

LIKUNTAHARRASTUSTEN YHTEYS OPPILAIKEN MOTIVAATIOON JA
INTENTIOIHIN KOULULIIKUNNASSA

Eevi Reinikka

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2012
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Eevi Reinikka. 2012. Liikuntaharrastusten yhteys oppilaiden motivaatioon ja intentioihin koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 101 sivua.

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena oli tutkia 7.–9.-luokkalaisten oppilaiden liikunnan harrastamista ja sen yhteyttä koululiikuntamotivaatioon sekä intentioihin. Tutkimus oli luonteeltaan määrällinen kyselytutkimus, jonka otokseen kuului 347 Sotkamon yläkouluun oppilasta, joista tyttöjä oli 185 ja poikia 162. Kyselytutkimuksen toteuttaminen oli osa Liikkumisesta Kansalaistaito -hanketta, joka käynnistettiin keväällä 2010. Vastauksia analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaation, t-testin sekä yksi- ja kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Täydensin tutkimustani pilottiluonteisella laadullisella haastattelututkimuksella, jonka tarkoituksena oli tukea ja syventää kyselytutkimuksen tuloksia haastateltavien oppilaiden koululiikuntakokemuksista saatavilla tiedoilla. Haastateltavina oli neljä harrastustaustoiltaan erilaista oppilasta (3 tyttöä, 1 poika), ja heitä jokaista haastateltiin erikseen.

Tulokset osoittivat, että liikunnan harrastaminen on yhteydessä koululiikuntamotivaatioon sekä intentioihin osallistua vapaaehtoiseen koululiikuntaan. Oppilaiden koululiikuntamotivaatio kasvoi harrastamisen lisääntyessä huolimatta siitä, oliko kyse organisoinnista tai organisoidusta liikunnan harrastamisesta. Poikien koululiikuntamotivaatio oli korkeampi kuin tyttöillä. Pojilla liikuntaharrastusten yhteys koululiikuntamotivaatioon oli voimakkaampi tyttöihin verrattuna. Tutkimuksen mukaan joukkuelajien harrastajat olivat kaikkein motivoituneimpia liikkujia liikuntatunneilla verrattuna passiivisiin harrastajiin ja yksilölajien harrastajiin. Voimakkaimmat liikuntaharrastuksen korrelaatiot koululiikuntamotivaatioon havaittiin salibandyn, jääkiekon ja pesäpallon harrastajilla. Pojilla yksilö- ja joukkuelajien harrastajien koululiikuntamotivaatiossa havaittiin suuremmat keskiarvoerot kuin tyttöillä. Intention kannalta merkityksellisintä oli tutkimuksen mukaan runsas liikunnan harrastaminen, erityisesti urheiluseurassa.

Avainsanat: liikuntaharrastus, liikuntamotivaatio, intentio, koululiikunta, koululaiset

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	5
2 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	7
2.1 Liikuntaharrastuksen yleisyys ja luonne	8
2.1.1 Organisoitu ja omaehtoinen liikuntaharrastuneisuus	10
2.1.2 Liikuntamuodot	12
2.1.3 Harrastusten pysyvyys ja muutokset.....	13
2.2 Liikuntaharrastusten yhteydet koulumenestykseen ja itsetuntoon.....	15
2.3 Liikuntakulttuuri muutoksessa	15
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO	18
3.1 Näkökulmia motivaation tarkasteluun	18
3.2 Itsemääräämisteoria.....	20
3.2.1 Koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	20
3.2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	22
3.3 Tavoiteorientaatioteoria	25
3.4 Motivaatioilmasto	26
4 LIIKUNTAINTENTIOT.....	28
4.1 Intentiot ja suunnitellun käyttäytymisen teoria	28
4.2 Liikuntakäyttäytymisen malli.....	29
5 LIIKUNTAHARRASTUKSET JA KOULULIIKUNTA.....	31
5.1 Liikuntamotivaatio liikuntatunneilla.....	32
5.2 Liikuntaharrastusten, koululiikuntamotivaation ja intentioiden väliset yhteydet	34
5.3 Harrastuslajien mieluisuus liikuntatunneilla	36
6 TUTKIMUSONGELMAT.....	38
7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	40
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko	40
7.2 Tutkimusaineiston keruu	41
7.3 Mittarit.....	42
7.4 Tutkimuksen eteneminen	44
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	46
8 TULOKSET	52
8.1 Liikunnan harrastamisen ja koululiikuntamotivaation välinen yhteys.....	54
8.2 Erot oppilaiden koululiikuntamotivaatiossa harrastustaustan ja -aktiivisuuden mukaan	56

8.2.1 Organisoimaton liikuntaharrastuneisuus.....	56
8.2.2 Organisoitu liikuntaharrastuneisuus.....	59
8.2.3 Lajitaustan ja koululiikuntamotivaation välinen yhteys	62
8.2.4 Kokonaiskatsaus koululiikuntamotivaation vaihteluihin harrastusprofiilien mukaan	67
8.3 Liikuntaharrastusten yhteys intentioon	70
8.4 Haastattelututkimuksen tuloksia	74
8.4.1 Taustatietoja	74
8.4.2 Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta.....	75
9 POHDINTA	79
9.1 Tutkimuksen tavoite ja keskeiset löydökset.....	79
9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet	83
9.3 Johtopäätökset	85
LÄHTEET	90
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ei ole vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana ja liikunta onkin edelleen 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten suosituin harrastus. Huomattavaa kuitenkin on, että arkiliikunnan osuus on selvästi vähentynyt. Samalla vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt ja liikuntalajien ja -muotojen kirjo on myös kasvanut. Taitolajien harrastamisesta on tullut suosittua kestävyyslajien harrastamisen vähentyessä. Sukupuolten välinen ero on lisäksi kaventunut tyttöjen lisääntyneen liikunta-aktiivisuuden vuoksi. Koululaisten kestävyyskunto on huolestuttavasti heikentynyt viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana, vaikka liikunnan harrastaminen on tutkimusten mukaan samanaikaisesti lisääntynyt (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000; Laakso, Nupponen, Rimpelä, Pere & Telama 2008). Tämä saattaa johtua siitä, ettei harrastusten lisääntyminen ole pystynyt korvaamaan esimerkiksi arki-, kuntoilu- ja kestävyystyyppisen liikunnan vähentymisen jättämää aukkoa nuorten riittävässä fyysisessä aktiivisuudessa.

Yksilölliset ja eri nuorisoryhmien väliset erot ovat suuria liikunta-aktiivisuudessa ja liikunnan harrastamisessa (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b; Laakso ym. 2008). Tämä näkyy voimakkaasti myös koululiikunnassa. Oppilaiden kunto- ja taitotaso on selkeästi polarisoitunut, mikä asettaa suuria haasteita liikunnanopetukselle, tuntien suunnittelusta aina oppilaiden tasapuoliseen motivointiin ja kannustukseen. Oppituntien tulisi silti tarjota jokaiselle oppilaalle riittävästi haasteita, motivoivia tehtäviä ja onnistumisen kokemuksia ja viihtymisen tunteita. Niinpä oppilaiden yksilöllinen huomiointi ja eriyttäminen on erittäin tärkeää ja oppimisen edistämisen kannalta jopa välttämätöntä. Liikunnanopettajan on myös hyödyllistä tuntee nuorten liikuntakulttuuria, sillä se auttaa opettajaa ymmärtämään ja huomioimaan paremmin oppilaiden eri lähtökohtia ja tarpeita sekä niiden asettamia vaatimuksia koululiikunnalle.

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset koululiikuntakokemukset kannustavat harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajalla. Asiaa voidaan tarkastella myös toiseen suuntaan. Minua kiinnostaa erityisesti liikuntaharrastusten ja koululiikunnan välinen yhteys. Aiheeseen liittyy monia mieltä askarruttavia kysymyksiä näin tulevan lii-

kunnanopettajan näkökulmasta, kuten se, millä tavalla oppilaat suhtautuvat niihin koululiikuntatunteihin, joiden aiheena ovat heidän harrastamansa liikuntamuodot. Ovatko he poikkeuksellisen motivoituneita juuri niillä tunneilla? Arvostavatko he vähemmän muiden liikuntamuotojen opetusta tai tuntuuko heistä turhautavalta opetella liikuntatunneilla sellaisia taitoja, joita he omissa vapaa-ajan harjoituksissa ovat opetelleet jo aikaa sitten? Lisäksi minua kiinnostaa se, onko tilanne erilainen esimerkiksi silloin, kun oppilas pelaa jalkapalloa huipputasolla tai harrastaa pelailua vapaa-ajallaan omaksi ilokseen. Jos oppilas on huipputaso suunnistaja, opettaja saattaa joutua pohtimaan, antaako oppilaalle vapautuksen vai ratamestarin tehtävät suunnistustunneilla.

Aktiivisesti liikuntaa harrastavilla ja lahjakkailta oppilailta on varmasti paljon annettavaa kouluyhteisölleen. Haasteena on, miten saataisiin nuoret aktiivisemmin mukaan koululiikuntaan. Jos nuori viihtyy ja on motivoitunut sekä aktiivinen jo urheiluharjoituksissaan, niin onko edes tarpeellista pohtia tällaista? Tarjolla on liikuntaluokkia ja urheilulukioita, joissa on mahdollista saada tasonsa mukaista opetusta, mutta missä menee opetuksen ja valmennuksen raja? Minkä merkityksen saavat lopulta kasvatukselliset tavoitteet, yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteet sekä eettiset ja koulutuspoliittiset näkökulmat näissä pohdinnoissa?

Tutkielmani toisessa kappaleessa käsittelen nuorten liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajalla sekä siinä tapahtuneita muutoksia ja trendejä. Lisäksi nostan esiin erikseen organisoidun ja organisoimattoman liikunnan ja esittelen sukupuolten välisiä eroja liikuntaharrastuksissa. Kolmannessa kappaleessa käsittelen motivaatiota erilaisten motivaatioteorioiden pohjalta. Tämän jälkeen siirryn intentioiden eli valmiuksien pariin.

Teoriaosuuden jälkeen esittelen tutkimuskysymykseni sekä menetelmät, joita olen käyttänyt tutkimuksessani. Kahdeksannessa kappaleessa esitän saamani tutkimustulokset, ensin määrällisen aineiston osalta, joita täydennän lopuksi vielä laadullisen tutkimuksen pienimuotoisilla tuloksilla. Pohdintaosuudessa esitän yhteenvedon tutkimuksestani ja tuloksista, teen johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia. Lisäksi pohdin aiheen merkitystä koululiikunnalle sekä sen antamia mahdollisuuksia koululiikunnan kehittämiseksi.

2 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan Telaman ja Laakson (1983) mukaan omaan kiinnostukseen perustuvaa vapaa-ajan liikuntaan osallistumista. Liikunnan harrastaminen on tietoista, pysyvää ja toistuvaa fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden edistäminen tai yksinkertaisesti liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä oleellisempaa on leikinomaisuus päivittäisessä liikkumisessa. Tällöin on ehkä parempi puhua liikuntaan osallistumisesta kuin tietoisesta harrastuksesta. Iän myötä tietoisuus ja tavoitteellisuus lisääntyvät, jolloin käsite harrastus on paikallaan. Liikuntaharrastus on hyvä erottaa liikunta-aktiivisuuden käsitteestä, jolla tarkoitetaan kaikkea tahdonalaista liikkumista eli fyysistä aktiivisuutta, joka voi olla ohjattua tai omaehtoista sisältäen muun muassa niin koululiikunnan kuin myös kaiken vapaa-ajan liikkumisenkin. (Laakso, Nupponen & Telama 2007; Nuori Suomi 2005; Telama & Laakso 1983.)

Nuorten liikunnan harrastamista säätelevät tekijät voidaan jakaa yksilöön, liittyviin, sosiaaliseen ympäristöön liittyviin ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi fyysinen pätevyys ja motivaatio, asuinpaikka ja vuodenaika sekä lisäksi perhe ja kaveripiiri. Monista näistä liikunnan harrastamiseen vaikuttavista tekijöistä voi olla vaikea sanoa, mikä on syy ja seuraus. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006a; Laakso ym. 2007.) Esimerkiksi pesäpallo voi innostavana ja sosiaalisena pelimuotona motivoida pelaamiseen, mutta samalla pelaamisesta saadut onnistumisen kokemukset ja viihtyminen voivat ruokkia motivaatiota entistään.

Nuorten liikuntaharrastuneisuutta on tutkittu paljon ja monenlaisilla tavoilla. Tutkimusten erilaiset asetelmat, kysymykset ja jaottelut vaihtelevat, joten tuloksiakin on hyvin monenlaisia ja riippuvat tutkimuksesta ja siinä käytetyistä mittareista. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta määrittävät niin harjoittelun määrä, tiheys, kesto, intensiteetti kuin laatukin, mutta myös se, onko kyseessä organisoitu vai organisoimaton liikunta (Laakso ym. 2006a; Laakso ym. 2007). Muun muassa näiden tekijöiden erilaiset painotukset saavat aikaan vaihtelevia ja eri lähtökohtiin perustuvia tuloksia.

2.1 Liikuntaharrastuksen yleisyys ja luonne

Vuodesta 1995 eteenpäin liikunnan harrastaminen on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen paljon liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet nuorimpien 3–6-vuotiaiden ja 7–11-vuotiaiden ikäluokissa. Ehkä tämä kertoo jotain siitä, että ohjattu liikuntaharrastus aloitetaan nykyisin yhä nuorempana ja pientenkin lasten liikunta on muuttunut oma-toimisista pihaleikeistä järjestettyihin harrastuksiin osallistumiseksi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Tutkimusten mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen ja urheiluseuraliikunta on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Pojat myös harrastavat rankkaa, hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa enemmän kuin tytöt. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011; Hämäläinen ym. 2000, Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Laakso ym. 2006b.)

On kuitenkin huomattava, että viimeisten vuosikymmenien aikana erityisesti tyttöjen liikunnallinen aktiivisuus on kasvanut, minkä ansiosta sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet. Liikuntaa harrastamattomien osuudet ovat myös vähentyneet. Nuorten urheilun ja liikunnan harrastaminen onkin yleistynyt koskemaan miltei kaikkia nuoria, mutta samalla nuorten kunnan on arvioitu olevan huonompi kuin aikaisemmin. Yksi selitys on fyysisen aktiivisuuden vähentyminen arkielämässä, jota urheilulajien harrastaminen vapaa-ajalla ei pysty korvaamaan. (Hämäläinen ym. 2000; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Laakso ym. 2006b; Laakso ym. 2008.)

Tutkijoiden mukaan tulee huomata, että vaikka nuoret olisivat aktiivisia koululiikunnassa, se ei tarkoita heidän olevan kovinkaan aktiivisia vapaa-aikanaan, varsinkaan rasittavan liikunnan osalta. (Grufman, Carlsten, Krabbe & Berg-Kelly 1999). Liikuntatutkimuksen mukaan viidesosa tytöistä ja 10 prosenttia pojista ei harrasta liikuntaa koulun ulkopuolella (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Vuonna 2009–2010 liikuntaa ilmoitti harrastavansa noin 898 000 eli 92 % kaikista tutkimukseen osallistuneista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Tutkimuksen mukaan 3–6-vuotiaista lapsista liikuntaa harrastaa 86 %, 7–11-vuotiaista 93 %, 12–14-vuotiaista 94 % ja 15–18-vuotiaista 91 %. Luvut ovat hyvin samansuuntaisia kuin Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavia nuoria koskevat luvut (Berg 2005). Kansallisen liikunta-

tutkimuksen mukaan 59 % nuorista harrastaa liikuntaa yli kolme kertaa viikossa ja 31 % 2–3 kertaa viikossa. Viimeiset 10 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa tätä harvemmin eli hyvin satunnaisesti. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa (NTTT) nuoret on jaoteltu neljään eri luokkaan liikunta-aktiivisuutensa mukaan: erittäin aktiivisiin eli vähintään neljä kertaa viikossa liikkuviin, aktiivisiin eli 2–3 kertaa viikossa liikkuviin, satunnaisesti liikkuviin ja alle kerran viikossa liikkuviin. Pojista viidesosa, mutta tytöistä vain kymmenesosa kuuluu erittäin aktiivisesti liikkuvien ryhmään. Aktiivisiin kuuluu puolestaan noin kolmannes sekä pojista että tytöistä. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan satunnaisesti liikkuvien ryhmä on kaikkein suurin, sillä siihen kuuluu noin 40 % kaikista nuorista. Alle kerran viikossa liikkujia on tytöistä lähes viidennes ja pojista hieman vähemmän. (Hämäläinen ym. 2000; Laakso ym. 2008.) Toisaalta WHO-koululaistutkimuksessa mittarit ovat olleet mahdollisesti löyhempiä, sillä tutkimuksen mukaan vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa vapaa-ajalla tytöistä harrastaa noin 30 % ja pojista melkein 50 % (Kannas & Tynjälä 1998). Kansainvälisiin suosituksiin nähden (vähintään tunti päivässä kohtalaisen rasittavaa liikuntaa) jopa puolet suomalaisista nuorista tytöistä ja kolmannes pojista ei saa riittävästi liikuntaa (Husu ym. 2011; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan yläkouluikäisistä nuorista tytöistä vain joka kymmenes ja pojista joka seitsemäs liikkuu näin ahkerasti. (Husu ym. 2011; Hämäläinen ym. 2000; Laakso ym. 2008.) Nupposen ja Telaman (1998) mukaan taas joka kolmas suomalaisista nuorista pojista ja viidennes tytöistä täyttää suosituksen, jonka mukaan liikuntaa tulisi harrastaa tunnin ajan hengästyen ja hikoillen neljänä päivänä viikossa. Aarnio (2002) on päässyt melko samoihin tuloksiin, sillä hänen tutkimuksensa mukaan erittäin aktiivisesti (4–5 kertaa viikossa) liikuntaa harrastaa noin kolmannes yläkouluikäisistä pojista ja tytöistä. Samassa tutkimuksessa, kolmen vuoden seurantajakson aikana, erittäin aktiivisten liikkujien osuus väheni niin, että vain 19 prosenttia pojista ja 11 prosenttia tytöistä pysyi liikunnallisesti erittäin aktiivisena (Aarnio 2002). Liikunnan harrastaminen onkin suosituinta ennen murrosikää ja sen alussa. Iän myötä liikunnallinen passiivisuus lisääntyy. Tätä aihetta käsittelemme lisäksi myös kappaleessa 2.1.3 Harrastusten pysyvyys ja muutokset. Esimer-

kiksi 11-vuotiaista lähes puolet ilmoittaa liikkuvansa suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä, kun taas 15-vuotiaista riittävästi liikkuu enää vain yksi kymmenestä (Halme & Laine 2005; Husu ym. 2011).

2.1.1 Organisoitu ja omaehtoinen liikuntaharrastuneisuus

Omaehtoinen liikunta on luonnollisesti eri arkipäivän toimintoihin liittyvää vapaaehtoista liikkumista, ja se tapahtuu lapsen tai nuoren omasta mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä esimerkiksi ystävien tai perheen kanssa. Järjestetyllä liikunnalla taas tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jossa ohjaaja huolehtii lasten ja nuorten liikuttamisesta. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi liikuntaa järjestävien yhteisöjen kuten urheiluseuran tai koulun liikuntakerhon toiminta. (Nuori Suomi ry. 2005.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi ominaispiirre on perinteisesti ollut omaehtoisen liikuntaharrastamisen runsaus verrattuna ohjatun liikunnan määrään. Suomessa nuoret harrastavatkin omaehtoista liikuntaa yleisemmin kuin muissa Euroopan maissa, vaikka myös organisoituun liikuntaan osallistuminen on lisääntynyt. Sukupuolten väliset erot liikunta-aktiivisuudessa ovat lisäksi pienemmät kuin useimmissa muissa maissa. Erojen supistumisesta huolimatta pojat käyttävät liikuntaan enemmän aikaa ja osallistuvat urheiluun, ohjattuihin liikuntaharrastuksiin ja intensiiviseen liikuntaan enemmän kuin tytöt. (Laakso ym. 2006a; Laakso ym. 2006b; Laakso ym. 2007; Laakso ym. 2008.) Tämä johtuu osaksi siitä, että pojat harrastavat lajeja, kuten jalkapalloa ja jääkiekkoa, joissa seuraharjoituksia järjestetään keskimääräistä useammin. Tytöt kompensoivat poikien seuraharrastamista liikkumalla hieman useammin omatoimisesti yksin ja käyttämällä kunnallisia sekä yksityisten yritysten palveluita useammin kuin pojat. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Nupponen & Telama 1998.)

Kansallinen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan kaikista 3–18-vuotiaista lapsista 43 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Tämä tarkoittaa seuroissa liikkuvaa 424 000 lasta tai nuorta. Kaikista organisoitujen liikuntapalvelujen tarjoajista urheiluseuroilla onkin selkeästi vahvin asema lasten ja nuorten liikuttajina. Seuroissa harrastavista kolmannes eli aiempaa useampi harjoittelee seuran puitteissa vähintään kolme kertaa viikossa. On myös merkittävää, että lisäksi suunnilleen 40 % urheiluseuran ulkopuolella

olevista nuorista haluaisi osallistua toimintaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Kokko, Kannas & Itkonen 2004.)

Urheiluseuran harjoituksiin osallistuvien lasten ja nuorten määrä on kasvanut viime vuosina ja seuraharrastamisen ikärakenne on muuttunut. Yhä nuoremmat lapset osallistuvat ohjattuun liikuntaan: 3–6-vuotiaista jo 29 prosenttia on mukana seurojen toiminnassa, kun 15 vuotta sitten luku oli vielä 18 prosenttia. (Halme & Laine 2005; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on kaikkein yleisintä 9–12-vuotiaiden keskuudessa. Seuraharrastajien osuus lähestyy silloin jo 60 prosentin rajaa. Kahdentoista ikävuoden jälkeen seuroissa harrastavien osuus alkaa laskea tasaisesti ja 18-vuotiaista nuorista enää noin neljännes osallistuu urheiluseuratoimintaan. Poikien osallistuminen urheiluseurojen toimintaan on yleisempää kuin tyttöillä. Nuorista pojista lähes puolet osallistuu urheiluseuraliikuntaan, mutta tytöistä vain runsas kolmannes. (Hämäläinen ym. 2000; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Kokko 2011; Laakso ym. 2006a; Laakso ym. 2006b; Nupponen & Telama 1998.)

Omaehtoista liikuntaa harrastaa tutkimusten mukaan noin 80 % yläkouluikäisistä nuorista (Hämäläinen ym. 2000; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Nupponen & Telama 1998). Kuitenkin vain 30 % nuorista harrastaa omaehtoista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Liikuntaa harrastamattomien osuus on puolestaan monissa tutkimuksissa ollut noin 20 %. (Hämäläinen ym. 2000; Laakso ym. 2006b.) Vapaa-aikatutkimuksen mukaan noin 70–80 % 10–14-vuotiaista harrastaa liikuntaa ja urheilua perheenjäsenten ja ystävien kanssa, mikä on vähän yleisempää kuin liikunnan harrastaminen yksin (67 %). Pojat urheilevat tyttöjä useammin seurojen lisäksi myös omatoimisesti kaveriporukoissa. (Berg 2005; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan omatoimisesti kaveriporukassa tai yksin urheilevien ja liikkuvien nuorten määrä on pienentynyt selkeästi edellisiin tutkimuksiin (vuosilta 1997–2006) verrattuna. Myös koulun tai oppilaitoksen urheilukerhossa harrastaminen on vähentynyt sekä absoluuttisesti että suhteellisesti. Jossain muualla tapahtuvassa liikunnassa on kasvua, mikä selittyy osaksi maksullisten palveluiden, kuten yksityisten kuntosalien ja tanssikoulujen, käytön yleistymisellä myös nuorten keskuudessa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Nuorten terveystapatutkimuksesta on saatu samankaltaisia tuloksia eli organisoimattoman liikunnan harrastaminen on vä-

hentynyt, kun taas organisoitu harrastaminen on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi (Laakso ym. 2008).

Vapaa-ajan harrastusten kohdalla on otettava huomioon myös liikuntaharrastusten ja -palvelujen saatavuus, esimerkiksi maaseudulla verrattuna kaupunkiin. Lasten ja nuorten osallistumisessa eri tahojen järjestämään toimintaan on selviä alueellisia eroja. Etenkin kaupunkikunnissa urheilu ja liikunta tapahtuvat pääosin seuratoiminnassa tai muun organisoidun toiminnan piirissä, kun maaseutumaisissa kunnissa korostuvat itsenäinen liikkuminen ja koulujen kerhotoiminta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

2.1.2 Liikuntamuodot

Suosituimpia lajeja ovat Kansallisen liikuntatutkimuksen, Liikunnan seurantatutkimuksen sekä vapaa-aikatutkimuksen mukaan pyöräilyn, uinnin sekä kävely- ja juoksulenkeilyn tapaiset helpot perusliikuntamuodot, jotka ovat olleet suosituimpien lajien kärjessä jo vuosikymmenien ajan. Näiden lajien lisäksi tyttöjen suosituimpiin harrastusmuotoihin kuuluvat luistelu, tanssi, voimistelu, ratsastus ja laskettelu, joita harrastaa vähintään 10 % 13–18-vuotiaista tytöistä. Vastaavasti pojat harrastavat yleisesti myös jalkapalloa, salibandya, jääkiekkoa ja luistelua. Monet perinteiset suomalaiset liikuntamuodot, kuten maastohiihto, suunnistus, luistelu, yleisurheilu ja uinti ovat kuitenkin menettäneet suosiotaan viimeisten vuosikymmenien aikana. Myös pallopeillä on nyt vähemmän harrastajia kuin 25 vuotta sitten. Eniten suosiota ovat puolestaan lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy, rullalautailu ja lumilautailu. Myös harrastettujen lajien kokonaismäärä on kasvanut. (Aarnio 2002, Berg 2005; Husu ym. 2011; Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Laakso ym. 2007.)

Urheilujärjestöjen teettämän Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan tyttöjen ja poikien harrastamissa lajeissa on suuria eroja ja monet suosituimmistakin lajeista ovat varsin selvästi vain joko tyttöjen tai poikien lajeja. Harrastajamääriltään suurimmista lajeista pyöräilyn, hiihdon, suunnistuksen, yleisurheilun, kuntosaliharjoittelun, laskettelun, luistelun, sulkapallon, juoksulenkkeilyn ja uinnin harrastajissa tyttöjä ja

poikia on likimain yhtä paljon eli tyttöjen osuus vaihtelee 40–60 % välillä. Kuitenkin esimerkiksi jääkiekon, jalkapallon ja salibandyn harrastajista tyttöjä on alle viidesosa. Aerobicin, ratsastuksen, tanssin ja taitoluistelun harrastajista puolestaan yli 90 % on tyttöjä ja kävelylenkkeilyn ja voimistelun harrastajista lähes 80 % on tyttöjä. Rullaluistelun harrastajista 61 % on tyttöjä, mutta rullalautailijoista 88 % on poikia. (Halme & Laine 2005, Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

2.1.3 Harrastusten pysyvyys ja muutokset

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän mukana on yleismaailmallinen ilmiö. Liikunnan väheneminen alkaakin juuri murrosiässä ja jatkuu kohti aikuisuutta, pojilla pidempään kuin tytöillä. Väheneminen on runsaampaa organisoidussa kuin organisoimattomassa liikunnassa. Liikuntapsykologit ovat selittäneet laskun olevan yhteydessä siihen, että 12–15 ikävuoden välillä minäkäsitys ja siihen liittyvät pätevyyskokemukset ovat alhaisimmillaan. Tasojen on havaittu vaihtelevan U-muotoisesti eli noin 14 vuoden iässä pätevyyskokemukset kääntyvät taas kasvuun. Murrosikä on kuitenkin liikunnan harrastamisen jatkamisen suhteen kriittistä aikaa. (Aarnio 2002; Husu ym. 2011; Lintunen 2007; Tammelin 2003; Telama & Yang 2000.)

