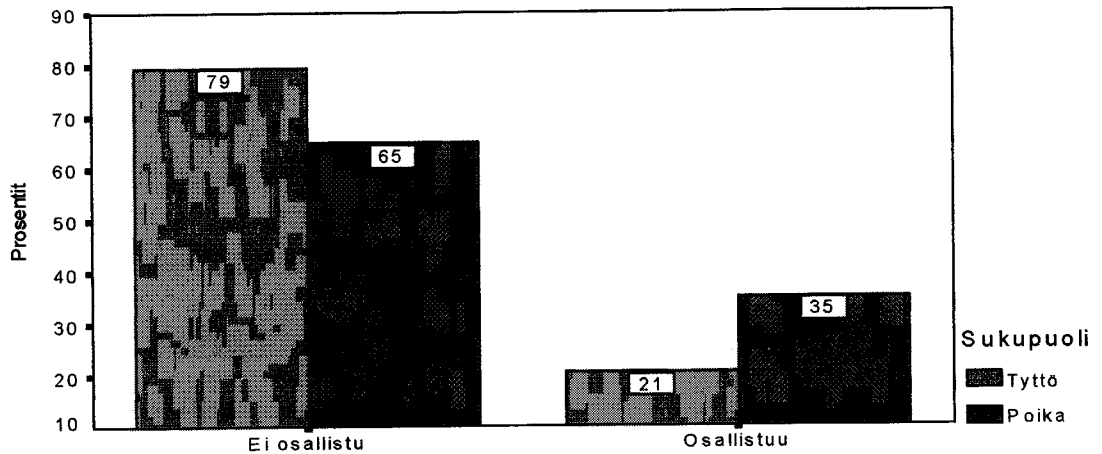
KUVIO 12 Yksilö- ja joukkuelajien harrastaminen luokkatason mukaan



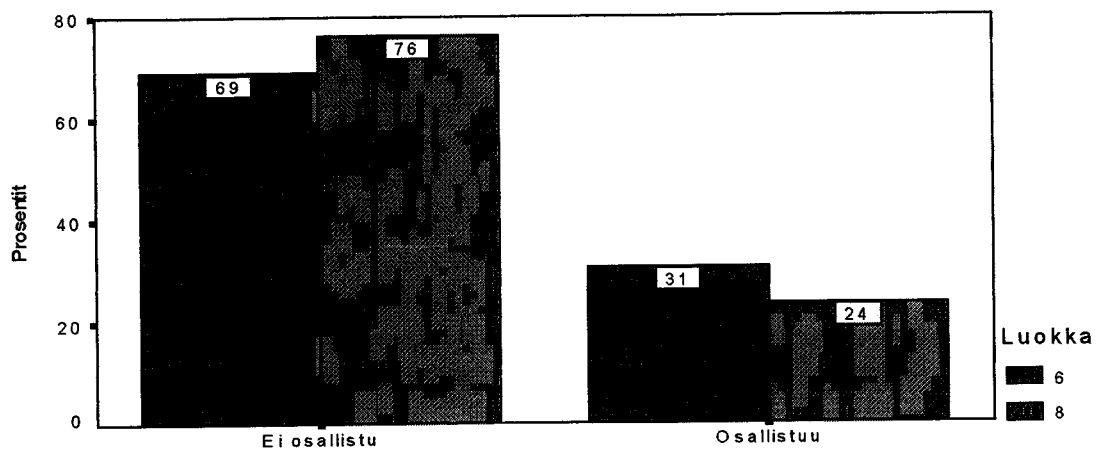
KUVIO 13 Harrastuslajin laatu luokkatason mukaan

9.2.5 Nuorten osallistuminen kilpaurheiluun

Suurin osa nuorista ei harrastanut kilpaurheilua. Kaikista nuorista 27 % osallistui joko urheiluseuran kilpailuihin tai kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Pojat kilpailevat enemmän kuin tytöt. Tytöistä 21 % ja pojista 35 % osallistui kilpailuihin. Kuudesluokkalaisten joukossa kilpaileminen oli yleisempää kuin kahdeksaluokkalaisten joukossa. Kuudesluokkalaisista kilpaili 31 % ja kahdeksaluokkalaisista 24 %. Sukupuolien väliset erot olivat erittäin merkitseviä ja luokkien väliset erot merkitseviä (Kuviot 14 ja 15).



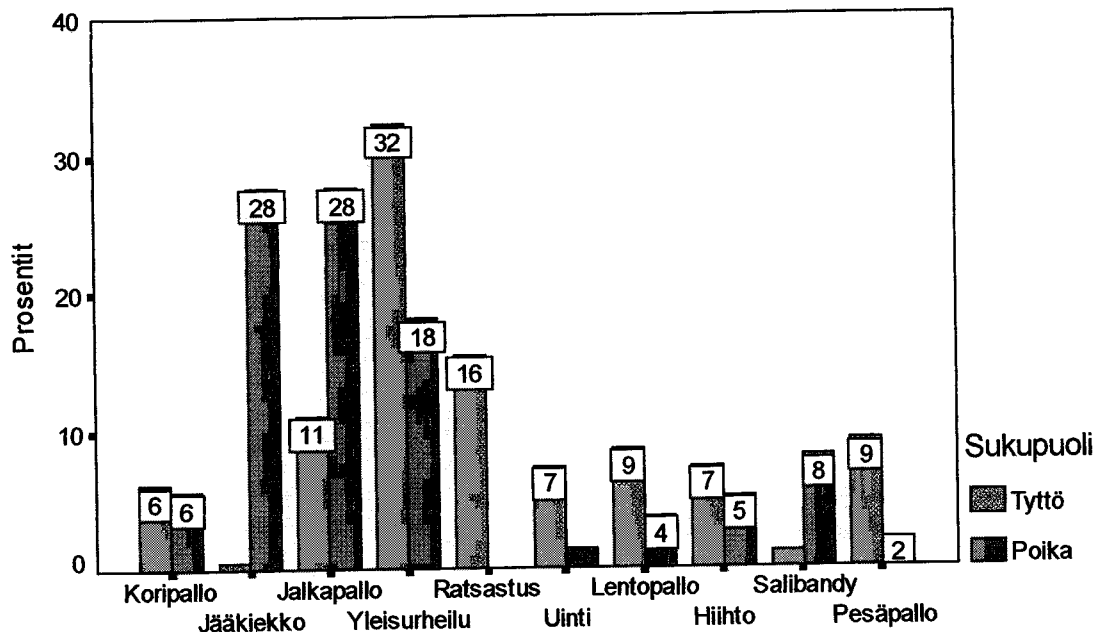
KUVIO 14 Kilpaurheiluun osallistuminen sukupuolen mukaan



KUVIO 15 Kilpaurheiluun osallistuminen luokkatason mukaan

9.2.6 Nuorten kilpailulajit

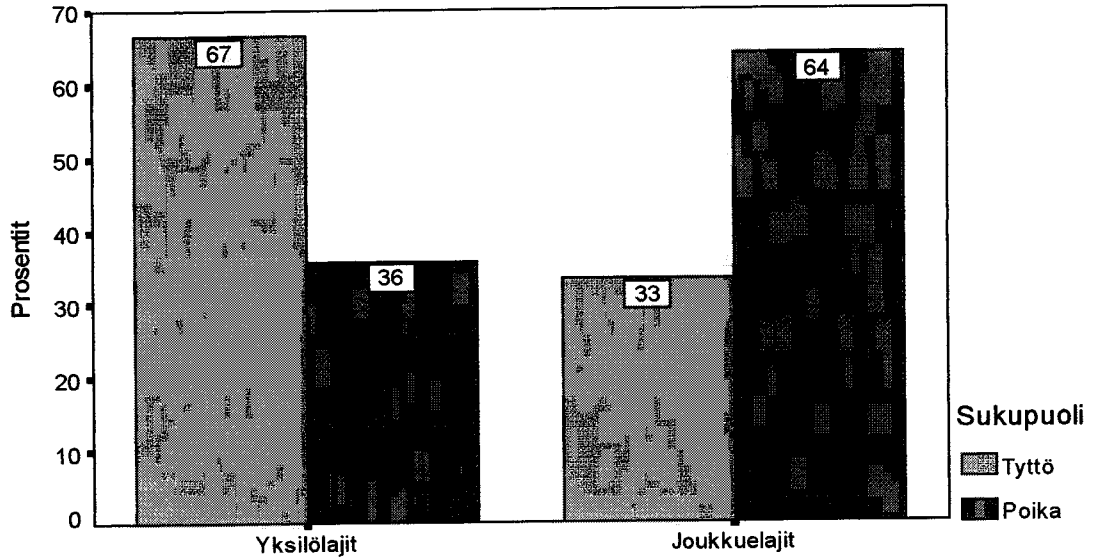
Kilpaurheilulajeista suosituimmat olivat yleisurheilu, jalkapallo, jääkiekko, hiihto, salibandy, pesäpallo, koripallo, ratsastus, lentopallo ja uinti. Lajien välillä oli kuitenkin erittäin merkitsevä ero verrattaessa tyttöjen ja poikien ryhmiä (Kuvio 16).



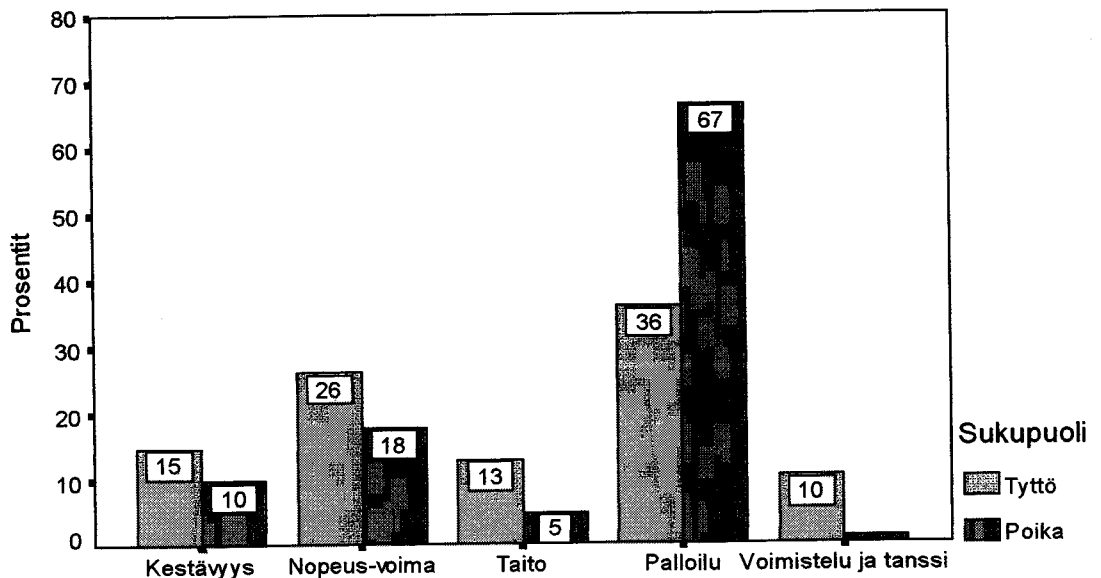
KUVIO 16 Kymmenen suosituimman kilpailulajin prosentuaalinen jakautuminen sukupuolen mukaan

Tytöt osallistuivat suhteessa enemmän yksilölajeihin kuin pojat. Tytöistä 67 % kilpaili yksilölajeissa ja 33 % joukkuelajeissa. Pojista 36 % kilpaili yksilölajeissa ja joukkuelajeissa 64 % (Kuvio 17). Poikien ryhmässä kilpailtiin selvästi eniten palloilulajeissa (67 %), ja seuraavaksi tulivat nopeus-voimalajit (18 %). Muiden lajiryhmien osuudet poikien ryhmässä olivat alle 10 %. Pojat kilpailivat eniten jääkiekossa, jalkapallossa, yleisurheilussa, salibandyssä, koripallossa ja pesäpallossa (Kuvio 16). Myös tyttöjen ryhmässä kilpailtiin eniten palloilulajeissa (36 %), mutta ero muihin lajiluokkiin ei ollut läheskään niin suuri kuin pojilla. Tyttöillä nopeus-voimalajien osuus oli 26 %, kestävyyslajien osuus oli 15 %, taitolajien osuus oli 13 % ja voimistelu- ja tanssilajien osuus oli 10 %. Tyttöjen kes-

kuudessa suosittuja kilpailulajeja olivat yleisurheilu, ratsastus, hiihto, pesäpallo, jalkapallo, lentopallo, uinti ja ringette (Kuvio 16). Lajiluokkien välinen jakauma sukupuolittain selviää kuvioista 18.

