

MIKSI LIIKKUMAAN?

– Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä

Kirsi Mäntylä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu –tutkielma
Kevät 2011
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mäntylä, K. MIKSI LIIKKUMAAN? – Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja liikkumattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 2011. 99 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella tutkimushenkilöiden liikunnan harrastamiseen liittyviä motiiveja sekä liikkumattomuuden syitä. Tavoitteena oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden liikuntamotivaatiota ja liikuntaharrastukseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksella haluttiin myös selvittää eroavatko tyttöjen ja poikien motiivit ja liikkumattomuuden syyt toisistaan. Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja tarkoituksena oli saada yksittäisen tutkittavan ääni kuuluviin. Tutkimusryhmä koostuu yhden Länsi-Suomen yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaista (N=65). Aineisto koostuu oppilaiden ainekirjoituksista. Oppilaat kirjoittivat aineen joulukuussa 2009 joko otsikolla *Harrastan liikuntaa, koska...* (N=53) tai *En harrasta liikuntaa siksi, että...* (N=12). Aineisto analysoitiin teemoittelemalla ja sisällön analyysin avulla. Tuloksia käsitellään liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien osalta yhdessä.

Tutkimus osoitti, että nuoret suhtautuvat liikuntaan pääasiassa positiivisesti ja pitävät liikunnan harrastamista tärkeänä riippumatta siitä harrastavatko he itse liikuntaa säännöllisesti vai eivät. Nuoret nostivat esille runsaasti erilaisia liikuntamotiiveja ja syyt liikkua olivat monipuolisia. Keskeisiksi teemoiksi nousivat harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus, harrastuksen mielekkyys, liikuntaan liittyvät fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä sisäinen halu ja tarve liikkua. Liikuntaa harrastamattomia liikkumaan motivoivat asiat olivat pitkälti samoja kuin liikuntaa harrastavillakin. Myös harrastamattomuuden syyt olivat monipuolisia tärkeimpinä ajanpuute, saamattomuus ja väsymys, mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen, harrastuskaverin puuttuminen sekä vuodeaika ja sää.

Työille poikia tärkeämpi motiivi liikkua oli liikuntaan liittyvät psyykkiset tekijät, kuten liikunnan tuoma hyvä olo ja onnistumiset. Pojille taas tärkeämpää oli tavoitteellinen harrastus sekä liikuntaan liittyvät fyysiset tekijät, kuten kunto ja terveys. Molemmille sukupuolille tärkeitä motiiveja liikkua olivat liikunnan sosiaalinen ulottuvuus sekä harrastuksen mielekkyys. Liikkumattomuuden syynä tytöille merkittävämpiä motiiveja olivat harrastuskaverin puuttuminen sekä liian tavoitteellinen harrastus. Pojilla taas tyttöjä yleisempi liikkumattomuuden syy oli liikunnallisuuden puute. Molemmille sukupuolille tärkeitä liikkumattomuuden syitä olivat ajanpuute, mielekkään harrastusmahdollisuuden puute sekä väsymys ja saamattomuus. Aineistosta nousseita teemoja olen tuonut esille integroidusti kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten kanssa.

Avainsanat: liikuntamotivaatio, motiivit, liikkumattomuuden syyt, liikuntaharrastus, yhdeksäsluokkalainen, ainekirjoitus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN	9
2.1 Liikunnan harrastamiseen liittyvien käsitteiden määrittelyä	9
2.2 Liikuntaharrastus ja vapaa-aika	9
2.3 Liikuntaan sosiaalistuminen	11
2.4 Nuorten liikuntaharrastus Suomessa	12
2.4.1 Drop-out	16
2.4.2 Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksen jatkuminen aikuisuuteen	17
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA – MOTIIVIT	19
3.1 Liikuntamotivaatio	19
3.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio	21
3.2 Liikuntamotiivit	23
3.2.1 Liikunnan harrastamismotiivit nuorten keskuudessa aiempien tutkimusten valossa	24
3.2.2 Nuorten liikkumattomuuden syyt aiempien tutkimusten valossa	26
3.2.3 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa ja harrastamattomuuden syissä	27
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	28
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	29
5.1 Tutkimuksen luonne	29
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä	30
5.3 Tutkimusmenetelmät	30
5.4 Aineiston käsittely ja analysointi	32
5.5 Luotettavuustarkastelua	35

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU	37
6.1 Liikunnan harrastamismotiivit	38
6.1.1 Harrastuksen sosiaalinen puoli	38
6.1.1.1 Harrastuskaveri ja sosiaalinen kanssakäyminen – ”Muiden kanssa on aina haus Kempaa”	38
6.1.1.2 Joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö - ”Hyvistä yksilöistä saadaan paras joukkue”.	40
6.1.2 Harrastuksen mielekkyys	41
6.1.2.1 Mielekäs laji – ”Jos itselleen löytää lajin, ei liikunnan harrastaminen ole ongelma.”	42
6.1.2.2 Omaehtoisuus – ” Hauskaa liikkumisesta tekee se, että siitä voi tehdä omanlaista.”	43
6.1.2.3 Harrastuksen sopiva rentous – ”Aina ei tarvitse ottaa tosissaan”	44
6.1.3 Psykkiset tekijät	45
6.1.3.1 Liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja onnistumiset – ”Hyvä mieli ja onnistumisen elämyksiä”	45
6.1.3.2 Irti arjesta – ”Urheilu piristää mukavasti!”	47
6.1.4 Sisäinen halu ja tarve liikkua – ”Liikunta on todella kivaa!”	47
6.1.5 Fyysiset tekijät	49
6.1.5.1 Terveys ja kunto – ” Saan liikunnasta myöskin paremman fyysisen kunnon se välttää minut liikakiloilta ja pysyn paremmin terveenä, myös vanhempana!”	49
6.1.5.2 Ulkonäkö - ” Liikkumaan minua motivoi oma ulkonäköni...”	51
6.1.6 Tavoitteellinen harrastus	52
6.1.6.1 Tavoitteet ja haasteet – ” Aion tulla huippu-urheilijaksi.”	52
6.1.6.2 Kehittyminen ja saavutukset - ” Itseäni motivoi liikkumaan se, että tietää kehittyvänsä.”	53
6.1.7 Perheen esimerkki ja kannustus	54
6.1.8 Muita motiiveja	56
6.2 Syyt liikunnan harrastamattomuudelle	58
6.2.1 Ajanpuute	58
6.2.2 Saamattomuus ja väsymys	60

6.2.3 Mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen	60
6.2.4 Harrastuskaverin puuttuminen	61
6.2.5 Vuodenaika ja sää	61
6.2.6 Ei sisäistä halua liikkua	62
6.2.7 Liikunnallisuuden puute	62
6.2.8 Terveydelliset syyt	63
6.2.9 Liian tavoitteellinen harrastus	63
6.2.10 Harrastamisen kalleus	64
6.3 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa ja harrastamattomuuden syissä	64
7 POHDINTA	66
7.1 Tutkimuksen päätulosten tarkastelua	66
7.2 Jatkotutkimusehdotuksia	70

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Liikunta on suomalaisten nuorten yksi suosituimmista vapaa-ajan harrastuksista. Toisin kuin yleisesti on arveltu, kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ei ole vähentynyt viimeisen kolmen vuosikymmenen aikaan. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus on jopa lisääntynyt ja sukupuolten väliset erot supistuneet. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2006; Nupponen & Huotari 2002; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004.) Suotuisasta kehityksestä huolimatta harrastus on liian vähäistä liikuntasuosituksiin nähden (Vuori ym. 2004; Vuori ym. 2007). Iän mukana liikunnan harrastaminen keskimäärin vähenenee ja erityisesti pojilla on havaittavissa eräänlaista liikuntaharrastuksen polarisoitumista. Vähän liikkuvien ja passiivisten sekä liikuntaa paljon ja intensiivisesti harrastavien määrä lisääntyy kohtuuliikkujien vähetessä. (Nupponen & Telama 1998, 49; Telama & Yang 2000.)

Suomalaiset nuoret harrastavat liikuntaa nykyisin enemmän kuin koskaan aikaisemmin, mutta kuitenkin heidän kestävyyskuntonsa on heikentynyt (Huisman 2004; Hämäläinen ym. 2000; Kannas & Tynjälä 1998; Nupponen & Huotari 2002). Syy kunnon laskuun ei voi olla liikuntaharrastuksen määrän muutoksessa. Liikuntalajien ja –muotojen kirjo on kasvanut, taitolajien harrastaminen on lisääntynyt ja kestävyyslajien harrastaminen vähentynyt. Samalla arkiaktiivisuuden määrä on vähentynyt. (Laakso ym. 2006a.) Lajien suosiossa on tapahtunut muutoksia ja monien perinteisten liikuntalajien, kuten kestävyysjuoksun, hiihdon ja suunnistuksen harrastaminen on vähentynyt merkittävästi viimeisten vuosikymmenien aikana. (Nupponen & Huotari 2002.) Näiden lajien harrastamisen vähentyminen yhdessä luontaisen arkiliikkumisen vähentymisen kanssa voi selittää osaltaan myös heikentynyttä kestävyyttä.

Vaikka terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä syitä liikunnan harrastamiselle, liikunnalla on tärkeä merkitys myös nuoren fyysiselle, motoriselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Liikuntaharrastuksella on myös itseisarvoa. Nuoren yksilön käyttäytymistä, myös liikunta-aktiivisuutta, suuntaavat monet motiivit. Vaikka nuori ei liikuntaa harrastaessaan aina ajattelekaan terveydellisiä näkökohtia, on liikunta-aktiivisuudella motivoivista tekijöistä riippumatta kiistaton terveydellinen merkitys. (Laakso ym. 2006a.) Säännöllinen liikunnan harrastaminen ehkäisee ylipainon, sydän- ja verisuonisairauksien, osteoporoosin sekä diabeteksen riskiä (Fogelholm 2005).

Liikunta edistää myös hyvinvointia vähentämällä ahdistusta ja masennusta ja vaikuttamalla positiivisesti itsetuottamukseen (Ojanen 2001). Nuorten liikunnan tukemisessa ja ylläpitämisessä yläkouluikä on ratkaiseva vaihe, sillä yläkouluikäiset liikkuvat vähemmän kuin alakoulussa ja ylipaino yleistyy varsinkin pojilla samassa vaiheessa (Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006). Lapsuus- ja nuoruusiän ylipainoisuus on huolestuttavaa, sillä se on usein pysyvää ja ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä (Stigman 2008).

Nuorten liikunnan harrastamista on lähestytty kovin terveys-suuntaisesti. Samalla on unohdettu liikuntaan liittyvien tärkeiden psyykkisten tekijöiden merkitys liikunta-aktiivisuuden yhteydessä (Telama 1998). Vaikka liikunnalla on monia edullisia vaikutuksia terveyteen, ei tieto terveysvaikutuksista välttämättä riitä motivoimaan kouluikäisiä liikkeelle. Lasten ja nuorten liikunnan tulee olla ennen kaikkea hauskaa, jotta se liikuttaa ja liikunnan pariin palataan kerta toisensa jälkeen. (Tammelin 2008.) Liikunnan parissa koetaan suuria tunteita. Onnistuneen rankan harjoituksen jälkeinen tyytyväisyys, tunne kuulumisesta urheilujoukkueeseen, oppimisen ja osaamisen tunne, voiton ihanuus ja tappion karvaus sekä esteettiset elämykset tarjoavat kokemuksia ja elämyksiä, joita ei voi välttämättä muualla kokea. (Lintunen 2007a.) Liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa innostavat nuoria ja luovat kestäväää pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle (Lintunen 2000).

Lapsuus- ja nuoruusiässä omaksuttu liikuntaharrastus lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen myös aikuisiässä. Erityisesti on todettu, että intensiivisten kestävyyslajien sekä tiettyjen monipuolisia taitoja vaativien tai kehittävien lajien harrastaminen nuorena on yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen aikuisena. (Tammelin 2004.) Nuorena hankitut liikuntataidot ja fyysisen toimintakyvyn perusta kulkevat mukana koko elämänajan ja lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003, 97). Liikuntaharrastus voi parhimmillaan antaa liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi rakennusaineiksi terveen itsetunon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä johdatella myös muiden terveiden elämäntapojen pariin. (Telama 2000, 55.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miksi nuoret liikkuvat tai eivät liiku eli tutkia heidän liikunnan harrastamismotiveja ja liikkumattomuuden syitä. Tulevana liikunta-alan ammattilaisena olen kiinnostunut nuorten ajatuksista liikunnan harrastamiseen liittyen ja toivon löytäväni keinoja tarjota sellaisia liikuntamahdollisuuksia, joilla saada mahdollisimman moni nuori liikuntaharrastuksen pariin ja löytämään elinikäisen liikunnan ilon.

2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

2.1 Liikunnan harrastamiseen liittyvien käsitteiden määrittelyä

Suomen kielen sana liikunta on maailmanlaajuisesti tarkasteltuna harvinainen, sillä muista kielistä on sille vaikea löytää täysin vastaavaa käännöstä. Esimerkiksi englanninkielessä käytetään liikuntaa vastaavina sanoina useita eri sanoja, kuten ”sport” eli urheilu, ”physical education” eli liikuntakasvatus, ”physical activity” eli fyysinen aktiivisuus tai ”exercise” eli harjoittelu. Kaikki edellä mainitut englanninkielen termit sisältyvät suomenkielen sanaan liikunta ja kuvaavat jotain oleellista puolta liikunnan käsitteestä. Liikuntaa voidaan siis pitää monipuolisena ja laajana käsitteenä (Telama, Vuolle & Laakso 1986).

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. Fyysinen aktiivisuus on yläkäsite, jonka alle liikunta kuuluu. Liikunnalla tarkoitetaan omalla lihastyöllä aikaansaattua tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jolla pyritään esimerkiksi kunnon kohottamiseen, terveyden ylläpitoon tai elämysten kokemiseen (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21.) Liikuntaharrastus on huomattavasti suppeampi käsite. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan omaan kiinnostukseen perustuvaa tietoista vapaa-ajan liikuntaan osallistumista. (Telama ym. 1986, 17.) Liikuntaharrastukseksi voidaan kutsua myös liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa ja tietoista valitsemista (KomM 1975, 2). Liikunnan tavoiteasettelusta riippuen voidaan puhua yleisesti kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikunnasta. (Vuori 2005.)

Liikuntaharrastuksen käsite on keskeinen tarkasteltaessa liikuntaa yksilötasolla. Psykologisella tai yksilön tietoisuuden tasolla liikuntaa tarkasteltaessa kiinnostavaa ja oleellista on se, mikä merkitys liikunnalla on yksilölle, miten se näkyy hänen tavoitteissaan ja toiminnoissaan sekä miten hän liikunnan kokee. Tämän yksilötason psykologisen tarkastelun pohjalta voidaan määritellä onko liikunta yksilölle harrastus vai toimiiko se vain välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi. (Telama ym. 1986, 17–18.)

2.2 Liikuntaharrastus ja vapaa-aika

Stebbins (1992) on analysoinut mielekkään vapaa-ajan käsitettä ja määritellyt sen harrastukseksi, johon osallistutaan systemaattisesti, ja joka on riittävän merkityksellinen ja mielenkiintoinen harrastajalleen, jotta hän on valmis pitkän ajan kuluessa hankkimaan tarvittavat erikoistaidot. Kuusi ominaisuutta erottaa mielekkään vapaa-ajan vähemmän mielekkästä vapaa-ajasta. Näistä ensimmäinen on harrastuksen pysyvyys ja motivaation voimakkuus. Henkilö osallistuu tilapäisistä häiriöistä tai esteistä, kuten huonosta säästä huolimatta ja nimenomaan omasta halustaan. Voimakas sisäinen motivaatio on tyypillistä innokkaalle liikunnan harrastajalle. Toinen ominaisuus on jonkinlaisen harrastusuran kehittyminen, mikä merkitsee, että henkilö voi jatkaa harrastusta pitkään sekä edetä ja kehittyä siinä. Kolmanneksi edellytetään henkilökohtaista ponnistelua ja vaivannäköä hankittaessa erityistietoja tai – taitoja. Neljänneksi mielekkäällä vapaa-ajalla on pysyviä vaikutuksia, jotka voivat liittyä itsensä toteuttamiseen ja minäkäsitteen kehittymiseen tai sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnassa vaikutukset ovat luonnollisesti myös fyysisiä, esimerkiksi kunnon kohoaminen ja taitojen kehittyminen. Viidenneksi mielekkään harrastuksen ympärille kehitty tietylainen ainutlaatuinen oma alakulttuuri omine arvoineen ja käyttäytymistapoineen. Kuudenneksi harrastajat samaistuvat voimakkaasti harrastukseensa ja sen alakulttuuriin ja he puhuvat siitä mielellään ja ylpeinä. (Telama 2000, 56.)

Vapaa-ajan käyttö liittyy olennaisena osana elämäntavan käsitteeseen. Elämäntavalla tarkoitetaan toimintoja, jotka täyttävät ihmisen jokapäiväisen elämän. Nuorten merkitseviä toimintoja ovat muun muassa koulunkäynti ja vapaa-ajan toiminnot, joissa korostuu suhde muihin nuoriin. Liikunta voi olla osa elämäntapaa, jolloin puhutaan liikunnallisesta elämäntavasta. Silloin fyysinen aktiivisuus on erottamaton osa jokapäiväisiä toimia. (Nupponen & Telama 1999.) Telaman ym. (2002) tutkimuksessa suosituimmat vapaa-ajanviettomuodot 12- ja 15-vuotiaiden suomalaisnuorten keskuudessa olivat kavereiden kanssa oleskelu, omaehtoinen organisoimaton liikunta ja musiikin kuuntelu. Valtaosa nuorista harrastaakin liikuntaa jossakin muodossa ja yli puolet 15-vuotiaista pojista ja hieman alle puolet saman ikäisistä tytöistä osallistuu liikuntaan vähintään kaksi kertaa viikossa. (Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky & Vuolle 2002, 29, 41.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on varsin monivaiheinen ja pitkä prosessi, johon liittyvät muun muassa tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. (Tammelin 2008.) Taitojen ja aktiivisuuden lisäksi liikunnallinen elämäntapa edellyttää myönteistä suhtautumista, motivaatiota ja positiivisia kokemuksia liikunnasta (Huisman 2004, 32).

Jatkuva liikuntaharrastus syntyy vain omaehtoisen aktiivisuuden ja siihen liittyvän sisäisen motivaation kautta. Nuoren minäkuva ja itsetunto kehittyy parhaiten itsesäädellyssä toiminnassa. Koska nuorten itse organisoima toiminta voi olla tärkeää nuorten viihtyvyyden, sosiaalisten suhteiden ja liikunnallisen kehityksen kannalta, tulisi nuorille taata mahdollisuudet tällaiseen toimintaan ja rohkaista heitä siihen. (Telama 2000, 72.)

2.3 Liikuntaan sosiaalistuminen

Sosialisaatio on prosessi, jossa yksilö oppii yhteisönsä tavat, kielen, arvot, normit, taidot ja kaikenlaiset muut toiminta- ja ajatusmallit. Sosiaalistumista tapahtuu ihmisen koko elämän ajan, mutta pysyvimmät ja voimakkaimmat arvot opitaan luonnollisesti lapsuuden aikana. (Seppänen 1985; Suoranta & Eskola 1995, 6.) Liikuntaan sosiaalistuminen tarkoittaa sitä, miten yksilö suuntautuu liikunnan pariin ja millä tavoin hänen osallistumisensa liikuntaan alkaa muotoutua. Liikuntaan suuntautumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: persoonallisiin tekijöihin, sosiaalisiin tilanteisiin sekä liikuntamahdollisuuksiin. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 39; Yang 1993.)

Persoonalliset tekijät sisältävät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, jotka yleensä myös kytkeytyvät toisiinsa (McPherson ym. 1989, 39; Yang 1993).

Yksilöllisistä tekijöistä iän ja sukupuolen on havaittu olevan selvästi yhteydessä liikuntaan. Iällä ja sukupuolella on selvä biologinen perusta, mutta ne ovat voimakkaasti myös kulttuuriin sidottuja. Yleisesti on havaittu, että pojat ovat liikunnallisesti

aktiivisempia kuin tytöt ja että kouluikänsä aikana sukupuoliero pienenee. (Laakso ym. 2006b; Telama ym. 2002.) Persoonallisuusominaisuuksien lisäksi liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavat edistävästi uskomukset omiin taitoihin ja hallintaan. Mikäli omat taidot ja kunto koetaan hyväksi, liikuntaa harrastetaan todennäköisemmin. (Ojanen 2001.)

Sosiaalisiin tilanteisiin katsotaan kuuluvaksi vuorovaikutus lapselle merkittävien ihmisten kuten perheen, vertaisryhmän, urheilujoukkueen tai koulukavereiden kanssa. Läheisten ihmisten antama tuki ja kannustus on hyvin tärkeää myönteisten kokemusten saamiseksi liikunnasta ja nämä myönteiset kokemukset edistävät liikuntaan sosiaalistumista. Lisäksi yleinen havainnoiminen ja erilaisten roolimallien jäljittely voidaan laskea sosiaalisiin tilanteisiin. (McPherson ym. 1989, 39; Yang 1993.) Vanhempien liikunta-aktiivisuuden ja vanhempien osallistumisen lasten liikuntaan on todettu vaikuttavan myönteisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen. Myös kaveripiirin ja sisarususten aktiivisuus ja tuki vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Tammelin 2008.) Joukkotiedotusvälineet vaikuttavat omalta osaltaan liikuntaan sosiaalistumiseen. Televisiosta, radiosta ja sanomalehdistä ihmiset saavat paljon erilaista tietoa urheilusta ja liikunnasta. Joukkotiedotuksen välittämää liikuntainformaatiota hallitsee kuitenkin kilpaurheiluviihde, jonka vaikutusta ei voi väheksyä. (Vuolle 1986.)

Kolmas osa-alue eli liikuntamahdollisuudet viittaa siihen, mitä kaikkea liikuntaa lapselle tai nuorelle on tarjolla. (McPherson ym. 1989, 39; Yang 1993.) Tähän vaikuttavat esimerkiksi vanhempien taloudellinen tuki sekä asuinympäristö. Perheen sosiaalisen aseman ja asuinpaikan merkitys korostuu niissä liikuntaharrastuksissa, joissa nuoret liikkuvat rakennetuissa ja maksua edellyttävissä paikoissa, ja joihin pääseminen edellyttää kuljettamista. (Tammelin 2008.)

Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistumista voi tapahtua järjestelmällisesti organisoidun liikuntakasvatuksen avulla tai spontaanina, vähemmän järjestelmällisenä toimintana. Organisoituun liikuntaan kuuluu urheiluseurojen järjestämä toiminta sekä koululiikunta. Koululiikunnalla on siinä mielessä suuri merkitys, että se koskettaa jokaista suomalaista lasta. Liikuntatunneilta ja kaikesta koulussa tapahtuvasta liikunnallisesta toiminnasta saadut myönteiset kokemukset voivat edistää liikuntaharrastuksen jatkumista. Koulu on

siis huomattava tekijä lapsen liikuntaan sosiaalistumisen kannalta, koska siellä sosiaalistuminen jatkuu vanhemmilta saatujen roolimallien ja kannustuksen pohjalta. (Telama 1993.)

2.4 Nuorten liikuntaharrastus Suomessa

Julkisuudessa on esitetty väitteitä nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä. Tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus on kuitenkin pysynyt ennallaan tai jopa hieman lisääntynyt (Hämäläinen ym. 2000; Kannas & Tynjälä 1998; Nupponen & Huotari 2002; Vuori ym. 2004). Nuoret harrastavat liikuntaa yleisesti, mutta edelleen vähemmän kuin annetut suositukset esittävät. Kansallisen fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Tammelin 2008). Suomalaisista koululaisista suurin osa ei täytä tätä suositusta. Vuonna 2006 noin kaksi kolmesta viidesluokkalaisesta pojasta harrasti vapaa-ajallaan vähintään neljä kertaa viikossa hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa. Kuitenkin vain noin puolet oli liikkunut suositusten mukaisen tunnin ajan jokaisena viimeksi kuluneena seitsemänä päivänä. Yhdeksäsluokkalaisista pojista enää vain noin joka seitsemäs ja tytöistä noin yksi kymmenestä liikkui suositusten mukaisesti. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007.)

Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003- tutkimuksessa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten kuntoa, liikunta-aktiivisuutta ja koululiikuntaan asennoitumista. Tutkimukseen osallistui kaikkiaan yli 5000 nuorta. Erittäin aktiivisten liikkujien ryhmään sijoittamiseksi edellytettiin liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa ja hikoilua vähintään neljä tuntia viikossa. Tällaisia liikkujia oli 26 % pojista ja 15 % tytöistä. Hyvin vähän liikkuvien ryhmä harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Pojista 17 % ja tytöistä 21 % sijoittui tähän luokkaan. (Huisman 2004.)

Tutkijoiden tulosten ja tutkittavien vastausten erot kertovat osaltaan liikuntaharrastuksen määrittelyn vakiintumattomuudesta. Liikunnan sirpaloituminen, tavoitteiden eriytyminen ja liikunnan sisällyttäminen muuhun toimintaan ovat tehneet liikunnan arvioinnin ja mittaamisen työlääksi. Mikä yhden mielestä on liikuntaa, ei

toisen mielestä välttämättä sitä ole. Liikunnallisten ihmisten määrä riippuu olennaisesti harrastuksen intensiteetille ja useudelle asetetuista ehdoista. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 16.)