Liikuntaharrastamisen jatkamisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että jokainen nuori saisi positiivisia kokemuksia, jotka tukisivat hänen pätevyyskokemuksiaan. Näin nuori myös kehittää itsestään positiivisia mielikuvia liikkujana eikä vetäydy niin helposti liikunnan harrastamisesta (Lintunen 2007). Lisäksi esimerkiksi vanhempien kannustus ja liikuntamyönteisyys sekä liikuntaa harrastavat kaverit vaikuttavat osaltaan positiiviseen ennusteeseen harrastuksen jatkamiselle (Tammelin 2003). Sen lisäksi, että harrastajien määrä vähenee ja passiivisten määrä lisääntyy, liikunta-aktiivisuus polarisoituu iän mukana siten, että intensiivisen ja kuormittavan liikunnan harrastus kasautuu aktiiviharrastajien joukkoon. Toisin sanoen nuoret jakautuvat iän myötä yhä enemmän täysin passiivisiin ja erittäin aktiivisiin. (Husu ym. 2011; Laakso ym. 2008; Nupponen & Telama 1998; Telama & Yang 2000.)

Liikuntaharrastusten jatkuvuus on kansanterveydellisesti erittäin merkittävää. Liikuntaa harrastavat henkilöt kärsivät harvemmin liikalihavuudesta ja sairastavat vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia, verenpainetauti, aikuisiän diabetesta, tiettyjä syöpäsairauksia sekä osteoporoosia kuin liikuntaa harrastamattomat. Nuoruuden liikuntaharrastuksilla luodaankin pohjaa fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle, minkä voidaan olettaa ilmenevän parempana terveytenä myös aikuisiässä. (Laakso ym. 2007; Sääkslahti 2005; Tammelin 2003.) Jo 4–7-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän terveyteen (Sääkslahti 2005).

Nuoruuden aikaisen liikunnan harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen myös aikuisena (Tammelin 2003; Telama, Yang & Hirvensalo 2006). Liikunnan pysyvyys on suurinta niiden nuorten ryhmässä, jotka harrastavat monipuolisesti eri liikuntalajeja tai kuuluvat urheiluseuraan, todetaan sekä Aarnion (2002) että Tammelinin (2003) väitöskirjoissa. Pojilla aktiivisuuden säilyminen korkeana liittyi erityisesti murtomaahiihdon, lenkkeilyn ja kehonrakennuksen harrastamiseen ja tytöillä taas palloilulajien harrastamiseen (Aarnio 2002). Liikunnan seuranta -tutkimuksen (LISE) ja Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimuksen (KOVA) aineistojen pohjalta voidaan todeta, että harrastajamääriään kouluikästä aikuisikään lisänneet lajit ovat lähinnä yksilölajeja, vähentyneet puolestaan joukkuelajeja (Nupponen 2009).

Kokonaisuutena pysyvyyttä kouluikästä aikuisikään on eniten uinnissa, maastohiihdossa, suunnistuksessa ja luistelussa. Kouluikästä aikuisuutta kohti mentäessä lisääntyy eniten kuntosaliharjoittelun, voimistelun, suunnistuksen ja retkeilyn sekä laskettelu harrastaminen. Lopettaneiden osuus taas on tutkimusaineistojen perusteella kasvanut eniten pesäpallossa, jalkapallossa, yleisurheilun juoksuissa sekä jääpeleissä. Huomioitavaa on kuitenkin, että miehillä jonkin palloilulajin pelaaminen jatkui myös aikuisikään (Tammelin 2004). Aineistoja vertailtaessa voidaan todeta, että lopettaneet harrastajat korvaavat lajiharrastuksen yleisimmin kävely- ja juoksulenkkeilyllä, pyöräilyllä, uinnilla, hiihdolla sekä kuntosaliharjoittelulla. Syy näiden lajien yleistymiselle on todennäköisesti toteuttamisen helppous ilman harrastajamäärän kokoamisen tarvetta sekä ilman tiukkaa sitoutumista harrastusaikoihin. Kokonaisuutena voi arvioida, että yksilölajien harrastus, erityisesti kestävyysliikunnan harrastaminen, säilyy parhaiten kouluikästä aikuisikään. (Laakso ym. 2007; Nupponen 2009; Tammelin 2003.)

2.2 Liikuntaharrastusten yhteydet koulumenestykseen ja itsetuntoon

Hyvin koulussa menestyvät nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin huonosti menestyvät. Erityisesti urheiluseuraliikunta on ominaista pitkän koulu-uran nuorille ja vähäinen liikunta ammatillisia opintoja suorittaville. Aarnion (2002) mukaan liikuntaa harrastavat nuoret siis menestyvät koulussa paremmin. Hyvä koulumenestys on lisäksi yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Terveelliset ruokailutottumukset ja oman terveydentilan kokeminen hyvänä olivat myös yhteydessä säännölliseen liikuntaharrastukseen. (Aarnio 2002; Laakso ym. 2006a; Malmberg & Little 2002.) Liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret tuntevat siis terveytensä paremmaksi kuin liikunnallisesti passiivisemmat (Savander-Niiniketo 2004). Lisäksi liikuntaharrastus tarjoaa monesti erinomaiset mahdollisuudet erilaisten sosiaalisten tilanteiden harjoittelemiselle (Liimatainen 2000).

Liimataisen (2000) mukaan liikuntaharrastuksessa mukana olevien nuorten kokema fyysinen pätevyys ja itsearvostus ovat liikuntaa harrastamattomiin verrattuna korkeampia. Koettu fyysinen pätevyys voidaan nähdä vahvana liikuntamotivaation lähteenä ja sitä kautta jatkuvan liikuntaharrastuksen osatekijänä. Voimakkuuden, nopeuden, taitavuuden ja kestävyuden merkitys itsearvostukselle on huomattavasti suurempaa 17-vuotiaille kuin 11-vuotiaille eli fyysisten ominaisuuksien tärkeys kohoaa nuorilla iän myötä. Poikien kokema fyysinen pätevyys on korkeampaa kuin tyttöillä, kun taas tytöt kokevat ja arvostavat liikuntaan liittyviä myönteisiä sosiaalisia kokemuksia enemmän kuin pojat. (Kokkonen, Kokkonen, Liukkonen 2009; Liimatainen 2000.)

2.3 Liikuntakulttuuri muutoksessa

Liikuntakulttuuri on kirjavoitunut sekä eriytynyt erityisesti viime vuosina. Uusia toimintamuotoja ja liikuntalajeja on syntynyt runsaasti ja myös olosuhteet harrastamiselle ovat parantuneet vuosikymmenten takaisesta huomattavasti. Esimerkiksi kansainvälistyminen, teknologian kehitys ja elintason nousu ovat osasyinä liikuntakulttuurin nopealle muutokselle. (Koski 2009; Laakso ym. 2006b.) Nopeassa muutoksessa oleva yhteiskunta, sen tarjoamat puitteet ja vaatimukset resonoiivat välttämättä myös nuorten yksilöllisten liikuntasuhteiden kanssa. Liikuntaa harrastetaan nykyään entistä enemmän sen

tuottaman nautinnon perusteella eikä voimakas tai määrällisesti runsas kuormitus ole enää monienkaan mieleen. Salasuo ja Koski (2010) toteavat, että liikunnan harrastamisesta on tullut kuluttamista, jonka kannattavuutta nuoret puntaroivat muun kuluttamisen rinnalla. Kaupallistunut liikunta ei enää kannusta nuoria matalan kynnyksen liikuntakokeiluihin, jolloin oman lajin löytäminen voi suuresta lajikirjosta huolimatta olla aiempaa hankalampaa. Eriytynyt ja polarisoitunut liikuntakulttuuri ei siis enää tue liikunnan entisenlaista selkeää itseisarvoa.

Kilpaurheilu ja nuorten organisoitu harrastustoiminta on alkanut saada entistä tiukemman suorittamisprofiilin, jolloin muu liikunta ja ”terveily” aletaan helposti nähdä sen vastakohtana. Liikuntakulttuuri onkin polarisoitunut omaan hyvinvointiin panostamisen ja terveys-arvojen noustessa kilpaurheilun haastajaksi. Edelleen myös liikunnallisesti passiiviset nuoret ovat alkaneet erottua täysin erilliseksi ryhmäkseen. (Salasuo & Koski 2010.)

Nuorisosta noin joka viides pitää kilpailuelementtiä tärkeänä liikunnassaan, mutta toisaalta yhtä suurelle osalle se ei ole lainkaan tärkeää. Pojille kilpailun korostaminen on tyyppillisesti hieman yleisempää kuin tytöille. (Salasuo & Koski 2010.) Toisaalta Berg (2010) huomauttaa, että koululiikunnan opetussuunnitelmassa vain tyttöjen liikunnassa on maininta leikeistä. Poikien odotetaan hänen mukaansa osaavan kaikenlaisia pallopelejä ja vähemmän leikinomaista suhtautumista liikuntaan.

Suuri osa nuorista haluaa liikunnan tarjoavan mielekkään, kehittävän ja yleisesti hyväksytyyn tavan mukavaan yhdessäoloon (Koski & Tähtinen 2005). Salmelan (2006) tutkimuksen mukaan nuoruusiässä vanhempien ja kavereiden sosiaalisella tuella, koetulla pätevyydellä ja itsearvostuksella on positiivinen yhteys liikunnan harrastamiseen. Sosiaaliset suhteet, itsensä päteväksi kokeminen jollakin elämän osa-alueella, tyytyväisyys itseän ja liikunta ovat siis kaikki toisiinsa kietoutuneita tekijöitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Salmela 2006).

Liikuntakulttuurin muutoksessa myös koululiikunta ja sen väheneminen ovat tärkeässä asemassa. Lisääntynyt negatiivissävytteinen suhtautuminen koululiikuntaan ja liikuntaan yleisemmin voidaan myös nähdä liikunnan aseman muutoksen seurauksena. Nykypäivän nuorten haasteena on sopeutua elinympäristön muutokseen ja samalla sovittaa

lajikirjoa omaan elämänrytmiin ja -tapaan. Kestävyysliikunnan harrastaminen on vähentynyt kiivasrytmisten liikuntamuotojen suosion kasvaessa ja löytäessä paremmin paikkansa nuorten arjessa. (Salasuo & Koski 2010.)

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan ärsykettä, jolla on kolme käyttäytymiseen vaikuttavaa perustekijää: energia, suunta ja säätely. Motivaatio on siis voima, joka synnyttää, ohjaa, suuntaa, säätelee ja ylläpitää toimintaa. (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001; Tynjälä 1999.) Motivaatio näkyy käyttäytymisenä, yrittämisenä toiminnassa. Toiminnasta voidaan erottaa sekä suunta, eli mihin mielenkiinto kohdistuu, että intensiteetti, eli kuinka paljon toimintaan panostetaan. (Weinberg & Gould 2007). Nämä kaksi ulottuvuutta eivät muun muassa Robertsin (2001) sekä Haggerin ja Chatzisarantisin (2005) mukaan kuitenkaan riitä täysin kuvaamaan motivaatiota, sillä motivaatio vaikuttaa kokonaisuudessaan ihmisten käyttäytymisessä toiminnan intensiteettiin, tehtävien valintaan kuin myös toiminnan pysyvyyteen.

Liikunta-aktiivisuuden pohjalla vaikuttavaa pysyväisluonteista motivaatiota kutsutaan yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttavaa motivaatiota tilannemotivaatioksi. Yleismotivaatio on hyvin pysyväluonteista, ja se on hyvin lähellä asenteita. Se kuvaa käyttäytymisen, vireyden ja motivaation keskimääräistä tasoa pitkällä aikavälillä. Tilannemotivaatio on taas nimensä mukaisesti hyvin lyhytkestoista ja riippuu tilanteesta. Se on hyvin dynaamista ja ympäristötekijät vaikuttavat sen muodostumiseen erittäin paljon. (Telama 1986.)

3.1 Näkökulmia motivaation tarkasteluun

Yksilön ominaisuuksia korostavan näkökulman (trait-centered view) mukaan motivaatio riippuu yksinomaan henkilökohtaisista persoonapiirteistä, yksilöllisistä tarpeista ja tavoitteista (Weinberg & Gould 2007). Tilannesidonnainen orientaatio (situation-centered view) puolestaan korostaa motivaation riippuvuutta tilanne- ja ympäristötekijöistä. Tämä näkökulma ottaa huomioon erilaiset motivaatioilmastot koulun liikuntatunneilla ja liikuntaharrastuksessa sekä opettajan tai valmentajan vaikutuksen nuoren motivoitumisessa liikuntaan. Esimerkiksi oppilas voi olla motivoitunut harrastamaan jalkapalloa, mutta ei motivoitu koulun liikuntatunneista, sillä hän kokee opettajan valmentajaa etäi-

semmäksi, liikuntatuntien ilmapiirin harjoituksia tiukemmaksi ja tehtävät hänen taitotasoonsa nähden liian helpoiksi. Lisäksi hän ei koe yhteenkuuluvuutta koulukavereidensa kanssa yhtä paljon kuin harjoitustovereidensa kanssa. Liikuntakontekstien välistä yhteyttä korostava näkökulma motivaatioon (trans-contextual model) tutkii muun muassa liikuntamotivaatiota vapaa-ajan ja koulukonteksteissa. (Bagøien, Halvari & Nesheim 2010; Hagger & Chatzisarantis 2007; Weinberg & Gould 2007.)

Paras tapa ymmärtää motivaatiota on kuitenkin huomioida sekä persoonallisten tekijöiden että ympäristön ja tilanteen vaikutus motivaatioon ja tarkastella, millä tavoin nämä kaksi tekijää ovat vuorovaikutuksesta keskenään. Tällaisen vuorovaikutusnäkökulman (interactional view) mukaan motivaatio on seurausta niin yksilön luonteesta, tarpeista, kiinnostuksen kohteista ja tavoitteista kuin ohjaajan tyylistä, ympäristöstä, tehtävien mielekkyydestä, joukkueovereista ja mahdollisesta kilpailutilanteesta. Esimerkiksi kilpailutilanteessa valmentajan rento, urheilijan omaan suoritukseen keskittyvä motivointityyli voi saada uimarin tekemään joukkuekilpailussa parhaan suorituksensa, mutta yksin vähän heikomman suorituksen. Jos taas valmentajalla on painostava ja menestymistä painottava tyylitavoitteen motivoimissa, uimari pystyy yksilökilpailussa parhaimpaan suoritukseen, mutta joukkuekilpailussa ei ole riittävän motivoitunut samanlaiseen suoritukseen. (Weinberg & Gould 2007.) Jo näin yksinkertaisen esimerkin avulla on helppo havaita, että motivaatio rakentuu monista erilaisista ja vaihtelevista paloista. Motivaation muodostuminen on aina monimutkainen sekä henkilö- ja tilannesidonnainen prosessi, joten kattavia yleistyksiä motivaatiosta on vaikea tehdä (Vallerand 2001).

Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella monesta teoreettisesta näkökulmasta, mutta vallalla oleva laaja viitekehys edustaa sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa (Roberts 2001). Nykyiset motivaatioteoriat painottavat siis tunteiden ja halujen lisäksi erityisesti itseohjautuvuutta, itsesäätelyä ja päätöksentekoa sekä motivaation eri laatuja (Soós, Liukkonen & Thomson 2007). Tässä kappaleessa laajemmin käsiteltävät itsemääräämisteoriat ja tavoiteorientaatioteoria edustavat tätä sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa. Näiden lisäksi muita sosiaalis-kognitiivisia teorioita ovat suoritusmotivaatioteoria ja attribuutioteoria, joissa keskeisiä käsitteitä ovat onnistumisen toive ja epäonnistumisen pelko sekä näihin johtavat syyt. (Tynjälä 1999.)

3.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985; 2000; Ryan & Deci 2007) mukaan liikuntamotivaatio syntyy sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Tuloksena on niin kognitiivisia (esim. asenne liikuntaa kohtaan), affektiivisia (esim. viihtyminen) kuin käyttäytymiseen (esim. liikuntaharrastus) liittyviä seurauksia. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta: koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, jotka vaikuttavat ratkaisevasti siihen, minkälainen motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy. (Deci & Ryan 1985; 2000; Ryan & Deci 2007.) Esimerkiksi koulussa opettaja voi muuttaa oppimisympäristöä ja -tehtäviä oppilaiden itsemääräämistä tukevaan suuntaan ja näin edistää oppilaiden motivaatiota ja aktiivisuutta liikuntaa kohtaan (Bryan & Solmon 2007).

Decin ja Ryanin (1985) mukaan yksilön liikuntakäyttämiseen vaikuttavat eri tavoin monet persoonalliset, ympäristölliset ja sosiaaliset tekijät. Esimerkiksi sosiaaliset tekijät, jotka lisäävät koetun pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, tyydyttävät näihin itsemääräämisen tunnetta ja lujittavat liikuntakäyttämiseen sitoutumista ja motivoitumista. Vastaavasti ne sosiaaliset tekijät, jotka alentavat edellä mainittuja kokemuksia, synnyttävät kontrolloitua käyttäytymistä ja amotivaatiota. Myös odotukset, tunnekokemukset sekä henkilökohtainen valinnanvapaus ovat tekijöitä, jotka motivoivat tai estävät liikkumista. (Deci & Ryan 2000.)

3.2.1 Koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Lapset ja nuoret motivoituvat paremmin liikuntaan, kun he saavat itse osallistua aktiviteetin suunnitteluun ja toteutukseen. Koettu pätevyys kuvaa sitä, kuinka hyvänä liikkujana yksilö itseään pitää. Koettu pätevyys voi koostua muun muassa fyysisen, tiedollisen ja sosiaalisen pätevyyden alapätevyysalueista. Suoritustilanteissa ihmisen päätavoite on ilmaista korkeaa kyvykkyyttä ja välttää alhaisen kyvykkyyden osoittamista joko itselle tai muille (Nicholls 1989). Tavoiteorientaatiossa joko tehtävä- tai minäorientaation painottuminen määrää, kuinka onnistuminen ja menesty-

minen koetaan ja kuinka pätevyyttä arvioidaan. Koettua pätevyyttä pidetään lisäksi yhtenä tärkeimpänä motivaatioon vaikuttavana tekijänä (Ntoumanis 2001). Motivaatioon vaikuttavaa myös sosiaalinen yhteenkuuluvuus eli ihmisen pyrkimys etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa. ihmisellä on myös luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksyty ja saada myönteisiä tunteita ryhmässä toimimisessa. (Deci & Ryan 1985; 2000; Soini, Liukkonen, Jaakkola, Leskinen & Rantanen 2007.)

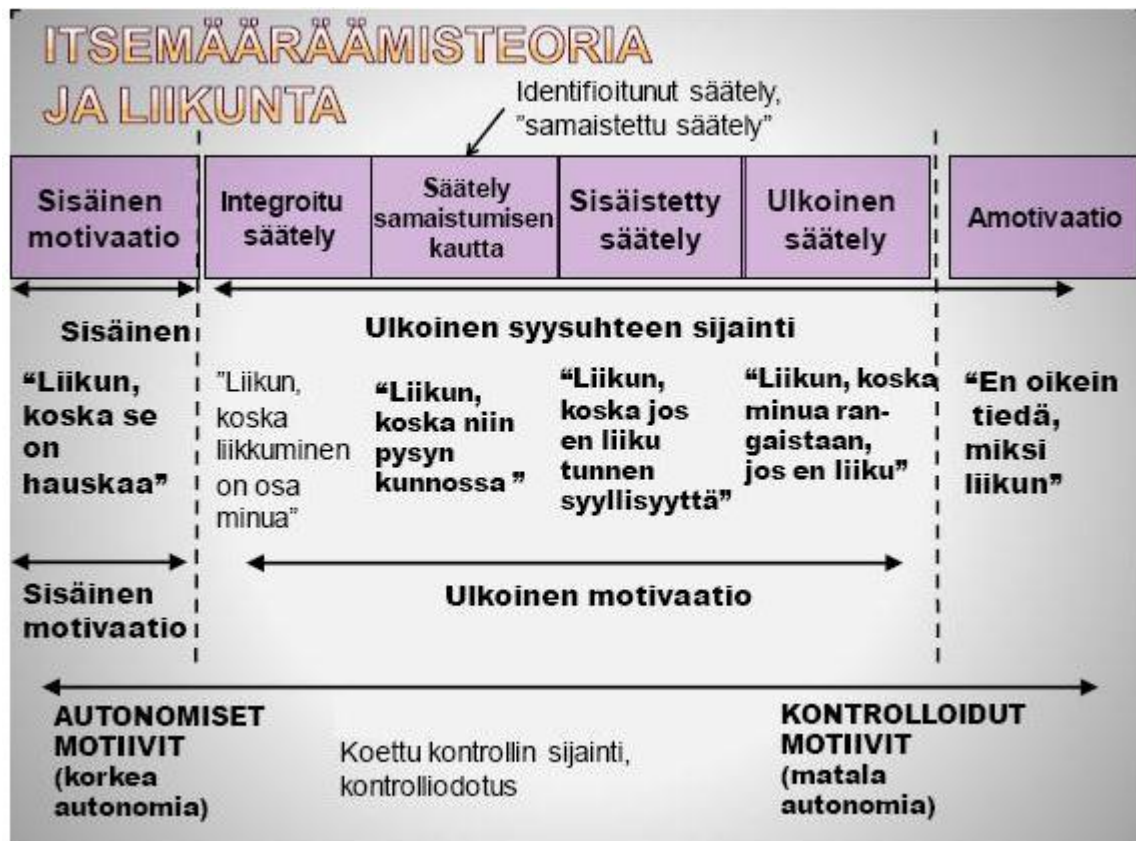
Jos nämä edellä mainitut tarpeet tyydyttyvät, oppilaan itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi, mikä tarkoittaa osallistumista tehtäviin omasta vapaasta tahdosta. Koulun liikuntatunneilla nämä seuraamukset ilmenevät oppilaiden yrittämisenä ja viihtymisenä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007; Soini 2006; Standage, Gillison & Treasure 2007.) Näin ollen kaikki tekijät, jotka parantavat lasten ja nuorten koettua fyysistä pätevyyttä, autonomiaa tai yhteenkuuluvuutta ja näihin vaikuttavia tekijöitä, voidaan käyttää liikuntamotivaation parantamiseen ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Nämä asiat on tärkeää ottaa huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Bagøien ym. 2010, Liimatainen 2000.)

Standage ym. (2007) ovat listanneet monia tapoja tukea oppilaiden itsemääräämisen tunnetta koululiikunnassa. Näitä ovat henkilökohtaisen kehittymisen tukeminen, valinnaisuuden ja valinnanvapauden lisääminen, informatiivisen palautteen ja tuen antaminen ja ympäristön muokkaaminen perustarpeita tukevaksi. Hyvin tärkeää on myös suosia yhteistyötä tukevia opetusmenetelmiä, kuten pienryhmätoimintaa, jossa tehtävät voidaan jakaa paremmin yksilön tarpeita vastaaviksi, ja lisäksi oppilaat voivat toimia toistensa opettajina. On myös tärkeää kannustaa oppilaita tekemään kompromisseja ja siirtämään ajatuksia omien etujen hakemisesta koko ryhmän etujen mukaisten ratkaisujen löytämiseen. Autonomiaa, koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukee myös se, että oppilaiden näkökulmat, toiveet ja mahdollisuudet otetaan huomioon liikuntatunnin suunnittelussa ja toteutuksessa, ja joskus oppilaat voivat keskenään neuvotella ja päättää liikuntatunnin sisällöstä. Itsemääräämisen tunteen lisääminen on lisäksi yhteydessä tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon, ja esimerkiksi keskinäisen kilpailun sijaan voidaan liikuntatehtäville sen sijaan antaa tiettyjä pisteitä, joita jokainen oppilas voi itselleen laskea. Opettajan on myös tärkeää perustella liikunnan hyötyjä ja

etuja erityisesti niille oppilaille, jotka eivät ole kovin motivoituneita liikuntaa kohtaan. (Standage ym. 2007.)

3.2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatiota voivat ohjata sekä sisäiset että ulkoiset voimat. Sisäiset ja ulkoiset motiivit eivät ole toisistaan riippumattomia, vaan ne voivat esiintyä yhtäaikaisesti, joskin toiset motiivit painottuvat yleensä toisia enemmän. (Soós ym.2007.) Deci ja Ryanin (1985) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella 6-vaiheisena jatkumona, jonka ääripäinä ovat amotivaatio sekä sisäinen motivaatio. Näiden ääripäiden väliin jää neljä eritasoista ulkoisen motivaation luokkaa. Itsemääräämisen tunne kasvaa asteittain siirryttäessä ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen. Ihminen pyrkii luontaisesti yleensä kohti autonomista käyttäytymistä. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Itsemääräämisteoria ja liikunta (Pasi 2010, mukailtu lähteestä Ryan & Deci 2007).

Amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellisestä puuttumisesta, jolloin osallistuva kokee toiminnan olevan täysin ulkoapäin kontrolloitua ja ohjattua eikä yksilö näe mitään yhteyttä itse toiminnan ja tuloksen välillä (Deci & Ryan 2000). Mikäli motivaatio puuttuu täysin, sen olemassaolo voidaan kyseenalaistaa. Amotivaatiota voidaan pitää enemmän seurauksena ulkoisten motiivien korostumisesta ja autonomian puuttumisesta kuin omalla motivaatioluokkanaan. (Soini 2006.)

Ulkoisesti motivoituneelle käyttäytymiselle on tyypillistä se, että sitä ei tehdä itse toiminnan vuoksi vaan sen seurausten vuoksi. Ulkoisesti motivoitunut ihminen ei ole sitoutunut toimintaan ja jatkaa toimintaa vain niin kauan, kun on pakko tai siitä saa palkinnon. Ulkoisesti motivoitunut ihminen on siis riippuvainen esimerkiksi rahasta ja maineesta tai muiden antamasta arvostelusta, arvioinnista ja palautteesta. Koululiikunnassa ulkoista motivaatiota edustaa tilanne, jossa oppilas on aktiivinen tunneilla pelkäänsään hyvien arvosanojen saamiseksi. (Deci & Ryan 2000; Ntoumanis 2001.)

Ulkoisen ja sisäisen säätelyn väliin mahtuu vielä kolme motivaatioluokkaa, jotka ovat sisäistetty, identifioitunut ja integroitunut säätely. Sisäistettyä eli pakotettua säätelyä kuvaa vaihtoehtojen puute tai hyväksynnän hakeminen. Toimintaan voidaan osallistua esimerkiksi siksi, että se on sosiaalisesti suotavaa, tai ympäristö painostaa tai halutaan välttää syyllisyyden tunne. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007.)