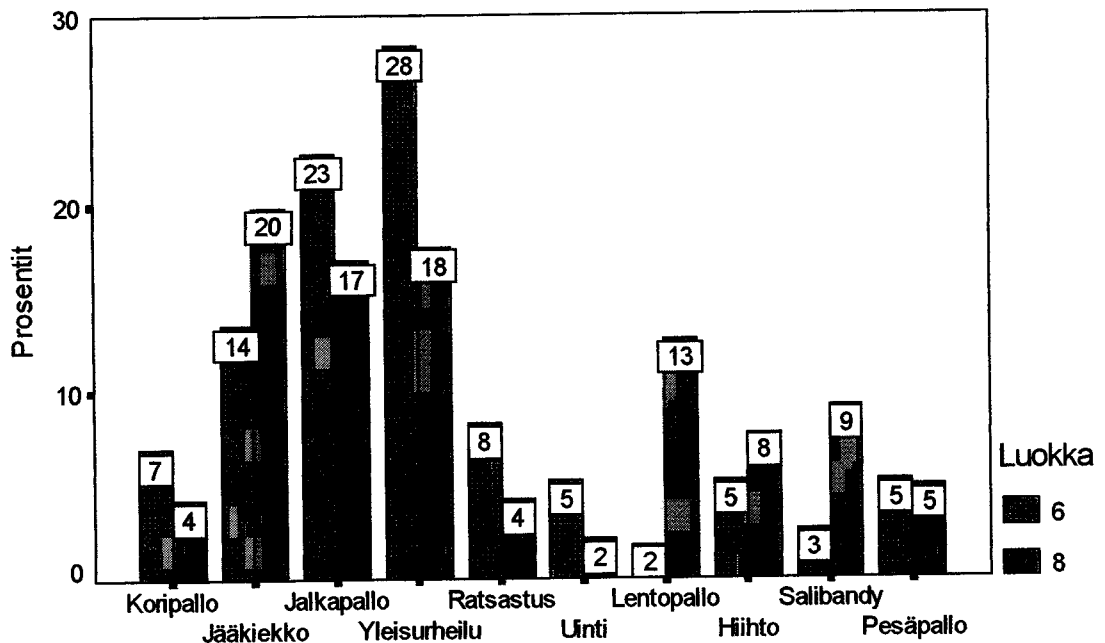


KUVIO 17 Kilpaileminen yksilö- ja joukkuelajeissa sukupuolen mukaan



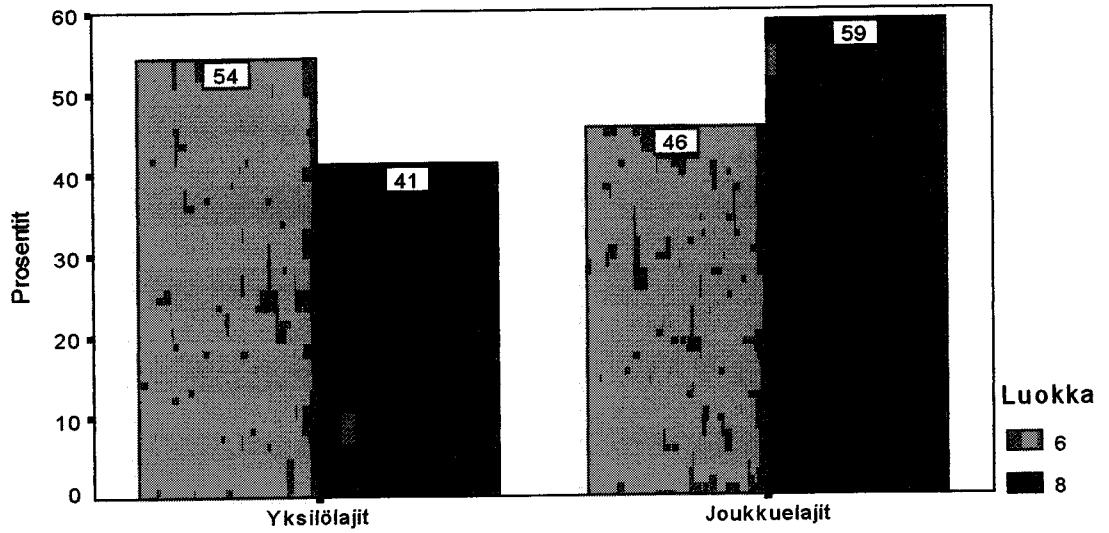
KUVIO 18 Kilpailulajin laatu sukupuolen mukaan

Kuudesluokkalaiset kilpailivat eniten yleisurheilussa, jalkapallossa, jääkiekossa, hiihdossa, ratsastuksessa, pesäpallossa, koripallossa, uinnissa ja salibandyssä. Kahdeksasluokkalaisten eniten harrastamia kilpailulajeja olivat yleisurheilu, jääkiekko, jalkapallo, lentopallo, salibandy, hiihto, pesäpallo ja koripallo (Kuvio 19).

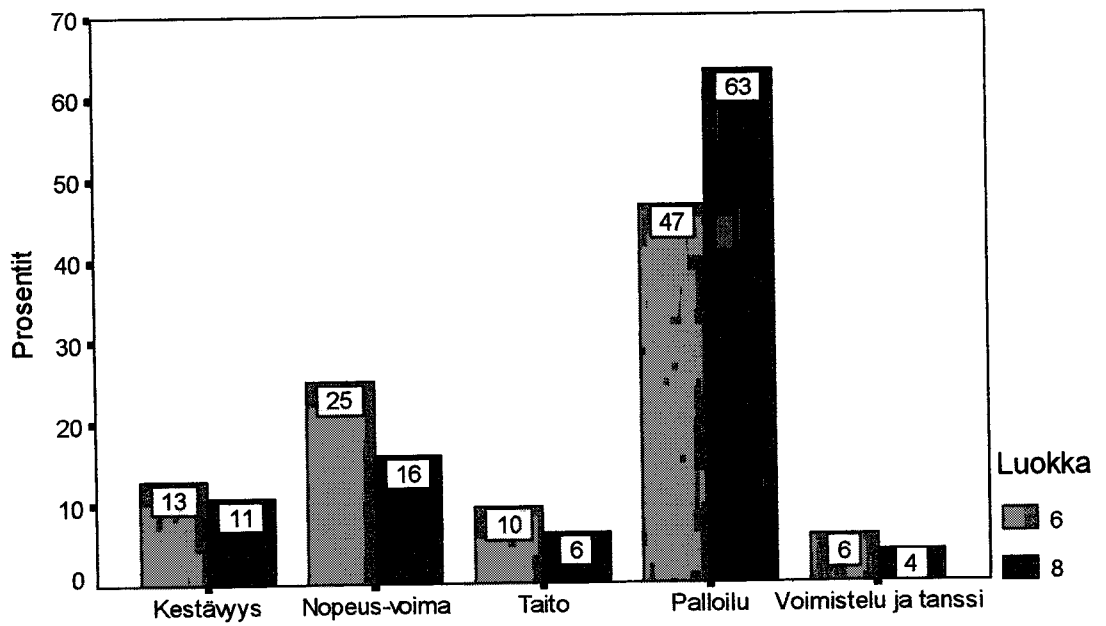


Kuvio 19 Kymmenen suosituimman kilpailulajin prosentuaalinen jakautuminen luokkatason mukaan

Kilpailulajeissa oli merkitsevä ero myös luokkatasojen välillä. Kuudesluokkalaiset kilpailivat enemmän yksilölajeissa (54 %) kuin joukkuelajeissa (46 %). Kun taas kahdeksasluokkalaista 41 % kilpaili yksilölajeissa ja 59 % joukkuelajeissa (Kuvio 20). Kuudesluokkalaiset harrastivat eniten palloilulajeja (47 %), mutta myös muissa lajeissa kilpailtiin. Nopeus-voimalajien osuus oli 25 % ja kestävyyslajien osuus oli 13 %. Kahdeksasluokkalaisten ryhmässä palloilulajien suosio oli paljon selvempi. Kahdeksasluokkalaisten ryhmässä palloilulajien osuus oli 63 % nopeus-voimalajien osuuden ollessa 16 % ja kestävyyslajien 11 %. Lajiluokkien välinen jakauma sukupuolittain selviää kuviosta 21.



KUVIO 20 Kilpaileminen yksilö- ja joukkuelajeissa luokkatason mukaan



KUVIO 21 Kilpailulajin laatu luokkatason mukaan

9.3 Liikunnan useuden, keston ja intensiivisen liikunnan määrän yhteydet fyysiseen minäkäsitykseen

9.3.1 Liikunnan useuden yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Liikunnan harrastamisen useudella havaittiin olevan yhteyttä koettuun fyysiseen pätevyYTEEN. Ei koskaan liikuntaa harrastavien koetun fyysisen pätevyYDEN keskiarvo oli huomattavasti alhaisempi (21,09) kuin melkein joka päivä harrastavilla, joiden keskiarvo oli 26,93. Tosin ei koskaan liikuntaa harrastavien lukumäärä oli hyvin pieni ($n = 11$). Keskiarvojen erot olivat erittäin merkitseviä (Taulukko 10). Vakioitaessa liikunnan useus tyttöjen ja poikien ryhmillä ei ollut eroja muuten kuin joka viikko liikuntaa harrastavien (R3) kesken. Tässä ryhmässä (R3) tyttöjen keskiarvo oli 23,93 ja poikien keskiarvo oli 25,18, joten tyttöjen ja poikien ryhmien välillä oli erittäin merkitsevä ero. Yhdysvaikutusta liikunnan harrastamisen useudella ja sukupuolella koettuun fyysiseen pätevyYTEEN ei ollut. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisilla ei ollut eroja. Sen sijaan liikunnan harrastamisen useudella ja luokalla oli hieman yhdysvaikutusta ($F = 3,14$; $p = .03$).

