

9-LUOKKALAISTEN OPPILAJDEN KOKEMA MOTIVAATIOILMASTO, KOU-
LULIIKUNTAMOTIIVIT JA VIIHTYMINEN KOULULIIKUNNASSA

Kati Haapakorva

Janne Vällivuori

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

Kevät 2008

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kati Haapakorva ja Janne Väli vuori. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. 2008. 116 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida 9-luokkalaisten tyttöjen ja poikien kokemaa motivaatioilmastoa ja koululiikuntamotiiveja koulun liikuntatunneilla sekä vertailla eri liikuntanumeron omaavien oppilaiden kokemaa motivaatioilmastoa, koululiikuntamotiiveja ja viihtymistä koulun liikuntatunneilla. Tutkimuksen tavoitteena oli myös vertailla opettajien ja oppilaiden käsityksiä liikuntatuntien motivaatioilmastosta ja koululiikuntamotiiveista.

Tutkimuksen kohdejoukkona oli 9.-luokan oppilaita Heinolasta, Kempeleestä, Oulusta ja Oulunsalosta (n=410) sekä heidän opettajansa (n=9). Tutkimus toteutettiin keväällä 2007 kyselytutkimuksena. Koululiikunnan motivaatioilmastoa mitattiin koululiikunnan motivaatioilmastomittarin avulla ja koululiikuntamotiiveja tutkimusta varten suunnitellulla henkilökohtaisilla koululiikuntamotiiveja mittaavalla kyselyllä. Oppilaiden taustamuuttujina kysyttiin sukupuolta ja liikuntanumeroa. Mittareiden luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen ja Cronbachin alfa-kertoimen ja Promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla. Tuloksia analysoitiin korrelaatiokertoimen, t-testin, yksisuuntaisen varianssianalyysin ja LSD-parivertailutestin avulla.

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarista tyttöjen aineistolle muodostui neljän faktorin rakenne. Faktorit olivat koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, koetun autonomia, koetun tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osiot. Poikien aineistolle muodostui kolmen faktorin rakenne koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian osioiden latautuessa samaan faktoriin. Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaava mittari ei saanut tutkimuksessa riittävää matemaattista vahvistusta, joten ainoastaan raja-arvot ylittäville osioille suoritettiin faktorianalyysi. Faktorianalyysistä muodostui neljän faktorin rakenne. Faktorit olivat koululiikunnassa viihtyminen, koettu fyysinen pätevyys, koululiikuntaan asennoituminen ja pro-sosiaalisuus. Yksittäisiä liikuntamotiiveja, kuntoliikunta-, kilpailu- ja imago-motiivi, mitattiin yhdellä väittämällä.

Oppilaat kokivat liikuntatunnit enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneiksi, viihtyivät liikuntatunneilla hyvin, asennoituvat koululiikuntaan myönteisesti ja kokivat itsensä fyysisesti päteviksi. Pojat kokivat liikuntatunnit kilpailusuuntautuneempina kuin tytöt. Sosiaalinen kanssakäyminen motivoi enemmän tyttöjä kuin poikia. Henkilökohtaisista koululiikuntamotiiveista tärkeimmäksi koettiin kuntoliikuntamotiivi. Mitä korkeampi liikuntanumero oli, sitä motivoivampana oppilaat kokivat motivaatioilmaston ja koululiikuntamotiivien eri ulottuvuudet. Opettajien ja oppilaiden välisessä vertailussa tilastollisesti erittäin merkitseviksi eroksi muodostuivat erot tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, koululiikunnassa viihtymisen, koetun fyysisen pätevyyden ja kuntoliikuntamotiivin kokemisessa.

Avainsanat: koululiikunta, motivaatioilmasto, itsemääräämisteoria, tavoiteorientaatio, pro-sosiaalisuus ja viihtyminen

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	6
2 MOTIVAATIO.....	9
2.1 Motivaatio ja tarpeet.....	9
2.2 Sisäinen motivaatio.....	11
2.3 Ulkoinen motivaatio.....	13
3 MOTIVAATIOTEORIAT.....	15
3.1 Itsemääräämisteoria.....	16
3.1.1 Koettu pätevyys.....	18
3.1.2 Koettu autonomia.....	19
3.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	20
3.2 Tavoiteorientaatioteoria.....	22
3.2.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	24
3.2.2 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	25
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	27
4.1 Koululiikuntamotivaatio.....	28
4.2 Koululiikunnan motivaatioilmasto.....	31
4.2.1 Opettajan rooli.....	32
4.2.2 Opetusryhmän rooli.....	33
4.2.3 Oppilaan rooli.....	34
5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	36
6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT.....	38
7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	40
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	40
7.2 Aineiston keruu.....	40
7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	41
7.3.1 Koululiikunnan motivaatioilmastomittari.....	42

7.3.2 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaava mittari.....	43
7.4 Tilastolliset analyysit.....	45
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	46
8.1 Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin validiteetti.....	46
8.2 Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin reliabiliteetti.....	49
8.3 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin validiteetti.....	56
8.4 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin reliabiliteetti.....	59
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	64
9.1 Tyttöjen ja poikien väliset erot liikuntatunnilla motivoivissa tekijöissä	64
9.1.1 Tyttöjen ja poikien kokema motivaatioilmasto ja koululiikunta- motiivit.....	66
9.1.2 Yksittäisten väittämien t-testi.....	68
9.1.3 Tyttöjen ja poikien avoimet vastaukset.....	69
9.2 Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen ja koululiikunta- motiiveihin.....	70
9.3 Opettajien oletukset oppilaita motivoivista asioista.....	73
9.3.1 Opettajien käsitys eri liikunnannumeron omaavien oppilaiden koke- muksista motivaatioilmaston kokemisesta ja koululiikuntamotiiveista..	75
9.3.2 Opettajien avoimet vastaukset.....	76
10 POHDINTA.....	77
10.1 Tutkimuksen luotettavuus.....	79
10.2 Tyttöjen ja poikien kokema motivaatioilmasto, viihtyminen ja koululii- kuntamotiivit koulun liikuntatunneilla.....	80
10.3 Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen, viihtymiseen ja koululiikuntamotiiveihin koulun liikuntatunneilla.....	83
10.4 Opettajien ja oppilaiden käsitykset koulun liikuntatunneilla motivoivista asioista.....	85
10.5 Tutkimuksen rajoitukset.....	87
10.6 Jatkotutkimusehdotukset.....	88

LÄHTEET.....91

LIITTEET..... 96

1 JOHDANTO

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä voidaan pitää yhtenä liikuntakasvatuksen ja -politiikan tärkeimpänä tavoitteena (Telama & Yang 2005, 4). Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on noussut tärkeäksi tavoitteeksi väestön, myös lasten ja nuorten, keskuudessa esiintyvien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien vuoksi. Liikunnanopetus on avainasemassa kasvatettaessa liikunnallisen elämäntavan omaksuvia ihmisiä, joilla on tietoa, taitoa ja itseluottamusta nauttia elinikäisestä ja terveyttä edistävästä liikunnasta (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004, 5).

Vuonna 2004 voimaan tulleen valtakunnallisen opetussuunnitelman tavoitteet pyrkivät vastaamaan tähän haasteeseen. Valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaan koululiikunnan tavoitteena on kehittää ja tukea positiivisesti oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä sekä ohjata oppilaita ymmärtämään liikunnan terveydelliset merkitykset (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 159).

Lasten ja nuorten myönteistä suhtautumista liikuntaan tulisikin lisätä entisestään. Aikuisväestön keskuudessa liikunnan yhteiskunnallinen merkitys on erittäin suuri. Siten myös lasten ja nuorten liikunnalla on suuri merkitys, jos sen avulla voidaan lisätä todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiällä. (Telama 2000, 59.) Tietämällä enemmän oppilaiden taustalla vaikuttavista motiiveista, opetus on mahdollista liittää läheisemmin oppilaiden mielenkiinnon kohteisiin ja tarpeisiin. Lisäksi on hyödyllistä tietää ne tekijät, jotka motivoivat oppilaita ja edistävät pitkäaikaista sitoutumista liikuntataitojen oppimiseen ja liikunnan harrastamiseen.

Tutkimuksen tavoitteena on löytää vastaus kysymykseen, millaiseksi koulun liikuntatunteja tulisi kehittää, jotta mahdollisimman moni oppilas viihtyisi liikuntatunneilla, saisi myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omaksuisi liikunnallisen elämäntavan. Tutkimuksen tehtävänä on vertailla tyttöjä ja poikia sekä erilaisen liikuntanumeron omaavia oppilaita koululiikunnan motivaatioilmaston ja erilaisten koululiikuntamotiivien kokemisessa. Tutkimuksessa myös vertaillaan opettajien ja oppilaiden käsityksiä

koululiikunnan motivaatioilmaston ja henkilökohtaisten koululiikuntamotiivien kokeemisesta.

Koululiikunnan motivaatioilmastoa mitataan koululiikunnan motivaatioilmastomittarin avulla ja koululiikuntamotiiveja tutkimusta varten suunnitellulla henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavalla mittarilla. Tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuutta analysoidaan Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien ja Cronbachin alfakertoimen ja Promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla. Tutkimustuloksia analysoidaan korrelaatiokertoimien, t-testin, yksisuuntaisen varianssianalyysin ja LSD-parivertailutestin avulla.

Fyysisen aktiivisuuden esteiden ja liikuntamotiivien puutteen tarkasteleminen ja tutkiminen on tärkeää liikuntakasvatuksen kannalta, koska liikunnan puute aiheuttaa runsaasti sairauksia. On todennäköistä, että oppilaat, jotka eivät omaksu nuorena liikunnallista elämäntapaa, sairastuvat helpommin inaktiivisuudesta johtuvaan liikalihavuuteen ja sydän- ja verisuonitauteihin vanhempana (Vuori & Miettinen 2000, 99). Huono fyysinen kunto on lisäksi merkittävä ennenaikaisen kuoleman riskiä lisäävä tekijä (Vuori & Miettinen 2000, 95).

Vaikka ihmiset ovat tietoisia liikkumattomuudesta aiheutuvista sairauksista, ainoastaan alle puolet suomalaisista liikkuvat terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän (Vuori & Miettinen 2000, 91). Terveyden kannalta riittävästi viikoittain liikkuu vain noin puolet 9-luokkalaisista (Huisman 2004, 137). Lisäksi noin viidennes 9-luokkalaisista oppilaista, 17 % pojista ja 21 % tytöistä, liikkuu säännöllisesti ainoastaan koulun liikuntatunnilla (Huisman 2004, 131). Kansainvälisen terveys-suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua noin tunnin ajan päivässä vähintään kohtuullisella intensiteetillä. Liikunnan tulisi olla leikinomaista ja mahdollisimman monipuolista. (Sääkslahti 2005, 21.)

Erityisesti liikunnallisesti passiivisiin nuoriin pitäisi kiinnittää huomiota koululiikunnassa ja kehittää uusia ratkaisuja heidän aktivoimisekseen. Liikkumattomuudesta aiheutuneet ongelmat aiheuttavat tulevaisuudessa ongelmia sekä nuorelle itselleen että yhteiskunnalle. Näiden nuorten aktivoimiseksi tarvitaankin uusia lähestymistapoja ja liikunta-aktiivisuuden ymmärtämistä perinteistä ajattelutapaa laajemmin. (Laakso,

Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 12.) Kognitiivisten tavoitteiden tulisi painottua entistä selvemmin myös koulun liikunnanopetuksessa (Heikinaro-Johansson & Ryan 2005, 7).

Opetussuunnitelman tavoitteiden ja kansanterveyden tulevaisuuden kannalta liikuntatunnit ovat merkittävässä asemassa ihmisten liikunta-asenteiden ja elämäntapojen muokkaajina. ”Laadukas liikunnanopetus on tehokkain ja inklusiivisin keino opettaa kaikille lapsille ja nuorille liikuntataitoja ja -tietoja, ja saada heidät ymmärtämään liikunnan ja elinikäisen liikunnan harrastamisen merkitys riippumatta yksilön taidoista, erityistarpeista, sukupuolesta, iästä, rodusta, uskonnosta tai sosiaalisesta taustasta” (Heikinaro-Johansson 2004, 8).

Koulu on paikka, jossa oppilaiden sosioekonomiset erot eivät heijastu liikuntaan osallistumiseen niin selvästi kuin esimerkiksi vapaa-ajan liikuntaa tarjoavien tahojen palveluissa (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 132). Koulu tarjoaa tasavertaiset mahdollisuudet oppilaille fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen ja liikunnallisten taitojen oppimiseen. Koulu on kodin rinnalla tärkeä paikka lasten ja nuorten terveyden edistämisessä.

Ei ole yhdentekevää, millaista liikuntakasvatusta kouluissamme annetaan, kun huomioidaan, että liikuntatuntien määrä vähenee koko ajan. Liikuntatunneilla viihtymisen takaamiseksi on tärkeätä tietää eritasoisten oppilaiden motiiveista ja kokemuksista koulun liikuntatunneilla. Siten liikunnanopetusta voidaan kehittää ja luoda mahdollisimman monia oppilaita palvelevia ja kiinnostavia liikuntatunteja. Myönteisten kokemusten kautta oppilaita innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla sekä luodaan pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle.

2 MOTIVAATIO

Motivaatio kertoo ihmisen käyttäytymisestä ja käyttäytymisen tavoitteista. Motivaatio on motiivien aikaansaama tila, jossa motiivi on sisäinen tekijä, joka aktivoi toimintaa kohti tiettyä päämäärää. (Metsämuuronen 1997, 8.) Käsitteenä motivaatio tarkoittaa monimutkaista dynaamista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset että sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 7).

Ihminen on luonnostaan aktiivinen olento, jonka motivaatio ilmenee erilaisena toimintana ja toiminnan suuntautumisena (Deci & Ryan 2000, 229). Ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavat motiivit, jotka ovat toiminnan psyykkisiä syitä tai toimintaa ohjaavia voimia. Motiivit saavat ihmisen suuntaamaan energiansa kohti tiettyä tavoitetta tai päämäärää (Vilkko-Riihelä 1996, 446). Ihminen voi tuottaa itse motivaationsa erilaisten tekijöiden avulla (Byman 2002, 26). Motivaatio myös säätelee käyttäytymistämme laittamalla meidät arvioimaan omaa pätevyttämme erilaisissa tilanteissa ja arvioimaan tilanteiden merkitystä motivaatiollemme (Soini 2006, 22).

Motivaatiosta on olemassa erilaisia määritelmiä ja siitä on esitetty erilaisia teorioita. Motivaatiotutkimus pyrkii selittämään ihmisen toimintaa ja toiminnan syitä. Teorioissa, joissa motivaatiota tarkastellaan ihmisen biologisista lähtökohdista, motivaatio ja motiivit on yhdistetty ihmisen synnynnäisiin tarpeisiin (Malmberg & Little 2002, 128). Motiivi voi siis olla tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve (Vuolle 1986, 152). Kognitiivisten motivaatioteorioiden mukaan yllykkeellä tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistä ohjaavia ulkoisia ja sisäisiä tarpeita. Sisäiset tarpeet ohjaavat ihmisen käyttäytymistä niin, että tarpeet tulevat tyydytetyiksi. (Deci & Ryan 1985, 3.)

2.1 Motivaatio ja tarpeet

Motiivien taustalla voivat vaikuttaa erilaiset tarpeet, jotka motivoivat toimintaa (Sarlin 1995, 43). Tarpeet ovat synnynnäisiä ja välttämättömiä jatkuvalla psykologiselle kasvulle ja kehitykselle sekä ihmisen hyvinvoinnille (Ryan & Deci 2000, 229). Tarpeet ja motiivit syntyvät muuttuvassa toiminnassa, jolloin syntyy uusia tarpeita ja

motiiveja. Sama toiminta voi tyydyttää useita erilaisia tarpeita, ja sama tarve tai motiivi voi liittyä kiinteästi useaan erilaiseen toimintaan. Myös yhteen toimintaan voi liittyä monta erilaista motiivia. Ihmiset eivät ajattele toimintaansa liittyviä motiiveja rationaalisesti, vaan useimmiten motiivit ovat elämispohjaisia ja tunnevaltaisia. (Lyytinen & Vuolle 1992, 69.)

Motivaatiopsykologian mukaan motiivit ja tarpeet ovat yksilön sisäisiä ominaisuuksia. Maslow on esittänyt motiivien tarvehierarkiaa koskevan teorian, jonka perustana on ihmisen tiedostamattomat tarpeet. Tarvehierarkia toteutuu jokaisella ihmisellä olosuhteista riippumatta. (Vuoristo 2002, 42.) Maslowin teoriassa toiminta määräytyy vallitsevan motiivin perusteella niin, että alemman tason motiivien tulee olla tyydytetynä, ennen kuin ylemmän tason motiiveja voidaan tyydyttää. Alemmilla tasoilla ovat puutemotiivit: fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden tarpeet, rakkauden, yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tarpeet. Ylemmällä tasolla puolestaan ovat kehitystarpeet: itsensä toteuttamisen, tietämisen, ymmärtämisen ja esteettisyyden tarpeet. (Sarlin 1995, 43.)

Motivaatioon ja motivoituneeseen toimintaan liittyy keskeisesti käsite intentio. Intentio tarkoittaa tavoitetta tai päämäärää. (Byman 2002, 26.) Ihmisellä on tarve kehittää ja käyttää voimavarojaan ja kehoaan, tarve luoda ja kokea uutta, tutkia, tietää ja ymmärtää asioita (Vuorinen 1992, 54). Päämäärät ja tavoitteet liittyvät ihmisen perustarpeisiin, jotka vahvistavat ihmisen kasvua ja hyvinvointia (Deci & Ryan 2000, 229).

Motivoitunut toiminta välittyy intentioiden kautta. Intentionaalinen käyttäytyminen voi olla joko itsemääriteltyä tai kontrolloitua. Itsemääritelty ja autonominen käyttäytyminen on vapaasti valittua, ja on lähtöisin käyttäytyjästä itsestään. Kontrolloitu käyttäytyminen puolestaan on aina jollain tavalla ulkoisesti säädeltyä. (Byman 2002, 26.)

Motivaatio voidaan jakaa kahteen pääryhmään; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Lisäksi motivaatiosta voidaan erottaa myös kolmas taso, amotivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tunnetilaa, josta motivaatio toimintaa kohtaan puuttuu kokonaan. (Metsämuuronen 1997, 9.) Amotivoitunut ihminen ei osallistu toimintaan ja on passiivinen, koska toiminnalla ei ole hänelle riittävästi merkitystä. Amotivaatiota esiintyy, jos

ihminen on kykenemätön tuomaan esille toimintaan liittyviä henkilökohtaisia tarpeita ja tavoitteita. Tarpeiden ja tavoitteiden esille tuomista voi rajoittaa tai estää mahdollisuuksien tai pätevyyden kokemusten puuttuminen sekä se, että ihminen ei koe toimintaa riittävän arvokkaaksi tai toiminnan lopputuloksella ei ole yksilölle riittävästi merkitystä. (Ryan & Deci 2004, 17.)

2.2 Sisäinen motivaatio

Käsite sisäinen motivaatio on saanut alkunsa behaviorismin kritiikistä, jossa on kuvattu motivaatioon liittyviä ilmiöitä. Behaviorismin perusajatuksena on, että toiminta on motivoivaa, jos siitä palkitaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 11–12.) Sisäisen motivaation kehittäjä amerikkalainen Edward Deci (1971) on kritisoinut behaviorismin ajatusta, jonka mukaan ihmisen toimintaa voidaan motivoida ainoastaan ulkoisten palkintojen avulla. Sisäsyntyisen käsitteen mukaan henkilö tekee jotain siksi, että toiminta sinällään on palkitsevaa. (Deci & Ryan 2000, 233.) Sisäinen motivaatio ilmenee ihmisen sisäisistä pyrkimyksistä, ja voi motivoida käyttäytymistä ilman ulkoisia palkkioita tai ympäristön kontrollia (Liukkonen & Telama 1997, 10). Sisäinen motivaatio on sisäisten pyrkimysten ja ihmisen henkilökohtaisten tavoitteiden energianlähde (Deci & Ryan 1985, 11).

Deci ja Ryan ovat erottaneet sisäisestä motivaatiosta kolme komponenttia: pätevyyden, itsemääräämisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Sisäisesti motivoitunut toiminta pohjautuu näihin kolmeen ihmisen tarpeeseen. (Deci & Ryan 2000, 233.) Niin sisäinen motivaatio kuin pätevyyden ja autonomian kokeminenkin, ovat ihmisen synnynnäisiä tarpeita ja ominaisuuksia (Deci & Ryan 1985, 32).

Pätevyyden ja autonomian kokemukset sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat välttämättömiä elementtejä ihmisen kasvulle ja kehitykselle. Sen vuoksi niiden merkitys sisäisen motivaation muodostumisessa on suuri. (Deci & Ryan 2004, 14.) Ihmisen suuntautuminen ympäristöön vaihtelee sen mukaan, miten ympäristössä voi näitä tarpeita toteuttaa. Sisäistä motivaatiota lisäävät ympäristöt, joissa näiden tarpeiden tyydyttäminen on mahdollista. (Niitamo 2002, 41.)

Sisäinen motivaatio on seurausta tarpeesta tuntea pätevyyttä ja itsemääräämistä. Koetun pätevyyden ja sisäisen kontrollin tunteiden vahvistuessa motivaatio lisääntyy. Vastaavasti koetun pätevyyden ja sisäisen kontrollin tunteiden heikentyessä sisäinen motivaatio heikkenee. Myönteisen itsearvostuksen avulla on mahdollista kokea mielihyvän tuntemuksia, jolloin mielihyvän ja pätemisen kokemukset tuottavat suoritusmotivaation kannalta tavoitteellista toimintaa. (Ryan & Deci 1985, 130–131.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus liittyy etäisemmin sisäiseen motivaatioon. Sosiaalisissa suhteissa tapahtuvat toiminnot kuitenkin tyydyttävät pätevyyden ja autonomian kokemisen tarpeita. (Ryan & Deci 2004, 14.) Viihtyisässä ja autonomian kokemuksia tukevassa sosiaalisessa ilmapiirissä tapahtuva toiminta koetaan sisäisesti motivoivana. Esimerkiksi aikuisten osallistuminen lasten leikkeihin heikentää lasten kokemia autonomian tuntemuksia, jolloin toimintaan kohdistuva sisäinen motivaatio voi muuttua ulkoiseksi motivaatioksi. Toiminta ei silloin tyydytä riittävästi lasten omia toimintaan liittyviä tarpeita. Vastaavasti huomaavainen opettaja voi saada toiminnallaan ja käyttäytymisellään kaikki oppilaat kokemaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka vahvistaa ryhmän ja yksilön pätevyyden ja autonomian kokemuksia, jolloin toiminta voi muuttua sisäisesti motivoivaksi tai vahvistaa sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 233–235.)

Sisäinen motivaatio aktivoi ja ylläpitää monenlaisia toiminnan muotoja. Sisäisesti motivoitunutta toimintaa voi olla leikkiminen, etsiminen, tutkiminen ja haasteellinen toiminta. Ihmiset tekevät näitä toimintoja tiedostamatta ja sisäisen motivaation innoittamana, eivät ulkoisesta palkkiosta. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 41.) Myös saavutuksista, ponnisteluista, sinnikkyudesta ja hyvinvoinnista saaduilla positiivisilla kokemuksilla on vaikutus sisäisen motivaation syntymiseen (Frederick-Recascino 2004, 281).

Oppimista tukee kaikkein eniten sisäinen motivaatio, jolloin tarve ja halu oppia ja kehittyä lähtee oppijasta itsestään (Byman 2002, 34). Sisäinen motivaatio on myös liikuntaan osallistumista ja liikuntataitojen oppimista lisäävä tekijä, ja se edesauttaa positiivisten tunteiden syntymistä ja lisää viihtymistä liikuntatunnilla (Standage, Duda & Ntoumanis 2005, 422). Sisäisillä motivaatiotekijöillä voidaan vähentää myös liikuntatilanteisiin liittyvää ahdistusta (Liukkonen & Telama 1997, 10).

Liikunnanopetukseen ja urheiluun liittyy kolme erilaista sisäistä motivaatiotasoa: sisäinen motivaatio oppia, sisäinen motivaatio saada aikaan asioita ja sisäinen motivaatio kokea virkistystä. Nämä sisäisen motivaation tasot ovat kaikki yhteydessä positiivisiin havaintoihin pätevyyden kokemuksista. (Frederick-Recascino 2004, 281.) Tilanteen kokeminen ja sisäinen motivaatio toimintaa kohtaa voi olla jopa niin voimakasta, että ihminen uppoutuu ja keskittyy toimintaan niin syvästi, että kadottaa ajan ja tilan tajun. Tällaista tunnetilaa kutsutaan flow-ilmioiksi. (Deci & Ryan 1985, 28–29.)

2.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio on sisäisen motivaation vastakohta. Ulkoisen motivaation tavoitteena on aina jokin ulkoinen seuraamus tai sen välttäminen (Byman 2002, 31–32). Sekä sisä- että ulkosyntyinen toiminta voivat olla aikomuksellista, tarkoituksellista ja motivoitunutta. Ne eroavat kuitenkin toisistaan fenomenologisen luonteensa suhteen. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 16.)

Ulkoisessa motivaatiossa kaikki motivaatio on lähtöisin ulkoisista lähteistä. Tällöin toimintaa motivoivat ulkoiset palkkiot esimerkiksi arvosanat, opettajan tai ryhmäläisten arvostus ja normatiivinen vertailu. Ulkoisessa motivaatiossa toiminnan motiivien taustalla eivät vaikuta sisäsyntyiset oppimisen tai kehittymisen tarpeet ja toiveet, vaan pelkästään ulkoiset tekijät. Ulkoisia motivaation lähteitä voivat olla myös syyllisyyden tunteet osallistumattomuudesta sekä ihmisen omat tavoitteet, joiden taustalla vaikuttavat ulkoiset motiivit. Esimerkiksi ulkonäkötavoitteet ovat usein ulkoisen motivaation aikaansaamia. (Standage & Treasure 2002, 91.)

Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin olla tärkeä tekijä motivaation ylläpitämisessä, koska ihmiset voivat sitoutua myös sellaiseen toimintaan, joka saa alkunsa ulkoisesta motivaatiosta, esimerkiksi palkkioista. Toiminta on silloin riittävän kiinnostavaa ja voi muuttua myöhemmin sisäisesti motivoivaksi. (Ryan, Connell & Deci 1985, 45.) Ulkoiset motiivit voivat saada ihmisen esimerkiksi liikkumaan päivittäin (Frederick-Recascino 2004, 287).

Ulkoinen motivaatio tulee kuitenkin erottaa erilaisista itsesäätelyn keinoista (Ryan ym. 1985, 45). Erilaiset itsesäätelyn tavat on liitetty ulkoiseen motivaatioon, vaikka myös niissä voidaan nähdä osittain sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä. Ihminen voi säädellä käyttäytymistään ja toimintaansa esimerkiksi hyötyäkseen toiminnasta, välttääkseen paheksuntaa tai vertailua ja kohottaakseen itsetuntoaan toiminnan avulla. Itsesäätelyn ja aktiivisuuden tavoitteena voi olla myös sosiaalinen hyväksyntä. Itsesäädely toiminta voi myös pohjautua ihmisen omiin arvoihin ja asenteisiin, jolloin toimintaa säädellään ympäristön ja sosiaalisen kontekstin vaatimuksien mukaan. Erilaisiin arvoihin ja asenteisiin pohjautuvan itsesäätelyn voidaan nähdä olevan yhteydessä myönteisiin havaintoihin pätevyyden kokemuksista, jolloin toiminta voidaan kokea myös sisäisesti motivoivana. (Frederick-Recascino 2004, 281.)

3 MOTIVAATIOTEORIAT

Koululiikunnan motivaatioilmastotutkimuksissa yleisesti käytetty teoreettinen viitekehys yhdistää sekä itsemäääämis- ja että tavoiteorientaatioteorian (Standage & Treasure 2002, 105). Niistä muodostuvat laajemmat viitekehykset edustavat sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa (Soini 2006, 23). Näkökulman mukaan motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Sosiaalis-kognitiivisessa viitekehyksessä ihmisen minä on keskeinen tekijä ja motivaatioprosessissa yhdistyvät niin kognitiiviset, affektiiviset kuin arvosidonnaiset muuttujat. Arvosidonnaiset muuttujat vaikuttavat tavoitteiden omaksumiseen ja niihin pyrkimiseen. (Roberts 2001, 34.)

Sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa keskeisinä motivaatiotekijöinä ovat sekä yksilön uskomukset itsestään oppijana että hänen tulkintansa oppimistilanteista ja tehtävistä. Motivaatioon liittyvät käsitykset ja uskomukset voidaan jakaa kahteen pääryhmään; sekä yksilön arvostuksiin ja tehtävän valintaan liittyviin käsityksiin että yksilön uskomuksiin ja hallinnan tunteisiin liittyviin käsityksiin. Arvostuksiin ja tehtävän valintaan liittyvät käsitteet kertovat minkälaisiin tavoitteisiin ihminen pyrkii, minkälaisia kiinnostuksen kohteita hänellä on ja mitkä asiat ihminen kokee tärkeäksi. Uskomuksiin ja hallinnan tunteisiin liittyviin käsitteisiin kuuluvat ihmisen uskomukset siitä, miten ihminen pystyy suoriutumaan tehtävistä, miten hän pystyy hallitsemaan omaa toimintaansa ja omia oppimistilanteitaan ja vaikuttamaan itse toiminnan lopputulokseen, sekä uskomukset siitä, miten ihminen selittää toimintansa onnistumisen tai epäonnistumisen. (Tynjälä 2002, 100.)

Motivaatioprosessi nähdään ihmisen ominaisuutena ajatella ja käsitellä vallitsevaa liikuntaympäristöä. Sosiaalis-kognitiivisen näkökulman mukaan ihminen sitoutuu toiminnassaan tavoitteisiin, jotka voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia ja tehtävä- tai kilpailuorientoituneita tavoitteita. Liikunnanopetuksessa motivaatioprosessiin liittyy keskeisesti myös toiminnan arvioiva luonne, koska liikuntamotivaatio ilmenee usein tilanteissa, joissa toimintaa ja suorituksia arvioidaan. (Roberts 2001, 29.)

Motivaatioilmaston luokittelussa korostuvat pätevyyden kokemukset ja sen osoittamisen kaksi perspektiiviä, tehtävä- ja minä- eli kilpailusuuntautuneisuus. Lisäksi niissä voidaan nähdä myös piirteitä itsemääräämisteorian kahdesta muusta sisäisen motivaation kulmakivistä, autonomiasta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. (Deci & Ryan 2000, 259–260.) Näin ollen myös autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus voidaan nähdä motivaatioilmaston osa-alueina. Itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteorian yhdistäminen laajentaa koetun pätevyyden kriteereihin perustuvaa motivaatioilmastotutkimusta. (Soini 2006, 34.)

3. 1 Itsemääräämisteoria

Nykyisin yksi eniten käytetyistä viitekehyksistä sisäistä motivaatiota tutkivissa motivaatiotutkimuksissa on itsemääräämisteoria (Soini 2006, 23). Sosiaalis-kognitiivisena teoriana itsemääräämisteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joista motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu. Liikunnanopetuksessa sosiaaliset tekijät muodostuvat liikuntatunnin motivaatioilmastosta ja kognitiiviset tekijät autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteista. Syntyneen motivaation tuloksena voi olla kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä seurauksia. (Standage & Treasure 2002, 90.) Sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden avulla motivaatiota, suorittamista ja hyvinvointiin tähtäävää toimintaa on helppo ymmärtää (Ryan & Deci 2004, 27).

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen on luonnostaan aktiivinen ja motivoitunut kehittämään itseään ja toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Deci ja Ryan jakavat itsemääräämisteorian pätevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian tarpeisiin. Pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat ihmisen synnynnäisiä psyykeen osa-alueita ja tarpeita, joita ihminen pyrkii luonnostaan tyydyttämään. Synnynnäisten tarpeiden tyydyttäminen motivoi ja suuntaa ihmiset osallistumaan asioihin, jotka heitä kiinnostavat. Esimerkiksi lapset pelaavat erilaisia pelejä pelaamisen kiinnostamisen vuoksi, eivät esimerkiksi kokeakseen pätevyyden tuntemuksia tai saavuttaakseen pelaamisella palkintoja. (Deci & Ryan 2000, 229–230.)

Kokemukset koululiikunnasta ja koululiikunnan motivaatioilmastosta voivat joko vahvistaa tai heikentää synnynnäisiä tarpeita. Tarpeiden tyydyttyessä, oppilaan itsemäärääminen muodostuu myönteiseksi, jolloin oppilas osallistuu koululiikuntaan ja harjoitteisiin vapaasta tahdostaan. Yrittämisellä ja viihtymisellä uskotaan olevan myönteinen vaikutus sisäiseen motivaatioon. (Deci & Ryan 2000, 227.) Motivaatioilmaston vaikuttaessa myönteisesti oppilaan tavoitteisiin ja orientaatioon, on toiminta sisäisesti motivoivaa, jolloin se myös lisää viihtymistä liikuntatunneilla. Kielteisiä vaikutuksia puolestaan esiintyy, jos toiminta liikuntatunneilla ei tyydytä oppilaan omia tavoitteita tai ei vastaa hänen tavoiteorientaatiotaan. (Standage ym. 2005, 422.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen voi pyrkiä saavuttamaan tavoitteensa joko ulkoisen tai sisäisen motivaation avulla. Ulkoiset tavoitteet ovat toisen asettamia ja ne ovat irrallaan ihmisestä itsestään. (Malmberg & Little 2002, 129.) Vallerand (1997) on luonut hierarkisen mallin, jonka avulla itsemääräämisteoriam on mahdollista tulkita. Motivaatio voi mallin mukaan esiintyä kolmella erilaisella tavalla. Ensimmäisessä tasossa ihmisen motivaatioon vaikuttavat sekä ympäristö, jonka kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa että ympäristöstä omaksutut tavat. Tällöin esiintyvä motivaatio voi olla joko sisäistä tai ulkoista tai motivaatio voi puuttua kokonaan. Toinen motivaation muoto Vallerandin mukaan on aihealueeseen liittyvää motivaatiota, jolloin motivaatio saa alkunsa käsiteltävästä aiheesta. Oppilaan motivaatio voi olla suuntautunut esimerkiksi liikunnan, mutta ei matematiikan opiskeluun. Motivaatio voi olla myös kontekstisidonnaista, jolloin motivaatioon vaikuttavat tilanne ja yksilön kokemukset tilanteesta. Jos oppilas esimerkiksi kokee sosiaalisen tilanteen myönteiseksi, voi motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa. (Standage & Treasure 2002, 93.)

Kognitiivisen evaluaatioteorian mukaan koettua pätevyyttä edistävät tapahtumat lisäävät oppilaiden sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio vahvistuu opetustilanteissa, joissa vahvistetaan oppilaan autonomian tuntemuksia ja itsemääräämisoikeutta. Ulkoista kontrollia sen sijaan pidetään painostavana. Painostamisen tunne ja jännittyneisyys ovat oppimista heikentäviä tekijöitä. (Deci & Ryan 1985, 62–64.)

3.1.1 Koettu pätevyys

Tarve kokea pätevyyttä ohjaa ihmisiä tavoittelemaan ja voittamaan haasteita, jotka ovat saavutettavissa sen hetkisillä taidoilla ja tiedoilla. Pätevyyden kokemuksia voi saada esimerkiksi erilaisista vuorovaikutussuhteista, jotka ihminen on kokenut itselleen riittävän haasteellisiksi tai liikunnallisia taitoja vaativista harjoituksista. Ihmiset valitsevat useimmiten sellaisia haasteita, joiden saavuttaminen on mahdollista. Haasteiden saavuttaminen lisää pätevyyden tuntemuksia ja vahvistaa ihmisen omaa mielikuvaa pätevyyden sen hetkisestä tasosta. (Deci & Ryan 1985, 28.)

Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeä tekijä niin liikuntamotivaation ylläpitämisen kuin liikunnan harrastamisen jatkamisenkin kannalta. Kielteiset kuvat itsestä liikkujana ovat suorassa yhteydessä myöhempään liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen. Liikuntataidot ovat julkisia ja kaikille näkyviä, joten oppilaille voi muodostua kielteisiä liikunnallisia minäkuvia helposti. Pätevyyden- ja oppimiskokemukset ovat erityisen tärkeitä kouluiässä. Ihminen, joka kokee oppivansa ja osaavansa, harrastaa todennäköisesti oppimaansa asiaa myöhemminkin. (Lintunen 2003b, 41–43.)

Opettaja voi edistää oppilaiden pätevyyden kokemuksia koulun liikunnanopetuksessa monella eri tavalla. Oppilaan pätevyyden kokemiselle on tärkeää, että opettaja antaa riittävästi pätevyyden kokemiseen liittyvää palautetta oppilaalle. (Lintunen 2003b, 44.) Pätevyyden kokemuksia voi saada sekä paremmuuden tunteista että oppimisen ja kehittymisen kokemuksista. Pätevyyden kokemukset muodostuvat oppilaalle oppilaan motivaatio-orientaation mukaan. Motivaatio-orientaatio voi olla joko tehtävä- tai kilpailusuuntautunutta. Tehtäväsuuntautuneeseen orientaatioon liittyvät yrittäminen ja kehittyminen nähdään tärkeimpinä pätevyyden kokemuksia lisäävinä tekijöinä (Lintunen 2000, 85; Standage & Treasure 2002, 105;.)

Liikunnanopetuksessa yksi merkittävä pätevyyden kokemuksia heikentävä tai edistävä tekijä on normatiivinen vertailu. Oppilaiden minäkäsitys muodostuu nuoruudessa suurimmaksi osaksi vertailusta muihin oppilaisiin. Myönteisten pätevyyden kokemusten takaamiseksi olisi tärkeää, että opettajat käyttäisivät opetuksessa erilaisia

opetusmenetelmiä, eriyttämistä, vertaistutorointia ja itseohjautuvuutta sekä korostaisivat yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja erilaisia tapoja toimia ryhmässä. Pätevyyden kokemuksia edistävät myös erilaisten osaamisalueiden painottaminen. Silloin jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus olla hyvä omalla osaamisalueellaan. (Lintunen 2003b, 44.)

Tytöt ja pojat eroavat toisistaan pätevyyden kokemisessa. Pojilla on tyttöjä useammin myönteisempi käsitys itsestään alueilla, joilla pätemistä pidetään poikien keskuudessa tärkeänä. Pojille on esimerkiksi tyttöjä tärkeämpää kokea olevansa fyysisesti pätevä. Tytöille puolestaan on tärkeää kokea itsensä sosiaalisesti päteväksi. Yleisesti ottaen ihmiset pitävät tärkeinä niitä asioita, joilla on vaikutusta heidän itsearvostukseensa, ja joilla he myös kokevat olevansa päteviä. (Lintunen 2000, 84.)

Liikunnallisesti itsensä päteviksi kokevat op-pilaat saavat hyviä liikuntanumeroita (Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006, 21). Myös oppilaan liikunnan arvosanalla ja kunto- ja liikehallintaindeksillä on selvä yhteys. Mi-tä parempi liikunnan arvosana ja kunto- ja liikehallintaindeksi on, sitä myönteisempi liikunnallinen minäkäsitys oppilaalla on itsestään. Lisäksi yleinen aktiivisuus, osallistuminen organisoituun liikuntaan ja omatoiminen liikkuminen, parantavat oppilaan liikunnallista minäkäsitystä. (Huisman 2004, 86– 87.)

3.1.2 Koettu autonomia

Sisäinen motivaatio perustuu autonomian ja kompetenssin tarpeisiin. Kaikki tapahtumat, jotka näihin ominaisuuksiin vaikuttavat, vaikuttavat myös sisäiseen motivaatioon. (Vartiainen & Nurmela 2002, 196.) Autonomian kokemus on yksi sisäisen motivaation kulmakivistä, koska autonomisen toiminnan tavoitteet ja toiminnan hallinta on oppilaan itsensä päätettävissä. (Jaakkola 2003, 144.) Autonominen toiminta on sisäsyntyistä toimintaa, jossa ihminen vaikuttaa itse toiminnan luonteeseen (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 16). Autonomian kokemuksien määrä voi sen vuoksi vaikuttaa siihen muodostuuko toimintaan liittyvä motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi motivaatioksi (Deci & Ryan 2000, 234).

Sisäinen motivaatio voi vähentyä liiallisen kontrollin ja ulkopuolelta tulevan säätelyn seurauksena. Esimerkiksi ulkoiset palkkiot vähentävät itsesäätelyn tuntemuksia, jolloin sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan voi muuttua ulkoa ohjautuvaksi suorittamiseksi. (Deci & Ryan 2000, 240.) Ulkoiset palkkiot mahdollistavat kuitenkin toiminnan suuntaamisen ja ylläpidon, joten niilläkin on oma merkityksensä erilaisia liikuntamotiiveja tutkittaessa.

Deci ja Ryan ovat määritelleet koetulle autonomialle kolme eri tasoa. Kaikkein vähiten autonomista ja itsemääritelyä on ulkoisesti säädely käyttäytyminen, jolloin toiminnan tavoitteena on ulkoisten vaatimusten täyttäminen tai jonkin palkinnon tavoittelu. Toinen koetun autonomian taso on sisäistetty säätely. Siinä säätely koetaan osaksi minuutta. Toiminta on sisäisesti ohjautuvaa, vaikka toiminnan taustalla vaikuttavat syyt voivat olla ulkoisia. Kolmas taso on suhteellisen autonominen ja itsemääritely. Tasoa kutsutaan identifikaation tai samaistumisen kautta tulevaksi säätelyksi. Ihminen kokee silloin oman toimintansa arvokkaaksi ja itselleen tärkeäksi. (Byman 2002, 33–34.)

Autonomian kokemuksia on mahdollista vahvistaa esimerkiksi eriyttämisen avulla. Liikuntatunnilla opettaja voi esimerkiksi antaa oppilaille erilaisia tehtäviä, joista jokainen voi valita itse taitotasonsa ja tavoitteidensa mukaisen tehtävän. Kontrolli tehtävän valinnasta ja suorittamisesta on silloin oppilaalla itsellään. Lisäksi opettaja voi ottaa oppilaat mukaan yhteisiä sääntöjä ja harjoitteita koskevaan päätöksentekoprosessiin. Myös vastuun antaminen lisää autonomian kokemuksia, koska opettaja ei silloin pyri kontrolloimaan kaikkea liikuntatunnilla tapahtuvaa toimintaa. (Jaakkola 2003, 144–145.) Autonomian kokemukset lisäävät oppimista ja motivaatiota oppimista kohtaan (Deci & Ryan 2000, 239). Tutkimuksien mukaan oppilaat, sekä tytöt että pojat, kokevat myönteisenä asiana koululiikunnassa sen, että liikuntatunneilla voi tehdä ja toimia itse (Huisman 2004, 133).

3.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on itsemääräämisteorian mukaan autonomian ja pätevyyden kokemusten lisäksi tärkeä liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä (Jaakkola

2003, 147). Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä ja halua olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin (Telama 2000, 61). Yhteistyö oppilaiden välillä, toisten auttaminen ja yhdessä oppiminen parantavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteistoiminnan ja auttamisen kautta oppilailla on mahdollisuus samaistua toisen oppilaan rooliin. (Jaakkola 2003, 147.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voi lisätä sisäistä motivaatiota, erityisesti vähemmän kiinnostavissa aktiviteeteissa (Frederick-Recascino 2004, 279).

Sosialisaatio liikunnan yhteydessä tarkoittaa sosiaalistumista liikuntaan eli omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumista ja sisäisen liikuntamotivaation syntymistä (Telama 2000, 61). Ilmapiiri voi joko heikentää tai edistää sosialisaation syntymistä. Esimerkiksi kielteiset kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta eivät tyydytä yhteenkuuluvuuden tarvetta, jolloin toiminta voi muuttua ulkoa ohjautuvaksi. (Standage ym. 2005, 412). Sen sijaan myönteinen sosiaalinen käyttäytyminen eli pro-sosiaalinen käyttäytyminen perustuu mielenkiintoon toista yksilöä kohtaan, toisten ihmisten huomioonottamiseen, ristiriitojen rakentavaan ratkaisemiseen ja konkreettiseen auttamiseen. Pro-sosiaalinen käyttäytyminen edellyttää ymmärrystä toisen ihmisen toiveista ja tarpeista. (Telama 2000, 61.)

Tutkimuksien mukaan parasta koululiikunnassa on yhdessä oleminen ja toiminnallisuus. Vuonna 2003 kerätyn aineiston mukaan suomalaisten 9-luokkalaisten oppilaiden mielestä liikuntatunnilla myönteisintä oli sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät asiat, kuten yhdessä oleminen, ystävät, jutteleminen, yhteistyö, tutustuminen, ystävällisyys, yritteliäisyys, osallistuminen, kannustaminen, toisten hyväksyminen, auttaminen ja toisten epäonnistumisen ymmärtäminen. (Huisman 2004, 83.) Erityisesti tytöille yhdessä oleminen on tärkeä syy osallistua liikuntaan (Huisman 2004, 75). Myös aikaisemmissa tutkimuksissa liikunnan on todettu olevan nuorille tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto (Nupponen & Telama 1998, 68). Sosiaalinen yhdessäolo liikuntaryhmissä voi olla jopa tärkeämpää kuin itse liikunta, jolloin suurin osa liikunnan merkityksistä muodostuu joko ryhmänä tehdyistä suorituksista tai yhdessä olemista (Ojanen 2000, 144).

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on sosiaalis-kognitiivinen lähestymistapa motivaatioprosessin ymmärtämiseen suoritustilanteissa. Tavoiteorientaatio tarkoittaa tavoitteiden ja toimintapyrkimyksien kokonaisuutta. Tavoitteilla on sekä kognitiivisia, affektiivisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Lisäksi niihin liittyy olennaisesti myös suoriutumismotivaatio. Oppimistilanteissa ihmisen henkilökohtaiset tavoitteet luovat sen viitekehyksen, jonka puitteissa ihminen tulkitsee tilanteita ja säätelee toimintaansa muodostamiensa tulkintojen mukaan. (Tynjälä 2002, 102.)

Tavoiteorientaation tärkeimmät suuntautumistavat ovat tehtäväsuuntautuneisuus, oppimisorientaatio, kilpailu- eli minäsuuntautuneisuus, välttämisorientaatio ja sosiaalinen riippuvuussuuntautuneisuus (Tynjälä 2002, 102). Liikunnanopetuksessa tavoiteorientaatioteoria voidaan jakaa kahteen suoritustilanteissa hallitsevaan tavoiteperspektiiviin: tehtävä- ja minä- eli kilpailusuuntautuneisuuteen (Liukkonen & Telama 1997, 10). Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut orientaatio ovat kaksi erillistä ja itsenäistä tapaa suhtautua liikuntaan ja liikunnan opiskeluun (Standage & Treasure 2002, 89), ja ne määräävät sen, kuinka yksilö kokee liikuntaan liittyvän menestymisensä ja arvioi liikunnallisen pätevyytensä (Liukkonen & Telama 1997, 10).

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston erona ovat erilaiset tavat kokea menestystä ja pätevyyttä (Biddle 1992, 103). Koettu pätevyys on tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntamotivaation perusta (Jaakkola ym. 2006, 19). Tehtäväsuuntautuneet oppilaat kokevat useimmiten korkeita kyvykkyyden ja tyytyväisyyden tunteuksia liikuntatunneilla, ja uskovat, että vaivannäkö ja taitojen kehittyminen ovat menestymisen takana. Kilpailusuuntautuneet oppilaat sen sijaan uskovat, että ainoastaan kyvykkyys aiheuttaa menestymistä. (Treasure 1992, 81.) Samansuuntaisia havaintoja on saatu erilaisista tutkimuksista eri maissa, joissa on tutkittu lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota tavoiteorientaatioteorian avulla (Biddle 1992, 103).

Liikunnanopetuksessa tulee huomioida myös välttämisorientaatio ja sosiaalinen riippuvuussuuntautuneisuus erilaisina tapoina suhtautua liikuntaan. Välttämisorientaatiossa yksilö pyrkii suojelemaan omaa minäänsä, pelkää epäonnistumista ja pyrkii

välttämään tilanteita, joissa hän altistuu epäonnistumisen mahdollisuudelle. Oppilaat, jotka ovat sosiaalisesti orientoituneita, kokevat toisilta ihmisiltä saadun palautteen motivoivana ja aktiivisuutta ja viihtymistä lisäävänä tekijänä. Tällaiset oppilaat hakevat opettajilta ja toisilta oppilailta hyväksyntää, ja toimivat sen mukaan, mitä tulkitsevat toisten ihmisten odottavan heidän toiminnaltaan. (Tynjälä 2002, 103–104.)

Tavoiteorientaatioiden, käyttäytymisen ja ajatusten välillä on looginen suhde. Tavoitteillamme on vaikutusta siihen, miten tulkitsemme ja toimimme eri tilanteissa. Kun oppilas kohtaa useita vaikeusasteita tai yhden tehtävän suorittamisessa eri vaihtoehtoja, oppilaan toiminnasta voidaan tehdä päätelmiä motivaation suuntautumisesta. Tavoitteilla on vaikutusta yksilön tulkintoihin tilanteista ja siihen miten tilanteen asettamiin vaatimuksiin vastataan. Oppilaisiin kohdistuu tunneilla erilaisia sosiaalisia vaatimuksia, ja oppilaat tulkitsevat näitä vaatimuksia eri tavoilla. (Roberts 1992, 30.)

Erilaiset luonteenpiirteet ja tilannetekijät vaikuttavat siihen millainen tavoiteorientaatio oppilaalla on. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden on todettu olevan kaksi erilaista ominaisuutta. Ne voivat esiintyä ihmisillä joko erillisinä tai erilaisina yhdistelminä. (Duda 1997, 6.) Ihmisen tavoiteorientaatio kehittyy ja muodostuu tietynlaiseksi vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Merkittäviä sosiaalistajia ovat vanhemmat, koulu, ystäväpiiri ja erilaiset harrastusryhmät. Liikunnanopettajan merkitys tavoiteorientaation sosiaalistamisessa voi olla myös hyvinkin merkittävä. (Liukkonen & Telama 1997, 10.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan myönteiset motivaatiomallit ovat seurausta tehtäväsuuntautuneisuudesta. Tehtäväsuuntautuneet oppilaat yrittävät mallin mukaan kovemmin, suoriutuvat taitotasonsa mukaan, valitsevat riittävän haasteellisia tehtäviä ja jatkavat yrittämistä. Tavoitteisiin suuntaavaa käyttäytymistä esiintyy siitä huolimatta, ajatteleeko ihminen olevansa riittävän pätevä tehtävän suorittamiseen vai ei. Kilpailusuuntautuneen toiminnan sen sijaan oletetaan olevan motivoivaa ainoastaan niin kauan kuin oppilas on varma kyvyistään ja osaamisestaan. Tällöinkin kyvykkyyden tuntemukset ovat koko ajan uhattuina. (Duda 1997, 6.) Kilpailusuuntautuneiden oppilaiden on todettu valitsevan joko riittävän helppoja tai liian vaikeita tehtäviä varmistakseen onnistumisensa tai hakeakseen etukäteen selitystä epäonnistumiselleen (Liukkonen & Telama 1997, 10).

Tutkimuksien mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on havaittu oppilaita motivoivammaksi ja ilmapiiriltään suurinta osaa oppilaista palvelevaksi. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto koulun liikunnanopetuksessa edistää oppilaiden viihtymistä, vähentää ahdistuneisuutta ja jännitystä, lisää yrittämistä ja sisäistä motivaatiota ja on yhteydessä oppilaiden omiin tavoitteisiin ja sisäiseen kiinnostukseen toimintaa kohtaan. Kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla sen sijaan voi olla sisäistä motivaatiota heikentävä vaikutus. Koululiikunnassa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa merkittävästi etenkin alhaisen taito- ja kuntotason omaavien oppilaiden kognitiivisiin ja affektiivisiin reaktioihin. (Liukkonen & Telama 1997, 11.)

Tyttöjen ja poikien onnistumisen kokemukset koululiikunnassa muodostuvat erilaisista asioista. Poikien onnistumisen kokemuksiin vaikuttavat tyttöjä enemmän suoriutuminen suhteessa muihin oppilaisiin. Tytöille sen sijaan on tärkeämpää onnistuivatko he toteuttamaan tehtävän tai oppivatko he uuden asian. (Huisman 2004, 89.) Pojat ovat selvästi tyttöjä kilpailullisempia ja valmiimpia hyväksymään normatiivista kilpailua korostavan opetustavan. Tytöillä sen sijaan liikuntamotivaatiota lisää tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997, 15.) Tyttöjen mielestä kilpailullisuus nähdään yhtenä kielteisimpänä asiana liikuntatunneilla (Huisman 2004, 83).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtäväorientoituneiden lasten sisäinen motivaatio on suuri ja he viihtyvät. Kilpailuorientoituneet lapset sen sijaan eivät koe viihtyvänsä tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa, koska oppilaan tavoitteet ja liikuntatunneilla vallitseva motivaatioilmasto ovat ristiriidassa keskenään. (Treasure 1992, 81.) Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä itsemääräämisteorian perustarpeisiin: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeet. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan ei ole yhteydessä kaikkiin näihin kolmeen osa-alueeseen. (Standage & Treasure 2002, 87.)

3.2.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä käsitykseen, että menestyäkseen liikunnassa, on yritettävä kovasti ja harjoiteltava. Tehtäväsuuntautuneessa

motivaatioilmastossa viihdytään paremmin ja koetaan vähemmän ahdistuneisuutta kuin kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vaikutuksilla on lisäksi myönteisiä vaikutuksia sekä liikunnassa viihtymiseen että yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. (Duda 1997, 6.)

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla ja tehtäväorientaatiolla on voimakas yhteys sisäiseen motivaatioon. Myös itsensä liikunnassa taitamattomiksi kokevat oppilaat voivat motivoitua liikunnasta, jos liikuntatunnin ilmapiiri on tehtäväsuuntautunut. Liikunnanopettajalla on siten tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä korostamalla mahdollisuus lisätä sisäistä motivaatiota myös liikunnallisesti heikompien passiivisten oppilaiden osalta. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa lisäksi lasten ja nuorten persoonallisuuden kehitystä tukevan kasvuympäristön ja lisää heidän motivaatiotaan liikuntaa kohtaan. (Liukkonen ym. 1997, 13–15.) Lisäksi tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto voi edistää autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita, jotka edistävät liikuntatunneilla viihtymistä (Standage & Treasure 2002, 88).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitteet ovat monipuolisia, vaihtelevia ja tarjoavat jokaiselle oppilaille taitotasoon sopivia haasteita. Opettaja on demokraattinen ja antaa vastuuta myös oppilaille, eikä pyri kontrolloimaan kaikkea toimintaa itse. Oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua yhteisiä asioita koskevaan päätöksentekoprosessiin. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa virheet nähdään osana oppimista ja arviointikriteereinä käytetään omista taidoista kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisia tavoitteita ja yhteistyötä muiden oppilaiden kanssa. Oppilaat otetaan mukaan myös arviointiin. Harjoitteluun käytetään riittävästi aikaa, jolloin jokaisella oppilaalla on mahdollisuus työskennellä omien tavoitteidensa ja taitojensa mukaisesti. Harjoitteista saatu palaute on informatiivista eli suorituksesta tietoa antavaa. (Treasure 1992, 89.)

3.2.2 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto

Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu olevan yhteydessä käsitykseen että menestymiseen riittää, jos on liikunnallisesti kyvykäs. Kilpailuorientoituneille

oppilaille voittaminen tai paremmuus suhteessa muihin on kaikkein tärkeintä ja ulkoiset motivaatiotekijät ovat merkittävässä asemassa motivaation muodostumisessa. (Duda 1997, 6.)

Liikuntamotivaatioon kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla ei kuitenkaan ole vaikutusta, jos toiminnassa korostetaan samaan aikaan myös itsevertailua, yrittämistä ja toiminnan prosessiluonnetta (Liukkonen ym. 1997, 14). Kilpailusuuntautuneet oppilaat saavat pätevyyden kokemuksia suorituksista, jolloin heidän motivaationsa liikuntaa kohtaan pysyy yllä (Biddle 1992, 114).

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat kaikille oppilaille samat ja vastuu päätöksenteosta on ainoastaan opettajalla. Opettaja ryhmittelee oppilaat taitotason mukaan, eikä yhtä heterogeenisesti kuin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Palaute ja suorituksen arviointi annetaan normatiivisiin kriteereihin perustuen eli lopputuloksiin ja vertailuun pohjautuen. Toiminta kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa etenee alkuperäisen suunnitelman mukaan, eikä ajankäyttö ole joustavaa, kuten tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. (Treasure 1992, 89.)