Identifioituneessa eli tunnistetussa säätelyssä toiminta on jo enemmän itsemääräytyntä ja siihen liittyy positiivisia arvoja, eikä osallistuminen aiheuta paineita, vaikka se ei olisiakaan kovin mieluisaa (Deci & Ryan 2000). Koululiikunnassa tunnistettua säätelyä kuvastaa tilanne, jossa oppilas motivoituu liikuntatunneilla tehtävistä harjoitteista sen takia, että liikunta on hänelle tärkeää (Soini 2006). Liikunnan terveysvaikutukset, kuten lisääntynyt tarmokkuus ja painonhallinta, voivat myös olla liikkumisen motivoivana tekijänä (Ryan & Deci 2007).

Integroituneessa säätelyssä motivaatio tulee entistä enemmän sisäiseksi. Toiminnasta koetaan saatavan paljon arvokasta hyötyä ja toimintaan osallistutaan vain vähäisessä määrin ulkoisen paineen takia. Integroituneesti säädeltä motivaatio tarkoittaa, että toiminnasta on tullut tärkeä osa yksilön persoonallisuutta tai identiteettiä. Erona sisäiseen

motivaatioon, mukana toiminnassa on vieläkin tietty kontrolli. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007.) Liikunta voidaan kokea välineenä itsensä toteuttamiseen.

Sisäinen motivaatio edustaa puhtaasti autonomista motivaatiota. Toimintaan osallistutaan sen itsensä sekä siitä saatavan mielihyvän vuoksi. Sisäinen motivaatio lisää yrittämistä sekä viihtymistä urheiluharrastuksen parissa, ja sisäisellä motivaatiolla on havaittu yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Sisäisesti motivoitunut ihminen saa toiminnasta elämyksiä, iloa ja virkistystä, jotka toimivat sisäisesti palkitsevina kannustimina. (Ryan & Deci 2007; Ntoumanis 2001; Vallerand 2001; Weinberg & Gould 2007.) Tutkimusten mukaan sisäisesti motivoitunut ihminen pysyykin mukana urheilutoiminnassa pidempään ja tuntee suurempaa mielihyvää urheillessaan kuin ulkoisesti motivoitunut henkilö (Ryan & Deci 2007; Nicholls 1989; Willis & Campbell 1992). Mielihyvää, iloa ja nautintoa saattavat synnyttää esimerkiksi kokemukset uusien taitojen ja tehtävien oppimisesta, suoritusten ja taitojen parantumisesta, tavoitteiden saavuttamisesta sekä liikunnan kokemisesta virikkeelliseksi ja piristäväksi. (Ryan & Deci 2007; Pelletier ym. 1995.)

Sisäisellä motivaatiolla voidaan nähdä olevan tärkeä merkitys liikunta-aktiivisuuden omaksumisen ja jatkamisen kannalta. Tämän vuoksi koululiikunnassa merkittävänä tavoitteena voidaan pitää sisäisen liikuntamotivaation herättämistä. (Soini 2006.)

Nichollsin (1989) tutkimusten mukaan sisäisesti motivoitunut ihminen ottaa lisäksi enemmän vastuuta toiminnastaan, koska hän kokee voivansa vaikuttaa lopputulokseen. Käytännössä liikunnanopettaja voi tukea sisäisen motivaation kehittymistä esimerkiksi antamalla oppilaille mahdollisuuden suunnitella omaa liikuntaohjelmaansa ja kannustaa oppilaita positiivisella palautteella (Weinberg & Gould 2007). Muita keinoja olen maininnut jo aikaisemmin kappaleessa 3.2.1 Koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

Sisäinen motivaatio edellyttää yleensä sitä, että harrastamiseen liittyvät vaatimukset ja haasteet ovat optimaalisia (Soini 2006; Vallerand 2001; Weinberg & Gould 2007). Sisäisen motivaation erikoistapaus on flow-kokemus, jota pidetään ihannesuoritustilana. Silloin koettu haaste on tasapainossa koetun kyvykkyyden kanssa, keskittyminen on täydellistä, ajantaju hämärtyy ja tehtävä koetaan olevan täydellisesti hallinnassa. Tehtävällä on lisäksi selkeä tavoite ja ihminen on silloin keskittynyt itsensä sijaan kyseiseen tehtävään tai suoritukseen. (Csikszentmihalyi 1990; Weinberg & Gould 2007.)

Ulkoisen motivaation on Decin ja Ryanin (1985) mukaan mahdollista vaihtua vähitellen sisäisen motivaation suuntaan. Esimerkiksi joku on saattanut alkaa harrastaa jotain liikuntamuotoa miellyttääkseen vanhempiaan tai välttääkseen rangaistusta, mutta huomannut vähitellen kuinka paljon positiivisia asioita ne antavat hänelle. Näin hän omaksuu harrastukseen liittyviä arvoja ja haluaa jatkaa harrastusta muutenkin kuin pakosta. Ulkoiset motiivit voivat myös jossain määrin tukea psykologisia perustarpeita, kuten pätevyyden kokemusta.

3.3 Tavoiteorientaatioteoria

Dudan (2001) mukaan tavoitteet ovat motivaation kannalta tärkeitä liikunnassa ja urheilussa. Motivaation suuntaamisprosessia voivat ohjata sisäiset tekijät, kuten kiinnostus itse toimintaan, haasteiden ottaminen, itsenäinen tehtävien valinta tai omien taitojen kehittäminen. Monesti motivaatiota ohjaavat myös erilaiset ulkoiset tekijät, kuten toisten miellyttäminen, palkkiot tai halu olla parempi kuin muut. Tavoiteorientaatiolla tarkoitetaan juuri edellä kuvattua yksilöiden tavoitekäyttäytymiseen liittyvää erilaisuutta, jonka mukaan yksilö määrittelee pätevyyttään ja menestymistään erilaisissa tilanteissa ja suoritusympäristöissä. (Nicholls 1989; Treasure 2001.) Tavoiteorientaatioteorian mukaan pätevyyttä osoitetaan joko itsevertailuun perustuen, jolloin puhutaan tehtäväsuuntautuneisuudesta, tai normatiiviseen vertailuun perustuen, jolloin kyseessä on kilpailu- eli minäsuuntautuneisuus (Nicholls 1989; Duda 2001).

Tehtäväpainotteiselle toiminnalle on tyypillistä se, että yksilö tekee paljon töitä saavuttaakseen tavoitteensa, valitsee haastavia tehtäviä ja pitää tärkeänä henkilökohtaista oppimista ja edistymistä huolimatta koetusta kyvykkyydestä. Myös liikuntataidoltaan heikommat oppilaat voivat siis kokea onnistumisen elämyksiä. Tehtäväorientoituneet kokevat pätevyyttä silloin, kun he kehittyvät omissa taidoissaan, yrittävät kovasti, oppivat uusia suoritustekniikoita ja tekevät yhteistyötä muiden kanssa. Pätevyyden kokeminen ei näin ollen ole riippuvainen toisten suorituksista, vaan oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät onnistumisen kriteereiksi. (Duda 2001; Liukkonen ym. 2007.)

Kilpailusuuntautunut yksilö puolestaan kokee tärkeäksi voittamisen ja normatiivisen kyvykkyyden osoittamisen. Kilpailuorientoitunut oppilas vertailee itseään ja suorituksi-

aan muiden oppilaiden suorituksiin ja pyrkii olemaan parempi kuin toiset. Minäorientoituneet kokevat pätevyyttä silloin, kun he pystyvät voittamaan toiset, saavuttamaan hyvän lopputuloksen tai suoriutuvat vähemmällä yrittämisellä kuin toiset. Kova yrittäminen ei takaa onnistumisen kokemusta, koska pätevyyden kriteerit ovat kilpailullisia, eivätkä siten omassa kontrollissa. (Duda 2001; Liukkonen ym. 2007; Roberts 2001.)

Tutkijoiden mukaan kilpailusuuntautuneet lapset ja nuoret ovat motivaatioiltaan epävarmoja silloin, kun he epäilevät omia mahdollisuuksiaan onnistua. Kuitenkin silloin, kun he ovat varmoja kyvyistään ja onnistumismahdollisuuksistaan, he ovat halukkaita osallistumaan tehtävään tai kilpailuun. Voimakas minäorientaatio on siis yhteydessä suotuisiin motivaatiotekijöihin ainoastaan, jos oppilaan koettu pätevyys on samanaikaisesti korkea. Tutkijat ovat hyvin selkeästi osoittaneet, että korkea tehtäväpainotteisuus joko yksinään tai yhdessä korkean kilpailusuuntautuneisuuden kanssa on motivaation kannalta suotuisinta lasten pysyvän liikunta-aktiivisuuden kannalta. (Duda 2001; Liukkonen ym. 2007; Roberts 2001.)

3.4 Motivaatioilmasto

Edellä käsitelty tavoiteorientaatio kertoo yksilötason ilmiöstä. Motivaatioilmasto kuvaa puolestaan laajemmin ryhmätilanteiden sosioemotionaalista ilmastoja ja se voidaan määrittellä tilannekohtaiseksi ympäristöksi, joka suuntaa suorituskeskeisen toiminnan tavoitteita. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan koettua ilmapiiriä, jossa voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus.

Kilpailusuuntautuneelle motivaatioilmastolle on tyypillistä yksilöiden välinen sosiaalinen vertailu sekä lopputuloksen korostaminen. Tässä nuori kokee, että vain parhaita suorituksia palkitaan ja että toiminta ja ajankäyttö on kontrolloitua. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto on monien tutkimusten mukaan yhteydessä alhaiseen viihtyvyyteen alhaiseen sisäiseen motivaatioon sekä ahdistuneisuuteen erilaisissa liikuntatilanteissa. (Liukkonen ym. 2007.)

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu olevan useimmiten yhteydessä positiivisiin kokemuksiin ja korkeaan viihtymiseen. Opettajalla onkin mahdollisuus

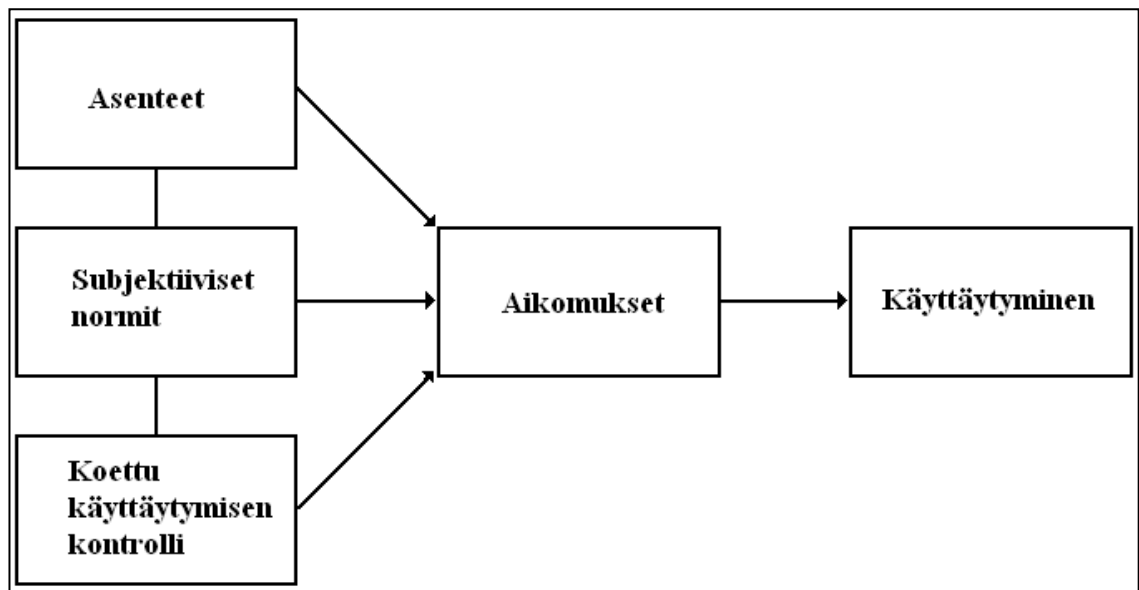
vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kognitiivisiin, affektiivisiin sekä käyttäytymiseen liittyviin motivaatiotekijöihin luomalla toimintaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilma-
sto. TARGET-malli (Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing) tar-
joaa liikunnanopettajille didaktisia työkaluja, joiden tavoitteena on tukea oppilaiden
tehtäväsuuntautuneisuutta ja sitä kautta vaikuttaa mielenkiintoon liikuntatuntia kohtaan,
asenteisiin muiden oppilaiden auttamista kohtaan sekä uskomuksiin siitä, että yrittämi-
nen johtaa menestymiseen ja tyytyväisyyteen. (Biddle 2001; Duda 2001; Roberts 2001;
Treasure 2001.)

TARGET-mallin mukaisesti tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa opetustehtävät ovat mo-
nipuolisia ja vaihtelevia. Lisäksi ne tarjoavat oppilaille henkilökohtaisia haasteita omaan
taitotasoon nähden. Opettaja on demokraattinen ja antaa ohjattavien osallistua päätök-
sentekoon, koskien muun muassa pelisääntöjä ja harjoitteita, sekä arviointiin esimerkik-
si itsearvioinnin muodossa. Palaute on kannustavaa, useimmiten henkilökohtaista ja
kohdistuu suoritukseen. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa muodostetaan heterogeenisiä
ryhmiä, joissa vältetään sosiaalista vertailua. Arviointikriteereinä puolestaan toimivat
kehittyminen omissa taidoissa, yrittäminen, henkilökohtaiset tavoitteet sekä yhteistyö
luokan oppilaiden kanssa. Tärkeä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirre on se,
että virheet nähdään osana oppimista. Lisäksi ajankäyttö on joustavaa eikä toimintaa
katkaista, jos huomataan, että oppiminen on kesken. Alkuperäistä suunnitelmaa voidaan
muokata ja soveltaa, siten että oppilaat saavat harjoitella omalla nopeudellaan ja oppi-
misvauhdillaan, eivätkä he koe, että opettaja kontrolloi heidän oppimistaan. (Biddle
2001; Duda 2001; Treasure 2001; Vallerand 2001.)

4 LIIKUNTAINTENTIOT

4.1 Intentiot ja suunnitellun käyttäytymisen teoria

Intentiolla tarkoitetaan aikomusta, pyrkimystä tai valmiutta jotakin toimintaa kohtaan eli se on eräänlainen kognitiivinen motivaatiotekijä. Aikomus käyttäytymiseen syntyy Ajzenin (1991) mukaan kolmesta pääkomponentista: asenteista, subjektiivisista normeista sekä koetusta käyttäytymisen kontrollista (kuvio 2). Esimerkiksi yrittämisen ja toiminnan tavoitteiden saavuttamisen kannalta on merkittävää, että ihminen kokee itse pystyvänsä kontrolloimaan toimintaan liittyviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä riittävästi (Ajzen 1985).



KUVIO 2. Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Pasi 2010, mukailtu lähteestä Ajzen 1991).

Suunnitellun käyttäytymisen teoria kuvaa ihmisen toiminnan ennustajia hyvin selkeästi. Teoria on samassa linjassa niiden motivaatioteorioiden kanssa, jotka painottavat tavoitteen asettelua ja toiminnan hyötyihin uskomista. Tavoitesuuntautuneisuus ennustaa suoraan intentiota olla liikunnallisesti aktiivinen ja on samalla yhteydessä liikuntaaktiivisuuteen sitoutumisessa. (Ajzen 1991; Soós ym. 2007.) Ajzenin (1985) mukaan ihminen osallistuu toimintaan, jos hän uskoo omiin kykyihinsä ja tehtävässä onnistumi-

nen on hänen itsensä mielestä todennäköisempää kuin epäonnistuminen. Tietoisuus omasta kyvykkyydestä on siis tärkeää liikkumaan motivoitumisessa.

Ajzenin (1991) mukaan aikomukset siis edeltävät ja ennustavat liikuntakäyttäytymistä ja harrastamista. Teoria ei kuitenkaan ota huomioon tunnemaailman muuttujia, vaan kuvaa toimintaa ensisijaisesti harrastuksiin liittyvien itsenäisten muuttujien kautta. Lisäksi on hyvä muistaa, että kaikki toiminta ei ole suunniteltua. Menneisyyden käyttäytyminen on myös hyvä toiminnan ennustaja ja selittäjä, mitä teoria ei aivan suoranaisesti ota huomioon. (Ajzen 1991; Soós ym. 2007.)

Fyysisen aktiivisuuden kohdistuvalla intentiolla on havaittu selkeitä positiivisia yhteyksiä nuorten liikunnan harrastamiseen (Ajzen 1991; Soós ym. 2007). Lisäksi on tärkeää huomata, että autonomiset motiivit kouluympäristössä sekä autonomiset motiivit vapaa-ajan ympäristössä ovat taustatekijöinä vaikuttamassa asenteisiin, subjektiivisiin normeihin sekä käyttäytymisen kontrolliin. Lisäksi näillä eri kontekstien autonomisilla motiiveilla on yhteys toinen toisiinsa. (Hagger & Chatzisarantis 2007.)

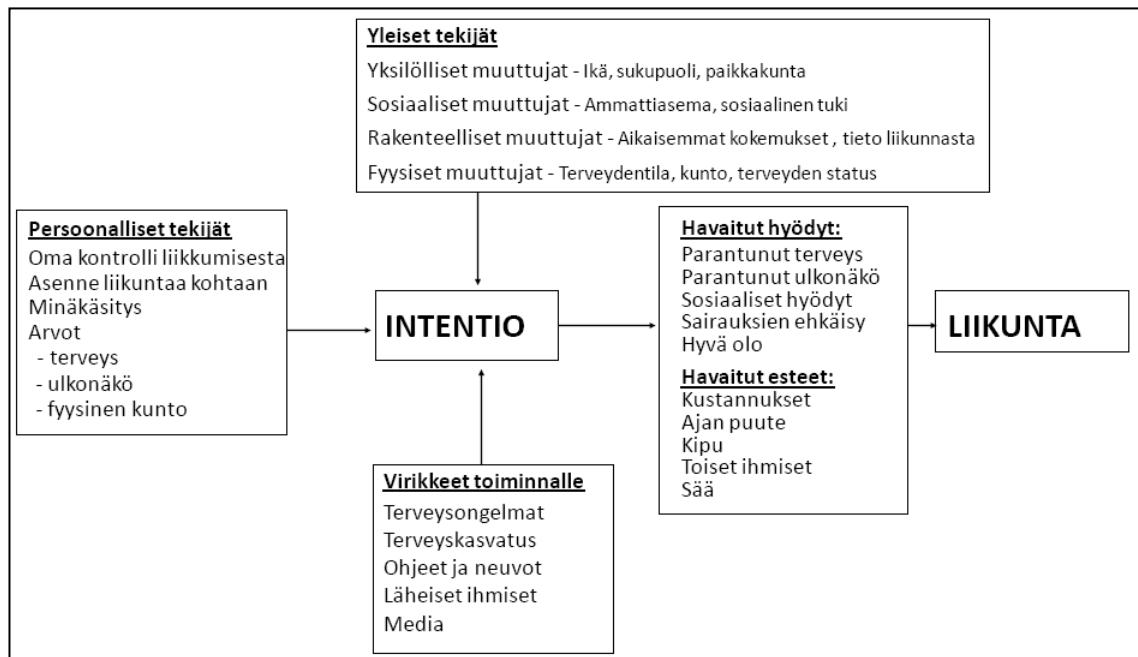
4.2 Liikuntakäyttäytymisen malli

Liikuntakäyttäytymisen malli selittää ja jaottelee liikuntakäyttäytymisen päätöksentekoon vaikuttavia tekijöitä. Malli auttaa myös ymmärtämään liikuntakäyttäytymisen taustojen monipuolisuutta ja siten myös moniselitteisyyttä. Yksilöillä voi siis olla useita erilaisia tarpeita, syitä, haluja ja motiiveja, jotka vaikuttavat heidän liikuntavalintoihinsa. Kyseisen mallin mukaan liikuntakäyttäytymiseen johtavien intentioihin vaikuttavat niin persoonalliset tekijät, yleiset tekijät kuin toiminnan erilaiset virikkeetkin. (Kuvio 3.) (Mäkinen 2011; Noland & Feldman 1984; Soós ym. 2007; Willis & Campbell 1992.)

Persoonallisista tekijöistä voidaan erottaa neljä taipumusta, jotka vaikuttavat intentioihin: oma kontrolli liikkumisesta, asenne liikkumista kohtaan, käsitys itsestä sekä arvot, kuten fyysinen kunto, terveys ja ulkonäkö. Muita liikuntavalmiuksia määrittäviä tekijöitä ovat yksilölliset, sosiaaliset, rakenteelliset ja fyysiset muuttujat sekä terveysongelmat, terveyskasvatus, media, liikuntaa harrastavien ihmisten malli ja läheisten ihmisten an-

tamat neuvot ja ohjeet. Esimerkiksi elinympäristö, saatavilla olevat liikuntapalvelut ja liikuntataidot voivat vaikuttaa liikuntavalintoihin. (Mäkinen 2011.)

Lopullinen päätös liikuntakäyttäytymisestä tehdään vertailemalla havaittuja hyötyjä ja haittoja keskenään. Ihminen on todennäköisesti fyysisesti aktiivinen jos hyödyt suurempia ja merkittävämpiä kuin haitat. (Kuvio 3.) (Soós ym. 2007; Willis & Campbell 1992.) Liikuntakäyttäytymisen mallia voidaan hyödyntää, kun suunnitellaan muun muassa fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Esimerkiksi pienikin positiivinen muutos valmiuksiin vaikuttavissa tekijöissä voi lisätä liikunta-aktiivisuutta. Toisaalta poistamalla tai pienentämällä havaittuja esteitä, voidaan onnistua madaltamaan kynnystä liikunnan aloittamiseen tai yrittämiseen. (Kuvio 3.) (Noland & Feldman 1984; Soós ym. 2007.)



KUVIO 3. Liikuntakäyttäytymisen malli (Rovio 2010, mukailtu lähteestä Noland & Feldman 1984).

5 LIIKUNTAHARRASTUKSET JA KOULULIIKUNTA

Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä tarjota oppilaille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja siihen osallistumisesta. Liikunnanopetuksen tavoitteita painotetaan oppilaiden kehitysvaiheen mukaisesti pyrkien kasvattamaan liikuntaan ja liikunnan avulla. Lisäksi koululiikunnan tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan ja elinikäisen liikunnan harrastamisen synnyttäminen. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004.) Koululiikunnassa liikkumisen on todettu korreloivan positiivisesti aikuisiässä tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen, ja siksi nuorten liikkuminen on erittäin tärkeää myöhemmän liikkumisen kannalta (Hagger & Chatzisarantis 2007).

Suurin osa oppilaista pitää koululiikunnasta ja liikuntaan suhtaudutaan yleisesti huomattavasti myönteisemmin kuin muihin kouluaineisiin (Heikinaro-Johansson, Palomäki & Kurppa 2011; Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011; Nupponen & Telama 1998). Yli-Piiparin, Jaakkolan ja Liukkosen (2009) tekemän tutkimuksen mukaan noin puolet oppilaista kuuluu positiiviseen koululiikuntaprofiiliin eli he viihtyvät koululiikunnassa hyvin. Tutkimuksen mukaan kuitenkin noin joka viidennelle oppilaalle koululiikunta tuottaa pääasiassa negatiivisia kokemuksia (negatiivinen koululiikuntaprofiili). Opettajan olisikin tärkeää tukea tällaisten oppilaiden pätevyyden tunnetta antamalla oppilaille liikuntatunnilla sopivia haasteita ja tehtäviä, joissa jokainen pääsisi kokemaan onnistumisen elämyksiä. Tutkimuksen mukaan vajaa kolmannes oppilaista kuuluu ristiriitaiseen koululiikuntaprofiiliin. He kokevat kyllä olevansa fyysisesti päteviä liikkujia liikuntatunneilla, mutta heidän motivaationsa ja liikuntatunnilla viihtymisensä on ainoastaan kohtalaista. Yli-Piipari ym. (2009) arvelevat, että tämän liikuntaprofiilin oppilaat tarvitsisivat lisää positiivisia koululiikuntakokemuksia viihtyäkseen koululiikunnassa. (Yli-Piipari ym. 2009.)

Koululiikunnassa viihtyminen on yhteydessä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja halukkuuteen osallistua koululiikuntaan. Koululiikunnassa viihtymistä pidetäänkin merkittävänä tekijänä liikuntaan motivoitumisessa ja siihen sitoutumisessa. (Soini 2006.) Tutkimusten mukaan koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja erityisesti tehtä-

väsuuntautuneisuus korreloivat positiivisesti oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla. (Soini ym. 2007.)

5.1 Liikuntamotivaatio liikuntatunneilla

Kuten 3. kappaleessa kävi ilmi, koettu autonomia ja pätevyys sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta korostava motivaatioilmasto lisäävät oppilaiden sisäistä motivaatiota ja sitoutuneisuutta liikuntaa kohtaan liikuntatunneilla (Ntoumanis 2001; Ryan & Deci 2007; Standage ym. 2007). Lisäksi itsevertailua korostava tehtäväorientaation on havaittu olevan yhteydessä oppilaiden positiivisiin motivaatiotekijöihin oppilaan taitotasosta tai kyvyistä huolimatta. (Biddle 2001; Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006; Treasure 2001.) Onkin hyvin myönteistä, että oppilaiden on havaittu olevan liikuntatunneilla huomattavasti enemmän tehtäväorientoituneita kuin kilpailuorientoituneita (Kari & Kortti 2006). Toisaalta tavoiteorientaatiotutkimus on myös osoittanut, että motivaatiokokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja dynaamisia kokonaisuuksia ja olennaista on se, mikä ympäristöstä nousevista vihjeistä nousee eniten dominoivaksi (Nicholls 1989; Roberts 2001; Vallerand 2001). Jos oppilaalla on päällimmäisenä tunne kilpailusuuntautuneesta ilmapiiristä, ei muilla enemmän itsevertailua sisältävillä motivaatiotekijöillä ole oppilaan motivaation kannalta kovin suurta merkitystä (Jaakkola ym. 2006.)

Laakson, Jaakkolan ja Liukkosen (2004) syketutkimuksesta saatujen tulosten perusteella sekä työillä että pojilla kovinta yrittämistä liikuntatunneilla selittää positiivisesti tilannekohtainen sisäinen motivaatio. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan tilannekohtaisilla motivaatiotekijöillä näyttää olevan jopa kontekstuaalisia tekijöitä suurempi vaikutus oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään liikuntatunneilla. (Laakso ym. 2004.) Näin ollen esimerkiksi ympäristöllä, oppilasryhmällä, tunnelmalla sekä opettajan käyttämällä opetusmenetelmillä saattaa olla hyvin merkittävä yhteys oppilaiden motivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunneilla. Näyttääkin olevan tärkeää analysoida sekä tilannekohtaista että kontekstuaalista tasoa liikuntamotivaatiota tutkittaessa.

Koululiikuntaan yleisesti motivoituneet oppilaat eivät välttämättä ole motivoituneita yksittäiseen liikuntatuntiin. Edistämällä sisäistä motivaatiota liikuntatunnilla opettaja voi kuitenkin vaikuttaa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, vaikka oppilai-

den yleinen motivaatio koululiikuntaa kohtaan olisi alhainen. Vallerandin (2001) hierarkkisen motivaatioteorian mukaan yksittäiset motivoivat kokemukset voivat pitkällä aikavälillä ”kasautua”, jolloin myös kontekstuaalisen tason motivaatio nousee. Koululiikunnassa tämä tarkoittaa sitä, että oppilaan motivaatio koko koululiikuntaa kohtaan saattaa kasvaa, jos opettaja onnistuu luomaan useista yksittäisistä liikuntatunneista motivoivia. Niinpä motivointikeinot ovat opettajan tärkeitä työvälineitä nykypäivän liikunnanopetuksessa. Motivoinnin haastavuutta opettajan työssä lisää se, että opetettavia liikuntamuotoja on koululiikunnassa jopa kymmeniä, ja oppilaat ovat usein hyvin heterogeenisiä liikunnallisten valmiuksien suhteen. (Biddle 2001; Duda 2001; Roberts 2001; Vallerand 2001.)