TAULUKKO 10 Harrastamisen useuden yhteys koettuun fyysiseen pätevyYTEEN (ka, kh, F-arvo)

Liikunnan harrastamisen useus	n	ka	kh	var. analyysin F-arvo	LSD
Ei koskaan (R1)	11	21,09	3,73	62,60 *** (df = 3, 1065)	* R1-R3,
Harvemmin kuin kerran viikossa (R2)	302	22,53	4,09		* R1-R4,
Joka viikko (R3)	487	24,46	4,07		* R2-R3,
Melkein joka päivä (R4)	269	26,93	3,44		* R2-R4,
					* R3-R4

*** $p < .001$

Liikunnan harrastamisen useudella havaittiin olevan yhteyttä myös siihen, oliko nuori tyytyväinen ulkonäkönsä. Paras keskiarvo (3,71) oli melkein joka päivä liikuntaa harrastavilla. Ryhmän, joka harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa, keskiarvo oli heikoin eli 3,45. Ei yhtään liikuntaa harrastavilla keskiarvo oli 3,64. Keskiarvojen erot olivat erittäin merkitseviä (Taulukko 11). Eri sukupuolilla oli eroja tyytyväisyydessä ulkonäköön. Pojat olivat keskimäärin tyytyväisempiä ulkonäkönsä kuin tytöt. Pojilla eri ryhmien välillä ei ollut eroja, mutta tytöillä oli kolmen ryhmän välillä ero. Harvemmin kuin kerran viikossa (3,28) ja joka viikko (3,30) liikuntaa harrastavien tyttöjen keskiarvot olivat selvästi heikommät kuin melkein joka päivä (3,71) liikuntaa harrastavilla tytöillä ($F = 5,12$; $p = .00$). Erot olivat erittäin merkitseviä. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisilla ei ollut eroja. Yhdysvaikutusta sukupuolella tai luokalla ja liikunnan harrastamisen useudella ei ollut.

TAULUKKO 11 Liikunnan harrastamisen useuden yhteydet koettuun ulkonäköön (ka, kh, F-arvo)

Liikunnan harrastamisen useus	n	ka	kh	varianssi-analyysin F-arvo	LSD
Ei koskaan (R1)	11	3,64	1,29		
Harvemmin kuin kerran viikossa (R2)	313	3,45	1,02	7,39 ***	* R2-R4,
Joka viikko (R3)	491	3,48	0,99	(df = 3, 1083)	* R3-R4
Melkein joka päivä (R4)	272	3,79	0,95		

*** $p < .001$

Liikunnan harrastamisen useudella ei ollut yhteyttä siihen, oliko nuori tyytyväinen pituuteensa. Pojat olivat hieman tyytyväisempiä pituuteensa kuin tytöt, ja kuudesluokkalaiset olivat tyytyväisempiä pituuteensa kuin kahdeksaluokkalaiset, mutta nämä erot eivät olleet merkitseviä. Yhdysvaikutusta ei sukupuolella tai luokalla ja liikunnan harrastamisen useudella ollut tyytyväisyydessä pituuteen.

Liikunnan harrastamisen useudella oli jonkin verran vaikutusta siihen, oliko nuori tyytyväinen painoonsa ($F = 3,00$; $p = .03$). Liikuntaa melkein joka päivä harrastavat olivat tyytyväisimpiä painoonsa, eli heidän keskiarvonsa oli 4,04. Tyytymättömiä painoonsa olivat ne, jotka eivät harrastaneet liikuntaa, eli heidän keskiarvonsa oli 3,45. Pojat olivat tyytyväisempiä painoonsa kuin tytöt. Sukupuolien välinen ero oli merkitsevä ($F = 6,33$; $p = .01$). Eri luokkien välillä ei ollut eroja. Yhdysvaikutuksia ei myöskään ollut.

9.3.2 Liikunnan keston yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Sillä, kuinka usein harrastaa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan, on yhteyttä koettuun fyysiseen pätevyYTEEN. Ryhmällä, joka ei harrasta liikuntaa koskaan, oli alhaisin keskiarvo (20,13) koetussa fyysisessä pätevyYdessä. Ei koskaan liikuntaa harrastavien lukumäärä oli pieni ($n = 8$). Korkein keskiarvo (25,80) oli ryhmällä, jonka liikunnan kesto vähintään 20 minuuttia kerrallaan oli yli neljä kertaa viikossa. Ryhmien väliset erot keskiarvoissa olivat erittäin merkitseviä (Taulukko 12). Vakioitaessa se, kuinka usein liikunta kestää vähintään 20 minuuttia kerrallaan eri sukupuolilla oli erittäin merkitsevät erot koetussa fyysisessä pätevyYdessä vain ryhmässä 4. Tässä ryhmässä pojilla oli parempi keskiarvo (26,58) koetussa fyysisessä pätevyYdessä kuin tytöillä (25,11) ($F = 17,80$; $p = .00$). Luokkien välillä ei ollut eroja eikä yhdysvaikutuksia.

TAULUKKO 12 Liikunnan keston yhteys koettuun fyysiseen pätevyYTEEN
(ka, kh, F-arvo)

Liikunnanharrastamisen kesto väh. 20 minuuttia	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo	LSD
Ei koskaan (R1)	8	20,13	5,25	44,09 *** (df = 3, 1073)	* R1-R3,
Noin kerran kuukaudessa (R2)	89	21,21	4,53		* R1-R4,
1-3 kertaa viikossa (R3)	498	23,89	3,99		* R2-R3,
Yli 4 kertaa viikossa (R4)	482	25,80	3,87		* R3-R4

*** $p < .001$

Liikunnan kestolla oli yhteyttä nuorten tyytyväisyyteen ulkonäköön. Tyytyväisimpiä ulkonäköönsä olivat ne, jotka harrastivat liikuntaa vähintään 20 minuuttia yli neljä kertaa viikossa. Heidän keskiarvonsa oli 3,68. Heikoin keskiarvo (3,15) oli ryhmällä, jonka liikunnan harrastamisen kesto yli 20 minuuttia oli noin kerran kuukaudessa. Erot eri ryhmien välillä olivat erittäin merkitseviä (Taulukko 13). Ero sukupuolien välillä oli myös erittäin merkitsevä. Pojat olivat tyytyväisempiä ulkonäköönsä kuin tytöt ($F = 39,40$; $p = .00$). Luokkien välillä ei ollut eroja eikä yhdysvaikutuksia ollut.

TAULUKKO 13 Liikunnan keston yhteys koettuun ulkonäköön (ka, kh, F-arvo)

Liikunnan harrastamisen kesto väh. 20 minuuttia	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo	LSD
Ei koskaan (R1)	8	3,38	0,18		* R2-R3,
Noin kerran kuukaudessa (R2)	93	3,15	0,13	8,50 ***	* R2-R4,
1-3 kertaa viikossa (R3)	508	3,49	0,04	(df = 3, 1091)	* R3-R4
Yli 4 kertaa viikossa (R4)	486	3,68	0,98		

*** $p < .001$

Liikunnan kestolla ei ollut yhteyttä tyytyväisyyteen pituuteen. Sukupuolien ja luokkien välillä ei myöskään ollut eroja eikä yhdysvaikutuksia. Liikunnan kestolla on jonkin verran vaikutusta tyytyväisyyteen painoon ($F = 2,99$; $p = .03$). Tyytyväisimpiä painoonsa olivat ne, jotka harrastavat liikuntaa vähintään 20 minuuttia yli neljä kertaa viikossa. Heidän keskiarvonsa oli 3,87. Tyytymättömmimpiä painoonsa olivat ei koskaan (3,38) ja noin kerran kuukaudessa (3,37) liikuntaa yli 20 minuuttia kerrallaan harrastavat. Yhdysvaikutusta Sukupuolien välillä löytyi myös eroja. Poikien eri ryhmillä ei ollut tilastollisia eroja, mutta tytöillä oli. Noin kerran kuukaudessa vähintään 20 minuuttia harrastavien tyttöjen ryhmän keskiarvo (2,80) erosi 1-3 kertaa (3,73) ja yli 4 kertaa (3,75) viikossa harrastavien keskiarvoista. liikunnan kestolla ja sukupuolella oli hieman tyytyväisyydessä painoon ($F = 3,26$; $p = .02$). Luokkien välillä ei ollut eroja. Yhdysvaikutusta ei luokalla ja liikunnan kestolla löytynyt.

9.3.3 Intensiivisen liikunnan määrän yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Liikunnan intensiteetillä eli sillä, kuinka monta tuntia viikossa hengästyy ja hikoilee, on vaikutusta koettuun fyysiseen pätevyYTEEN. Paras keskiarvo (26,71) oli 4 tuntia tai enemmän viikossa hengästyvillä ja hikoilevilla. Heikoin keskiarvo (20,60) oli puolestaan niillä, jotka eivät hengästyneet ja hikoilleet yhtään viikossa. Keskiarvojen ero oli erittäin merkitsevä (Taulukko 14). Sukupuolien ja luokkien välillä ei ollut eroja eikä yhdysvaikutuksia ollut.

TAULUKKO 14 Liikunnan intensiteetin yhteys koettuun fyysiseen pätevyYTEEN
(ka, kh, F-arvo)

Kuinka monta tuntia hengästyy ja hikoilee viikossa	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo	LSD
Ei yhtään (R1)	53	20,60	3,76	71,52 *** (df = 3, 1059)	* R1-R2,
Puolesta tunnista tuntiin (R2)	375	23,14	3,90		* R1-R3,
2-3 tuntia (R3)	291	24,37	3,94		* R1-R4,
4 tuntia tai enemmän (R4)	344	26,71	3,72		* R2-R3,
					* R2-R4,
					* R3-R4

*** $p < .001$

Liikunnan intensiteetillä oli vaikutusta tyytyväisyyteen ulkonäköön. Tyytyväisimpiä ulkonäköönsä olivat ne, jotka hengästivät ja hikoilivat 4 tuntia tai enemmän viikossa (3,80) ja tyytymättömmimpiä olivat ei yhtään hengästyvät ja hikoilevat (3,22). Keskiarvojen ero oli erittäin merkitsevä (Taulukko 15). Pojat olivat keskimäärin tyytyväisempiä ulkonäköönsä kuin tytöt. Sukupuolien välillä oli erittäin merkitsevä ero. Eri luokkien välillä ei ollut eroja eikä yhdysvaikutuksia ollut.

TAULUKKO 15 Liikunnan intensiteetin yhteys koettuun ulkonäköön
(ka, kh, F-arvo)

Kuinka monta tuntia hengästyy ja hikoilee viikossa	n	ka	kh	var.analyysin F-arvo	LSD
Ei yhtään (R1)	55	3,22	1,13		* R1-R4,
Puolesta tunnista tuntiin (R2)	387	3,48	0,98	12,31 ***	* R2-R4,
2-3 tuntia (R3)	292	3,41	0,99	(df = 3, 1078)	* R3-R4
4 tuntia tai enemmän (R4)	348	3,80	0,97		

*** $p < .001$

Liikunnan intensiteetillä ei ollut vaikutusta tyytyväisyydessä pituuteen. Myöskään sukupuolien ja luokkien välillä ei ollut eroja. Liikunnan intensiteetillä ei ollut vaikutusta tyytyväisyydessä painoon. Sukupuolien ja luokkien välillä ei ollut eroja.