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Motivaatiolla on vaikutus käyttäytymisen intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien hallintaan ja itse suoritukseen. Motivaatiolla on sen vuoksi suuri vaikutus myös liikunnan harrastamiseen ja koululiikuntaan osallistumiseen. Telama, Laakso ja Vuolle ovat jakaneet liikuntamotiivit emotionaalisiin ja rationaalisiin motiiveihin. Emotionaalisiin liikuntamotiiveihin kuuluvat esimerkiksi virkistyminen, rentoutuminen, jännityksen ja luonnon kokeminen ja erilaiset elämykset. Rationaalisiin liikuntamotiiveihin kuuluvat kunnan merkitys, harrastamisen suunnitelmallisuus, painonsäätely ja harrastuksesta tai harrastamisesta saatu hyöty. (Telama 1986, 266.)

Tietoisuus ja tietoisuuden aste ovat tärkeässä asemassa liikuntamotivaation kehittymisessä ja ymmärtämisessä. Liikuntamotivaatio voi kehittyä kognitiivisen ajatteluprosessin kautta. Liikunnan ja liikkumisen päämäärien tiedostamisen ja tietoisten tavoitteiden asettamisen on todettu lisäävän liikkumisen todennäköisyyttä ja pysyvyyttä. (Telama 1986, 152.)

Liikkumisen todennäköisyyttä ja pysyvyyttä lisäävät todennäköisesti myös tottumus ja automaattinen taito. Tällöin puhutaan motiivien funktionaalisen autonomian periaatteesta, jossa toiminnan alkuun saattanutta motiivia tai tarvetta ei enää tarvita, vaan toiminnasta on tullut tottumus, jossa taito tai tottumus toimii motivoivana tekijänä. Myös kompetenssimotiiveilla uskotaan olevan vaikutusta liikuntamotivaatioon. Kompetenssimotiiveissa tärkeintä on menestyminen ja ihmisen minäkuvan tukeminen liikunnassa menestymisen avulla. (Telama 1986, 153.)

Liikunta tyydyttää usein sisäisiä tarpeita ja useimmiten liikkuminen koetaan sisäisesti motivoivaksi. Ihmiset harrastavat liikuntaa useimmiten vapaaehtoisesti ja liikuntaa harrastetaan sen virkistävän vaikutuksen ja hauskuuden vuoksi. Liikkuminen mahdollistaa myös kokemukset itsemääräämisen tunteesta. (Deci & Ryan 1985, 332–333.) Sisäisesti motivoiva toiminta voi saada ihmiset liikkumaan päivittäin. Esimerkiksi kiinnostus liikuntaa kohtaan, liikunnasta nauttiminen, pätevyyden kokemukset ja sosiaaliset motiivit voivat olla syitä liikunnan pitkäaikaiselle harrastamiselle. Lisäksi

liikuntaan sitoutuminen koetaan tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa. (Frederick-Re-cascino 2004, 283–287.)

Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan ole motivoituneita liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Selitykset liikkumattomuudelle voivat olla joko tunnevaltaisia tai kognitiivis-rationaalisia. Kausaalinen attribuutioteoria kuvaa hyvin niitä syitä, miksi liikuntaa ei harrasteta tai miksi koululiikunnasta ei pidetä. Kausaalisessa attribuutioteoriassa selitykset jaetaan sen mukaan pitääkö ihminen syynä liikkumattomuuteensa itseään vai ympäristöään. (Telama 1986, 154.)

4.1 Koululiikuntamotivaatio

Liikuntaa pidetään yhtenä suosituimmista kouluaineista (Nupponen & Telama 1998, 34–35) ja oppilaiden liikunta-asenteet ja koululiikuntaan suhtautuminen ovat myönteisiä (Huisman 2004, 137). Liikunnan suosio peruskoulussa näkyy myös valinnaiskursseille osallistumisena. Suuri osa tytöistä ja pojista osallistui valinnaiselle liikuntakurssille vuonna 2003 (Laakso ym. 2006, 8). Telaman mukaan liikunta on nuorille itseisarvo, koska lapset ja nuoret kokevat liikunnan tärkeäksi elämysten lähteeksi ja sosiaalisen toiminnan muodoksi (Telama 2000, 71).

Lapsia ja nuoria innostavat liikkumaan terveys, hyvä kunto, sosiaalisuus, elämänsisältö ja toimintakyky (Vuori ym. 2004, 117). Liikunnassa kiinnostaa myös liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessä olo toisten lasten tai nuorten kanssa (Lintunen 2003, 26). Nuoret kokevat myös liikunnan myönteisen vaikutuksen ulkonäköön motivoivana tekijänä harrastaa liikuntaa (Huisman 2004, 75). Ulkomuotomotiivi on ilmeisesti muodostunut nuoria liikkumaan innostavaksi tekijäksi 2000-luvulla, koska aikaisemmista nuorten liikuntamotiiveja koskevissa tutkimuksissa on saatu tuloksia, joiden mukaan nuoret eivät koe ulkomuotomotiivia tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa.

11–19 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien liikuntamotiivit eivät tutkimuksien mukaan eroa tilastollisessa mielessä olennaisesti toisistaan. Liikunnan harrastamisesta ja erilaisista

liikuntamotiiveista on tutkimuksissa kuitenkin löydetty erilaisia ulottuvuuksia. (Silvennoinen 1987, 79–85.) Esimerkiksi tytöt kokevat yhdessä olon poikia tärkeämmäksi syyksi harrastaa liikuntaa. Pojat sen sijaan ovat tyttöjä kilpailusuuntautuneempia. (Huisman 2004, 75.)

Viihtyminen nähdään avaintekijänä selitettäessä liikuntakokemuksia ja osallistumis-motivaatioita liikunnassa. Viihtyminen liitetään myönteisiin tunnereaktioihin, jotka syntyvät henkilökohtaisten kokemusten tai sosiaalisten tilanteiden kautta. Viihtyminen on monitahoinen käsite, joka koostuu innostumisen tunteista ja kognitioista, kuten koetuista pätevyyden tunteista ja asennoitumisesta toimintaa kohtaan. Viihtyminen voidaan siten ymmärtää tunnetilana tai prosessina, jolla on myönteinen vaikutus motivaatioon, käyttäytymiseen, fysiologiaan ja sosiaaliseen toimintaan. Viihtyminen on usein seurausta sisäisestä motivaatiosta. (Soini 2006, 17–18.)

Koululiikunnassa viihtyminen näkyy halukkuutena osallistua koululiikuntaan ja aktiivisuutena liikuntatunneilla (Soini 2006, 19). Koululiikuntanumeron ja liikuntatunnilla viihtymisen välillä on myös selkeä yhteys. Mitä korkeampi oppilaan liikuntanumero on, sitä suuremmat innostumisen kokemukset liikuntatunti tarjoaa. (Penttinen 2003, 72). Haasteellisimman ryhmän muodostavat huonoimman liikuntanumeron omaavat oppilaat, jotka eivät koe viihtyvänsä liikuntatunneilla. (Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006, 23–24.) Liikuntanumerolla on vaikutusta myös koettuun huonommuuteen ja koettuun fyysiseen pätevyyteen (Penttinen 2003, 72) sekä liikunnalliseen minäkäsitykseen (Huisman 2004, 87).

Yläkoulussa oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastuksessa tapahtuu voimakas lasku. Voimakkaan liikuntaharrastuksen vähenemisen taustalla vaikuttavat erilaiset fyysiseen kasvuun, ajattelun kehittymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristöön liittyvät tekijät. Nuoruuteen, kasvuun ja kehittymiseen liittyvät ongelmat voivat helposti olla yhteydessä kielteisiin liikuntakokemuksiin. (Lintunen 2003b, 41–43.) Liikunnan vähenemiseen voi vaikuttaa myös se, että liikuntaa harrastamattomat nuoret kokevat olevansa ei-urheilijamaisia ja pitävät liikuntaa väsyttävänä asiana eivätkä pidä liikuntaan liittyvästä kilpailemisesta (Huisman 2004, 75).

Viihtymättömyys liikuntatunneilla voi aiheuttaa ahdistusta ja stressiä. Ahdistuminen voi olla syy esimerkiksi liikuntatunneilta pinnaamiseen. (Biddle 1992, 101.) Ulkoinen motivaatio liikunnanopetuksen yhteydessä voi aiheuttaa ahdistuneisuuden lisäksi myös turhautumista ja yrittämisen vähenemistä. Oppilas voi lisäksi kokea liikunnan opiskelemisen ja liikuntataitojen oppimisen merkityksettömänä. (Standage ym. 2005, 422.) Ulkoinen motivaatio ja ulkoapäin ohjattu toiminta voidaan kokea niin ahdistavana, että motivaatio liikuntaa kohtaan voi loppua kokonaan (Frederick-Recascino 2004, 281).

Myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen liikuntatunneilla on tärkeää, koska liikunnan puute voi aiheuttaa erilaisia kiputiloja ja sairauksia myös nuorille. Tutkimusten mukaan osa yläkoululaisista kärsii erilaisista tuki- ja liikuntaelimien sairauksista. (Välimaa 2000, 72.) Nuorten terveystapatutkimuksien mukaan myös nuorten ylipainoisuus ja lihavuus ovat lisääntyneet huomattavasti vuodesta 1977 vuoteen 1997 (Välimaa 2000, 32–33). Lasten ja nuorten ylipainoisuus on johtanut siihen, että myös lapsilla ja nuorilla on tavattu aikuisiän eli 2-tyypin diabetesta (Sääkslahti 2005, 30). Liikapainoisilla nuorilla on lisäksi normaalipainoisiin ikätovereihinsa verrattuna huonompi kunto ja fyysinen minäkuva. Lisäksi liikapainoisia lapsia ja nuoria kiusataan ja he kokevat, että heillä on tavallista vähemmän ystäviä. (Fogelholm 2006, 43.) Myös fyysisen kunnon ääripäiden on todettu kasvaneen viime vuosien aikana, mikä näkyy samaan aikaan sekä hyvä- että huonokuntoisten oppilaiden lisääntymisenä (Välimaa 2000, 32–33).

Nuorten liikuntamotivaatioon ja liikkumaan aktivoimiseen tulisi kiinnittää huomiota myös senkin vuoksi, että vähintään kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastavien määrän on todettu laskevan siirryttäessä nuoruusiästä aikuisuuteen. Korkeimmillaan liikuntaa harrastavien määrä on nuoruudessa. Myönteiset ja monipuoliset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa luovatkin parhaat edellytykset elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. (Vuolle 2000, 23.) Myönteisillä liikuntakokemuksilla voi olla tärkeä vaikutus sellaisen sisäisen motivaation kehittymisessä, joka saa aikaan elinikäisen liikunnallisen elämäntavan hyväksymisen (Liukkonen & Telama 1997, 11).

Liikunnan harrastaminen kouluikässä ennustaa liikunnan harrastamista myös aikuisiällä. Telaman ja Yangin mukaan aikuisiän liikuntaa ennustuvat parhaiten urheiluseuran

harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuminen, liikunnan intensiteetti ja nuorimmilla koulun liikuntanumero. (Telama & Yang 2005, 5.) Erilaisilla lapsuudessa ja nuoruudessa koetuilla liikuntakokemuksilla on siten merkittävä vaikutus elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja liikunta-asenteiden ja mielipiteiden muodostumisessa.

4.2 Koululiikunnan motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan ympäristössä vallitsevaa tilannekohtaista tavoiteorientaatiota. Motivaatioilmasto on toiminnan psykologinen ilmapiiri, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Sillä on selkeä myönteinen yhteys kognitiivisiin, affektiivisiin ja toimintaan liittyviin tekijöihin. (Jaakkola 2003, 142.) Motivaatioilmastoon kuuluvat ne vuorovaikutustapahtumat ja -kokemukset, jotka välittyvät oppilaalle tärkeiltä ihmisiltä, kuten vanhemmilta, opettajilta, ystäviltä, ryhmältä tai valmentajilta (Sarlin 1995, 50).

Motivaatioilmasto vaihtelee eri tilanteissa. Se koostuu monista eri asioista: arvioinnin kriteereistä, erilaisista tavoista ryhmitellä oppilaita, palkitsemisesta ja arviointitavoista. Koettu motivaatioilmasto on yhteydessä liikunnassa viihtymiseen, ahdistumiseen ja uskomuksiin menestymisen syistä. (Duda 1997, 6.) Motivaatioilmaston kannalta tärkeintä on, että se sopii yhteen lapsen tai nuoren tavoiteorientaation, tavoitteiden ja päämäärien kanssa. Tällöin motivaatio toimintaa kohtaan ja tilanteessa viihtyminen ovat suurimmillaan. (Treasure 1992, 88.)

Oppilas tarvitsee tavoitteelliselle toiminnalleen riittävän määrän myönteistä vahvistamista ylläpitääkseen motivaatiotaan. Myönteinen vahvistaminen voi olla esimerkiksi oppilaalle tärkeän ihmisen kannustus tai hyväksyntä. (Sarlin 1995, 50; Metsämuuronen 1997, 24.) Toiminnasta saatu palaute ja kokemukset muokkaavat sekä ihmisen tulevaisuuden suunnitelmia että käsitystä itsestä ja ympäristöstä. Niiden pohjalta ihminen muodostaa henkilökohtaisia tavoitteita ja säätelee tavoitteiden toteuttamista. Tavoitteet ovat samaan aikaan sekä motivoivia että kontekstuaalisia. Ne heijastavat ympäristön odotuksia ja aktivoivat ja suuntaavat ihmisen toimintaa. (Treasure 1992, 88–89.) Ihmisten itseensä ja suoriutumiseen liittämien uskomuksien, arvojen ja

päämäärien uskotaan vaikuttavan ja motivoivan keskeisellä tavalla ihmisten toimintaa oppimis- ja suoritustilanteissa (Aunola 2002, 105).

Luokkaympäristöllä ja opetusmenetelmillä on suuri merkitys oppilaiden motivaatioon. Kouluympäristön ja sen luonteen muuttuessa eri luokka-asteilla arviointi saa näkyvämmän roolin ja kilpailun merkitys kasvaa. Näillä muutoksilla on havaittu olevan selvä vaikutus oppilaan motivaatioon. (Aunola 2002, 112.) Opettajan merkitys ja rooli opetustapahtumien käynnistäjänä ja sosiaalisen ryhmän ohjaajana on sen vuoksi merkittävässä asemassa. Motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttavat lisäksi kaikki opettajan tekemät didaktiset ratkaisut. (Jaakkola 2003, 142.) Myös oppilaiden valinnan mahdollisuuksilla, eli autonomialla, on keskeinen merkitys liikuntatunneilla viihtymisen ja muiden motivaatiotekijöiden lisäämisessä (Liukkonen & Telama 1997, 11).

Opettaja on keskeisessä roolissa myös siinä, muodostuuko liikuntatunnin motivaatioilmasto tehtävä- vai kilpailusuuntautuneeksi, sillä opettajan ollessa kilpailusuuntautunut, muodostuu motivaatioilmastokin helposti kilpailusuuntautuneeksi tai päinvastoin. Myös liikuntaryhmän oppilaille on samanlainen vaikutus motivaatioilmastoon kuin opettajallakin. (Jaakkola 2003, 142.)

Epsteinin TARGET -malli on yksi luokittelu motivaatioilmaston tehtävä- ja kilpailusuuntautuneista piirteistä. Opetus voidaan toteuttaa kuuden pedagogisen ja didaktisen osa-alueen avulla: tehtävät eli toiminta harjoituksissa, vallankäyttö, ryhmittely, arvostus, arviointi ja ajankäyttö. (Treasure 1992, 89.)

4.2.1 Opettajan rooli

Opettaja viestittää omalla toiminnallaan ja asenteillaan oppilailleen omia päämääriään, arvostuksiaan ja suhtautumistaan suoriutumiseen ja oppimiseen. Kouluympäristöä käsittelevien tutkimuksien mukaan oppilaiden motivaatioon ja suoriutumiseen koulussa vaikuttavat opettajien oppimista koskevat yleiset uskomukset ja yksittäistä oppilasta koskevat ennakoinnit. Usko opetuksen mahdollisuuksiin ja myönteiset ennakoinnit oppilaan omista mahdollisuuksista heijastuvat opettajan tapaan opettaa.

Myönteinen suhtautuminen opetukseen ja oppilaisiin näkyy esimerkiksi runsaampana kannustavana palautteena, kiitoksena ja rohkaisuna. Opettajan uskomuksilla oppilaasta on vaikutusta myös oppilaan omiin uskomuksiin taidoista ja menestymisestä opetustilanteissa sekä vaikutuksia suoriutumiseen ja motivaatioon liikuntatunneilla. Lisäksi oppilaiden omat kykyuskomukset ja aktiivisuus vaikuttavat opettajien uskomuksiin ja näkemyksiin oppilaasta. (Aunola 2002, 117–118.)

Erityisesti opettajan suorituksista antama palaute vaikuttaa suuresti siihen millaiseksi opetustilanteen motivaatioilmasto muodostuu. Oikeanlainen ja tilanteeseen sopiva palaute onkin yksi opettajan parhaista motivointikeinoista. Palautteenannolla voi kuitenkin olla myös kielteisiä vaikutuksia sekä motivaatioilmastoon että liikuntaan liittyviin asenteisiin. Myös toimiva ajankäyttö ja erilaisten arviointimenetelmien käyttäminen osana oppimista ovat keinoja, joilla opettaja voi vaikuttaa liikuntatunnin motivaatioilmastoon ja siihen, muodostuuko se kilpailu- vai tehtäväsuuntautuneeksi. (Jaakkola 2003, 146–148.)

4.2.2 Opetusryhmän rooli

Oppilaiden vanhentuessa ja koulu-uran edetessä, opetusryhmän rooli muuttuu entistä tärkeämmäksi. Mielenkiinnon kohteet muuttuvat ja ystävien merkitys korostuu ja ystäväpiiri tulee vanhempia tärkeämmäksi. Koulusta oppilas löytää ystäviä ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Koulu on nuorille sosiaalinen kohtaamispaikka, jossa nuoret voivat vertailla suunnitelmiaan ja tavoitteitaan. (Malmberg & Little 2002, 127.) Muiden opetusryhmän oppilaiden rooli on tärkeä osa niin vuorovaikutustaitojen oppimista kuin lapsuuden ja nuoruuden sosiaalista maailmaa ja arkipäivää. Ystävyys-suhteiden avulla nuoret rakentavat omaa identiteettiään ja sosiaalista ymmärrystään. (Välimaa 2000, 49.)

Samaan aikaan oppilaat ovat kuitenkin entistä alttiimpia sosiaalisille vertailuille ystäväpiirin kautta. Kasvaessaan lapset ymmärtävät ja tulkitsevat saamaansa palautetta entistä paremmin ja jäsenyneeemmin. (Aunola 2002, 112.) Myös päteminen muiden silmissä muuttuu tärkeämmäksi tehtäväksi nuoren elämässä yläkouluun siirryttäessä (Malmberg & Little 2002, 131).

Opetusryhmällä on vaikutusta opetustilanteessa vallitsevan motivaatioilmaston muodostumiseen. Jos suurin osa opetusryhmän oppilaista on kilpailusuuntautuneita, muodostuu opetustilanteen ilmapiirikin todennäköisesti kilpailusuuntautuneeksi. Motivaation kannalta olisi tärkeää, että opetusryhmät olisivat mahdollisimman heterogeenisia. Heterogeenisten ryhmien avulla sosiaalinen vertailu vähenee ja yhteistoiminnallisuus lisääntyy. Yhteistoiminnan ja auttamisen avulla on mahdollista lisätä oppilaan autonomian kehittymistä ja parantaa liikuntamotivaatiota. (Jaakkola 2003, 142–147.)

Ryhmän toimiessa ryhmään muodostuu erilaisten suhteiden verkko. Erilaisia suhderyhmiä ovat rooli-, valta-, normi-, kommunikaatio- ja tunnesuhteet. Samaan aikaan myös säännöt, työnjako, erilaiset roolit ja johtajuus hahmottuvat. Parhaimmassa tapauksessa ryhmästä tulee yhteistyökykyinen, tuloksellisuuteen ja tavoitteelliseen toimintaan tähtäävä ryhmä. Dynaamisuuksiensa eli jatkuvasti ilmenevän muutoksen vuoksi ryhmän tilanne voi kuitenkin muuttua. Ryhmätilanteen sosiaaliset tapahtumat ja yksittäisten oppilaiden henkilökohtaiset vaihtuvat elämäntilanteet vaikuttavat siihen, alkaako ryhmä säädellä itseään, jolloin tapahtuu jakaantumista alaryhmiin. Pienryhmät vastaavat paremmin yksilöiden perustarpeisiin. Pienryhmissä on mahdollista kokea turvallisuutta ja saada tilaa omille ajatuksille. (Rovio 2003, 168–169.)

4.2.3 Oppilaan rooli

Opettajalla ja opetusryhmällä on suuri vaikutus siihen millaiseksi motivaatioilmasto muodostuu. Kokemus motivaatioilmastosta on kuitenkin aina yksilöllinen, joten opetusryhmän sisällä voi olla paljon vaihtelua siinä, millaiseksi oppilaat kokevat saman motivaatioilmaston. Ihmiset aistivat ja kokevat tarkoitukset ja päämäärät eri tavalla. Tarkoitukset ja päämäärät saavat yksilöstä ja yksilön tilanneorientaatiosta riippuen erilaisia merkityksiä, ja vaikuttavat sen myötä yksilön käyttäytymiseen tilanteessa. (Treasure 1992, 88.)

Yksilön aikaisemmilla liikuntakokemuksilla on vaikutusta motivaatioilmaston kokeamiseen ja siihen millaiseksi se muodostuu. Esimerkiksi kilpailua harrastaneet oppilaat viihtyvät kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä ja kokevat normatiivisen vertailun

motivoivana tekijänä. (Liukkonen 1998, 17–18.) Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä viihtyvät oppilaat puolestaan kokevat kilpailamisen ja vertailemisen liikuntamotivaatiota heikentävänä tekijänä (Treasure 1992, 81).

Motivaatioilmaston kokemiseen vaikuttaa myös oppilaan tapa suhtautua onnistumiseen ja epäonnistumiseen (Soini 2006, 31). Oppilaan suhtautuminen liikuntatunnin motivaatioilmastoa kohtaan vaihtelee oppilaan muodostamien havaintojen mukaan. Esimerkiksi kilpailuorientoituneet oppilaat huomaavat tehtäväorientoituneita oppilaita paremmin kilpailullisiin tilanteisiin liittyvät asiat. (Liukkonen 1998, 61.) Koetulla motivaatioilmastolla on vaikutusta myös oppilaan koetun pätevyyden ja tavoiteorientaatioperustan kehittymiseen (Deci & Ryan 1985, 35).

Opettaja voi monilla erilaisilla toiminnoilla joko vahvistaa tai heikentää yksittäisten oppilaiden motivaatiota, kykyuskomuksia ja arvostuksia. Opetustilanteen kilpailuhenkisyys, oppilaiden kykyihin pohjautuva erilainen kohtelu, suoriutumisesta annettavat palkkiot ja julkinen arviointi tai arvostelu vähentävät tutkimuksen mukaan oppilaan kokemaa motivaatiota toimintaa kohtaan. Motivaatioon myönteisesti sen sijaan vaikuttavat opettajan oppilaiden itsenäisyyttä ja pätevyyttä tukeva asenne ja suorituksien korostamisen välttäminen. (Aunola 2002, 118.)

5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustuu Decin ja Ryanin (1985, 1991, 2000) itsemääräämisteoriaan, jota on laajennettu kahdella tavoiteorientaatioteorian (Nicholls 1989) koetun pätevyyden ulottuvuudella, tehtävä- ja minä- eli kilpailuorientaatiolla. Itsemääräämistä tukevan motivaatioilmaston on todettu luovan puitteet kolmen perustarpeen; autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden kokemiselle koulun liikunnanopetuksessa. Tavoiteorientaatioteoria (Nicholls 1989) puolestaan tuo esiin koetun pätevyyden kaksi kriteeriä; tehtävä- ja minä eli kilpailuorientaation. (Soini 2006, 34.) Motivaatioilmaston kokemiseen ja tavoiteorientaation muodostumiseen vaikuttavat lisäksi oppilaan koululiikuntaan asennoituminen, koettu fyysinen pätevyys sekä oppilaan henkilökohtaiset tavoitteet ja motiivit.

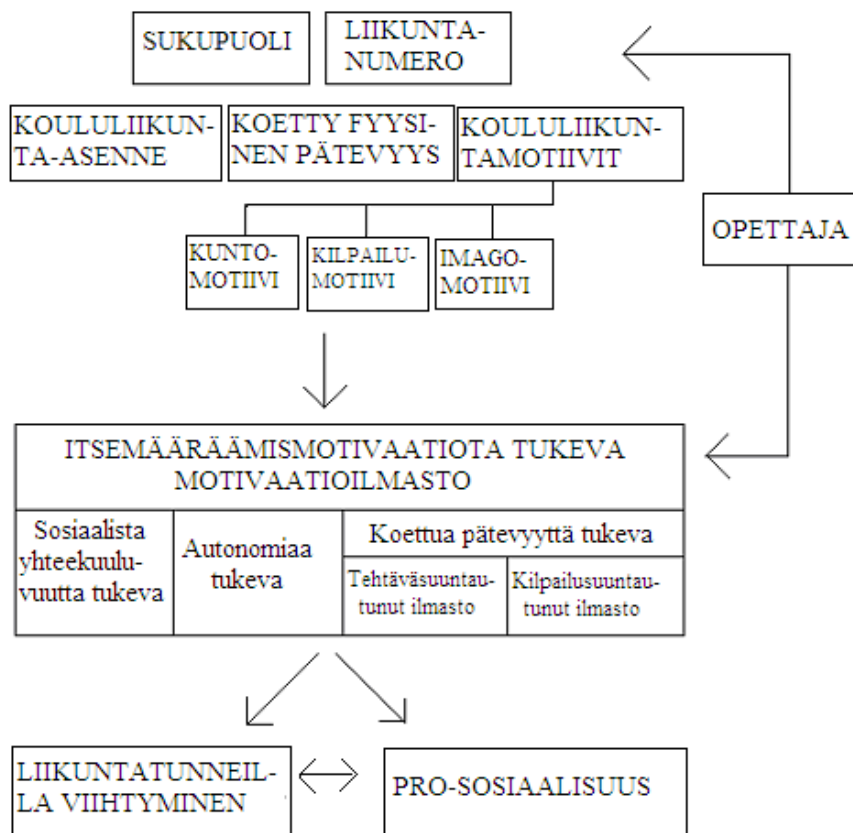
Liikuntatunnin motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttavat sekä opettajan että opetusryhmän toiminta. Erityisesti opettajan käyttämät didaktiset ratkaisut vaikuttavat liikuntatuntien ilmapiiriin ja oppilaiden koululiikuntamotivaatioon merkittävästi. Jokainen oppilas vastaa kuitenkin itse siitä miten ja millaiseksi liikuntatunnin motivaatioilmaston kokee.

Tässä tutkimuksessa tavoiteorientaatioteorian mukainen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto nähdään sekä oppilaan koettua pätevyyttä tukevana että itsemääräämistä vahvistavan tekijänä. Tutkimuksen teoreettinen oletus, jota tukevat aikaisemmat tutkimukset on, että itsemääräämistä ja tehtäväsuuntautuneisuutta korostava liikuntatunnin motivaatioilmasto, edistää oppilaiden viihtymistä ja aktiivisuutta liikuntatunneilla.

Tavoiteorientaatioteorian toinen koetun kyvykkyyden perspektiivi, kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto nähdään myös oppilaiden viihtymistä ja aktiivisuutta lisäävänä tekijänä. Viihtymisen ja aktiivisuuden kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa oletetaan kuitenkin olevan yhteydessä suhteessa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrään. Voimakkaasti kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston voidaan olettaa olevan itsemääräämismotivaatiota heikentävä tekijä tehtäväilmaston määrän ollessa samanaikaisesti alhainen. Pelkkä kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto

heijastaa oppilaiden alhaista viihtymistä ja vähentää fyysistä aktiivisuutta liikuntatunneilla.

Koululiikuntamotivaation ja liikuntamotivaation voidaan olettaa myös lisäävän prososiaalisuutta, jonka on todettu lisäävän viihtymistä koulun liikuntatunneilla. Tutkimuksen viitekehysessä (kuvio 1) on esitetty tämän tutkimuksen keskeiset käsitteet.



KUVIO 1. Tutkimuksen operationalisoitu viitekehys.