Suomalaiselle liikuntakulttuurille on ominaista omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus verrattuna organisoidun liikunnan määrään. Suurin osa kaikenikäisistä suomalaisista osallistuu liikuntaan urheiluseurojen järjestämien toimintojen ulkopuolella. Lapsuudessa omaehtoinen liikunta on pääosin vertaisryhmissä leikkimistä ja pelaamista. Nuoruudessa ja aikuisuudessa on kyse enemmänkin yksilöllisistä ulko- ja kuntoliikuntaharrastuksista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.) Euro-tutkimus käsitteli kuuden Euroopan maan 11–16-vuotiaiden nuorten liikuntaa osana elämäntapaa, motorista kuntoa ja käsityksiä olympiaihanteista. Tutkimuksen mukaan noin 80 % 12- ja 15-vuotiaista tytöistä ja pojista osallistuu organisoimattomaan liikuntaan vähintään kerran viikossa (Telama ym. 2002, 44).

Suomessa liikuntatoimintaa ovat perinteisesti organisoineet urheiluseurat toisin kuin monissa muissa maissa, joissa lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua järjestävät koulut myös oppituntien ulkopuolella. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan urheiluseurojen järjestämään liikuntaan osallistuminen on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja näyttäisi edelleen lisääntyvän, erityisesti tytöillä. (Hämäläinen ym. 2000.) Tällä suuntauksella on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Positiivisena voidaan pitää sitä, että säännöllinen liikuntaan osallistuminen näyttää olevan yhteydessä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja liikuntaharrastuksen jatkumiseen aikuisiällä. Negatiivisena voidaan pitää tosiasiaa, että organisoituun liikuntaan osallistuminen on riippuvainen vanhempien sosioekonomisesta asemasta. Organisoimattomaan liikuntaan osallistuminen, joka ei ole riippuvainen sosioekonomisesta asemasta, ei kuitenkaan ole lisääntynyt samaa tahtia. (Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä & Pere 2008.) Urheiluseurojen järjestämällä organisoidulla liikunnalla on kuitenkin merkittävä rooli nuorten liikunnan harrastamisessa, sillä vajaa puolet nuorista osallistuu organisoituun liikuntaan vähintään kerran viikossa. Pojista hieman useampi osallistuu tyttöihin verrattuna, mutta molemmilla sukupuolilla osallistuminen vähenee iän mukana. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006.)

Urheiluseuraliikuntaan osallistuvista nuorista kaikki eivät kuitenkaan osallistu kilpailutoimintaan. Noin 30 % 15-vuotiaista pojista ja 40 % samanikäisistä tytöistä ei osallistu tai ole osallistunut kilpailutoimintaan. Kilpailutavoitteisen toiminnan rinnalla kysyntää onkin alkanut esiintyä myös kevyemmälle ja vähemmän sitoutumista edellyttävälle toiminnalle. Kilpailun eetos rinnalle halutaan nykyistä näkyvämmiin myös terveyden ja kasvatuksen eetos. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 19; Telama ym 2002, 46.)

Kunto- ja liikunta-aktiivisuustutkimuksen (LISE) yhteydessä tarkasteltiin 9-18-vuotiaiden lajiharrastuksia 25 vuoden perspektiivillä. 12–18-vuotiaiden nuorten eniten suosimat liikuntamuodot vuonna 2001 olivat pyöräily, kävely ja uinti, jotka ovat olleet suosituimpien kärjessä jo vuosikymmenien ajan. Nämä lajit säilyttävät suosionsa sekä pojilla että tytöillä myös iän mukana. Pojat harrastivat yleisesti myös luistelua, jalkapalloa, jääkiekkoa ja salibandya. Tyttöjen suosituimpien liikuntamuotojen listalle kuuluivat lisäksi luistelu, tanssi, laskettelu, sulkapallo ja ratsastus. Kolmesta kahdeksaan prosenttiin tytöistä sijoitti jalkapallon kolmen eniten harrastamansa liikuntalajin joukkoon. Maastohiihdon, yleisurheilun ja suunnistuksen kaltaiset perinteiset suomalaiset lajit ovat menettäneet suosiotaan viimeisen 25 vuoden aikana. Lisäksi joillakin pallopeleillä on nykyään vähemmän harrastajia kuin kaksikymmentäviisi vuotta sitten. Sen sijaan esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, lumilautailu ja salibandy ovat tulleet yleisemmiksi. (Laakso ym. 2006a.) Tyttöjen liikuntamuodot ovat usein sellaisia, joita on mahdollista harrastaa yksin, kun taas poikien eniten harrastamat liikuntamuodot ovat enemmän ryhmässä harrastettavia (Huisman 2004, 73).

Nuorten uusista suosikkilajeista useimpia harrastetaan omaehtoisesti. Tällöin korostuu myös oman identiteetin luominen harrastuksen kautta. Omaehtoisessa liikunnassa ei tarvitse tehdä itseä koskevia päätöksiä muiden ehdoilla. Suosiotaan kasvattanut rullalautailu on esimerkki lajista, jossa nuoret luovat yhteisöllisyyttä kokoontumalla yhteen ja näin muodostamalla itse liikuntayhteisön. Uusille lajeille on tyypillistä, että niiden harrastamista ei aloiteta liittymällä ensiksi urheiluseuraan, vaan sysäys lajin harrastamiseen saadaan kavereilta, mediasta tai esikuvilta. (Vuori ym. 2004.)

Suomalaisten nuorten kunnan heikkenemisestä on julkisuudessa käyty vilkasta keskustelua. Kuluneen 25 vuoden aikana muutosta huonompaan suuntaan on tapahtunut

erityisesti kestävyyskunnossa. (Nupponen & Huotari 2002.) Mielenkiintoista on, että samanaikaisesti, kun nuorison fyysisessä kunnossa on havaittavissa selvää heikkenemistä, yhä suurempi osa nuorisosta kokee itsensä hyväkuntoiseksi (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Toisaalta, joidenkin vartalon lihaskuntoa mittaavien testien tulokset ovat keskimäärin parantuneet ja nykykoululaiset menestyvätkin paremmin tehokuutta, taitoja ja näppäryyttä vaativissa liikuntatehtävissä. Nuorten väliset kuntoerot ovat kuitenkin kasvaneet. (Huotari 2004; Nupponen & Huotari 2002; Vuori ym. 2004.) Koululaisten välisten kuntoerojen kasvun selittäjiksi on tarjottu lajien suosion muutoksia ja uusien lajien yleistymistä. Myös arkiliikunnan väheneminen selittänee ainakin kestävyyskunnan muutoksia sekä nuorilla että aikuisilla. (Nupponen & Huotari 2002).

2.4.1 Drop-out

Poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuuden kehitykselle on tyypillistä laskeva suunta nuoruusiän alkaessa. Fogelholmin ym. (2007) mukaan omatoiminen liikunta vähenee jonkin verran ja urheiluseuraliikunta huomattavasti 12–18-ikävuosien välillä. Omatoimisesti 12-vuotiaista harrastaa vähintään kahdesti viikossa noin 65 % ja seuroissa vähintään kahdesti viikossa noin 45 %. Kuusi vuotta vanhemmassa ikäryhmässä omatoimisia harrastajia on noin 55 % ja seuraharrastajia noin 25 %. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007.) Laakson ym. (2008) tutkimuksessa 12-vuotiaista pojista 54 % ja tytöistä 43 % osallistui organisoituun urheilutoimintaan vähintään kahdesti viikossa, mutta 18-vuotiaista pojista enää vain 26 % ja tytöistä 16 % (Laakso ym. 2008).

Murrosiän alkaessa pojat harrastavat liikuntaa useammin kuin tytöt, mutta 15. ikävuoden jälkeen tytöt liikkuvat useammin ja ero kasvaa tyttöjen hyväksi edelleen iän lisääntyessä. Vaikka tytöt harrastavat liikuntaa useammin kuin pojat, poikien osallistuminen on intensiivisempää ja pitkäkestoisempaa. Ero tulee esiin osittain harrastusten suuntautumisen kautta. (Hämäläinen ym. 2000.) Liikunnan keskimääräisen vähenemisen lisäksi varsinkin pojilla on havaittavissa eräänlaista liikuntaharrastuksen polarisoitumista iän mukana siten, että yhtäältä vähän liikkuvien ja passiivisten määrä lisääntyy, ja toisaalta lisääntyy myös liikuntaa paljon ja intensiivisesti harrastavien

määrä kohtuuliikkujien vähetessä (Nupponen & Telama 1998, 49; Telama ym. 2002; Telama & Yang 2000).

Harrastuksen lopettaminen eli drop out on yleistä yläkouluiässä. Lopettamisen taustalla on erilaisia fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. (Lintunen 2007b.) Osittain lopettaminen selittyy sillä, että nuorella on usein takanaan jo vuosia urheilu-uraa ja nuori haluaa tehdä vaihteeksi jotain muutakin. Toisaalta se liittyy urheilumaailman kulttuuriin, jossa menestymistä mittaa ainoastaan se voittaako kilpailuissa. Lopettaminen voi liittyä myös siihen, että nuoret alkavat huolehtia itse harrastuksistaan, jolloin vanhempien rooli harrastuksessa pienenee. Vanhempien näkymättömyys korreloi lopettamisten määrään. Lasten tavoin myös nuoret haluavat tulla nähdyiksi ja kuulluiksi, ja mikäli se ei onnistu, voi harrastus jäädä. (Autio & Kaski 2005, 34–35.) Puberteettiin liittyvät kehon muutokset näkyvät myös motorisessa kehityksessä. Vaikka nuori on harrastanut pitkään jotain lajia, voivat jo opitut taidot hetkeksi kadota tässä vaiheessa. Uudenlaisen kehon kanssa sinuiksi tuleminen voi viedä aikaa. (Autio & Kaski 2005, 34–35.) Murrosikään liittyy myös huomattavia psyykkisiä muutoksia, joiden vaikutukset liikunnassa ovat nähtävissä motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumisena. Myös murrosikään liittyvät sosiaalisen elämän muutokset voivat heijastua liikunnalliseen kehitykseen. (Nupponen 1997, 72.)

Iän mukana harrastuksensa lopettaneiden määrät vaihtelevat eri lajien ja ikäryhmien välillä. Suurimmillaan lopettaneiden määrät ovat joukkuepeleissä siinä ikävaiheessa, kun joukkueiden määrä vähenee ja toiminta suuntautuu voimakkaasti kilpapalloiluun. Telaman ym. (2002, 57) tutkimuksessa esimerkiksi jalkapallossa jopa 30 % pojista oli 15-vuotiaan lopettanut joukkueessa pelaamisen ja vain 10 % jatkoi sitä. Kuitenkin 21 % 15-vuotiaista suomalaispojista pelasi jalkapalloa virkistysmielessä.

Weiss & Petlichkoff (1989) esittävät, että nuorten uupuminen ja drop-out voivat olla myös väliaikaisia ilmiöitä, eivätkä aina lopullisia päätöksiä lopettaa liikunnan harrastaminen. Väliaikainen uupuminen ja drop-out kuuluvat lasten ja nuorten kehitykseen ja kasvuun, ja nuori saattaa tauon jälkeen jatkaa urheilua samassa lajissa tai uuden lajin parissa. (Weiss & Petlichkoff 1989.)

2.4.2 Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksen jatkuminen aikuisuuteen

Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus lapsena ja nuorena ennustaa liikuntamyönteistä elämäntapaa myös aikuisena. On kuitenkin huomioitava, että nuoruusajan liikunnan on oltava säännöllistä ja useita vuosia kestäväää, jotta sillä voidaan ennustaa myöhempää liikunta-aktiivisuutta. (Tammelin 2004; Telama, Yang & Hirvensalo 2006.)

Tammelin (2004) tutki nuoruuden liikuntaharrastuksen yhteyttä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja havaitsi, että liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella kaksi kertaa viikossa tai useammin, kuuluminen urheiluseuraan sekä hyvä liikuntanumero 14-vuotiaana olivat yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen 31-vuotiaana. Intensiivisten kestävyyslajien, kuten hiihdon, juoksun ja suunnistuksen, sekä myös yleisurheilun harrastaminen oli sekä tytöillä että pojilla yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen aikuisena. Pojilla myös osallistuminen yleisimpiin palloilulajeihin kuten jääkiekkoon, jalkapalloon ja lentopalloon 14-vuotiaana ennusti aktiivista liikkumista 31-vuotiaana. (Tammelin 2004.)

Organisoituun urheiluun osallistuminen näyttää olevan hyvä aikuisiän liikunnan selittäjä. Se on havaittu monessa tutkimuksessa. Selityksenä voi olla se, että harrastaminen on säännöllistä, intensiivistä ja osalla myös useita vuosia jatkuvaa. On havaittu, että organisoituun liikuntaan osallistuneilla on parempi fyysinen kunto kuin omaehtoisesti harrastaneilla. Lisäksi organisoidussa liikunnassa kehittyy taito ainakin yhdessä lajissa, mikä puolestaan vaikuttaa minäkäsitykseen ja motivaatioon. (Telama & Yang 2005.) Toisaalta niillä, jotka ovat harrastaneet intensiivisesti kestävyyslajeja, on oma vahva kokemus siitä, miltä tuntuu olla hyvässä kunnossa, sekä myös tiedot ja taidot kehittää omaa kuntoaan. Tämä on pääoma, mikä auttaa oman kunnan kohottamisessa ja ylläpitämisessä läpi elämän. (Tammelin 2004.)

On kuitenkin syytä muistaa, että nuorisourheiluun jollain lailla osallistuneita on paljon, mutta pitempään siellä viihtyviä vähemmän. Oleellista on miten urheilussa viihdytään ja pysytään. Myös omaehtoinen liikunta voi olla tärkeää myöhemmän elämäntavan kannalta, jos siihen on hyvät mahdollisuudet. (Telama & Yang 2005.) Jotta liikunnan

jatkaminen olisi luonteva osa elämää, olisi liikunnasta muodostuttava tapa (Svennevig 2000).

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT

3.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on yksi tämän tutkimuksen keskeisistä käsitteistä. Motivaatiota on kirjallisuudessa määritelty lukuisilla eri tavoilla. Yksi yleisimmistä ja käytetyimmistä määritelmistä, on Decin ja Ryanin (1985) määritelmä, jossa he kuvaavat motivaation syyksi, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla. Käsitteenä motivaatio tarkoittaa monimutkaista dynaamista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset että sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 7). Telama (1986, 151) kuvaa liikuntamotivaatiota perimmäiseksi syyksi sille, miksi ihmiset liikkuvat ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa.

Ihmiset ovat motivaation suhteen hyvin monimutkaisia ja siksi ei ole sopivaa puhua motivaatiosta yleisellä tasolla kuvatessa jotain yksittäistä ihmistä. (Vallerand 2001.) Motivaation ajatellaan syntyvän yksilön sisäisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat yksilön ajatukset, arvot ja uskomukset ja sosiaalisiin tekijöihin taas erilaiset vuorovaikutustilanteet. (Jaakkola 2002, 101.) Motivaatioon voivat lisäksi vaikuttaa yksilön aikaisemmat kokemukset ja nykyinen elämäntilanne, tavoitteet, arvot, odotukset, onnistumisen todennäköisyys, vaadittavat uhraukset, sosiaalinen painostus ja kannustus sekä käyttäytymisestä seuraavat palkkiot ja niiden arvot. (Roberts 2001.)

Motivaatio on johdettu sanasta motiivi, joka viittaa haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin ylläkkeisiin. Motivaatio koostuu yksittäisistä, eri tavoin arvoituista motiiveista, joista toiset ovat toisia tärkeämpiä. (Roberts 2001.) Henkilöllä voi olla esimerkiksi tarve kohentaa fyysistä kuntoaan. Kun tarve fyysisen kunnan kohentamiseksi saa ihmisen osallistumaan liikuntaan, tulee siitä liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986.) Motiivit ovat joko tiedostamattomia tai tiedostettuja ja aina päämääräsuuntautuneita. Toisin sanoen, motiivit virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa ja saavat ihmisen suuntaamaan energiansa kohti tiettyä tavoitetta tai päämäärää. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.) Motiivi voi virittyä tietyssä tilanteessa, kun ihminen tulkitsee havaitsemansa ärsykkeen merkittäväksi. Motiivi voi toisaalta sävyttää laajasti kaikkea toimintaa, se voi olla kaukainen tavoite tai unelma,

joka antaa sisällön kaikelle toiminnalle. Motiivi voi suunnata toimintaa kauan ja joku saattaa ponnistella päämääriensä eteen vuosia. (Vilkko-Riihelä 1999, 446.)

Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen kolmella tavalla. Ensimmäiseksi motivaatio mahdollistaa tietyn käyttäytymisen toimimalla energian lähteenä, jolloin se saa yksilöt käyttäytymään tavalla, jolla he missäkin tilanteessa toimivat. Toiseksi motivaatio ohjaa käyttäytymistä saavuteltavan tavoitteen tai normin suuntaan. Motivaation kolmas käyttäytymiseen vaikuttava tapa on säätely, joka laittaa yksilön arvioimaan omaa pätevyyttään tietyissä tilanteissa ja kyseisen tilanteen merkitystä hänelle itselleen. Tarkasteltaessa motivaatiota käsitteenä tulisi se ymmärtää sisältävän kaikki kolme käyttäytymisen perustekijää eli energianlähteen, ohjauksen ja säätelyn. (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001.) Lisäksi motivaatiolla on vaikutusta toiminnan intensiteettiin eli tehokkuuteen, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä itse suoritukseen (Roberts 2001).

Tarpeet ja motiivit ovat suhteessa toimintoihin ja toimintaan. Ihmisen persoonallisuus kehittyy toiminnan kautta ja siten myös tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuntuvat toiminnassa. Henkilö voi esimerkiksi aloittaa liikuntaharrastuksen terveydellisistä syistä, mutta huomattessaan liikunnan rentouttavan vaikutuksen, hän voi jatkaa liikuntaharrastustaan välittämättä sen terveydellisistä vaikutuksista. Motiivien ja toiminnan välistä suhdetta kuvaa myös se, että sama tarve voi saada tyydytyksen useissa erilaisissa toiminnoissa ja sama toiminto voi tyydyttää hyvin erilaisia tarpeita. (Telama 1986.)

Liikuntakäyttäytymiseen liittyvä motivaatio voidaan jakaa yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatio korostaa käyttäytymisen pysyvyyttä, ja kuvaa sen yleistä vireyttä ja suuntaa eli eräänlaista motivaation keskitasoa. Yleismotivaatio voidaankin nähdä asenteen synonyyminä. Motivaatio on kuitenkin luonteeltaan dynaamista, ja se voi vaihdella tilanteesta riippuen. Tilannemotivaatiolla taas tarkoitetaan niitä päätöksiä, joita henkilö tekee kussakin toimintatilanteessa. Tilannemotivaatio puolestaan vaihtelee eri tilanteissa. Se, lähtekö henkilö tietyssä tilanteessa harrastamaan liikuntaa, riippuu paitsi hänen yleisestä kiinnostuksestaan liikuntaa kohtaan, myös sellaisista tilannetekijöistä kuin säätilasta, välineiden helposta saatavuudesta ja harrastuspaikan etäisyydestä. Mitä vaikeampaa osallistuminen tietyssä tilanteessa on, sitä voimakkaampi

täytyy henkilön yleismotivaation olla, jotta hän ryhtyisi toimimaan tilannemotivaatiotekijöiden heiketessä. (Ruohotie 1998, 41; Telama 1986.)

3.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio

Motivaatio on ollut tapana jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon etenkin käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien perusteella (Vilkko-Riihelä 1999, 450). Sisäinen motivaatio on sisäisten pyrkimyksien ja ihmisen henkilökohtaisten tavoitteiden energianlähde. Sisäisesti motivoitunut käyttäytyminen tapahtuu käyttäytymisen itsensä vuoksi eli siitä riemusta ja tyydytyksestä, jonka toiminta itsessään tuottaa. Kun yksilö on sisäisesti motivoitunut, hän ryhtyy toimintaan, joka kiinnostaa häntä ilman, että hän odottaa materiaalista palkintoa tai että hän kokisi jonkin pakotteen uhkaavan itseään. (Ryan & Deci 2000.) Nämä sisäiset palkkiot ovat yleensä kestoltaan pitkäaikaisia, joten niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde (Biddle & Mutrie 2008, 77–78).

Thogersen-Ntoumani ja Ntoumanis (2006) esittävät juuri sisäisen motivaation olevan tärkeässä asemassa urheilussa silloin, kun tehtävä ei ole mielekäs. Epämiellyttäväkin tehtävä ymmärretään tärkeäksi, ja ehkä pidemmällä aikavälillä eduksi, ja se suoritetaan silti. Erityisesti urheilussa sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa, koska siinä mahdollistuu omien taitojen kokeminen sekä pätevyyden tunteminen ja sitä kautta sisäisen motivaation vahvistaminen. Urheilussa esiintyvät ulkoiset odotukset ja paineet voivat tuottaa yksilölle ahdistusta ja kontrolloimisen tunteita, jotka voivat heikentää sisäistä motivaatiota. (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis 2006.)

Ulkoisessa motivaatiossa puolestaan toiminnan motiivien taustalla eivät vaikuta sisäsyntyiset oppimisen tai kehittymisen tarpeet ja toiveet, vaan pelkästään ulkoiset tekijät (Standage & Treasure 2002). Ulkoinen motivaatio tarkoittaa tehtävän tekemistä ulkoapain tulevien ylläkkeiden kuten odotetun palkkion, arvosanan, kunnian tai kiitoksen toivossa (Aunola 2002). 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.) Ulkoisesti

motivoitunut käyttäytyminen voi perustua myös toisten ihmisten yllytykseen tai haluun matkia toisia. Syy voi olla myös se, että ne ihmiset, jotka ovat itselle tärkeitä tai joihin halutaan samaistua, arvostavat kyseistä käyttäytymistä. Ihmiset tai ihmisryhmät, joihin halutaan kuulua, ovat siis tärkeitä motivaation sisäistämisen kannalta. Ryanin ja Decin (2000) mukaan ulkoisen säätelyn sisäistämistä auttaa se, että ympäristö tukee yksilön tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Niin ikään on osoitettu koetun päteyyden tunteen olevan suorassa suhteessa ulkoisesti motivoituneen toiminnan sisäistämiseen. Ihmiset valitsevat sellaisia toimintoja, jotka toisaalta ovat tärkeitä heidän viiteryhmänsä kannalta ja joissa he toisalta voivat osoittaa pätevyyttään. (Byman 2002.)

Ulkoinen motivaatio ei tuota läheskään samanlaisia myönteisiä mielikuvia kuin sisäinen motivaatio (Byman 2002.) Mikäli toiminta on vain ulkoisen motivaation varassa, se loppuu yleensä samalla, kun palkkiot poistuvat (Biddle & Mutrie 2008, 77–78). 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.) Ruohotien (1998, 38) mukaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei sisällöllisistä eroista huolimatta tule pitää täysin erillisinä. Arkisessa elämässä ne pikemminkin täydentävät toisiaan ja esiintyvät yhtäaikaaisesti, vain painotukset vaihtelevat.

Ruohotie (1998) tuo esiin kannusteiden ja palkkioiden keskeisen merkityksen sille, kuinka innokkaasti toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin pyritään. Palkitsemista voi tapahtua niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että sisäisesti motivoituneen yksilön käyttäytymisen syyt ja palkkiot ovat sisäisesti välittyneitä eli yksilön itsensä haluamia, kun taas ulkoinen motivaatio on vahvasti riippuvainen ympäristöstä ja toiminta tapahtuu palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa (Ruohotie 1998, 37–38.) Decin ja Ryanin (1985) mukaan sellainen toiminta ja käyttäytyminen, joka lisää päteyyden ja autonomian tunnetta, parantaa myös sisäistä motivaatiota. Myös valinnanmahdollisuuden ja positiivisen palautteen on huomattu vaikuttavan sisäiseen motivaatioon sitä kohottavasti. Kuitenkin sisäisesti motivoituneen toiminnan ulkoinen palkitseminen, määräajat tehtävän suorittamiselle sekä valvonta saattavat jopa vähentää henkilön omaa halukkuutta toimintaan. Liian vaativa tehtävä voi myös

heikentää pätevyyden tunnetta ja siten samalla sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2002, 17.)

Lisäksi motivaatiosta voidaan erottaa myös kolmas taso, amotivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tunnetilaa, josta motivaatio toimintaa kohtaan puuttuu kokonaan. (Metsämuuronen 1997, 9.) Yksilö kokee toiminnan pakolliseksi, kontrolloiduksi ja täysin ulkopuolelta määrätyksi. Yksilö ei myöskään koe, että tavoitteisiin pääseminen olisi ponnistelemisen arvoista ja osallistuminen toimintaan on vastenmielistä. (Deci & Ryan 1985, 150, 241.)