9.4 Liikunnan laadun yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

9.4.1 Harrastuslajin yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Yksilölajeja harrastavien tyttöjen koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli 23,94. Joukkuelajeja harrastavien tyttöjen koettu fyysinen pätevyys oli selvästi parempi. Joukkuelajien harrastajilla keskiarvo oli 25,22. Ryhmien välinen ero oli merkitsevä ($F = 5,28$; $p = .02$). Pojilla yksilölajeja harrastavien ja joukkuelajeja harrastavien välillä ei ollut eroa koetussa fyysisessä pätevyudessa.

Poikien ryhmässä eri lajityyppien välillä ei ollut eroa koetussa fyysisessä pätevyudessa. Tyttöjen ryhmässä voimistelu- ja tanssilajeja harrastavien koettu fyysinen pätevyys oli heikoin. Myös kestävyyslajeja ja taitolajeja harrastavien koettu fyysinen pätevyys oli alhaisempi kuin nopeus-voimalajeja harrastavien. Kestävyyslajeja harrastavien koettu fyysinen pätevyys oli lisäksi alhaisempi

kuin palloilulajeja harrastavien. Voimistelu- ja tanssilajeja harrastavien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli 23,71 ja kestävyyslajeja harrastavien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli 23,80. Taitolajeja harrastavien keskiarvo oli 24,02 ja palloilulajeja harrastavien keskiarvo oli 25,30. Nopeus-voimalajeja harrastavien koettu fyysinen pätevyys oli selvästi paras. Tämän ryhmän keskiarvo oli 26,80. Eri lajiryhmien välillä oli merkitsevä ero ($F = 3,62$; $p = .01$) (Taulukko 16). Luokkatasoilla ei ollut eroa yksilö- tai joukkuelajin eikä harrastuslajityypin yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen.

Yksilö- ja joukkuelajien harrastajilla ei ollut eroa tyytyväisyydessä ulkonäköön kuudesluokkalaisten ryhmässä, mutta kahdeksaluokkalaisten ryhmässä oli eroa ($F = 5,23$; $p = .02$). Kahdeksaluokkalaisten ryhmässä joukkuelajeihin osallistuvien keskiarvo tyytyväisyydessä ulkonäköön oli 3,72, kun muiden keskiarvo oli 3,45. Tyttöjen ja poikien ryhmien välillä ei ollut eroa. Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä ei havaittu eroa tyytyväisyydessä pituuteen tai painoon missään ryhmässä. Myöskään eri lajityyppien harrastajien välillä ei havaittu eroa tarkasteltaessa tyytyväisyyttä ulkonäköön, pituuteen tai painoon. Eri lajityyppejä tarkasteltaessa ei tyttöjen ja poikien tai luokkatasojen välillä ollut eroja.

TAULUKKO 16 Lajityypin yhteys koettuun fyysiseen pätevyyteen tyttöjen ryhmässä (ka, kh, F-arvo)

LAJITYYPPI	n	ka	kh	Var.analyysin	
				F-arvo	LSD
Kestävyyslajit (R1)	388	23,80	4,00	3,61 ** (df = 4, 557)	* R1-R2
Nopeus-voimalajit (R2)	13	26,80	4,44		* R1- R4
Taitolajit (R3)	58	24,02	4,15		* R3-R2
Palloilulajit (R4)	71	25,30	3,88		* R5-R2
Voimistelu- ja tanssilajit (R5)	32	23,52	4,30		

** $p < .01$

9.4.2 Kilpailulajin yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Kilpailulajin tyypillä tai sillä, kilpailiko joukkue- vai yksilölajissa, ei ollut merkitystä koettuun fyysiseen pätevyyteen eikä myöskään koettuun ulkonäköön. Tässä ei eri luokkatasojen tai sukupuolten välillä ollut eroa.

9.5 Kilpaurheiluun osallistumisen yhteys fyysiseen minäkäsitykseen

Kilpaurheiluun osallistuvien nuorten koettu fyysinen pätevyys oli parempi kuin nuorten, jotka eivät osallistuneet kilpaurheiluun. Kilpaurheilua harrastavien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli 26,80, kun muilla nuorilla se oli vain 23,60. Ero on erittäin merkitsevä ($F = 135,51$; $p = .00$) (Taulukko 17). Tyttöjen ja poikien eikä luokkatasojen välillä ollut eroa. Kaikissa ryhmissä kilpailijoiden koettu fyysinen pätevyys oli parempi.

TAULUKKO 17 Kilpaurheiluun osallistumisen yhteys koettuun fyysiseen pätevyyteen (ka, kh, F-arvo)

Osallistuminen kilpaurheiluun	n	ka	kh	Var.analyysin F-arvo
ei osallistu R1	766	23,60	4,15	135,51 ***
osallistuu R2	296	26,80	3,60	(df = 1, 1059)

*** $p < .001$

Kilpaurheiluun osallistuvat nuoret olivat tyytyväisempiä ulkonäköönsä kuin muut nuoret. Tytöillä näytti ero kilpaurheilijoiden ja muiden nuorten välillä olevan suurempi kuin pojilla. Ero tyttöjen ja poikien ryhmien välillä oli merkitsevä ($F = 30,04$; $p = .01$) Tyttöjen ryhmässä kilpaurheiluun osallistuvien ulkonäköön tyytyväisyyden keskiarvo oli 3,66 kun muilla se oli vain 3,31. Ero näiden ryhmi-

en välillä on erittäin merkitsevä ($F = 11,31$; $p = .00$) (Taulukko 18). Poikien ryhmässä kilpaurheiluun osallistuminen ei ollut yhteydessä tyytyväisyyteen ulkonäön suhteen. Myöskään luokkatasojen välillä ei ollut eroa. Kuudesluokkalaisilla kilpaurheilua harrastavien keskiarvo tyytyväisyydessä ulkonäköön oli 3,81, kun muiden keskiarvo oli 3,47. Ero oli erittäin merkittävä ($F = 15,21$; $p = .00$) (Taulukko 19). Kahdeksaluokkalaisilla kilpaurheilua harrastavien keskiarvo oli 3,71 ja muiden keskiarvo oli 3,46. Kahdeksaluokkalaisilla oli ryhmien välillä eroa.

TAULUKKO 18 Tyttöjen kilpaurheiluun osallistumisen yhteys tyytyväisyyteen ulkonäköön (ka, kh, F-arvo)

Osallistuminen kilpaurheiluun	n	ka	kh	Var.analyysin F-arvo
ei osallistu R1	459	3,31	1,03	11,31 ***
osallistuu R2	119	3,66	1,05	(df = 1, 576)

*** $p < .001$

TAULUKKO 19 Kuudesluokkalaisten kilpaurheiluun osallistumisen yhteys tyytyväisyyteen ulkonäköön (ka, kh, F-arvo)

Osallistuminen kilpaurheiluun	Koetun fyysisen pätevyuden n	ka	kh	Var.analyysin F-arvo
ei osallistu R1	376	3,47	0,95	15,21 ***
osallistuu R2	169	3,81	0,90	(df = 1, 541)

*** $p < .001$

Kuudesluokkalaisilla oli kilpaurheiluun osallistumisella yhteyttä tyytyväisyyteen pituuteen. Kilpaurheilua harrastavien keskiarvo tyytyväisyydessä pituuteen oli 3,99 ja muiden keskiarvo oli 3,66. Näiden ryhmien välillä oli eroa ($F = 5,00$; $p = .03$). Kahdeksaluokkalaisilla ei kilpaurheiluun osallistujilla ja muilla ollut eroa tyytyväisyydessä pituuteen. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa tyytyväisyydessä pituuteen. Kilpaurheiluun osallistumisella ei ollut missään ryhmässä yhteyttä tyytyväisyydessä painoon.

10 POHDINTA

Tämän tutkimuksen päätarkoitus oli selvittää nuorten liikunnan harrastamisen ja fyysisen minäkäsityksen yhteys. Lisäksi tarkasteltiin nuorten liikunnan harrastamisen määrää ja laatua sekä kilpailemista. Tutkimuksessa selvitettiin myös minkälainen on nuorten fyysinen minäkäsitys.

Koska tämän tutkimuksen otos oli suuri (n=1109) ja kattava voidaan tuloksien olettaa koskevan koko perusjoukkoa. Tutkimuksen tulokset eivät olleet kovin yllätyksellisiä. Ne tukivat kuitenkin aikaisempia olettamuksia ja uusimpia tutkimuksia fyysisen minäkäsityksen alueelta kuten esimerkiksi Lintunsen tutkimusta 1995.

Liikuntakasvatuksessa tavoitteena on kehittää itsetuntemusta ja omanarvontuntoa. Tämän tutkimuksen mukaan liikunta on hyvä keino kehittää fyysistä minäkäsitystä positiiviseksi ja realistiseksi. Eniten ja intensiivisimmin liikuntaa harrastavilla oli paras fyysinen minäkäsitys. Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa kilpaurheiluun osallistuvien nuorten koettu fyysinen pätevyys on selvästi parempi kuin muiden nuorten. Keskimäärin nuorten fyysisen minäkäsityksen todettiin olevan kohtuullisen hyvä. Koetun fyysisen pätevyyden keskiarvo oli keskitason paremmalla puolella.

Marsh (1989) on todennut, että nuorten fyysinen minäkäsitys kehittyy U-muotoisen käyrän tavoin. Kuudesluokkalaisilla nuorilla on selvästi korkeampi fyysinen minäkäsitys kuin kahdeksaluokkalaisilla. (Marsh 1989, 422.) Tässä tutkimuksessa Marshin esittämä U-muotoinen kehitysmalli ei saa tukea, sillä luokkien välillä ei ollut eroa koetussa fyysisessä pätevydessä. Useiden tutkijoiden mukaan minäkäsitys on yläasteelle siirryttäessä jo melko pysyvä (Lintunen 1995; Aho 1996).

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa (Lintunen ym. 1984; Marsh 1989) on todettu, oli poikien fyysinen minäkäsitys parempi kuin tyttöjen. Myös Guyot ym. havaitsivat tutkimuksessaan, että pojilla liikunnan harrastaminen vaikuttaa minäkäsitykseen enemmän kuin tytöillä (Guyot ym. 1981, 110). Tässä tutkimuksessa havaittiin, että poikien koettu fyysinen pätevyys oli selvästi parempi kuin tyttöjen. Lintusen tutkimuksessa (1995), jossa liikunnan harrastuksen määrä vakioitiin, ei tyttöjen ja poikien koetussa kunnossa havaittu eroja. Myöskään tässä tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä eroja koetussa fyysisessä pätevyudessa, kun liikunnan määrä oli vakioitu. Useimmin liikuntaa harrastavien tyttöjen ja poikien koettu fyysinen pätevyys oli lähes sama. Eli kun liikunnan määrä vakioidaan ei tyttöjen ja poikien koetussa fyysisessä pätevyudessa ole eroja. Tarkasteltaessa tyttöjen ja poikien koko ryhmien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvoja ero tyttöjen ja poikien ryhmien välillä johtuu luultavasti siitä, että pojat harrastavat useammin ja intensiivisemmin liikuntaa.