6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää oppilaita motivoivat tekijät koulun liikunnanopetuksessa vertailemalla sekä tyttöjä ja poikia että eri liikuntanumeron omaavia oppilaita keskenään. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää liikunnanopettajien näkemyksiä ja oletuksia erilaisen liikuntanumeron omaavien oppilaiden liikuntatunnilla tärkeinä ja motivoivina pitämistä asioista, sekä vertailla niitä oppilaita motivoiviin tekijöihin.

1. Millaisia eroja tyttöjen ja poikien koululiikuntamotiiveissa on?

1.1 Mikä motivoi tyttöjä?

1.2 Mikä motivoi poikia?

Hypoteesi 1: Kilpailu on pojille tyttöjä tärkeämpi syy osallistua liikuntaan (Liukkonen ym. 1997, 15; Huisman 2004, 89; Soini 2006, 64).

Hypoteesi 2: Sosiaalinen motiivi on tytöille suurempi syy osallistua liikuntaan kuin pojille (Liukkonen ym. 1997, 15; Lintunen 2000, 84; Huisman 2004, 90; Soini 2006, 68).

Hypoteesi 3: Terveenä pysyminen motivoi tyttöjä liikkumaan (Frederick-Recascino 2004, 283–287).

2. Millä tavoin liikuntanumero on yhteydessä koululiikuntamotiiveihin?

2.1 Mikä motivoi kiitettävän (9-10) liikuntanumeron oppilaita?

2.2 Mikä motivoi hyvän (8) liikuntanumeron oppilaita?

2.3 Mikä motivoi tyydyttävän tai heikon (alle 8) liikuntanumeron oppilaita?

Hypoteesi 1: Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on suurinta osaa oppilaita motivoiva (Soini 2006, 55).

Hypoteesi 2: Tehtäväsuuntautuneisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia lisäävät viihtymistä ja osallistumista liikuntatunnilla (Liukkonen & Telama 1997, 11; Soini 2006, 65).

Hypoteesi 3: Pelkästään kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei motivoi kiitettävän liikuntanumeron omaavia oppilaita (Soini 2006, 65).

3. Millä tavoin opettajien käsitykset eroavat oppilaiden käsityksistä koulun liikuntatunnilla motivoivista asioista?

3.1 Olettavatko opettajat eri liikuntanumeron omaavien oppilaiden olevan kiinnostuneita erilaisista asioista?

3.2 Millainen yhteys liikuntanumerolla on liikunnanopettajan käyttämään motiivintekniikkaan?

Hypoteesi 1: Tytöt kokevat liikuntatunneilla poikia enemmän autonomian kokemuksia (Soini 2006, 68).

7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimukseen osallistujat olivat peruskoulun 9. luokan oppilaita sekä heidän liikunnanopettajiaan. Vastaajia oli yhteensä 410 (n=410), joista tyttöjä oli 223 (54.5 %) ja poikia 116 (28.3 %). Opettajille suunnattuun kyselyyn vastasi 9 opettajaa, joista 6 oli naisia (66 %) ja 3 oli miehiä (33 %).

Oppilailta kysyttiin taustamuuttujina sukupuolta ja viimeisen todistuksen liikuntanumeroa. Oppilaat jaettiin liikuntanumeron perusteella kolmeen ryhmään; kiitettävän (9–10) liikuntanumeron oppilaat, hyvän (8) liikuntanumeron oppilaat ja välttävän tai heikon (alle 8) liikuntanumeron oppilaat. Arvosanan 9–10 oppilaita vastaajista oli 163 (39.8 %), arvosanan 8 oppilaita oli 129 (31.5 %) ja arvosanan alle 8 oppilaita oli 54 (13.2 %). 64 (15.6 %) oppilasta eivät ilmoittaneet liikuntanumeroaan.

Kohdejoukon valinnan perusteluna pidettiin riittävää kognitiivista ymmärtämistä kysymysten taustalla olevista ilmiöistä; kilpaileminen, omien taitojen kehittyminen, vertaileminen ja liikunnan kokeminen. Tutkimukseen osallistui oppilaita ja opettajia Heinolasta, Kempeleestä, Oulusta ja Oulunsalosta. Tutkimukseen osallistuvien luokkien ja koulujen valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantaa.

7.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2007. Ennen varsinaisen aineiston keräämistä suoritettiin pilottikysely, jonka avulla testattiin luodun mittarin toimivuutta, selkeyttä ja johdonmukaisuutta. Pilottikyselyyn vastasi 23 oppilasta ja yksi opettaja.

Oppilaat vastasivat itsenäisesti kyselyyn ennen liikuntatunnin alkua. Yhdellä koululla koko koulun 9. luokan oppilaat vastasivat kyselyyn tutkimusta varten järjestetyssä tilaisuudessa. Tutkijat antoivat suulliset ohjeet oppilaille kyselyn täyttämistä varten. Lisäksi jokaisessa kyselylomakkeessa oli kirjalliset ohjeet. Oppilailla oli myös

mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä epäselvissä tilanteissa. Tutkijat keräsivät kyselylomakkeet heti vastaamisen jälkeen. Osa opettajista vastasi opettajille suunnattuun kyselylomakkeeseen ennen liikuntatuntia, samaan aikaan oppilaiden kanssa. Osa opettajista halusi syventyä kysymyksiin tarkemmin ja palautti kyselylomakkeen myöhemmin.

Kaikille tutkimukseen osallistujille kerrottiin sekä suullisesti että kirjallisesti, että kyselylomakkeista ilmenevät vastaukset tulevat vain tutkijoiden käyttöön, ja että vastauksia käytetään ainoastaan tätä tutkimusta varten.

7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimuksessa käytettyyn kyselylomakkeeseen valittiin kahdesta eri mittarista koulu- liikuntamotivaatiota ja liikuntamotivaatiota mittaavia väittämiä. Kyselylomakkeeseen valittiin osioita koululiikunnan motivaatioilmastomittarista (Soini 2006) ja liikuntamotiiveja mittaavasta mittarista (Nupponen & Telama 1998; Huisman 2004). Molempia mittareita on käytetty aikaisemmin suomalaisissa lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota tutkivissa tutkimuksissa. Lisäksi tutkimusta varten muodostettiin uusia, koulu- liikuntamotivaatiota mittaavia väittämiä.

Motivaatioilmastomittarista valittiin autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koetun pätevyyden orientaatioita (tehtävä- ja minä- eli kilpailusuuntautuneisuus) mittaavat väittämät. Väittämät muotoiltiin tähän tutkimukseen sopiviksi. Erilaisia liikuntamotiiveja selvitettiin väittämillä, joissa arvioitiin koululiikuntaan asennoitumista, liikuntatunnilla viihtymistä, onnistumis- ja tyytyväisyystuntemuksia sekä omaa, koetua fyysistä pätevyyttä koulun liikuntatunneilla.

Mittareiden väittämät sekä yksittäiset selittävät väittämät sekoitettiin ja liitettiin samaan kyselylomakkeeseen. Instruktiona lomakkeessa oli ”Ympyröi annetuista vastausvaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten käsitystäsi tai mielipidettäsi asiasta. Vastaa jokaiseen kysymykseen itse ja valitse ainoastaan yksi vaihtoehto jokaisesta kysymyksestä. Väittämät arvioitiin neliportaisella Likert-asteikolla (1= täysin samaa mieltä, 4= täysin eri mieltä).

Oppilaita pyydettiin myös nimeämään kolme (3) mieluisinta ja kolme (3) ikävintä asiaa liikuntatunneista peruskoulun aikana. Nimetyt asiat eivät voineet olla liikuntalajeja. Taustamuuttujina kyselylomakkeessa kysyttiin sekä sukupuolta että viimeisimmän koulutodistuksen liikuntanumeroa. Tutkimuksessa käytetty mittari on esitetty liitteissä 1 ja 2.

7.3.1 Koululiikunnan motivaatioilmastomittari

Koulun liikunnanopetuksen motivaatioilmastoa tutkittaessa eniten käytetyt mittarit pohjautuvat Nicholls (1989) tavoiteorientaatioteoriaan. Mittarit ovat LAPOPEQ (Laakso 2005, 42 ja 87), PMCSQ (Liukkonen 1998, 31) ja PMCSQ2 (Kokkonen 2003, 134). Soini (2006) on laajentanut koululiikunnan motivaatioilmastomittarin sisältämään koetun pätevyyden lisäksi myös Decin & Ryanin (1985) itsemääräämisteoriaan kuuluvat autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Koululiikunnan motivaatioilmastomittarista muodostuu tällöin koettua autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavat faktorit, sekä kilpailusuuntautuneisuutta tukeva motivaatioilmasto, joka muodostaa oman itsenäisen faktorin. (Soini 2006, 75.) Tutkimuksessa koululiikunnan motivaatioilmastoa mitattiin 15 väittämällä. Koululiikunnan motivaatioilmastomittari määritelmineen on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin väittämät määritelmineen (Soini 2006, 42).

Osio	Määritelmä
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	
On tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	Yrittäminen, kehittyminen, arviointi kehitymisessä
Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan	Kehittyminen, oppiminen tavoitteena
Pääasia on, että kehitymme omilla taidoilla	Arviointi kehitymisessä
On tärkeää yrittää parhaansa	Yrittäminen, arviointi kehitymisessä
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto	
Oppilaat kilpailevat suorituksissa toisten kanssa	Normatiivinen arviointi
On tärkeää onnistua muita paremmin	Arviointi normatiivista, kilpailu tavoitteena
On tärkeää näyttää olevansa parempi kuin muut	Kilpailu tavoitteena, normatiivinen arviointi
Oppilaat vertaavat suorituksiaan toisten	Normatiivinen vertailu, normatiivinen suorituksen arviointi
Autonomia	
Oppilaat voivat vaikuttaa tunnin kulkuun	Valinnan mahdollisuus, vaikuttamisen mahdollisuus
Oppilaat voivat vaikuttaa tunnin toteutumiseen	Vaikuttamisen mahdollisuus
Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita	Valinnan mahdollisuus
Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa	Valta omaan suoritukseen, vaikuttamisen mahdollisuus
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	
Oppilaat toimivat yhtenä ryhmänä	Yhdessä toimiminen
Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunnilla	Yhdessä toimiminen
Oppilaat ” puhaltavat yhteen hiileen”	Yhdessä toimiminen

7.3.2 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaava mittari

Oppilaiden koululiikuntamotiiveja kysyttiin mittarilla, jossa oppilaat arvioivat väittämien muodossa itselleen tärkeitä syitä osallistua koulun liikunnanopetukseen. Väittämistä muodostuu neljä erilaista luokkaa, jotka ovat kuntomotiivi, kilpailumotiivi, imagomotiivi ja pro-sosiaalisuus (Nupponen & Telama 1998, 67). Mittaria ovat suomalaisissa tutkimuksissa käyttäneet aikaisemmin esimerkiksi Nupponen ja Telama (1998) sekä Huisman (2004). Kyselylomakkeessa henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja kysyttiin 49 väittämällä. Lopulliseen tilastolliseen analyysiin hyväksyttiin 17

väittämää. Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaava mittari määritelmiseen on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaava mittari määritelmiseen.

Osio	Määritelmä
Koululiikuntaan asennoituminen	
Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä *	Myönteinen suhtautuminen liikuntaan, arvostus, hyöty
Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikunnan harrastamiselle *	Myönteinen suhtautuminen liikuntaan, arvostus, hyöty
Yritän parhaani, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä *	Myönteinen suhtautuminen liikuntaan, arvostus, hyöty
Haluan olla ahkera liikuntatunnilla	Liikunnassa tai koulussa menestyminen, liikunnan arvostaminen
Olen kiinnostunut liikunnasta	Liikunnassa menestyminen, liikunnan arvostaminen, liikunta kiinnostaa
Liikuntatunneilla viihtyminen	
Liikunta on ikävystyttävä oppiaine *	Kielteinen suhtautuminen liikuntaan
Liikunta on yksi lempiaineistani *	Liikunnasta pitäminen, arvostus
Liikuntatunneista jää hyvä mieli *	Liikunnasta pitäminen
Monipuoliset tehtävät kannustavat minua liikkumaan	Motivaatioilmaston ja liikuntatuntien kokeminen
Koettu fyysinen pätevyys	
Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita *	Tunne taitamattomuudesta
On liian paljon vaikeita harjoituksia	Kielteiset pätevyiden kokemukset
En viitsi yrittää, koska pelkään epäonnistuvani	Epäonnistumisen pelko
Pro-sosiaalisuus	
Olen iloinen, jos voin auttaa muita liikuntatunnilla *	Toisten auttaminen
Jos osaa itse tehtävän, mutta joku muu ei osaa, niin autan mielelläni *	Toisen asemaan asettuminen, auttaminen
Kuntomotiivi	
Halua olla hyvässä kunnossa	Fyysisyys
Kilpailumotiivi	
Nautin kilpailemisesta	Kilpailu tavoitteena, normatiivinen arviointi
Imagomotiivi	
Liikkuminen tekee minut viehättäväksi tai komeaksi	Ulkonäkö

Huom! * (Nupponen & Telama 1998, 76)

7.4 Tilastolliset analyysit

Aineiston analysointiin käytettiin SPSS 14.0 for Windows -ohjelmaa. Koululiikunnan motivaatioilmastoa ja henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavien mittareiden faktorivaliditeettien analysointiin käytettiin promax-rotatoitua pääakselifaktorianalyysia. Mittareiden osioiden sekä summamuuttujien korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaation avulla. Koululiikunnan motivaatioilmastoa ja henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavien mittareiden osioiden sisäistä yhdenmukaisuutta analysoitiin Cronbachin alfakerrointen avulla. Muuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointen avulla.

T-testin avulla tarkasteltiin tyttöjen ja poikien sekä opettajien että oppilaiden välisten keskiarvojen eroja mitatuissa muuttujissa. Liikuntanumeron yhteyttä mitattuihin muuttujiin tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin ja LSD-parivertailutestin avulla.

Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset merkitsevyydet:

$p < 0.001$ *** = erittäin merkitsevä

$p < 0.01$ ** = merkitsevä

$p < 0.05$ * = melkein merkitsevä

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Mittareiden luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti kuvaa mittarin pätevyyttä, eli mittaako mittari sitä, mitä sen tulisikin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 213). Sisäisen validiteetin avulla on mahdollista tarkastella onko tutkimuksessa käytetyssä mittarissa käytetyt käsitteet teorian mukaisia, oikein rationalisoituja ja kattavatko käsitteet riittävän laajasti tutkittavaa ilmiötä (Metsämuuronen 2003, 43). Tässä tutkimuksessa luodun mittarin sisällöllistä validiteettia tarkasteltiin promax-rotatoidun pääfaktorianalyysin avulla.

Reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen toistettavuutta eli satunnaisvirheettömyyttä. Mittauksen reliabiliteetti on hyvä, kun siihen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä (Hirsjärvi ym. 2003, 213). Tässä tutkimuksessa käytettyjen mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden avulla. Eri osioiden keskinäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Osa muuttujista käännettiin samansuuntaisiksi muiden muuttujien kanssa, jotta kaikista summamuuttujista saatiin yhdenmukaisia.

8.1 Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin validiteetti

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin faktorivaliditeettia tarkasteltiin promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla. Kriteerinä faktorin muodostumiselle oli, että osion lataus faktorille oli vähintään .45 ja kilpailevilla faktoreille alle .35. Komunaliteetin tuli olla vähintään .35. Koululiikunnan motivaatioilmastomittari on aiemmin todettu toimivaksi suomalaisessa koululiikuntakontekstissa (Soini 2006). Aikaisemmassa tutkimuksessa on päädytty neljän faktorin rakenteeseen.

Tässä tutkimuksessa tyttöjen aineistosta muodostui samanlainen neljän faktorin rakenne kuin aikaisemmassa tutkimuksessa. Poikien aineistosta sen sijaan muodostui kolmen faktorin rakenne koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian latautuessa samaan faktoriin. Poikien aineiston faktorirakennetta käsitellään tässä tutkimuksessa kuitenkin neljän faktorin rakenteena, koska tutkimuksen yhtenä

tehtävänä oli tyttöjen ja poikien vertailu motivaatioilmaston eri ulottuvuuksissa. Yhdenmukainen faktorirakenne helpottaa tyttöjen ja poikien aineiston vertailua, ja lisäksi sen myötä myös tutkimuksen ulkoinen validiteetti helpottuu. Tutkittavat ulottuvuudet heijastavat ilmiöitä, joilla on paljon keskeisiä yhteyksiä, jonka vuoksi ne eivät voi olla täydellisen yksiselitteisiä. Tämän vuoksi on selvää, että osiot voivat latautua samaan faktoriin tai voivat saada suuria latauksia myös kilpaileviin osioihin.

Tyttöjen aineiston pääakselifaktorianalyysin latausten perusteella koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osiot latautuivat faktoriin yksi (.54–.59). Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osiot latautuivat faktoriin kaksi (.66–.80). Koetun autonomian osiot latautuivat faktoriin kolme (.46–.58), ja koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osiot faktoriin neljä (.55–.78). Tyttöjen aineiston neljän faktorin rakenne selitti yhteensä 56 % muuttujien kokovaihtelusta. Koululiikunnan motivaatioilmastoa mittaavat faktorit korreloivat toistensa kanssa välillä -.06–.64. Tyttöjen aineiston neljän faktorin mallia tukeva rakenne, kommunaliteetit ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 3.

Poikien aineiston pääakselifaktorianalyysin latausten perusteella koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian osiot latautuivat faktoriin yksi (.62–.73). Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osiot latautuivat faktoriin kaksi (.56–.84). Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osiot latautuivat faktoriin kolme (.64–.75). Poikien aineiston kolmen faktorin rakenne selitti yhteensä 47 % muuttujien kokovaihtelusta. Koululiikunnan motivaatioilmastoa mittaavat faktorit korreloivat toistensa kanssa välillä .14–.41. Poikien aineiston kolmen faktorin malli, kommunaliteetit ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 3. Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot tytöillä (n=223).

	Fakt.1	Fakt.2	Fakt.3	Fakt.4	h^2
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus					
Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimie-	.55				.76
ssaan liikuntatunneilla					
Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.59				.63
Liikuntatunneilla oppilaat ”puhaltavat”	.54				.71
yhteen hiileen”					
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto					
Kilpailla suorituksissa toisten oppilaiden		.66			.46
kanssa					
Onnistua muita oppilaita paremmin		.80			.64
Omien tuloksien vertaaminen toisten oppi-		.79			.62
laiden tuloksiin					
Näyttää olevansa parempi kuin muut		.73			.53
Autonomia					
Oppilailla on merkittävästi valinnan			.48		.48
vapauksia					
Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa lii-			.58		.69
kuntatuntien toteutukseen					
Oppilailla on mahdollisuus valita har-			.46		.59
joitteita oman mielenkiinnon mukaan					
Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa			.46		.58
liikuntatunneilla					
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto					
Kehittyä vuosi vuodelta omissa taidoissa				.55	.31
Yrittää parantaa omia taitoja				.78	.62
Yrittää parhaansa				.58	.35
Uuden oppiminen, joka kannustaa minua				.69	.49
oppimaan yhä enemmän					
Ominaisarvot	4.1	2.3	1.3	.69	yht. 8.4

TAULUKKO 4. Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot pojilla (n=113).

	Fakt.1	Fakt.2	Fakt.3	h^2
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus/autonomia				
Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunneilla	.72			.53
Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.62			.40
Liikuntatunneilla oppilaat ”puhaltavat yhteen hiileen”	.63			.41
Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia	.62			.41
Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen	.63			.40
Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	.70			.49
Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	.73			.55
Tehtäväsuuntautunut ilmasto				
Kehittyä vuosi vuodelta omissa taidoissa		.84		.73
Yrittää parantaa omia taitoja		.64		.42
Yrittää parhaansa		.63		.40
Uuden oppiminen, joka kannustaa minua oppimaan yhä enemmän		.56		.36
Kilpailusuuntautunut ilmasto				
Kilpailla suorituksissa toisten kanssa			.75	.59
Onnistua muita oppilaita paremmin			.64	.41
Omien tuloksien vertaaminen toisten oppilaiden tuloksiin			.69	.53
Näyttää olevansa parempi kuin muut			.71	.56
Ominaisarvot	4.0	1.8	1.3	Yht. 7.1

8.2 Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin reliabiliteetti

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin reliabiliteettia tarkasteltiin osioiden keskinäisten ja summamuuttujien välisten korrelaatioiden (Pearsonin tulomomenttikorrelaatio) sekä osioiden Cronbachin alfakerrointen avulla. Tilastolliseen tarkasteluun hyväksyttiin alfakertoimet, jotka ylittivät raja-arvon .60 (Metsämuuronen 2003, 47).

Koetun autonomian ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .35**–.61**. Koetun autonomian ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat tytöillä välillä .47**–.61** ja pojilla välillä .35**–.61**. Osioiden korrelaatiot autonomia-summamuuttujan kanssa vaihtelivat tytöillä välillä .79**–.86** ja pojilla välillä .72**–.84**. Koetun autonomian ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä ja pojilla on esitetty taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Koetun autonomian ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä alavasemmalla (n= 223) ja pojilla yläoikealla (n=113).

Aut.	Sos.	Teht.	Kilp.	1.	2.	3.	4.
1. Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla				1	.51**	.61**	.47**
2. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen				.60**	1	.43**	.35**
3. Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan				.61**	.59**	1	.51**
4. Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia.				.47**	.59**	.52**	1
				Tytöt			
Autonomia				.80**	.86**	.83**	.79**
Sos. yhteenkuuluvuus				.45**	.56**	.45**	.47**
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				.16*	.29**	.16*	.27**
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				.19*	.03	.09	.09
				Pojat			
Autonomia				.84**	.72**	.82**	.74**
Sos. yhteenkuuluvuus				.50**	.47**	.53**	.51**
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				.21**	.31**	.30**	.40**
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				.19*	.15	.13	.17

Koetun autonomian ilmaston osioiden Cronbachin alfa-kertoimeksi muodostui tytöille .84 ja pojille .79. Minkään osion poistaminen olisi nostanut alfa-kertoimta (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Koetun autonomian ilmaston osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan		
	Tytöt	Pojat	
58. Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia	.82	.76	
62. Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	.80	.70	
60. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen	.77	.77	
61. Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	.79	.70	
Tytöt / Pojat			
n = 223 / 113	Alfa	.84	.79

Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .42**–.74**. Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat tytöillä välillä .65**–.74** ja pojilla välillä .42**–.56**. Osiot korreloivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuvaavan summamuuttujan kanssa tytöillä välillä .86**–.90** ja pojilla välillä .79**–.85**. Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä ja pojilla on esitetty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä (n=223) alavaseammalla ja pojilla(n=113) yläoikealla.

Aut.	Sos.	Teht.	Kilp.	1.	2.	3.
1. Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunneilla				1	.50**	.56**
2. Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä				.68**	1	.42**
3. Liikuntatunneilla oppilaat "puhaltavat yhteen hiileen"				.74**	.65**	1
				Tytöt		
Autonomia				.51**	.55**	.51**
Sos. yhteenkuuluvuus				.90**	.86**	.89**
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				.26**	.28**	.31**
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				.02	-.00	.03
				Pojat		
Autonomia				.57**	.52**	.47**
Sos. yhteenkuuluvuus				.85**	.79**	.81**
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				.40**	.32**	.18
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				.12	.23*	.08

Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osioiden Cronbachin alfa-kertoimeksi muodostui tytöillä .87 ja pojilla .75. Minkään osion poistaminen olisi nostanut alfa-kertoimta (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ilmaston osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimen.

Osio	α , jos osio poistetaan	
	Tytöt	Pojat
63. Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunneilla	.79	.59
59. Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.85	.72
64. Liikuntatunneilla oppilaat "puhaltavat yhteen hiileen"	.81	.67
Tytöt / Pojat n = 223 / 113	Alfa	.87 / .75

Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä $.34^{**}$ – $.56^{**}$. Koetun tehtäväsuuntautuneen ilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat tytöillä välillä $.36^{**}$ – $.56^{**}$ ja pojilla välillä $.34^{**}$ – $.56^{**}$. Myös osioiden korrelaatiot tehtäväilmaston summamuuttujan kanssa olivat voimakkaita; tytöillä välillä $.69^{**}$ – $.80^{**}$ ja pojilla välillä $.73^{**}$ – $.82^{**}$. Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä ja pojilla on esitetty taulukossa 9.

TAULUKKO 9. Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä (n=223) alavaseammalla ja pojilla (n=113) yläoikealla.

Aut.	Sos.	Teht.	Kilp.	1.	2.	3.	4.
1. Oppilaille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla				1	$.39^{**}$	$.47^{**}$	$.41^{**}$
2. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän				$.37^{**}$	1	$.43^{**}$	$.34^{**}$
3. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme				$.36^{**}$	$.38^{**}$	1	$.58^{**}$
4. Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan				$.47^{**}$	$.56^{**}$	$.40^{**}$	1
				Tytöt			
Autonomia				$.20^{**}$	$.30^{**}$	$.16^*$	$.13^*$
Sos. yhteenkuuluvuus				$.23^{**}$	$.31^{**}$	$.19^{**}$	$.21^{**}$
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				$.69^{**}$	$.80^{**}$	$.72^{**}$	$.80^{**}$
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				-.13	-.02	.08	-.04
				Pojat			
Autonomia				.18	$.40^{**}$	$.21^*$	$.27^{**}$
Sos. yhteenkuuluvuus				$.20^*$	$.31^{**}$	$.24^{**}$	$.29^{**}$
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto				$.75^{**}$	$.73^{**}$	$.82^{**}$	$.75^{**}$
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto				.20	$.20^*$.15	.05

Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden Cronbachin alfa-kertoimeksi muodostui tytöille $.74$ ja pojille $.76$. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfa-kertoimta (Taulukko 10).

TAULUKKO 10. Koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan		
	Tytöt	Pojat	
25. Oppilaille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla	.70	.70	
8. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	.67	.74	
26. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	.71	.65	
30. Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	.63	.70	
Tytöt / Pojat n = 223 / 113	Alfa	.74	.76

Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .41**–.62**. Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osiot korreloivat keskenään tytöillä välillä .51**–.67** ja pojilla välillä .41**–.56**. Osiot korreloivat kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavan summamuuttujan kanssa tytöillä välillä .76**–.84** ja pojilla välillä .77**–.82**. Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä ja pojilla on esitetty taulukossa 11.

Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden Cronbachin alfa-kertoimeksi muodostui tytöille .83 ja pojille .80. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa (Taulukko 12).

TAULUKKO 11. Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot motivaatioilmaston summamuuttujiin tytöillä (n=223) alavasemmalla ja pojilla(n=113) yläoikealla.

	1.	2.	3.	4.
Aut.				
Sos.				
Teht.				
Kilp.				
1. Oppilaille on tärkeää näyttää olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset	1	.51**	.41**	.56**
2. Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan toisten suorituksiin	.51**	1	.44**	.49**
3. Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin	.62**	.67**	1	.51**
4. Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	.54**	.52**	.46**	1
	Tytöt			
Autonomia	.10	.08	.06	.13
Sos. yhteenkuuluvuus	.00	.00	-.08	.12
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	-.06	-.03	-.05	.08
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto	.81**	.83**	.84**	.76**
	Pojat			
Autonomia	.06	.27**	.10	.15
Sos. yhteenkuuluvuus	.10	.27**	.13	.07
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	-.06	.26**	.09	.21*
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto	.79**	.78**	.77**	.82**

TAULUKKO 12. Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan		
	Tytöt	Pojat	
28. Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset	.79	.75	
31. Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	.77	.75	
32. Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin	.77	.77	
27. Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	.82	.73	
Tytöt / Pojat n = 219 / 109	Alfa	.83	.80

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin luotettavuusmittausten perusteella mittari toimi hyvin tyttöjen aineistossa ja oli luotettava. Osioden korrelaatiot vastaavaan summamuuttujaan olivat korkeita ja Cronbachin alfa-kertoimet osoittivat, että kaikki neljä faktoria olivat sisäisesti yhdenmukaisia.

Poikien aineiston pohjalta muodostui kolmen faktorin rakenne, mikä oli aikaisemmasta tutkimuksesta poikkeavaa. Kolmen faktorin mallissa autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavien osioiden muuttujat latautuivat samaan faktoriin. Osioden korrelaatiot vastaavaan summamuuttujaan olivat kuitenkin korkeita ja Cronbachin alfa-kertoimet osoittivat, että kaikki kolme faktoria olivat sisäisesti yhdenmukaisia.

8.3 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin validiteetti

Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin faktorit muodostettiin yhdistämällä samaa asiaa mittaavat osiot samaan faktoriin. Osiot olivat joko aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjä tai tätä tutkimusta varten muodostettuja.

Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin faktorivaliditeettia tarkasteltiin promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla. Faktorianalyysin tuloksena oli neljä erilaista faktoria. Lisäksi jokaista kolmea, henkilökohtaista motiivia, kuntoliikunta-, kilpailu- ja imago-motiivi, mitattiin yhdellä väittämällä. Kriteerinä faktorin muodostumiselle oli, että osion lataus faktorille oli vähintään .45 ja kilpaileville faktoreille alle .35. Kommuniteetin tuli olla vähintään .35. Lopullisiin faktoreihin hyväksyttiin ainoastaan ne osiot, joiden lataus faktorille oli vähintään .45 ja kilpaileville faktoreille alle .35. Reliabiliteetin kasvattaminen ei ollut tutkimuksen keskeisin tehtävä, vaan tärkeämpänä pidettiin sitä, että mittareihin valittiin koululiikunnassa viihtymiseen hyvin korreloivia osioita. Lisäksi muuttujia, jotka eivät latautuneet mihinkään faktoriin tai joiden kommuniteetti jäi alhaiseksi, oli turhaa pitää mukana tilastollisissa analyyseissa. (Metsämuuronen 2003, 537.)

Pääakselifaktorianalyysin perusteella koululiikunnassa viihtymistä mittaavista osioista muodostui selkeä yhden faktorin rakenne, joka selittää koululiikunnassa

viihtymisen kokonaisvaihtelusta 61 %. Koululiikunnassa viihtymisen promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 13.

TAULUKKO 13. Koululiikunnassa viihtymisen promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot ($n=399$).

Osio	Faktori1	h^2
1. Liikunta on ikävystyttävä oppiaine	.80	.63
2. Liikunta on yksi lempiaineistani	.80	.65
3. Liikuntatunneista jää hyvä mieli	.80	.65
4. Monipuoliset tehtävät kannustavat minua liikkumaan	.63	.40
Ominaisarvo	3.05	yht. 2.3

Pääakselifaktorianalyysin perusteella koettua fyysistä pätevyyttä mittaavista osioista muodostui selkeä yhden faktorin rakenne, joka selittää viihtymisen kokonaisvaihtelusta 54 %. Koetun fyysisen pätevyyden promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 14.

TAULUKKO 14. Koetun fyysisen pätevyyden promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot ($n=399$).

Osio	Faktori1	h^2
1. Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita	.63	.38
2. On liian paljon vaikeita harjoituksia	.70	.49
3. En viitsi yrittää, koska pelkään epäonnistuvani	.68	.46
Ominaisarvo	2.17	yht. 1.3

Pääkselifaktorianalyysin perusteella koululiikuntaan asennoitumisen osiot muodostivat erittäin selkeän yhden faktorin rakenteen, joka selittää koululiikuntaan asennoitumisen kokonaisvaihtelusta 54 %. Koululiikuntaan asennoitumisen promax-rotatoitu pääkselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 15.

TAULUKKO 15. Koululiikuntaan asennoitumisen promax-rotatoitu pääkselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot (n=399).

Osio	Faktori1	h^2
1. Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä	.68	.46
2. Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikuntaharrastukselle	.61	.37
3. Yritän parhaani, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä	.67	.45
4. Haluan olla ahkera liikuntatunnilla	.73	.54
5. Olen kiinnostunut liikunnasta	.72	.52
Ominaisarvo	3.46	yht. 2.3

Pääkselifaktorianalyysin perusteella pro-sosiaalisuuden osiot muodostivat selkeän yhden faktorin rakenteen, joka selittää pro-sosiaalisuuden kokonaisvaihtelusta 54 %. Pro-sosiaalisuuden promax-rotatoitu pääkselifaktorianalyysi, kommunaliteetit ja ominaisarvot on esitetty taulukossa 16.

TAULUKKO 16. Pro-sosiaalisuuden promax-rotatoitu pääkselifaktorianalyysi, kommunaliteetit (h^2) ja ominaisarvot (n=399).

Osio	Faktori1	h^2
1. Olen iloinen, jos voin auttaa muita liikuntatunnilla	.75	.57
2. Jos osaan itse tehtävän, jota joku muu ei osaa, niin autan mielelläni	.75	.57
Ominaisarvo	1.57	yht. 1.1

Henkilökohtaiset liikuntamotiivit jaettiin kolmeen erilaiseen kategoriaan. Kategoriat olivat kuntoliikunta-, kilpailu- ja imagomotiivi. Jokaista henkilökohtaista liikuntamotiivia mitattiin yhden väittämän avulla. Keskiarvot ja keskihajonnat laskettiin SPSS 14.0 for Windows -ohjelmalla. Henkilökohtaisia liikuntamotiiveja kuvaavat kategoriat ja niitä mittaavat väittämät on esitetty taulukossa 17.

TAULUKKO 17. Henkilökohtaisia liikuntamotiiveja kuvaavat kategoriat ja niitä mittaavat osiot.

	ka.	kh.
1. Kuntoliikuntamotiivi (n=357)		
Haluan olla hyvässä kunnossa	1.45	0.69
2. Kilpailumotiivi (n=357)		
Nautin kilpailemisesta	2.47	0.99
3. Imagomotiivi (n=354)		
Liikkuminen tekee minut viehättäväksi tai komeaksi	2.24	0.94

8.4 Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin reliabiliteetti

Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin osioiden keskinäisten ja summamuuttujien välisten korrelaatioiden (Pearsonin tulomomenttikorrelaatio) sekä osioiden Cronbachin alfakeroainten avulla.

Koululiikunnassa viihtymisen osiot korreloivat keskenään välillä $.26^{**}$ – $.66^{**}$. Summamuuttujan kanssa osiot korreloivat välillä $.70^{**}$ – $.87^{**}$. Koululiikunnassa

viihtymisen osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan on esitetty taulukossa 18.

TAULUKKO 18. Koululiikunnassa viihtymisen osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan (n=309-356).

	1.	2.	3.	4.
Koululiikunnassa viihtyminen				
1. Liikunta on ikävystyttävä oppiaine	1			
2. Liikunta on yksi lempiaineistani	.63**	1		
3. Liikuntatunneista jää hyvä mieli	.40**	.66**	1	
4. Monipuoliset tehtävät kannustavat minua liikkumaan	.26**	.44**	.51**	1
Koululiikunnassa viihtyminen	.86**	.87**	.85**	.70**

Koululiikunnassa viihtymisen summamuuttujan alfakerroimeksi muodostui .84, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa. Osion numero 24 poistaminen olisi nostanut alfakerrointa .86 (Taulukko 19).

TAULUKKO 19. Koululiikunnassa viihtymisen osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan
3. Liikunta on ikävystyttävä oppiaine	.77
4. Liikunta on yksi lempiaineistani	.78
5. Liikuntatunneista jää hyvä mieli	.77
24. Monipuoliset tehtävät kannustavat minua liikkumaan	.86
n = 307	Alfa .84

Fyysistä pätevyyttä kuvaavat osiot korreloivat keskenään välillä .37**– .48** . Summamuuttujan kanssa osiot korreloivat välillä .77** – .81** . Koetun fyysisen

pätevyyden osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan on esitetty taulukossa 20.

TAULUKKO 20. Koetun fyysisen pätevyyden osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan (n=348).

	1.	2.	3.
Koettu fyysinen pätevyys			
1. Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita	1		
2. On liian paljon vaikeita harjoituksia	.48**	1	
3. En viitsi yrittää, koska pelkään epäonnistuvani	.37**	.46**	1
Koettu fyysinen pätevyys	.77**	.81**	.79**

Koetun fyysisen pätevyyden summamuuttujan alfakertoimeksi muodostui .70, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa (Taulukko 21).

TAULUKKO 21. Koetun fyysisen pätevyyden osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan
7. Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita	.62
18. On liian paljon vaikeita harjoituksia	.55
23. En viitsi yrittää, koska pelkään epäonnistuvani	.65
n = 352	Alfa .70

Koululiikuntaan asennoitumisen osiot korreloivat keskenään välillä .35**–.63**. Summamuuttujan kanssa väittämät korreloivat välillä .72** –.79**. Koululiikuntaan asennoitumisen osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan on esitetty taulukossa 22.

TAULUKKO 22. Koululiikuntaan asennoitumisen osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan (n=355).

	1.	2.	3.	4.	5.
Asennoituminen liikuntaan					
1. Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä	1				
2. Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikuntaharrastukselle	.62**	1			
3. Yritän parhaani, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä	.40**	.36**	1		
4. Haluan olla ahkera liikuntatunnilla	.38**	.35**	.55**	1	
5. Olen kiinnostunut liikunnasta	.48**	.38**	.45**	.63**	1
Koululiikuntaan asennoituminen	.77**	.73**	.72**	.77**	.79**

Koululiikuntaan asennoitumisen summamuuttujan alfakerroimeksi muodostui .81, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa (Taulukko 23).

TAULUKKO 23. Koululiikuntaan asennoitumisen osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan
1. Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä	.77
2. Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikuntaharrastukselle	.79
3. Yritän parhaani, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä	.76
4. Haluan olla ahkera liikuntatunnilla	.77
5. Olen kiinnostunut liikunnasta	.76
n = 350	Alfa .81

Pro-sosiaalisuuden osioiden korrelaatio oli $.57^{**}$. Summamuuttujan kanssa väittämät korreloivat välillä $.88^{**}$ – $.89^{**}$. Pro-sosiaalisuuden osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan on esitetty taulukossa 24.

TAULUKKO 24. Pro-sosiaalisuuden osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot summamuuttujaan (n=355).

	1.	2.
Pro-sosiaalisuus		
1. Olen iloinen, jos voin auttaa muita liikuntatunnilla	1	
2. Jos osaan itse tehtävän, jota joku muu ei osaa, niin autan mielelläni	$.57$	1
Prososiaalisuus	$.88^{**}$	$.89^{**}$

Pro-sosiaalisuuden osioiden summamuuttujan alfakerroimeksi muodostui $.72$, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa (Taulukko 25).

TAULUKKO 25. Pro-sosiaalisuuden osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfakerroin.

Osio	α , jos osio poistetaan
1. Olen iloinen, jos voin auttaa muita liikuntatunnilla	.-
2. Jos osaan itse tehtävän, jota joku muu ei osaa, niin autan mielelläni	.-
n = 355	Alfa $.72$

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tuloksia analysoitiin sekä sukupuolten, liikuntanumeroiden perusteella muodostettujen ryhmien että opettajien ja oppilaiden välillä. Opettajat vastasivat väittämiin erikseen jokaista liikuntanumeron perusteella muodostettua ryhmää koskien. Jokaiseen ryhmään liittyen kysyttiin samat väittämät.

9.1 Tyttöjen ja poikien väliset erot liikuntatunnilla motivoivissa tekijöissä

Teoreettisen viitekehyksen toimivuutta tarkasteltiin taustamuuttujien, henkilökohtaisten koululiikuntamotiivien, koululiikunnan motivaatioilmaston sekä viihtymisen ja pro-sosiaalisuuden yhteyksien voimakkuudella. Tarkastelu suoritettiin Pearsonin tulo-momenttikorrelaatiokertoimen avulla. Tutkimuksen teoreettiset viitekehykset tyttöjen ja poikien osalta on esitetty liitteessä 4.

Tyttöjen aineistossa liikuntanumerolla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.37^{**}$), koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.38^*$), kilpailu- ($r=.30^{**}$) ja kuntoliikuntamotiiviin ($r=.36^{**}$). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.50^{**}$), koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.35^{**}$) ja kuntoliikuntamotiiviin ($r=.14^*$). Autonomialla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.42^{**}$) ja koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.25^{**}$).

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys kaikkiin viiteen henkilökohtaiseen koululiikuntamotiiviin tyttöjen aineistossa. Yhteydet koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.63^{**}$), koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.34^{**}$), kilpailumotiiviin ($r=.22^{**}$), kuntoliikuntamotiiviin ($r=.38^{**}$) ja imagomotiiviin ($r=.21^{**}$) olivat tilastollisesti merkitseviä. Kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys ainoastaan kilpailu- ($r=.46^{**}$) ja imagomotiiviin ($r=.20^{**}$).

Tyttöjen aineistossa koululiikunnassa viihtymisellä oli positiivinen yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ($r=.45^{**}$), autonomiaan ($r=.42^{**}$) ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ($r=.46^{**}$). Pro-sosiaalisuudella oli positiivinen yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ($r=.37^{**}$), autonomiaan ($r=.30^{**}$) ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ($r=.35^{**}$).

Poikien aineistossa Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien mukaan liikuntanumerolla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.44^{**}$), koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.27^*$), kilpailu- ($r=.29^{**}$) ja kuntoliikuntamotiiviin ($r=.39^{**}$). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli poikien aineistossa positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.42^{**}$) ja kuntomotiiviin ($r=.26^*$). Myös autonomialla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.43^{**}$), kuntoliikunta- ($r=.28^{**}$) ja kilpailumotiiviin ($r=.20^*$).

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ($r=.69^{**}$), koettuun fyysiseen pätevyyteen ($r=.31^{**}$), kuntoliikunta- ($r=.69^{**}$), kilpailu- ($r=.45^{**}$) ja imagomotiiviin ($r=.29^{**}$). Kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla sen sijaan oli selvä positiivinen yhteys ainoastaan kilpailu- ($r=.36^{**}$) ja imagomotiiviin ($r=.29^{**}$).

Poikien aineiston osalta liikuntatunneilla viihtymisellä oli positiivinen yhteys kaikkiin itsemääräämistä tukevan motivaatioilmaston ulottuvuuksiin. Kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon viihtymisellä ei ollut yhteyttä. Koululiikunnassa viihtymisen yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ($r=.36^{**}$), autonomiaan ($r=.29^{**}$) ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ($r=.62^{**}$) oli tilastollisesti merkitsevä. Pro-sosiaalisuus oli yhteydessä kaikkiin itsemääräämistä tukevan motivaatioilmaston ulottuvuuksiin sekä kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Pro-sosiaalisuuden yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ($r=.47^{**}$), autonomiaan ($r=.45^{**}$), tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ($r=.49^{**}$) ja kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ($r=.24^{**}$) oli tilastollisesti merkitsevä.

9.1.1 Tyttöjen ja poikien kokema motivaatioilmasto ja koululiikuntamotiivit

Kuvailevia tietoja mitatuissa muuttujissa sekä tyttöjen ja poikien välisiä eroja tarkasteltiin keskiarvon ja t-testin avulla. Summamuuttujat muodostettiin laskemalla osioiden keskiarvot (taulukko 29). Koululiikunnan motivaatioilmaston summamuuttujien, koululiikunnassa viihtymisen, koetun fyysisen pätevyyden, koululiikuntaan asennoitumisen, pro-sosiaalisuuden, kuntoliikunta-, kilpailu- ja imagomotiivin teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–4.00.

Tutkimuksen mukaan tyttöjä ja poikia motivoi kaikkein eniten kuntoliikuntamotiivi. Tytöt kokivat kuntoliikuntamotiivin kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevästi merkityksellisemmäksi asiaksi kuin pojat. Pojat kokivat liikuntatunneilla viihtymisen tärkeämpänä asiana kuin tytöt.

Tytöt kokivat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tilastollisesti melkein merkitsevästi motivoivammaksi tekijäksi koulun liikuntatunneilla kuin pojat. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto oli kuitenkin myös pojille tärkeä ja motivoiva tekijä liikuntatunneilla. Pojat sen sijaan kokivat kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston tilastollisesti melkein merkitsevästi motivoivammaksi tekijäksi liikuntatunneilla kuin tytöt. Tytöille kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei tutkimuksen mukaan ollut tilastollisesti merkitsevä tekijä liikuntatunneilla.

Pojat kokivat liikuntatunneilla autonomian tilastollisesti melkein merkitsevästi motivoivammaksi tekijäksi kuin tytöt. Autonomia ei kuitenkaan ollut kummallekaan sukupuolelle tilastollisesti merkitsevästi motivoiva syy osallistua koulun liikunnanopetukseen. Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Molemmat sukupuolet kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden liikuntatunneilla myönteisenä asiana.

Koululiikunnassa viihtymisessä, koetussa fyysisessä pätevyydessä, koululiikuntaan asennoitumisessa ja imagomotiivissa ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Sekä tytöt että pojat viihtyivät tutkimuksen mukaan hyvin koulun liikuntatunneilla ja kokivat itsensä fyysisesti päteviksi. Myös koululiikuntaan asennoituminen

oli pääsääntöisesti positiivista ja oppilaat kokivat koululiikunnan hyödyllisenä oppiaineena.

Tytöt kokivat pro-sosiaalisuuden tilastollisesti melkein merkitsevästi tärkeämmäksi syyksi osallistua liikunnanopetukseen kuin pojat. Sosiaalinen kanssakäyminen oli kuitenkin tärkeä ja liikkumaan motivoiva tekijä myös pojille. Kilpailumotiivi oli pojille tilastollisesti melkein merkitsevästi tärkeämpi asia kuin tytöille. Imagomotiivia kumpikaan sukupuoli sen sijaan ei kokenut liikkumaan kannustavana tekijänä. Tyttöjen ja poikien keskiarvot koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ulottuvuuksissa ja koulun liikuntatunnilla viihtymisessä on esitetty taulukossa 26.

TAULUKKO 26. Tyttöjen (n=199–223) ja poikien (n=93–114) keskiarvot koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ulottuvuuksissa ja koulun liikuntatunneilla viihtymisessä, t-testi.

	Tytöt		Pojat		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
Autonomia	2.64	0.77	2.29	0.71	3.98	331	0.000
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.32	0.83	2.44	0.75	-1.29	332	0.196
Tehtäväsuun- tautunut ilmasto	1.52	0.47	1.66	0.57	-2.36	192.6	0.019
Kilpailusuun- tautunut ilmasto	3.38	0.65	2.72	0.78	7.64	184.9	0.000
Koululiikunnassa viihtyminen	1.83	0.75	1.75	0.69	0.87	291	0.384
Koettu fyysinen pätevyys	1.91	0.63	1.91	0.69	0.29	331	0.97
Koululiikuntaan asennoituminen	1.70	0.61	1.84	0.67	-1.85	330	0.065
Pro-sosiaalisuus	1.63	0.65	1.99	0.76	-4.45	334	0.000
Kuntoliikuntamotiivi	1.35	0.60	1.63	0.82	-3.19	179.7	0.002
Kilpailumotiivi	2.67	0.98	2.12	0.92	4.96	336	0.000
Imagomotiivi	2.26	0.93	2.21	0.96	0.52	333	0.604

9.1.2 Tyttöjen ja poikien vastauksia vertaileva yksittäisten väittämien t-testi

Yksittäisen väittämien t-testiin valittiin tarkastelun kohteeksi kymmenen tilastollisesti suurimman keskiarvoeron sisältävää väittämää kaikista tutkimuksessa käytetystä 64 väittämästä. T-testin mukaan valituissa väittämissä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä. Valituissa väittämissä tyttöjen ja poikien keskiarvojen hajonta oli suurta (0.22-0.77).

Väittämien keskiarvojen suurimmat erot kohdistuivat summamuuttujaan kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto, jossa väittämässä 27: *Oppilaat kilpailevat suorituksista toistensa kanssa*, oli suurin ero (0.77). Tyttöillä keskiarvo oli 3.28 ja pojilla 2.51. Väittämässä 32: *Onnistua muita oppilaita paremmin*, keskiarvojen ero oli (0.65). Tyttöillä keskiarvo oli 3.40 ja pojilla 2.75. Väittämässä 31: *Omien tuloksien vertaaminen toisten oppilaiden tuloksiin*, oli kolmanneksi suurin ero (0.62). Tyttöillä keskiarvo oli 3.32 ja pojilla 2.70. Väittämässä 14: *En halua, että suorituksiani verrataan muiden oppilaiden tuloksiin*, oli neljänneksi suurin ero (0.60). Tyttöillä keskiarvo oli 1.72 ja pojilla 2.32. Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen perusteella väittämä 14 olisi sijoitettu koetun fyysisen pätevyyden summamuuttujaan. Pääakselifaktorianalyysin perusteella väittämä ei kuitenkaan kuulunut mihinkään tutkimuksessa käytettyyn summamuuttujaan.

Väittämässä 28: *Näyttää olevansa parempi kuin muut*, oli viidenneksi suurin ero (0.55). Tyttöillä keskiarvo oli 3.51 ja pojilla 2.96. Summamuuttujaan, autonomiaa tukeva motivaatioilmasto, kuuluvassa väittämässä 62: *Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunnilla*, oli kuudenneksi suurin ero (0.47) tyttöjen ja poikien vastausten välillä. Tyttöjen keskiarvo oli 2.95 ja poikien 2.48. Samoin väittämä 60: *Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen*, kuului autonomiaa tukevaan summamuuttujaan. Tyttöjen ja poikien keskiarvojen ero oli (0.40). Tyttöjen keskiarvo oli 2.38 ja poikien 1.98. Ero oli kymmenenneksi suurin.

Väittämässä 57: *Tehtäväni ei ole auttaa, jos joku ryhmäläisistäni tarvitsee apua*, oli seitsemänneksi suurin ero (0.46) tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöjen keskiarvo oli

1.81 ja poikien 2.27. Tutkimuksen viitekehyksen perusteella väittämä 57, olisi sijoitettu pro-sosiaalisuuden summamuuttujaan. Väittämä ei kuitenkaan pääakselifaktori-analyysin perusteella latautunut summamuuttujaan. Väittämässä 56: *Jos osaan itse tehtävän, mutta joku muu ei osaa, niin autan mielelläni*, oli kahdeksanneksi suurin ero (0.45). Tyttöjen keskiarvo oli 1.59 ja poikien 2.04. Väittämä kuului tutkimuksessa käytettyyn summamuuttujaan pro-sosiaalisuus. Väittämässä 55: *Ei kuulu minulle, jos joku jää jälkeen tehtävissä*, oli yhdeksänneksi suurin ero (0.42). Tyttöjen keskiarvo oli 2.28 ja poikien 2.70. Tutkimuksen viitekehyksen perusteella väittämä 57, olisi sijoitettu pro-sosiaalisuuden summamuuttujaan. Väittämä ei kuitenkaan pääakselifaktori-analyysin perusteella latautunut kyseiseen summamuuttujaan.

9.1.3 Tyttöjen ja poikien avoimet vastaukset

Avoimista vastauksista muodostettiin kahdeksan myönteistä ja kahdeksan kielteistä luokkaa Huismanin (2004) tutkimuksiin pohjautuvien luokittelujen perusteella. Luokat laitettiin järjestykseen jokaiseen luokkaan tulleiden mainintojen lukumäärän perusteella. Luokkia tarkasteltiin koko aineiston, tyttöjen ja poikien sekä eri liikuntanumeron omaavien ryhmien osalta. Avointen vastausten yhteenveto ja luokat on esitetty liitteessä 5.

Myönteisimmäksi asiaksi sekä tytöt että pojat kokivat peruskoulun liikuntatunneilla sosiaalisen kanssakäymisen (luokka M7). Myönteisimpinä asioina oppilaat mainitsivat yhdessä olemisen, yhteishengen, ystävät, jutteleminen, yhteistyön, tutustumisen, osallistumisen, joukkuelajit ja -pelit, hyvän joukkuejaon, kannustamisen ja toisten auttamisen. Toiseksi eniten mainintoja saivat liikunnan opetuksen suunnitteluun, organisointiin ja opettajan toimintaan liittyvät asiat (luokka M3). Sekä tytöt että pojat kokivat luokkaan kuuluvat asiat toiseksi myönteisimpänä asiana koulun liikuntatunneilla peruskoulun aikana.

Ikävimmäksi asioiksi oppilaat kokivat koulun liikuntatunneilla fyysiseen ympäristöön (luokka K1), organisointiin, suunnitteluun ja opettajan toimintaan (luokka K2) ja epäasialliseen käyttäytymiseen liikuntatunneilla (luokka K6) liittyvät asiat. Luokka K2 koettiin kaikkein kielteisimpänä asiana sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.

Toiseksi kielteisimpänä oppilaat kokivat luokat K1 ja K6, jotka saivat koko aineiston osalta saman verran mainintoja.

9.2 Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen ja koululiikuntamotivaatioihin

Liikuntanumeron yhteyttä oppilaiden motivaatioilmaston kokemiseen analysoitiin sekä yksisuuntaisen varianssianalyysin että LSD-parivertailutestin avulla kaikissa kolmessa eri liikuntanumeron perusteella muodostetussa luokassa. Liikuntanumeron yhteyttä summamuuttujiin analysoitiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Varianssianalyysit suoritettiin tytöille ja pojille erikseen. Yksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että summamuuttujilla ja liikuntanumerolla oli yhteys koulun liikuntatunnilla viihtymiseen.

Autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisessa eri liikuntanumeron omaavien ryhmien välillä kummallaakaan sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Liikuntanumerolla oli kuitenkin vaikutusta autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkityksen kokemiseen. Mitä korkeampi liikuntanumero oli, sitä tärkeämmäksi ja motivoivammaksi asiaksi autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus liikuntatunneilla koettiin. Tyttöjen aineiston osalta, kaikki liikuntanumeron perusteella muodostetut ryhmät kokivat autonomian tärkeänä asiana liikuntatunneilla.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kokemisessa kaikkien kolmen ryhmän välinen tilastollinen ero oli melkein merkitsevä molemmilla sukupuolilla. Mitä parempi liikuntanumero oli, sitä tehtäväsuuntautuneemmaksi liikuntatuntien motivaatioilmastot koettiin. Liikuntanumeron 9–10 omaavat tytöt ja pojat erosivat kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kokemisessa muista ryhmistä. Kiihittävä liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyivät myös kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Liikuntanumeron 8 oppilaille kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan ei ollut motivoiva asia.

Koululiikuntaan asennoitumisessa kaikkien ryhmien välillä ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä molemmilla sukupuolilla. Mitä parempi liikuntanumero oli, sitä

myönteisempää oli koululiikuntaan asennoituminen. Tytöt, joiden liikuntanumero oli alle 8, viihtyivät liikuntatunneilla kaikkein huonoiten. Ryhmissä liikuntanumero 8 tai 9–10, ei liikuntatunneilla viihtymisen kokemisessa ollut tilastollista eroa. Ryhmille, pojat, liikuntanumero 8 ja pojat, liikuntanumero 9–10, koululiikuntaan asennoituminen oli tärkeä ja viihtymistä liikuntatunneilla lisäävää tekijä.

Koetussa fyysisessä pätevydessä kaikkien ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Ryhmä pojat, liikuntanumero alle 8, erosi tilastollisesti melkein merkitsevästi muista ryhmistä. Mitä parempi liikuntanumero oli, sitä paremmaksi koettu fyysinen pätevyys koettiin. Pro-sosiaalisuuden osalta alle 8 oppilaat erosivat tilastollisesti melkein merkitsevästi muista ryhmistä. Mitä parempi liikuntanumero oli, sitä tärkeämpänä asiana pro-sosiaalisuus koettiin.

Kuntoliikuntamotiivi oli sekä jokaiselle kolmelle eri liikuntanumeron perusteella muodostetulle ryhmälle että molemmille sukupuolille tärkein ja motivoivin tekijä koulun liikuntatunneilla. Kilpailu- ja imagomotiivit koettiin sitä motivoivampana tekijänä liikuntatunneilla, mitä korkeampi liikuntanumero oli.

Kaikki liikuntanumeron perusteella muodostetut ryhmät, sekä tytöt että pojat, kokivat kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston vähiten motivoivana asiana koulun liikunnan opetuksessa. Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen ja koululiikuntamotiiveihin summamuuttujakohtaisesti on esitetty taulukossa 27.

TAULUKKO 27. Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen ja koulu-
liikuntamotiiveihin summamuuttujakohtaisesti, LSD-parivertailutesti, ($p < 0.05$).