Vallerandin (2001) mukaan amotivaatio johtuu neljästä eri syystä. Ensimmäiseksi ihminen ei tunne kykyjensä riittävän tehtävän vaatimalle tasolle. Toiseksi ihminen ei usko valitun toimintamallin johtavan haluttuun lopputulokseen. Kolmanneksi ihminen voi pitää tavoitteeseen pääsyä liian vaativana eikä ole valmis panostamaan toimintaan. Neljäntenä amotivaation aiheuttajana voidaan pitää avuttomuuden tunnetta, joka syntyy yksilön tuntiessa toimiensa olevan vähäpätöisiä tehtävän vaativuuteen nähden. Avuttomuuden tunnetta aiheuttaa usein myös yksilön kyvyttömyys kokea pätevyyttä ja hallinnantunnetta ympäristön olosuhteista johtuen. (Deci & Ryan 1985, 71.)

3.2 Liikuntamotiivit

Motiiveja on tutkittu paljon urheilun ja liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Tutkimuksissa on todettu, ettei ole olemassa yhtä ratkaisevaa tekijää, jolla voitaisiin selittää yksilön motiiveja liikunnan harrastamiseen. Buckworth ja Dishman (2002, 195–210) selittävät liikuntakäyttäytymistä henkilökohtaisilla, ympäristökohtaisilla ja käyttäytymiseen liittyvillä tekijöillä. Henkilökohtaisia liikuntamotiiveja ovat muun muassa fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon liittyvät tekijät. Tyypillisiä ympäristötekijöitä heidän mukaansa ovat esimerkiksi fyysiset, sosiaaliset sekä kulttuuriin ja aikaan sidonnaiset tekijät, kun taas käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä ovat liikuntatavat ja -taidot.

Liikuntamotiivit voivat olla kognitiivisesti tai emotionaalisesti virittäytyneitä.

Liikuntamotivaatio voi syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina siten, että ihminen

pohtii liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tavoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi terveysvaikutuksiin. Jos liikuntamotivaatio on sen sijaan emotionaalisesti virittynyt, liikunnassa on oleellista jonkin tunnetilan saavuttaminen. Liikkumisen motiivit voivat kehittyä ja muuntua myös toiminnan aikana. Nuori voi aloittaa liikunnan, koska kaveritkin harrastavat ja todetessaan liikunnan harrastamisen olevan rentouttavaa ja mukavaa, hän voi jatkaa harrastustaan välittämättä kavereiden harrastuneisuudesta. Jos hänen liikuntasuorituksensa paranee harrastuksen aikana huomattavasti, hän saattaa kiinnostua liikunnasta myös kilpailumielessä. (Telama 1986.) Telama korostaa että se, miten liikunta koetaan, on tärkeää etenkin liikuntamotivaation ja minäkäsityksen kehittymisen kannalta (Telama 1999). Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan ole motivoituneita liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa (Telama 1986).

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.)

3.2.1 Liikunnan harrastamismotiivit nuorten keskuudessa aiempien tutkimusten valossa

Nuorten liikunnan harrastamisen motiiveja on tutkittu useissa eri tutkimuksissa. Syyt liikunnan harrastamiseen ovat monipuoliset. Useimmiten liikunnan motiivit liittyvät kuntoon, terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen, kavereiden tapaamiseen sekä liikunnasta saatavaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvään oloon. (Huisman 2004; Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008; Telama ym. 2002; Vuori ym. 2007; Wold & Kannas 1993; Zacheus ym. 2003.)

Euro-tutkimuksessa 15-vuotiaiden suomalaisnuorten liikunnan harrastamisen motiiveja olivat muun muassa hyvä kunto, liikunnan hyvää tekevä vaikutus itselle, kavereiden tapaaminen, ulkomuoto, liikunnasta nauttiminen, liikunnan rentouttava vaikutus, halu olla osa joukkuetta, kilpailusta nauttiminen, uusien ihmisten tapaaminen, liikunnan

jännittävyys sekä mahdollisuus itseilmaisuuun. (Telama ym. 2002.) Vastaavia tuloksia sai myös Zacheus ym. (2003) tutkiessaan turkulaisten liikuntaa ikäpolvittain. Liikunnan harrastamiseen innostavia tekijöitä lapsilla ja nuorilla olivat muun muassa terveys ja hyvä kunto, liikunnan rentouttava ja virkistävä vaikutus, rasiuksesta nauttiminen, kosketuksen saaminen luontoon, kavereiden kanssa oleminen, liikunnan tuoma elämänsisältö ja jännitys, itseilmaisuus ja elämykset, lähellä olevat liikuntapaikat, liikunnan muodikkaus sekä kilpailusta nauttiminen. (Zacheus ym. 2003.)

Myös muiden tutkimusten viimeaikaiset tulokset ovat samansuuntaisia. WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 kyselyssä oli mukana 15 väitteen sarja, jolla selvitettiin vapaa-ajan liikkumisen syitä. Kunkin väitteen kohdalla seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset vastaajat ottivat kantaa, kuinka tärkeänä he pitivät annettua syytä liikkumiselleen. Erittäin tärkeinä pidettyjen liikuntasyiden kolmen kärki oli tytöillä ja pojilla hyvin samankaltainen. Yleisimmät syyt liikkua olivat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä. (Vuori ym. 2007.) Karvonen ym. (2008) puolestaan selvitti tutkimuksessaan liikunnan harrastamisen ja liikuntaa harrastamattomuuden syitä 1980- ja 2000-luvuilla. Viisi yleisintä liikunnan harrastamisen motiivia vuoden 2003 aineistossa olivat, se on kivaa, kykenen säilyttämään terveyteni, voin tavata ystäviäni ja kavereitani, koen virkistyväni ja rentoutuvani sekä voin parantaa vartaloni ulkomuotoa. Seuraavina tulivat notkeus ja joustavuus, ulkoilu, kunnan hoitaminen, kilpailu, hyödyllisyys sekä kavereiden harrastaminen. (Karvonen ym. 2008.)

Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003- tutkimuksessa oppilaat arvioivat väittämien muodossa itselleen tärkeitä liikunnan harrastamisen syitä. Tärkein liikunnan harrastamisen motiivi oli liikunnan myönteiset vaikutukset kuntoon. Liikunta koettiin rentouttavana, nuoret halusivat olla hyvässä kunnossa ja nauttivat fyysisestä harjoittelusta. Toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi osoittautui liikunnan edulliset vaikutukset ulkonäköön. Kolmanneksi tärkein liikunnan harrastamiseen liittyvä motiivi oli se, että liikunnassa tapaa ystäviä tai uusia ihmisiä. Vähiten merkittävä oli kilpailumotiivi eli liikunnassa saa kilpailla tai harrastamisen tavoitteena oli urheiluun liittyvä ura. (Huisman 2004, 74–75.)

Nuorten Akatemia ja Nuori Suomi ovat käynnistäneet vuoden 2004 alussa Lisää harrastamisen paikkoja nuorille -hankkeen. Hankkeen tarkoituksena on lisätä 13–16-vuotiaiden nuorten harrastamista. Laine (2004) tutki osana Nuorten Akatemian ja Nuoren Suomen toteuttamaa hanketta 9-luokkalaisten nuorten harrastamista koskevia ajatuksia. Laineen aineisto koostuu 66 nuoren haastattelusta, jotka toteutettiin 10 eri koulussa. Nuorten mukaan tärkeimpiä syitä harrastamiselle olivat kaverit, tekemisen saaminen ja se, että on hauskaa. Hauskuuden yhteydessä tuli usein esiin, että erityisesti juuri se oma harrastus kiinnostaa niin paljon ja on niin mukavaa, että sitä haluaa harrastaa. Myös kunnon ylläpito ja sen kohotus mainittiin useasti. Harrastuksia pidettiin myös koulun vastapainona. Harrastuksen avulla pystyi unohtamaan kouluasiat ja muut elämässä vastaan tulevat ongelmat. Nuoret pitivät harrastamista myös rentoutumiskeinona ja totesivat, että harrastuksissa näkee eri ihmisiä kuin yleensä. (Laine 2004.)

Aiempien tutkimusten perusteella nuorten tärkeimmät liikunnan harrastamismotiivit liittyvät terveyteen ja kuntoon, kavereiden tapaamiseen, liikunnan rentouttavaan ja virkistävään vaikutukseen sekä ulkonäköön. Kilpailumotiivilla on sekä myönteinen että kielteinen merkitys liikuntaan motivoivana tekijänä. Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa joka neljäs turkulaisnuori sanoi nauttivansa kilpailusta. Toisaalta yli puolet oli eri mieltä tällaisen väittämän kanssa. Kilpailu lasten ja nuorten liikunnassa onkin kaksipiippuinen asia. Toisille se on innostava ja kiehtova tekijä, toisille taas ahdistavaa ja vastenmielistä. Liikuntatarjonnassa tulisikin olla läsnä molempia vaihtoehtoja. (Zacheus ym. 2003, 81–82.)

3.2.2 Nuorten liikkumattomuuden syyt aiempien tutkimusten valossa

Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja on tutkittu paljon, mutta liikkumattomuuden syitä sen sijaan vähemmän. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003- tutkimuksessa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten kuntoa, liikunta-aktiivisuutta ja koululiikuntaan asennoitumista. Oppilaita, jotka eivät ilmoittaneet harrastavansa liikuntaa, pyydettiin arvioimaan harrastamattomuutensa syitä. Useat vastasivat, että heidän aikansa kului muissa kuin liikunnallisissa harrastuksissa. Lisäksi monet vastaajat olivat sitä mieltä,

että he eivät olleet liikunnallisia tyyppisiä, he väsyivät helposti ja liikuntaan liittyvä kilpaileminen ei heitä innostanut. (Huisman 2004, 75.)

Vastaavia tuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa. Karvonen ym. (2008) selvittivät liikunnan harrastamisen ja liikuntaa harrastamattomuuden syitä. Yleisin liikuntaa harrastamattomuuden syy oli liikunnallisuuden puute, jota syynä liikkumattomuuteen piti 79 % harrastamattomuuskysymykseen vastanneista. Myös tehostetun koululiikunnan tutkimuksessa oppilaat perustelivat liikuntaa harrastamattomuutta omaan fyysiseen olemukseen liittyvillä syillä (Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991, 48 - 50). Karvosen ym. (2008) selvityksessä vastaavasti noin 69 % oli niitä, jotka pitivät harrastamattomuutensa syynä ajan kulumista muissa harrastuksissa. Väsymystä piti yhtenä syynä 60 % vastanneista. Seuraavina liikuntaa harrastamattomuuden syinä olivat kilpailu, hyödyn vähäisyys, vie liiaksi aikaa, ikävää sekä kaveritkaan eivät harrasta. (Karvonen ym. 2008.)

3.2.3 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa ja harrastamattomuuden syissä

Koski ja Tähtinen tutkivat (2005) liikunnan merkityksiä tytöille ja pojille. Tytöt kertoivat liikuntaan osallistumisen motiiveiksi terveellisuuden, painonhallinnan, yhdessäolon, ilon ja virkistykseen kun taas pojille tärkeitä merkityksiä olivat kilpailu, tavoitteellisuus ja lihasten kasvattaminen. Karvosen ym. (2008) selvityksessä tytöt painottivat poikia enemmän notkeuden ja joustavuuden lisäämisen sekä virkistymisen ja rentoutumisen motiiveja. Pojat taas painottivat liikuntansa motiiveina tyttöjä yleisemmin kavereiden harrastamista, kilpailuissa menestymistä sekä sitä, että liikunta on vanhempien mielestä hyödyllistä. Vähiten eroja tyttöjen ja poikien välillä oli, kun liikunnan motiiveina olivat ystävien ja kavereiden tapaaminen sekä velvollisuus hoitaa kuntoa. (Karvonen ym. 2008.)

Tehostetun koululiikunnan tutkimuksessa ulkoilu ja lunnossa liikkuminen oli tytöillä yleisempi liikuntaharrastuksen motiivi kuin pojilla. Poikien liikuntamotiiveja olivat ennen muuta kavereiden harrastaminen, kilpailussa menestyminen ja hyödyllisyys vanhempien mielestä. Myös virkistymisen ja rentoutumisen, terveys ja oman kehon

kohentaminen saivat tyttöjä liikkumaan, varsinkin ylemmillä luokilla. Liikuntaa harrastamattomuuden motiiveina pojat ja tytöt painottivat hyvin samanlaisia asioita. Pojat korostivat liikunnasta saatavan hyödyn vähäisyyttä ja tytöt liikunnallisuuden puutetta liikkumattomuuden perusteena. (Nupponen ym. 1991, 51, 55.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ainekirjoituksen avulla yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamiseen liittyviä motiiveja sekä liikkumattomuuden syitä. Tavoitteena oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden liikuntamotivaatiota ja liikuntaharrastukseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksella halusin myös selvittää eroavatko tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamismotiivit ja liikkumattomuuden syyt toisistaan.

Tutkimukseni lähtökohtana oli varsin väljä tutkimusongelma, lähinnä vain tutkimuksen aihe. Tutkimusongelma ja asetelma ovat tarkentuneet ja muuttuneet tutkimuksen kuluessa sen mukaan millaisia ajatuksia aineisto on herättänyt. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteinä korostuukin tutkimuksen eri elementtien kehittyminen tutkimuksen edetessä. Tutkimusongelma ei välttämättä ole täsmällisesti ilmaistuna tutkimuksen alussa vaan se täsmentyy tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Kiviniemi 2007.) Tutkimuksen alkuvaiheessa mielenkiintoni oli erityisesti liikuntaa harrastamattomissa tutkittavissa ja heidän liikuntamotiiveissa ja liikkumattomuuden syissä, mutta tutkimuksen edetessä ja aineistoon tutustuessani tutkimusongelmiksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

1. Mitä motiiveja 9-luokkalaisten mainitsevat liikunnan harrastamiselleen?
2. Mitä syitä 9-luokkalaisten mainitsevat liikunnan harrastamattomuudelleen?
3. Eroavatko tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamismotiivit ja liikunnan harrastamattomuuden syyt toisistaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerron tutkimuksen luonteesta ja esittelen tutkimuksen kohderyhmän. Kappaleessa kerron myös tutkimuksen toteutuksesta, käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja aineiston analysoinnista. Lisäksi tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta.

5.1 Tutkimuksen luonne

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa käsitellään nuorten kokemuksia liikunnasta, harrastamisen ja harrastamattomuuden syistä. Tutkimuksen laadullisuus näkyy lähinnä aineistonhankintamenetelmässä, aineiston muodossa, aineiston analyysimenetelmissä sekä tutkimustulosten yleistettävyydessä. Aineisto kerättiin laadullisella menetelmällä, ainekirjoituksella, ja aineiston analyysissä käytettiin laadullisia analyysimenetelmiä, aineistolähtöistä sisällön analyysiä ja teemoittelua. Tarkoituksena ei ole yleistää tutkimuksen tuloksia koko ikäluokkaan, vaan ne ovat tutkimukseen osallistuneiden nuorten näkemyksiä ja niitä tulkitaan sen mukaisesti. (Eskola & Suoranta 2003, 15–24; Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Valitsin laadullisen tutkimusmetodin työhöni, koska tarkoituksena oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden liikuntamotivaatiota ja liikuntaharrastukseen vaikuttavia tekijöitä. Hirsjärven ym. (2009) mukaan laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Ominaista laadulliselle aineistolle on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 2001, 84). Uskoin laadullisen tutkimuksen palvelevan määrällistä paremmin tarkoitustani selvittää liikuntamotiivien koko kirjo ilman että vastauksia ohjataan tai vaihtoehtoja rajoitetaan. Halusin myös saada nuorten oman äänen kuuluviin.

Tutkimusaineiston käsittelyn taustalla on ajatus fenomenologisesta kokemuksen tutkimuksesta. Fenomenologisessa tutkimusnäkökulmassa tutkimuksen kohteena on ihminen ja erityisesti hänen kokemuksensa. Sanalla kokemus tarkoitetaan ihmisen kokemuksellista suhdetta siihen todellisuuteen jossa hän elää. Yksilö peilaa kokemuksiaan toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon ja kokemus syntyy siis vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. (Laine 2007.) Fenomenologisessa

tutkimuksessa laadukas tutkimusaineisto koostuu mahdollisimman todenmukaisista kokemuksista. Tämä vaatii tutkimukseen osallistuvilta luottamusta tutkijaa kohtaan, eikä tutkija saa painostaa ketään kertomaan enempää kuin hänen halunsa on. Tutkija voi ainoastaan johdatella toista hänen kokemustensa suuntaan ja jättäytyä pisteeseen, johon tämän kokemukset päättyvät. Tutkija ei myöskään voi ryhtyä tulkitsemaan toisen ihmisen kokemuksia. (Perttula 2009.)

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmän muodostavat erään Varsinais-Suomen yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaat. Tutkimukseen osallistui yhteensä 65 oppilasta, poikia oli 25 ja tyttöjä 40. Moilasan ja Rähän (2007) mukaan merkitysten tulkinnassa on hyötyä rikkaasta ja monipuolisesta aineistosta, jolloin on mahdollista löytää erilaisia tulkintoja ja vivahteita (Moilanen & Rähä 2007). Uskoin tämän kokoluokan aineistosta nousevan esiin myös näitä vivahteita ja hieman erilaisiakin liikuntamotiiveja.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnanvaraista näytettä, jolloin tutkittavaksi valitaan kohde, jonka avulla tutkittavaan ilmiöön voidaan syvällisesti perehtyä. Usein keskitytään varsin pieneen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. (Eskola & Suoranta 2003, 18; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) toteavat, että käytettävissä olevat tutkimusresurssit, kuten aika ja raha, ratkaisevat tutkimuksen kohderyhmän suuruuden. Tutkimusresurssit liittyvät niin aineiston kokoamiseen kuin sen analysointiinkin. Kohderyhmä on oltava sen suuruinen, että tutkijat kykenevät niin ajallisesti kuin rahallisestikin toteuttamaan tutkimuksen ja analysoimaan kaikki tuotokset. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko on yleensä pieni tai vähäinen määrälliseen tutkimukseen verrattuna. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Laadullisen tutkimusaineiston tieteellisyyden kriteerinä ei olekaan määrä vaan laatu (Eskola & Suoranta 2003, 18).

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto koostuu kirjoitetuista tarinoista eli narratiiveista. Narratiivisuuden synonyyminä käytetään tarinallisuutta ja kertomuksellisuutta, mutta vakiintunutta, yleisesti hyväksyttyä vastinetta sille ei suomenkielessä näytä olevan (Heikkinen 2002). Narratiivisuutta pidetään yhtenä ihmisille tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta ja tarinamuoto on loogisen ajattelun ohella toinen tapa kokemuksen järjestämiseen. Ihmisten maailma perustuukin tarinoiden kertomiseen ja niiden kuuntelemiseen. (Eskola & Suoranta 2003, 22–23; Heikkinen 2002; Hirsjärvi ym. 2009, 218).

Narratiivisen tutkimuksen perustalla on idea kertomuksista tiedon välittäjänä ja rakentajana (Heikkinen 2007). Tarinat eivät ole tosiasioiden kirjaamista siitä, kuinka asiat todella olivat vaan merkityksenantoa havainnoille ja kokemuksille (Josselson 1995). Narratiivinen tutkimus ei siis pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon, vaan näkee paikallisen, henkilökohtaisen ja subjektiivisen tiedon tutkimuksen vahvuutena. Olennaista on saada tutkittavien äänet kuuluviin, jolloin muodostuu joukko pieniä kertomuksia suuren kertomuksen rinnalle. (Heikkinen 2007; Syrjälä 2007.) Laadullisessa tutkimuksessa narratiivisuutta voi pitää erityisenä näkökulmana aineistoon ja kohdistaa analyysissa huomio kertomusten luokitteluun esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla (Eskola & Suoranta 2003, 24; Heikkinen 2007).

Valitsin tutkimusmenetelmäksi ainekirjoituksen, koska elämäkerrallisissa kirjoituksissa tutkittava saa itse päättää, mistä asioista haluaa kirjoittaa. Kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa, eikä tutkija ole vaikuttamassa läsnäolollaan kirjoitusprosessiin. (vrt. Eskola & Suoranta 2003, 122.) Uskoin näin saavani oppilaiden oman äänen kuuluviin. Epäilin myös, että haastattelutilanne saattaisi vaikuttaa tutkittavien vastauksiin vääristäen niitä liikuntamyönteisempään suuntaan. Ainekirjoitus aineistonhankintamenetelmänä ei ole paras ratkaisu liian nuorille oppilaille, koska he eivät välttämättä osaa analysoida asiaa monesta näkökulmasta, jolloin aineisto saattaa jäädä varsin köyhäksi. Yhdeksännen luokan oppilaille on jo kuitenkin taito kirjoittaa pohdintojansa ylös riittävän monipuolisesti, joten ainekirjoitus soveltui aineiston keruumenetelmäksi. Valitsin ainekirjoituksen sillä perusteella, että halusin melko runsaan tutkimusjoukon kääntymättä määrällisen tutkimuksen puoleen eikä haastatteluiden toteutus olisi ollut ajallisesti mahdollista näin suurella tutkimusjoukolla.

Ainekirjoituksen myötä oppilailla oli yksi kaksoistunti aikaa pohtia liikunnan harrastamismotiivejaan ja liikunnan harrastamattomuuden syitä.

Ennen tutkimuksen toteuttamista toimitin oppilaiden välityksellä heidän huoltajilleen lupahakemuksen (liite 1), jonka hyväksymällä huoltajat antoivat lapsellensa luvan osallistua tutkimukseen. Ainekirjoitus toteutettiin joulukuussa 2009 äidinkielen tunnilla niin, että oppilailla oli mahdollisuus kirjoittaa aine otsikolla *Harrastan liikuntaa, koska...* tai otsikolla *En harrasta liikuntaa siksi, että...* Kaikki kirjoitushetkellä paikalla olleet oppilaat siis kirjoittivat aineet, mutta tutkimukseen osallistuivat vain huoltajaltaan tutkimukseen osallistumisluvan saaneet oppilaat. Oppilaille vakuutettiin, ettei heidän henkilöllisyytensä tule tutkimuksen missään vaiheessa ilmi. En itse ollut paikalla vaan oppilaiden oma äidinkielen opettaja ohjeisti sekä valvoi kirjoitustilannetta.

Halusin mahdollisimman vähän johdatella kirjoittajia, jotta aineissa nousisi esiin oppilaiden ääni eivätkä he kirjoittaisi liian tarkasti tutkimuksen näkökulmasta. (vrt. Roos 1988, 144.) Äidinkielen opettaja kuitenkin suositteli, että johdattelisin oppilaita otsikoiden yhteydessä aiheeseen muutamalla lauseella sekä painottaisin perusteluja, jotta kirjoitukset eivät jäisi kovin suppeiksi. Ainekirjoituksessa on haastatteluun verrattuna myös se ongelma, että paljon mielenkiintoisia ja tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta keskeisiäkin asioita voi jäädä kertomatta. (vrt. Eskola & Suoranta 2003, 122–123). Tämän vuoksi liitin otsikoiden yhteyteen lyhyen johdattelun aiheeseen. Ennen ainekirjoituksen alkua opettaja näytti oppilaille toimittamani tutkimuksen esittelypaperin (liite 2) sekä aineiden otsikkovaihtoehdot johdatteluineen (liite 3). Opettajat halusivat arvostella aineet yhtenä äidinkielen ainekirjoituksena, joten ainekirjoitukseen tuli kutakin oppilasta vastaava koodinumero sekä merkintä sukupuolesta. Nämä koodit näkyvät sitaattien lopuksi sulkuihin merkittyinä.

5.4. Aineiston käsittely ja analysointi

Eskola (2007) kuvaa laadullisen tutkimuksen haastavimpana tehtävänä analyysin tekemistä. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaatiikin, että tutkija itse aktiivisesti työskentelee aineistostaan analyysinsä ja tulkintansa. (Eskola 2007) Aineiston analyysissä on kyse myös keksimisen logiikasta ja tutkimuksen tekijän itsensä on tuotettava

analyysinsä viisaus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.) Tutkimuksen aineiston analysointi tapahtui aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Analyysin tarkoituksena on luoda selkeyttä aineistoon, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä mielekkäitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Aineisto siis pyritään tiivistämään ymmärrettävään muotoon kadottamatta sen informaatiota. (Eskola & Suoranta 2003, 137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Aineistonkeruun jälkeen luin aineet kertaalleen läpi tekemättä muistiinpanoja. Halusin saada kokonaiskuvan aineistosta. Seuraavaksi aloitin aineiston karkean jäsentelyn ryhmittelemällä aineet sukupuolen ja otsikon perusteella omiin pinoihinsa sekä koodaamalla aineet samalla periaatteella. Otsikolla *Harrastan liikuntaa, koska...* kirjoittaneita tyttöjä oli 34 ja poikia 19 sekä otsikolla *En harrasta liikuntaa siksi, että...* kirjoittaneita tyttöjä 6 ja poikia 6. Sitten aloitin kirjoitelmien puhtaaksikirjoittamisen. Aineiden pituus vaihteli vajaasta yhdestä konseptisivusta neljään konseptisivuun ja yhteensä puhtaaksikirjoitettua tekstiä syntyi 22 A4-sivua rivivälillä 1,5. Kirjoittamisen ohessa tein muistiinpanoja kirjoitelmien herättämistä ajatuksista. Puhtaaksikirjoituksen jälkeen luin tekstit 5 kertaan ja tutustuin näin aineistoon. Joihinkin aineisiin palasin vielä uudestaan varmistaakseni, että olin ymmärtänyt lukemani oikein. Eskolan ja Suorannan (2003) mukaan onkin tärkeää tuntee aineistonsa perinpohjaisesti (Eskola & Suoranta 2003, 151). Lukukertojen aikana heräsi myös ajatuksia ja mielenkiintoisia kysymyksiä, joita kirjasin ylös.