Nuoret ovat keskimäärin tyytyväisiä ulkonäköönsä, mutta tytöt olivat ulkonäkönsä suhteen kriittisempiä kuin pojat (Lintunen 1995). Tässä tutkimuksessa saadut tulokset olivat saman suuntaisia. Murrosiän aikana tytöt ovat korostuneen kiinnostuneita ulkoisesta olemuksestaan. Sama suuntaus näkyy myös tyytyväisyydessä painoon ja pituuteen. Marshin (1989) mukaan sukupuolierot minäkäsityksen eri osa-alueissa johtuvat perinteisistä sukupuolistereotyyppioista (Marsh 1989, 427). Myös Guyot ym. ovat tutkimuksissaan havainneet, että ruumiinrakenne on yhteydessä tyttöjen minäkäsitykseen, mutta poikien minäkäsitykseen ruumiinrakenne ei vaikuta (Guyot ym. 1981, 112).

Tällä hetkellä Suomessa liikunnan harrastaminen on hyvin suosittua nuorten keskuudessa, ja sukupuolierot nuorten liikunnan harrastamisessa ovat melko pieniä verrattuna useiden muiden maiden nuoriin. Tytöt ovat ottaneet poikia kiinni liikunnan harrastamisessa ja tämä näkyy erityisesti organisoituun liikuntaan osallistumisessa, joka tytöillä on lisääntynyt erityisesti viimeisen vuosikymmenen aikana. (Telama, Laakso & Yang 1994, 72.) Nuorten harrastaman liikunnan määrän suhteen tulokset olivat odotusten mukaisia. Enemmistö nuo-

rista harrasti liikuntaa joka viikko. Myös Yangin (1997) tutkimuksessa n. 90 % pojista ja 85 % tytöistä ilmoitti harrastavansa joka viikko liikuntaa (Yang 1997, 50). Tyttöjen lisääntyneen ja monipuolistuneen liikunnan harrastamisen myötä sukupuolien välinen ero on kaventunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Tutkimuksen mukaan pojat harrastivat liikuntaa intensiivisemmin eli tehokkaammin kuin tytöt. Poikien liikuntaharrastuksissa on kovempi tempo ja mukana on usein kilpailullisuus.

Aikaisempien tutkimuksien mukaan nuorten suosituimpia lajeja olivat pyöräily, uinti, kävely ja juoksu (Telama ym. 1994, 68; Telama ym. 1989, 35). Nämä samat lajit löytyivät myös tämän tutkimuksen tuloksena. Harrastuslajivalikoima tytöillä on tällä hetkellä yhtä laaja kuin pojilla. Pojat harrastivat huomattavasti enemmän joukkuelajeja kuin tytöt. Tämä johtuu jääkiekon, jalkapallon ja sählyn suosioista poikien keskuudessa. Jalkapallon, jääkiekon ja sählyn suosio nousee palloilulajit harrastetuimmiksi lajeiksi poikien keskuudessa. Myös Yangin (1997) tekemän tutkimuksen mukaan pojat osallistuvat enemmän joukkueurheiluun kuin yksilölajeihin (Yang 1997, 85). Tyttöillä harrastuslajit olivat 90 prosenttisesti yksilölajeja.

Tässä tutkimuksessa kaikista nuorista 27 % osallistui urheilukilpailuihin. Odotetusti pojat kilpailivat enemmän kuin tytöt. Myös muiden tutkimuksien mukaan pojat osallistuvat enemmän urheiluseurojen toimintaan ja kilpailevat useammassa lajissa kuin tytöt (Yang 1997, 84; Telama ym. 1986, 61). Sukupuolieroja urheiluun osallistumisessa saattavat aiheuttaa sosiaaliset odotukset, sukupuolistereotyyppiat sekä kilpaurheilun saavutusten tavoittelu. Vanhemmat ja valmentajat rohkaisevat enemmän poikia kuin tyttöjä osallistumaan kilpaurheiluun. Pojilla kilpailullisuus ja voittamisen orientaatio urheilussa ovat korkeampia. Tytöt antavat yhtä paljon arvoa urheilulle ja nauttivat urheilusta, mutta he ovat vähemmän kiinnostuneita kilpailusta tai voittamiseen orientoivista toiminnoista (Gill, 1988, 156).

Myös kuudesluokkalaiset kilpailivat enemmän kuin kahdeksaluokkalaiset. Kuudesluokkalaisille omien liikunnallisten kykyjen ja taitojen vertaaminen ikäsiinsä on tärkeää (Kääriäinen 1988b,16). Erilaiset kilpailutilanteet mahdollistavat vertailun toisiin nuoriin, minkä takia useimmat ala-asteikäiset kilpailevat mielellään. Monet nuoret lopettavat kilpaurheilun siirryttäessä yläasteelle. Kilpaurheilun lopettamiseen vaikuttaa monilla se, että menestyminen vaatii tiiviimpää harjoittelua, mikä vaatii paljon aikaa nuorelta.

Aikaisemmissa tutkimuksissa (Lintunen 1995, 50) ei ole havaittua eroa koetussa ulkonäössä verrattaessa liikuntaa harrastavia ja liikuntaa harrastamattomia keskenään. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että mitä enemmän ja intensiivisemmin liikkui, sitä tyytyväisempi oli ulkonäkönsä. Koettu fyysinen pätevyys vaikuttaa siihen, onko henkilö tyytyväinen ulkonäkönsä. Sekä koettu fyysinen pätevyys että tyytyväisyys ulkonäköön vaikuttaa itsearvostukseen. (Sonstroem 1991, 356.) Koska liikunnan määrällä on yhteys koettuun fyysiseen pätevyyteen, on liikunnan määrällä tämän kautta yhteys myös siihen, kuinka tyytyväisiä nuoret ovat ulkonäkönsä.

Lintusen ym. (1985) mukaan fyysinen minäkäsitys ei eroa eri lajeja harrastavien välillä (jäähkiekko, telinevoimistelu, uinti) kummallakaan sukupuolella. Tämä tutkimuksen mukaan pojilla ei lajityyppi eikä se harrastiko joukkue- vai yksilölajeja ollut yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen. Tyttöillä nopeusvoimalajeja harrastavien koettu fyysinen pätevyys oli selvästi paras. Erityisesti voimaharjoittelun on todettu parantavan minäkäsitystä. Tuckerin (1983) tutkimuksissa osoittautui, että kohtalainen voimaharjoittelu verrattuna kontrolliryhmään, jolla ei ollut voimaharjoittelua, paransi opiskelijamiesten minäkäsitystä (Tucker 1983, 395). Tämän päivän yhteiskunnassa terve ja hyvinkehittynyt ulkomuoto on erittäin tavoiteltua. Tämän vuoksi voi voimaharjoittelulla saada aikaan hyvin voimakkaitakin muutoksia minäkäsitykseen (Stein & Motta 1992; Tucker 1982).

Ahon (1995) mukaan pojilla joukkuelajin harrastaminen kohottaa itsetuntoa, kun taas tytöillä yksilölajien harrastamisella on suurempi merkitys itsetunnon kannalta (Aho 1995, 40). Tässä tutkimuksessa saadut tulokset ovat erisuuntaisia, sillä tyttöjen ryhmässä joukkuelajien harrastajat olivat tyytyväisempiä ulkonäkönsä kuin yksilölajien harrastajat, ja heillä oli myös parempi koettu fyysinen pätevyys. Luultavasti yksilölajeissa vertailu toisiin on henkilökohtaisempaa kuin joukkuelajeissa, missä ryhmään kuulumisen ja ryhmän tuki lisäävät yksilön itsevarmuutta. Tätä samaa eroa yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä ei ollut poikien ryhmässä eikä se ollut vielä havaittavissa kuudesluokkalaisilla tytöillä, koska ulkonäkö tekijät eivät tässä vaiheessa ole vielä niin tärkeitä.

Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa kilpaurheiluun osallistuvien nuorten koettu fyysinen pätevyys on selvästi parempi kuin muiden nuorten. Kilpaurheiluun liittyvä harjoittelu parantaa fyysisiä kykyjä ja lisää näin nuorten pätevyyden kokemuksia. Kilpailuissa saadut onnistumisen kokemukset lisäävät itsearvostusta. Kilpailutilanteiden kautta nuorten itsetuntemus kasvaa, joten heidän on helppo verrata itseään realistisesti muihin. Hinesin ja Grovesin (1989) tutkimuksen mukaan nuorilla, jotka voittivat usein ja joilla oli paljon menestymisen kokemuksia, oli huomattavasti parempi minäkäsitys kuin niillä, jotka useimmiten hävisivät eivätkä kokeneet menestyvänsä. (Hines & Groves 1989, 861-863.) Marsh, Roche, Perry ja Horsely (1995) havaitsivat tutkimuksessaan, että kilpaurheilijoilla (elite athletes) oli minäkäsitys yleisesti korkeampi kuin ei-urheilijoilla (nonathletes). Tuloksena myös se, että myös miesurheilijoilla oli korkeammat minäkäsitykset kuin naisurheilijoilla eli sukupuolierot tulivat samalla tavalla esiin urheilijoilla kuin ei-urheilijoillakin. (Marsh ym. 1995, 77-79.) Tässä tutkimuksessa ei sukupuolien tai ikäryhmien välillä havaittu eroa. Kaikissa ryhmissä kilpailijoiden fyysinen minäkäsitys oli selvästi parempi.

Tulosten perusteella sillä, missä lajissa nuoret kilpailevat, ei ole merkitystä fyysiseen minäkäsitykseen, vaan tärkeintä koetun fyysisen pätevyyden kannalta on kilpaurheiluun osallistuminen. Kuudesluokkalaisten ryhmässä kilpaurheilu harrastavat olivat selvästi tyytyväisempiä ulkonäkönsä kuin muut. Kahdek-

sasluokkalaisilla tämä ero ei ollut enää niin suuri. Oletettavasti ero johtuu siitä, että kuudennella luokalla urheilulla on suurempi merkitys kuin kahdeksannella luokalla. Kahdeksannella luokalla muut intressit lisääntyvät ja liikunnan asema ei ole enää niin merkitsevä.

Kilpaurheilun harrastajat eivät olleet tyytyväisempiä painoonsa kuin muutkaan nuoret. Useimpien kilpaurheilijoiden odottaisi olevan tyytyväisempiä painoonsa kuin muiden ikäistensä nuorten, mutta useiden lajien tarkat painokriteerit voivat tehdä heistä jopa tyytymättömämpiä painoonsa kuin muut.

Tiivistäen voidaan siis todeta, että liikunnan harrastamisella on tärkeä merkitys fyysisen minäkäsityksen kehitysprosessissa. Fyysisen minäkäsityksen kannalta liikunnan laatu ole niinkään merkitsevä vaan se, kuinka usein ja intensiivisesti harrastetaan. Tyttöillä, jotka harrastivat yhtä paljon liikuntaa kuin pojat, oli yhtä hyvä fyysinen minäkäsitys kuin pojilla. Fyysiseen minäkäsityksen eroihin tyttöjen ja poikien ryhmien välillä ei siis vaikuta sukupuoli vaan erot liikunnan harrastamisessa. Lisäksi voidaan todeta, että kilpaurheiluun osallistuminen vaikutti suuresti fyysiseen minäkäsitykseen. Vai onko asia niin, että hyvän fyysisen minäkäsityksen omaavat nuoret hakeutuvat kilpaurheilun pariin. Tämä on yksi aiheista, joita voitaisiin tutkia jatkossa. Mielenkiintoisia kysymyksiä ovat myös se, miksi nuoret siirtyvät kilpailemaan yksilölajeista joukkuelajeihin sekä kuinka paljon liikunnalla on mahdollista vaikuttaa aikuisen fyysiseen minäkäsitykseen vai onko fyysinen minäkäsitys aikuisiässä jo liian pysyvä.