Opettajalla ja hänen didaktisilla ratkaisuillaan, mutta myös opetusryhmällä ja erityisesti yksilön omalla kokemuksella oletetaan olevan vaikutusta siihen, millainen motivaatioilmasto liikuntaryhmään syntyy (Paakkari & Sarvela 2000; Soini 2006). Oppilaat ovat itse raportoineet, että koululiikunnassa heitä motivoivia tekijöitä ovat virkistyminen ja hauskuus, yhdessäolo ja kanssakäyminen toisten nuorten kanssa, myönteiset asenteet ja kognitiot liikuntaa kohtaan, kyvykkyyden kokeminen, hyvä kunto, kilpailullisuus sekä kehon muokkaaminen ja hyvännäköisyyteen liittyvät näkökohdat. Viimeisimmät tekijät edellisistä ovat kuitenkin egoistisia ja liikuntakasvatuksessa on varottava tämän motiivin liiallista esilletuomista. (Fry 2001; Nupponen & Telama 1998.) Uusien asioiden oppiminen on myös yksi keskeisimmistä liikuntamotiiveista ja onnistuneilla suorituksilla haetaan lisäksi hyväksyntää opettajilta, vanhemmilta, valmentajilta ja tovereilta (Lintunen 1995). Liikkosen mukaan päämotiivi lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisessa on viihtyminen, mikä luo myönteisiä kokemuksia ja lisää motivaatiota. Nuoret liikkuvat myös, jos he kokevat sen tärkeäksi ja saavat siitä miellyttäviä kokemuksia sekä lisäksi haasteita, ystäviä, hallinnan tunnetta ja huippukokemuksia (Ojanen 1997). Oppilaat kaipaavat siis paljon virkistävää toimintaa, jossa he pääsevät itse tekemään ja kokemaan. Näin voidaan välttää oppilaiden pitkästyminen ja turhautuminen. (Tahkola 1999.) Keskeistä on, että opettaja pystyisi eläytymään lasten ja nuorten ajatus- ja kokemusmaailmaan (Tahkola 1999; Treasure 2001).

Tytöt arvioivat koululiikunnan terveydelliset vaikutukset kiinnostavammiksi kuin pojat, jotka puolestaan olivat kiinnostuneempia pelaamisesta, kisailusta ja fyysisesti rasittavista liikuntatunneista. Pojat myös pitävät itseään fyysisesti pätevämpinä kuin tytöt (Kok-

konen ym. 2009). Lisäksi tytöille liikunnanopettajan kannustus ja mahdollisuus valita tehtävä itse olivat tärkeämpiä kuin pojille (Johansson ym. 2011).

On tärkeää ottaa huomioon myös se näkökulma, että vaikka oppilaat olisivat motivoituneita liikkumaan, heidän fyysinen aktiivisuutensa laskee tutkimusten mukaan iän myötä erityisesti yläkouluikäisillä nuorilla. Ne oppilaat, jotka arvostavat koululiikuntaa ja pitävät sitä hyödyllisenä, ovat tutkimusten mukaan myös yleisesti liikunnallisesti aktiivisempia kuin muut. (Gråsten, Liukkonen, Jaakkola, Yli-Piipari 2010; Yli-Piipari 2011.)

5.2 Liikuntaharrastusten, koululiikuntamotivaation ja intentioiden väliset yhteydet

Tutkimuksissa (esim. Bagøien ym. 2010; Cox, Smith & Williams 2008; Biddle 2001; Taylor, Ntoumanis, Standage & Spray 2010) on todettu, että koetun pätevyyden ja autonomiankokemusten lisääminen kasvattaa oppilaiden intentioita, yrittämistä ja liikuntakäyttäytymistä liikuntatunneilla. Pätevyyden kokeminen on havaittu kaikkein selkeimmäksi tarpeeksi liikuntaintentioiden vahvistamisessa ja yrittämisen lisäämisessä. Cox ym. (2008) tekemän tutkimuksen mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on yhteydessä motivoituneisuuden kokemiseen liikuntatunneilla. Aktiivisen liikunnan harrastamisen ja siihen sitoutuminen on myös todettu olevan yhteydessä innostukseen oppia uusia liikuntataitoja kokeilla uusia liikuntamuotoja. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin myös vapaa-ajan liikkumisen olevan yhteydessä liikuntaintentioihin ja haluun osallistua liikuntaan jatkossakin. (Sindik, Andrijašević & Ćurković 2009.)

Myös Hagger ja Chatzisarantis (2007) ovat havainneet tutkimuksissaan, että eri kontekstien liikuntamotivaatioiden välillä on yhteys. Oppilaat, jotka ovat motivoituneita liikkumaan vapaa-ajalla, ovat motivoituneita osallistumaan myös koululiikuntaan. Motivoituneisuus molemmissa konteksteissa on lisäksi havaittu olevan selkeässä yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen koulussa ja vapaa-ajalla. Lisäksi yhteydet yleisesti parempaan hyvinvointiin ovat selkeitä. (Bagøien ym. 2010; Cox ym. 2008; Hagger & Chatzisarantis 2007.)

Yläkouluikäiset oppilaat, erityisesti ne jotka harrastavat liikuntaa usein, ovat huomattavasti enemmän tehtäväorientoituneita kuin kilpailu-orientoituneita. Liikunnan harrasta-

minen korreloi kohtalaisesti tehtävää-orientaation, koululiikunnasta pitämisen, siinä osaamisen ja siitä saadun hyödyn kanssa. Mitä parempi koettu fyysinen pätevyys oppilaalla on, sitä enemmän hän pitää koululiikunnasta, kokee osaavansa koululiikunnassa ja kokee koululiikunnasta olevan hyötyä. (Duda 2001; Kari & Kortti 2006, Treasure 2001; Yli-Piipari 2005.)

Karin ja Kortin (2006) mukaan liikuntaharrastuksilla on selkeä yhteys koululiikuntakokemuksiin. Ne oppilaat, jotka harrastavat liikuntaa, myös pitävät koululiikunnasta, kokevat osaavansa koululiikunnassa ja kokevat koululiikunnasta olevan hyötyä itselle. Olipa liikuntaharrastus sitten organisoitua tai omaehtoista, niin sillä on myönteinen vaikutus myös koululiikuntakokemuksiin. Liikuntaharrastus vaikuttaa vahvasti nuoren taito- ja kuntopohjan kehittymiseen, millä on myönteisiä seurauksia koululiikuntaan ja tunneilla suoritettavien tehtävien osaamiseen. Se siis myös edesauttaa myönteisten kokemusten saamista koululiikunnasta. Tätä taustaa vasten, koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö on hyvin perusteltua. (Kari & Kortti 2006; Paakkari & Sarvela 2000.)

Liikuntaa harrastavat nuoret viihtyvät ja menestyvät tutkimusten mukaan hyvin koulussa, mikä johtuu osittain heidän tavoitteistaan ja asenteistaan koulua kohtaan. (Aarnio 2002; Laakso ym. 2006a.) Liikuntaharrastus ja siitä nousevat tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet asettavat myös tavoitteet koulunkäynnille ja ne edellyttävät yleensä koulussa menestymistä. Liikuntaharrastus opettaa myös tiettyä kurinalaisuutta sekä asioiden jaksottamista ja suunnittelua, ja pitkäaikainen harrastus osoittaa lisäksi pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä. Liikuntaa harrastavat nuoret arvostavat omia taitojaan ja heidän käsityksensä omasta menestymisestäään urheilun parissa ovat myönteisiä. Nuoret saavat kodiltaan paljon tukea ja kannustusta harrastuksiinsa ja samalla myös arvoja ja asenteita koulua kohtaan. (Aarnio 2002; Laakso ym. 2006a; Malmberg & Little 2002; Pirhonen 2000.)

Yli-Piipari (2005) on tutkinut kilpatanssijoiden liikuntamotivaatiota ja tulosten mukaan tanssijoilla on kohtuullisen korkea sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sen sijaan tanssijoiden amotivaatioarvot olivat alhaiset. Mahdollisesti tulokset voidaan ainakin osittain yleistää koskemaan myös muiden lajien kilpaharrastajia. Toki kilpaurheilussa tavoitellaan mahdollisimman hyvää sijoitusta muihin nähden, mutta sisukas, määrätietoinen ja jatkuva harjoittelu mahdollisista takaiskuista huolimatta kertoo myös vahvasta sisäisestä

motivaatiosta liikuntaa kohtaan. Parhaimmillaan kilpaurheilussa opitaan kohtaamaan voitto ja tappio oikeassa suhteessa, sillä kilpaurheilussa absoluuttisen voittajan löytäminen on mahdottomuus. Tällöin kilpaharrastuksen on mahdollista tukea tehtäväsuuntautuneisuutta ja korostaa kestäviä, itsensä voittamiseen keskittyviä ominaisuuksia. (Yli-Piipari 2005.)

Pirhosen (2000) tutkimuksen mukaan oppilaat toivovat, että koulussa huomioitaisiin harrastukset nykyistä paremmin, ja että opettajat kyselisivät enemmän heidän harrastuksistaan ja osoittaisivat enemmän mielenkiintoa esimerkiksi heidän kilpailumenestystään kohtaan. Yleisesti oppilaat kuitenkin kokevat, että heidän harrastuksensa huomioidaan liikuntatunneilla, esimerkiksi opettajan pyytäessä olemaan näytöissä esimerkkinä muille. (Pirhonen 2000.) On kuitenkin tärkeää, että opettaja huomioi oppilaita tasapuolisesti ja kannustaa myös keskitasoisia oppilaita olemaan esimerkkinä muille.

5.3 Harrastuslajien mieluisuus liikuntatunneilla

Tytöt arvioivat koululiikunnan terveydelliset vaikutukset kiinnostavammiksi kuin pojat, jotka puolestaan olivat kiinnostuneempia pelaamisesta, kisailusta ja fyysisesti rasittavista liikuntatunneista. Lisäksi tytöille liikunnanopettajan kannustus ja mahdollisuus valita tehtävä itse olivat tärkeämpiä kuin pojille. (Johansson ym. 2011.) Tytöt kokevat yleensä saman motivaatioilmaston enemmän tehtäväsuuntautuneena verrattuna poikiin, jotka puolestaan kokevat ilmaston enemmän minäsuuntautuneena (Soini 2006). Pojat myös pitävät itseään fyysisesti pätevämpinä kuin tytöt (Kokkonen ym. 2009; Liimatainen 2000).

Heikinaro-Johanssonin, Palomäen ja Kurpan (2011) tekemän tutkimuksen mukaan poikien suosituimmat lajit koululiikunnassa ovat salibandy, jalkapallo ja jääkiekko. Tyttöjen suosituimmat lajit ovat puolestaan pesäpallo, tanssi-, musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä salibandy. Poikien ja tyttöjen mieluisimmat liikuntamuodot eroavat eniten siten, että pojat suosivat tyttöjä painokkaammin erilaisia joukkuepelejä. Tytöt pitivät taas poikia enemmän yksilölajeista ja lisäksi tyttöjen suosikkilajien kirjo on monipuolisempi. Tämä johtunee osittain siitä, että tytöt harrastavat myös vapaa-ajallaan esimerkiksi voimistelua, sekä musiikki- ja ilmaisuliikuntaa. Palloilulajien suosiota ei tule väheksyä,

mutta on tärkeää huomioida tyttöjen ja poikien erilaiset motiivit liikkua. Pojille voi pelaamisen suola olla siihen liittyvä kilpaileminen ja fyysiset kontaktit, tytöille taas joukkuepeleihin liittyvä sosiaalinen vuorovaikutus. Sukupuolisensitiivinen liikunnanopetus tarkoittaa sitä, että tyttöjen ja poikien erilaiset mieltymykset otetaan huomioon opetussuunnitelmien laadinnassa ja liikunnan sisällöistä päätettäessä. Näin voidaan myös edistää koululiikunnan päätavoitteen, liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Heikinaro-Johansson ym. 2011).

6 TUTKIMUSONGELMAT

Liikuntapedagogiikkaa koskevissa tutkimuksissa painopiste nähdään usein koululiikunnan kehittämisesä. Koululiikuntaa voidaankin kehittää hyvin monilla erilaisilla tavoilla. Eräs tapa kehittää sitä, on pyrkiä selvittämään niitä motiiveja, jotka ohjaavat lasten liikuntakäyttäytymistä. Kiinnostavaa on tietää, miten nämä motiivit syntyvät, miten ne ilmenevät ja minkälaisia yhteyksiä niillä on eri konteksteissa tapahtuvaan liikuntaan. Tutkimuksessani haluan kartoittaa nuorten liikuntaharrastusten ja koululiikuntamotiivien välistä yhteyttä ja tarkentaa tuloksia esimerkiksi yksilö- ja joukkuelajien harrastajien kohdalta erikseen. Toisaalta olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten passiiviset ja vähän liikkuvat oppilaat saataisiin motivoitumaan ja osallistumaan aktiivisemmin koululiikuntaan. Tämän työn puitteissa on lisäksi hyvä pohtia, miten liikunnanopetusta voitaisiin kehittää vastaamaan paremmin myös aktiivisesti urheilua ja liikuntaa harrastavien nuorten tarpeita, kykyjä ja mieltymyksiä. Samalla päästään ehkä myös lähemmäs nuorten kokemusmaailmaa ja nuorisokulttuuria.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia yhteyksiä liikuntaharrastustaustan ja koululiikuntamotivaation välillä on, ja miten oppilaiden koululiikuntamotivaatio vaihtelee harrastustaustojen mukaan. Samanlaisia yhteyksiä oli tarkoitus selvittää myös intention osalta. Tutkimuksen ensimmäinen osio on luonteeltaan määrällinen kyselytutkimus, joka toteutettiin Sotkamon yläkoulussa osana Liikkumisesta kansalaistaito -hanketta. Toinen osio on puolestaan laadullinen haastattelututkimus, jossa haastateltiin neljää oppilasta heidän koululiikuntakokemuksistaan. Haastattelut olivat pilottimuotoisia ja niillä on tässä tutkimuksessa lähinnä täydentävä merkitys määrällisen osion rinnalla.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Onko liikunnan harrastamisella ja koululiikuntamotivaatiolla yhteyttä?
 - Miten tulokset eroavat toisistaan tytöillä ja pojilla?
 - Miten tulokset eroavat toisistaan eri luokka-asteilla?
2. Eroavatko harrastustaustaltaan erilaiset oppilaat toisistaan koululiikuntamotivaation suhteen? Harrastustaustassa erottuvia tekijöitä ovat:

- harrastusaktiivisuus
 - organisoidun tai organisoimattoman liikunnan harrastaminen
 - yksilö- tai joukkuelajin harrastaminen
3. Onko harrastustaustalla ja liikuntaintentiolla yhteyttä?
 4. Minkälaisia kokemuksia eri harrastustaustaisilla oppilailla on koululiikunnasta?

Tutkimuksen oletuksena oli, että liikunnan harrastamisen ja koululiikuntamotivaation välillä on yhteyttä. Tätä hypoteesia tukevat aikaisemmat tutkimukset (Bagøien ym. 2010; Cox ym. 2008; Hagger & Chatzisarantis 2007) eri konteksteissa tapahtuvan liikunnan ja liikuntamotivaation yhteydestä. Oletuksen mukaan siis harrastusaktiivisuuden kasvaessa myös liikuntamotivaatio koululiikunnassa kasvaa. Tutkimuksessa oletettiin myös, että samankaltainen yhteys löytyisi liikuntaharrastuneisuuden ja intentioiden välillä (Sindik ym. 2009).

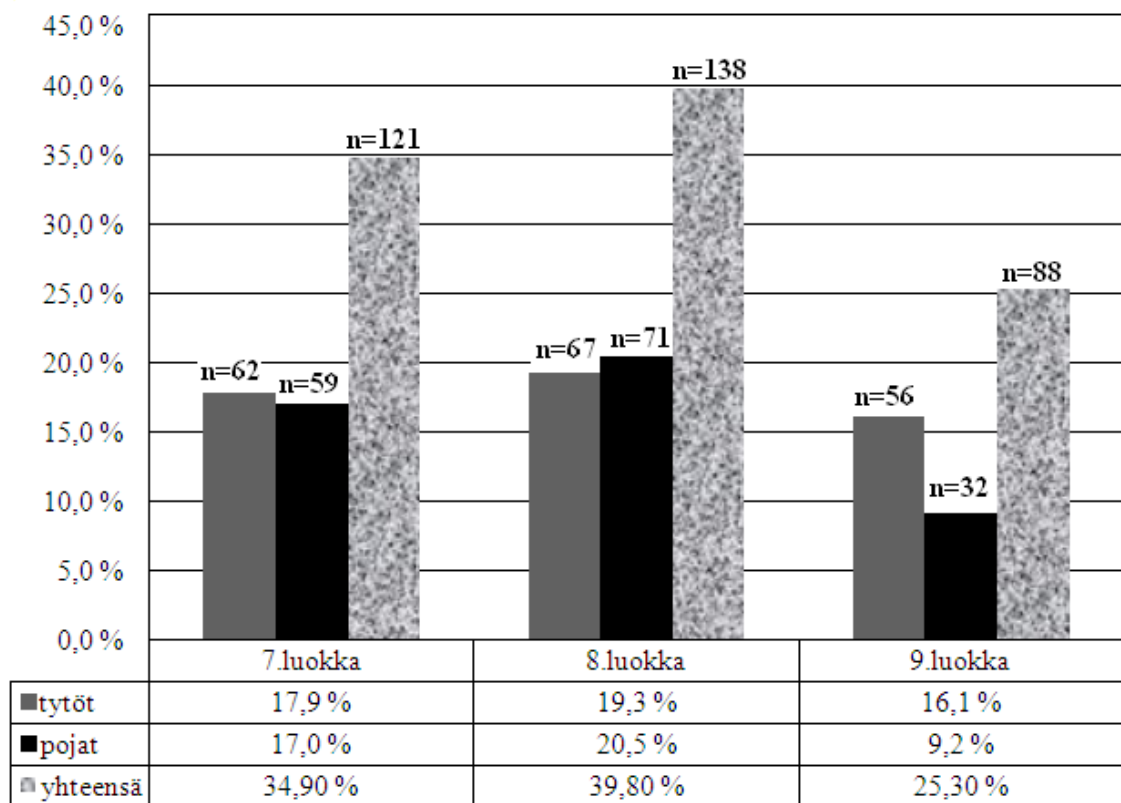
Tutkimuksessa oletettiin, että pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä useammin ja aktiivisemmin sekä urheiluseurassa että muuten vapaa-aikanaan (Husu ym. 2011; Hämäläinen ym. 2000, Kannas & Tynjälä 1998; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Kokko 2011; Laakso ym. 2006b). Lisäksi liikunnan harrastamisen oletettiin tässä tutkimuksessa aikaisemman tutkimustiedon perusteella vähenevän murrosiässä iän myötä (Aarnio 2002; Husu ym. 2011; Lintunen 2007; Nupponen & Telama 1998; Tammelin 2003; Telama & Yang 2000). Varsinaisia oletuksia näiden seikkojen yhteyksistä koululiikuntamotivaatioon ei voida kuitenkaan aikaisempien tutkimusten puutteessa varmasti tehdä.

Toisin kuin tilastollisessa tutkimuksessa, laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole varsinaisia etukäteen luotuja oletuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tietysti omia kokemuksia aiheesta saattaa olla, mutta ne eivät saa johdatella tai rajata tutkimuksen toimenpiteitä. (Eskola & Suoranta 1998.) Oppilashaastattelujen tavoitteena oli tuoda tutkimukseeni lisäulottuvuutta. Lisäksi tarkoituksena oli löytää mahdollisesti joitain yhtymäkohtia ja kvantitatiivisia tuloksia tukevia seikkoja oppilaiden haastatteluista. Haastattelut voisivat tuoda esimerkiksi lisävarmuutta oletukseen, että liikuntaharrastus edesauttaa myönteisten kokemusten saamista koululiikunnasta (Kari & Kortti 2006; Paakkari & Sarvela 2000).

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Määrällinen tutkimus toteutettiin Sotkamon Tenetin yläkoulussa. Tutkimuskyselyyn osallistui kaikkiaan 382 peruskoulun 7.–9.-luokkalaista oppilasta. Jätin huomioimatta 35 oppilaan vastaukset, sillä sukupuolen tai luokka-asteen tiedot puuttuivat. Näin ollen lopulliseksi tutkittavien määräksi tuli 347 oppilasta, joista tyttöjä oli 185 ja poikia 162. Luokka-asteittain oppilasmäärät jakautuivat siten, että 7.-luokkalaaisia oli 121 (34,9 %) oppilasta, 8.-luokkalaaisia 138 (39,8 %) oppilasta ja 9.-luokkalaaisia 88 (25,4 %) oppilasta. Kuviossa 4 ilmenee oppilaiden yksityiskohtaisempi jakautuminen luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.



KUVIO 4. Tutkimukseen osallistuneiden määrä prosentteina sukupuolittain ja luokka-asteittain (n=347).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti ja jokaista tapausta käsiteltiin ainutlaatuisena. Laadullisen haastattelukyselyyn osallistui kolme tyttöä ja yksi poika Jyväskylän seudulta. Haastateltavat olivat juuri yläkoulun käyneitä, harrastustaustoiltaan erilaisia oppilaita. Kohderyhmän valintaan vaikutti nimenomaan harrastustausta, sillä tiedon informaatioarvon ja monipuolisuuden takia tutkittavien erilaiset harrastustaustat olivat mielekkäitä. Lisäksi haastateltavat oli valikoitu iältään sellaisiksi, että heidän kokemuksensa koululiikunnasta olisivat mahdollisimman laajat koko yläkoulun ajalta. Kohderyhmä oli valittu lisäksi sijainniltaan sellaiseksi, että tutkimus oli tiedonkeruun kannalta mahdollista toteuttaa.

7.2 Tutkimusaineiston keruu

Kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä havaintoaineiston soveltuvuus numeeriseen mittaamiseen ja aineiston saattaminen analysoitavaan muotoon. Muita ominaispiirteitä ovat kytkytyminen aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin sekä tutkimusjoukon valinta mahdollisimman hyvin perusjoukkoa vastaavaksi. Lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa esitetään hypoteesit ja tilastollisten analyysien pohjalta tehdyt päätelmät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Tutkimuksen kvantitatiivinen aineisto on kerätty osana Liikkumisesta Kansalaistaito -hanketta, joka toteutettiin keväällä 2010 Sotkamossa. Oppilaiden vanhemmille oli jaettu lomakkeella tietoa kyseisestä *Koululiikunta*-tutkimuksesta. Tässä *Koululaisten liikunta-aktiivisuus ja sitä edistävät tekijät* – seurantatutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää muun muassa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja niissä tapahtuvia muutoksia eri luokka-asteilla. Samalla vanhemmilta pyydettiin suostumus oppilaan osallistumisesta tutkimukseen (liite 2). Oppilaat täyttivät kyselylomakkeen koulun luokkatiloissa tavallisen oppitunnin aikana. Kyselylomakkeessa oli yhteensä 33 kysymystä. Liitteestä 1 löytyy karsittu versio tästä lomakkeesta, sillä jätin jäljelle vain ne kysymykset, joita itse käytin tässä tutkimuksessa. Kyselylomakkeen lisäksi oppilailta kerättiin tutkimusta varten terveystietoja, kuten pituus, paino, vyötärön ympäryys ja kuntotestitulokset.

Kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimukselle tyypillistä on aineiston kokoaminen luonnollisissa tilanteissa ja aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen analysointi. Yksi laadullisen tiedonkeruun päämenetelmä on haastattelu. Haastattelun suurena etuna on aineistonkeruun joustavuus ja mahdollisuus edetä tilanteen edellyttämällä tavalla vastaajia myötäillen. Ihminen on haastattelussa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Haastattelun lomassa voidaan myös selventää ja tarkentaa vastauksia. Haastattelu auttaa myös saamaan syventävää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi ym. 2009; Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Laadullisen tutkimusosion aineisto kerättiin avoimella temahaastattelulla syksyllä 2011. Haastattelu kohdistui ennalta valittuihin teemoihin. Itse haastattelutilanteessa en määritellyt tarkasti kysymyksiä tai niiden esittämisjärjestystä, vaan haastattelut etenivät teemoittain eteenpäin. Tutkittavat oppilaat saivat itse kertoa vapaamuotoisesti harrastustaustastaan ja koululiikuntakokemuksistaan ja samalla haastattelu kirjattiin ylös. Oppilaat kertoivat muun muassa mieluisimmista ja epämieluisimmista koululiikuntalajeista ja -kokemuksista, omasta motivoituneisuudesta, aktiivisuudestaan ja innokkuudestaan liikuntatunneilla sekä yleisesti asenteestaan liikuntaa kohtaan.

7.3 Mittarit

Liikunnan harrastaminen. Oppilaiden liikunnan harrastamista mitattiin tässä tutkimuksessa kolmella mittarilla, jotka on muokattu Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT) kyselylomakkeen organisoitua ja organisoimatonta harrastamista koskevista mittareista (Laakso ym. 2008). Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin, miten usein oppilaat harrastivat hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa organisoitua ja organisoimatonta liikuntaa seitsenportaisen asteikon avulla, joka myöhemmin muutettiin neliportaiseksi asteikoksi. Tämän tutkimuksen kaksi ensimmäistä mittaria koskivat organisoimatonta eli koulun ja urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvaa liikunnan harrastamista. Oppilaiden liikuntaharrastusten useutta ja kestoa kysyttiin seuraavilla kysymyksillä: ”*Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?*” ja ”*Kuinka kauan kerralla tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, vapaa-aikanasi koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?*” (kysymykset 5 ja 6). Näistä

ensimmäiseen vastattiin seitsenportaisella asteikolla $1=En\ koskaan - 7= P\ aivitt\ ain$ ja toiseen kuusiportaisella asteikolla $1=En\ yht\ a\ a\ n - 6= Enemmän\ kuin\ 3\ tuntia$.