Aloitin ainekirjoitusten sisältöjen analysoinnin ilman testattavaa teoriaa tai valmiiksi laadittuja luokittelusääntöjä. Analyysin lähtökohtana oli aineistolähtöisyys. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston käsittely aloitetaan usein teemoittelun kautta, jolloin tutkija nostaa aineistosta esiin tutkimusongelmaa käsitteleviä teemoja. Tämän jälkeen teemojen esiintymistä aineistossa voidaan vertailla ja analysoida. (Eskola & Suoranta 2003, 174; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Rajasin aiheen tiukasti vapaa-ajan liikuntaharrastukseen ja jätin koululiikuntaan liittyvät kommentit ulkopuolelle, vaikka moni tutkittava koululiikuntakokemuksistaan olikin kirjoittanut. Jätin myös harrastettuihin liikuntalajeihin liittyvät kommentit käsittelyn ulkopuolelle, vaikka otsikoiden yhteydessä niitä liikuntaa harrastavien kohdalla kysyttiin. Ensimmäisellä teemoittelukierroksella etsin aineistosta kaikki lauseen osat,

lauseet tai useista lauseista muodostuneet ajatuskokonaisuudet, jotka katsoin liittyvän liikuntamotivaatioon, liikuntamotiiveihin tai harrastamattomuuden syihin. Ryhmittelin poimimistani merkityskokonaisuuksista samankaltaiset ilmaukset yhteen ja muodostin niistä luokkia sekä nimesin luokat niitä kuvaavalla nimellä. Ensimmäisen luokittelukierroksen aikana aineistosta nousikin melko selvästi tiettyjä teema-alueita. Liikuntamotiivien teemoja olivat muun muassa harrastuskaverit, kuntoon ja terveyteen liittyvät seikat, halu kehittyä sekä liikunnan tuottama hyvä olo. Liikunnan harrastamattomuuden syiksi nousivat muun muassa ajan, mielekkään harastusmahdollisuuden sekä harrastuskaverin puuttuminen.

Moilanen ja Rähä (2007) muistuttavat, että teemoittamisessa on maltettava pysyä uskollisena tekstille. Vaarana on, että tulkitsija tuo tekstiin sellaisia teemoja, joita siellä ei ole. Tämän vuoksi on jaksettava kriittisesti tarkastella syntyneitä teemoja ja merkitysverkostoja. (Moilanen & Rähä 2007.) Ensimmäisen teemoittelukierroksen jälkeen palasinkin aineiston pariin ja etsin mahdollisia ristiriitoja aineiston ja luomieni teemojen välillä. Jatkoin aineiston ja teemojen välistä vuoropuhelua useamman kierroksen ajan ja teemat muuttuivatkin lukukertojen aikana samalla kun aineisto tuli tutummaksi.

Teemojen merkityssisältöjen täsmentämisessä eräs käyttökelpoinen apuväline on käsitekartan käyttö. Tällöin tekstistä etsitään kuhunkin teemaan liittyvät asiat ja ne esitetään käsitekartan muodossa. (vrt. Moilanen & Rähä 2007.) Käsitekartan avulla jäsensin kuhunkin teemaan liittyviä merkityskokonaisuuksia ja sain selkeämmän kuvan aineistosta. Teemat myös muuttuivat ja yhdistyivät käsitekarttojen myötä. Käsitekarttojen avulla oli helppo vertailla harrastavia ja harrastamattomia sekä tyttöjä ja poikia keskenään sekä löytää yhteneväisyyksiä ja eroja ryhmien välillä. Lopullisia liikunnan harrastamismotiivien teemoja löytyi yhteensä 17 ja liikunnan harrastamattomuuden syihin liittyviä teemoja 9.

Teemoittelun jälkeen jatkoin aineiston analysointia kategorisoimalla luodut teemat. Liitin samaa asiaa edustavat teemat yhteen ja nimesin kategoriat niitä kuvaavalla nimellä. Teemojen aihealueita yhdistelemällä syntyi kahdeksan liikuntamotiivien kategoriaa. Nämä kategoriat olivat sisäinen halu ja tarve liikkua, harrastuksen sosiaalinen puoli, fyysiset tekijät, psyykkiset tekijät, harrastuksen mielekkyys,

tavoitteellinen harrastus, perheen esimerkki ja kannustus sekä muut motiivit, kuten vuodenaika ja media. Liikuntaa harrastamattomuuden syihin liittyviä kategorioita syntyi yhdeksän. Näitä olivat liikunnallisuuden puute, mielekkään harrastusmahdollisuuden puute, harrastuskaverin puute, ajanpuute, liian tavoitteellinen harrastus, harrastamisen kalleus, terveydelliset syyt, vuodenaika ja sää sekä saamattomuus ja väsymys.

Aineistoa analysoidessani olen kiinnittänyt huomiota pääasiassa kirjoitusten temaattiseen sisältöön. Selvästi vähemmän olen huomionnut tapoja, joilla tarinoita on kerrottu. Olen halunnut analysoida sitä, mitä kirjoittajat ovat tietoisesti halunneet sanoa ennemmin kuin sitä, millaisia merkityksiä he ehkä huomaamattaan ilmaisevat valitessaan jonkin ilmaisutavan. (vrt. Hänninen 2000, 33.) En yritä enkä halua luoda stereotyyppiä 9-luokkalaisen liikuntamotiiveista, vaan tuon esille sekä aineiston yleisiä kuvauksia että erityispiirteitä. Vaikka tarkoituksena ei ensisijaisesti ollut vertailla erilaisten motiivien esiintymistiheyttä, vaan tarjota puheenvuoro yksittäiselle tutkittavalle, näkyvät kategoriатеemoittelut esiintymistiheyden mukaisessa järjestyksessä liitteissä 4 ja 5.

5.5 Luotettavuustarkastelua

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri liittyy itse tutkijaan ja kaikkeen hänen toimintaansa. Laadullinen tutkimus on hyvin pitkälle tulkinnallista jossa tutkija tekee tulkintoja keräämästään aineistosta. (Eskola & Suoranta 2003, 210.) Tutkimusprosessin aikana tutkija joutuu tekemään monia ratkaisuja ja olennaista on, että ne tuodaan julki ja perustellaan raportissa, jotta lukija voi arvioida niiden osuvuutta. (Eskola 2007.) Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt lisäämään luotettavuutta selostamalla mahdollisimman tarkasti tutkimuksen kaikkien vaiheiden toteutuksen. Kirjoitin koko prosessin ajan ylös ajatuksiani ja esiin nousseita kysymyksiä.

Aineiston analysoinnissa luotettavuuden keskeinen tekijä laadullisessa tutkimuksessa on luokittelu. Lukijalle tulee perustellen kertoa, miten luokittelu on muodostettu. Sama pätee myös tulosten ja tulkintojen esittämisessä. (Hirsjärvi 2008.) Olen litteroinut aineiston tarkoin sanasta sanaan. Olen pyrkinyt käsittelemään aineistoa kattavasti analyysivaiheessa lukemalla sitä useita kertoja ja tekemällä litteroituun materiaaliin

merkintöjä omista pohdinnoistani sekä huomioimalla aineiston kokonaisuutena. Tuloksia olen tulkinnut aineistolähtöisesti ja palannut useaan otteeseen aineiston pariin. Raporttiini olen liittänyt suoria haastatteluotteita, jotka erottuvat *kursivoituina*. Näiden tarkoituksena on lisätä luotettavuutta ja antaa lukijalle mahdollisuus arvioida tulkintojeni oikeellisuutta.

Tutkimukseen osallistuvat olivat 15–16-vuotiaita, joten aineiston keruussa olin varautunut kirjoitusten suppeuteen. Opettaja suosittelikin minua johdattelemaan oppilaita aiheeseen liittyvillä apukysymyksillä. Otsikoiden yhteydessä olleet ajatusten herättäjinä toimineet lauseet ja kysymykset ovat saattaneet vaikuttaa oppilaiden ajatuksiin ja aineiden sisältöön. Uskon kuitenkin, että apukysymykset olivat tarpeen, jotta oppilaat osasivat pohtia aihetta tutkimuksen kannalta keskeiseltä kannalta. Osa oppilaista oli kirjoitushetkellä keskustellut toistensa kanssa, joten myös tämä on saattanut vaikuttaa kirjoitusten sisältöihin. Yhteistyöstä viitteitä antaa muutamana liikuntaa harrastamattoman pojan kirjoitus, jotka olivat sisällöltään melko yhteneväisiä ja, joissa muista kirjoituksista poiketen liikuntamotiiviksi nousi palkka. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä nuoriin tai edes kyseiseen ikäluokkaan. Tutkimuksen tuloksista löytyy kuitenkin selviä yhtymäkohtia aiempiin liikuntamotivaatiotutkimuksiin. Olen tässä työssä pyrkinyt tuomaan esille kaikki mielestäni oleelliset aineistosta esiin nousseet näkökulmat ja poikkeavat mielipiteet. Tällä tavoittelen omalta osaltani tutkimuksen luotettavuutta, koska en voi rajata pois omista mielipiteistäni poikkeavia vastauksia.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELO

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Tarkoituksena oli selvittää yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveja ja harrastamattomuuden syitä. Oppilaista 6 tyttöä ja 6 poikaa kirjoitti otsikolla *En harrasta liikunta, siksi että...* ja otsikolla *Harrastan liikuntaa, koska...* kirjoittaneita oli tyttöjä 34 ja poikia 19. Käsittelen tuloksia yhdessä sekä harrastavien että harrastamattomien osalta. Aluksi tarkastelen nuoria liikkumaan motivoivia tekijöitä. Olen luokitellut nämä motiivit kahdeksan motiiviluokan alle. Ensimmäinen luokka muodostuu sosiaalisuusmotiiveista, joihin sisältyvät yhdessäolo ja joukkue toimintaan liittyvät motiivit. Toinen luokka koostuu harrastuksen mielekkyyteen liittyvistä motiiveista. Kolmannen luokan muodostaa psyykkisiin tekijöihin liittyvät motiivit, joihin kuuluvat muun muassa liikunnan tuoma hyvä olo ja tunteiden käsittely. Neljäs luokka käsittää nuorten sisäisen halun ja tarpeen liikkua. Viidennen luokan muodostavat fyysisiin tekijöihin liittyvät motiivit, kuten terveyst-, kunto- ja ulkonäkömotiivit. Kuudes luokka sisältää tavoitteelliseen harrastukseen liittyvät motiivit, kuten halun kehittyä ja saavutukset. Seitsemäs luokka koostuu vanhempien kannustuksesta ja esimerkistä. Kahdeksas luokka sisältää muita motiiveja, kuten vuodenajan, sään ja musiikin.

Toisessa alaluvussa tarkastelen sekä harrastamattomien että harrastavien syitä olla liikkumatta. Liikkumattomuuden syyt olen luokitellut yhdeksän motiiviluokan alle seuraavasti: ajanpuute, saamattomuus ja väsymys, mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen, harrastuskaverin puuttuminen, vuodenaika ja sää, liikunnallisuuden puute, terveydelliset syyt, liian tavoitteellinen harrastus sekä harrastamisen kalleus.

Olen verrannut saamiani tutkimustuloksia aiempiin nuorten liikuntamotiiveja käsitelleisiin tutkimuksiin ja motivaatiokirjallisuuteen. Tulokset onkin vuorottelua kirjallisuuden, aiempien tutkimusten ja tämän tutkimuksen tulosten välillä. Syvyyttä ja mielenkiintoa tuloksiin tuovat tutkittavien äänen sitaattien muodossa. Oppilaiden sitaattit olen erotellut kursiivein kirjoitettuna. Sitaintien poimimisen jälkeen luin vielä oppilaiden alkuperäiset ainekirjoitukset läpi varmistaakseni, että olen tehnyt tulkintani totuudenmukaisesti. Uskon, että olen onnistunut säilyttämään tutkittavien todellisen äänen.

6.1 Liikunnan harrastamismotiivit

Nuoret nostivat aineissaan esille monenlaisia liikunnan harrastamisen motiiveja ja liikunnalla oli tärkeä rooli useimpien nuorten arkielämässä. Aineissa oli nähtävissä positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan ja liikunnan harrastaminen koettiin mielekkääksi. Osalle se oli elämäntapa ja muutama tutkittava totesikin, ettei olisi mitään tekemistä ilman liikuntaa. Liikunta merkitsi nuorille vapaa-ajan harrastusta, jossa oli mahdollisuus kavereiden tapaamiseen sekä itsensä haastamiseen ja kehittämiseen. Liikunta toi vastapainoa opiskelulle sekä iloa ja piristystä elämään. Liikunta nähtiin myös keinona pysyä kunnossa ja terveenä sekä nyt että tulevaisuudessa. Vastaava havainto nuorten monipuolisista liikuntamotiiveista on tehty aiemmissakin liikuntamotiiveja selvittäneissä tutkimuksissa. (Karvonen ym. 2008; Nupponen ym. 1991; Telama ym. 2002; Zacheus ym. 2003).

6.1.1 Harrastuksen sosiaalinen puoli

Liikunnan sosiaalisiin motiiveihin liitetään usein yhdessäolo, uudet tuttavat, ystävien tapaaminen ja kaveriporukka (Telama 1986). Liikunta tarjoaakin hyviä mahdollisuuksia sosiaaliselle vuorovaikutukselle (Telama 1998). Liikuntaharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus on yleensä keskeinen lapsuus- ja nuoruusiässä ja aiempien tutkimusten mukaan tärkeimpiä nuorten motiiveja liikunnan harrastamiselle (Karvonen ym. 2008; Laine 2004; Nupponen & Telama 1998; 1999; Telama ym. 2002; Wold & Kannas 1993; Zacheus ym. 2003, 81). Näin näyttää olevan myös tämän tutkimuksen nuorten keskuudessa. Harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus nousi esiin lähes kaikkien tutkittavien kirjoituksissa.

6.1.1.1 Harrastuskaveri ja sosiaalinen kanssakäyminen – ”*Muiden kanssa on aina hausempaa*”

Harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus nousi tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi tutkimuksen nuorten kirjoituksissa. Kavereiden merkitys lasten ja nuorten liikkumiseen on huomattu

myös aiemmissa tutkimuksissa. Turkulaisnuorista yli puolet piti kavereiden kanssa yhdessäoloa tärkeänä liikunnan harrastukseen innostavana tekijänä (Zacheus 2003, 81). Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa yhdessäolo liikunnassa oli toiseksi tärkein liikuntamotiivi suomalaisilla koululaisilla (Nupponen & Telama 1998, 67 - 68). Myös tässä tutkimuksessa nuoret kokivat motivoivana sen, että liikkussa saa olla kavereiden kanssa. Useat tutkittavat kirjoittivat liikunnan mielekkyyteen liittyen harrastuskaverin näkökulmasta. Eräs tyttö totesi, että *sellainen liikunta mitä harrastetaan ryhmässä tai kaverin kanssa on kaikkein mukavinta, koska siinä ei tarvitse olla yksin (T8Kyllä)*. Myös toinen nuori oli samoilla linjoilla kirjoittaen, että häntä *motivoi liikkumaan kaverit, joita näkee harrastuksissa (P5Kyllä)*. Myös liikuntaa harrastamattomat kokivat harrastuskaverin merkitykselliseksi. Eräs poika kirjoitti käyneensä välillä koulun jäällä pelaamassa jääkiekkoa, kun kaverit ovat saaneet yllytettyä ja totesikin, että *yllytyshulluisia kavereita tarttisi olla enemmän niin saisi liikuntaa lisää. (P5Ei)* Toinen tutkittava oli samoilla linjoilla todeten *ainoana poikkeuksena auttaa se, että minulla on joku ystävä, jonka kanssa lähdän liikkumaan (T3Ei.)*

Spink ym. (2006) ovatkin todenneet kaverin kanssa yhdessä harrastamisen lisäävän motivaatiota liikuntaa kohtaan. Sosiaalisissa tilanteissa koettu tyytyväisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä ihmisen hyvinvoinnille ja elämän kokemisessa mielekkääksi. (Smith & McDonough 2008.) Muutama tutkimuksen nuorista koki kaverit tärkeäksi myös kannustajina. Eräs tyttö kirjoittikin, että *kavereiden kanssa on hyvä lähteä lenkille, koska ne tsemppaavat hyvin jatkamaan (T3Kyllä)*. Toinen voimistelua harrastava nuori puolestaan totesi, että *onneksi on joukkuekaveri tukemassa treeneissä, muuten laji olisi ihan erilainen.(T9Kyllä)*

Kavereilla on siis arvoa harrastusseurana, mutta liikuntaa harrastetaan myös uusien ihmissuhteiden luomiseksi. Liimatainen (2000) tutki liikuntaharrastuksen, prososiaalisen käyttäytymisen ja minäkäsityksen välisiä yhteyksiä 11- ja 17-vuotiaille ja tulokset osoittivat, että jonkin verran tai paljon liikuntaa harrastavilla oli merkitsevästi enemmän ystäviä kuin liikuntaa vähän tai ei lainkaan harrastavilla. (Liimatainen 2000, 64) Myös osa tämän tutkimuksen nuorista koki, että *harrastuksien kautta on helppo saada uusia ystäviä (T10Kyllä)*, kuten eräs tutkittava asian ilmaisi. Zacheus totesi tutkimuksessaan, että kun vanhemmilta ikäpolvilta kysyy, mitä kautta hyvät pitkäaikaiset ystävät ovat löytyneet, eivät harvinaisia ole vastaukset, joissa viitataan

liikunnan ja urheiluharrastuksen kautta syntyneisiin ihmissuhteisiin (Zacheus ym. 2003, 101).

Telaman (1986, 166) mukaan myös yksin oleminen voi toimia motiivina liikkumiselle. Yksin liikkussa saa olla rauhassa ja antaa aikaa omille ajatuksille. Tässä tutkimuksessa samoilla tutkimushenkilöillä oli sekä sosiaalisia että yksin olemiseen liittyviä motiiveja. Esimerkiksi työillä lenkkeily toimi lajina, jossa yhdistyi tarvittaessa sekä sosiaalinen puoli että yksin olemisen mahdollisuus. *Lenkkeily on mielestäni mukava liikuntamuto. Sitä saa harrastaa ystävien kanssa ja joskus myös yksin. Kun on lenkillä ystävän kanssa voi jutella ja vaihtaa kuulumisia. Yksin lenkkeillessä saa selvittää ajatuksia ja rauhoittua (T20Kyllä).*

6.1.1.2 Joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö - ”Hyvistä yksilöistä saadaan paras joukkue”.

Valtaosa ohjatusta liikuntatoiminnasta tapahtuu sosiaalisessa verkostossa ja sosiaalisella ympäristöllä, kuten ryhmän ohjaajalla ja ryhmähengellä on keskeinen merkitys harrastuksessa viihtymiseen (Biddle & Mutrie 2008, 147). Tutkimuksen nuoret näkivät sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi joukkuehengen ja joukkueeseen kuulumisen yhtenä liikuntaan motivoivana tekijänä. Eräs 10 vuotta jalkapalloa pelannut tyttö mainitsi tärkeäksi tekijäksi harrastuksessa viihtymiselleen juuri hyvän joukkuehengen. *Meillä on aivan mahtava joukkue ja ryhmähenki. Joukkueessamme kukaan ei jää yksin tai ulkopuoliseksi (T11Kyllä).* Myös Carronin, Hausenblasin ja Mackin (1996) kokoavassa tutkimuksessa ryhmän yhtenäisyys edisti liikuntaan osallistumista.

Joukkuehengen lisäksi yhteistyö ja oman panoksen antaminen joukkueen eteen nousivat esiin tutkittavien vastauksissa. Osa nuorista piti erityisesti joukkuelajeista, *koska niissä tehdään yhteistyötä (T7Kyllä)*, kuten eräs tyttö asian ilmaisi. Toinen tutkittava puolestaan nautti hyvästä fiiliksestä joukkueen puhaltaessa yhteen hiileen ja totesi, että *vielä parempi fiilis tuli kun sai taas itsekin olla vaikuttamassa (T29Kyllä).*

Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa. Klint ja Weiss (1987) tutkivat 67 nuorten voimisteluojelmaan osallistuvan 8-16-vuotiaan

voimistelijan osallistumismotiiveja. Esille nousseiden motiivien joukossa olivat muun muassa 'pidän joukkueyöskentelystä', hyvä joukkuehenki', hyvät valmentajat' sekä 'tykkään olla osa joukkuetta'. (Klint & Weiss 1987.) Telaman ym. (2002) tutkimuksessa kuuluminen osaksi joukkuetta sijoittui kymmenen tärkeimmän motiivin kärkeen sekä 15-vuotiailla tytöillä että pojilla (Telama ym. 2002).

Seuraharrastus aloitetaan usein jo alakouluikäisenä (Auwelee 2004, 91; Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Laakso, Telama & Yang 1996; Nupponen & Telama 1998; Zacheus ym. 2002, 72–73, 99), joten yhdeksäsluokkalaiset ovat usein olleet mukana seuran tai joukkueen toiminnassa useita vuosia, jonka aikana joukkue on hioutunut yhteen ja joukkuekavereista muotoutunut läheisiä. Suomessa seuraharrastus on pitkälti ollut kilpailullista (Auwelee 2004, 91-92; Mero ym. 2004, 223; Telama & Yang 2000) jolloin harjoitusmäärät luonnollisesti ovat suuria. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2006) mukaan 13–18-vuotiaista reilu puolet (54 %) harjoittelee seurassa 3 kertaa viikossa tai useammin. (Kansallinen liikuntatutkimus, 2006). On täysin ymmärrettävää, että niihin tuntimääriin nähden, jotka yhdessä harjoitellaan ja vietetään aikaa, myös ihmissuhteet tulevat läheisemmiksi. Eräs tutkittava koki saaneensa parhaimmat ystävänsä juuri harrastuksen kautta. *En ikinä voisi lopettaa jalkapalloa... sieltä löytyvät ne parhaimmat ystävät (T5Kyllä).*

Oman kokemukseni perusteella suuret harjoitusmäärät sitouttavat osallistujat joukkueen toimintaan ja uskon, että säännöllisesti joukkueurheiluun osallistuvat nuoret kokevat hienoista painetta antaa oma panoksensa joukkueen eteen. *Vaikka sohvanpohja usein houkutteleeekin, niin ei sinne ehdi uppoutua kun on harjoitusajat (T11Kyllä)*, kuten eräs tyttö asian ilmaisi. Tämä tuli esille myös erään pojan kirjoituksessa, jossa hän toteaa, että *pesäpalljoukkueemme on erittäin sitoutunut... laitan aina itseni likoon, enhän minä voi joukkuettani pettää. (P13Kyllä)*. Myös toisen pojan tekstissä oli nähtävissä niin oma kuin muidenkin joukkueen jäsenten harrastukseen panostaminen. *Ilman koko joukkueen omistautumista emme voisi harjoitella niin monipuolisesti... (P3Kyllä)*. Näistä kommentteista on nähtävissä, että joukkueen eteen ollaan valmiita panostamaan ja harjoitusajat ja muiden antama panos koetaan arvokkaaksi, jolloin tunnetaan velvollisuutta olla myös itse mukana.

6.1.2 Harrastuksen mielekkyys

Tutkimuksen nuoret kokivat harrastuksen mielekkyyden tärkeäksi liikuntamotivaation kannalta. Kun oma mielekäs laji oli löytynyt, ei sitä haluttu vaihtaa ja harrastusta haluttiin jatkaa tulevaisuudessakin. Tutkimusten mukaan omaehtoisen liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa urheiluseuraharrastamista yleisempää (Hämäläinen ym. 2000; Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2006). Myös tässä tutkimuksessa harrastamisen omaehtoisuus korostui useiden tutkittavien kirjoituksissa. Harrastuksen mielekkyyteen liitettiin lisäksi harrastuksen sopiva rentous sekä fair play joukkue toiminnassa.

6.1.2.1 Mielekäs laji – ”*Jos itselleen löytää lajin, ei liikunnan harrastaminen ole ongelma.*”

Nuorten aineissa oli nähtävissä mielekkään lajin merkitys harrastuksessa viihtymiseen. Heino toteaa, että motivaatio urheilemiseen rakentuu monista eri tekijöistä ja oleellista on, että pitää harrastamastaan lajista ja kokee sen itselle mieleiseksi (Heino 2000, 52). Oman mieluisan lajin merkitys liikuntamotiivina on noussut esiin myös Laineen (2004) tutkimuksessa. Usein juuri oma harrastus koettiin niin kiinnostavaksi ja mukavaksi, että sitä haluttiin harrastaa. Eräs tyttö kirjoitti harrastaneensa voimistelua 12 vuotta ja totesi, että *vieläkin se on kivaa (T9Kyllä)*. Mielekäs laji oli yhteydessä myös aikeisiin jatkaa harrastusta tulevaisuudessakin. Kun mielekäs laji oli löytynyt, ei siitä haluttu luopua. *Ennen kuin aloitin jalkapallon, harrastin joukkuevoimistelua kahdeksan ja puoli vuotta. Lopetin sen, koska en oikeastaan koskaan pitänyt siitä ja mielestäni liikuntaharrastuksen pitää olla mieleinen. En ikinä voisi lopettaa jalkapalloa. (T5Kyllä)*.