LÄHTEET

- Aaro, L., Wold, B., Kannas, L. ja Rimpelä, M. 1985. Health behavior in school children. A WHO Cross-national survey. *Health Promotion* 1, 17-23.
- Aho, S. 1987. Oppilaiden minäkäsitys. Minäkäsityksen rakenne, muuttuminen ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Turun yliopisto. *Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:117*.
- Aho, S. 1993. Oppilaiden moraalikehitystason, minäkäsityksen, sosiaalisen aseman ja kouluasenteiden muuttuminen peruskoulun ala-asteella. Turun yliopisto. *Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:167*.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Berger, B. G. & McInman, A. 1993. Exercise and quality of life. Teoksessa R. N. Singer (toim.) *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 729-760.
- Blinnikka, L-M. & Uusitalo, M. 1988. Ruumiinkuva aikuisiällä: vertaileva tutkimus ammatin, sukupuolen ja ikäryhmien mukaan. Turun yliopisto. *Psykologian tutkimuksia*, 85.
- Burns, R. B. 1982. *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100 (2), 126-131.
- Diamant, L. 1991. How psychology relates to sports, exercise and fitness. Teoksessa L. Diamant (toim.) *Mind-body maturity: psychological approaches to sports, exercise and fitness*. New York: Hemisphere, 5-16.
- Dyer, J. B. & Crouch, J. G. 1987. Effects of Running on Moods: A time series study. *Perceptual and Motor Skills* 64, 783 - 789.
- Eskelinen, T. 1981. Peruskoulun kuudesluokkalainen: minäkäsitys, asema luokassa ja toiminta koulun vuorovaikutustilanteissa. Joensuun korkeakoulu. *Kasvatustieteiden osaston julkaisu* 21.
- Eskola, T. 1975. *Sosiologian tutkimusmenetelmät 2*. Porvoo: WSOY.

- Fox, K. R. & Corbin, C. B. 1989. The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11, 408-430.
- Gruber, J. J. 1986. Physical Activity and Self-esteem Development in Children: A Meta-analysis. *American Academy of Physical Education papers* 19, 30-48.
- Guyot, G. W., Fairchild, L. & Hill, M. 1981. Physical Fitness, Sport Participation, Body Build and Self-Concept of Elementary School Children. *International Journal of Sport Psychology* 12, 105-116.
- Hines, S. & Croves, D. 1989. Sports Competition and Its Influence on Self-esteem Development. *Adolescence* 24 (96), 861-869.
- Hirsjärvi, S. 1983. *Kasvatustieteen käsitteistö*. Helsinki: Otava.
- Holloway, J. B., Beuter, A. & Duda, J. L. 1988. Self-Efficacy and Training for Strength in Adolescent Girls. *Journal of Applied Social Psychology* 18, 699-719.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot: Motorisen taitavuuden kehittyminen, kehon rakenteen kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health* 26.
- Holopainen, S., Lintunen, T. & Lumiaho-Häkkinen, P. 1987. 13-16 -vuotiaiden minäkäsitys ja sen yhteydet liikuntataitoihin, kehonrakenteeseen ja varhaiseen sukukypsyyteen. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Liikkuva nainen. Tieteen näkemyksiä naisen liikuntaharrastuksesta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu, 109. Lappeenranta: Etelä-Saimaan kustannus, 150-164.
- Kainulainen, M. & Polas, O. 1990. Liikuntaa harrastavien nuorten minäkäsitys ja liikuntamotivaatio eri ikä-, sukupuoli- ja lajiryhmillä. *Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma*.
- Korpinen, E. 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. *Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A:34*.
- Kääriäinen, H. 1988a. *Minäkuvan kehitys*. Loimaa: Finn Lectura.

- Kääriäinen, H. 1988b. Siirtyminen peruskoulun ala-asteelta yläasteelle oppilaiden kokemana. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia 69.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 14.
- Lintunen, T. 1987 Tyttöjen fyysinen minäkäsitys. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Liikkuva nainen. Tieteen näkemyksiä naisen liikunta-harrastuksesta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu, 109. Lappeenranta: Etelä-Saimaan kustannus, 128-135.
- Lintunen, T. 1995 Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 41.
- Lintunen, T. 1995 Self-Perception, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 45.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1984. Lasten fyysisen minäkäsityksen mittari. *Liikunta ja Tiede* 5, 224-231.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1985. Some indicators and correlates of physical well-being in 11-year-old athletes and non-athletes. Esitetty ISSP Congress "Psychology of Exercise and Sport: Participation For All". Copenhagen, 23.-27.6. 1985.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1986. Psychological well-being in 11-year-old athletes and non-athletes. Teoksessa L-E. Unestihl (toim.) *Contemporary sport psychology*. Örebro: Veje, 164-170.
- Lintunen, T., Leskinen, E., Oinonen, M., Salinto, M. ja Rahkila, P. 1995. Change, Reliability, and Stability in Self-Perceptions In Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. *International Journal of Behavioral Development* 18 (2), 351-364.
- Litwin, M. S. 1995. *How to Measure survey reliability and validity*. Thousand Oaks: Sage.

- Marsh, H. W. 1989. Age and Sex Effects in Multiple Dimensions of Self-Concept: Preadolescence to Early Adulthood. *Journal of Educational Psychology* 81(3), 417-430.
- Marsh, H. W., Roche, L., Perry, C. & Horsely, C. 1995. Multidimensional Self-Concepts of Elite Athletes: How Do They Differ From the General Population? *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 70-83.
- McDavid, J. & Harari, H. 1968. *Social psychology. Individuals, groups and societies*. New York: Harper & Row.
- Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 19. Helsinki: Hakapaino.
- Ossip-Klein, D. J., Doyne, E. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B. ja Neimeyer, R. A. 1989. Effects of Running or Weight Training on Self-Concept in Clinically Depressed Women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 158-161.
- Pölkki, P. 1994. Lasten toimintakykyisyys ja kasvuverkostot Pohjoismaissa: Projektin teoreettinen tausta ja osatutkimuksen eteneminen. Kuopion yliopiston julkaisu E. Yhteiskuntatieteet 17.
- Rauste, M-L. 1974. Nuorison ihmis- ja maailmankuva II. Tyttöjen ja poikien ihmiskuva. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia 11.
- Sallis, J. 1991. Self-Report Measures of Children's Physical Activity. *Journal of School Health*. 61 (5), 215-219.
- Salminen, S. & Uutela, A. 1989. Sex, systematic training and self-concept in adolescence. Proceedings of the Jyväskylä Congress on movement and sport in Women's life, vol 2. Jyväskylän yliopisto. Reports of Physical Culture and Health 67, 316-324.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. 1976. Self Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review Education* 46, 407-441.
- Sonstroem, R. J. 1978. Physical Estimation and Attraction Scales: Rationale and Research. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 10 (2), 7-102.
- Sonstroem, R. J. 1984. Exercise and Self-Esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 12, 123-155.

- Sonstroem, R. J. 1991. Planning for self esteem change through exercise. Teoksessa P. Oja & R. Telama (toim.) Sport for all. Amsterdam: Eleviser, 355-363.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. D. 1989. Exercise and Self-Esteem: Rational and Model. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 21 (3), 329-337.
- Stein, P. N. & Motta, R. W. 1992. Effects of Aerobic and Nonaerobic Exercise on Depression and Self-Concept. *Perceptual and Motor Skills* 74, 79-89.
- Telama, R. 1989. Urheilu kasvuympäristönä. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim). *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu* 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87-96.
- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical Activity and Participation in Sports of Young People in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 4, 65-74.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L. ja Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi (toim). *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu* 114. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 33-40.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus*, 51-66.
- Telama, R., Viikari, J. ja Välimäki, I. 1985. Atherosclerosis Precursors in Finnish Children and Adolescents X. Leisure-time Physical activity. *Acta Paediatrica Scandinavica Suppl.* 318, 169-180.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus*, 15-26.
- Tucker, L. A. 1982. Effect of Weight-Training Program on the Self-Concepts of College Males. *Perceptual and Motor Skills* 54, 1055-1061.

- Tucker, L. A. 1983. Effect of Weight Training on Self-concept: A Profile of Those Influenced Most. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 54, 389-397.
- Valkonen, A. 1996. Suoritusmotivaatio- ja minäkäsitysmittareiden toimivuus 11-15-vuotiailla peruskoululaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikunta-kasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Valkonen, T. 1981 Haastattelu- ja kyselyaineiston analyysi sosiaali-tutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Van Andel, G. & Austin, D. 1984. Physical Fitness and Mental Health: A Review of the Literature. *Adapted Physical Activity Quarterly* 1, 207-220.
- Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. WHO-Koululaistutkimus. Helsinki: Opetusministeriö, 65-74.
- Wahlström, R. 1980. Varhaisnuoruuden aika. Teoksessa kasvuvuosien psyykinen kehitys. Suomen kauppaliitto. Julkaisu D:12.
- Yang X. 1991. The relationships among socialization, maturity, body composition, drop out and sport participation. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma.
- Yang, X. 1993. Longitudinal analysis of Finnish children's and youths' participation in competitive sport and physical activity. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Lisensiaatintyö.
- Yang, X. 1997. A Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns. A 12-year follow-up study. Jyväskylän yliopisto. LIKES-Research Reports on Sport and Health 103.

Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen kysymyslomake kokohaisuudessaan.

Tässä tutkimuksessa käytettyjen kysymysten järjestysnumero ympyröity.

Koulu _____

Luokka _____

Sukupuoli tyttö 1 poika 2

Syntymäaika: päivä _____ kuukausi _____ vuosi _____

1. Voit viettää vapaa-aikaasi monella tavalla. Mitkä vapaa-ajanviettotavat ovat juuri sinulle tärkeimpiä ja mihin toimintoihin osallistut vapaa-aikanasi?

Käy läpi seuraava lista ja merkitse miten tärkeä kukin toiminta sinulle on ja merkitse myös listan vasemmalle puolelle, mihin toimintoihin osallistut melko säännöllisesti.