Kolmas mittari koski puolestaan liikunnan harrastamista urheiluseurassa (kysymys 7). Tätä organisoitua liikuntaharrastusta kysyttiin eri lajimuotojen ja aktiivisuuden avulla: ”*Mit\ a\ liikuntaa\ ja\ kuinka\ usein\ harrastat\ urheiluseurassa?*” Vaihtoehtoina oli 22 eri urheilulajia (jalkapallo, jääkiekko, salibandy, koripallo, lentopallo, pes\ a\ p\ a\ llo, aerobic/jumppa, voimistelu, yleisurheilu, uinti, hiihto, laskettelu, lumilautailu, ratsastus, judo, taitoluistelu, tennis, suunnistus, karate, paini, tanssi/tanhu ja mahdollinen muu laji) ja aktiivisuutta kunkin harrastamansa lajin osalta arvioitiin viisiportaisella asteikolla $1=En\ koskaan - 5= P\ aivitt\ a\ n$. Jouduin summamuuttujan muodostamista ja tilastollisia testejä varten muokkaamaan asteikon lukuja seuraavanlaisiksi: $0=En\ koskaan - 4= P\ aivitt\ a\ n$

Koululiikuntamotivaatio. Tutkimuksessa käytetty koululiikuntamotivaation mittari (kysymys 17) pohjautuu tunnettuun ja paljon käytettyyn The Sport Motivation Scale (SMS)-liikuntamotivaatiomittariin (Pelletier ym. 1995). SMS-mittaria on käytetty myös suomalaisissa koulututkimuksissa ja sen on osoittautunut reliabiliteetiltään ja validiteetiltään korkeatasoiseksi (Jaakkola 2002; Jaakkola, Liukkonen, Ommundsen & Laakso 2008). Mittarilla on vahva teoriatausta ja on osoitettu, että liikuntamotivaatiomittarin eri dimensiot muodostavat teoriassa jatkumon, jossa motiivit vaihtuvat asteittain sisäisestä motivaatiosta kohti seuraavaa, päättyen amotivaatioon eli motivaation täydelliseen puuttumiseen (Vallerand 2001). Mittarin tarkoituksena oli siis selvittää oppilaiden motiiveja osallistua koululiikuntaan ja mittaria edelsi seuraava johdatteleva kysymys: ”*Mik\ a\ on\ k\ a\ sityksesi\ koululiikunnasta\ ja\ mit\ a\ liikuntatunnit\ sinulle\ antavat?*”

Tämän tutkimuksen koululiikuntamotivaation mittarissa oli 20 ”*Osallistun koululiikuntaan...*”-alkavaa väittämää, joista yhdeksän mittasi sisäistä motivaatiota (väittämät 1, 2, 3, 8, 9, 11, 13, 15 ja 18), kahdeksan ulkoista motivaatiota (väittämät 5, 6, 7, 10, 12, 17, 19 ja 20) ja kolme väittämää amotivaatiota (väittämät 4, 14 ja 16). Sisäistä motivaatiota koskevat väittämät painottivat liikkumisesta saatua mielihyvää ja liikkumisen hauskuutta itsessään, kun taas ulkoisen motivaation väittämässä korostui toiminnan välillinen rooli esimerkiksi jonkin toisen asian saavuttamiseksi. Amotivaatio-väittämässä puolestaan painottuivat liikkumisen päämäärättömyys ja merkityksettömyys. Sisäinen moti-

vaatio koostui kolmesta motivaatiojatkumon alaskaalan väittämistä (uuden oppiminen, taitojen kehittyminen ja virikkeellisuuden kokeminen) samoin kuin ulkoinen motivaatio (ulkoinen säätely, sisäistetty säätely ja säätely samaistumisen kautta). Omiin ryhmiinsä jaotellut väittämät löytyvät taulukoista 2–4, s.42–43. Jokaiseen väittämään vastattiin viisiportaisella LIKERT-asteikolla $1 = \text{Täysin eri mieltä} - 5 = \text{Täysin samaa mieltä}$.

Intentio. Oppilaiden intentiota liikuntaa kohtaan mitattiin kahdella kysymyksellä, jotka koskivat liikunnan lisäkurssin valitsemista ja liikunnan valitsemista oppiaineeksi, mikäli se olisi vapaaehtoinen oppiaine. Oppilailta kysyttiin: ”*Jos koulussasi on/olisi valittavana liikunnan lisäkurssi, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että valitset/valitsisit sen?*” ja ”*Jos liikunta olisi vapaaehtoinen kouluaine, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että kävisit liikuntatunneilla?*” (kysymykset 12 ja 13). Oppilaat vastasivat molempiin kysymyksiin viisiportaisella asteikolla $1 = \text{Erittäin epätodennäköistä} - 5 = \text{Erittäin todennäköistä}$. Kyseisillä mittareilla oli siis tarkoitus selvittää nimenomaan koululiikuntaa koskevia intentioita. Kyseiset intentio-mittarit on mukailtu yhdestä varhaisimmasta ja alkuperäisestä suunnitellun käyttäytymisen teoria -tutkimuksesta. Siinä tutkittiin opiskelijoiden aikomuksia osallistua tietyille oppitunneille ja kurssille 7-portaisen vastausasteikon avulla (Ajzen & Madden 1986.)

7.4 Tutkimuksen eteneminen

Käsittelin määrällistä aineistoa PASW-ohjelmistolla. Ennen tilastollisia testejä muodostin yksittäisistä muuttujista summamuuttujia teoreettisin perustein. Ensiksi muodostin liikunnan harrastamista mittaavista kysymyksistä (kyselylomakkeen kysymykset 5 ja 6) keskiarvoon perustuvan *Harrastusaktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella* -summamuuttujan. Oppilaiden saamat arvot vaihtelivat välillä 1,5–6. Oppilaat jakautuivat kolmeen ryhmään aktiivisuutensa perusteella: *1 Passiiviset tai vähän aktiiviset* (arvoilla 1,5–2,5), *2 Kohtalaisen aktiiviset* (arvoilla 3–4) ja *3 Erittäin aktiiviset* (arvoilla 4,5–6). Urheiluseuraharrastus-mittarista (kysymys 7) muodostin *Harrastusaktiivisuus urheiluseuratasolla* -summamuuttujan laskemalla yhteen kaiken urheiluseuraharrastuneisuuden ilmoitettu aktiivisuus huomioiden. Oppilaiden saamat arvot vaihtelivat välillä 0–37. Oppilaat jakautuivat neljään ryhmään urheiluseuraharrastuneisuutensa perusteel-

la: *1 Ei urheiluseuraharrastusta* (arvolla 0), *2 Jonkin verran harrastavat* (arvoilla 1–2), *3 Paljon harrastavat* (arvoilla 3–4) ja *4 Erittäin paljon harrastavat* (arvoilla 5–37).

Lisäksi muodostin kyseisestä mittarista *joukkuelaji-* ja *yksilölaji-*summamuuttujat, joiden avulla tutkittavat oli mahdollista luokitella nelikenttäjaolla ryhmiin: *1 Ei urheiluseuraharrastusta*, *2 Yksilölajin harrastaja*, *3 Joukkuelajin harrastaja*, *4 Yksilö- ja joukkuelajin harrastaja*. *Liikunnan harrastamisen kokonaisaktiivisuus* -summamuuttujassa otin taas huomioon kaiken vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen, eli tämä muuttuja muodostui *Harrastusaktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella* -summamuuttujan ja *Harrastusaktiivisuus urheiluseuratasolla* -summamuuttujan keskiarvosta. Harrastustaustan yhteenvetomaiseksi muuttujaksi muodostin vielä *Liikunta-harrastusprofiilin*, jossa sekä harrastusaktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella että urheiluseuraharrastaminen otettiin erotellen huomioon. Näin saatiin harrastusprofiiltaan kuusi erilaista ryhmää, joiden välillä koululiikuntamotivaation arvoja pystyttiin vertailemaan. Lisäksi muodostin keskiarvoon perustuvan *Intentio*-summamuuttujan kahdesta intentio-muuttujasta (kysymykset 12 ja 13).

Varmistin niiden summamuuttujien, jotka koostuvat vähintään kolmesta väittämästä, luotettavuuden laskemalla niille Cronbachin alfa-kertoimet. Nämä tulokset on esitetty seuraavassa kappaleessa 7.5 Tutkimuksen luotettavuus. Taulukosta 1 selviää tilastollisessa analysoinnissa käytetyt menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset. Ryhmäjaossa hyödynsin lisäksi jakaumien kvartiileita ja mediaaneja.

Laadullisen aineiston analyysin keskeinen idea on selkeyttää ja tiivistää aineistoa kadottamalla sen sisältämää informaatiota. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittava ilmiö tulkitaan yleensä kahteen kertaan: Haastatteluaineisto on ensimmäisen asteen tulkintaa, josta tutkija aineistoon perehdyttyään tekee toisen asteen tulkintoja. (Eskola & Suoranta 1998.) Tämän tutkimuksen teemahaastattelut toteutettiin kahden kesken haastateltavien kanssa. Nämä pilottihaastattelut etenivät teemoittain, jokaisen haastateltavan kanssa kuitenkin yksilöllisesti haastateltavaa mukailien. Tulosten kuvailu- ja analysointivaiheessa ryhmittelin haastattelutulokset ensin taustatietoihin ja koululiikuntakokemuksiin. Jälkimmäisen osan jaoin vielä kolmeen teemaosioon: *Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntakokemukset*, *Tavoiteorientaatio*, *motivaatio ja opettajan merkitys koululiikun-*

nassa sekä *Intentiot ja liikunnan jatkaminen*. Raportoin oppilaiden kokemukset numerojärjestyksessä kunkin otsakkeeseen alle.

TAULUKKO 1. Tilastollisessa analysoinnissa käytetyt menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset.

Menetelmä	Käyttötarkoitus
Frekvenssit, hajonnat, keskiarvot	Aineiston kuvailu
Cronbachin alfa	Summamuuttujien luotettavuuden arviointi
Pearsonin korrelaatiokerroin	Muuttujien välisten riippuvuuksien tarkastelu
Riippumattomien otosten t- testi	Sukupuolten välisten erojen tutkiminen
Varianssianalyysi	Useiden ryhmien keskiarvon vertailu
Levenen testi	Eri ryhmien varianssien yhtä suuruuden mittaaminen
LSD-testi (variانسsit yhtä suuret) ja Tamhanen T2 -testi (variانسsit erisuuret)	Eri ryhmien välisten tilastollisesti merkitsevien erojen löytäminen
Kaksisuuntainen variانسsianalyysi	Sukupuolen ja harrastusaktiivisuuden yhdysvaikutuksen tutkiminen

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on suoraan verrannollinen käytettyjen mittarien luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleensä kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen eli toisin

sanoen mittarin kykyyn antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validiteetin avulla puolestaan tarkastellaan, mittaako mittari sitä, mitä sen pitääkin mitata eli tarkastellaan mittarin yhteyttä mitattavaan asiaan. (Metsämuuronen 2005.)

Reliabiliteetti. Tutkimusaineiston analysointia varten tutkimusaineistoa pitää yleensä tiivistää. Tällöin käytetään usein summamuuttujia, joiden arvo saadaan laskemalla yhteen erillisten, samaa ilmiötä mittaavien väittämien arvot. Tässä tutkimuksessa on käytetty paljon summamuuttujia, ja siksi onkin tärkeää, että yhteenlaskettavien väittämien joukko on mahdollisimman luotettava. Väittämien sisäistä yhdenmukaisuutta eli konsistenssia on mitattu Cronbachin alfa (α)-kertoimen avulla. Tämän kertoimen laskeminen perustuu kyselylomakkeen väittämien välisiin korrelaatioihin ja väittämien määriin, siten että korkeat korrelaatiot ja väittämien suuri lukumäärä parantavat alfan arvoa. Alfa-kertoimen ollessa 0.80–1.0 väittämien lineaarista yhteyttä voidaan kuvailla ”erittäin korkeaksi”, välillä 0.60–0.80 ”korkeaksi”. Alfa arvon jäädessä alle 0.60, väittämien yhdenmukaisuutta ei yleensä pidetä riittävän hyvänä. Toisaalta α -arvo saattaa parantua, jos sellaisia väittämiä poistetaan, jotka eivät ole sisällöllisesti riittävän samankaltaisia muiden väittämien kanssa. (Metsämuuronen 2005.)

Taulukossa 2 on esitetty yhdeksän sisäistä motivaatiota koululiikunnassa mittaavaa muuttujaa sekä alimpana summamuuttujan α -kerroin, kun kaikki nämä väittämät ovat mukana. Sisäinen motivaatio -summamuuttujan α -kerroin on erittäin korkea (0.94), eikä yhdenkään yksittäisen väittämän poistaminen nostaisi tätä arvoa. Väittämien väliset keskinäiset korkeat korrelaatiot, väittämien suuri lukumäärä ja yleensäkin mittarin sisältämien kysymyssarjojen vahva teoriatausta selittävät näitä korkeita α -arvoja. Voidaan siis todeta, että konsistenssi on erittäin hyvä eli väittämät ovat keskenään hyvin yhdenmukaisia. Taulukosta 3 nähdään, että ulkoista motivaatiota koululiikuntatunneilla mitaavien kahdeksan muuttujan osalta tilanne on hyvin samanlainen. Summamuuttujan α -kerroin on jälleen erittäin korkea (0.83), eikä yhdenkään yksittäisen väittämän poistaminen nostaisi tätä arvoa.

TAULUKKO 2. Sisäistä motivaatiota mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Osallistun koululiikuntaan...	Alfa, jos muuttuja poistetaan
1. Mielihyvää takia, jota saan jännittävistä kokemuksista.	.93
2. Mielihyvää takia, jota tunnen, kun opin uusia asioita.	.93
3. Mielihyväästä, jota tunnen, kun löydän uusia harjoittelutapoja.	.93
8. Mielihyväästä, jota saan, kun parannan heikkoja kohtiani.	.93
9. Jännityksestä, jota tunnen, kun osallistun toimintaan.	.93
11. Tyytyväisyydestä, jota koen, kun parannan kykyjäni.	.93
13. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen, kun harrastan jotain, mistä pidän.	.94
15. Mielihyväästä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen.	.93
18. Mielihyvää takia, jota tunnen, kun opin tekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt.	.93
Alfa (n=314)	.94

TAULUKKO 3. Ulkoista motivaatiota mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Osallistun koululiikuntaan...	Alfa, jos muuttuja poistetaan
5. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua.	.81
6. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä.	.80
7. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita.	.80
10. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, että voin olla tyytyväinen itseeni	.83
12. Koska minulle läheiset ihmiset ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa	.82
17. Näyttääkseni muille, kuinka hyvä olen liikunnassa.	.81
19. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväieni kanssa	.81
20. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti.	.82
Alfa (n=321)	.83

Taulukosta 4 havaitaan amotivaatiota koululiikunnassa mittaavat kolme muuttujaa myös sisäisesti yhdenmukaisiksi, sillä summamuuttujan α -kerroin on korkea (0.74). Jos jokin väittämä poistettaisiin, alfa-arvo laskisi melko paljon, eli kaikki väittämät kannattaa pitää mukana summamuuttujassa. Amotivaatio-summamuuttujan alfa-kerroin on hie- man alempi kuin sisäisen ja ulkoisen motivaation summamuuttujien, mitä selittää osit- tain esimerkiksi väittämien huomattavasti pienempi määrä.

TAULUKKO 4. Amotivaatiota mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cron- bachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Osallistun koululiikuntaan...	Alfa, jos muuttuja poistetaan
4. Minulla on käsitys, etten pysty menestymään liikunnassa.	.66
14. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikuntatunneilla.	.62
16. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan itselleni asettamia tavoitteita.	.69
Alfa (n=328)	.74

Cronbachin alfan lisäksi myös muuttujien väliset korrelaatiot ja korrelaatiot summa- muuttujaan kertovat muuttujien yhdenmukaisuudesta ja sisällöllisestä samankaltaisuu- desta. Mitä korkeampi tämä positiivinen korrelaatio on, sitä paremmin kyseiset muuttu- jat mittaavat samaa ilmiötä. Sisäistä motivaatiota mittaavien muuttujien välisten korre- laatiokertoimien vaihteluväli oli $r=.44-.75$. Yksittäisten muuttujien korrelaatiot *sisäinen motivaatio* -summamuuttujaan olivat myös hyvin korkeita, vaihdellen välillä $r=.72-.84$. Ulkoista motivaatiota mittaavat muuttujat korreloivat keskenään vaihteluvälillä $r=.22-.71$ ja *ulkoinen motivaatio* -summamuuttujan kanssa vaihteluvälillä $r=.56-.75$. Amoti- vaatiota mittaavien muuttujien väliset korrelaatiot vaihtelivat puolestaan välillä $r=.45-.53$ ja *amotivaatio*-summamuuttujan kanssa välillä $r=.80-.84$. Kaikki edellä mainitut korrelaatiot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Korrelaatiokertoimien arvoista näh- dään, että kaikki korrelaatiot ovat positiivisia ja voimakkuudeltaan pääsääntöisesti koh- talaisia, voimakkaita tai erittäin voimakkaita. Voidaan siis todeta, että kussakin moti- vaatioluokassa motivaatiota mittaavat muuttujat olivat yhteydessä toisiinsa ja että väit- tämät mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Liikuntamotivaatiomittarin luotettavuut-

ta tarkasteltiin siis Cronbachin alfa-kertoimilla ja korrelaatioilla, mutta faktorianalyysi jätettiin pois. Päädyin tähän ratkaisuun siksi, että aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että tällaisen jatkumon esiin saaminen on exploratiivisella faktorianalyysillä vaikeaa, eikä välttämättä aina perusteltua (Jaakkola 2002).

Liikunnan harrastamista mittaavien muuttujien (kysymykset 5 ja 6) keskinäinen korrelaatio oli positiivinen ja voimakkuudeltaan kohtalainen ($r=.49$), kun $n=347$. Lisäksi molempien muuttujien korrelaatiot *Harrastusaktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella* -summamuuttujaan olivat voimakkuudeltaan erittäin korkeita ($r=.88$ ja $r=.84$).

Myös intentiota mittaavien kahden muuttujan (kysymykset 12 ja 13) välillä havaittiin positiivinen, vahva korrelaatio ($r=.60$), kun $n=345$. Näiden kahden muuttujan korrelaatiot *Intentio*-summamuuttujaan olivat myös voimakkaita ($r=.90$ ja $r=.89$) Tulokset tukevat muodostettujen summamuuttujien luotettavuutta.

Validiteetti. Validiteetti jaetaan tavallisesti sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti kertoo mittarin yleistettävyydestä. Sisäisellä validiteetilla tarkastellaan puolestaan sitä, onko mittari muodostettu oikein suhteessa käsitteisiin ja teoriaan. Validiteettia on mahdollista parantaa asianmukaisella tutkimusasetelmalla ja otannalla, teorian johtamisella ja oikealla käsitteen muodostuksella. (Metsämuuronen 2005.)

Tässä tutkimuksessa ulkoinen validiteetti riippuu paljolti siitä, miten hyvin tutkimuksen otosjoukko edustaa muita suomalaisia yläkoululaisia. Koska kohdejoukoksi on valittu vain yhden kunnan yläkoululaiset, tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan yleistää koko maata edustavaan perusjoukkoon. Satunnaisotannan puutteesta huolimatta tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavina. Luotettavuuden kannalta otoskokoa, joka oli kokonaisuudessaan 347 oppilasta, voidaan pitää riittävän suurena. Toisaalta yleistettävyys saattaa kärsiä joidenkin testitulosten osalta, kun oppilaat on jaettu pienempiin ryhmiin sukupuolen ja vapaa-ajan aktiivisuutensa perusteella, esimerkiksi joissain tapauksissa $n<30$.

Sisäistä validiteettia tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon mittareilla saatujen tulosten yhteydet aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin, mittarin väittämien ymmärrettävyys, selkeys sekä käsitteiden oikea käyttö. Tässä tutkimuksessa empiiriset mittaukset heijastivat teorian mukaisia oletuksia, mikä nostaa sisästä validiteettia. Kyselylomakkeen

väittämiä ja vastausvaihtoehtoja voidaan lisäksi pitää helposti selkeinä, ymmärrettävinä ja yksiselitteisinä. Kyselylomakkeen heikkoutena voi taas olla se, että oppilaat ovat saattaneet lukea kysymykset nopeasti ja huolimattomasti, jolloin vastaukset eivät välttämättä vastaa täysin luotettavasti todellisuutta. Esimerkiksi kysymyksessä 7 osa oppilaista on saattanut ympyröidä harrastusaktiivisuuden sellaisen lajin kohdalle, jota kyllä harrastavat, mutta eivät välttämättä urheiluseurassa. Muun muassa seurassa harrastettavan laskettelen suuri harrastajamäärä oli yllättävää.

Kvalitatiivisen tutkimusosio toteutettiin pilottimuotoisena eli luotettavuuden maksimointi ei vielä tässä kokeilussa ollut ensisijainen tavoite. Luotettavuutta tuleekin arvioida melko kriittisesti, eikä tuloksia voida luotettavasti ja mielekkäästi yleistää koskemaan suurta joukkoa. Luotettavuus perustuu tässä tutkimuksessa haastateltavien totuudenmukaisuuteen, tutkijan haastattelukokemukseen ja muistiinpanojen laadukkuuteen sekä haastattelutulosten sopivaan luokitteluun ja analysointiin. Luotettavuuden parantamiseksi haastattelun runkoa olisi voinut hioa ja jäsentää edelleen sekä parantaa haastattelujen menetelmä-osuutta. Tulosten kylläisyysarvon lisäämiseksi haastatteluja olisi pitänyt toistaa vielä useilla oppilailta. Luotettavuutta olisi voinut parantaa ottamalla mukaan lisää oppilaita, jotka kattaisivat vielä paremmin laajan skaalan harrastustaustan, sukupuolen, asuinpaikan suhteen. Täydentävänä tutkimusosiona haastattelututkimus tuo kuitenkin kokonaisuudessaan lisäarvoa tutkimukselle.

8 TULOKSET

Aluksi olen kuvaillut tutkimusaineistoa keskiarvojen ja keskihajontojen avulla liikunta-harrastuneisuuden, intentioiden ja koululiikuntamotivaation osalta. Lisäksi olen testannut riippumattomien otosten t-testillä sukupuolten välisiä eroja kyseisten muuttujien osalta. Taulukossa 5 on esitetty tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat sukupuolittain sekä t-testin t-arvo ja p-arvo. Taulukossa 6 on vastaavasti esitetty keskiarvot ja keskihajonnat luokka-asteittain. Yksittäisistä väittämistä muodostetut summamuuttujat on esitetty taulukoissa tummennettuina.

Sukupuolten välinen keskiarvojen tarkastelu osoitti, että poikien keskiarvot olivat johdonmukaisesti aina suuremmat kuin tyttöjen keskiarvot. Ainoastaan amotivaation keskiarvo oli tytöillä poikia suurempi, mikä on luonnollista ja tukee tulosten säännönmukaisuutta, sillä amotivaatio itsessään sisältää negatiivisen latauksen. (Taulukko 5.) Liikunnan harrastamista koskevien muuttujien tarkastelu osoitti, että poikien keskiarvo (3.51) liikuntaharrastusten keston osalta (kysymys 6) oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin tyttöjen (3.18). Muiden liikuntaharrastuneisuutta koskevien muuttujien ja summamuuttujan keskiarvoerot eivät olleet tyttöjen ja poikien välillä riittävän suuria tilastollisen merkitsevyyden toteamiseksi. Intentiossa ja motivaatiossa puolestaan havaittiin tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti merkitsevät tai erittäin merkitsevät keskiarvoerot kaikkien muuttujien osalta. Poikien *Intentio*-summamuuttujan keskiarvo (3.72) oli suurempi kuin tyttöjen (3.21). Samoin liikunnan lisäkurssia ja vapaaehtoista kouluainetta koskevien muuttujien keskiarvot olivat pojilla (3.29 ja 4.16) suuremmat kuin tytöillä (2.76 ja 3.66). Sisäistä ja ulkoista motivaatiota mittaavien summamuuttujien keskiarvot olivat pojilla (3.41 ja 3.00) myös korkeammat kuin tytöillä (3.04 ja 2.66). Lisäksi poikien *Amotivaatio*-summamuuttujan keskiarvo (1.97) oli pienempi kuin tyttöjen (2.66). (Taulukko 5.)

Tyttöjen ja poikien väliset merkittävät erot näkyvät selkeästi myös liitteeseen 1 merkatuista vastausten jakaumista. Esimerkiksi pojista yhteensä 20.9 % harrastaa liikuntaa yli 2 tuntia kerrallaan, kun tytöillä vastaava lukema on vain 8.6 %. Sisäisen ja ulkoisen motivaation keskiarvot olivat pojilla yhtä lukuun ottamatta jokaisen väittämän osalta tyttöjen vastaavia arvoja korkeammat ja amotivaation osalta taas matalammat. Lisäksi

sukupuolten välisiä eroja kuvastaa hyvin se, että pojista yli puolet (51.6 %) kävisi erittäin todennäköisesti liikuntatunneilla, vaikka se olisi vapaa-ehtoista. Vastaavasti näin tekisi tytöistä 27.7 % eli huomattavasti harvempi. Samoin myös liikunnan valinnaiskurssin valitsisi pojista erittäin todennäköisesti 23 %, kun tytöistä näin tekisi vain 5.4 %. (Liite 1.)

TAULUKKO 5. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) sukupuolittain ja sukupuolten väliset keskiarvojen vertailut.

Muuttuja	Tytöt n=175–185		Pojat n=158–162		t	p
	ka	kh	ka	kh		
Liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla	2.86	1.15	3.10	1.26	-1.87	.062
5. Kuinka usein harrastat liikuntaa...?	3.60	1.24	3.83	1.35	-1.63	.104
6. Kuinka kauan keralla tavallisesti...?	3.18	1.04	3.51	1.21	-2.70	.007
7. Mitä liikuntaa ja kuinka usein...?	2.32	1.73	2.52	1.84	-1.07	.284
Intentio	3.21	1.00	3.72	1.09	-4.55	.000
12. Jos koulussasi olisi valittavana liikunnan lisäkurssi...?	2.76	1.07	3.29	1.31	-4.09	.000
13. Jos liikunta olisi vapaaehtoinen kouluaine...?	3.66	1.19	4.16	1.13	-3.94	.000
17a. Sisäinen motivaatio	3.04	.84	3.41	.85	-3.94	.000
17b. Ulkoinen motivaatio	2.66	.71	3.00	.74	-4.35	.000
17c. Amotivaatio	2.23	.95	1.97	.84	2.66	.008
n=333–347						

Luokka-asteiden välinen tarkastelu osoitti, että liikuntaharrastuneisuus väheni iän myötä. Tulosten mukaan 7. luokkalaiset harrastivat liikuntaa eniten ja 9. luokkalaiset vähiten. Intention osalta havaittiin, että 8. luokkalaisilla oli kaikkein voimakkain intentio vapaaehtoista koululiikuntaa ja kerhotoimintaa kohtaan. 9. luokkalaisilla vastaavat arvot olivat puolestaan heikoimmat. Koululiikuntamotivaation tarkastelussa havaittiin, että 7. ja 8. luokkalaisilla sisäisen ja ulkoisen motivaation arvot olivat samansuuruiset, kun taas 9. luokkalaisilla arvot olivat selkeästi muita luokkatasoja matalammat. (Taulukko 6.)

On huomattava, että edellinen luokkatasojen välisten tulosten tulkinta oli kuvailevaa. Tilastollisen vertailun vuoksi tein myös varianssianalyysitestit, mutta liikuntaharrastus-

ten, intention ja amotivaation osalta ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja luokka-asteiden välillä. Ainoastaan sisäisen ja ulkoisen motivaation arvot olivat 9. luokkalaisilla tilastollisesti merkitsevästi pienemmät kuin 7. ja 8. luokkalaisilla ($p=.031$ ja $p=.005$).

TAULUKKO 6. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) luokka-asteittain.