Vaikka nuoret suhtautuivat yleisesti ottaen positiivisesti liikuntaan, oli muutamissa kirjoituksissa nähtävissä varauksellinen suhtautuminen muita kuin omaa lajia kohtaan. Eräs tanssia harrastava tyttö pohti omaa suhtautumistaan liikuntaan seuraavasti. *Harrastan nykytanssia ja balettia ja rakastan tanssimista. Olen harrastanut muitakin lajeja, mutta ne eivät ole niinkään sopineet minulle. (T10Kyllä)*. Myös toinen tutkittava

oli samoilla linjoilla todeten, ettei *erityisemmin pidä muusta liikunnasta kuin omasta lajista (T9Kyllä)*.

Itselle tärkeää lajia saatettiin päästä harrastamaan vain osan vuotta, mutta se ei silti vähentänyt harrastuksen vetovoimaa. Tämä tulee esiin alla olevasta nuoren kirjoituksesta. *Minä odotan innolla laskettelukeskusten aukeamista, koska mikään urheilulajeista ei ole mukavampaa kuin lumilautailu (T33Kyllä)*. Nuoret olivat valmiita myös näkemään vaivaa sen eteen, että pääsivät oman mielilajinsa pariin. *Näin talvella me hoidamme jääkiekkokaukalon jäädytyksen ihan omasta tahdostamme... että vain päästään luistelemaan (P6Kyllä)*. Edes eteen tulevat esteet eivät erään pojan tapauksessa saaneet häntä lopettamaan itselle tärkeää harrastusta. *Ehdin harrastaa kuusi vuotta jalkapalloa, kunnes joukkueemme lopetettiin. En jaksanut lähteä muihin joukkueisiin pelaamaan, koska välimatkat olivat pidemmät ja harjoituksia olisi melkein joka päivä. En ole silti lopettanut jalkapalloa sillä käyn kesäisin kavereiden kanssa pelaamassa useasti viikossa (P10Kyllä)*.

Laakso muistuttaa, että samaa lajia voi harrastaa eri lähtökohdista ja silti motivoitua siihen yhtä voimakkaasti (Laakso 2007, 7). Tässä tutkimuksessa esimerkkinä tällaisesta lajista oli lenkkeily, jonka pariin nuoria motivoi erilaiset asiat. Eräs kilpatasolla harrastava poika totesi, että *minun on helppoa motivoida itseni lähtemään lenkille, koska tiedän, että juokseminen auttaa minua jaksamaan tulevissa harjoituksissa ja säbä- sekä pesispeleissä. (P13Kyllä)* Eräs tyttö taas näki lenkkeilyn eräänlaisena terapiana, jolloin huolet ja murheet unohtuvat. *Surullisena tykkään lähteä kunnon juoksulenkille musiikkia kuunnellen. Palatessa kotiin osaa nähdä asiat valoistemmin. (T12Kyllä)*. Erityisesti tytöt näkivät mahdollisuuden lenkkeillä yksin tai kaverin kanssa positiivisena asiana. *Lenkkeily on mukava liikuntamuoto, koska sitä saa harrastaa ystävien kanssa ja joskus myös yksin. Kun on lenkillä ystävän kanssa voi jutella ja vaihtaa kuulumisia. Yksin lenkkeillessä saa selvittää ajatuksia ja rauhoittua. (T20Kyllä)*.

6.1.2.2 Omaehtoisuus – ”*Hauskaa liikkumisesta tekee se, että siitä voi tehdä omanlaista.*”

Omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus on perinteisesti ollut yksi suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteistä (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2006; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007). Uudet lajit ovat kasvattaneet suosiotaan ja samalla synnyttäneet uutta omaehtoisuutta, elämyksellisyyttä ja kokemuksellisuutta korostavaa liikuntakulttuuria (Tähtinen ym. 2002). Myös tässä tutkimuksessa omaehtoinen harrastaminen nousi tärkeäksi tekijäksi liikuntamotivaation kannalta. Nuorille oli tärkeää voida itse päättää harrastukseensa liittyvistä seikoista. Eräs tyttö kirjoitti, ettei osallistu ohjattuun tai maksavaan liikuntaan, vaan liikkuu silloin kun itselle sopii. Hän jatkoi kuitenkin, että *joillekin ohjattu liikunta on hyvä vaihtoehto koska, silloin harrastukseen tulee mentyä. Itse olen useista kokeiluista huomannut, että vapaamuotoinen liikunta toimii itselläni paremmin. (TIKyllä)*. Toinen tutkittava puolestaan kirjoitti, ettei pidä kaikesta liikunnasta ja, ettei aina jaksaa lähteä liikkumaan, minkä vuoksi hän liikkuukin *niin kuin omasta mielestä on kivaa (P17K)*.

Nuorten uusista suosikkilajeista useimpia harrastetaan omaehtoisesti. Uusille lajeille on tyypillistä, että niiden harrastamista ei aloiteta liittymällä ensiksi urheiluseuraan, vaan sysäys lajin harrastamiseen saadaan kavereilta, mediasta tai esikuvilta. Tällöin korostuu myös oman identiteetin luominen harrastuksen kautta. Omaehtoisessa liikunnassa ei tarvitse tehdä itseä koskevia päätöksiä muiden ehdoilla. (Vuori, Kannas, Ojala, Tynjälä, Villberg & Välimaa 2004.) Tämä tuli esille erään pojan aineessa, jossa hän kirjoitti pitävänsä skeittaamisesta, *koska siinä saa itse päättää koska menee ja tulee (P12Kyllä)*. Myös eräälle tytölle vapaus päättää itse liikkumisestaan oli motivaatiota lisäävä tekijä ja teki lajista mielekkäämmän. *Rakastan juoksemista, kun saan itse määrätä tahdin, kuunnella musiikkia ja juosta missä ikinä haluan (29Kyllä)*.

Autonomian kokemisen onkin todettu olevan tärkeä liikuntamotivaatiota lisäävä tekijä (Deci, Schwartz, Sheinman & Ryan 1981; Grolnick & Ryan 1987). Decin & Ryanin (1985) mukaan autonomian kokeminen merkitsee yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa (Deci & Ryan 1985, 32).

6.1.2.3 Harrastuksen sopiva rentous – ”Aina ei tarvitse ottaa tosissaan”

Selvitysten mukaan nuorten mitattu kestävyyskunto on heikentynyt kuluneen 25 vuoden aikana. Erityisesti nuorten väliset kuntoerot ovat kasvaneet. (Nupponen & Huotari 2002.) Selittäjiksi on tarjottu lajien suosion muutoksia ja uusien lajien yleistymistä. Nuoret harrastavat entistä vähemmän perinteisiä kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja, kuten hiihtoa, pitempiä juoksulajeja yleisurheilussa, suunnistusta ja jalkapalloa. (Nupponen & Huotari 2002.) Tässä voi olla yksi selitys sille, miksi osa nuorista ei viihdy rasittavan ja kestävyyskuntoa vaativan liikunnan parissa. Eräs tyttö kokikin liikunnan rasittavuuden olevan yhteydessä liikunnan koettuun mielekkyyteen. *Liiallisesta räikkäyksestä en tykkää, koska liikkumisen kuuluisi olla hauskaa (T19Kyllä).*

Osa tutkimuksen nuorista kaipasi harrastukseltaan tiettyä rentoutta ja erityisesti rentoa ilmapiiriä. Eräs poika kirjoitti, että hänelle *on iso asia, että harjoituksissa on hyvä ilmapiiri eikä tarvitse aina ottaa tosissaan (P13Kyllä)*. Toinen tutkittava koki mielekkääksi sen, että pääsi tavoitteellisen ja kilpailullisen harrastuksen rinnalla harrastamaan välillä myös rennommin. *Harrastan myös salibandya pienessä ja leikkimielisessä porukassa. On kiva ottaa välillä rennosti ja pelata niin paljon kuin jaksaa ilman, että valmentaja huutaa kentän laidalla (T20Kyllä)*. Yksi tutkittavista totesi, että myös omalla suhtautumisella oli merkitystä siihen miten rankaksi tai rasittavaksi harrastus koettiin. Hän kirjoitti, ettei ota harrastusta liian vakasvasti, koska elämässä on muutakin kuin liikunta, *mutta pelit pitää silti vetää täysillä loppuun asti (P16Kyllä)*.

6.1.3 Psykkiset tekijät

Erityisesti tyttöjen aineissa nousi esiin liikunnan harrastamiseen liittyvät psyykkiset tekijät. Liikunnasta saatava hyvä olo ja mieli sekä onnistumisen kokemukset olivat tärkeitä syitä liikkua usealle tutkimuksen nuorista. Liikunta nähtiin myös koulutyön vastapainona ja keinona päästä hetkeksi irti arjesta. Liikunnan avulla rentouduttiin ja purettiin stressiä. Liikunnasta saatiin uutta energiaa ja virkistystä päivään sekä onnistumisen elämyksiä. Vastaavia tuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (Laine 2004; Telama ym. 2002).

6.1.3.1 Liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja onnistumiset – ”Hyvä mieli ja onnistumisen elämyksiä”

Trainor ym. (2010) tutkivat vapaa-ajan toimintojen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin 15-vuotiailla australialaisnuorilla. Vaikka yksilölliset tekijät selittivät koettua hyvinvointia vapaa-ajan toimintoja paremmin, osoittautui liikunnan harrastaminen olevan positiivisesti yhteydessä hyvään mieleen, itsetuntoon ja elämäntyytyväisyyteen. (Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield 2010.) Vastaavia havaintoja tekivät Tynjälä ym. (2009) suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuutta tutkiessaan. Tulosten mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret olivat elämäntilanteeseensa yleisemmin tyytyväisiä kuin vähemmän liikkuvat nuoret. (Tynjälä, Kämppi, Välimaa, Vuori, Villberg & Kannas 2009).

Vilko-Riihelän (1999) mukaan motiivit ovat yhteydessä tunteisiin ja toimintaan voi liittyä ääretöntä iloa tai vihaa tai kyseinen tunne itse voi toimia motiivina (Vilko-Riihelä 1999, 447). Tässä tutkimuksessa liikunnan tuoma ilo näytti toimivan liikuntaan motivoivana tekijänä itsessään. Tutkittavat korostivat liikunnan harrastamisen tärkeyttä itselleen juuri siitä saatavan hyvän olon ja mielen vuoksi. Nuoret kokivat liikunnan tärkeänä, *koska siitä saa hyvän mielen (P18Kyllä)*, kuten eräs poika asian ilmaisi.

Sen lisäksi, että liikunnan koettiin tuovan hyvää oloa ja mieltä yleisesti, korostuivat erityisesti tyttöjen kirjoituksissa liikuntasuorituksen jälkeinen hyvä olo, joka toimi vahvana motiivina liikkumiselle. Eräs tyttö kirjoitti pitävänsä *varsinkin siitä olosta joka syntyy liikkumisen jälkeen (T12Kyllä)*. Toinen tutkittava puolestaan kirjoitti, että *vaikka välillä tuntuu ettei millään jaksa lähteä ulkoilemaan tai salille, niin silti yleensä lähden. Sen jälkeen on niin hyvä olla (T33Kyllä)*. Hyvän olon ja mielen lisäksi onnistumisen kokemukset liikunnan kautta koettiin motivoiviksi. Eräs poika kirjoitti, että erityisesti onnistumiset motivoivat liikkumaan jatkaen *niistä saa taas virtaa pelata entistä lujemmin ja ahkeruutta tehdä asiat treeneissä aina vain lujemmin (P9Kyllä)*.

Liikunnan tuoman ilon ja onnistumisten kokemusten lisäksi nuoret kokivat, että *liikunnan avulla voi hetkeksi unohtaa kaikki huolet ja murheet (T5Kyllä)*, kuten eräs nuorista kirjoitti. Liikunta koettiin tehokkaaksi keinoksi käsitellä tunteita ja unohtaa

murheet. Eräs tyttö kirjoitti purkavansa *huonoa oloa juoksemiseen (T34Kyllä)*. Toinen puolestaan totesi, että jalkapalloa pelatessa *unohtuu kaikki murheet ja paineet lähtee (T7Kyllä)*. Aerobisen liikunnan harrastamisen, kuten juoksemisen, onkin todettu olevan yhteydessä ahdistuneisuustason alenemiseen (Carron ym. 2003). Vastaavia ajatuksia liikunnan positiivisesta vaikutuksesta tunteisiin on nähtävissä myös seuraavan nuoren kirjoituksessa. *Surullisena tykkään lähteä kunnon juoksulenkille musiikkia kuunnellen. Sekin on ikään kuin terapiaa joka todella auttaa. Palatessa kotiin osaa nähdä asiat valoisemmin. (T12Kyllä)*.

6.1.3.2 Irti arjesta – ”Urheilu piristää mukavasti!”

Niemisen (1998, 70) mukaan eri tanssimuotojen harrastamisen motiivina on usein arkirutiineista irrottautuminen. Myös tässä tutkimuksessa nuoret näkivät liikunnan rentoutumiskeinona ja mahdollisuutena päästä irti arjesta. Liikunnasta saatiin lisäksi voimaa koulunkäyntiin ja kotiaskareisiin sekä yleisesti piristystä päivään. Sekä tytöt että pojat kokivat, että liikunta auttaa jaksamaan ja on vastapainoa koululle. *Liikunnan avulla jaksaa arjen ja koulun käynnin (T28Kyllä)*, kuten eräs tyttö kirjoitti. Toinen poika puolestaan kertoi harrastavansa liikuntaa, *koska se on tapa rentoutua ja ryöstäytyä pois arjesta (P13Kyllä)*. Yleisesti nuoret kokivat, että *liikunta on hyvää vastapainoa opiskelulle (P4Kyllä)*, kuten eräs poika asian ilamisi. Rentoutumisen ja arkirutiineista irrottautumisen lisäksi liikunnalla oli vaikutusta myös koettuun stressiin. Eräs tyttö kirjoitti pitävänsä liikunnasta, *koska sillä keinoin pystyn purkamaan stressiä (T18Kyllä)*. Myös aiemmat tutkimustulokset vahvistavat liikunnan merkitystä stressin hallinnassa (Carron, Hausenblas & Estabrooks 2003). Laineen (2004) tutkimuksessa tärkeiksi harrastamisen motiiveiksi nuoret ilmoittivat muun muassa ’vastapainoa koululle’ sekä ’rentoutumiskeino’. Taylor (2000) toteaa, että hieman rasittava liikunta vahvistaa stressin sietokykyä ja auttaa selviytymään lyhytkestoisista stressiaiheuttajista paremmin (Biddle & Mutrie 2008, 213).

Tynjälä, Vuori, Villberg, Ojala, Välimaa & Kannas (2006) selvittivät liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koettuun virkeyteen suomalaisilla 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Tulokset osoittivat, että kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa harrastavat nuoret kokivat itsensä virkeämmiksi verrattuna liikunnallisesti passiiviin nuoriin. Myös tässä

tutkimuksessa liikunnan virkistävä vaikutus nousi esiin tutkittavien aineissa. *Liikunta pitää mielen virkeänä (T4K)*, kuten eräs tutkittava kirjoitti. Toinen nuori puolestaan kirjoitti liikkumisen kautta saavansa lisää puhtia ja unohtavansa kaiken väsymyksen.

6.1.4 Sisäinen halu ja tarve liikkua – ”*Liikunta on todella kivaa!*”

Yksi tutkimuksessa esille tullut liikunnan harrastamismotiivi oli sisäinen halu ja tarve liikkua. Liikkuminen on lapsille luonnollista ja lapset liikkuvat, koska liikkuminen tuottaa heille mielihyvää. Iän myötä sisäinen tarve liikkumiseen vähenee, ja motivoituaikseen liikkumaan ihminen tarvitsee usein myös muita motivoitumiskeinoja. (Numminen 1996, 91.) Useat tutkimukset ovat osoittaneetkin liikunta-aktiivisuuden vähenevän nuoruudessa (Fogelholm ym. 2005, 160; Hämäläinen ym. 2000; Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Laakso ym. 2008; Silvennoinen 1981; Telama, Laakso, Yang 1994; Telama & Yang 2000; Vuori ym. 2007).

Tutkimus osoitti, että suurella osalla tutkimuksen nuorista on jäljellä luontainen innostus liikuntaa kohtaan ja liikunta itsessään motivoi heitä. Nuorten mainitsemat käsitteet *kivaa*, *hauskaa* ja *hyvää vapaa-ajan vietettä*, osoittavat, että he nauttivat liikunnasta ja heillä on sisäinen halu liikkua. (vrt. Liukkonen 2004a; Liukkonen 1998, 11.) Sisäisen motivaation onkin todettu olevan tärkeä tekijä liikunta-aktiivisuuden pysyvyyden kannalta (Liukkonen 2007). Tutkittavien vastauksista käy ilmi, että liikunta on asia, johon ei aina tarvitse erikseen motivoida. Liikuntaa harrastetaan, *koska se on hauskaa, hyvää vapaa-ajan vietettä (P10Kyllä)*, kuten eräs tutkittavista totesi tai toisen tutkittavan sanoin *se vaan on mukavaa lähteä lenkillekin juoksemaan jos ei ole muuta tekemistä (P1Kyllä)*.

Myös liikuntaa harrastamattomien suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli pääasiassa myönteistä. Eräs tyttö kirjoitti, että vaikka ei harrastakaan liikuntaa säännöllisesti, *niin liikunta on hyvä juttu ja pidän siitä (T2Ei)*. Osa nuorista myös suunnitteli liikuntaharrastuksen jatkamista tai uuden aloittamista. *Pidän kuitenkin liikunnasta todella paljon ja aikeenani onkin aloittaa jokin uusi liikuntalaji (T5Ei)*.

Osalle tutkittavista liikunta oli osa elämäntapaa, jolloin fyysinen aktiivisuus oli osa jokapäiväisiä toimia (vrt. Nupponen & Telama 1999). *Olen harrastanut urheilua koko ikäni ja en osaisi kuvitella ihmisiä jotka eivät harrasta oikein mitään, koska minulle urheilu on koko elämä (P7Kyllä)*. Toinen poika puolestaan kirjoitti suhtautuvansa liikuntaan myönteisesti, *koska siitä on tullut jokapäiväinen rutiini (P9Kyllä)*. Toisaalta jonkin liikuntalajin harrastus voi muodostua niin intensiiviseksi, että se alkaa vaikuttaa muihin arkipäivän toimintoihin. (Nupponen & Telama 1999.) Tämä tuli hyvin esille kahden nuoren kirjoituksissa. Kaksitoista vuotta voimistelua harrastanut tyttö kirjoitti, *että harjoituksia on 5x viikossa ja arkipäivisin ne kestävät 2,5 tuntia ja sunnuntaisin 3-4 tuntia. Lisäksi on kaikenlaisia harjoitusleirejä, joissa menee usein koko viikonloppu. Kotona on käytävä lenkeillä ja tehtävä liikkuvuusharjoitteita (T9Kyllä)*. Harrastuksen intensiivisyys ei tätä nuorta kuitenkaan haitannut, vaan harrastus tuntui edelleen kivalta. Toinen tutkittava, jääkiekkoa useita vuosia harrastanut poika puolestaan oli alkanut pohtimaan harrastuksen vaatimuksia ja jatkamista. *En kyllä tiedä kauanko enää jaksan harrastaa kun siihen menee 6 päivää viikossa ja suunnilleen kaikki mahdolliset lomat myös kesälomat. Joten en ehdi paljon olla kavereiden kanssa ja tehdä muita juttuja (P15Kyllä)*.

Aktiivisen elämäntavan omaksuminen on usein yhdistetty positiiviseen suhtautumiseen liikunnan harrastamista kohtaan. Kreikkalaisnuorten liikunnan harrastamista selvittäneessä tutkimuksessa positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen vuotta myöhemmin (Papaioannou 2000). Myös tässä tutkimuksessa positiivinen suhtautuminen oli yhteydessä liikunnan harrastamisen aikomuksiin tulevaisuudessa. *Olen aina suhtautunut liikuntaan myönteisesti ja tykkään siitä todella paljon... Liikunta on aina osa elämää (T12Kyllä)*. Useat tutkittavista aikoivat vakaasti harrastaa liikuntaa vielä vanhanakin, mutta muutama nuoren kohdalla liikunta liittyi myös tulevaisuuden ammattiin. Eräs poika kirjoitti saavansa motivaatiota liikkumiseen toiveammatistaan. *Nimittäin aion tulla lentäjäksi (P13Kyllä)*. Eräs tyttöpuolestaan haaveili tanssijan ammatista todeten, *että liikunta tulee aina kuulumaan elämäni (T8Kyllä)*.

6.1.5 Fyysiset tekijät

Tässä tutkimuksessa tärkeinä liikunnan motiiveina nuoret pitivät myös terveyden ja kunnan ylläpitoa, sairauksien ehkäisyä, painonhallintaa sekä ulkonäköä. Vastaavia havaintoja on tehty aiemmissakin tutkimuksissa (Huisman 2004; Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008; Nupponen & Telama 1998; Nupponen ym. 1991; Tähtinen ym. 2002; Zacheus ym. 2003).

6.1.5.1 Terveys ja kunto – ”*Saan liikunnasta myöskin paremman fyysisen kunnan se välttää minut liikakiloilta ja pysyn paremmin terveenä, myös vanhempana!*”

Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa turkulaisnuorilla yleisin liikuntaharrastukseen innostava tekijä liittyi terveydellisiin vaikutuksiin ja liikunnan myötä tulevaan hyvään kuntoon. Vastaavia tuloksia on saanut Telama ym. (2002) tutkiessaan 15-vuotiaiden liikuntamotiiveja. Myös Israelissa tehdyssä tutkimuksessa yläkoulu- ja lukioikäisten tärkeimmiksi liikuntamotiiveiksi nousivat kunnan kohottaminen sekä tieto liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta (Harari & Lobel 2006). TerveYTEEN liittyviä ajatuksia tuli esille usean nuoren kirjoituksessa ja liikuntaa harrastettiin, koska *silloin pysyy terveenä pidempään (T3Kyllä)*, kuten eräs tutkittavista totesi. Myös toinen tutkittavista oli samoilla linjoilla todeten, että *haluan pitää ylläni terveyttä ja kuntoa siksi urheilen paljon (P15Kyllä)*.

Hämäläisen, Lintusen ja Rimpelän (2002) tutkimuksessa liikunnan harrastaminen oli voimakkaassa yhteydessä hyväksi koettuun terveydentilaan ja tupakoimattomuuteen sekä tytöillä että pojilla. Toisaalta tupakoimattomuuden ja tehokkaan liikunnan harrastamisen välinen yhteys voi myös selittyä sillä, että nuoret tietävät tupakoinnin vahingoittavan erityisesti hengityselimistön toimintaa. Säännöllinen tupakointi ja tehokas liikunnan harrastaminen eivät siten sovi yhteen. Eräs tutkittava kommentoikin asiaa näin. *Kaikki kaverini ihmettelevät miksen polta vaikka melkein jokainen, jonka kanssa liikun vetää norttia. Vastaus kysymykseen on helppo. Aion tulla huippu-urheilijaksi. Se tekisi turhaksi minun monen vuoden ahertamiseni ja ennen kaikkea tämän syksyn ”tappotreenit” (P13Kyllä)*.

Terveyden lisäksi hyvä kunto ja kunnan kohottaminen koettiin tärkeäksi liikuntaan osallistumisen motiiviksi. Eräs poika kirjoitti, että häntä motivoi liikkumaan se, että

tietää tulevansa parempaan kuntoon ja jaksavansa silloin tehdä asioita enemmän (P17Kyllä). Toinen tutkittava taas kirjoitti harrastavansa liikkumista monesta syystä, mutta, yksi tärkeimmistä on, että yleiskuntoni pysyy hyvänä (T10Kyllä). Myös huonontunut kunto toimi liikkumaan motivoivana tekijänä erään nuoren kohdalla. Olen nyt ollut vajaan vuoden harrastamatta mitään liikuntaa (ainakaan säännöllisesti) ja olen huomannut selvästi, kuinka kuntoni on laskenut. Se kuitenkin saa minut motivoitumaan ja tajuamaan liikunnan merkityksen (T5Ei). Liikunnan avulla haluttiin parantaa kuntoa nyt, mutta hyvän kunnan merkitystä pohdittiin myös tulevaisuuden kannalta. Eräs liikuntaa harrastamaton tyttö totesi, että minua motivoi liikkumaan ajatus siitä, että haluan pitkän ja terveän elämän, jota auttaa hyvä kunto (T2Ei). Toinen tyttö puolestaan halusi liikkumalla säilyttää oman toimintakykynsä ja itsenäisyytensä vielä vanhanakin. Kun olen vanha, haluan, että pystyn itse käymään kaupassa ja muuta sellaista (T31Kyllä).