Summamuuttujat	n	Ka	LSD	Liikuntanumero		
				3.(<8)	2.(8)	1.(9–10)
Tytöt (n)						
Pojat (n)						
Opettajat (n)						
Autonomia	218	1.52		1.88	1.54	1.39
	108	2.29		2.45	2.39	2.17
	9	2.41	3>2,1	2.75	2.36	2.11
Sosiaalinen	217	2.33		2.67	2.37	2,18
yhteenkuuluvuus	109	2.43		2.54	2.46	2,36
	9	2.05	3>2,1	2.70	1.96	1.48
Tehtäväsuuntau-	218	1.52	3>2>1	1.87	1.54	1.39
tunut motivaatio-	108	1.66	3>2>1	2.13	1.70	1.48
ilmasto	9	1.89	3>2,1	2.58	1.69	1.39
Kilpailusuuntau-	214	3.38	3,2>1	3.35	3.53	3.26
tunut motivaatio-	106	2.74	3,2>1	3.09	2.92	2.53
ilmasto	9	2.77	3>2,1	3.31	2.81	2.19
Koululiikuntaan	216	1.70	3>2>1	2.12	1.79	1.49
asenoituminen	106	1.82	3>2>1	2.35	1.90	1.58
	9	1.88	3>2>1	2.77	1.69	1.29
Koululiikunnassa	195	2.10	3>2,1	2.32	2.07	2.05
viihtyminen	90	2.11	3>1	2.32	2.07	2.05
	9	2.08	3>2,1	2.33	2.03	1.89
Koettu fyysinen	215	1.91	3>2>1	2.35	2.01	1.68
pätevyys	108	1.91	3>2,1	2.32	1.91	1.76
	9	2.97	3<2<1	2.22	3.11	3.59
Pro-sosiaalisuus	217	1.62	3>2,1	2.06	1.64	1.47
	109	1.97	3>2,1	2.24	2.06	1.83
	9	1.85		2.17	1.83	1.56
Kuntoliikunta-	218	1.36	3,2>1	1.73	1.47	1.14
motiivi	110	1.62	3>2,1	2.26	1.67	1.37
	9	1.93	3>2,1	2.78	1.67	1.33
Kilpailumotiivi	218	2.68	3>2>1	3.06	2.93	2.34
	110	2.12	3,2>1	2.53	2.32	1.88
	9	2.37	3>2>1	3.22	2.33	1.56
Imagomotiivi	216	2.26		2.42	2.37	2.11
	109	2.21		2.32	2.44	2.04
	9	2.15	3>2,1	2.78	2.00	1.67

*) $p < 0.05$ **) $p < 0.01$ ***) $p < 0.001$

Avoimista vastauksista sosiaaliseen kanssakäymiseen ja opetuksen suunnitteluun, or-
ganisointiin ja opettajan toimintaan liittyvät asiat saivat eniten vastauksia kysyttäessä

myönteisiä asioita koulun liikuntatunneilla peruskoulun aikana riippumatta siitä, mitä liikuntanumeron perusteella muodostettua ryhmää tarkasteltiin. Ainoastaan ryhmässä pojat, liikuntanumero 9–10, liikuntatuntien suunnitteluun, organisointiin ja sisältöihin (luokka M3) liittyvät asiat, saivat eniten mainintoja. Luokka M7 sai kuitenkin kyseisessä ryhmässä toiseksi eniten mainintoja. Kielteisistä asioista eniten mainintoja saivat fyysiseen ympäristöön liittyvät asiat jokaisessa kolmessa ryhmässä. Avointen vastausten yhteenveto on esitetty liitteessä 5.

9.3 Opettajien oletukset oppilaita motivoivista asioista

Opettajien ja oppilaiden välisiä näkemyseroja koulun liikuntatunnilla motivoivista tekijöistä analysoitiin t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Tutkimukseen osallistui 9 opettajaa. Jokainen opettaja vastasi erikseen jokaista kolmea liikuntanumeron perusteella muodostettua ryhmää koskeviin kysymyksiin, jonka vuoksi opettajien otoskoko on ilmoitettu 9/27.

Opettajien ja oppilaiden välisessä vertailussa, tilastollisesti erittäin merkitseviksi eroiksi muodostuivat summamuuttujien tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, koululiikunnassa viihtymisen, koetun fyysisen pätevyyden ja kuntoliikuntamotiivin välillä olleet erot. Kyseisissä muuttujissa opettajien keskiarvot olivat korkeampia kuin oppilaiden keskiarvot, lukuunottamatta kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. Opettajien ja oppilaiden keskiarvot koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ja henkilökohtaisten koululiikuntamotiivien eri ulottuvuuksissa on esitetty taulukossa 28.

TAULUKKO 28. Opettajien ja oppilaiden keskiarvot koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ja koululiikuntamotiivien eri ulottuvuuksissa opettajilla (n=9/27) ja oppilailla (n=345–357), t-testi.

	Opettajat		Oppilaat		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
Autonomia	2.41	0.77	2.50	0.77	.59	375	0.556
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.05	0.77	2.35	0.80	1.91	377	0.057
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	1.81	0.69	1.57	0.51	-3.04	379	0.003
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto	2.77	0.87	3.12	0.78	2.28	370	0.023
Liikuntatunnilla viihtyminen	2.08	0.32	1.81	0.70	-3.80	48.8	0.000
Koettu fyysinen pätevyys	2.98	0.74	1.92	0.66	-7.89	377	0.000
Koululiikuntaan asennoituminen	1.88	0.71	1.76	0.63	-0.98	374	0.328
Pro-sosiaalisuus	1.85	0.70	1.77	0.71	-0.55	380	0.581
Kuntoliikuntamotiivi	1.93	0.83	1.45	0.70	-3.35	382	0.001
Kilpailumotiivi	2.37	0.88	2.47	0.99	0.51	382	0.611
Imagomotiivi	2.15	0.72	2.24	0.94	0.65	33.2	0.524

Huom. Opettajat ovat vastanneet väittämiin kolmen ryhmän osalta, jonka vuoksi opettajien otoskoko on ilmoitettu 9/27.

T-testin avulla selvitettiin nais- ja miesopettajien käsityksien eroja tutkimuksen summamuuttujien osalta. Mies- ja naisopettajien t-testin tulokset on esitetty taulukossa 29.

Tulosten pohjalta todettiin, että nais- ja miesopettajien käsitykset motivoivista tekijöistä ovat samanlaisia, koska tilastollisesti merkittäviä eroja oli vain yhden summamuuttujan, kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kokemisessa. Miesopettajat kokivat kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämmäksi kuin naisopettajat.

TAULUKKO 29. Nais- ja miesopettajien keskiarvot koulun liikuntakyselyn summa-
muuttujissa naisilla (n=6) ja miehillä (n=3), t-testi.

	Naiset		Miehet		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
Autonomia	2.56	0.49	2.11	0.85	1.74	25	0.09
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.07	0.69	2.00	0.96	0.23	25	-0.231
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	1.89	0.64	1.89	0.81	0.00	25	1.000
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto	3.05	0.67	2.19	0.96	2.72	25	0.012
Koulun liikuntatunnilla viihtyminen	2.06	0.30	2.14	0.36	-0.64	25	0.531
Koettu fyysinen pätevyys	2.96	0.69	3.00	0.87	-0.12	25	0.905
Koululiikuntaan asennoituminen	1.87	0.70	1.91	0.79	-0.14	24	0.894
Pro-sosiaalisuus	1.83	0.64	1.89	0.86	-0.19	25	0.851
Kuntoliikuntamotiivi	1.94	0.80	1.89	0.93	0.15	25	0.881
Kilpailumotiivi	2.38	0.70	2.33	1.22	0.13	10.7	0.902
Imagomotiivi	2.00	0.60	2.44	0.88	-1.56	11.8	0.198

Huom. Opettajat ovat vastanneet väittämiin kolmen ryhmän osalta, jonka vuoksi vapausasteeksi on naisilla ilmoitettu $6 \times 3 = 18$ ja miehillä $3 \times 3 = 9$.

9.3.1 Opettajien käsitys eri liikunnannumeron omaavien oppilaiden kokemuksista motivaatioilmaston kokemisesta ja koululiikuntamotiiveista

Opettajien käsityksiä eri liikunnannumeron omaavien oppilaiden käsityksistä koulun liikuntatunneilla motivoivista tekijöistä tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Yksisuuntaisen varianssianalyysin tulokset on esitetty taulukossa 27.

Opettajien käsitykset ryhmästä, liikuntanumero alle 8 oppilaat, erosivat tilastollisesti melkein merkitsevästi ryhmästä, liikuntanumero 9–10, mutta eivät ryhmästä, liikuntanumero 8, autonomian ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kokemusten osalta. Tulosten mukaan oppilaiden arvioimana kyseistä tilastollista eroavuutta ei kuitenkaan ollut. Opettajien käsitykset tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston

kokemisesta ryhmän, liikuntanumero alle 8 oppilaiden osalta, erosi kahdesta muusta liikuntanumeron perusteella muodostetusta ryhmästä tilastollisesti melkein merkitsevästi. Oppilaiden käsityksien mukaan kaikkien liikuntanumeron perusteella muodostettujen ryhmien välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero.

Liikuntatunnilla viihtymisen ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevan motivaatioilmaston osalta opettajien vastauksissa, ryhmä, liikuntanumero alle 8, erosi tilastollisesti melkein merkitsevästi muista ryhmistä. Koetun fyysisen pätevyyden, koululiikunta asennoitumisen ja kilpailumotiivin osalta opettajien vastauksissa, kaikki poikien liikuntanumeron perusteella muodostetut ryhmät erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Tyttöjen osalta eroavaisuutta oli ainoastaan ryhmän, liikuntanumero alle 8 osalta. Pro-sosiaalisuuden kokemisessa liikuntanumeron perusteella muodostettujen ryhmien ja opettajien oletuksien välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa.

9.3.2 Opettajien avoimet vastaukset

Opettajien avoimia vastauksia analysoitiin muodostamalla neljä erilaista luokkaa ja laskemalla mainintojen lukumäärät jokaiselle luokalle. Eniten mainintoja sai luokka 1, johon kuului perinteisiä motivointikeinoja: kehuminen, palautteen antaminen suorituksista, kannustaminen, käyttö oppilasnäytöissä tai esimerkeissä, ilmeet ja eleet. Luokka 1 sai eniten mainintoja kaikkia liikuntanumeron perusteella muodostettuja ryhmiä tarkasteltaessa.

Toiseksi eniten sai mainintoja luokka 2: taitotasolle sopivat harjoitteet, tuntien monipuolisuus ja edustustehtävät, kaikissa muissa ryhmissä, paitsi ryhmässä liikuntanumero 8. Ryhmässä liikuntanumero 8, toiseksi eniten mainintoja sai luokka 3. Kolmanneksi eniten mainintoja sai luokka 3: kuntoon ja terveyteen liittyvät syyt, ajan käyttö paranee (illalla ei tarvitse mennä lenkille), hauskuus, ilon pito, oman kehon hallinta ja uuden oppiminen. Neljänneksi eniten mainintoja sai luokka 4: ystävien avulla motivoiminen, joka sai kaksi mainintaa. Lisäksi osa opettajista koki, että ryhmän, liikuntanumero 9–10 oppilaita ei tarvitse motivoida liikkumaan. Opettajien avoimet vastaukset luokitteluneen ja mainintojen lukumäärineen on esitetty liitteessä 6.

10 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää oppilaita motivoivat sekä viihtymistä lisäävät tekijät koulun liikunnanopetuksessa vertailemalla sekä tyttöjä ja poikia että eri liikuntanumeron omaavia oppilaita keskenään. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää liikunnanopettajien näkemyksiä ja oletuksia erilaisen liikuntanumeron omaavien oppilaiden liikuntatunneilla tärkeinä ja motivoivina pitämistä asioista, sekä verrata niitä oppilaita motivoiviin tekijöihin.

Tutkimuksen viitekehys pohjautui Decin ja Ryanin (1985, 1991, 2000) itsemääräämisteoriana, jota on laajennettu kahdella tavoiteorientaatioteorian (Nicholls 1989) koetun pätevyyden ulottuvuudella, tehtävä- ja minä- eli kilpailuorientaatiolla (Soini 2006). Motivaatioilmaston kokemiseen ja tavoiteorientaation muodostumiseen uskottiin vaikuttavan oppilaan koululiikuntaan asennoitumisen, koetun fyysisen pätevyyden sekä oppilaan henkilökohtaisten tavoitteiden ja motiivien. Tutkimuksen viitekehysten toimivuutta tarkasteltiin korrelaatiotaulukon avulla. Viitekehysten korrelaatiotaulukko on esitetty liitteessä 3.

Tyttöjen ja poikien eroja tutkimuksen viitekehysten osalta, tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatioiden avulla. Taustamuuttujien, motivaatioilmaston ja henkilökohtaisten koululiikuntamotiivien ulottuvuuksien yhteyksien avulla viitekehyksestä oli mahdollista päätellä ilmeneviä eroavaisuuksia sukupuolten välillä.

Liikuntanumerolla oli tyttöjen aineistossa voimakkain yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen (.44**). Liikuntanumeron yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen oli tilastollisesti merkitsevä. Poikien aineistossa liikuntanumerolla oli voimakkain yhteys koettuun fyysiseen pätevyyteen (.38**). Liikuntanumeron yhteys koettuun fyysiseen pätevyyteen oli tilastollisesti merkitsevä.

Tutkimuksen viitekehystä analysoitaessa tarkasteltiin myös henkilökohtaisten koululiikuntamotiivien yhteyttä koululiikunnan motivaatioilmaston eri ulottuvuuksiin. Tyttöjen aineistossa koululiikuntaan asennoitumisella oli voimakkain yhteys tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon (.63**). Poikien aineistossa koululiikuntaan

asennoituminen (.69**) ja kuntoliikuntamotiivi (.69**) korreloivat voimakkaimmin tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon.

Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin motivaatioilmaston ulottuvuuksien yhteyttä viihtymiseen ja pro-sosiaalisuuteen. Tyttöjen aineistossa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (.46**) ja pro-sosiaalisuus (.48**) korreloivat voimakkaimmin viihtymiseen. Poikien aineistossa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korreloi voimakkaimmin (.62**) viihtymiseen. Pro-sosiaalisuuteen tyttöjen aineistossa korreloi voimakkaimmin viihtyminen (.48**), ja poikien aineistossa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (.49**).

Tutkimuksen teoreettinen oletus, jota tukivat aikaisemmat tutkimukset oli, että itsemääräämistä ja tehtäväsuuntautuneisuutta korostava liikuntatunnin motivaatioilmasto, edistää oppilaiden viihtymistä ja aktiivisuutta liikuntatunneilla. Tavoiteorientaatioteorian toinen koetun kyvykkyyden perspektiivi, kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto nähtiin myös oppilaiden viihtymistä ja aktiivisuutta lisäävänä tekijänä. Viihtymisen ja aktiivisuuden kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa oletettiin kuitenkin olevan yhteydessä suhteessa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston määrään. Koululiikuntamotivaation oletettiin myös lisäävän viihtymistä ja viihtymisen pro-sosiaalisuutta.

Viitekehyksen tarkastelun perusteella oppilaat viihtyivät hyvin itsemääräämistä ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa korostavassa liikuntatunnin motivaatioilmastossa. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan ei lisännyt oppilaiden viihtymistä liikuntatunneilla. Oppilaan liikuntanumerolla oli selkeä yhteys henkilökohtaisiin liikuntamotiiveihin, ja erilaiset henkilökohtaiset liikuntamotiivit lisäsivät liikuntatunneilla viihtymistä. Henkilökohtaisilla liikuntamotiiveilla oli myös selkeä yhteys itsemääräämistä ja tehtäväsuuntautuneisuutta korostavan motivaatioilmaston eri summamuuttujiin. Samoin pro-sosiaalisuudella oli selvä yhteys niin itsemääräämistä ja tehtäväsuuntautuneisuutta korostavan motivaatioilmaston eri summamuuttujiin kuin liikuntatunneilla viihtymistä lisääviin tekijöihin.

Tutkimuksen viitekehyksen ja korrelaatiomatriisin perusteella voidaan olettaa, että tutkimuksen teoreettinen oletus pitää paikkansa, sillä pro-sosiaalisuus korreloi

viihtymiseen, ja viihtyminen ja pro-sosiaalisuus korreloivat itsemääräämistä tukevan motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation eri ulottuvuuksiin.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa käytettiin koululiikunnan motivaatioilmastomittaria, joka on todettu toimivaksi aikaisemmassa suomalaisessa tutkimuksessa. Mittaria on käytetty suomalaisessa aineistossa tutkittaessa 9-luokkalaisten oppilaiden koulun liikuntatunneilla viihtymistä, itsearvioitua aktiivisuutta ja kokemaa motivaatioilmastoa (Soini 2006).

Promax-rotatoidulla pääakselifaktorianalyysillä toteutetun faktorivaliditeetin tarkastelun osalta koululiikunnan motivaatioilmastomittarin neljä ulottuvuutta ilmenivät kolmeksi itsenäiseksi faktoriksi poikien aineistossa. Tyttöjen aineistolle muodostui samanlainen neljän faktorin rakenne kuin aikaisemmassa tutkimuksessa.

Ulottuvuudet heijastavat ilmiöitä, joilla on paljon keskinäisiä yhteyksiä. Tämän vuoksi ne eivät voi olla täydellisen yksiselitteisiä, ja on selvää, että osiot saivat kohtalaisen suuria latauksia myös toisiin motivaatioilmastofaktoreihin. Tutkittavien ulottuvuuksien samankaltaisuudesta kertoo myös se, että poikien aineiston osalta sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia latautuivat samaan faktoriin. Tutkimuksessa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa tarkasteltiin viitekehyksen ja aikaisempien tutkimuksien perusteella neljän faktorin rakenteena. Näin sekä tilastollisten analyysien ja tuloksien ulkoinen validiteetti että tyttöjen ja poikien aineiston vertaileminen helpotui.

Faktorivaliditeetin kriteereinä käytetyt kommunaliteetin ja faktorilatauksen raja-arvot täyttyivät tyttöjen aineistossa kaikissa neljässä faktorissa. Poikien aineistossa arvot täyttyivät kolmen faktorin osalta, koska autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus latautuivat samaan faktoriin faktorianalyysin perusteella.

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimilla. Luotettavuustarkastelut tukivat mittarin sisäistä reliabiliteettia.

Cronbachin alfakertoimet ylittivät kaikissa ulottuvuuksissa alarajana pidettävän 0.60 raja-arvon (Metsämuuronen 2003, 47).

Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavaan mittarin promax-rotatoituun pää-akselifaktorianalyysiin hyväksyttiin ainoastaan ne osiot, joiden lataus faktorille oli vähintään .45 ja muille faktoreille alle .35. Osiot, jotka eivät latautuneet mihinkään faktoriin tai joiden lataus oli alle .45, jätettiin pois tilastollisista analyyseista (Metsämuuronen 2003, 537). Lisäksi henkilökohtaiset liikuntamotiivit jaettiin kolmeen erilaiseen kategoriaan. Kategoriat olivat kuntoliikunta-, kilpailu- ja imagomotiivi. Jokaista henkilökohtaista liikuntamotiivia mitattiin yhden väittämän avulla. Faktorivaliditeetin kriteereinä käytetyt kommunaliteetin ja faktorilatausten raja-arvot ylittyivät sekä tyttöjen että poikien aineistossa.

Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja mittaavan mittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfakertoimilla. Luotettavuustarkastelut tukivat mittarin sisäistä reliabiliteettia. Cronbachin alfakertoimet olivat kaikissa ulottuvuuksissa yli alarajana pidettävän 0.60 raja-arvon (Metsämuuronen 2003, 47).

Avoimista vastauksista saatujen tutkimustuloksien reliabiliteettia voidaan pitää matalampana, kuin tilastollisista analyyseista saatujen tutkimustuloksien, koska avoimien vastauksien pisteytys perustui ulkopuolisen luokittelijan antamiin pisteisiin. Vastajan antamaa vastausta ei tällöin saada täysin aidosti selville. (Metsämuuronen 2003, 110.) Erityisesti opettajien avoimien vastauksien analysoinnissa, ulkopuolisen luokittelijan osuus korostui, koska osa opettajista mainitsi motivointikeinojen erottelun pelkästään liikuntanumeroon pohjautuen vaikeaksi. Tutkimuksen kannalta luotettavampaa olisikin ollut tarkkailla opettajia ja heidän toimintaansa aidossa opetusympäristössä.

10.2 Tyttöjen ja poikien kokema motivaatioilmasto, viihtyminen ja koululiikuntamotiivit koulun liikuntatunneilla

Tutkimuksessa analysoitiin tyttöjen ja poikien kokemaa motivaatioilmastoa, viihtymistä, pro-sosiaalisuutta ja oppilaiden tärkeinä pitämiä erilaisia liikuntamotiiveja

koulun liikuntatunneilla. Ensimmäisenä hypoteesina oletettiin, että kilpailu on pojille tyttöjä tärkeämpi syy osallistua liikuntaan (Liukkonen ym. 1997, 15; Huisman 2004, 89; Soini 2006, 64). Toisena hypoteesina oletettiin, että sosiaalinen motiivi on tytöille suurempi syy osallistua liikuntaan kuin pojille (Liukkonen ym. 1997, 15; Lintunen 2000, 84; Huisman 2004, 90; Soini 2006, 68). Kolmantena hypoteesina oletettiin, että terveenä pysyminen motivoi tyttöjä liikkumaan (Frederick-Recascino 2004, 283–287).

Ensimmäinen hypoteesi sai tutkimuksen tuloksien mukaan vahvistusta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että erot tyttöjen ja poikien välillä ilmenivät kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastomuuttujassa. Kilpailu oli pojille tyttöjä tärkeämpi syy osallistua liikunnanopetukseen. Tytöille kilpailu ei ollut lainkaan merkittävä tekijä koulun liikuntatunneilla. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan oli sekä tyttöjä että poikia motivoiva asia. Myös toinen hypoteesi sai vahvistusta, sillä sosiaalinen motiivi oli tytöille suurempi syy osallistua liikuntaan kuin pojille. Tytöt kokivat erityisesti pro-sosiaalisuuden tärkeänä ja motivoivana asiana. Sosiaalinen kanssakäyminen oli kuitenkin tärkeä asia koulun liikuntatunneilla myös pojille.

Liikunnanopetuksessa tulisikin korostaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa ja pyrkiä välttämään kilpailua ja normatiivista vertailua. Erityisesti poikien liikunnanopetuksessa tulee huomioida kilpailutilanteissa syntyvä normatiivinen vertailu, jota ei tule korostaa liikaa. Kilpailun ja vertailun sijaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto koululiikunnassa antaa tilaa positiivisille autonomian ja pätevyyden kokemuksille. Kilpailu voi olla pojille luontainen ja innostava asia, mutta yksilölliset erot, kuten taitotaso, tavoiteorientaatio ja normatiivisen vertailun kokeminen, tulisi huomioida ja suhteuttaa oppilaalle annettavaan palautteeseen ja liikuntatunneilla käytettyihin harjoituksiin ja tehtäviin.

Kolmas hypoteesi ei saanut vahvistusta, koska molemmat sukupuolet kokivat kuntoliikuntamotiivin kaikkein tärkeimpänä ja motivoivampana asiana. Tytöille kuntoliikuntamotiivi oli kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevästi tärkeämpi asia kuin pojille. Vuori ym. (2004) ovat todenneet, että terveys, hyvä kunto ja toimintakyky ovat nuoria liikkumaan motivoiva asioita. Voidaan olettaa, että 9.-luokan oppilaat osaavat jo yhdistää hyvän kunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä toisiinsa, jolloin

liikkumisella voi olla kognitiivisia syitä ja tavoitteita. Liikuntatuntien suunnittelussa tulisikin huomioida entistä enemmän myös oppilaiden henkilökohtaisia tavoitteita, päämääriä ja motiiveja. Tämä on huomionarvoista elinikäisen liikuntamotivaation herättämisessä ja jokapäiväisen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Tyttöillä kuntoliikuntamotiivi, tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja pro-sosiaalisuus, ovat koululiikunnassa voimakkaasti korostuvia tekijöitä, jotka on syytä huomioida tyttöjen liikunnanopetuksessa. Tyttöjen suhtautuminen koululiikuntaan on yksilökeskeisempää kuin pojilla, ja kuvaa kiinnostusta omasta kunnosta huolehtimiseen. Tyttöillä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston merkitys koululiikunnassa on erityisen tärkeää ja liikuntatunneilla korostuu pro-sosiaalisuus. Vaikka tytöt ovat yksilökeskeisiä, toimivat he vastuuntuntoisesti pienissä ryhmissä, ”kaveriporukoissa”, joissa toisia autetaan ja toisista pidetään huolta.

Tutkimuksen mukaan sekä tytöt että pojat viihtyivät hyvin koulun liikuntatunneilla ja kokivat itsensä fyysisesti päteviksi. Aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu myös tuloksia, joiden mukaan oppilaat viihtyivät hyvin liikuntatunneilla (Huisman 2004, 137; Soini 2006, 73). Tutkimuksen mukaan oppilaat myös kokivat menestyvänsä ja saivat pätevyyden kokemuksia koulun liikunnanopetuksesta. Pojat kokivat tyttöjä enemmän autonomian tuntemuksia.

Avoimien vastauksien perusteella molemmat sukupuolet kokivat myönteisimpänä asiana koulun liikunnanopetuksessa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Tulokset tukivat aikaisemmista tutkimuksista saatuja tuloksia (Nupponen & Telama 1998, 68; Huisman 2004, 83; Soini 2006, 73). Sosiaalista vuorovaikutusta tulisikin hyödyntää entistä enemmän koulun liikunnanopetuksessa, koska sosiaalisuus ja ryhmässä toimiminen ovat nuorille merkittävä ja liikkumaan kannustava tekijä. Yhdessä tekemisen, olemisen ja liikkumisen mahdollisuus voisi olla vastaus elinikäisen liikuntamotivaation herättämiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ainakin sosiaalisesti orientoituneilla oppilailla.

Ikävimmiksi asioiksi peruskoulun liikunnanopetuksesta oppilaat kokivat liikuntatuntien organisointiin, suunnitteluun ja vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat. Liikuntatuntien organisointiin ja suunnitteluun sekä vuorovaikutustaitojen kehittämiseen

tulisikin panostaa tulevaisuudessa entistä enemmän, koska monipuolisten ja vaihtelevien tuntikokonaisuuksien ja toimivien sosiaalisten suhteiden ja ryhmädynamiikan avulla pystyttäisiin välttämään liikuntatuntien epäkohdista syntyviä kielteisiä liikuntakokemuksia.

10.3 Liikuntanumeron yhteys motivaatioilmaston kokemiseen, viihtymiseen ja koulu-liikuntamotiiveihin koulun liikuntatunneilla

Toisena tutkimusongelmana analysoitiin eri liikuntanumeron perusteella muodostettujen ryhmien kokemaa motivaatioilmastoa, viihtymistä ja oppilaiden tärkeinä pitämiä koululiikuntamotiiveja koulun liikuntatunneilla. Ensimmäisenä hypoteesina oletettiin, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on suurinta osaa oppilaita motivoiva (Soini 2006, 55). Toisena hypoteesina oletettiin, että tehtäväsuuntautuneisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia lisäävät viihtymistä ja osallistumista liikuntatunneilla (Liukkonen & Telama 1997, 11; Soini 2006, 65). Kolmantena hypoteesina oli, että pelkästään kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei motivoi kiitettävän liikuntanumeron omaavia oppilaita (Soini 2006, 65). Neljäntenä hypoteesina oletettiin, että myös alhaisen liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyvät tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa (Soini 2006, 65).

Tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto oli suurinta osaa oppilaita motivoiva. Tutkimustulos tuki aikaisemmista tutkimuksista saatuja tuloksia (Liukkonen ym. 1997, 13–15; Soini 2006, 55). Myös toinen hypoteesi sai vahvistusta, koska tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla, sosiaalisella yhteenkuuluvuudella ja autonomialla oli selvä yhteys koulun liikuntatunneilla viihtymiseen. Tutkimuksen mukaan myös pro-sosiaalisuudella oli selvä yhteys liikuntatunneilla viihtymiseen.

Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston todettiin olevan kaikkia liikuntanumeron perusteella muodostettuja ryhmiä vähiten motivoiva tekijä koulun liikuntatunneilla. Tulokset olivat samanlaisia sekä tytöillä että pojilla. Kiitettävän liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyivät myös kilpailusuuntautuneessa ilmastossa, mutta kokivat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston motivoivammaksi. Ryhmä, liikuntanumero 8, viihtyi huonoiten kaikista liikuntanumeron perusteella muodostetuista ryhmistä,

kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa kaikkein huonoiten. Myös neljäs hypoteesi sai vahvistusta, koska myös alhaisen liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyivät tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa.