Muuttuja	7.lk n=111–121		8.lk n=133–138		9.lk n=87–88	
	ka	kh	ka	kh	ka	kh
Liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla	3.09	1.25	2.95	1.13	2.83	1.25
5. Kuinka usein harrastat liikuntaa...?	3.74	1.23	3.82	1.22	3.49	1.48
6. Kuinka kauan keralla tavallisesti...?	3.47	1.10	3.30	1.14	3.22	1.15
7. Mitä liikuntaa ja kuinka usein...?	2.57	1.82	2.35	1.76	2.31	1.76
Intentio	3.40	1.01	3.55	1.08	3.35	1.14
12. Jos koulussasi olisi valittavana liikunnan lisäkurssi...?	2.98	1.11	3.09	1.26	2.90	1.29
13. Jos liikunta olisi vapaaehtoinen kouluaine...?	3.82	1.16	4.01	1.17	3.80	1.23
17a. Sisäinen motivaatio	3.29	.79	3.29	.86	3.03	.93
17b. Ulkoinen motivaatio	2.90	.69	2.90	.71	2.61	.83
17c. Amotivaatio	2.15	.87	2.08	.84	2.09	1.03
n=333–347						

8.1 Liikunnan harrastamisen ja koululiikuntamotivaation välinen yhteys

Liikuntaharrastusten kokonaismäärän yhteyttä liikuntamotivaatioon koululiikuntatunneilla tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla, jonka avulla voidaan selvittää muuttujien välistä lineaarista riippuvuutta. Taulukossa 7 on esitetty korrelaatiot luokka-asteittain ja sukupuolittain kunkin motivaatioluokan osalta. Harrastamista ei ole tässä eritelty organisoituun ja organisoimattomaan, vaan kaikki koulun ulkopuolella tapahtuva liikunnan harrastaminen on otettu huomioon.

Kaikkien luokkatasojen (n=333) yhteistarkastelu osoitti, että liikunnan harrastaminen korreloi kohtalaisesti koululiikuntamotivaation kanssa, sisäisen ja ulkoisen motivaation

kanssa positiivisesti ($r=.40$ ja $r=.37$) ja amotivaation kanssa negatiivisesti ($r=-.33$). Mitä enemmän oppilas siis harrasti liikuntaa vapaa-ajalla, sen motivoituneempi hän oli liikuntatunneilla. Poikien ($n=158$) liikuntaharrastukset korreloivat koululiikuntamotivaation kanssa yleisesti ottaen voimakkaammin kuin tyttöjen ($n=175$), etenkin sisäisen motivaation osalta (pojilla $r=.45$ ja tytöillä $r=.32$). Luokka-asteittain tarkasteltuna poikien korrelaatiot olivat aina tyttöjen arvoja voimakkaammat kaikilla muilla paitsi 7. luokalla sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta.

TAULUKKO 7. Liikuntaharrastusten kokonaismäärän korrelaatiot sisäiseen motivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon luokka-asteittain ja sukupuolittain.

ryhmä	n	sisäinen motivaatio	ulkoinen motivaatio	amotivaatio
7. luokka	112	.27***	.31***	-.23***
tytöt	55	.31*	.44***	-.21
pojat	57	.20	.14	-.23
8. luokka	133	.35***	.35***	-.31***
tytöt	64	.22	.28*	-.31*
pojat	69	.45***	.41***	-.33**
9. luokka	88	.58***	.45***	-.47***
tytöt	56	.40**	.30*	-.41**
pojat	32	.79***	.59***	-.52**
Kaikki	333	.40***	.37***	-.33***
tytöt	175	.32***	.35***	-.32***
pojat	158	.45***	.36***	-.32***

n=333 * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Poikien osalta tuloksista kävi ilmi, että liikuntaharrastusten ja koululiikuntamotivaation välinen korrelaatio voimistui selkeästi luokka-asteittain iän myötä. Kaikkein voimakkaimmat korrelaatiot jokaisen motivaatioluokan osalta havaittiinkin juuri 9. luokkalaisilla pojilla; sisäisen motivaation ja liikuntaharrastusten välistä korrelaatiota ($r=.79$) voidaan pitää jo hyvin korkeana korrelaationa ja ulkoisen motivaation ($r=.59$) sekä amotivaation ($r=.52$) osalta korrelaatiot ovat myös vähintään kohtuullisia. Tyttöjen osalta

korrelaatioiden voimistuminen 9. luokkaa kohden erosi pojista, siten että 8. luokalla liikuntaharrastusten yhteys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon oli matalimmillaan.

Lähes kaikki mitatut korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä. Ainoastaan viisi korrelaatiota taulukon 7 tuloksissa eivät saavuttaneet merkitsevyystasoa $p < .05$. Nämä tapaukset liittyivät luokkatasoittain ja sukupuolittain jaoteltujen, suhteellisesti pienten ryhmien tuloksiin.

8.2 Erot oppilaiden koululiikuntamotivaatioissa harrastustaustan ja -aktiivisuuden mukaan

8.2.1 Organisoimaton liikuntaharrastuneisuus

Oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään koulun ja urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvan harrastusaktiivisuuden mukaan. Harrastamisessa otettiin huomioon sekä harrastuksen useus että kesto. Oppilaiden jakautuminen näihin kolmeen ryhmään noudatti hyvin normaalijakaumaa. Keskimäinen ryhmä *Kohtalaisen aktiiviset* oli selkeästi isoin ryhmä ($n=177$), kun taas ensimmäinen *Passiiviset ja vähän aktiiviset* ($n=76$) ja kolmas ryhmä *Erittäin aktiiviset* ($n=80$) olivat pienempiä, mutta keskenään suunnilleen samankokoisia ryhmiä. Sukupuolten välistä aktiivisuuseroa kuvastaa hyvin se, että tyttöjä on huomattavasti poikia enemmän ryhmässä 1 ja poikia taas puolestaan tyttöjä enemmän ryhmässä 3. (Taulukko 8.)

Tutkin sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation keskiarvoja organisoimattoman liikuntaharrastusaktiivisuuden mukaan yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 8 selviää, että sekä sisäisen että ulkoisen motivaation tasot kasvoivat ja amotivaation taso puolestaan pieneni tasaisesti aktiivisuustason kasvaessa. Eli mitä enemmän oppilas harrasti liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella, sitä motivoituneempi hän oli koululiikuntatunneilla. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että eri motivaatioluokkien varianssit olivat riittävän samansuuruiset eri aktiivisuusryhmillä, sekä sekaryhmissä että sukupuolittain jaotelluissa ryhmissä ($p > .05$). Ainoastaan amotivaation kohdalla varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia tyttöjen ($p = .001$) ja ko-

ko ryhmien ($p < .001$) osalta, joten näiden tapausten kohdalla vertailin keskiarvoja Tamhanen T2 -testin avulla. Muutoin käytin parivertailuissa LSD-testiä.

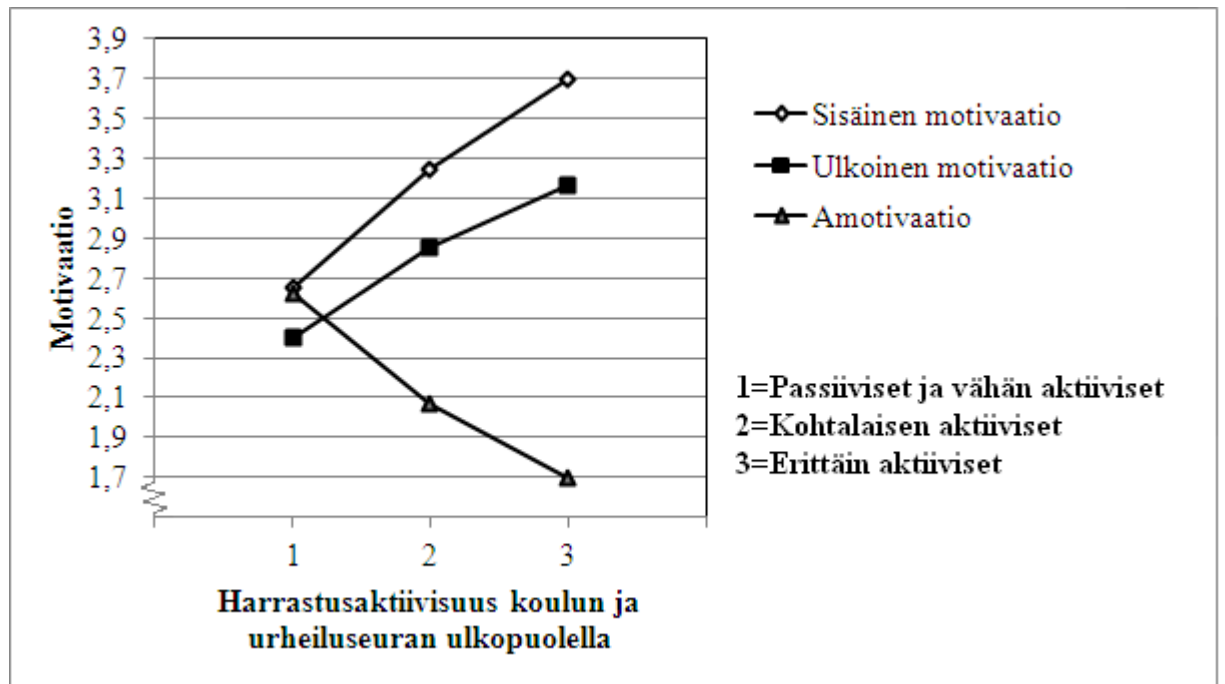
Varianssianalyysin tulosten tarkastelu osoitti, että keskiarvoissa oli eroja kaikkien eri aktiivisuusryhmien välillä kaikissa motivaatioluokissa. LSD-testi ja Tamhanen T2 -testi todistivat, että ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < .001$). Myös sukupuolittain jaoteltujen ryhmien välillä havaittiin tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä eroja miltei kaikkien ryhmien kohdalla ($p < .001$). Poikien arvot olivat kaikissa ryhmissä sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta korkeammat ja amotivaation osalta taas matalammat kuin tyttöillä. Tämä tulos viittaa siihen, että pojat ovat yleisesti motivoituneempia koulun liikuntatunneilla kuin tytöt.

Taulukon 8 tulokset on esitetty vielä graafisesti kuviossa 5. Kuvioista 5 huomataan, että sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio kasvoivat likimain lineaarisesti harrastusaktiivisuuden kasvaessa. Amotivaatio puolestaan pieneni likimain lineaarisesti harrastusaktiivisuuden kasvaessa. Graafista huomataan myös se, että ryhmän 1 *Passiiviset ja vähän aktiiviset* kaikkien motivaatioluokkien keskiarvot ovat hyvin samansuuruisia. Muilla kahdella ryhmällä amotivaation keskiarvot olivat hyvin matalia ja sisäisen ja ulkoisen motivaation keskiarvot taas korkeita.

Tutkin myös kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla sukupuolen ja harrastusaktiivisuuden välistä yhdysvaikutusta, jota ei esiintynyt ($p > .05$ kaikissa motivaatioluokissa). Harrastusaktiivisuus ei siis vaikuta koululiikuntamotivaatioon eri tavalla, sen mukaan onko oppilas tyttö vai poika.

TAULUKKO 8. Koululiikunnassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri harrastustasoilla ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Harrastusaktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella		n	sisäinen motivaatio		ulkoinen motivaatio		amotivaatio	
			ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ryhmä 1: Passiiviset ja vähän aktiiviset		76	2.65	.88	2.40	.76	2.62	1.08
	Tytöt	47	2.59	.82	2.33	.60	2.72	1.14
	Pojat	29	2.75	.98	2.53	.97	2.46	.96
Ryhmä 2: Kohtalaisen aktiiviset		177	3.25	.79	2.85	.67	2.07	.81
	Tytöt	97	3.11	.81	2.70	.67	2.13	.83
	Pojat	80	3.40	.72	3.03	.63	2.00	.79
Ryhmä 3: Erittäin aktiiviset		80	3.70	.86	3.16	.71	1.70	.67
	Tytöt	31	3.51	.59	3.02	.80	1.82	.63
	Pojat	49	3.81	.73	3.25	.64	1.63	.69
Kaikki		333	3.22	.86	2.82	.75	2.11	.90
	Tytöt	175	3.04	.84	2.66	.71	2.23	.95
	Pojat	158	3.41	.85	3.00	.74	1.97	.84
ANOVA	Koko ryhmät		F (2, 330)=34.53, p<.001		F (2, 330)=22.76, p<.001		F(2,330)=23.22, p<.001	
	Tytöt		F (2, 172)=14.00, p<.001		F (2, 172)=10.14, p<.001		F (2, 172)=11.11, p<.001	
	Pojat		F (2, 155)=16.84, p<.001		F (2, 155)=9.58, p<.001		F (2, 155)=10.02, p<.001	
LSD/ Tamhane's T2	Koko ryhmät		R1<R2<R3***		R1<R2<R3***		R1>R2>R3***	
	Tytöt		R1<R2,R3***; R2<R3*		R1<R2**,R3***; R2<R3*		R1>R2**,R3***	
	Pojat		R1<R2,R3***; R2<R3**		R1<R2,R3***		R1>R2**,R3***; R2>R3*	
n=333		* p<.05; ** p<.01; *** p<.001						



KUVIO 5. Koululiikunnassa sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation muutos organisoimattomassa harrastamisessa eri aktiivisuustasoilla.

8.2.2 Organisoitu liikuntaharrastuneisuus

Oppilaat jaettiin neljään ryhmään urheiluseurassa tapahtuvan harrastusaktiivisuuden mukaan. Harrastamisessa otettiin huomioon urheiluseurassa harrastettavien lajien määrä sekä aktiivisuustaso. Yli puolet 333 oppilaasta eivät harrastaneet ollenkaan liikuntaa urheiluseurassa eli he muodostivat ryhmän *Ei urheiluseuraharrastusta* (n=183). *Jonkin verran harrastavat* muodostivat toiseksi isoimman ryhmän (n=66). *Paljon harrastavat* (n=40) ja *Erittäin paljon harrastavat* (n=44) -ryhmät olivat kooltaan hieman pienempiä, mutta keskenään melko samankokoisia ryhmiä. Sukupuolten välistä aktiivisuuseroa kuvastaa hyvin jälleen se, että tyttöjä oli huomattavasti poikia enemmän ryhmässä 1 ja poikia taas puolestaan tyttöjä enemmän ryhmässä 4. (Taulukko 9.)

Tutkin sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation keskiarvoja organisoidun liikuntaharrastusaktiivisuuden mukaan yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 9 selviää, että sekä sisäisen että ulkoisen motivaation tasot kasvoivat ja amotivaation taso puolestaan pieneni tasaisesti aktiivisuustason kasvaessa. Eli mitä enemmän oppilas harrasti liikuntaa urheiluseurassa, sitä motivoituneempi hän oli koululiikunta-

tunneilla. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että eri motivaatioluokkien varianssit olivat riittävän samansuuruiset eri harrastustasoryhmillä, sekä sekaryhmissä että sukupuolittain jaotelluissa ryhmissä ($p > .05$). Ainoastaan ulkoisen motivaation kohdalla varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia poikien ($p = .044$) osalta, joten tässä kohdassa vertailin keskiarvoja Tamhanen T2 -testin avulla. Muutoin käytin parivertailuissa LSD-testiä.

Varianssianalyysin tulosten tarkastelu osoitti, että eri harrastustasoryhmien keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja kaikkien motivaatioluokkien osalta. LSD-testi ja Tamhanen T2 -testi todistivat, että ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja sekaryhmien välillä ($p < .001$ tai $p = .001$). Myös sukupuolittain jaoteltujen ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < .05$) lukuun ottamatta sisäisen motivaation tuloksia tyttöjen osalta ($p = .062$) ja amotivaation tuloksia poikien osalta ($p = .083$). Tuloksissa kävi ilmi, etteivät ryhmät 1 ja 2 eivätkä toisaalta myöskään ryhmät 3 ja 4 eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan missään motivaatioluokassa. Esimerkiksi tyttöjen keskiarvot sisäisessä motivaation osalta ryhmissä 1 ja 2 olivat tismalleen samat. Tulokset viittaavat siihen, että vasta runsas liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on yhteydessä selkeästi suurempaan motivaatioon koululiikuntatunneilla. Toisaalta erittäin runsas liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ei näytä lisäävän koululiikuntamotivaatiota enää merkittävästi runsaaseen harjoitteluun verrattuna. Tulokset on esitetty vielä graafisesti kuviossa 6.

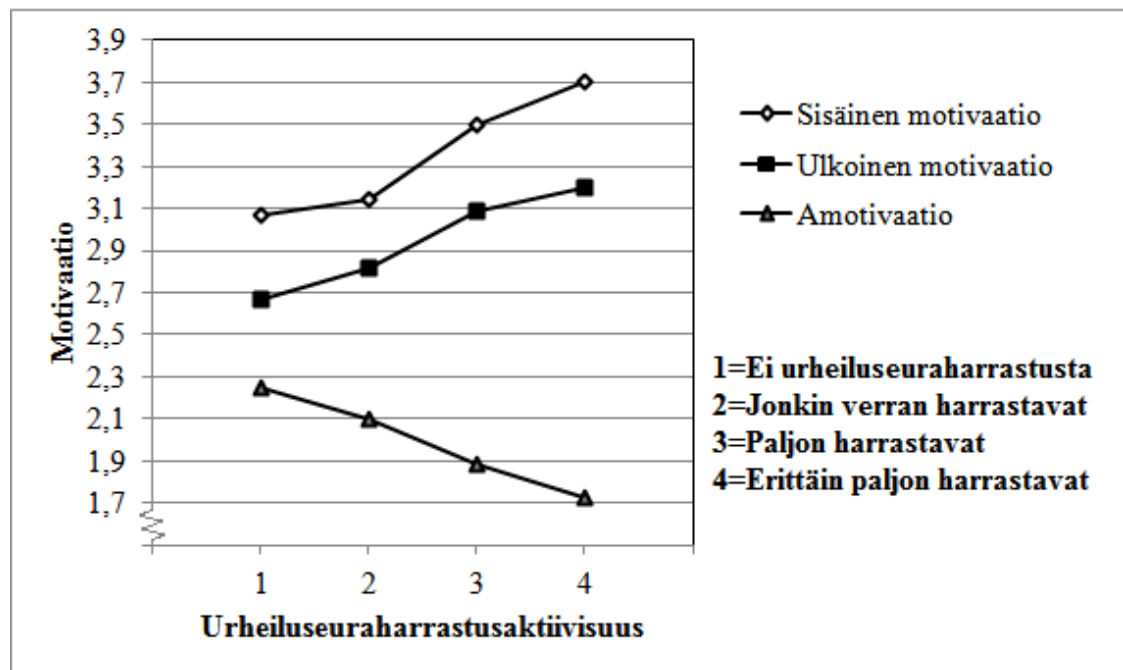
Poikien keskiarvot olivat kaikissa ryhmissä sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta korkeammat ja amotivaation osalta taas matalammat kuin tyttöillä. Tämä tulos viittaa jälleen siihen, että pojat ovat yleisesti motivoituneempia koulun liikuntatunneilla kuin tytöt. Tutkin myös kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla sukupuolen ja urheiluharrastustason välistä yhdysvaikutusta, jota ei esiintynyt ($p > .05$ kaikissa motivaatioluokissa). Urheiluharrastustaso ei siis vaikuta koululiikuntamotivaatioon eri tavalla, sen mukaan onko oppilas tyttö vai poika.

TAULUKKO 9. Koululiikunnassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri urheiluharrastustasoilla ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Harrastusaktiivisuus urheiluseuratasolla		n	sisäinen motivaatio		ulkoinen motivaatio		amotivaatio	
			ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ryhmä 1: Ei urheiluseuraharrastusta		183	3.07	.86	2.67	.74	2.25	.95
	Tytöt	100	2.95	.82	2.51	.64	2.35	.97
	Pojat	83	3.21	.90	2.86	.81	2.13	.92
Ryhmä 2: Jonkin verran harrastavat		66	3.14	.81	2.82	.63	2.10	.87
	Tytöt	35	2.95	.86	2.69	.69	2.31	.96
	Pojat	31	3.36	.71	2.96	.53	1.86	.68
Ryhmä 3: Paljon harrastavat		40	3.50	.76	3.09	.71	1.88	.77
	Tytöt	22	3.28	.72	2.97	.67	2.03	.83
	Pojat	18	3.76	.75	3.25	.75	1.70	.68
Ryhmä 4: Erittäin paljon harrastavat		44	3.70	.81	3.20	.77	1.72	.72
	Tytöt	18	3.43	.90	3.01	.96	1.63	.67
	Pojat	26	3.88	.71	3.34	.59	1.78	.77
ANOVA	Koko ryhmät		F(3,329)=8.43, p<.001		F(3,329)=8.60, p<.001		F(3,329)=5.28, p=.001	
	Tytöt		F(3,171)=2.49, p=.062		F(3,171)=4.46, p=.005		F(3,171)=, p=.015	
	Pojat		F(3,154)=5.67, p<.001		F(3,154)=3.61, p=.015		F(3,154)=, p=.083	
LSD/ Tamhane's T2	Koko ryhmät		R1<R3**,R4***		R1<R3,R4***; R2<R4**		R1>R3*,R4***;	
			R2<R3*,R4***				R2>R4*	
	Tytöt		R1,R2<R4*		R1<R3,R4**		R1>R4***; R2>R4*	
	Pojat		R1<R3*,R4***; R2<R4*		R1<R4*		R1>R4*	

n=333

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001



KUVIO 6. Koululiikunnassa sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation muutos eri aktiivisuustasoilla urheiluseuraharrastamisessa.

8.2.3 Lajitaustan ja koululiikuntamotivaation välinen yhteys

Tutkin Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla kunkin urheiluseurassa harrastettavan lajin yhteyttä liikuntamotivaatioon koululiikuntatunneilla. Liikuntamotivaatio on jälleen jaettu kolmeen luokkaan: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Tarkemmat korrelaatiot selviävät taulukosta 10. Lajit on ryhmitelty taulukkoon joukkue- ja yksilölajikategorioiden alle suuruusjärjestykseen sisäisen motivaation korrelaatioiden perusteella.

Tuloksista kävi ilmi, että viisi harrastusmääriltään suosituinta lajia olivat laskettelu, salibandy, pesäpallo, ratsastus ja jääkiekko. Tulokset osoittivat, että joukkuelajit, erityisesti salibandy, jääkiekko ja pesäpallo, korreloivat koululiikuntamotivaatioon voimakkaimmin ($r=.24-.20$). Yksilölajeista yleisurheilulla, voimistelulla, hiihdolla ja tenniksellä havaittiin vahvimmat korrelaatiot koululiikuntamotivaation kanssa ($r=.18-.14$).

Huomattavaa on se, että kaikkein heikoimpia korrelaatioita havaittiin niiden urheilulajien kohdalla, jotka ovat harvinaisia koululiikunnassa, kuten laskettelu, lumilautailu,

kamppailulajit ja ratsastus. Suuri osa korrelaatioista oli tilastollisesti merkitseviä, mutta korrelaatiot olivat yleisesti kuitenkin melko heikkoja. Tämä saattaa johtua lajikohtaisista suhteellisen pienistä harrastajamääristä. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Eri urheilulajien harrastamisen korrelaatiot sisäiseen motivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon koululiikunnassa.

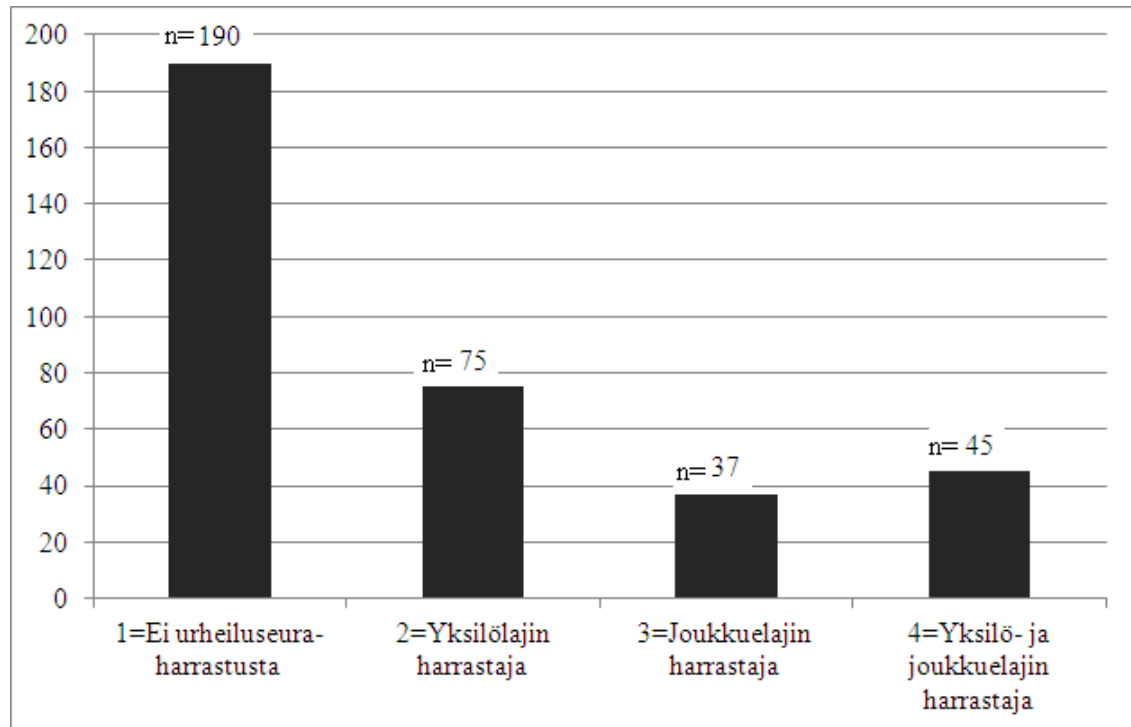
Urheilulaji	n (tytöt/pojat)	sisäinen motivaatio	ulkoinen motivaatio	amotivaatio
Joukkuelajit				
Salibandy	36 (5/31)	.24***	.25***	-.14*
Jääkiekko	28 (5/23)	.21***	.12*	-.11
Pesäpallo	35 (12/23)	.20***	.24***	-.18***
Koripallo	12 (4/8)	.16**	.14*	-.03
Lentopallo	18 (11/7)	.13*	.12*	-.16*
Jalkapallo	16 (4/12)	.11*	.12*	-.09
Yksilölajit				
Yleisurheilu	17 (10/7)	.18***	.18***	-.04
Voimistelu	21 (11/10)	.16**	.13*	-.11*
Hiihto	23 (13/10)	.14*	.15**	-.15**
Tennis	16 (8/8)	.14**	.11*	-.15**
Suunnistus	10 (5/5)	.13*	.08	-.05
Uinti	23 (12/11)	.11*	.11*	-.04
Aerobic / Jumppa	16 (12/4)	.09	.08	-.01
Lumilautailu	11 (6/5)	.05	.09	-.02
Tanssi, tanhu	19 (16/3)	.05	.04	.01
Laskettelu	55 (21/34)	.04	.07	-.02
Ratsastus	30 (29/1)	-.04	.00	.06
Kamppailulajit	15 (9/6)	-.06	-.06	.02
Muu laji	10 (3/8)	.12*	.11*	-.04

Huom. Taulukosta jätetty pois taitoluistelu, sillä harrastajamäärä oli < 10. Karate, paini ja judo yhdistetty kamppailulajeiksi.

n=333 * p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Kuviosta 7 ilmenee oppilaiden jakautuminen neljään ryhmään harrastamansa lajin/lajien luonteen mukaan. Ryhmään 1 *Ei urheiluseuraharrastusta* kuului 190 oppilasta eli yli puolet koko tutkittavien joukosta. Toiseksi suurimman ryhmän muodostivat *Yksilölajin*

harrastajat (n=75), sillä heitä oli runsas viidennes koko otoksesta. Ryhmään 4 *Yksilö- ja joukkuelajin harrastaja* (n=45) puolestaan kuului 13 % ja ryhmään 3 *Joukkuelajin harrastaja* (n=37) taas 11 % tutkittavista.