Teen säännöllisesti	Erittäin tärkeää	Tärkeää	Vähän tärkeää	Ei ollenka- tärkeää
_____ musiikin kuuntelu	4	3	2	1
_____ soittaminen tai laulaminen kuorossa	4	3	2	1
_____ TV:n/videon katselu	4	3	2	1
_____ rahan ansaitseminen	4	3	2	1
_____ kavereiden kanssa oleskelu ja jutteleminen	4	3	2	1
_____ poikaystävän/tyttöystävän kanssa oleminen	4	3	2	1
_____ kortin, video/tietokone- pelien pelaaminen	4	3	2	1
_____ kirjojen tai lehtien lukeminen	4	3	2	1
_____ urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen	4	3	2	1
_____ penkkiurheilu/urheilu- kilpailuissa tai otteluissa käynti	4	3	2	1
_____ ylimääräisten koulutehtävien ja kotitehtävien tekeminen	4	3	2	1
_____ juhlissa käynti, tanssiminen	4	3	2	1
_____ taiteen ja käsityön harrastaminen (esim. valo- kuvaus, ompeleminen)	4	3	2	1
_____ yksin oleminen (rentoutuminen)	4	3	2	1
_____ ostoksilla käynti "shoppailu"	4	3	2	1
_____ elokuvissa, teatterissa, konserteissa käynti	4	3	2	1
_____ vapaaehtoistyö, hyväntekeväisyystyö	4	3	2	1
_____ kotitöissä auttaminen	4	3	2	1
_____ sukulaisten tapaaminen	4	3	2	1
_____ nuorisoklubeissa/ nuorisotalolla käynti	4	3	2	1
_____ vapaamuotoinen, ei-organisoitu liikunta	4	3	2	1
_____ muuta (kuvaile)	4	3	2	1

2. Kuinka usein osallistut liikuntaan koulun kerhossa tai urheiluseurassa ?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. Joka viikko
4. Melkein joka päivä

3. Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella ?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran viikossa
3. Joka viikko
4. Melkein joka päivä

4. Millaista liikuntaa yleensä harrastat koulutuntien ja seuratoiminnan ulkopuolella

5. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa koulutuntien ulkopuolella vähintään 20 minuuttia kerrallaan?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. 2-3 kertaa viikossa
6. 4-6 kertaa viikossa
7. Päivittäin

6. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

1. En yhtään
2. Noin puoli tuntia
3. Noin tunnin
4. Noin 2-3 tuntia
5. Noin 4-6 tuntia
6. 7 tuntia tai enemmän

7. Onko sinun koulussasi liikuntakerhoa/urheiluseuraa?

Ei 1 Kyllä 2

8. Kuulutko koulusi liikuntakerhoon/seuraan?

1. En
2. Kyllä, harjoittelen kerhossa säännöllisesti ja otan osaa kerhon kilpailuihin
3. Kyllä, mutta en säännöllisesti

9. Osallistutko urheilukilpailuihin (esim. yleisurheilu tai jalkapallo)?

1. En osallistu
2. Osallistuin ennen, mutta en enää
3. Kyllä, koulun kilpailuihin
4. Kyllä, urheiluseuran kilpailuihin
5. Kyllä, kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin

10. Jos osallistut kilpailuihin, millaista kilpaurheilua harrastat?
Kirjoita lajien nimet ja minkä ikäisenä aloitit kilpailemisen.

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä.

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä.

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä.

Oletko aikaisemmin ottanut osaa sellaiseen kilpaurheiluun, jota et enää nykyään harrasta? Kirjoita lajien nimet ja minkä ikäisenä aloitit ja lopetit kilpailemisen:

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

Aloitin kilpailemisen _____ (laji) _____ vuoden iässä ja lopetin _____ iässä

11. Millaisena koet oman terveydentilasi?

1. Terveydentilani on oikein hyvä
2. Terveydentilani on melko hyvä
3. En ole oikein terve

12. Vertaa itseäsi muihin ikäisiisi tyttöihin (jos olet tyttö) tai muihin ikäisiisi poikiin (jos olet poika). Valitse asteikolta kohta joka parhaiten kuvaa sinua: esimerkiksi jos olet enemmän vaaleatukkainen kuin tummatukkainen laita rasti kuten esimerkissä:

Esimerkki: Olen vaaleatukkainen X Olen tummatukkainen

Olen taitava liikunnassa	_____	Osaan vähän liikunnassa
Olen kömpelö	_____	Ketterä
Olen notkea	_____	Jäykkä
Olen kestävä	_____	Väsyn helposti liikunnassa
Olen nopea	_____	Hidas
Olen heikko	_____	Voimakas
Olen rohkea	_____	Arka
Olen tyytyväinen	_____	Tyytymätön
ulkonäkööni		ulkonäkööni
Olen liian pitkä	_____	Olen liian lyhyt
Olen liian laiha	_____	Olen liian lihava

13. Mitä mieltä olet koulunkäynnistä?

1. Erittäin vastenmielistä
2. Vastenmielistä
3. Ei vastenmielistä eikä mukavaa
4. Pidän siitä
5. Pidän siitä erittäin paljon

14. Mitä mieltä olet koulun liikuntatunneista?

1. Erittäin vastenmielistä
2. Vastenmielistä
3. Ei vastenmielistä eikä mukavaa
4. Pidän niistä
5. Pidän niistä erittäin paljon

15. Kuinka usein vietät aikaasi ystäväsi kanssa koulun ulkopuolella?

1. Minulla ei ole ystäviä tällä hetkellä
2. Kerran viikossa tai harvemmin
3. 2-3 päivänä viikossa
4. 4-6 päivänä viikossa
5. Joka päivä, myös viikonloppuna

16. Seuraavaksi kysymme sinun omia tuntemuksiasi kun osallistut urheiluun tai liikuntaan. Mieti, miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat tilanteita, joissa tunnet itsesi onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa.
Jos et harrasta liikuntaa siirry kysymykseen 17.

Tunnen itseni onnistuneimmaksi ja tyytyväisimmäksi urheilussa tai liikunnassa kun...

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
- olen ainoa, joka osaa tietyn taidon tai joka osaa pelata	4	3	2	1
- opin uuden taidon ja se innostaa minua harjoittelemaan enemmän	4	3	2	1
- osaan paremmin kuin kaverini	4	3	2	1
- muut eivät osaa yhtä hyvin kuin minä	4	3	2	1
- opin jotain, joka on hauskaa	4	3	2	1
- muut tekevät virheitä, mutta minä en.	4	3	2	1
- opin uuden taidon yrittämällä kovasti	4	3	2	1
- harjoittelen todella kovasti	4	3	2	1
- teen eniten pisteitä/maaleja ym.	4	3	2	1
- olen paras..	4	3	2	1
- taito, jonka opin, tuntuu minusta hyvältä	4	3	2	1
- teen parhaani	4	3	2	1

17. Merkitse, miten tärkeää sinusta on se, että SINÄ ITSE olet:
(ympyröi sinuun sopiva vaihtoehto)

	Erittäin tärkeää	Tärkeää	Vähän tärkeää	Ei ollenkaa tärkeää
- hyvä useimmissa kouluaineissa	4	3	2	1
- hyvä liikunnassa	4	3	2	1
- suosittu poikien keskuudessa	4	3	2	1
- suosittu tyttöjen keskuudessa	4	3	2	1
- hyvän näköinen	4	3	2	1
- (hyvässä) kunnossa	4	3	2	1

18. Alla olevassa listassa on erilaisia syitä harrastaa liikuntaa.
Merkitse, kuinka tärkeä kukin kohta on sinun harrastamisellesi.
Jos et harrasta liikuntaa, siirry kysymykseen 19.

	Erittäin tärkeää	Tärkeää	Vähän tärkeää	Ei ollenkaa tärkeää
Harrastan liikuntaa, koska				
- ystävienikin harrastavat	4	3	2	1
- haluan siitä itselleni uran	4	3	2	1
- tapaan uusia ihmisiä	4	3	2	1
- voin tehdä itselleni jotain hyvää	4	3	2	1
- nautin kilpailemisesta	4	3	2	1
- haluan olla fyysisesti kunnossa	4	3	2	1
- se rentouttaa minua	4	3	2	1
- nautin harjoittelusta	4	3	2	1
- pidän joukkueessa olemisesta	4	3	2	1
- perheeni haluaa minun harrastavan	4	3	2	1
- voin saada vartaloni kuntoon	4	3	2	1
- sen avulla voin ansaita rahaa	4	3	2	1
- se on jännittävää	4	3	2	1
- se tekee minut fyysisesti viehättäväksi	4	3	2	1
- voin tavata ystäviä	4	3	2	1
- se antaa minulle mahdollisuuden itseni ilmaisuun	4	3	2	1

19. Jos et harrasta liikuntaa, voitko mainita syyn/syitä miksi et?

20. Harrastatko liikuntaa yleensä yksin vai muiden kanssa?

1. Yksin
2. Muiden kanssa
3. Joskus yksin, joskus muiden kanssa
4. En harrasta/osallistu urheiluun

21. Osallistuvatko vanhempasi aktiivisesti liikunnan harrastamiseen?

Isä	Äiti
1. Ei ollenkaan	1. Ei ollenkaan
2. Joskus	2. Joskus
3. Säännöllisesti	3. Säännöllisesti
4. Ei isää	4. Ei äitiä

22. Isän ammatti _____

isä käy töissä	1
isä on työtön	2
isä on eläkkeellä	3
isä opiskelee	4

23. Äidin ammatti _____

äiti käy töissä	1
äiti on työtön	2
äiti on eläkkeellä	3
äiti opiskelee	4

1. Mitä sinulle tulee mieleen Olympiakisoista? Kuvaile muutamalla sanalla:

2. Oletko kuullut olympialaisesta hengestä?

a) en 1 kyllä 2

b) jos olet, mitä se merkitsee sinulle?

3. Luuletko, että nykyaikaiset Olympiakisat ovat nykyään erilaisia kuin ennen?

a) en 1 kyllä 2

b) jos eroavat, voitko kuvailla miten?

4. Fair play (reilu peli) on eräs tärkeä ihanne urheilussa. Oletko kuullut muita olympiaihanteita?

a) en 1 kyllä 2

b) jos olet, mitä ihanteita tiedät?

5. Oletko samaa mieltä vai eri mieltä seuraavien väitteiden kanssa?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Urheilussa on hyväksyttävää, että sääntöjä yritetään kiertää.	4	3	2	1
Joissakin urheilulajeissa ei voi välttää vastustajan vahingoittamista.	4	3	2	1
Urheilussa on mahdotonta pärsjätä, jos pelaa reilusti.	4	3	2	1
Väkivaltaisuus on olennainen osa joidenkin urheilulajien olemusta	4	3	2	1
Voi voittaa pelaamalla reilusti.	4	3	2	1
Jos vastustajasi pelaa epäreilusti, on hyväksyttävää antaa samalla mitalla takaisin.	4	3	2	1
Säännöt, jotka antavat mahdollisuuden väkivallan käyttöön, pitäisi kokonaan kieltää urheilusta.	4	3	2	1
Reilu peli ei kuulu urheiluun millään tasolla.	4	3	2	1
Urheilussa on "okei" olla vähän itsekäs.	4	3	2	1
Olisin valmis käyttämään kiellettyjä aineita, jos voisin näin voittaa Olympiamitalin.	4	3	2	1

6. Missä kaupungissa pidettiin ensimmäiset nykyaikaiset Olympiakisat?

Rooma 1 Pariisi 2 Ateena 3 En tiedä 4

7. Koska pidettiin ensimmäiset nykyaikaiset olympiakisat?

1842 1 1896 2 1908 3 En tiedä 4

8. Missä pidettiin viimeksi Talviolympiakisat?

Lillehammerissa 1 Albertvillessä 2 Innsbruckissa 3 En tiedä 4

9. Missä pidetään vuoden 2000 Olympiakisat?

Pekingissä Atlantassa Sydneyssä En tiedä
 1 2 3 4

10. Mitkä seuraavista ominaisuuksista liittyvät mielestäsi Olympiakisoihin.
 Merkitse jokaisen ominaisuuden oikealle puolelle, oletko täysin samaa mieltä samaa mieltä, eri mieltä vai täysin eri mieltä.