Tutkimustuloksista nousi esille yksi aikaisemmista koulun liikuntatunteja tutkivista tutkimuksista poikkeava tekijä, kuntoliikuntamotiivi. Tutkimuksen mukaan kuntoliikuntamotiivi, joka kuului henkilökohtaisiin liikuntamotiiveihin, oli sekä molempia sukupuolia että jokaista liikuntanumeron perusteella muodostettua ryhmää motivoiva tekijä koulun liikuntatunneilla. Kuntoliikuntamotiivi motivoi myös alhaisimman liikuntanumeron omaavia oppilaita. Tutkimustulos voi olla harhaanjohtava, ja sen yleistettävyys tutkimuksen ulkopuolelle ei ole mahdollista, koska kuntoliikuntamotiivia mitattiin ainoastaan yhdellä väittämällä. Lisäksi hyvässä kunnossa pysyminen voidaan kokea tärkeänä ja tavoittelemisen arvoisena asiana liikuntatottumuksista ja -tavoista riippumatta. Hyvässä kunnossa oleminen voidaan myös ymmärtää tavoiteltavaksi arvoksi ja ominaisuudeksi, joten nuoret voivat kokea sen tärkeäksi ja motivoivaksi asiaksi.

Liikunnanopettajan on kuitenkin hyvä tiedostaa, että erilaiset henkilökohtaiset tavoitteet ja motiivit kannustavat oppilaita liikkumaan ja lisäävät viihtymistä koulun liikuntatunneilla. Lisäämällä kognitiivisia tavoitteita liikuntatuntien tavoitteisiin ja sisältöihin, on liikuntatuntien sisällöt mahdollista liittää palvelemaan myös oppilaiden omia tavoitteita ja päämääriä.

Liikuntanumerolla ei ollut vaikutusta oppilaiden peruskoulun aikana liikuntatunneilla myönteisimpinä tai kielteisimpinä kokemiin asioihin. Avoimiin vastauksiin vastaamiseen oli kuitenkin vaikuttanut selvästi oppilaan koululiikuntaan ja koulunkäyntiin asennoituminen ja liikunnan arvostaminen. Mitä alhaisempi liikuntanumero oli, sitä suuremmalla todennäköisyydellä avoimiin kysymyksiin oltiin jätetty vastaamatta. Tämä on luonnollisesti vaikuttanut tutkimustuloksiin.

10.4 Opettajien ja oppilaiden käsitykset koulun liikuntatunneilla motivoivista asioista

Kolmantena tutkimusongelma tutkittiin eroavatko opettajien käsitykset oppilaita motivoivista asioista koulun liikuntatunneilla ja onko liikuntanumerolla vaikutusta opettajien käyttämiin motivointikeinoihin. Hypoteesina oletettiin, että tyttöjen opettajat antavat tytöille poikien opettajia enemmän vastuuta liikuntatunneilla (Soini 2006, 68). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että autonomian kokemukset lisäävät liikuntatunnilla viihtymistä.

Hypoteesi ei saanut vahvistusta, sillä naisopettajat kokivat autonomian kokemukset miesopettajia vähemmän tärkeiksi. Suurin ero nais- ja miesopettajien oletuksissa liikuntatunnin motivaatioilmaston tekijöissä, oli kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kokemisessa. Miesopettajat olettivat kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston motivoivan oppilaita naisopettajia enemmän. Tulos tukee yleistä käsitystä siitä, että pojat ovat kilpailuhenkisempiä kuin tytöt, mitä myös miesopettajien alhaisempi keskiarvo kuvaa. Opettajien käsitysten eroa selittää parhaiten ryhmien ja opettajien sukupuolten erot. Poikien opettajat suosivat tyttöjen opettajia enemmän joukkue- ja palloilulajeja (Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson 1987, 72–73). Joukkuelajeissa normatiivinen vertailu ja itsearviointi on helpompaa kuin yksilölajeissa, joissa harjoittelun luonne sekä siitä annettu palaute ovat erilaista.

Oppilaiden ja opettajien välillä suurimmat erot motivaatioilmaston ja koululiikuntamotiivien ulottuvuuksissa oli koetussa fyysisessä pätevyudessa, kuntoliikuntamotiivissa, koulun liikuntatunneilla viihtymisessä sekä tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kokemisessa. Oppilaat viihtyivät liikuntatunneilla paremmin ja kokivat itsensä fyysisesti pätevämmiksi, kuin mitä opettajat olettivat. Liikuntatunneilla viihtyminen ja itsensä päteväksi kokeminen ovat tärkeitä ja motivoivia tekijöitä myöhemmän liikuntaharrastuksen näkökulmasta. Myönteisillä koululiikuntakokemuksilla ja aikuisiällä harrastettavalla liikunnalla ja liikuntaharrastusten jatkamisella voidaan olettaa olevan yhteyttä (Vuolle 2000, 23).

Motivointikeinoja ja liikkumaan kannustamista tulisi suunnata ja kehittää erityisesti heikomman liikuntanumeron omaaville oppilaille. Tutkimuksen mukaan nämä

oppilaat omaavat heikoimman asenteen ja motivaation osallistua koululiikuntaan. Liikuntaan kielteisesti jo nuoruusiässä suhtautuvien voidaan olettaa suhtautuvan kielteisesti liikkumiseen myös myöhemminkin. Tällaisille oppilaille liikunnan merkitys yleisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta olisi tärkeintä. Heidän motivoimisensa ja innostamisensa liikkumaan tulee tulevaisuudessa olla tärkeä tehtävä liikunnanopettajille. Tärkeä haaste tulevaisuuden liikunnanopetuksessa on myös myönteisten pätevyyden kokemusten tarjoaminen kaikille oppilaille liikuntanumerosta, taustasta tai sukupuolesta riippumatta.

Tutkimuksen mukaan oppilaan liikuntanumerolla ei ole vaikutusta opettajan käyttämään motivointikeinoon, vaan motivointikeinot ovat kaikille oppilaille samantyyppiset. Tutkimustuloksen muodostumiseen on omalta osaltaan vaikuttanut varmasti myös se, että tutkimukseen osallistui ainoastaan 9 opettajaa. Tutkimustulosta voidaan sen vuoksi pitää ainoastaan suuntaa antavana oletuksena, eikä tutkimustulosta voi yleistää tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

Opettajat käyttivät hyvin perinteisiä motivointikeinoja. Ystävien ja ryhmän avulla motivoiminen mainittiin ainoastaan kaksi kertaa. Ystävien ja ryhmädynamiikan merkitystä tulisikin korostaa, koska ystävät ja ryhmässä toimiminen ovat nuorille tärkeä ja erittäin merkityksellisiä asioita. Osa opettajista myös ajatteli, että liikuntanumeron 9–10 omaavia oppilaita ei tarvitse motivoida lainkaan liikkumaan. Ryhmä kuitenkin mainitsi yhdessä olemisen, ystävät, auttamisen ja joukkueena pelaamisen kaikkein myönteisimpänä asiana koulun liikuntatunneilla peruskoulun aikana. Erilaisten motivointikeinojen huomioimisen ja käyttämisen avulla, myös kiitettävän liikuntanumeron omaavien oppilaiden liikuntatuntikokemuksista voisi tulla mielekkäämpiä ja tavoitteellisempia.

Oppilaiden kielteisen suhtautumisen kilpailuorientaatioon, voidaan olettaa liittyvän motivaatioilmaston muiden ulottuvuuksien merkityksellisempään vaikutukseen. Tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että 9.-luokan oppilaat osaavat jo suhteuttaa oman kyvykkyyden ja harjoittelun intensiteetin tai määrän tavoitteeseensa. Kaikilla oppilaille ei välttämättä ole tavoitteena kiitettävä liikuntanumero, vaan tavoitteena voi olla liikuntatunneilla tai koulussa viihtyminen ja menestyminen, joka voi olla seurausta itsensä kehittamisestä tai ylittämisestä tehtäväkohtaisesti. Opettajan korostaessa

tehtäväsuuntautunutta asennoitumista liikuntaan, oppilaat viihtyisivät entistä paremmin ja kokisivat pätevyyttä, kuten tämän tutkimuksessa tulokset kuvaavat.

Opettajien on kuitenkin hyvä muistaa, että koululiikunnassa kilpailullisuuden ja normatiivisen vertailun suhdetta tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon tulee säädellä niin, että tehtäväorientaatiota tulee korostaa kilpailuorientaatiota enemmän. Opettajien käsitykset kilpailullisuuden toimivuudesta voivat olla seurausta siitä, että opettajat olettavat kilpailullisuuden ja normatiivisen vertailun lisäävän koettua fyysistä pätevyyttä liikuntatunneilla. Opettajat saattavat myös kokea, että ainoastaan hyvin pärjäävät ja motorisesti taitavat oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla. Tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että eri tasoiset oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla, kokevat liikunnan hyödyllisenä oppiaineena ja osallistuvat liikunnanopetukseen mielellään. Liikunnan asemaa oppiaineena koulussa tulisikin korostaa entistä enemmän sekä terveyden että koulussa viihtymisen näkökulmasta.

Huoli nuorten liikkumattomuudesta, fyysisestä kunnosta ja hyvinvoinnista on viime aikaisissa tutkimuksissa noussut selkeästi esille. Liikunnanopettajien tulevaisuuden haasteena voidaan pitää heterogeenisen ryhmähallinnan taitoa. Koululiikunnassa tärkeintä on saada kaikille myönteisiä liikunnankokemuksia ja onnistumisia, jotta oppilaille olisi syitä, motiiveja ja tarpeita jatkaa liikunnan harrastamista myös aikuisena. Kun oppilas on sisäisesti motivoitunut, on toiminta itsessään palkitsevaa ja tuottaa vaadittavaa tyydytystä. Opettajan näkökulmasta suurimpana onnistumisen elämyksenä voi kuvitella näkyä, jossa oppilas on innostunut liikunnasta koululiikunnan avulla.

10.5 Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksessa oppilaiden otoskoko ($n=410$) on riittävän suuri, joten sitä voidaan pitää riittävän laajana ja suhteellisen hyvin edustavana perusjoukkoon nähden. Näytettä ei kuitenkaan voida pitää täysin valtakunnallisesti kattavana. Opettajien otoskoko ($n=9$) on liian pieni. Tämän vuoksi opettajien ja oppilaiden välisistä vertailuista saatuja tuloksia ei voida yleistää tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Lisäksi näytteen luotettavuuden kannalta on järkevää pohtia, onko opettajat, jotka käyttävät hyvin erilaisia motivointikeinoja eri liikuntaryhmien tai erilaisten liikuntanumeron omaavien

oppilaiden motivoimisessa, jätetty tutkimuksen ulkopuolelle. Harkinnanvaraista näyttöä tarkasteltaessa on olemassa aina tämä mahdollisuus.

Opettajien otoskoko ($n=9$) tulisi huomioida myös tilastollisia analyyseja tehdessä sekä tämän tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa. Erityisesti tilastollisissa analyyseissa näin pieni otoskoko ei anna riittävän luotettavaa tutkimustulosta. Tutkimukseen osallistuneet opettajat kuitenkin vastasivat väittämiin jokaisen liikuntanumeron perusteella muodostetun ryhmän osalta, jolloin otoskoko on lähellä vaadittavaa.

Tutkimuksessa käytettiin jo olemassa olevia mittareita, joita yhdisteltiin ja joihin lisättiin tätä tutkimusta palvelevia osiota. Järkevämpää kuitenkin olisi ollut pelkästään jo olemassa olevien mittareiden käyttäminen, koska aloittelevan tutkijan teoreettisen pohdinnan voidaan olettaa olevan hajanaista ja epävarmaa. Mittarin teoreettisen toimivuuden kannalta erityisesti käsitteiden operationalisointiin olisi pitänyt kiinnittää erityistä huomiota. Epäkohta nousi esille erityisesti faktorianalyysia tehtäessä. Lisäksi mittarin kehittämiseen ja sisällölliseen validiteettiin tulisi käyttää riittävästi aikaa.

Käytetyn mittarin selkeänä rajoituksena voidaan lisäksi pitää yksilön kokemuksen mittaamiseen liittyvää monitulkintaisuutta. Määrällisessä mittaamisessa yksilökokemuksien mittaaminen on vaikeaa, koska valmiiden väittämien kautta ei saada riittävän selkeää ja todellista kuvaa yksilön kokemuksista. Toisaalta ison otoskoon avulla voidaan lisätä tutkimuksen validiteettia. Ongelma nousi selkeästi esille opettajien vastauksia analysoitaessa, mutta myös oppilaiden vastauksiin voidaan katsoa liittyvän huomattavaa monitulkintaisuutta.

10.6 Jatkotutkimusehdotukset

Liikuntamotivaation tutkiminen nykyään on tarpeellista lasten ja nuorten keskuudessa esiintyvien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien vuoksi. Lisääntyneet sydän- ja verisuonitaudit, liikapainoisuus ja näistä sairauksista aiheutuvat muut ongelmat, voivat olla estettävissä terveellisten ja liikunnallisten elintapojen avulla. Tämän vuoksi koululiikunnan pitäisi kannustaa kaikkia oppilaita liikkumaan ja omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Koulun liikuntatunneilla jokaisella oppilaalla on

mahdollisuus osallistua ja oppia. Liikuntatuntien tulisi sen vuoksi olla kaikkia oppilaita palvelevia ja heidän tavoitteitaan edistäviä.

Tietämällä enemmän erilaisten oppilaiden tavoitteista, mielenkiinnon kohteista ja toimintamotiiveista liikunnanopettajilla on mahdollisuus luoda liikuntatunneille erilaisia toimintaympäristöjä ja mahdollisimman monia oppilaita palvelevia motivaatioilmastoja. Koululiikunnasta saaduilla positiivisilla kokemuksilla voidaan siten edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja elinikäistä liikunnan harrastamista sekä luoda positiivisia mielikuvia liikkumisesta.

Liikuntamotivaatiota on perusteltua tutkia sosiaalis-kognitiivisen näkökulman avulla, jolloin tutkimuksessa on huomioitu sekä sosiaaliset, kognitiiviset, affektiiviset ja arvosidonnaiset tekijät. Yhdistämällä itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoria, näkökulmasta tulee laajempi kuin pelkästään yksittäistä teoriaa käytettäessä.

Koulun liikuntatuntien motivaatioilmastoa voisi tulevaisuudessa tutkia esimerkiksi observoimalla liikuntatunteja ja tarkkailemalla sitä, millaisia motivaatioilmastoja opettajat luovat liikuntatunneilla, ja miten oppilaat viihtyvät erilaisissa motivaatioilmastoissa. Koululiikunnan motivaatioilmastoa tulisikin tarkastella nykyistä enemmän opettaja-oppilas näkökulmasta käsin, koska vuorovaikutuksella ja ryhmädynamiikalla on suuri merkitys liikuntatunneilla. Lisäksi erilaiset laadulliset vertailu- ja haastattelu-tutkimukset opettajien ja oppilaiden välillä toisivat uutta tietoa motivaatioilmaston kokemisesta ja vaikutuksista. Myös koululiikunnan vaikutuksista myöhempään liikunnan harrastamiseen ja liikuntaan suhtautumiseen, saataisiin yhteiskunnan ongelmia vähentäviä ratkaisumalleja.

Koululiikunnan osuus nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa on kiistatta merkittävä, mutta koulu yksin ei pysty ihmeisiin. Kotien on myös otettava vastuunsa, sillä liikuntatottumukset opitaan kotona. Asenteet, jotka kotona kehittyvät, heijastavat eri sukupolvien asennoitumista liikuntaan. Tutkimus, joka suuntautuisi sekä oppilaille että heidän vanhemmilleen, voisi tuoda esiin mielenkiintoisia tietoja kotona opittujen liikunta-asenteiden merkityksestä. Voidaan olettaa, että sukupolvien ja biologisten kehitystehtävien muuttuessa yksilön arvot ja päämäärät muuttuvat. Nykyajan tekniikka on syrjäyttänyt hyötyliikunnan, inaktiivisuutta lainkaan ajattelematta.

Ihmisten tulisikin oppia arvostamaan entistä enemmän päivittäistä liikkumista omin avuin, jolloin arvot ja arvostukset sekä fyysinen kunto kasvaisivat, ja vaikutus nuorten hyvinvointiin välittyisi kokonaisvaltaisemmin. Niin koulu liikuntatunneilla kuin kotonakin tulisi välittää kuvaa liikunnan myönteisistä vaikutuksista. Jos tässä tavoitteessa onnistutaan, niin vastuu liikkumisesta tai liikkumattomuudesta jää ainoastaan yksilölle.

LÄHTEET

- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatio-psykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Biddle, S. J. H. 1992 Enhancing Motivation in Physical Education. Teoksessa Roberts, G. C. (toim.) 1992. Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 101-127.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2002 Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M 2000. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. Psychological Inquiry 11.
- Duda, J-L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. Liikunta & Tiede 4, 4–7.
- Fogelholm, M. 2006. Nuoret lihovat – muuttuuko koululiikunta? Liikunta & Tiede 43, 43-44.
- Frederick-Recascino, C. M. 2004. Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise. Teoksessa Ryan, R. M. & Deci, E. L. (toim.) 2004. Handbook of Self-Determination Research. The University of Rochester Press.
- Heikinaro-Johansson, P. 2004. Tavoitteena laadukas liikuntakasvatus. Liikunta & Tiede 4, 8.
- Heikinaro-Johansson, P. & Ryan, S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. Liikunta & Tiede 4, 4–7.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.–9. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta & Tiede* 43/6, 18–24.
- Kokkonen, J. 2003. Changes in students' perceptions of task-involving motivational climate, teachers' leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. *Research Reports on Sport and Health Sciences*. LIKES- Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Finland.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43, 4–12.
- Laakso, T. 2005. Motivaatio ja syke. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisen-siaattityö.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, Jyväskylä.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Lintunen, T. 2003b. Liikunta kouluiässä. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. *Research Reports on Sport and Health Sciences*. LIKES- Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Finland.
- Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista omanosaamisensa sankareita. *Liikunta & Tiede* 6, 9-12.

- Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Itsevertailu lisää liikuntamotivaatiota. *Liikunta & Tiede* 6, 13-15.
- Lyytinen, T. & Vuolle, P. 1992. Ihminen – luonto - liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä: Kirjapaino Kari Ky.
- Malmberg, L-E. & Little, T. D. 2002. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Niitamo, P. 2002. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet? Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16- vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja liikuntakasvatuksen kehittämiskeskus.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. <URL:http://www.oph.fi/info/ops>. Luettu 12.4.2007.
- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi – Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. *Studies in education, psychology and social research* 219. Jyväskylän yliopisto.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa Roberts, G. C. (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.

- Rovio, E. 2003. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Heikinaro-Johanson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Ryan, R. M., Connell, J. P. & Deci, E. L. 1985. A Motivational Analysis of Self-determination and Self-regulation in Education. Teoksessa Ames, C. & Ames, R. (toim.) 1985. Research on Motivation in Education. Volume 2, The Classroom Milieu. New York, NY: Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2004. An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. Teoksessa Deci, E. L. & Ryan, R. M. (toim.) 2004 Handbook of Self-Determination Research. The University of Rochester Press.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Studies in Sport, Physical Education and Health 40, University of Jyväskylä, Finland.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Studies in Sport, Physical Education and Health 120, University of Jyväskylä, Finland.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411–433.
- Standage, M. & Treasure, D. C. 2002. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology* 72, 87-103.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Studies in Sport, Physical Education and Health 104, University of Jyväskylä.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa –liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja kehitystä kouluikässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan Yhteiskunnallinen perustelu II.

- tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta & Tiede* 5, 4–6.
- Treasure, D. C. 1992. Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: An Achievement Goal Approach. Teoksessa Roberts, G. C. (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. 1992. Champaign, IL: Human Kinetics, 79–105.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsitteksen perusteita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vartiainen, M. Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinat – motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. Nurmi, J-E. (toim.) *Mikä meitä liittää? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Varstala, V., Telama, R. & Heikinaro-Johansson, P. 1987. Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus: menetelmäraportti. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, 52.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psykye*. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntavalla. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyille? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) 2004. *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa*. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Vuorinen, R. 1992. *Persoonallisuus ja minuus*. 3. painos. Juva: WSOY.
- Vuoristo, K-V. 2002. *Matkailun muodot*. 3. painos. Porvoo: WSOY.
- Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 68. Jyväskylän yliopisto.

LIITTEET

LIITE 1. Oppilaiden kyselylomake ja kyselylomakkeen väittämien jakaumat tytöillä (n=223) ja pojilla (n=115). Käännetyt (recode) väittämät on merkitty kursivilla.

HEI!

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa liikuntapedagogiikkaa ja teemme Pro gradu –tutkielmaamme koululiikunnan motivaatioilmastosta. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville miten liikuntatunteja voitaisiin kehittää viihtyisimmiksi oppilaiden kannalta.

Keräämme aineistomme 400:lta 9.-luokan oppilaalta ja heidän liikunnanopettajiltaan kevään 2007 aikana. Kaikki keräämämme aineisto käsitellään täysin luottamuksellisesti ja yksittäisen henkilön vastauksia on mahdotonta tunnistaa tutkimustuloksista. Keräämme kyselylomakkeet itse, joten oppilaiden liikunnanopettajilla ei ole mahdollisuutta nähdä oppilaiden vastauksia. Opettajilla ei ole myöskään mahdollisuutta tunnistaa yksittäisiä oppilaita tutkimustuloksista.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistut tutkimukseen vastamalla kyselylomakkeeseen mahdollisimman totuudenmukaisesti ja huolellisesti. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Lisätietoa tutkimuksesta saat tarvittaessa tutkimuksen tekijöiltä. Kiitos vaivannäöstäsi!

Janne Väliuori	Kati Haapakorva	Jarmo Liukkonen
Liikuntatieteiden yo	Liikuntatieteiden yo	Professori
Jyväskylän yliopisto	Jyväskylän yliopisto	Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos	Liikuntatieteiden laitos	Liikuntatieteiden laitos

Ympyröi annetuista vastausvaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten käsitystäsi tai mielihetittäsi asiasta. Vastaa jokaiseen kysymykseen itse ja valitse ainoastaan yksi vaihtoehto jokaisesta kysymyksestä.

Sukupuoli: 1= tyttö 2= poika

		tytöt/pojat %	tytöt/pojat %	tytöt/pojat %	tytöt/pojat %
	Mielipiteitä koululiikunnasta:	Täysin samaa mieltä 1	Jonkin verran samaa mieltä 2	Jonkin verran eri mieltä 3	Täysin eri mieltä 4
1.	Liikunta on helppo oppiaine	46.4/73	44.6/21.7	8.6/2.6	0.5/2.6
2.	<i>Liikunnasta on mahdotonta saada hyviä tuloksia</i>	50.2/57	29.6/18.4	13.5/12.3	6.7/12.3
3.	<i>Liikunta on ikävyyttävä oppiaine</i>	57.7/63.5	18/20.9	21.2/7	3.2/8.7
4.	Liikunta on yksi lempiaineistani	41.7/50.9	26.5/28.1	17/12.3	14.8/8.8
5.	Liikuntatunneista jää hyvä mieli	34.1/38.9	40.4/42.5	19.7/15	5.8/3.5
6.	Mielestäni olen hyvä liikunnassa	28.3/33.9	46.2/49.6	19.3/13	6.3/3.5
7.	<i>Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita</i>	19.5/28.7	50.2/45.2	26.2/20.9	4.1/5.2
8.	Liikuntatunnilla voi selviytyä myös vaikeista tehtävistä	46.2/45.1	42.6/44.2	9/7.1	2.2/3.5
9.	Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä	41/40	39.6/35.7	16.2/17.4	3.2/7
10.	Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikuntaharrastukselle	41.3/33	37.7/45.2	16.1/14.8	4.9/7
	Koulun liikuntatunneilla...	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
11.	Yritän parhaani, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä	57.4/47.4	33.6/34.2	8.5/14	0.4/4.4
12.	Olen omatoiminen ja harjoittelen tehtäviä ilman opettajan jatkuvaa valvontaa	38.1/29.6	43.5/46.1	16.6/18.3	1.8/6.1
13.	Yrittämiseen ja osallistumiseen vaikuttaa se, että opettaja huomioi pelkästään parhaimpia oppilaita	24.7/13.9	28.7/27.8	19.7/29.6	26.9/28.7
14.	En halua, että suorituksiani verrataan muiden oppilaiden suorituksiin	49.8/24.3	33.2/36.5	12.1/21.7	4.9/17.4
15.	Hyvä liikuntanumero kannustaa minua yrittämään enemmän	63.7/51.3	26.5/31.3	7.6/12.2	2.2/5.2
16.	Minua kannustaa yrittämään se, että opettaja huomioi ainoastaan onnistuneet suoritukset	13.5/13	30/35.7	35.9/34.8	20.6/16.5
17.	Liikunnanopettajalle on tärkeää että opimme ja kehittymme liikuntataidoissamme	36.3/40.9	45.7/43.5	13.5/9.6	4.5/6.1
18.	<i>On liian paljon vaikeita harjoituksia</i>	32.7/37.2	46.6/39.1	17.9/20.4	2.7/4.4
19.	Omat henkilökohtaiset tavoitteet kannustavat minua liikkumaan	46.9/32.4	42.8/49.5	8.6/14.4	1.8/3.6
20.	Koen, että voin itse vaikuttaa liikuntanumerooni	63.5/65.8	26.1/21.1	7.7/9.6	2.7/3.5
21.	On tylsää, että liikuntatunnit ovat aina samanlaisia	16.6/9.6	25.8/20.2	39.4/45.6	18.1/24.6
22.	On hyvä, että tunnit ovat riittävän helppoja	13.9/16.5	50.7/44.3	29.1/32.2	6.3/7

23.	<i>En viitsi yrittää, koska pelkään epäonnistuvani</i>	53.2/49.6	27.5/27	15.8/16.5	3.6/7
24.	Monipuoliset tehtävät kannustavat minua liikkumaan	38/29.5	45.5/48.4	14/15.8	2.5/6.3
	Koulun liikuntatunneilla tärkeintä on...	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
25.	Yrittää parhaansa	78.5/67.8	17.9/24.3	3.1/3.5	0.4/4.3
26.	Kehittyä vuosi vuodelta omissa taidoissa	40.4/43	50.2/46.5	9/7	0.4/3.5
27.	Kilpailla suorituksissa toisten oppilaiden kanssa	2.3/21.8	16.2/20	32.4/43.6	49.1/14.5
28.	Näyttää olevansa parempi kuin muut	2.2/9.6	9.9/21.1	22.9/33.3	65/36
29.	Uuden oppiminen, joka kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	43.5/33	42.6/44.3	11.7/19.1	2.2/3.5
30.	Yrittää parantaa omia taitoja	65/48.2	31.4/44.7	2.7/4.4	0.9/2.6
31.	Omien tuloksien vertaaminen toisten oppilaiden tuloksiin	3.6/13.2	9.5/24.6	38.5/41.2	48.4/21.1
32.	Onnistua muita oppilaita paremmin	3.2/15.7	12.6/19.1	25.2/40	59/25.2
	Alla olevassa listassa on erilaisia syitä liikkua koulun liikuntatunneilla. Liikun koulun liikuntatunneilla, koska...	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
33.	Liikuntatunneilla opituista taidoista on minulle hyötyä jatko-opinnoissani	16.1/28.9	35.4/32.5	28.3/25.4	20.2/13.2
34.	Voin saada liikunnan avulla uusia ystäviä	24.2/27	38.6/32.2	25.1/30.4	12.1/10.4
35.	Nautin kilpailemisesta	13.5/28.7	29.6/39.1	33.2/23.5	23.8/8.7
36.	Haluan olla hyvässä kunnossa	70/54.8	25.1/30.4	4/11.3	0.9/3.5
37.	Liikunta rentouttaa minua	41.7/35.7	39/40.9	15.2/18.3	4/5.2
38.	Nautin liikunnasta	52/56.6	36.8/25.7	8.5/15	2.7/2.7
39.	Liikkuminen liikuntaryhmässäni on mukavaa	39.5/35.1	31.4/46.5	20.2/14.9	9/3.5
40.	Voin saada liikunnan avulla vartaloni kuntoon	65.6/54.1	28.1/33.3	5/8.1	1.4/4.5
41.	Liikkuminen tekee minut viehättäväksi tai komeaksi	24.9/27.2	32.1/35.1	34.4/27.2	8.6/10.5
42.	Liikunta antaa minulle mahdollisuuden itseni ilmaisemiseen	26.6/28.3	38.3/41.6	27.9/27.4	7.2/2.7
43.	Haluan miellyttää opettajaa	7.7/8.8	25.8/26.3	37.1/35.1	29.4/29.8
44.	Haluan saada hyvän liikuntanumeron	62.4/42.1	26.2/37.7	7.7/14.9	3.6/5.3
45.	Muutkin luokkalaiseni liikkuvat	19.8/30.1	41/39.8	28.8/19.5	10.4/10.6
46.	Liikkuminen auttaa pysymään terveenä	78.8/56.6	16.2/32.7	3.6/6.2	1.4/4.4
47.	<i>Opettaja pakottaa minut liikkumaan liikuntatunnilla</i>	49.3/45.6	27.6/32.5	13.6/7.9	9.5/14
48.	Haluan olla ahkera liikuntatunnilla	51.4/42.5	32.4/38.1	12.2/14.2	4.1/5.3
49.	Olen kiinnostunut liikunnasta	55/46	27/33.6	14.4/13.3	3.6/7.1
50.	Haluan suorituksistani virheettömiä ja täydellisiä	11.7/22.8	34.2/35.1	37.8/33.3	16.2/8.8
51.	Yritän välttää opettajan huomiota	7.7/11.4	22.5/23.7	44.1/45.6	25.7/19.3
52.	Yritän välttää muiden ryhmäläisten huomiota	8.1/8.9	24.4/26.8	40.7/46.4	26.7/17.9
53.	Liikunta on vastapainoa muulle koulutyölle	46.4/40.7	31.5/38.1	15.3/14.2	6.8/7.1

	Arvioi itseäsi ja omaa liikuntaryhmääsi yleensä omasta mielestäsi:	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
54.	Olen iloinen, jos voin auttaa muita liikuntatunnilla	45/33.3	44.6/44.7	6.8/15.8	3.6/6.1
55.	Ei kuulu minulle, jos joku jää jälkeen tehtävissä	20.3/13.2	45.9/28.1	19.4/34.2	14.4/24.6
56.	Jos osaan itse tehtävän, jota joku muu ei osaa, niin autan mielelläni	44.6/19.5	36/47.8	13.1/18.6	6.3/14.2
57.	Minun tehtäväni ei ole auttaa, jos joku ryhmäläisistäni tarvitsee apua	44.6/19.5	36/47.8	13.1/18.6	6.3/14.2
58.	Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia	14.4/21.2	34.7/38.9	32/31.9	18.9/8
59.	Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä	22.5/21.9	38.3/32.5	27.5/35.1	11.7/10.5
60.	Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen	22.5/29.8	34.7/49.1	25.2/14	17.6/7
61.	Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	11.3/15.8	32/40.4	34.2/30.7	22.5/13.2
62.	Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	5/18.4	22.1/31.6	45.5/33.3	27.5/16.7
63.	Liikuntaryhmämme on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunnilla	21.6/16.7	36/31.6	32/37.7	10.4/14
64.	Liikuntatunneilla oppilaat ”puhaltavat yhteen hiileen”	19.8/14.9	36.9/34.2	30.6/38.6	12.6/12.3

Nimeä kolme (3) mukavinta asiaa (ei liikuntalajeja) liikuntatunneista peruskoulun aikana:

1. _____
2. _____
3. _____

Nimeä kolme (3) ikävintä asiaa (ei liikuntalajeja) liikuntatunneista peruskoulun aikana:

1. _____
2. _____
3. _____

Liikunnan arvosanani viimeksi saadussa todistuksessa: 10 9 8 7 6 5 4

KIITOS OSALLISTUMISESTASI KYSELYYN!