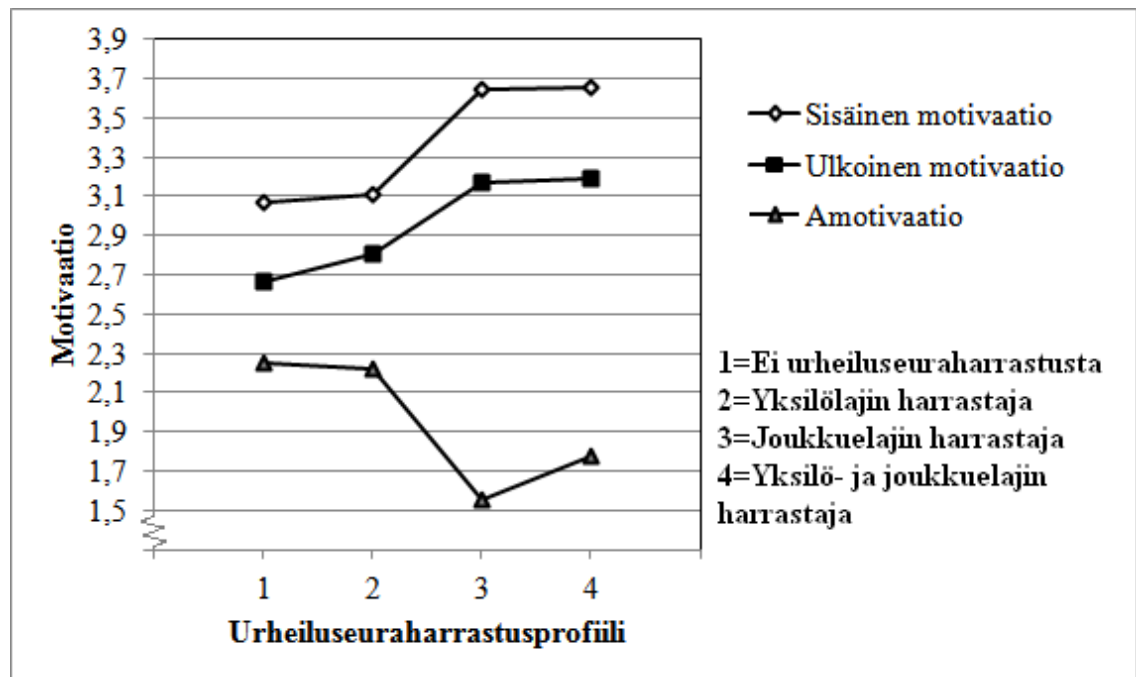


KUVIO 7. Oppilaiden jakautuminen eri urheiluseuraharrastus-profiileihin (n=347).

Edellä esiteltyjen neljän ryhmän koululiikuntamotivaation keskiarvoja vertailtiin 1-suuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 11 selviää tarkemmat ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat sekä eri ryhmien välillä havaitut tilastollisesti merkitsevät erot. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että eri urheiluseuraharrastusprofiilien varianssit olivat riittävän samansuuruiset sisäisessä ja ulkoisessa motivaatiossa, sekä seka-ryhmien että sukupuolittain jaoteltujen ryhmien osalta ($p > .05$). Ainoastaan amotivaation kohdalla varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia tyttöjen ($p = .017$) ja koko ryhmien ($p = .001$) osalta, joten näiden tapausten kohdalla vertailin keskiarvoja Tamhanen T2 -testin avulla. Muutoin käytin parivertailuissa LSD-testiä.

Varianssianalyysin tulosten tarkastelu osoitti, että sekä sisäisen että ulkoisen motivaation tasot kasvoivat siirryttäessä ryhmätasolta toiselle. Erityisen suuri keskiarvoero havaittiin siirryttäessä yksilölajien harrastajista joukkuelajien harrastajiin. Yksilölajin har-

rastaminen ei nostanut keskiarvoja huomattavasti niihin verrattuna, jotka eivät harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa. Samoin myöskään yksilölajin harrastaminen joukkuelajin lisäksi ei nostanut merkittävästi sisäisen ja ulkoisen motivaation keskiarvoja pelkästään joukkuelajia harrastaviin verrattuna. LSD-testi ja Tamhanen T2 -testi todistivat, että ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja sekaryhmien välillä ($p < .001$). Myös sukupuolittain jaoteltujen ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < .05$) lukuun ottamatta sisäisen motivaation tuloksia tyttöjen osalta ($p = .200$). Tuloksissa kävi ilmi, etteivät ryhmät 1 ja 2 eivätkä toisaalta myöskään ryhmät 3 ja 4 eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan missään motivaatioluokassa. Tulokset viittaavat siihen, että joukkuelajien harrastaminen on yhteydessä selkeästi suurempaan motivaatioon koululiikuntatunneilla. (Taulukko 11 ja kuvio 8.)



KUVIO 8. Koululiikunnassa sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation muutos eri urheiluseuraharrastus-profiileissa.

TAULUKKO 11. Koululiikunnassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri urheiluseuraharrastus-profiileissa ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Urheiluseura- harrastus-profiili	n	sisäinen motivaatio		ulkoinen motivaatio		amotivaatio	
		ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ryhmä 1: Ei urheiluseuraharrastusta	183	3.07	.86	2.67	.74	2.25	.95
Tytöt	100	2.95	.82	2.51	.64	2.36	.97
Pojat	83	3.21	.90	2.86	.81	2.13	.92
Ryhmä 2: Yksilölajin harrastaja	70	3.11	.89	2.81	.70	2.22	.89
Tytöt	51	3.07	.94	2.80	.78	2.30	.95
Pojat	19	3.20	.73	2.82	.46	2.02	.71
Ryhmä 3: Joukkuelajin harrastaja	37	3.65	.69	3.17	.74	1.55	.51
Tytöt	10	3.31	.68	2.95	.94	1.50	.39
Pojat	27	3.78	.66	3.25	.66	1.57	.55
Ryhmä 4: Yksilö- ja joukkuelajin harr.	43	3.66	.69	3.19	.62	1.78	.72
Tytöt	14	3.39	.45	2.94	.57	1.62	.55
Pojat	29	3.79	.75	3.30	.62	1.86	.78
ANOVA	Koko ryhmät	F(3,329)=9.72, p<.001		F(3,329)=9.21, p<.001		F(3,329)=9.13, p<.001	
	Tytöt	F(3,171)=1.57, p=.200		F(3,171)=3.54, p=.016		F(3,171)=4.93, p=.003	
	Pojat	F(3,154)=5.95, p=.001		F(3,154)=4.19, p=.007		F(3,154)=3.17, p=.019	
LSD/Tamhane's T2	Koko ryhmät	R1, R2<R3, R4***		R1<R3, R4***		R1>R3***, R4**	
	Tytöt			R2<R3*, R4**		R2>R3***, R4*	
	Pojat	R1<R3***, R4**		R1<R2,R4*		R1, R2>R3***, R4**	
		R2< R3, R4*		R1<R3*, R4**		R1>R3**	
				R2< R3, R4*			
n=333		* p<.05; ** p<.01; *** p<.001					

8.2.4 Kokonaiskatsaus koululiikuntamotivaation vaihteluihin harrastusprofiilien mukaan

Luokittelin oppilaat (n=347) kuuteen ryhmään sen mukaan, miten aktiivisia liikunnan harrastajia he ovat urheiluseurassa ja miten aktiivisia urheiluseuran ja koulun ulkopuolella (taulukko 12). Selkeästi suurin osa tutkimukseen osallistuneista oppilaista kuului 2. ryhmään eli koulun ja urheiluseuran ulkopuolella kohtalaisen aktiivisiin liikunnan harrastajiin (n=110). Seuraavaksi suurimmat ryhmät (ryhmät 5 ja 6) muodostivat ne oppilaat, jotka harrastivat liikuntaa niin urheiluseurassa kuin myös muuten vapaa-aikanaan kohtalaisen aktiivisesti tai todella aktiivisesti (n=75 ja n=62). Liikunnan harrastamisessa lähes passiivisia (ryhmä 1) oli 59 oppilasta eli 17 % koko otoksesta. Pienimmiksi jäivät niiden oppilaiden ryhmät (ryhmät 3 ja 4), jotka olivat aktiivisia vain joko urheiluseurassa tai vain muuten vapaa-aikanaan (n=21 ja n=20). (Kuvio 9.)

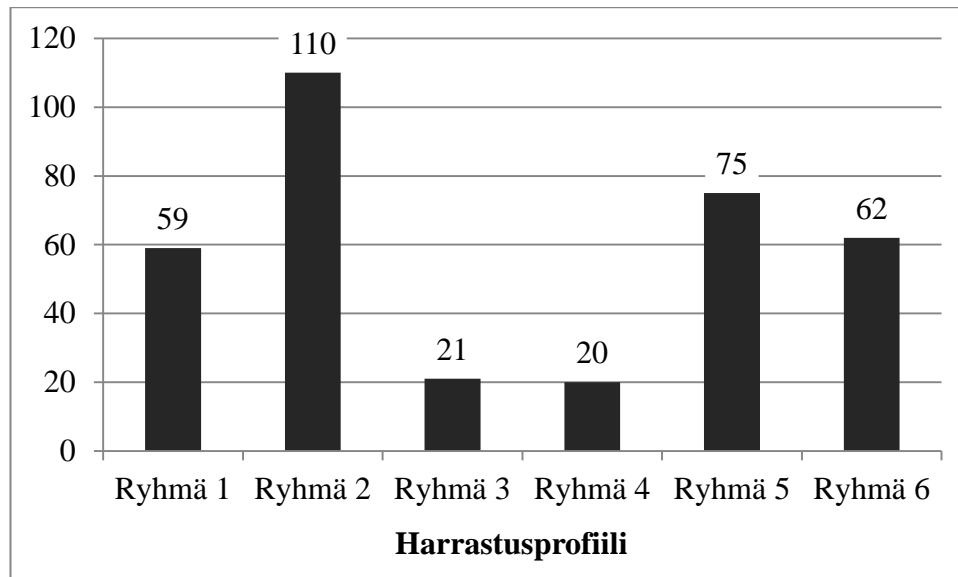
Tutkin sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation keskiarvoja liikuntaharrastustaustoittain yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 13 selviää tarkemmat keskiarvot ja keskihajonnat sekä ryhmien väliset parivertailut. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta varianssit olivat riittävän samansuuruiset eri liikuntaharrastusprofiileissa ($p > .05$), eli käytin näin ollen parivertailuissa LSD-testiä. Amotivaation osalta varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia, joten tässä kohdassa vertailin keskiarvoja Tamhanen T2 -testin avulla.

Varianssianalyysin tulosten tarkastelu osoitti, että sisäisen ja ulkoisen motivaation arvot kasvoivat ja amotivaation arvo vuorostaan pieneni koulun ja urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääntyessä sekä urheiluseuraharrastajilla että ei-urheiluseuraharrastajilla. Liikuntaa urheiluseurassa harrastavilla sisäisen ja ulkoisen motivaation arvot olivat keskimäärin korkeammat ja amotivaation osalta matalammat kuin yhtä paljon koulun ja urheiluseuran ulkopuolella liikkuvilla ei-urheiluseuraharrastajilla. LSD-testi ja Tamhanen T2 -testi todistivat, että eri liikuntaharrastusprofiilien keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja kaikkien motivaatioluokkien osalta. Tuloksissa kävi ilmi, että erilainen liikunnallinen aktiivisuustaso koulun ja urheiluseuran ulkopuolella erotteli ryhmiä toisistaan tilastollisesti enemmän kuin erilainen urheiluseuraharrastustaso. Esimerkiksi ryhmät 1 ja 4, 2 ja 5 eivät kä 3 ja 6

eronneet minkään motivaatioluokan osalta tilastollisesti merkittävästi toisistaan. Toisaalta ryhmien 1, 2 ja 3 ja samoin myös ryhmien 4, 5 ja 6 välillä havaittiin lähes kaikissa tapauksissa tilastollisesti merkittävät keskiarvoerot. Tulokset viittaavat siihen, että urheiluseuraharrastaminen ei lisää motivaatiota koululiikuntatunneilla niin selkeästi kuin liikunnan harrastaminen koulun ja urheiluseuran ulkopuolella. Kuviossa 10 tulokset on esitetty vielä graafisesti.

TAULUKKO 12. Ryhmäjako harrastusaktiivisuuden perusteella.

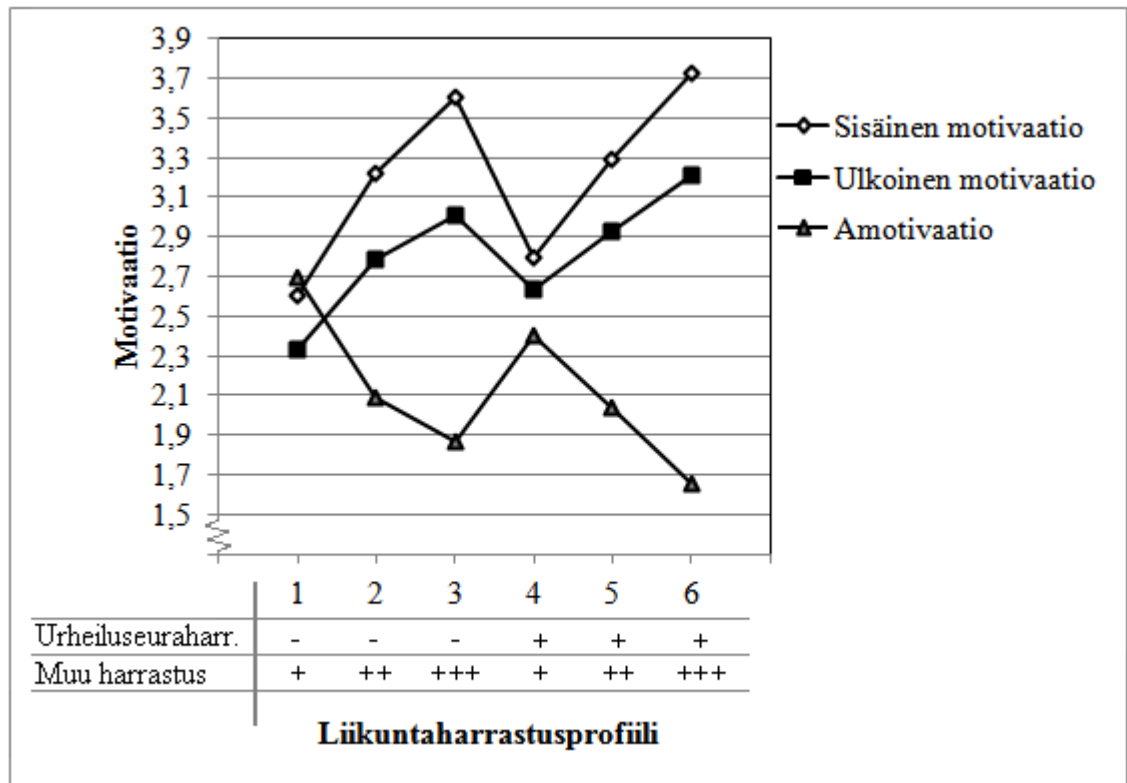
	Aktiivisuus urheiluseuraharrastuksessa	Aktiivisuus koulun ja urheiluseuran ulkopuolella
Ryhmä 1	-	+
Ryhmä 2	-	++
Ryhmä 3	-	+++
Ryhmä 4	+	+
Ryhmä 5	+	++
Ryhmä 6	+	+++



KUVIO 9. Oppilaiden jakautuminen kuuteen ryhmään harrastusprofiilin perusteella (n=347).

TAULUKKO 13. Koululiikunnassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri harrastusprofiileissa ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Liikuntaharrastus- profiili	n	sisäinen motivaatio		ulkoinen motivaatio		amotivaatio	
		ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ryhmä 1:	57	2.60	.94	2.33	.79	2.70	1.10
Ryhmä 2:	106	3.22	.72	2.79	.64	2.09	.81
Ryhmä 3:	20	3.61	.78	3.01	.83	1.87	.73
Ryhmä 4:	19	2.80	.69	2.63	.65	2.40	.98
Ryhmä 5:	71	3.29	.88	2.93	.72	2.04	.81
Ryhmä 6:	60	3.73	.67	3.21	.66	1.65	.64
Kaikki	333	3.22	.86	2.82	.75	2.11	.90
ANOVA		F=14.05 df=5, 327 p<.001		F=10.31 df=5, 327 p<.001		F=9.84 df=5, 327 p<.001	
LSD/ Tamhane's T2		R1<R2,R3,R5,R6*** R2<R3*,R6*** R4<R2*,R3***,R5*,R6*** R5<R6**		R1<R2,R3,R5,R6*** R2<R6*** R4<R6** R5<R6*		R1>R2,R3,R5**,R6*** R2>R6** R5>R6*	
n=333		* p<.05; ** p<.01; *** p<.001					



KUVIO 10. Koululiikunnassa sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation muutos eri liikuntaharrastusprofiileissa.

8.3 Liikuntaharrastusten yhteys intention

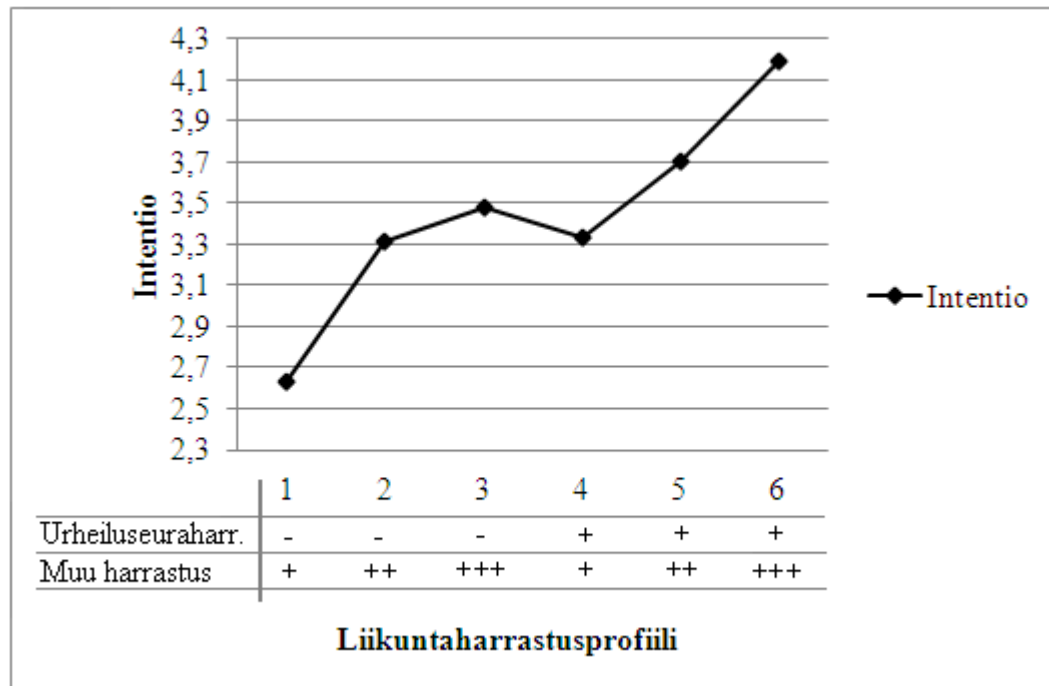
Intentiolla mitattiin tässä tutkimuksessa oppilaiden aikomuksia osallistua vapaaehtoisesti liikuntaan lisäkurssin tai vapaaehtoisen kouluaineen muodossa. Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla saatiin selville, että liikunnan harrastaminen korreloi melko voimakkaasti intention (r=.49), kun huomioon otettiin kaikki liikunnan harrastaminen koulun ulkopuolella. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla näyttää siis lisäävän intentiota osallistua liikunnan lisäkurssille ja liikuntaan myös vapaaehtoisena kouluaineena.

Tutkin intention keskiarvoja liikuntaharrastustaustoittain yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 14 selviää tarkemmat keskiarvot ja keskihajonnat sekä ryhmien väliset parivertailut. Käyttämäni ryhmäjako löytyy taulukosta 12, s.68. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että varianssit olivat riittävän samansuuruiset eri liikuntahar-

rastusprofiileissa ($p=.927$), eli käytin näin ollen parivertailuissa LSD-testiä. Varianssi-analyysin avulla saatiin selville, että harrastusprofiililla oli merkitystä intention suuruuteen ja keskiarvoissa havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ($p<.001$). Urheiluseura-harrastajilla oli selkeästi korkeammat keskiarvot intentiossa, kuin yhtä paljon koulun ja urheiluseuran ulkopuolella liikkuvilla ei-urheiluseuraharrastajilla. Parivertailussakin havaittiin, että ryhmät 1 ja 4, 2 ja 5 sekä 3 ja 6 erosivat tilastollisesti merkittävästi toisistaan. LSD-testin tuloksista kävi lisäksi ilmi, että ryhmän 1 keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi kaikkia muita ryhmiä matalampi. Samoin havaittiin, että ryhmän 6 keskiarvo oli puolestaan tilastollisesti merkitsevästi kaikkia muita ryhmiä korkeampi. Voidaan siis päätellä, että niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan juuri ollenkaan, on heikoimmat aikomukset osallistua muuhunkaan liikuntaan vapaaehtoisesti. Toisaalta liikunnan harrastaminen urheiluseurassa näyttää selkeästi lisäävän aikomuksia osallistua vapaaehtoisesti valittavaan liikuntaan. Kuviossa 11 tulokset on esitetty vielä graafisesti.

TAULUKKO 14. Liikuntaintentiota mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri harrastusprofiileissa ja eri ryhmien väliset parivertailut (ks. ryhmäjako taulukko 12).

Harrastusprofiili	n	intentio ka	kh	ANOVA	LSD
Ryhmä 1:	59	2.63	.99	F=17.54 df=5, 339 p< .001	R1<R2,R3,R5,R6***,R4**
Ryhmä 2:	109	3.31	.98		R2<R5**,R6***
Ryhmä 3:	21	3.48	.94		R3<R6**
Ryhmä 4:	120	3.33	.98		R4<R6***
Ryhmä 5:	74	3.70	1.03		R5<R6**
Ryhmä 6:	62	4.19	.80		
Kaikki	345	3.45	1.07		
n=345	** p<.01; *** p<.001				



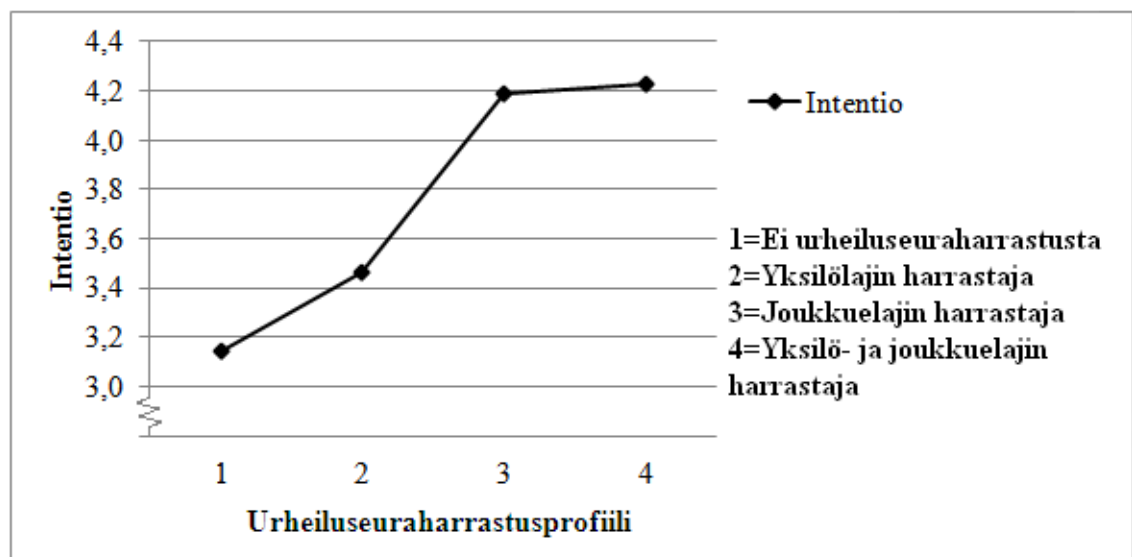
KUVIO 11. Intention muutokset eri liikuntaharrastusprofiileissa.

Urheiluseuraharrastamisen mukaan luokiteltujen neljän ryhmän keskiarvoja intention osalta vertailtiin 1-suuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 15 selviää tarkemmat ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat sekä eri ryhmien välillä havaitut tilastollisesti merkitsevät erot. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että eri urheiluseuraharrastusprofiilien varianssit olivat riittävän samansuuruiset ($p=0.066$). Varianssianalyysin tuloksista havaittiin, että keskiarvot kasvoivat siirryttäessä ryhmätasolta toiselle. Erityisen suuri keskiarvoero havaittiin siirryttäessä yksilölajien harrastajista joukkuelajien harrastajiin. Toisaalta yksilölajin harrastaminen joukkuelajin lisäksi ei enää nostanut merkittävästi intention keskiarvoa. LSD-testin tulokset osoittivat, että ryhmän 1 keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi kaikkia muita ryhmiä matalampi. Myös ryhmän 2 keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi matalampi kuin ryhmien 3 ja 4 keskiarvot. Voidaan siis todeta, että joukkuelajin harrastaminen urheiluseurassa voimistaa selkeimmin oppilaan aikomuksia osallistua muuhunkin liikuntaan. Kuviossa 12 tulokset on esitetty vielä graafisesti.

TAULUKKO 15. Intention mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri urheiluseuraharrastus-profiileissa ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Urheiluseura- harrastus-profiili	n	intention		ANOVA	LSD
		ka	kh		
Ryhmä 1: Ei urheiluseuraharrastusta	189	3.12	1.03	F=24,47	R1<R2*
Ryhmä 2: Yksilölajin harrastaja	75	3.43	1.01	df =3, 341	R1<R3, R4***
Ryhmä 3: Joukkuelajin harrastaja	36	4.22	.70	p< .001	R2<R3, R4***
Ryhmä 4: Yksilö- ja joukkuelajin harrastaja	45	4.23	.86		
Kaikki	345	3.45	1.07		

n=345 * p<.05; *** p<.001



KUVIO 12. Intention muutokset eri urheiluseuraharrastusprofiileissa.

8.4 Haastattelututkimuksen tuloksia

8.4.1 Taustatietoja

Oppilas 1 (tyttö)

Oppilas 1 harrasti koko yläkoulun ajan vesipalloa kilpatasolla. Hän oli aloittanut harrastuksen jo ala-koulussa ja siirtyi yläkoulussa kilpailemaan jo SM-tasolla naisten sarjassa. Harjoituksia oli viisi kertaa viikossa 1–1,5 tuntia kerrallaan ja lisäksi joukkue kävi viikonloppuisin erilaisissa turnauksissa ja peleissä. Oppilasta 1 voi siis kuvata joukkuelajia aktiivisesti urheiluseurassa harrastavaksi kilpaurheilijaksi.