Tosin Telama (1986, 164) toteaa, että terveys liikunnan motiivina ei välttämättä ole niin tärkeä kuin luullaan. Terveyden tärkeys johtuu hänen mukaansa siitä, että meille on aina opetettu liikunnan auttavan terveyden säilyttämisessä. Tässäkin tutkimuksessa oli viitteitä siitä, että terveys liikunnan harrastamisen motiivina olisi ohjeellinen vastaus joidenkin nuorten kohdalla. Erään nuoren kommentista voi päätellä, että liikunnan terveysvaikutukset on tiedostettu, mutta liikuntatilanteessa terveyden merkitys motiivina voi olla vähäinen. *Minua auttaa se liikkumaan kun tiedän, että se auttaa terveyttä (T27Kyllä).* Myös toisessa vastauksessa nuoren käsitys liikunnasta terveyttä edistävänä tekijänä vastaa median antamaa kuvaa. *Nuorena liikunnan harrastaminen on tärkeää tulevaisuutta silmällä pitäen, koska jos ei harrasta liikuntaa voi tulla ylipainoiseksi ja sairastua johonkin sydäntautiin (P4Kyllä).* Nuorten kirjoitusten perusteella uskon kuitenkin, että terveys ja hyvä kunto ovat valtaosalle tutkimuksen nuorille aidosti tärkeitä motiiveja liikkua eikä vain ohjeellinen vastaus.

6.1.5.2 Ulkonäkö - ”Liikkumaan minua motivoi oma ulkonäköni...”

Nuorten maailmassa korostuu liikunnan trendikkys ja sen välillinen kytkentä ulkonäköön. Ulkonäköhän on nuorisomarkkinoiden tärkeimpiä myyntivaltteja. Ruumiillisuus on viime vuosina vain korostunut länsimaisessa kulttuurissa ja siitä on

tullut yhä keskeisempi viestimisen ja itseilmaisun väline. Urheilullinen, hoikka, lihaksikas ja terve ulkonäkö on nuorten maailman toivotuimpia henkilökohtaisia asioita. (Zacheus ym. 2003, 69.)

Telaman ym. (2002) tutkimuksessa vartalon ulkomuoto oli 15-vuotiailla pojilla neljänneksi tärkein ja tytöillä viidenneksi tärkein liikuntaan osallistumisen syy. Sekä tytöistä että pojista hieman yli 70 % piti tätä motiivia tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Myös tässä tutkimuksessa ulkonäkö nousi esille, mutta vain muutaman nuoren kirjoituksessa. *Yhtenä syynä liikunnan harrastamisessa minulla on se miltä näytän (T12Kyllä)*. Tutkittavien maininnat liikakiloista ja niiden välttämisestä viittasivat tulkintani mukaan enemmän ulkonäköön kuin niinkään terveystieteiden tutkimuksiin. Eräs tyttö kirjoitti, että *minua motivoi liikkumaan ajatus siitä, että tahdon pysyä laihana (T2Ei)*. Eräs poika puolestaan kirjoitti harrastavansa liikuntaa, koska ei halua lihoa. Telaman (1986, 172–173) mukaan painonsäätely, jonka merkitys vähenee iän myötä, on yleisempi liikunnan harrastamisen motiivi naisilla kuin miehillä. Tässä tutkimuksessa painonsäätely oli kuitenkin yhtä tärkeä motiivi molemmille sukupuolille.

Siitä huolimatta, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä energian kulutukseen, on liikunnan ja kehon rasvamäärän välinen yhteys monimutkainen. Hill ym. (1994) toteavat, että liikunta-aktiivisuus auttaa ehkäisemään lihavuutta joillakin yksilöillä ja toisaalta liikkumattomuus lisää lihavuuden kehittymistä joillakin yksilöillä. He toteavat, että on virheellistä pitää liikkumattomuutta ainoana lihavuuden syynä, mutta muistuttavat kuitenkin, että liikunta-aktiivisuus on yksi tärkeimmistä painon nousun ehkäisijöistä. (Biddle & Mutrie 2008, 21–22.)

6.1.6 Tavoitteellinen harrastus

Aiemmissä tutkimuksissa tavoitteelliseen harrastukseen liittyvät kilpailu ja pätevyyden kokeminen ovat olleet tyypillisiä motiiveja pojille ja miehille (Koski & Tähtinen 2005; Silvennoinen 1987; Telama ym. 2002). Kosken ja Tähtisen tutkiessa (2005) liikunnan merkityksiä nuorille, tytöt kertoivat liikuntaan osallistumisen motiiveiksi terveellisyden, painonhallinnan, yhdessäolon, ilon ja virkistykseen kun pojille tärkeitä merkityksiä olivat kilpailu, tavoitteellisuus ja lihasten kasvattaminen. Myös tässä

tutkimuksessa tavoitteellinen harrastus nousi useammin esiin poikien kirjoituksissa, vaikka muutama tyttö mainitsikin tavoitteet, haasteet ja halun kehittyä liikuntaan motivoivina tekijöinä.

6.1.6.1 Tavoitteet ja haasteet – ”*Aion tulla huippu-urheilijaksi.*”

Haasteet ja tavoitteet olivat nuorten liikuntamotivaatioon yhteydessä olevia tekijöitä erityisesti pojilla. Liikunnallisten haasteiden asettaminen koettiin liikuntamotivaatiota lisääväksi tekijäksi ja liikuntaa harrastettiin, *koska se tuo haasteita (P7Kyllä)*, kuten eräs poika kirjoitti. On todettu, että kilpaileessaan toisiaan vastaan ihmiset ovat saaneet parempia suorituksia aikaan kuin yksin toimiessaan, vaikka yrittävät parhaansa (Vilkko-Riihelä 1999, 464). Eräs tutkittava pohti vastustajan merkitystä omalle liikuntamotivaatiolleen todeten, että *kunnon vastustaja jos mikä on paras motivaatio liikunnassa (T25Kyllä)*. Haasteet ja niistä selviäminen koettiin palkitsevana ja tuotti itsensä voittamisen tunteen. *Joskus kun on filistä, ”kidutan” itseäni juoksemalla jopa muutaman tunnin putkeen enkä anna itselleni vaihtoehtoja. Juoksemisen jälkeen on olo kuin voittajalla (T26Kyllä)*.

Yhdelle tutkimuksen nuorista tavoitteellinen harrastaminen oli ensisijainen motiivi liikkuu. *Harrastan kilpaurheilua ja urheilen paljon. Jos en urheilisi tosissaan en varmasti jaksaisi urheilla lainkaan, kun ei olisi mitään tavoitteita (P5Kyllä)*. Myös muille tutkittaville tavoitteet antoivat lisäpotkua harrastamiselle. Tämä oli nähtävissä erityisesti poikien kirjoituksissa. Liikkumaan motivoivat *omat tavoitteet, joukkueen tavoitteet, valmentajat sekä tämän hetkiset saavuttemme (P3Kyllä)*, kuten eräs pesäpalloa harrastava poika kirjoitti. Toinen tutkittava puolestaan kertoi tavoitteekseen pelata joskus SM-sarjaa ja sai tästä lisämotivaatiota liikkumiselleen.

Ojanen muistuttaa, että tavoitteiden ja mahdollisuuden yltää niihin pitää olla tasapainossa. Jos tavoitteellinen liikkuja ei pääse tavoitteisiinsa, hän turhautuu ja tulee tyytymättömäksi. (Ojanen 2001.) Realististen tavoitteiden merkitys motivaatiolle tuli esille erään tutkittavan kirjoituksessa. Nuori koki, että tavoitteet motivoivat silloin, kun *ne eivät ole liian vaativia ja niihin on mahdollisuus päästä (T13Kyllä)*.

6.1.6.2 Kehittyminen ja saavutukset - ” *Itseäni motivoi liikkumaan se, että tietää kehittyvänsä.* ”

Telama (1998) totesi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta tutkiessaan koetun pätevyyden olevan merkitsevästi yhteydessä liikuntaan osallistumiseen 12–15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Nuori voi saada pätevyyden kokemuksia siten, että kokee olevansa parempi kuin muut tai että hän kokee edistyneensä, kehittyneensä ja osaavansa asioita (Tammelin 2008). Tehtäväsuuntautuneet ihmiset painottavat omaa edistymistään ja tuntevat menestyneensä, kun ovat oppineet jotain uutta tai kokevat kehittyneensä.

Minäsuuntautuneelle taas on tärkeää osoittaa paremmuutta, eli pätevyydenkokemukset ovat vertailuun perustuvia. Minäsuuntautuneelle menestys merkitsee sitä, että näyttää olevansa parempi kuin muut. (Duda 1997.) Tutkimus on osoittanut, että tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista tavoiteperspektiiveistä (Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002).

Saarinen (1984) tutki lukioikäisten liikuntaan osallistumisen motiiveja ja tärkeäksi liikuntamotiiviksi tutkimuksessa nousi taitojen kehittyminen (Metsämuuronen 1997, 41). Myös tässä tutkimuksessa halu kehittyä ja oppia uutta sekä oman kehityksen huomaaminen koettiin motivoivana ja lisäsi liikunnasta saatavaa mielihyvää. Eräs tavoitteellisesti harrastava tyttö koki iloa omasta kehittymisestään ja kirjoitti, että *omatoiminen harjoitteluni on alkanut tuottaa tulosta ja se tuottaa minulle suurta iloa.* Jo saavutetut tavoitteet ovat lisänneet nuoren uskoa omaan tekemiseen ja seuraava tavoite olisikin *pelata muutamien vuosien kuluttua naisten pääsarjassa (T14Kyllä).* Vilkkö-Riihelä toteaaakin, että etäinen tavoite motivoi harjoittelemaan ja motivaatio lisääntyy, jos onnistutaan välitavoitteissa (Vilkkö-Riihelä 1999, 450). Liikunnan sankaruus yhdistyy helposti suuriin voittoihin kilpailuissa, mutta aivan tavallinenkin ihminen voi liikunnassa kokea hallinnan tunnetta. Onnistunut laturetki, hyvä tulos tai vain kunnan hiki antaa miellyttävää vahvuuden tunnetta. (Ojanen 2001.) Eräs tutkittava kirjoittikin rakastavansa sitä tunnetta, *kun tulee kotiin pitkän juoksulenkin jälkeen, kun on hiestä märkä (T34Kyllä).*

Kilpailu ja menestyminen eivät ole aiemmissa tutkimuksissa olleet erityisen tärkeitä liikuntamotiiveja nuorille (Karvonen ym. 2008; Telama ym. 2002; Zacheus ym. 2003).

Vastaava havainto oli nähtävissä myös tässä tutkimuksessa, sillä vain muutama nuori mainitsi kilpailemisen ja menestymisen liikuntamotiivinaan. Nämä nuoret urheilivat kansallisella tai kansainvälisellä tasolla, joten täysin luonnollinen motiivi harjoittelulle olikin menestyminen kilpailussa. Eräs tyttö koki, että *harjoituksiin on joskus väsymyksen takia hankala lähteä, mutta suurin motivoiva tekijä on treenien myötä tuleva onnistuminen kisoissa (T9Kyllä)*. Myös toisen tutkittavan motivaatiota harjoitteluun onnistunut kisakausi lisäsi. *On aina kiva huomata harjoituskauden tuotto kilpailukautena, siten jaksaa aina harjoitella uuteen kilpailukauteen kun on jotakin josta huomaa selvästi oman kehityksensä (P7Kyllä)*.

6.1.7 Perheen esimerkki ja kannustus

Vanhempien liikuntaharrastuksen on useassa tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä lasten liikuntaharrastukseen. (Laakso ym. 2006b; Rautava, Laakso & Nupponen 2003; Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Telama, Laakso & Yang 1994; Telama ym. 2002; Yang, Telama & Laakso 1996.) Vanhempien vaikutus voi välittyä monella tavalla. Se voi olla hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisua, sosiaalisen tuen osoittamista, toimimista itse mallina lapsille, lasten liikuntaan kohdistuvien odostusten esittämistä, ohjeiden antamista ja opettamista sekä tukemalla lasten harrastamista maksamalla harjoitusmaksuja ja kuljettamalla lasta kauempana oleviin harjoituksiin. (Tammelin 2008.)

Pahkalan ym. (2007) tutkimuksen mukaan aktiivisten äitien lapset olivat kolme kertaa useammin aktiivisia kuin liikunnallisesti passiivisten äitien lapset (Pahkala, Heinonen, Lagström, Hakala, Sillanmäki & Simell 2007). Myös tässä tutkimuksessa äidin liikunnallinen elämäntapa oli yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Eräs tyttö pohti äitinsä merkitystä omalle liikkumiselleen ja totesi äidin saaneen hänet innostumaan erilaisesta liikunnasta. Äiti toimi myös roolimallina ja tyttö totesi, että äiti *on saanut minut innostumaan juoksemisesta sillä hän itsekin juoksee ja hän on juossut maratoonin pari kertaa ja haluan itsekin joskus juosta sen (T34Kyllä)*. Äidin aktiivisuuden lisäksi myös molempien vanhempien liikunnallisuudella on merkitystä lapsen harrastamiseen. Telaman, Laakson ja Yangin (1994) tutkimuksessa liikuntaa harrastavien vanhempien lapset olivat selvästi aktiivisempia ja osallistuivat urheilutoimintaan useammin kuin

passiivisten vanhempien lapset (Telama, Laakso & Yang 1994). Myös Raudseppin (2006) tutkimuksessa vanhempien esimerkki oli positiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen virolaisnuorilla. Erään tutkimuksen nuoren liikkumista edisti se, että *vanhemmat ovat innokkaita harrastamaan urheilua (P5Kyllä)*. Toisen tutkittavan isä puolestaan hiihti paljon ja nuori kirjoittikin, että *välillä tulee lähdettyä hiihtämään hänen kanssaan (T33Kyllä)*.

Paitsi vanhempien liikuntaharrastus, myös heidän osallistumisensa lasten liikuntaan on tärkeä lasten liikuntaa lisäävä tekijä. On myös havaittu, että vanhempien tuki ja rohkaisu ovat yhteydessä lapsen harrastuksen aloittamiseen ja jatkumiseen. (Laakso ym 2006b; Telama ym. 2002.) Myös tässä tutkimuksessa perheen kannustuksella oli tärkeä merkitys muutaman nuoren liikkumisen. Eräs tutkittava totesi, että *perheeni kannustus on minulle tärkeä motivaation lähde ja voimavara (T14Kyllä)*. Nuorelle oli myös tärkeää, että vanhemmat tulevat katsomaan hänen pelejään sekä ovat muutenkin kiinnostuneita lapsensa harrastuksesta. Laakso, Nupponen ja Telama (2007) toteavatkin, että ympäristön myönteiset asenteet ja muiden antama kannustava palaute innostavat jatkamaan ja nostavat mielialaa. Myös sisarusten liikuntaharrastuksella oli positiivinen vaikutus muutaman nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Eräs tyttö kirjoitti aloittaneensa kuntopyöräilyyn, koska *siskoni harrastivat jo aiemmin. (T32Kyllä)* Toinen tutkittava puolestaan kirjoitti, että *siskoni innostaa innostaa minua liikkumaan, kun hän pyytää seuraksi lenkille. (T33Kyllä)*

Esimerkin lisäksi vanhemmat ovat keskeisessä roolissa järjestäessään ja rahoittaessaan lapsen osallistumista liikuntaharrastuksiin (Raudsepp 2006). Vanhempien panos harrastuksen mahdollistajana tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Eräs tutkittava kirjoitti, että *vanhemmat tuovat minua harrastuksiin ja sitä kautta haluavat auttaa omalta osaltaan minua ja urheilupäätöksiä (T21Kyllä)*. Toinen tutkittava kirjoitti asuvansa kaukana harjoituspaikoista ja totesi, että ilman vanhempien kuljetusapua *urheileminen olisi vaikeaa (P5Kyllä)*.

Taylor ym. (1999) ovat kuitenkin todenneet, että liikuntaan painostaminen nuorena on yhteydessä vähäiseen liikunnan harrastamiseen aikuisiässä. Läheisten ihmisten liikunnallinen esimerkki ja liikunnan harrastamiselle myönteiset asenteet siis edistävät

nuorten liikunnan harrastamista, mutta liiallinen painostaminen ja pakottaminen voivat johtaa päinvastaiseen suuntaan. (Hämäläinen, Lintonen & Rimpelä 2002.)

6.1.8 Muita motiiveja

Nuorten kirjoituksissa nousi esiin myös muita liikuntamotiiveja, jotka olen luokitellut neljän kategorian alle seuraavasti: vuodenaika ja sää, media, musiikki sekä palkka. Palkan merkitystä motiivina voin hieman epäillä ja uskon, että vastaus oli enemmän heitto kuin varsinainen liikkumaan motivoiva tekijä.

Suomessa, missä sääolojen vaihtelu vuodenaikojen mukaan on suurimpia maailmassa, vuodenaajat vaikuttavat myös liikuntaharrastukseen. Vuodenaikojen yhteys lajiharrastukseen on itsestään selvyyttä, mutta vuodenaajat vaikuttavat myös liikuntaaktiivisuuden kokonaismäärään. (Laakso ym. 2006b). Eräs tutkittava kirjoittikin, että *liikkumistapani vaihtelevat eri vuodenaikoina (T17Kyllä)*. Tutkimuksen nuorista osa innostui liikkumaan kesällä kun taas osa nautti enemmän talven pakkasista ja lumesta. *Kaikenlaista talviurheilua harrastan mielelläni, kuten laskettelua. Talviurheilussa on parasta pakkas ja lumi ja myös se kun ei ole liian kuuma (T8Kyllä)*. Toinen tutkittava puolestaan piti enemmän kesälajeista kirjoittaen, että *kesällä tulee muutenkin enemmän harrastettua liikuntaa kuin talvella, koska talvella en tykkää olla kylmässä, pimeällä lenkillä (T27Kyllä)*.

Liikunnan ja kehollisuuden välisiä yhteyksiä tarkastellut Kinnunen (2001, 204) toteaa ruumiin nousseen ihmisen elämän keskuksiksi, pääomaksi ja päämääräksi kulttuurissamme. Mediassa esiintyvien ihmisten ulkokuori henkii aikamme kauneusihanteita, joka vääjäämättä ajaa myös lapset ja nuoret tavoittelemaan jotain minkä tiedämme olevan vain kulissia. Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa vajaa viidennes nuorista koki, että media houkuttaa liikkumaan. Myös tässä tutkimuksessa eräälle nuorelle mediassa esiintyvien ihmisten esimerkillä oli merkitys liikuntamotivaation kannalta. Nuori kirjoitti, että esimerkiksi musiikkivideoita tai olympialaisia televisiosta katsoessa, *tulee itselle sellainen olo, että haluaa olla itsekin sellainen (T34Kyllä)*.

Median luoma kuva voi myös vaikuttaa negatiivisesti nuorten liikunnasta luomaan kuvaan. Biddle ja Mutrie (2008, 49) tutkivat skotlantilaistyttöjen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja yksi esille noussut teema oli media. Tytöt nostivat esiin kaksi epäkohtaa liittyen mediassa esiintyviin naisiin. Ensinnä he mainitsivat naisurheilijoiden näkyvyyden puutteen mediassa. Toinen esille tullut epäkohta liittyi median muodostamaan kuvaan laihasta ja kauniista ihannenaisestä. Kaiken kaikkiaan puutteellinen ja yksipuolinen naisurheilijoiden näkyvyys mediassa antaa viestin, että naiset ovat urheilurintamalla vähemmän tärkeitä kuin miehet.

Muutama tutkimuksen nuorista kirjoitti musiikin motivoivan heitä liikkumaan. Musiikin avulla oli mahdollisuus irtautua hetkestä ja nauttia liikunnan tuomasta ilosta. *Kun tanssin tunnen itseni jotenkin vapaaksi. Liikun vain rytmin mukana. (T25Kyllä)*, kuten eräs tutkittavista kirjoitti. Myös Telaman ym. (2002, 58–59) tutkimuksessa tärkeäksi suomalaisnuorten liikuntamotiiviksi nousi mahdollisuus itseilmaisuuksiin. 12- ja 15-vuotiaista pojista 56 % ja tytöistä 63 % piti mahdollisuutta itseilmaisuuksiin tärkeänä tai erittäin tärkeänä liikuntamotiivina.

Kolmella liikuntaa harrastamattomalla pojalla liikuntaan motivoivana tekijänä nousi esiin myös liikunnasta saatava taloudellinen hyöty. Yksi pojista kirjoitti, että *jos liikunnasta saisi palkan niin kuin työstä, niin liikkuisin vaikka yötä päivää (P2Ei)*. Tämän motiivin totuudenmukaisuutta voin tosin hieman epäillä, sillä muita liikkumaan motivoivia tekijöitä tutkittavat eivät maininneet ja suhtautuminen liikuntaan oli negatiivista.

6.2 Syyt liikunnan harrastamattomuudelle

Yleisesti liikunta on toimintamuotona nuorten keskuudessa suosittua ja siihen suhtaudutaan myönteisesti (Telama ym. 2002, 140; Nupponen & Telama 1998). Harrastamattomuudenkin syyt löytyvät pääsääntöisesti muualta kuin kiinnostuksen puutteesta. Myös tässä tutkimuksessa suurin osa nuorista suhtautui liikuntaan myönteisesti, vaikka eivät sitä säännöllisesti harrastaneetkaan. Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa merkittävimmät liikuntaa estävät tekijät nuorilla olivat ajanpuute, saamattomuus ja työnteko (Zacheus ym. 2003, 85). Vastaavanlaisia tuloksia oli

nähtävissä myös tämän tutkimuksen nuorten liikkumattomuuden taustalla. Ajanpuutteen ja saamattomuuden lisäksi nuoret nostivat kirjoituksissaan esiin mielekkään harrastusmahdollisuuden ja harrastuskaverin puuttumisen sekä harrastamisen kalleuden. Vaikka kilpailumotiivi oli edustettuna liikuntaan motivoivana tekijänä, oli se syynä myös nuorten harrastamattomuudelle. Sääolosuhteet olivat esteenä muutaman nuoren ulkoiluharrastuksille. Muutaman nuoren kirjoituksissa oli myös nähtävissä kielteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan. Liikunnan harrastaminen koettiin epämiellyttäväksi ja turhaksi ajanhukaksi.

6.2.1 Ajanpuute

Työelämän kiristyneen tahdin ja erilaisten toimintojen kirjon lisääntymisen myötä joutenoloon ei tunnu monillakan olevan mahdollisuuksia. Tämä ei koske vain työikäisiä, vaan kiireinen elämänrytmi on levittäytynyt myös lasten ja nuorten keskuuteen. Helsinkiläisnuorten elämää kartoittaneen tutkimuksen yksi keskeisistä tuloksista olikin nuorten elämän kiireisyys. Esteenä esimerkiksi toiveharrastuksen harrastamiselle helsinkiläisnuoret mainitsivat useimmiten ajanpuutteen ja se nähtiin yleisenä syynä myös liikuntaharrastuksen lopettamiselle. Turkulaisnuoret eivät tässä suhteessa tunnu poikkeavan helsinkiläisistä, sillä ajanpuute nousi heidänkin vastauksissaan yleisimmäksi liikunnan harrastusta estäväksi ja haittaavaksi tekijäksi. (Zacheus ym. 2003, 83–84.)

Myös Karvosen (2008) tutkimuksessa yleinen liikuntaa harrastamattomuuden motiivi oli ajanpuute. Noin 69 % nuorista piti harrastamattomuutensa syynä ajan kulumista muissa harrastuksissa. (Karvonen ym. 2008.) Kiire tuntui vaivaavan myös tämän tutkimuksen nuoria ja ajanpuute nousikin harrastamattomuuden tärkeimmäksi syyksi. Liikunnan harrastaminen jäi, *koska aika ei riitä liikkumiseen (P2Ei)* tai *siksi, että on hankala sovittaa se koulun ja muiden harrastusten lomaan (T5Ei)*, kuten kaksi nuorista totesi. Muutama nuorista olisi mielellään harrastanut jotain erikoisempaa lajia, mutta *jos lähtisi kauemmaksi, menisi matkoissa kauheasti aikaa, siinä koulu kärsisi, kun ei olisi aikaa lukea tai tehdä muutenkaan läksyjä (T4Ei)*, kuten eräs tyttö asian ilmaisi. Ajanpuute saattoi myös pakottaa nuoren lopettamaan itselle mielekkään harrastuksen, kuten tämän tanssia ala-asteen ajan harrastaneen nuoren kohdalla tapahtui. *Lopetin*

tanssin tullessani yläasteelle sillä tiesin, että täällä minulle tulee enemmän kiireitä, jolloin harrastukset muuttuvat yhä useammin epämiellyttäväksi (T1Kyllä).

Tutkijat huomauttavat, että ajanpuute saattaa olla vain sosiaalisesti hyväksytty tekosyy sille tosiasialle, ettei yksilöä kiinnosta osallistua liikunnalliseen toimintaan. Ihmiset löytävät aikaa niille asioille joita todella haluavat tehdä päivän aikaan ja jos he haluavat harrastaa liikuntaa, he löytävät sille aikaa. (Carron ym. 2003.) Mielestäni tämän tutkimuksen nuorten kohdalla ajanpuute ei kuitenkaan ollut tekosyy vaan todellinen este liikunnan harrastamiselle.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 mukaan jo työelämässä olevat nuoret harrastavat harvemmin liikuntaa kuin opiskeluun keskittyvät nuoret. Myös Zacheuksen (2003) tutkimuksessa työnteko oli liikuntaharrastusta estävä tai haittaava tekijä 40 % nuorella. Vastaava havainto oli nähtävissä tässä tutkimuksessa muutaman pojan kohdalla. Liikuntaa ei ehditty tai jätetty harrastaa, *koska työn teko on valtaosa arkea koulun jälkeen (P5Ei)*, kuten eräs poika kirjoitti.