LIITE 2. Opettajien kyselylomake

HEI!

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa liikuntapedagogiikkaa ja teemme Pro gradu –tutkielmaamme koululiikunnan motivaatioilmastosta. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville miten liikuntatunteja voitaisiin kehittää viihtyisimmiksi oppilaiden kannalta.

Keräämme aineistomme 400:lta 9.-luokan oppilaalta ja heidän liikunnanopettajiltaan kevään 2007 aikana. Kaikki keräämämme aineisto käsitellään täysin luottamuksellisesti ja yksittäisen henkilön vastauksia on mahdotonta tunnistaa tutkimustuloksista.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistut tutkimukseen vastaamalla kyselylomakkeeseen mahdollisimman totuudenmukaisesti ja huolellisesti. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Lisätietoa tutkimuksesta saat tarvittaessa tutkimuksen tekijöiltä. Kiitos vaivannäöstäsi!

Janne Väli vuori	Kati Haapakorva	Jarmo Liukkonen
Liikuntatieteiden yo	Liikuntatieteiden yo	Professori
Jyväskylän yliopisto	Jyväskylän yliopisto	Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos	Liikuntatieteiden laitos	Liikuntatieteiden laitos

Vastaa seuraaviin kysymyksiin oman kokemuksesi ja tuntemuksesi perusteella mahdollisimman totuudenmukaisesti. Oppilaat on jaettu kolmeen ryhmään liikuntanumeron perusteella: 10-9 oppilaat, 8 oppilaat ja alle 8 oppilaat.

Sukupuoli: 1= nainen 2= mies

Mainitse kolme useimmiten käyttämääsi motivointikeinoa, motivoidaksesi liikuntanumeron 10-9 oppilaita liikkumaan koulun liikuntatunnilla:

1. _____
2. _____
3. _____

Mainitse kolme useimmiten käyttämääsi motivointikeinoa, motivoidaksesi liikuntanumeron 8 oppilaita liikkumaan koulun liikuntatunnilla:

1. _____
2. _____
3. _____

Mainitse kolme useimmiten käyttämääsi motivointikeinoa, motivoidaksesi alle 8 liikuntanumeron oppilaita liikkumaan koulun liikuntatunnilla:

1. _____
2. _____
3. _____

Valitse väittämistä jokaisen ryhmän kohdalta yksi vaihtoehto, joka vastaa parhaiten sinun näkemystäsi kyseisen ryhmän oppilaiden mielipiteestä.

	Mielipiteeni eritasoisten oppilaiden suhtautumisesta liikunnan opiskeluun:	Oppilaan liikuntanumero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.	Liikunta on helppo oppiaine	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
2.	Liikunnasta on mahdotonta saada hyviä tuloksia	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
3.	Liikunta on ikävyyttävä oppiaine	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
4.	Liikunta on yksi oppilaiden lempiaineista	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
5.	Liikuntatunneista jää hyvä mieli	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
6.	Oppilas on omasta mielestään hyvä liikunnassa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
7.	Monet asiat liikunnassa ovat vaikeita	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
8.	Liikuntatunnilla voi selviytyä myös vaikeista tehtävistä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
9.	Liikuntatunnilla opetetut taidot ovat hyödyllisiä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
10.	Liikuntatunnilla opitut taidot ovat tärkeä pohja myöhemmälle liikuntaharrastukselle	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

	Koulun liikuntatunnilla...	Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
11.	Oppilaat yrittävät parhaansa, vaikka kaikki harjoitukset eivät ole mielekkäitä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
12.	Oppilaat ovat omatoimisia ja harjoittelevat tehtäviä ilman opettajan jatkuvaa valvontaa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
13.	Oppilaiden yrittämiseen ja osallistumiseen vaikuttaa se, että opettaja huomioi pelkästään parhaimpia oppilaita	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
14.	Oppilaat eivät halua, että opettaja vertaa suorituksia muiden oppilaiden suorituksiin	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
15.	Hyvä liikuntanumero kannustaa oppilaita yrittämään enemmän	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
16.	Oppilaita kannustaa yrittämään se, että opettaja huomioi ainoastaan onnistuneet suoritukset	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
17.	Oppilaiden mielestä liikunnanopettajalle on tärkeää, että oppilaat oppivat ja kehittyvät liikuntataidoissa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
18.	On liian paljon vaikeita harjoituksia	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
19.	Henkilökohtaiset tavoitteet kannustavat oppilaita liikkumaan	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
20.	Oppilaat kokevat, että voivat vaikuttaa itse Liikuntanumeroonsa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
21.	On tylsää, koska tunnit ovat aina samanlaisia	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
22.	On hyvä, että tunnit ovat riittävän helppoja	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
23.	Oppilaat eivät jaksa yrittää, koska pelkäävät epäonnistuvansa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
24.	Monipuoliset tehtävät kannustavat oppilaita liikkumaan	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
	Oppilaiden mielestä tärkeintä koulun liikuntatunneilla on...	Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
25.	Yrittää parhaansa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
26.	Kehittyä taidoissaan vuosi vuodelta	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
27.	Kilpailla suorituksissa toisten kanssa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
28.	Näyttää olevansa parempi kuin muut	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
29.	Uuden oppiminen, joka kannustaa oppimaan yhä enemmän	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
30.	Yrittää parantaa omia taitoja	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
31.	Omien tuloksien vertaaminen toisten oppilaiden tuloksiin	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
32.	Onnistua suorituksissa muita oppilaita paremmin	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
	Alla olevassa listassa on erilaisia syitä liikkua koulun liikuntatunneilla. Valitse jokaisen ryhmän kohdalta se väittämä, kuinka todennäköisenä pidät kyseistä syytä osallistua liikunnanopetukseen.	Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
33.	Liikuntatunneilla opituista taidoista on hyötyä jatko-opinnoissa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
34.	Liikunnan avulla voi saada uusia ystäviä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
35.	Kilpailemisesta nauttiminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
36.	Hyvä kunto	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
37.	Liikunnan rentouttava vaikutus	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
38.	Liikunnasta nauttiminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
39.	Liikuntaryhmässä liikkuminen on mukavaa	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
40.	Liikunnan avulla voi saada vartalon kuntoon	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
41.	Liikkuminen tekee viehättäväksi tai komeaksi	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
42.	Liikunta antaa mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

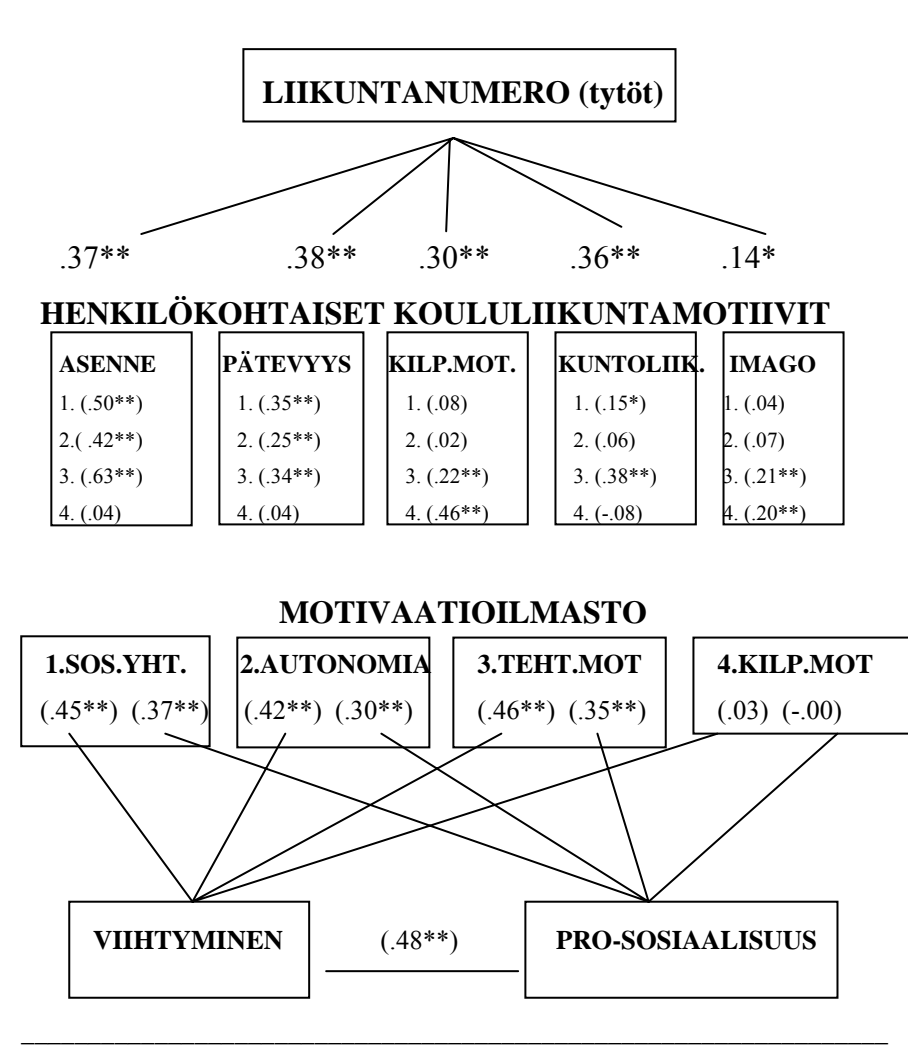
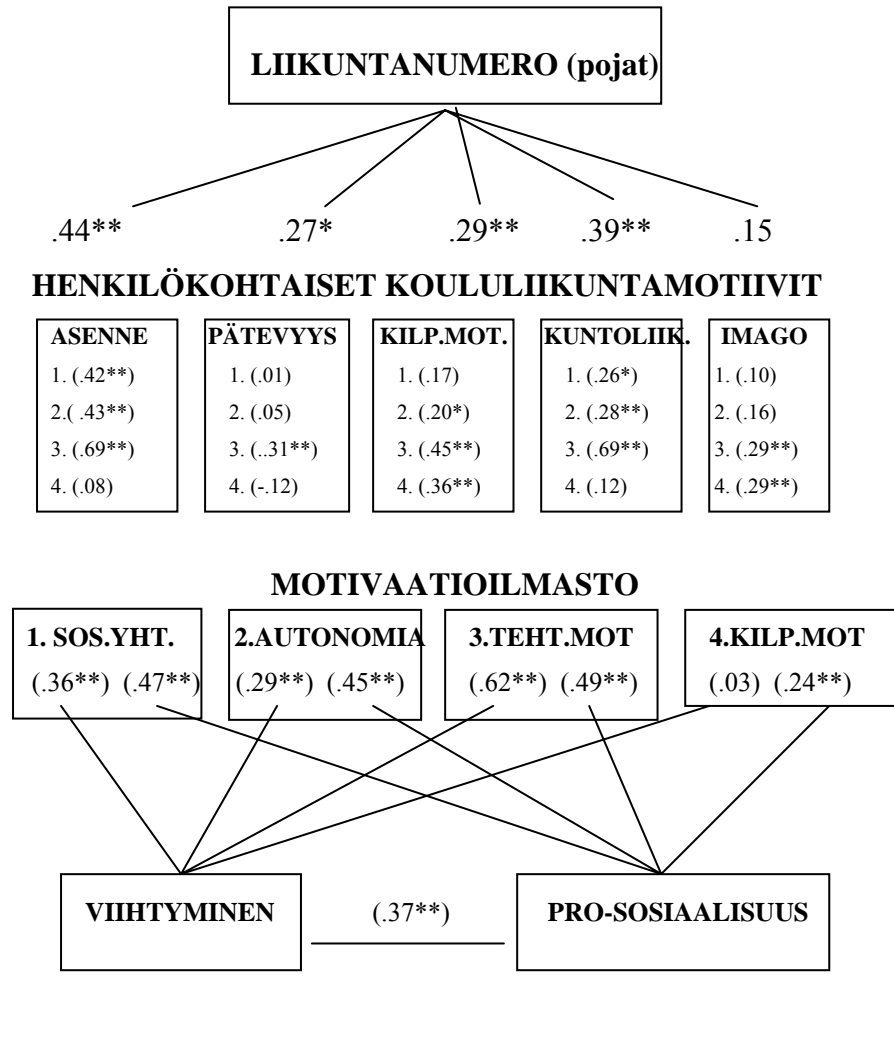
		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
43.	Opettajan miellyttäminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
44.	Hyvä liikuntanumero	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
45.	Muutkin luokkalaiset liikkuvat	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
46.	Liikkuminen auttaa pysymään terveenä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
47.	Opettaja pakottaa liikkumaan liikuntatunneilla	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
48.	Liikuntatunnilla ahkerana oleminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
49.	Kiinnostus liikuntaa kohtaan	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
50.	Täydelliset ja virheettömät suoritukset	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
51.	Opettajan huomion välttäminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
52.	Muiden ryhmäläisten huomion välttäminen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
53.	Liikunta on vastapainoa muulle koulutyölle	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
	Oppilaiden mielestä liikuntatunnilla...	Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
54.	Auttaminen saa iloiseksi	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
55.	Ei ole oppilaan asia, jos joku jää jälkeen tehtävissä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
56.	Oppilaat auttavat mielellään toisiaan tehtävissä, jotka osaavat	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
57.	Oppilaiden tehtävä ei ole auttaa, jos joku ryhmäläisistä tarvitsee apua	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
58.	Oppilailla on merkittävästi valinnan vapauksia	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

		Oppilaan liikunta-numero	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
59.	Oppilaat todella toimivat yhtenä ryhmänä	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
60.	Oppilaat voivat vaikuttaa liikuntatunnin toteutukseen	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
61.	Oppilailla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
62.	Oppilailla on merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
63.	Oppilaiden mielestä liikuntaryhmä on yhtenäinen toimiessaan liikuntatunnilla	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4
64.	Liikuntatunneilla oppilaat ”puhaltavat yhteen hiileen”	10-9	1	2	3	4
		8	1	2	3	4
		alle 8	1	2	3	4

KIITOS OSALLISTUMISESTASI KYSELYYN!

LIITE 3. Viitekehysten korrelaatiotaulukko



LIITE 4. Tutkimuksen summamuuttujien väliset yhteydet (tytöt yläoikealla n = 199–223, pojat alavasemmalla n = 94–114)

Muuttuja	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Tehtäväsuuntautunut	1	-.28	.27**	.32**	.63**	.45**	.34**	.22**	.38**	.21**	.35**	.34**
2. Kilpailusuuntautunut	.15	1	.11	.01	.04	.03	.04	.46**	-.08	.20**	-.02	.11
3. Autonomia	.37**	.19*	1	.59**	.42**	.42**	.25**	.02	.06	.07	.30**	.11
4. Sos. yhteenkuuluvuus	.37**	.17	.64**	1	.50**	.45**	.35**	.08	.15*	.04	.37**	.20**
5. Asenne	.69**	.08	.43**	.42**	1	.56**	.41**	.25**	.49**	.20**	.54**	.37**
6. Viihtyminen	.62**	.03	.29**	.36**	.67**	1	.37**	.17*	.30**	.18**	.48**	.20**
7. Koettu fyysinen pät.	.31**	-.12	.05	.01	.34**	.40**	1	.13	.34**	.18**	.28**	.38**
8. Kilpailumotiivi	.45**	.36**	.20*	.17	.43**	.30**	.11	1	.13	.22**	.16*	.30**
9. Kuntoliikuntamotiivi	.69**	.12	.28**	.26*	.52**	.49**	.31**	.38**	1	.20*	.21**	.36**
10. Imagomotiivi	.29**	.29**	.16	.10	.28**	.21*	.08	.32**	.22*	1	.11	.14*
11. Pro-sosiaalisuus	.49**	.24**	.45**	.47**	.51**	.37**	.20**	.39**	.38**	.37**	1	.29**
12. Liikunnannumero	.41**	.29**	.16	.09	.44**	.26*	.27*	.29**	.39**	.15	.21*	1

LIITE 5. Liikuntatuntien myönteiset ja kielteiset asiat oppilaiden arvioimina

MYÖNTEISET ASIAT: luokat

LUOKKA M1: Vaihtelu ja vastapaino lukuaineille, monipuolisuus, tehokkuus, helppo/hyödyllinen aine, saa olla tekemättä mitään, ei teoriaa, ei kokeita, ei läksyjä, ulkona oleminen, sisäliikunta, harjoitteleminen, aktiivisuus, riehuminen, pelaaminen

LUOKKA M2: Hyvä tila/halli/kenttä, pukuhuoneet, suihkut, välineet, järjestelyt, lyhyemmät tunnit, tuntien sijoittuminen, sopiva ryhmäkoko

LUOKKA M3: Toimiva tuntien suunnittelu, hyvä opetus, myönteinen palaute, liikunta-päivät, retket, uusien lajien kokeileminen, monipuolisuus, uuden oppiminen, oppilaiden vaikutusmahdollisuudet, hyvä opettaja, opettajan toiminta

LUOKKA M4: Kunnan kohoaminen, kestävyuden lisääntyminen, jaksaa paremmin, terveys, virkistyminen, piristyminen, rentoutuminen, hyvä olo, ulkonäkö paranee

LUOKKA M5: Hauskuus, mukavuus, positiivisuus, viihtyvyys, liikunnan ilo, liikunnan riemu, paineiden purkaminen

LUOKKA M6: Osaaminen, onnistuminen, maalin tekeminen, tavoitteiden ja päämäärien saavuttaminen, kehittyminen, haasteet, onnistumisen ilo, saa näyttää omat taidot

LUOKKA M7: Yhdessä oleminen, yhteishenki, ystävät, jutteleminen, yhteistyö, tutustuminen, osallistuminen, joukkuelajit ja -pelit, hyvä joukkuejako, kannustaminen, toisten auttaminen

LUOKKA M8: Kilpaileminen, ei kilpailua (7 vastausta molempiin)

Eniten mainintoja keränneet luokat suuruusjärjestyksessä koko aineiston ja sukupuolen mukaan.

Koko aineisto	Tytöt	Pojat
1. Luokka M7: 191 vast.	1. Luokka M7: 96 vast.	1. Luokka M7: 95 vast.
2. Luokka M3: 150 vast.	2. Luokka M3: 72 vast.	2. Luokka M3: 78 vast.
3. Luokka M1: 66 vast.	3. Luokka M1: 33 vast.	3. Luokka M1: 33 vast.
4. Luokka M5: 34 vast.	4. Luokka M5: 17 vast.	4. Luokka M5: 17 vast.

Eniten mainintoja keränneet luokat suuruusjärjestyksessä sekä liikuntanumeron että sukupuolen mukaan.

Koko aineisto		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka M7: 102 vast.	1. Luokka M7: 68 vast.	1. Luokka M7: 21 vast.
2. Luokka M3: 96 vast.	2. Luokka M3: 43 vast.	2. Luokka M1: 11 vast.
3. Luokka M1: 37 vast.	3. Luokka M1: 18 vast.	2. Luokka M2: 11 vast.
4. Luokka M5: 19 vast.	4. Luokka M5: 9 vast.	4. Luokka M5: 6 vast.

Tytöt		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka M7: 51 vast.	1. Luokka M7: 36 vast.	1. Luokka M7: 9 vast.
2. Luokka M3: 44 vast.	2. Luokka M3: 22 vast.	2. Luokka M1: 8 vast.
3. Luokka M1: 17 vast.	3. Luokka M1: 8 vast.	3. Luokka M3: 6 vast.
4. Luokka M5: 14 vast.	4. Luokka M5: 3 vast.	4. Luokka M4: 5 vast.

Pojat		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka M3: 52 vast.	1. Luokka M7: 32 vast.	1. Luokka M7: 12 vast.
2. Luokka M7: 51 vast.	2. Luokka M3: 21 vast.	2. Luokka M5: 6 vast.
3. Luokka M1: 20 vast.	3. Luokka M1: 10 vast.	3. Luokka M3: 5 vast.
4. Luokka M5: 5 vast.	4. Luokka M5: 6 vast.	4. Luokka M1: 3 vast.

KIELTEISET ASIAT: luokat

LUOKKA K1: Huonot/epäsiistit/ahtaat tilat, tilojen puute/haju, huonot suihkut, vähän välineitä, huonokuntoiset välineet, varusteiden kuljettaminen, tuntien sijoittelu aamuun/keskelle päivää/ruokailun jälkeen, tuntien peruuntumiset, ulkoliikunta, liikunta huonolla säällä, pitkät välimatkat urheilupaikoille, kiire, suuri/pieni ryhmäkoko, ei omista tarvittavia välineitä

LUOKKA K2: Huono opetus, lajien painottamisen epäsuhta, lajien yksipuolisuus, ajan puute tunneilla, huono/epäoikeudenmukainen opettaja, tiettyjen oppilaiden suosiminen, kommunikaatio-ongelmat opettajan kanssa, opettajan vaihtuminen, sijaiset, liikkumaan pakottaminen, oppilaalla vähäiset vaikutusmahdollisuudet tuntien sisältöön

LUOKKA K3: Osaamattomuus, häviäminen, huonommuuden tunne, huonoa ei huomata, pelko epäonnistumisesta, epäonnistumiselle nauraminen, toiset halveksivat ja haukkuvat, jos ei osaa

LUOKKA K4: Pakollisuus, tylsyys, kielteinen asenne, motivaation puute, ikävät lajit/harjoitukset, yksilösuoritus

LUOKKA K5: Rasittuminen, väsyminen, fyysinen loukkaantuminen, sairastuminen, hengästyminen, hikoileminen

LUOKKA K6: Pinnaaminen, sääntöjen rikkominen, sääntöjen noudattaminen, sääntöjä ei osata, epäoikeudenmukaisuus, ystävien käyttäytyminen, häiritseminen/epäystävällisyys/valittaminen/haukkuminen/syrjiminen/kiusaaminen, riidat

LUOKKA K7: Huono/epätasainen ryhmä, huono joukkuejako

LUOKKA K8: Testit, kilpaileminen, arviointi, vertailu

Eniten mainintoja keränneet luokat suuruusjärjestyksessä koko aineiston ja sukupuolen mukaan.

Koko aineisto	Tytöt	Pojat
1. Luokka K2: 140 vast.	1. Luokka K2: 105 vast.	1. Luokka K2: 35 vast.
2. Luokka K1: 75 vast.	2. Luokka K1: 61 vast.	2. Luokka K6: 22 vast.
2. Luokka K6: 75 vast.	3. Luokka K4: 54 vast.	3. Luokka K1: 14 vast.
4. Luokka K4: 62 vast.	4. Luokka K6: 53 vast.	4. Luokka K8: 9 vast.

Eniten mainintoja keränneet luokat suuruusjärjestyksessä sekä liikuntanumeron että sukupuolen mukaan.

Koko aineisto		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka K2: 63 vast.	1. Luokka K2: 60 vast.	1. Luokka K2: 17 vast.
2. Luokka K1: 49 vast.	2. Luokka K6: 25 vast.	2. Luokka K4: 9 vast.
3. Luokka K6: 45 vast.	3. Luokka K8: 20 vast.	3. Luokka K1: 7 vast.
4. Luokka K4: 36 vast.	4. Luokka K1: 19 vast.	3. Luokka K5: 7 vast.

Tytöt		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka K2: 48 vast.	1. Luokka K2: 45 vast.	1. Luokka K2: 12 vast.
2. Luokka K1: 41 vast.	2. Luokka K6: 18 vast.	2. Luokka K4: 8 vast.
3. Luokka K4: 30 vast.	3. Luokka K4: 16 vast.	3. Luokka K5: 7 vast.
4. Luokka K6: 30 vast.	4. Luokka K4: 16 vast.	

Pojat		
9-10 oppilaat	8 oppilaat	Alle 8 oppilaat
1. Luokka K2: 15 vast.	1. Luokka K2: 15 vast.	1. Luokka K2: 5 vast.
2. Luokka K6: 15 vast.	2. Luokka K6: 7 vast.	2. Luokka K1: 2 vast.
3. Luokka K1: 8 vast.	3. Luokka K1: 4 vast.	3. Luokka K4: 1 vast.
4. Luokka K4: 6 vast.	3. Luokka K8: 4 vast.	

LIITE 6. Liikuntatunnilla motivoivat asiat opettajien arvioimina koko aineistossa ja eri liikuntanumeron omaavilla ryhmillä.

Luokka 1: Kehuminen, palautteen antaminen suorituksista, kannustaminen, käyttö oppilasnäytöissä tai esimerkeissä, ilmeet ja eleet

Luokka 2: Taitotasolle sopivat harjoitteet, tuntien monipuolisuus, edustustehtävät

Luokka 3: Kuntoon ja terveyteen liittyvät syyt, ajankäyttö paranee (illalla ei tarvitse mennä lenkille), hauskuus, ilon pito, oman kehon hallinta, uuden oppiminen

Luokka 4: Ystävät

Luokka 5: Ei tarvitse motivoida

Eniten mainintoja keränneet luokat suuruusjärjestyksessä koko aineiston ja eri liikuntanumeron omaavien ryhmien mukaan.

Koko aineisto:

1. Luokka 1: 31 vastausta
2. Luokka 2: 12 vastausta
3. Luokka 3: 10 vastausta
4. Luokka 4: 4 vastausta
5. Luokka 5: 2 vastausta

9-10 oppilaat

1. Luokka 1: 11 vast.
2. Luokka 2: 5 vast.
3. Luokka 3: 2 vast.
4. Luokka 5: 2 vast.

8 oppilaat

1. Luokka 1: 11 vast.
2. Luokka 3: 6 vast.
3. Luokka 2: 5 vast.
4. Luokka 4: 1 vast.

Alle 8 oppilaat

1. Luokka 1: 9 vast.
2. Luokka 2: 7 vast.
3. Luokka 3: 2 vast.
4. Luokka 4: 2 vast.