Olympiakisojen edustamia ja edistämiä ominaisuuksia ovat:

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tyypillistä nykypäivän olympiakisoille				
on:				
___ kauneus	4	3	2	1
___ kilpailu	4	3	2	1
___ vapaus	4	3	2	1
___ reilu peli	4	3	2	1
___ kuuluisuus	4	3	2	1
___ rahan ansaitseminen	4	3	2	1
___ tahdonvoima	4	3	2	1
___ kulttuurin ymmärtäminen	4	3	2	1
___ ammattilaisuus	4	3	2	1
___ optimismi	4	3	2	1
___ jalous	4	3	2	1
___ taitavuus	4	3	2	1
___ keskinäinen kunnioitus	4	3	2	1
___ ylpeys	4	3	2	1
___ rodullinen suvaitsevaisuus	4	3	2	1
___ moraaliset periaatteet	4	3	2	1
___ rehellisyys	4	3	2	1
___ herrasmieskäyttäytyminen	4	3	2	1

Merkitse vielä rastilla (x) vasemmalle puolelle, mikä on sinun mielestäsi tyypillistä **nykypäivän olympiakisoille**.

11. Tiedätkö, mitä symboloi viisi olympiarengasta?

a) en 1 kyllä 2

b) Jos tiedät, kerro mitä ne tarkoittavat?

12. Kuka on kansainvälisen Olympiakomitean Presidentti?

13. Oletko kuullut Pierre de Coubertinistä?

a) en 1 kyllä 2

b) Jos olet, voisitko kertoa mihin hänen nimensä liittyy?

14. Mihinkä seuraaviin ominaisuuksiin osallistuminen olympiakisoihin mielestäsi vaikuttaa?

Osallistuminen olympiakisoihin vaikuttaa:

Minulle on tärkeää pyrkiä:	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
___ ruumiin ja mielen harmoniaan	4	3	2	1
___ maailman kehittymiseen paremmaksi	4	3	2	1
___ maineen ja kunnian saavuttamiseen	4	3	2	1
___ rikkauteen	4	3	2	1
___ suvaitsevaisuuteen	4	3	2	1
___ fyysiseen kuntoon	4	3	2	1
___ yhteistyöhön	4	3	2	1
___ kulttuurien monipuolistumiseen ..	4	3	2	1
___ yhteisvastuuseen	4	3	2	1
___ ammattiuraan	4	3	2	1
___ syrjinnän vähenemiseen	4	3	2	1
___ puhtauteen	4	3	2	1
___ kansallismielisyyteen	4	3	2	1
___ voittoon mihin hintaan hyvänsä . . .	4	3	2	1
___ petkuttamiseen	4	3	2	1
___ yrittämisen iloon	4	3	2	1
___ vilpittömyyteen	4	3	2	1

Merkitse myös vasemmalle puolelle rastilla (x) asiat, jotka ovat **henkilökohtaisesti erittäin tärkeitä sinulle.**

15. Osaatko nimetä yhtään Olympiavoittajaa?

a) _____

b) _____

c) _____

d) Millä perusteilla teit valintasi?

16. Ketä miespuolista olympiavoittajaa ihaillet eniten?

a) _____

b) Miksi? _____

17. Ketä naispuolista olympiavoittajaa ihaillet eniten?

a) _____

b) Miksi? _____

18. Onko olemassa yhtään olympiavoittajaa, josta et pidä?

a) _____

b) Miksi? _____

19. Usein oletetaan, että olympiakisat liittyvät tiettyihin päämääriin. Mikä on **oma käsityksesi** tästä asiasta. Merkitse oikealle puolelle oletko samaa mieltä vai eri mieltä esitettyjen väitteiden kanssa.

Olympiakisojen edistämiä ominaisuuksia ovat:	Olympiakisoihin liittyy	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
___ paremmuuden tavoittelu 4	4	3	2	1
___ rauha 4	4	3	2	1
___ kaupallisuus 4	4	3	2	1
___ vaatimattomuus 4	4	3	2	1
___ taito 4	4	3	2	1
___ yhteenkuuluvuus 4	4	3	2	1
___ kiellettyjen aineiden väärinkäyttö 4	4	3	2	1
___ hyvántahtoisuus 4	4	3	2	1
___ tottelevaisuus, kuuliaisuus 4	4	3	2	1
___ sääntöjen noudattaminen 4	4	3	2	1
___ nuorison kerääntyminen yhteen 4	4	3	2	1
___ hyve, taito 4	4	3	2	1
___ tahto yrittää parhaansa 4	4	3	2	1
___ itsekontrolli 4	4	3	2	1
___ amatörismi 4	4	3	2	1
___ tasa-arvo 4	4	3	2	1
___ urheilullisuus 4	4	3	2	1

Merkitse myös vasemmalle puolelle rastilla (x) mitä **näistä asioista ovat olympiakisojen edistämiä ominaisuuksia.**

20. Onko sinulle kerrottu koulussa mitään olympiakisoista?

a) ei 1 kyllä 2

b) Jos sinulle on kerrottu jotain olympialaisista, niin missä yhteydessä?

21. Jos sinulle on opetettu jotain olympiakisoista, niin missä aineessa?

a) liikunta 1

b) historia 2

c) joku muu, mikä? _____

22. Oletko kuullut Paralympialaisista?

en 1 kyllä 2

23. Tiedätkö, mitä Paralympialaiset tarkoittavat?

a) en 1 kyllä 2

b) jos tiedät, niin kerro niiden tarkoitus:

Onko ne sinusta tärkeitä?

c) ei 1 kyllä 2

d) Miksi?

24. Onko sinulle koulussa kerrottu mitään Vammaisten Olympialaisista?

a) ei 1 kyllä 2

b) jos kyllä, niin missä yhteydessä?

25. Keneltä olet saanut tietoa Vammaisten Olympiakisoista koulun ulkopuolell

- a) vanhemmiltani
- b) siskolta/veljeltä
- c) ystäviltäni
- d) radiosta
- e) TV:stä

- f) sanomalehdistä
- g) valmentajaltani
- h) muilta
- i) en keneltäkään

26. Onko teillä ollut mitään olympiakisoihin liittyvää liikuntatapahtumaa koulussanne?

a) ei 1 kyllä 2

b) jos kyllä, niin millaista ohjelmaa oli tarjolla?

27. Keneltä olet saanut tietoa Olympiakisoista koulun ulkopuolella?

a) vanhemmiltani

b) siskolta/veljeltä

c) ystäviltäni

d) radiosta

e) TV:stä

f) sanomalehdistä

g) valmentajaltani

h) muilta

i) en keneltäkään

28. Haluaisitko itse tulla olympiavoittajaksi?

a) en 1 kyllä 2

b) jos kyllä, niin miksi?

c) jos et, niin miksi et?

KIITOS!

1. Kestävyysslajit:

1 aerobic
 12 luistelu
 23 hölkkä
 28 pyöräily
 34 melonta
 37 uinti
 40 hiihto, hiihtosuunnistus
 52 kävely, ulkoilu
 56 soutu
 57 retkeily, vaellus
 58 suunnistus
 77 ampumahiihto
 78 kuntonyrkkeily
 79 kuntopiiri

2. Nopeus-voimalajit:

10 nyrkkeily
 15 kehonrakennus, voimaharjoittelu
 22 jiu-jitsu
 24 judo
 25 karate
 27 yleisurheilu
 31 paini
 62 kempo, kungfu, taekwondo
 69 painonnosto
 76 mäkihyppy

3. Taitolajit:

2 laskettelu, pujottelu
 4 kalastus
 8 biljardi, snooker
 9 keilailu
 14 miekkailu
 18 golf
 26 kiipeily
 29 ratsastus
 32 rullaluistelu
 35 shakki
 36 ammunta, jousiammunta
 38 purjehdus
 39 rullalautailu
 55 minigolf
 59 riippuliito
 66 lumilautailu

67 metsästys
 68 moottoriurheilu
 70 vesihiihto
 72 urheilusukellus
 73 uimahypyt
 94 kyykkä

4. Palloilulajit:

3 amerikkalainen jalkapallo
 5 sulkapallo
 6 baseball
 7 koripallo
 11 jääkiekko
 17 jalkapallo
 20 käsipallo
 21 maahockey
 33 rullaluistinkiekko
 41 squash
 47 tennis
 48 pöytätennis
 51 lentopallo
 53 vesipallo
 44 ultimate
 62 rugby
 65 lippupallo, salamapallo
 71 sähkö, salibandy
 75 koripallo
 81 ringette
 82 jääpallo, kaukalopallo
 92 pesäpallo

5. Voimistelu- ja tanssilajit:

19 jumppa, venyttely
 30 rytmisen kilpavoimistelu
 43 tansseissa käynti
 44 jazz, moderni, steppi
 45 discotanssi
 46 baletti
 49 telinevoimistelu
 60 jooga
 61 kansantanssit, tanhut
 74 leikit
 80 taitoluistelu
 83 kilpatanssi
 93 naisvoimistelu

1. Yksilölajit:

- 1 aerobic
- 2 laskettelu, pujottelu
- 4 kalastus
- 5 sulkapallo
- 8 biljardi
- 9 keilailu
- 10 nyrkkeily
- 12 luistelu
- 14 miekkailu
- 15 kehonrakennus, voimaharjoittelu
- 18 golf
- 19 jumppa, venyttely
- 22 jiu-jitsu
- 23 hölkkä, juoksu
- 24 judo
- 25 karate
- 26 kiipeily
- 27 yleisurheilu
- 28 pyöräily
- 29 ratsastus
- 30 rytminen kilpavoimistelu
- 31 paini
- 32 rullaluistelu
- 34 melonta
- 35 shakki
- 36 ammunta, jousiammunta
- 37 uinti
- 38 purjehdus
- 39 rullalautailu
- 40 hiihto, hiihtosuunnistus
- 41 squash
- 43 tansseissa käynti
- 44 jazz, moderni, steppi
- 45 discotanssi
- 46 baletti
- 47 tennis
- 48 pöytätennis
- 49 telinevoimistelu
- 52 kävely, ulkoilu
- 55 minigolf
- 56 soutu
- 57 retkeily, vaellus
- 58 suunnistus

- 60 jooga
- 62 kempo, kungfu, taekwondo
- 66 lumilautailu
- 67 metsästys
- 68 moottoriurheilu
- 69 painonnosto
- 70 vesihiihto
- 72 urheilusukellus
- 73 uimahypyt
- 74 leikit
- 76 mäkihyppy
- 77 ampumahiihto
- 78 kuntonyrkkeily
- 79 kuntopiiri
- 80 taitoluistelu
- 83 kilpatanssi
- 93 naisvoimistelu

2. Joukkuelajit:

- 3 amerikkalainen jalkapallo
- 6 baseball
- 7 koripallo
- 11 jääkiekko
- 17 jalkapallo
- 20 käsipallo
- 21 maahockey
- 33 rullaluistinkiekkoilu
- 51 lentopallo
- 53 vesipallo
- 54 ultimate
- 61 kansantanssit, tanhu
- 64 rugby
- 65 lippupallo, salamapallo
- 71 salibandy
- 75 korfpallo
- 81 ringette
- 82 jääpallo, kaukalopallo
- 92 pesäpallo
- 94 kyykkä