6.2.2 Saamattomuus ja väsymys

Ajanpuutteen jälkeen toiseksi yleisimmäksi liikunnan harrastamattomuuden syyksi nuorten kirjoituksissa nousi saamattomuus ja väsymys. Eräs nuorista kirjoitti olevansa *liian laiska pitkän koulupäivän ja läksyjen jälkeen (T4Ei)* lähteäkseen liikkumaan. Toinen tutkittava puolestaan totesi, ettei koulun jälkeen enää huvita liikkua, koska on väsynyt ja pahantuulinen ja nukkuminen tuntuu liikuntaa houkuttelevammalta vaihtoehdolta. Vastaava tulos on saatu aiemmissakin tutkimuksissa. Myös Zacheuksen (2003, 84) tutkimuksessa laiskuus ja saamattomuus nousivat toiseksi tärkeimmäksi liikuntaharrastusta estäväksi tekijäksi. Karvosen ym. (2008) selvityksessä 60 % vastanneista piti väsymystä yhtenä syynä liikuntaa harrastamattomuudelleen.

6.2.3 Mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen

Tässä tutkimuksessa toiseksi yleisin liikuntamotiivi nuorilla oli harrastuksen mielekkäisyys. Vastaavasti mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen nousi liikunnan harrastamattomuuden syyksi nuorten kirjoituksissa. Vaikka valtaosa ihmisistä Suomessa asuu asutuskeskittymissä, runsaasti ihmisiä asuu yhä myös harvaan asutetuilla alueilla. Asuinpaikka rajoittaa lajivalintoja konkreettisesti silloin, kun se ei tarjoa suorituspaikkoja ja kunnan mahdollisuuksia harrastamiseen. (Telama, Laakso & Yang 1994.) Koska monien perinteisten liikuntalajien suosio on nuorten keskuudessa vähentynyt (Nupponen & Huotari 2002), saattaa tämä näkyä erityisesti syrjäseudun nuorison liikunta-aktiivisuudessa, sillä heillä ei välttämättä ole mahdollisuuksia uusien trendilajien harrastamiseen. Asuinpaikan rajoittava vaikutus tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Eräs tutkittava kirjoitti, että olisi mukava alkaa harrastamaan jotain erikoisempaa lajia, *mutta kun asuu maalla, ei vaihtoehtoja ole paljoa (T4Ei)*. Toinen nuori oli samoilla linjoilla kirjoittaen, ettei hänellä ole liikunnallista harrastusta, koska ei ole löytänyt itseään *miellyttävää harrastusta lähiseudulta (T2Ei)*.

Nupponen, Laakson ja Telaman (2008) toteuttamassa katsauksessa liikunnan kokonaismäärä oli maaseudulla asuvien nuorten parissa jonkin verran vähäisempää kuin asutuskeskuksissa asuvilla. On ymmärrettävää, että pitkät matkat rajoittavat pääsyä seuran harjoituksiin ja että taajamien ulkopuolelta on vaikea löytää riittävästi nuoria joukkueiden kokoamiseksi. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.) Etäisyys oli liikuntaharrastuksen esteenä myös muutamalle tämän tutkimuksen nuorelle. Eräs tutkittava kirjoitti, että hänen on hankala liittyä urheiluryhmiin, koska asuu kaukana keskustasta *eivätkä vanhemmat kykene kyyditsemään (T5Ei)*. Mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttumisen syynä oli etäisyyden lisäksi läheisen harrastuspaikan kokeminen epämiellyttäväksi. Eräs tyttö kirjoitti lopettaneensa ratsastuksen, koska ei viihtynyt uudella tallilla ja koki, ettei *kyseinen talli ollut kiva (T2Ei)*.

6.2.4 Harrastuskaverin puuttuminen

Nuoret suuntautuvat tunnetusti ystäviensä vaikutteiden mukaan. Niinpä ystävien harrastamattomuus näkyy myös liikunnan harrastusta ehkäisevänä tekijänä. (Zacheus ym. 2003, 86–87.) Kavereiden merkitystä liikuntaan motivoivana tekijänä tukee

Nupposen ym. (1991) tutkimustulos harrastamattomuuden syistä. Yksi tärkeimmistä syistä tutkimuksessa oli, etteivät kaveritkaan harrasta. (Nupponen ym. 1991, 50.) Vastaavasti Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa kavereiden harrastamattomuus mainittiin yhdeksi liikuntaa harrastamattomuuden syyksi. Myös tässä tutkimuksessa harrastuskaverin puuttuminen oli liikuntaan osallistumista estävä tekijä nuorilla. Eräs tutkittava kirjoitti, ettei mielellään lähde yksin lenkille, koska *yksin liikkuminen on ikävää (T5Ei)*. Toinen tutkittava puolestaan oli harkinnut aloittavansa jalkapallon, *mutta se on sitten vaan jäänyt aloittamatta, koska kukaan kavero ei lähtenyt mukaan (T4Ei)*.

6.2.5 Vuodenaika ja sää

Tilastokeskuksen toteuttaman vapaa-aikatutkimuksen mukaan vuonna 2002 melkein kaikki lapset harrastivat liikuntaa vähintään kerran viikossa niin kesällä kuin talvella. Päivittäin liikkuvat harrastivat kuitenkin kesällä liikuntaa useammin kuin talvella. Päivittäisliikkujia oli kesällä lähes 60 % lapsista kun taas talvella päivittäin liikuntaa harrastavia oli reilu kolmasosa lapsista. (Suomalainen lapsi 2007, 234–235.) Myös tässä tutkimuksessa valtaosa nuorista liikkui niin kesällä kuin talvellakin, mutta muutamalle nuorelle talvi ja kylmyys olivat liikuntainnostusta heikentäviä tekijöitä. Talviliikuntalajit koettiin epämukaviksi, *koska siinä tulee kylmä ja märkä (P3Ei)*, kuten eräs tutkittava kirjoitti. Vuodenajan lisäksi myös säällä oli vaikutusta nuorten liikuntaan. Eräs silloin tällöin juoksemassa käyvä poika koki sateen sen verran epämiellyttäväksi, että *pelkkä ajatuskin reilun puolen tunnin rääkistä kylmässä vesisateessa hirvittää (P6Ei)*.

6.2.6 Ei sisäistä halua liikkua

Suurella osalla tutkimuksen nuorista oli sisäinen halu ja tarve liikkua, johon viittasivat nuorten mainitsevat käsitteet *kivaa, hauskaa ja hyvää vapaa-ajan vietettä*. Osa nuorista kuitenkin koki liikunnan turhaksi ja epämiellyttäväksi. Nuorten mainitsemat käsitteet *inhottavaa ja tylsää* viittaavat siihen, ettei heillä ole sisäistä paloa liikuntaan ja siksi liikunnan harrastamista ei koettu tärkeäksi. Eräs tutkittava kirjoitti, että *liikunta on järkevää ja terveellistä, mutta en itse pidä liikunnasta, koska se on tylsää ja*

epämiellyttävää (P5Ei). Edellinen viittaus osoittaa, että vaikka nuori on selvästi sisäistänyt liikunnan terveysvaikutukset, eivät ne saa häntä motivoitua liikkumaan, koska hänellä ei ole siihen sisäistä halua. Vallerand (2001) onkin todennut, etteivät ulkoiset motiivit yksistään ole kovin tehokkaita liikunta-aktiivisuuteen innostajia. Decin ja Ryanin (2000) mukaan ihminen voi olla sisäisesti motivoitunut vain sellaisiin toimintoihin, joita kohtaan hän tuntee kiinnostusta. On myös viitteitä siitä, ettei tieto liikunnan terveysvaikutuksista ole yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Carron ym. 2003).

6.2.7 Liikunnallisuuden puute

Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa yleisin liikuntaa harrastamattomuuden motiivi nuorilla oli liikunnallisuuden puute, jota syynä liikkumattomuuteen piti 79% harrastamattomuuskysymykseen vastanneista (Karvonen ym. 2008). Tässä tutkimuksessa vain kahden pojan kirjoituksessa oli nähtävissä viitteitä liikunnallisuuden puutteen kokemisesta. Auweleen (2004, 94) mukaan fyysinen kyvykkyys onkin arvostettu asia erityisesti pojille. Toinen pojista kirjoitti, ettei osallistu liikuntaan vapaa-ajalla, koska ei *ole hyvä missään lajissa (PIEi)*. Toinen puolestaan totesi, ettei osaa mitään liikuntalajeja, koska ei ole *ikinä harrastanut liikuntaa virallisesti (P5Ei)*. Lintunen toteaaakin, että itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin todennäköisesti jaksaa jatkaa liikuntaharrastusta. Moni on jo 13-vuotiaana kehittänyt itsestään kielteisen kuvan liikkujana ja sen takia vetäytyy liikunnan harrastamisesta. Kuva voi olla hyvinkin virheellinen, mutta sillä on suuri vaikutus. (Lintunen 2007b.)

6.2.8 Terveydelliset syyt

Zacheuksen ym. (2003, 84) tutkimuksessa reilu 20 % nuorista koki sairauden tai vamman liikunnan harrastustaan estäväksi tekijäksi. Myös tässä tutkimuksessa terveydelliset syyt estivät kahden nuoren liikunnan harrastamista. Eräs poika kirjoitti, että liikkuisi mielummin, jos se ei olisi niin raskasta. Hänellä on ollut astma, *joten sekin vaikuttaa siihen, että ei kiinnosta liikunta (P5Ei)*. Toinen nuorista puolestaan totesi,

ettei voi osallistua kaikkeen liikuntaan, *koska on sellainen ”vamma” mikä estää harrastamasta joitain liikuntalajeja (T2Kyllä).*

6.2.9 Liian tavoitteellinen harrastus

Nuoruusvuosina tavoitteellinen ja kilpailullisesti suuntautunut toiminta alkaa jakaa harrastajia. Ne, jotka haluavat mitata rajojaan, alkavat harjoitella entistä säännöllisemmin ja intensiivisemmin. Sitä vastoin ne, jotka eivät tätä askelta halua ottaa passivoituvat liikunnallisesti tai suuntautuvat kohden harrasteliikuntaa, jossa kehittyminen ja menestymistavoitteet eivät ole keskeisellä sijalla. (Zacheus ym. 2003, 100.) Harrastamisen tavoitteellisuus tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Osalle nuorista tavoitteellinen harrastus oli syy liikkua, mutta osa nuorista koki tavoitteellisuuden ahdistavana. Eräs tutkittavista kirjoitti harrastaneensa pesäpalloa, *mutta se osoittautui liian rankaksi ja kilpailuhenkiseksi, jolloin siitä katosi miellekkyys (T5Ei).* Siitä lähtien hän on suhtautunut varautuen kaikkiin harrastuksiin, joissa on kilpailu mukana.

Organisoitu urheilu on luonteeltaan suoritusorientoitunutta toimintaa, jossa tavoitteena on kilpailullinen menestys. Nuoret kokevat kilpailun haasteena, joka kiteytyy menestykseen tai tappioon. Harjoitteluprosessi on arvioivaa ja siihen liittyy sosiaalista painetta. Tämä saa aikaan huolen pätevydestä. Jos vaatimukset urheilussa koetaan omia kykyjä suuremmiksi, on seurauksena ahdistuneisuutta ja viihtymättömyyttä. (Liukkonen 2004b.) Kilpailullisuuden lisäksi myös harjoitusaikojen sitovuus koettiin liikuntamotivaatiota heikentäväksi tekijäksi. Eräs nuori kirjoitti, ettei halua olla kiinni joka viikkoisissa harrastuksissa vaan viettä vapaa-aikaansa oman aikataulun mukaisesti. De Knopp ym. (1994, 194) toteaaakin, että nuori vertaa harrastuksen koettuja huonoja puolia harrastuksen hyviin puoliin ja tekee päätöksen urheilun jatkamisesta tai lopettamisesta.

6.2.10 Harrastamisen kalleus

Liikunnan ja uheilun voimakas kaupallistuminen on nostanut talouden realiteetteja pöydälle ja harrastamisesta on tullut entistä kalliimpaa. Huippu-urheilun ohella myös

kuntoliikunta on kaupallistunut ja liikuntavälineiden ja varusteiden merkitys kohonnut tärkeämmäksi kuin koskaan. Kustannusten nousu alkaa näkyä jo harrastamisen innossa. (Zacheus ym. 2003, 92, 97.) Eräs tutkittava totesikin ettei harrasta liikunta, *koska liikunta tulee kalliiksi muun harrastuksen ohella (P4Ei)*. Toinen nuori puolestaan kirjoitti, että *mukavia liikuntamuotoja on kovin vähän ja ne maksavat paljon (P6Ei)*. Perheen heikko taloudellinen tilanne saattaa heijastua nuorten harrastamiseen. Osallistumismaksuihin tai urheiluvarusteisiin ei ehkä ole varaa.

6.3 Tyttöjen ja poikien eroja liikunnan harrastamismotiiveissa ja harrastamattomuuden syissä

Liikunnan harrastamismotiiveina pojat ja tytöt painottivat hyvin samanlaisia asioita. Harrastuksen sosiaalinen puoli ja siihen liittyen harrastuskaveri, sosiaalinen kanssakäyminen sekä joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö olivat tärkeitä motiiveja kummallekin sukupuolelle. Vastaavasti Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa vähiten eroja tyttöjen ja poikien välillä oli, kun liikunnan motiivina oli ystävien ja kavereiden tapaaminen. Myös sisäinen halu liikkua oli nähtävissä niin tyttöjen kuin poikienkin kirjoituksissa. Molemmat mainitsivat myös liikunnan olevan elämäntapa ja tottumus. Harrastuksen mielekkyys ja siihen liittyen mielekäs laji, omaehtoisuus sekä tietty rentous nousivat esiin molempien sukupuolien vastauksista. Mahdollisuus päättää itse omasta harrastamisestaan oli tärkeä motiivi niin tytöille kuin pojillekin.

Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa tytöt painottivat poikia enemmän virkistymisen ja rentoutumisen motiiveja. Myös tässä tutkimuksessa psyykkisiin tekijöihin liittyen tytöt painottivat poikia enemmän liikunnan tuomaa hyvää oloa, mutta onnistumiset ja liikunnan arjesta vapauttava vaikutus olivat tärkeitä motiiveja myös pojille. Tavoitteellinen harrastus ja kilpaileminen painottuivat selkeästi poikien vastauksissa, vaikka myös muutama tyttö koki nämä liikuntaan motivoivina asioina. Myös aiemmissa tutkimuksissa pojat ovat painottaneet liikuntansa motiiveina tyttöjä yleisemmin tavoitteellisuutta ja kilpailuissa menestymistä (Karvonen ym. 2008; Koski & Tähtinen 2005).

Perheen kannustus ja esimerkki olivat tärkeitä motiiveja liikkua niin tytöille kuin pojillekin. Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa pojat painottivat liikuntansa motiivina sitä, että liikunta on vanhempien mielestä hyödyllistä. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan vastaavaa havaintoa ollut nähtävissä. Muista motiiveista eroja löytyi vain musiikin kohdalla, joka oli selvästi tyttöjä liikuttava tekijä.

Liikunnan harrastamattomuuden syissä ei selkeitä eroja tyttöjen ja poikien välillä löytynyt. Molemmille sukupuolille yleisiä liikkumattomuuden syitä olivat ajanpuute, mielekkään harrastusmahdollisuuden puute sekä väsymys ja saamattomuus. Liikkumattomuuden taustalla tytöille hieman merkittävämpiä syitä olivat harrastuskaverin puuttuminen sekä liian tavoitteellinen harrastus. Tehostetussa koululiikunnan tutkimuksessa tytöt korostivat liikunnallisuuden puutteen liikkumattomuutensa syynä (Nupponen ym. 1991, 55), mutta tässä tutkimuksessa liikunnallisuuden puute oli liikkumattomuuden syynä pojilla.

7 POHDINTA

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat erään yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaat. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten liikunnan harrastamismotiiveja ja liikunnan harrastamattomuuden syitä. Tutkimusote oli luonteeltaan laadullinen ja aineiston hankintamenetelmänä ainekirjoitus. Ainekirjoitus soveltui mielestäni hyvin aineiston hankintamenetelmäksi tämän ikäisille. Vaikka muutama kirjoituksista oli suppeita ja sisällöllisesti melko vaatimattomia, oli aineisto kaiken kaikkiaan monipuolinen ja rikas. Yhtään kirjoitusta en joutunut hylkäämään. Niin harrastavien kuin harrastamattomien kirjoituksista löytyi sisällöllisesti sekä suppeampia että laajempia pohdintoja riippumatta siitä oliko kirjoittaja tyttö vai poika. Oppilaiden ajattelun herättämiseksi annetut apukysymykset otsikoiden yhteydessä olivat mielestäni tarpeellisissa, vaikka on mahdollista, että nämä apukysymykset ovat vaikuttaneet oppilaiden kirjoitusten sisältöön ja näin ollen tutkimuksen tuloksiin.

Aiemmissa liikuntamotivaatiotutkimuksissa (Huisman 2004; Telama ym. 2002; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007) on keskitytty liikunnan harrastamismotiiveihin ja tuloksia on kerätty useimmiten määrällisin menetelmin, jolloin yksilöiden ääni on jäänyt kuulematta. Tässä tutkimuksessa halusin keskittyä yksilöiden kokemuksiin sekä saada myös liikuntaa harrastamattomien äänen kuuluviin.

Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä eikä niistä voi tehdä nuoria koskevia yleistyksiä, vaikka tuloksista löytyykin selviä yhtymäkohtia aiempiin liikuntamotivaatiotutkimuksiin (Huisman 2004; Karvonen ym. 2008; Telama ym. 2002; Vuori ym. 2007). Lisäksi se, että aineiden analysointiin sisältyy runsaasti subjektiivista tulkintaa, vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä yhdeksäsluokkalaisen nuoren motiiveista harrastaa liikuntaa sekä syistä olla harrastamatta.

7.1 Tutkimuksen päätulosten tarkastelua

Nuoret nostivat aineissaan esille monenlaisia liikunnan harrastamisen motiiveja. Liikunnalla oli tärkeä rooli useimpien nuorten arkielämässä ja aineissa oli nähtävissä

positiivinen suhtautuminen liikunnan harrastamista kohtaan. Liikuntaan innostavat tekijät olivat pitkälti samoja niin liikuntaa harrastavilla kuin harrastamattomilla. Tällaisia yhteisiä motiiveja olivat kaverit, halu pysyä kunnossa ja terveenä, ulkonäkö, liikunnasta saatava hyvä olo, mahdollisuus rentoutua ja päästä hetkeksi irti arjesta sekä mahdollisuus harrastaa mielekästä lajia.

Yksi tärkeä nuorten liikuntamotiivi on aiemmissa tutkimuksissa ollut harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus (Karvonen ym. 2008; Telama ym. 2002; Vuolle, Telama & Laakso 1986). Myös tässä tutkimuksessa harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus nousi esiin lähes kaikkien tutkittavien kirjoituksissa ja harrastuskaveri koettiin tärkeäksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Harjoituksissa päästiin näkemään kavereita ja lenkille oli mukava lähteä kaverin kanssa. Myös joukkuehenki, yhteistyö ja oman panoksen antaminen joukkueen eteen innostivat liikkumaan. Liikunnan kautta oli myös mahdollisuus luoda uusia ihmissuhteita. Vastaavasti liikuntaa harrastamattomat nostivat yhdeksi liikkumattomuuden syyksi harrastuskaverin puuttumisen tai sen ettei kaveritkaan harrasta. Kavereiden merkitystä liikuntaan motivoivana tekijänä tukee Nupposen ym. (1991, 50) tutkimustulos, jossa yksi tärkeimmistä harrastamattomuuden syistä oli, etteivät kaveritkaan harrasta.

Tutkimuksen nuoret kokivat harrastuksen mielekkyyden tärkeäksi liikuntamotivaation kannalta. Mahdollisuus harrastaa itselle mielekästä liikuntaa oli sosiaalisen ulottuvuuden jälkeen nuorten toiseksi yleisin liikunnan harrastamismotiivi. Omaehtoinen harrastaminen korostui useiden tutkittavien kirjoituksissa ja nuorille oli tärkeää voida itse päättää harrastukseensa liittyvistä seikoista. Eräs tutkittava totesikin, että hauskaa liikkumisesta tekee se, että siitä voi tehdä omanlaista. Harrastuksen mielekkyyteen liitettiin lisäksi harrastuksen sopiva rentous sekä fair play joukkuetoiminnassa. Vastaavasti liikuntaa harrastamattomat nostivat yhdeksi liikkumattomuuden syyksi mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttumisen. Muutaman nuoren kotipaikkakunnalla ei ollut mahdollisuutta harrastaa sellaista liikuntamuotoa, joka heitä kiinnostaa, eikä nuorilla ollut mahdollisuutta lähteä harrastamaan sitä kauemmaksi, eivätkä he halunneet kuitenkaan vaihtaa lajiaan. Ongelmaksi muodostuukin miten tarjota monipuolisia harrastusmahdollisuuksia asuinpaikasta riippumatta niin, että liikunnallinen tasa-arvo toteutuisi.

Omaehtoisuuden ja rennon harrastamisen lisäksi muutama tutkimuksen nuorista kaipasi harrastukseltaan tiettyä tavoitteellisuutta ja he halusivat kehittyä lajissaan. Laakso (2007, 7) muistuttaakin, että samaa lajia voi harrastaa eri lähtökohdista ja silti motivoitua siihen yhtä voimakkaasti. Tässä tutkimuksessa tavoitteellinen harrastus nousi useammin esiin poikien kirjoituksissa. Halu kehittyä ja oppia uutta koettiin motivoivana ja oman kehityksen huomaaminen lisäsi liikunnasta saatavaa mielihyvää. Haasteista selviäminen koettiin palkitsevana ja tuotti itsensä voittamisen tunteen. Kilpailu ja menestyminen eivät ole aiemmissa tutkimuksissa olleet erityisen tärkeitä liikuntamotiiveja nuorille (Telama & Silvennoinen 1979; Zacheus ym. 2003). Vastaava havainto oli nähtävissä myös tässä tutkimuksessa, sillä vain muutama nuori mainitsi kilpailemisen ja menestymisen liikuntamotiivinaan. Harrastamattomuudenkin syynä liian tavoitteellinen harrastus nousi esiin vain muutaman nuoren kirjoituksessa. Onkin hieman järjenvastaista, että vaikka kilpailu ja saavutukset vähentävät merkitystään liikuntamotiiveina iän lisääntyessä, nuorille tarjottu liikunta muuttuu yhä enemmän tavoitteellisemmaksi. Tämä saattaa olla yksi selitys siihen, miksi drop out urheilussa lisääntyy nuoruuden aikana. (Wold & Kannas 1993.) Enemmän huomiota tulisikin kiinnittää omaehtoisten liikuntamahdollisuuksien luomiseen. Nuorille tulisi tarjota tiloja ja välineitä omaehtoisen liikunnan harrastamiseen tai järjestää enemmän ei-kilpailullista toimintaa niin joukkue- kuin yksilölajienkin parista.

Erityisesti tyttöjen aineissa nousi esiin liikunnan harrastamiseen liittyvät psyykkiset tekijät liikuntamotiivina. Liikunnasta saatava hyvä olo ja mieli sekä onnistumisen kokemukset olivat tärkeitä syitä liikkua. Liikunta nähtiin myös koulutyön vastapainona ja keinona päästä hetkeksi irti arjesta. Erityisesti tytöille tärkeää oli liikunnan tuoma hyvä olo, mutta onnistumiset ja liikunnan arjesta vapauttava vaikutus olivat tärkeitä motiiveja myös pojille. Miettinen (1999, 125–126) toteaaakin, että liikuntaan motivoitumisen kannalta on tärkeää, että nuori kokee myönteisiä kokemuksia ja saa onnistumisen tunteita. Liikunnan avulla myös rentouduttiin, purettiin stressiä ja liikunnasta saatiin uutta energiaa ja virkistystä päivään. Myös eräs liikuntaa harrastamaton nuori oli huomannut liikunnan piristävän vaikutuksen, mutta ei kuitenkaan jostain syystä harrastanut liikuntaa säännöllisesti. Väsymys ja saamattomuus nousivatkin toiseksi yleisimmiksi liikkumattomuuden syiksi harrastamattomien kirjoituksissa. WHO-Koululaistutkimuksen mukaan kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa harrastavat nuoret kokevatkin itsensä virkeämmiksi verrattuna liikunnallisesti passiiviin

nuoriin. Säännöllinen liikunta-aktiivisuus on siis tärkeä virkeyttä edistävä tekijä joka toisaalta heijastaa myös hyvää unen laatua. (Tynjälä, Vuori, Villberg, Ojala, Välimaa & Kannas 2006.)

Tärkeinä liikunnan harrastamismotiiveina nuoret pitivät myös terveyden ja kunnon ylläpitoa, sairauksien ehkäisyä, painonhallintaa sekä ulkonäköä. Aineiden perusteella ei voida kuitenkaan varmasti todeta, miten paljon terveys -motiivi käytännössä vaikuttaa oppilaiden liikkumiseen, vai onko kyseessä vain asian tiedostaminen. Lintusen (1999, 28 - 29) mukaan liikunnan terveyttä edistävä vaikutus ei ole vielä lapsille tärkeä liikkumisen motiivi, vaan nousee merkittäväksi vasta aikuisiällä. Liikakilot ja niiden välttäminen tutkittavien vastauksissa viittasivatkin yleisemmin ulkonäköön eivätkä niinkään terveysnäkökulmaan. Vaikka liikunnalla on monia edullisia vaikutuksia terveyteen, ei tieto terveysvaikutuksista välttämättä riitä motivoimaan kouluikäisiä liikkeelle. Lasten ja nuorten liikunnan tulisikin olla ennen kaikkea hauskaa ja heidän toiveistaan lähtevää, jotta se liikuttaa ja liikunnan pariin palataan kerta toisensa jälkeen. Myös liikuntaa harrastamattomat toivat esiin teveydelliset syyt liikkumattomuuden yhteydessä. Muutama nuorista koki sairauden tai vamman tekevän liikkumisesta epämiellyttävää tai estävän liikkumisen kokonaan. Näitä nuoria tulisikin kannustaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, jotta he löytäisivät omalle terveydelleen sopivaa liikuntaa ja, jonka he myös kokisivat mielekkääksi.

Tutkimustulokset osoittivat, että suurella osalla tutkimuksen nuorista on sisäinen halu ja tarve liikkua ja liikunta koettiin mielekkääksi. Sisäisen motivaation onkin todettu olevan tärkeä tekijä liikunta-aktiivisuuden pysyvyyden kannalta (Liukkonen 2007). Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa tärkein liikunnan harrastamisen motiivi nuorilla oli, se on kivaa, joka viittaa sisäiseen haluun liikkua. Vastaavasti yleisin syy harrastamattomuudelle oli liikunnallisuuden puute. (Karvonen ym. 2008.) Tässä tutkimuksessa liikunnallisuuden puute ei noussut yleiseksi harrastamattomuuden syyksi, sillä vain kaksi poikaa koki tämän liikunnan harrastamaista estävänä tekijänä. Liikunnallisuuden kokeminen ja sisäinen halu liikkua näyttävät olevan keskeisessä roolissa liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden kanssa. Haasteena liikunnan parissa työskenteleville onkin löytää keinot joilla lapsille ja nuorille saataisiin onnistumisia liikunnan parissa sekä kokemus omasta liikunnallisuudesta.

Tutkimuksen nuoret kokivat omalla perheellään olevan merkitystä liikkumiseensa vaikuttavana tekijänä. Kannustuksen ja esimerkin lisäksi vanhemmat olivat keskeisessä roolissa järjestäessään ja rahoittaessaan lapsen osallistumista liikuntaharrastuksiin. Myös sisarusten harrastaminen innosti joitakin nuoria liikkumaan. Muutaman nuoren kohdalla harrastamisen kalleus ja pitkät harjoitusmatkat muodostuivat harrastamattomuuden esteeksi. Perheen taloudellisen tilanteen onkin todettu olevan yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Laakso ym. 2006b). Tutkittavien aineissa myös ajanpuute nousi esiin harrastamattomuuden syynä. Vastaava havainto on tehty aiemmissakin tutkimuksissa. On melko huolestuttavaa, että jo nuoret kokevat elämänsä niin kiireiksi, ettei aikaa löydy tarpeeksi liikunnan harrastamiselle.

Liikunnan harrastamismotiiveina pojat ja tytöt painottivat hyvin samanlaisia asioita. Sisäinen halu liikkua ja liikunnan kuuluminen osaksi elämäntapaa oli nähtävissä niin tyttöjen kuin poikienkin kirjoituksissa. Myös sosiaaliset ja fyysiset motiivit olivat tärkeitä kummallekin sukupuolelle. Psykkisistä motiiveista tytöt painottivat poikia enemmän liikunnan tuomaa hyvää oloa, mutta onnistumiset ja liikunnan arjesta vapauttava vaikutus olivat tärkeitä myös pojille. Harrastuksen mielekkyys ja siihen liittyen mielekäs laji, omaehtoisuus sekä tietty rentous nousivat esiin molempien sukupuolten vastauksista. Myös perheen kannustus ja esimerkki olivat tärkeitä niin tytöille kuin pojillekin. Tavoitteellinen harrastus ja kilpaileminen painoutuivat selkeästi poikien vastauksissa, vaikka myös muutama tyttö koki nämä liikuntaan motivoivina asioina. Muista motiiveista eroja löytyi vain musiikin kohdalla, joka oli selvästi tyttöjä liikuttavat tekijä. Liikunnan harrastamattomuuden taustalla tytöille hieman merkittävämpiä syitä olivat harrastuskaverin puuttuminen sekä liian tavoitteellinen harrastus. Pojat puolestaan painottivat liikunnallisuuden puutetta oman liikkumattomuutensa syynä.

7.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Koska tutkielmani on laadullinen ja koostuu ainoastaan yhden koulun yhdeksännen luokan oppilaiden ainekirjoituksista, on aihetta syytä tutkia tulevaisuudessa lisää. Lisäksi aiemmissa liikuntamotivaatiotutkimuksissa on keskitytty liikunnan harrastamismotiiveihin ja tuloksia on kerätty useimmiten määrällisin menetelmin,

jolloin yksilöiden ääni on jäänyt kuulematta. Määrällisten menetelmien yhdistäminen nyt käytetyn laadullisen menetelmän kanssa toisi yleistettävyyttä tutkimustuloksiin. Suuremmalle joukolle teetettyjen ainekirjoitusten ja harkinnanvaraisesti valittujen tutkittavien haastattelu toisi lisää syvyyttä tutkimustuloksiin.

Vaikka on tärkeää tietää, mitkä ovat liikuntaharrastuksen motiivit, kenties vielä tärkeämpää on tuntea ne syyt, jotka estävät tai haittaavat liikuntaharrastuksen syntymistä tai säilymistä. Tämän tutkimuksen perusteella liikuntaa harrastamattomien nuorten suhtautuminen oli pääosin positiivista ja heitä liikkumaan motivoivat asiat olivat samoja kuin liikuntaa säännöllisesti harrastavillakin. Ajanpuutteen kanssa painivien nuorten kirjoituksissa korostui erityisesti omaehtoisuus ja mahdollisuus itselle mielekkääseen liikuntamuotoon. Jatkossa olisi hyvä selvittää, minkälaisia konkreettisia toimenpiteitä nuoret toivoisivat seurojen, kuntien ja kaupunkien tekevän, jotta mahdollisuudet omaehtoiselle liikunnalle paranisivat ja myös asutuskeskusten ulkopuolella asuvien nuorten olisi mahdollisuus harrastaa monipuolisemmin.

Nuorten liikunnan lisäämistä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon tutkimuksissa esiin nousseet nuorten liikunnan harrastamismotiivit ja harrastamattomuuden syyt sekä muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät. Liikuntamotiivien vahvistamisen kautta ja harrastamattomuuden esteitä poistamalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan nuorten liikkumiseen. Koska vanhempien ja kavereiden merkitys on suuri nuorten liikkumiseen vaikuttava tekijä, tulisi heidät myös huomioida pyrittäessä lisäämään nuorten liikkumista. Yhteiskuljetusten, vanhempien vapaaehtoistoiminnan sekä seurojen ja liikuntatoimen aktiivisuuden avulla myös asutuskeskusten ulkopuolella asuvat nuoret voisivat saada mahdollisuuden harrastaa monipuolisemmin.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 105-126.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.

Buckworth, J. & Dishman, R.K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus, 25-39.

Carron, A.V., Hausenblas, H. A. & Mack, D. 1996. Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 1-16.

De Knopp, P., Wylleman, P., Theeboom, M., De Martelaer, K., Van Puymbroek, L. & Wittock, H. 1994. Youth-friendly sport clubs. Developing an effective youth sport policy. Brussels: Vubpress.

Deci, E. L., Koestner, R. & Ryan, R. M. 1999. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 125 (6), 627- 668.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: 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* 4 (11), 227-268.

Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L. & Ryan, R. M. 1981. An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology* 73 (5), 642–650.

Duda, J. L. 1997. “Goal perspectives and their implications for an active and healthy life among girls and women” -luento. ”Movement and sport in life-cycle of women” - kongressissa Lahdessa 27.7. - 1.8.1997. Referoiden kääntänyt Taru Lintunen. *Liikunta ja Tiede* 46 (4), 4 - 7.

Duda, J. L. & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. L. Duda (toim.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: Gummerus, 159–183.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori. (toim.) *Terveysliikunta*. Duodecim, 159-170.

Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2007:1. Viitattu 15.8.2010.

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/02/pr1169019512649/passthru.pdf>.

Gould, D. & Petlichkoff, L. 1988. Participation motivation and attrition in young athletes. Teoksessa F. L. Smoll, R. A. Magill & M. J. Ash. (toim.) Children in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-179.

Grolnick, W. S. & Ryan, R. M. 1987. Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (5), 890–898.

Harari, I. & Lobel, G. 2006. Motives for high school students' participation in physical activity in and outside of school. Julkaisussa Heikinaro-Johansson, P. & McEvoy, E. (toim.) The role of physical education and sport in promoting physical activity and health. AIESEP World congress. Abstract book, 201.

Harlio, M. 1993. Nuorten kilpauimareiden motiivit ja niiden merkitys valmennuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.

Heikkinen, H. L. T. 2002. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H. L. T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 184-197.

Heikkinen, H. L. T. 2007. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus, 142-158.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: Gummerus.

Hirsjärvi, S. 2008. Tutkimuksen reliäabelius ja validius. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 226–228.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Yliopistopaino.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162.

Hämäläinen, P., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2002. Sosiodemografisten taustatekijöiden ja terveyskäyttäytymisen yhteydet 16-vuotiaiden liikunnan harrastamiseen. Liikunta ja tiede 39 (1), 41-46.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. Liikunta ja tiede 37 (6), 4-11.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 131.

Josselson, R. 1995. Imagining the real: Empathy, narrative and the dialogic self. Teoksessa R. Josselson & A. Lieblich (toim.). Interpreting experience. The narrative study of lives. Thousand oaks: Sage, 27-44.

Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-Koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. Liikunta ja tiede 4 (35), 4-10.

Kansallinen liikuntatutkimus. 2006. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen Liikunta ja Urheilu-julkaisusarja 4. Nuori Suomi.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta ja tiede 45 (6), 8-12.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät Bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.

Klint, K. A. & Weiss, M. R. 1987. Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology* 9, 55-65.

KomM. 1975. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–1979. Komiteamietintö: 83. Helsinki: Opetusministeriö.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3-21.

Laakso, L. 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – Liikuntakasvatuksen yhteinen missio. *Liikunta ja tiede* 44 (2), 5-7.

Laakso, L., Telama, R. & Yang, X. 1996. Finland. Teoksessa P. De Knop, L-M. Engström, B. Skirstad & M. R. Weiss. (toim.) *Worldwide trends in youth sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 126-138.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 4-13.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, T. 2006a. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 43 (1), 4-13.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42-63.

Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139-155.

Laine, M. 2004. Hienoja hetkiä arkipäivään. Selvitys 9-luokkalaisten nuorten harrastamista koskevista ajatuksista. Nuorten Akatemia / Nuori Suomi.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28–45.

Liikunta valintojen virrassa. 2007. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriö. Yliopistopaino.

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 126.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. *Tutkimuskatsaus*, 81-86.

Lintunen, T. 2007a. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25-30.

Lintunen, T. 2007b. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152-156.

Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 114.

Liukkonen, J. 2004a. Challenges in children's sport – towards a climate enhancing healthy personality growth. Teoksessa Auwelee Y. V. (toim.) Ethics in youth sport. Analyses and recommendations. Tielt: Lannoo Campus, 91-101.

Liukkonen, J. 2004b. Psyykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvallmennus. Lahti: VK-Kustannus, 223-240.

Liukkonen, J. 2007. Teacher's role in promoting children's intrinsic motivation towards physical activity. Teoksessa Early Steps. Promoting healthy lifestyle and social interaction through physical education activities during preschool years. Socrates program. Comenius action 2.1, 23-26.

McPherson, B.D., Curtis, J. E. & Loy, J. W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). 2004. Urheiluvallmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.

Nieminen P. 1998. Four dance subcultures. A study of non-professional dancers' socialization, participation motives, attitudes and stereotypes. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical activity and Health 55.

Numminen. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus.

Nupponen. H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 106. Jyväskylä: Likes.

Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.

Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa. Liikunta ja tiede 39 (3), 4-9.

Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta ja tiede 45 (4), 8-11.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.

Nupponen, H. & Telama, R. 1999. Liikunnalla monta roolia nuorten vapaa-ajassa. Liikunta ja Tiede (3), 10 - 16.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S. Karvonen (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Stakes. Nuorten Elinolot-vuosikirja, 72-82.

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein - voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen seura, 98-129.

Ojanen, M. 2001. Länsimainen ihminen kulttuurinsa vanki? Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) *Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 9-36.

Pahkala, K., Heinonen, O. J., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L. & Simell, O. 2007. Leisure-time physical activity of 13-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 17 (4), 324–330.

Papaioannou, A. 2000. Attitudes, perceptions and behaviors in (1) the physical education lesson, (2) in the sport context, (3) towards a healthy lifestyle, of persons differing in age, gender, socioeconomic status, religion and level of motor difficulty. Athens, Greece: Center of Educational Research.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. *Oppimismotivaatio*. Keuruu: Otava.

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus, merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Tampere: Juvenes print, 115–162.

Raudsepp. 2006. The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica* 95, 93-98.

Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja tiede* 40 (5-6), 26-32.

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 G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.

Roos, J. P. 1988. *Elämäntavasta elämäkertaan*. Jyväskylä: Tutkijaliitto.

Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.

Ryan, R. M., Connell, J. P. & Deci, E. L. 1985. A Motivational Analysis of Selfdetermination and Self-regulation in Education. Teoksessa C. Ames & R. Ames (toim.) Research on motivation in education. (2. painos) New York, NY: Academic Press, 13-52.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 1 (25), 54- 67.

Sallis, Prochaska & Taylor. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963-975.

Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 40, Jyväskylän yliopisto.

Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja tiede* 22 (3), 104–111.

Silvennoinen, M. 1981. 11-19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 31, Jyväskylän yliopisto.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 22, Jyväskylän yliopisto.

Smith, A. L. & McDonough, M. H. 2008. Peers. Teoksessa A. L. Smith & S. J. H. Biddle. Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions. Champaign, IL: Human Kinetics, 295-320.

Standage, M. & Treasure, D. C. 2002. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology* 1 (72), 87-103.

Stigman, S. 2008. Lihavuus. Teoksessa T. Tammelin & Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 68-70.

Suomalainen lapsi 2007. 2007. Helsinki: Tilastokeskus.

Suoranta, J. & Eskola, J. 1995. Liikkuva ihminen ja kasvatus. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Svennevig, H. 2000. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena: oma kokemus kohonneesta kunnosta aktivoi liikkumaan. Liikunta ja tiede 37 (5), 14–17.

Syrjälä, L. 2007. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 229-243.

Tammelin, T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. Liikunta ja tiede 41 (1), 22-25.

Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46-50.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149-176.

Telama, R. 1993. Koululiikunta ja yhteiskunta: Koulusta nuorelle liikuntamallit. Liikunta ja Tiede 30 (4), 24–25.

Telama, R. 1998. Psychological Background of physically active lifestyle among European youth. Teoksessa R. Naul, K. Hardman, M. Piéron & B. Skirstad (toim.) Physical

activity and active lifestyle of children and youth. Sport science studies. International council of sport science and physical education 10. Schorndorf: Karl Hofmann, 63-74.

Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. Liikunta ja tiede 36 (3), 4–9.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä?. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Likes 124, 55-74.

Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Julkaisussa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kannas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala & R. Telama (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977-79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4/1983. Helsinki, 49-69.

Telama, R. Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 1 (4), 65-74.

Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A. & Vuolle, P. 2002. Physical fitness, sporting lifestyles and olympic ideals. Cross-cultural studies on youth sport in Europe. Sport science studies 29. Schorndorf: Hofmann.

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa L. Laakso, R. Telama, P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51-66.

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion Painatuskeskus, 15–26.

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. Medicine and Science in Sports and Exercise 32 (9), 1617-1622.

Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta ja tiede* 42 (5), 4-6.

Telama, R., Yang, X. & Hirvensalo, M. 2006. Participation in organised sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 1 (18), 76-88.

Thogersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. 2006. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24 (4), 393–404.

Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, A. & Winefield, A. 2010. Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence* 1 (33), 173–186.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tynjälä, J., Kämppi, K., Välimaa, R., Vuori, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2009. WHO-koululaistutkimus: Riittävä liikunta ja uni tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. *Liikunta ja tiede* 46 (2-3), 12-16.

Tynjälä, J., Vuori, M., Villberg, J., Ojala, K., Välimaa, R. & Kannas, L. 2006. Physical activity and adolescents' perceived alertness. Julkaisussa Heikinaro-Johansson, P. & McEvoy, E. (toim.) *The role of physical education and sport in promoting physical activity and health. AIESEP World congress. Abstract book.*

Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen O. J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta ja Tiede* 39 (1), 47 - 55.

Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise.* Champaign, IL: Human Kinetics., 263 - 320.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Vuolle, P. 1986. Urheilun kulutus: Penkkiurheiluharrastus. Teoksessa: P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 203–226.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa U. Kujala, S. Taimela & I. Vuori (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16-30.

Vuori, M., Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. 2004. Elämäskulttuuri näkyy nuorten liikuntamuodoissa. Liikunta ja tiede 41 (3), 4-9.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystiettyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. 114-139.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13—ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta ja tiede 44 (2), 10-14.

Weiss, M. R. & Petlichkoff, L. M. 1989. Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science* 3 (1), 195–211.

Wold, B. & Kannas, L. 1993. Sport motivation among young adolescents in Finland, Norway and Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 4 (3), 283-291.

Yang, X. 1993. Longitudinal analysis of Finnish children's and youths' participation in competitive sport and physical activity. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen lisensiaattityö.

Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parent's physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12-year follow-up study. *International Review for Sociology of Sport* 31 (3), 273-294.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. A, tutkimuksia 201.

LIITTEET

Liite 1. Lupahakemus huoltajille.**Tervehdys 9-luokkalaisen huoltaja**

Olen tuleva liikunnanopettaja ja teen tutkimusta 9-luokkalaisten liikuntamotivaatiosta. Erityisesti olen kiinnostunut liikuntaa harrastamattomien suhtautumisesta liikuntaan sekä heidän liikuntamotivaatiostaan. Jokaisen oppilaan mielipide on tärkeä, sillä tulosten pohjalta saadaan kuva siitä, mitkä tekijät motivoivat 9-luokan oppilaita liikkumaan ja näin liikuntaa voidaan kehittää enemmän nuoria kiinnostavaan suuntaan.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerätään oppilaiden ainekirjoitusten avulla. Kaikki ainekirjoitukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkijaa eli minua ja äidinkielen opettajia lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään ainekirjoituksia. Tuloksia käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Allekirjoittamalla alla olevan osion annatte lapsellenne luvan osallistua tutkimukseen. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä minuun.

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Mäntylä

kirsi.mantyla@jyu.fi

 Palauta äidinkielen opettajalle 11.12.2009 mennessä.

Annan lapseni _____ osallistua yllämainittuun
 tutkimukseen. (lapsen nimi)

 Huoltajan allekirjoitus

Liite 2. Tutkimuksen esittely oppilaille.

HYVÄ 9-LUOKKALAINEN

Joillekin liikunta on henki ja elämä, joillakin se taas saa niskakarvat pystyyn. Millainen suhde sinulla on liikuntaan?

Olen tuleva liikunnanopettaja ja teen tutkimusta 9-luokkalaisten liikuntamotivaatiosta. Erityisesti olen kiinnostunut liikuntaa harrastamattomien suhtautumisesta liikuntaan sekä heidän liikuntamotivaatiostaan.

Vastauksesi on minulle tärkeä, sillä tulosten pohjalta saadaan kuva siitä, mitkä tekijät motivoivat 9-luokan oppilaita liikkumaan ja näin liikuntaa voidaan kehittää enemmän nuoria kiinnostavaan suuntaan.

Kaikki ainekirjoitukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkijaa eli minua ja äidinkielen opettajia lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään ainekirjoituksia. Tuloksia käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin.

KIITOS AVUSTASI!

Kirsi Mäntylä

Tutkija

Pilvikki Heikinaro-Johansson

Professori, tutkimuksen johtaja

Liite 3. Ainekirjoituksen otsikot.**En harrasta liikuntaa siksi, että...**

Kirjoita suhtautumisestasi liikuntaan ja siitä millaisia ajatuksia liikunnan harrastaminen sinussa herättää. Mitkä asiat voisivat edesauttaa liikunnan harrastamistasi ja mitkä asiat taas mahdollisesti ovat esteenä? Kirjoita myös asioista, jotka motivoisivat sinua liikkumaan. Perustele.

TAI**Harrastan liikuntaa, koska...**

Kirjoita suhtautumisestasi liikuntaan ja siitä millaisia ajatuksia liikunnan harrastaminen sinussa herättää. Mitä ja millaista liikuntaa harrastat? Mitkä asiat edesauttavat liikuntaharrastustasi ja mitkä asiat mahdollisesti estävät sitä? Kirjoita myös asioista, jotka motivoivat sinua liikkumaan. Perustele.

Mielipidettä tärkeämpiä ovat perustelut!

Liite 4. Liikunnan harrastamismotiivien yleisyys

	Kaikki	Tytöt	Pojat
1.	Harrastuksen sosiaalinen puoli <ul style="list-style-type: none"> • harrastuskaveri ja sosiaalinen kanssakäyminen • joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö 	Psykkiset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja onnistumiset • irti arjesta 	Sisäinen halu ja terve liikkua
2.	Harrastuksen mielekkyys <ul style="list-style-type: none"> • mielekäs laji • omaehtoisuus • harrastuksen sopiva rentous 	Harrastuksen mielekkyys <ul style="list-style-type: none"> • mielekäs laji • omaehtoisuus • harrastuksen sopiva rentous 	Fyysiset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • terveys ja kunto • ulkonäkö
3.	Psykkiset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja onnistumiset • irti arjesta 	Harrastuksen sosiaalinen puoli <ul style="list-style-type: none"> • harrastuskaveri ja sosiaalinen kanssakäyminen • joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö 	Harrastuksen sosiaalinen puoli <ul style="list-style-type: none"> • harrastuskaveri ja sosiaalinen kanssakäyminen • joukkuehenki ja joukkueen yhteistyö
4.	Sisäinen halu ja tarve liikkua	Sisäinen halu ja tarve liikkua	Harrastuksen mielekkyys <ul style="list-style-type: none"> • harrastuksen sopiva rentous • mielekäs laji • omaehtoisuus

Liite 4 (jatkuu)

5.	<p>Fyysiset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveys ja kunto • ulkonäkö 	<p>Fyysiset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveys ja kunto • ulkonäkö 	<p>Tavoitteellinen harrastus</p> <ul style="list-style-type: none"> • tavoitteet ja haasteet • kehittyminen ja saavutukset
6.	<p>Tavoitteellinen harrastus</p> <ul style="list-style-type: none"> • tavoitteet ja haasteet • kehittyminen ja saavutukset 	<p>Tavoitteellinen harrastus</p> <ul style="list-style-type: none"> • tavoitteet ja haasteet • kehittyminen ja saavutukset 	<p>Psyykkiset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja onnistumiset • irti arjesta
7.	<p>Perheen esimerkki ja kannustus</p>	<p>Perheen esimerkki ja kannustus</p>	<p>Perheen esimerkki ja kannustus</p>
8.	<p>Muita motiiveja</p> <ul style="list-style-type: none"> • vuodenaika • musiikki • media • palkka 	<p>Muita motiiveja</p> <ul style="list-style-type: none"> • vuodenaika • musiikki • media 	<p>Muita motiiveja</p> <ul style="list-style-type: none"> • palkka • vuodenaika

Liite 5. Liikunnan harrastamattomuuden syiden yleisyys

	Kaikki	Tytöt	Pojat
1.	Ajanpuute	Ajanpuute	Ajanpuute
2.	Saamattomuus ja väsymys	Saamattomuus ja väsymys	Mielekkään harrastusmahdollisuuden puute
3.	Mielekkään harrastusmahdollisuuden puute	Harrastuskaverin puuttuminen	Liikunnallisuuden puute
4.	Harrastuskaverin puuttuminen	Mielekkään harrastusmahdollisuuden puuttuminen	Saamattomuus ja väsymys
5.	Vuodenaika ja sää	Liian tavoitteellinen harrastus	Vuodenaika ja sää
6.	Liikunnallisuuden puute	Terveydelliset syyt	Harrastamisen kalleus
7.	Terveydelliset syyt	Vuodenaika ja sää	Terveydelliset syyt
8.	Liian tavoitteellinen harrastus		
9.	Harrastamisen kalleus		