Oppilas 2 (tyttö)

Oppilas 2 harrasti yläkoulussa aktiivisesti tanssia, erityisesti nykytanssia, jazzia, afroa ja balettia. Hän kävi tanssiopiston tanssitunneilla seitsemän kertaa viikossa 1–1,5 tuntia kerrallaan. Lisäksi harrastuksiin kuului partio 7. ja 8. luokalla. Tanssiharrastus loppui 9. luokan keväällä, kun harjoittelu alkoi mennä liian vakavaksi. Oppilasta 2 voi siis kuvata yksilölajia aktiivisesti urheiluseurassa harrastavaksi aktiiviliikkujaksi.

Oppilas 3 (poika)

Oppilaan 3 harrastuksiin kuului yläkoulussa freestyle-laskettelu, eli kaikenlainen temp-puilu ja laskettelu rinteessä. Hän kävi harjoittelemassa lajia ihan itsekseen ja kavereiden kanssa, ja välillä hän myös osallistui erilaisiin paikalliskilpailuihin. Harjoittelun taso koveni yläkoulussa vuosi vuodelta ja 9.luokalla hän harjoitteli noin viitenä päivänä viikossa 2–3 tuntia kerrallaan. Harrastuksiin kuului 7. luokalla myös skeittaus. Oppilasta 3 voi siis kuvata yksilölajia itsenäisesti harrastavaksi aktiiviliikkujaksi.

Oppilas 4 (tyttö)

Oppilaan 4 liikunnan harrastaminen oli yläkoulussa kohtalaisen aktiivista ja matalatehoista, sisältäen muun muassa lenkkeilyä ja kotijumppaa. Hän liikkui tavallisesti 2–4 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan. Oppilasta 4 voi siis kuvata itsenäisesti matalatehoista liikuntaa harrastavaksi arkiliikkujaksi.

8.4.2 Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta

Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntakokemukset

Oppilaalle 1 koululiikunta oli aina todella mieluisaa ja se kuului ehdottomasti myös hänen suosikkiaineisiinsa koulussa. Erityisesti joukkuelajit, kuten sähly, koripallo sekä lipunryöstö ja kaupunkisota, olivat todella innostavia. Mikään laji ei hänestä ollut ikävää ja kuntotestitkin tuntuivat kivoilta. Hän olisi jopa toivonut joitain lajeja, kuten hiihtoa ja uintia, enemmän koululiikuntatunneille. Vaikka uintia oli vain pari kertaa vuositain, oli hän aina innoissaan mukana. Hän koki uintitunnit mukaviksi, mutta ei kuitenkaan suosikiksi koululiikunnassa, sillä jotkut tehtävät olivat hänelle liian helppoja ja yksinkertaisia. Joukkueetreenissä oppilas 1 taas koki pääsevänsä omalle tasolle. Hänestä tuntui, ettei koulun uintitunneilla päässyt kunnolla vauhtiin ja ”pelaamisen makuun”, vaan piti mukautua muiden mukana hitaaseen etenemiseen ja helppoihin harjoitteisiin. 200 metrin uintitestistä jäi kuitenkin erityisen hyvät muistot, sillä siinä sai näyttää taitonsa ja uida niin kovaa kuin pystyi.

Oppilaan 2 mielisimmat koululiikuntakokemukset liittyivät niihin liikuntamuotoihin, joissa sai kilpailla, mutta joissa tekniikka- ja taitotekijät eivät kuitenkaan arvottaneet oppilaita liikaa. Näitä olivat muun muassa erilaiset viestit, savolainen pesis, norsupallo ja muut sovelletut pelit. Myös monet pallopelit, kuten jalkapallo, lentopallo ja käsipallo, olivat suosittujen lajien listalla. Oppilaan 2 mielestä joukkuelajit olivat yleensäkin selkeästi mukavampia kuin yksilölajit. Pelaaminen joukkueena oli mukavaa ja innostavaa, mutta tekniikkaharjoitukset puolestaan tuntuivat vaikeilta ja turhauttavilta. Lisäksi, esimerkiksi sählyssä, kahden välineen (maila ja pallo) kanssa pelaaminen oli haasteellista. Luistelua ja yleisurheilua hän puolestaan piti tylsinä lajeina. Tanssin harrastajana oppilas 2 piti kovasti tanssitunneista, sillä hänelle oli helppoa muistaa tanssisarjoja ja oppia nopeasti uusia askeleita. Liian helpot asiat tanssitunneilla eivät häntä haitanneet, vaan tuntui hyvältä osata ja näyttää taitonsa muille.

Oppilaan 3 lempiaineisiin koulussa kuului aina liikunta, sekä muutkin käytännölliset aineet, kuten musiikki ja tekninen työ. Telinevoimistelu oli kaikkein mukavin liikuntamuoto koulussa, sillä se muistutti eniten oppilaan 3 omaa harrastusta. Kaikenlainen

tempuulu oli hänestä äärimmäisen hauskaa ja siinä hänen pieni kokonsakaan ei haitannut, toisin kuin jossain muissa voimaa tai ulottuvuutta vaativissa lajeissa. Joukkuelajejakin oli oppilaan 3 mielestä mukava pelaila. Tylsintä koululiikunnassa oli hänen mielestään taas kuntosaliharjoittelu, ja lisäksi hiihto tuntui ikävältä välineiden kuljetusvaikeuden takia.

Oppilaan 4 mieluisimmat koululiikuntakokemukset liittyvät pallopelien, kuten pesäpallon ja lentopallon, pelaamiseen, sillä joukkueessa oli mukavaa ja yhteisöllistä pelata. Hän viihtyi hyvin myös luistelu- ja tanssitunneilla. Ikävimmät kokemukset liittyvät puolestaan sellaisiin yksilölajeihin, joissa piti jonottaa omaa vuoroa. Erityisen epämieluisaksi oppilas 4 koki telinevoimistelutunnit, jolloin muut katsoivat, kun yksi suoritti tehtävää. Hänestä tuntui ahdistavalta harjoitella muiden edessä ja arvioitavana sellaisia asioita, joita ei osannut.

Tavoiteorientaatio, motivaatio ja opettajan merkitys koululiikunnassa

Oppilas 1 nautti kaikesta pelaamisesta ja kilpailemisesta, mutta myös itsensä ylittämisestä omalla tasollaan. Hän koki liikuntatunneilla kuuluvansa luokan parhaimmiston, esimerkiksi hyvien kunto- ja taitotekijöidensä ansiosta. Itseluottamusta ja viihtymistä koululiikunnassa lisäsi myös opettajan kannustus ja kiinnostus harrastuneisuutta kohtaan. Toisaalta oppilas 1 koki kilpaurheilijoiden saavan opettajalta jopa erityishuomiota, mikä herätti muissa oppilaissa kateutta. Niinpä hän ei mielellään korostanut harrastuneisuuttaan, vaan yritti olla enemmän ”ei-urheilijoiden tiimissä”.

Oppilas 2 koki olevansa monipuolisesti lahjakas liikkuja. Lisäksi hän koki liikuntatunnit hauskoiksi ja ilmapiiirtään avoimiksi. Hänen mielestään tähän tunteeseen vaikutti paljon se, että opettaja oli ihmisläheinen, kannustava ja kyseli usein, mitä oppilaat itse haluaisivat tehdä. Oppilas 2 myönsi olevansa kilpailuhenkinen ja voittaminen joukkuepeleissä tuntui aina todella hyvältä. Toisaalta hän piti myös itsensä haastamisesta ja kilpailemisesta itseään vastaan. Tärkeimpinä motiiveinaan liikkumiselle koulussa hän piti liikkumisen hauskuutta sekä hoikkana ja kivannäköisenä pysymistä.

Oppilas 3 piti koululiikunnassa sekä toisia että itseä vastaan kilpailemisesta. Hän piti hienona saavutuksena muun muassa oman tuloksen parantamista vuosi vuodelta 2000 metrin juoksussa. Toisaalta hän myönsi, että ehkä vielä hienompaa oli voittaa joukkuepeleissä tai esimerkiksi olla luokan nopein 60 metrin juoksussa. Oppilas 3 koki olevansa koululiikunnassa yleensä hyvällä asenteella mukana, mutta oma harrastaminen oli hänelle vielä mieluisampaa. Laskettelukursseilla opettaja jutteli oppilaan 3 kanssa tämän harrastuneisuudesta, mutta muuten opettaja ei antanut liiaksi huomiota tai erityiskohtelua aktiiviharrastajille tai kilpaurheilijoille. Oppilas 3 kokikin opettajan antavan tasapuolista opetusta kaikille ja lisäksi hän piti opettajan humoristisuudesta ja reilusta asenteesta oppilaita kohtaan.

Oppilas 4 piti koululiikuntaa mukavana vaihteluna muulle koulutyölle. Virkistymisen ja arjessa jaksaminen motivoivat häntä eniten liikkumaan koulussa. Liikunta ei kuitenkaan kuulunut aivan lempiaineisiin, vaan kieliaineet ja kotitalous veivät pidemmän korren tässä asiassa. Oppilaan 4 mielestä heidän opettajansa oli jämäkkä ja tasapuolinen kaikkia kohtaan sekä ymmärsi hyvin oppilaiden erilaisia taitotasoja. Tämän seikan ansiosta liikuntatunnit olivat yleensä ihan kivoja, vaikka välillä liikunta ei taas innostanut ollenkaan. Oppilas 4 ei pitänyt erityisesti toisten kanssa kilpailemisesta tai hyvän liikuntanumeron tavoittelusta, vaan hän keskittyi mieluummin vain omaan tekemiseen.

Intentiot ja liikunnan jatkaminen

Oppilas 1 valitsi liikunnan myös valinnaisaineekseen ja olisi valinnut liikuntakursseja ja -kerhoja lisääkin lukujärjestykseen, jos se olisi ollut mahdollista. Urheiluharjoitukset veivät toisaalta jo paljon aikaa ja energiaa. Oppilas 1 pohtikin, olisiko ehkä väsähtänyt, jos liikuntaa olisi ollut vielä enemmän. Hän koki liikunnan merkittäväksi osaksi elämänsä ja aikoi ehdottomasti jatkaa liikkumista ja urheilemista jatkossakin.

Oppilas 2 oli valinnut liikunnan myös valinnaisaineeksi koulussa. Hän piti siitä, että valinnaiskurssilla oli enemmän vapauksia päättää itse siitä, mitä tehdään. Hän myös suhtautui liikkumiseen myönteisesti aikoen jatkaa liikkumista koko ajan, vaikka lajit välillä vaihtuisivatkin. Hän myös halusi monipuolistaa omaa lajikirjoaan. Oppilaan 2 mielestä koululiikunta antoi intoa vapaa-ajan harrastuksiin ja uusiin lajikokeiluihinkin.

Oppilas 3 koki liikunnan ”omaksi jutukseksi” ja uskoo olevansa myös jatkossa liikunnallinen, vaikka lajit vähän vaihtuisivatkin. Liikkuminen oli hänelle osa elämäntapaa ja siten myös tärkeä osa omaa identiteettiä. Hän osallistui yläkoulussa kaksi kertaa vapaaehtoiselle laskettelukurssille sekä telinevoimistelukerhoon. Näissä hän koki erityisen mieluisaksi vapauden ja omien vaikutusmahdollisuuksien kasvamisen.

Oppilas 4 ei valinnut liikuntaa valinnaisaineeksi, mutta olisi ehkä innostunut jostain lyhyemmästä liikuntakurssista tai -kerhosta, johon ei olisi tarvinnut sitoutua niin lujasti. Hän koki, että jotkut opettajan antamat jumppaohjeet ja -liikkeet olivat innostaneet häntä liikkumaan myös kotona. Myös perheenjäsenet kannustivat häntä liikkumaan vapaa-ajallaan. Oppilas 4 aikoi liikkua jatkossakin, sillä hän koki liikkumisesta olevan hyötyä omalle terveydelle ja jaksamiselle.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen tavoite ja keskeiset löydökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia yhteyksiä liikuntaharrastuksilla on oppilaiden motivaatioon sekä intentioihin eli liikunta-aikomuksiin koululiikunnassa. Erityisesti halusin perehtyä siihen, miten harrastustaustaltaan ja -aktiivisuudeltaan erilaiset oppilaat eroavat toisistaan koululiikuntamotivaation ja siihen liittyvien intentioiden suhteen. Kävin teoriaosiossa läpi aihepiiriin liittyvät keskeiset käsitteet, kuten liikuntaharrastus, motivaatio, itsemääräämisteoria, intentio ja pyrin tuomaan esiin aiheeseen liittyviä näkökulmia ja aihepiirejä monipuolisesti. Tutkimusosiossa esittelin tutkimusongelmat ja menetelmät sekä tutkimuksen tulokset kattavasti. Pyrin sekä kuvailemaan että selittämään tutkittavaa ilmiötä erityisesti muuttujien välisten yhteyksien ja erilaisten ryhmävertailujen avulla. Täydensin tutkimusta vielä laadullisilla haastattelutuloksilla oppilaiden koululiikuntakokemuksista. Tutkimukseni kohdejoukkona ovat erityisesti yläkouluikäiset nuoret, sillä tulevan ammattini takia minua kiinnostavat juuri tämänikäiset nuoret ja heidän liikkumisensa ja siihen liittyvät monet tekijät.

Tuloksista selvisi, että poikien keskiarvot olivat johdonmukaisesti aina suuremmat kuin tyttöjen keskiarvot niin liikuntaharrastusten, koululiikuntamotivaation kuin intentionkin osalta. Amotivaation keskiarvo oli vastaavasti pojilla pienempi. Tutkimuksen mukaan siis pojat harrastavat liikuntaa enemmän ja aktiivisemmin kuin tytöt ja heillä on lisäksi parempi koululiikuntamotivaatio kuin tytöillä. Intentio vapaaehtoiseen koululiikuntaan on myös pojilla korkeampi kuin tytöillä eli pojilla on enemmän ja myönteisempiä aikoja liikuntaa kohtaan tyttöihin verrattuna. Tämä näkyi erityisesti liikuntatunneille osallistumisessa, vaikka se olisi vapaaehtoista. Tulokset täsmäävät hyvin aikaisempien tutkimusten (Aarnio 2002; Husu ym. 2011; Hämäläinen ym. 2000, Kannas & Tynjälä 1998; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Kokko 2011; Laakso ym. 2006b) kanssa, joiden mukaan pojat ovat vapaa-ajallaan tyttöjä aktiivisempia ja heidän motivaationsa koululiikuntaa kohtaan on parempi kuin tytöillä.

Luokkatasojen tarkastelussa havaittiin, että liikunnan harrastaminen väheni yläkoulussa iän myötä. Monet aikaisemmat tutkimukset (Aarnio 2002; Husu ym. 2011; Lintunen

2007; Nupponen & Telama 1998; Tammelin 2003; Telama & Yang 2000) tukevat tätä tulosta. Mielenkiintoista oli havaita, että intentio koululiikuntaa kohtaan oli kaikkein voimakkainta 8. luokkalaisilla. Tällä luokka-asteella oppilaat ovat ehkä päässeet jo hyvin sisälle yläkoulun arkeen ja toimintatapoihin. He saattavat suhtautua myönteisesti vapaaehtoista koululiikuntaa kohtaan. Koululiikuntaan sitoutuminen voi tuntua lisäksi helpolta, kun yläkoulua on vielä reilusti jäljellä. Koululiikuntamotivaatio havaittiin heikoimmaksi 9. luokkalaisilla. Tätä jyrkkää motivaation laskua 7. ja 8. luokilta saattavat selittää autonomian tai pätevyyden kokemusten puute, kyllästyminen, murrosiän tuomat muutokset asenteissa ja sosiaalisissa suhteissa sekä lisääntyneet muut kiinnostuksen kohteet.

Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia Bagøienin ym. (2010), Coxin ym. (2008), Haggerin ja Chatzisarantisin (2007) tutkimusten kanssa siinä, että liikuntaharrastukset ovat yhteydessä koululiikuntamotivaation. Liikunnan harrastaminen korreloi kohtalaisesti koululiikuntamotivaation kanssa, sisäisen ja ulkoisen motivaation kanssa positiivisesti ja amotivaation kanssa negatiivisesti. Mitä enemmän oppilas siis harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan, sen motivoituneempi hän on myös koululiikunnassa. Tämänkaltaisesta yhteydestä ei voida päätellä muuttujien vaikutussuuntia, mutta on todennäköistä, että into liikunnan harrastamiseen ja motivaatio koululiikuntaa kohtaan ruokkivat toinen toisiaan. Tutkimuksessa huomioitavaa on se, että sisäinen ja ulkoinen motivaatio käyttäytyivät hyvin samalla tavalla toisiaan mukailen näissä tuloksissa. Tämä voi olla suomalainen erityispiirre sekä johtua osaksi motivaatiojatkumosta.

Poikien liikuntaharrastukset korreloivat sisäisen ja ulkoisen koululiikuntamotivaation kanssa yleisesti ottaen voimakkaammin kuin tyttöjen. Ainoastaan 7.luokalla tyttöjen korrelaatiot olivat voimakkaammat kuin pojilla. Pojilla korrelaatioiden voimistuminen 9. luokkaa kohden oli kuitenkin selvää ja suoraviivaista, kun taas tyttöjen tuloksissa havaittiin pieni romahdus 8. luokalla. Liikuntaharrastusten korrelaatiot amotivaatioon olivat hyvin samansuuruisia tyttöjen ja poikien välillä kullakin luokka-asteella.

Kun koululiikuntamotivaation vaihteluja tutkittiin eri harrastusmuotojen osalta erikseen, havaittiin että koululiikuntamotivaatio kasvoi harrastamisen lisääntyessä huolimatta siitä, onko kyse organisoimattomasta tai organisoidusta liikunnan harrastamisesta. Eli mitä enemmän oppilas harrasti liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella, sitä mo-

tivoituneempi hän oli koululiikuntatunneilla. Samoin mitä enemmän oppilas harrasti liikuntaa urheiluseurassa, sitä motivoituneempi hän oli koululiikuntatunneilla. Kuitenkin havaittiin, että vasta runsas liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on yhteydessä selkeästi suurempaan motivaatioon koululiikuntatunneilla. Toisaalta erittäin runsas liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ei näytä lisäävän koululiikuntamotivaatiota enää merkittävästi runsaaseen liikuntaseurassa harrastamiseen verrattuna. Aikaisemmissa tutkimuksissa (Kari & Kortti 2006; Paakkari & Sarvela 2000) on saatu myös samankaltaisia tuloksia, sillä liikuntaharrastuksilla, sekä organisoidulla että organisoimattomalla, on havaittu yhteys myönteisiin koululiikuntakokemuksiin.

Sekä organisoidun että muuten vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen suhteen oppilaat jaettiin erilaisiin aktiivisuusryhmiin. Poikien arvot olivat kaikissa ryhmissä sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta korkeammat ja amotivaation osalta taas matalammat kuin tyttöillä. Pojat ovat siis tämän tutkimuksen mukaan yleisesti motivoituneempia koulun liikuntatunneilla kuin tytöt.

Kun koululiikuntamotivaation vaihteluja tarkasteltiin urheiluseurassa harrastettavien harrastuslajien mukaan, havaittiin että joukkuelajit korreloivat koululiikuntamotivaation kanssa voimakkaimmin. Erityisesti salibandyn, jääkiekon ja pesäpallon harrastajilla havaittiin selkeimmät yhteydet motivoituneisuuteen koululiikunnassa. Yksilölajeista yleisurheilulla, voimistelulla, hiihdolla ja tenniksellä havaittiin vahvimmat korrelaatiot koululiikuntamotivaation kanssa. Huomattavaa on se, että kaikkein heikoimpia korrelaatioita havaittiin niiden urheilulajien kohdalla, jotka ovat harvinaisia koululiikunnassa, kuten laskettelu, lumilautailu, kamppailulajit ja ratsastus. Vahvimmat korrelaatiot taas havaittiin niiden lajien kohdalla, jotka Heikinaro-Johanssonin ym. (2011) tutkimuksen mukaan ovat usein liikuntatuntien sisältönä ja ovat mieluisimmat koululiikuntalajit oppilaiden mielestä.

Tutkimukseni mukaan joukkuelajien harrastajat olivat kaikkein motivoituneimpia liikujia liikuntatunneilla. Huomattavat keskiarvoerot koululiikuntamotivaatiossa havaittiin juuri yksilölajien ja joukkuelajien harrastajien välillä. Pojilla keskiarvoerot olivat vielä selkeämmät kuin tyttöillä. Näyttää siis siltä, että joukkuelajin harrastamisella on suuri merkitys koululiikuntamotivaation kannalta, kun taas yksilölajin harrastamisella ei näin suurta merkitystä havaittu.

Kokonaiskatsaus koululiikuntamotivaation vaihteluihin harrastusprofiilien mukaan osoitti, että erilainen liikunnallinen aktiivisuustaso koulun ja urheiluseuran ulkopuolella erotteli ryhmiä toisistaan tilastollisesti enemmän kuin erilainen urheiluseuraharrastustaso. Urheiluseuraharrastaminen ei siis lisää motivaatiota koululiikuntatunneilla niin selkeästi kuin liikunnan harrastaminen koulun ja urheiluseuran ulkopuolella.

Liikunnan harrastaminen korreloi melko voimakkaasti intention kanssa. Niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan juuri ollenkaan, on heikoimmat aikomukset osallistua myös vapaaehtoiseen liikuntaan esimerkiksi koulun liikuntakerhossa. Toisaalta jo kohtalainen liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla nostaa oppilaan intentiota liikuntaa kohtaan selkeästi. Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa näyttää erityisesti lisäävän aikomuksia osallistua vapaaehtoisesti valittavaan liikuntaan. Liikunnan harrastaminen, erityisesti urheiluseurassa, näyttää siis olevan hyvin merkityksestä intention kannalta. Vielä tarkemmin eriteltynä joukkuelajien harrastajilla intentio liikuntaa kohtaan on korkeampi kuin yksilölajien harrastajilla.

Haastattelututkimuksen tulokset tukivat kvantitatiivisia tutkimustuloksia liikunnan harrastamisen yhteydestä koululiikuntamotivaatioon ja intentioihin. Runsaasti liikuntaa vapaa-ajalla harrastavilla oppilailta (oppilaat 1, 2 ja 3) havaittiin erityisen korkea motivaatio myös koululiikuntaa kohtaan ja he suhtautuivat erityisen myönteisesti myös vapaaehtoiseen koululiikuntaan. Joukkuelajia urheiluseurassa harrastavien oppilaiden voimakkainta koululiikuntamotivaatiota ja intentioita tuki myös tässä osiossa joukkuelajia harrastavan oppilaan (oppilas 1) korkein motivaatio, intentio ja yleisesti innostunein asenne koululiikuntaa kohtaan. Haastattelututkimuksesta saatiin lisäksi viitteitä siitä, että liian helpot tehtävät saattavat turhauttaa taitavia oppilaita. Toisaalta esille nousi myös se, että oppilaat nauttivat osaamisesta ja taitojen näyttämisestä muille.

Haastattelututkimuksen mukaan fyysisen pätevyyden kokeminen tuntui olevan tärkeää koululiikunnasta pitämisessä, siihen motivoitumisessa sekä lajien kokemisessa mieluisaksi. Tätä tulosta tukevat myös aikaisemmat tutkimukset (Duda 2001; Kokkonen ym. 2009; Liimatainen 2000; Treasure 2001). Merkittävä tekijä liikunnan jatkamisessa ja valinnaisliikunnan valitsemisessa näytti olevan liikunnan kokeminen omaksi jutuksi ja osaksi elämäntapaa. Paljon liikuntaa harrastavat oppilaat olivat tavoiteorientaatioltaan voimakkaasti sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneita, kuitenkin kilpailullisuuden nous-

tessa ehkä vielä aavistuksen merkittävämmäksi. Vähemmän liikuntaa harrastavalla oppilaalla (oppilas 4) tavoiteorientaatio näyttäytyi yleisesti matalampana eikä varsinkaan kilpailu ollut liikuntatunneilla mieluisaa. Mutta kuten Nicholls (1989), Roberts (2001) ja Vallerand (2001) ovat todenneet, tavoiteorientaatioon liittyvät motivaatiokokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja dynaamisia kokonaisuuksia, eikä näistä tuloksista voi kovin hyvin tehdä selkeitä yleistyksiä.

9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Olen pyrkinyt pro gradu -työssäni eettisyyteen, tarkkuuteen ja huolellisuuteen tutkimustyön alusta alkaen. Olen perustellut tutkimusaiheeni valintaa kattavasti ja pyrkinyt linkittämään aiheen ympäröivään kontekstiin monista eri näkökulmista. Tutkimusaiheeni valintaa ja tutkimuksen suunnittelua arvioitiin lisäksi yhdessä graduohjaajani ja -ryhmäni kanssa. Tutkimusaiheen rajaaminen nousi useaan kertaan esille työn edetessä. Intention päätin pitää tutkimuksen keskiössä motivaation lisäksi, sillä ne punoutuivat mielekkäällä tavalla yhteen. Lisäksi minua olisi kiinnostanut tutkia vielä laajalaisemmin esimerkiksi tavoiteorientaation ja harrastamisen yhteyttä, mutta toisaalta työstä kehittyi jo näillä aineksilla hyvin laaja. Suhtautumiseni muiden tutkijoiden työhön on ollut kunnioittavaa ja olen viitannut aikaisempiin tutkimustuloksiin asianmukaisesti. Olen käyttänyt teoriaa esitellessäni paljon kansainvälisiä ja alkuperäisiä lähteitä sekä mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Muutenkin paneuduin kirjallisuuskatsauksen kirjoittamiseen huolella ja pidän teoria-osuutta tämän työn yhtenä suurena vahvuutena.

Olen tarkastellut tutkimukseni luotettavuutta laajasti jo kappaleessa 7.5 Tutkimuksen luotettavuus. Tiivistäen voidaan kuitenkin todeta, että luotettavuus on yksi tämän tutkimuksen selkeistä vahvuuksista. Tutkimuksessa käytetyt mittarit ovat paljon käytettyjä ja luotettavia. Lisäksi tutkimuksesta saadut tulokset ovat suurelta osin tilastollisesti merkitseviä ja tulokset on esitetty rehellisesti, tarkasti ja johdonmukaisesti.

Kvantitatiivisen tutkimuksen vahvuuksina voidaan pitää kattavaa näytettä (n=347) ja tulosten monipuolista ja huolellista analysointia. Riittävän suuren otoskoon ansiosta oppilaat oli mahdollista jakaa ryhmiin sukupuolen, luokka-asteen sekä harrastustaustan

ja -aktiivisuuden mukaan. Ryhmien väliset vertailut tulivat näin mahdollisiksi, mikä oli tutkimukseni kannalta mielekästä. Lisäksi tutkimusetiikan kannalta oli tärkeää, että tutkimusluvut oli pyydetty ennen tutkimuksen alkua oppilaiden vanhemmilta. Kyselylomakkeiden täyttö suoritettiin valvotusti, oppilaita oli ohjeistettu ja epäselvissä tilanteissa heillä oli mahdollisuus kysyä ohjeita. Oppilailla oli myös mahdollisuus keskeyttää tutkimus minä hetkenä hyvänsä. Tiedot kerättiin luottamuksellisesti eli oppilaiden henkilöllisyyksiä ole paljastettu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimus antaa tärkeää tietoa oppilaiden liikuntaharrastusten yhteydestä koululiikuntamotivaatioon ja intentioihin, joka voi olla hyödyksi niin opettajilla, valmentajille kuin vanhemmillekin.

Toisaalta verrattaessa tutkimustani kansainvälisiin tutkimuksiin on huomioitava, että oma tutkimukseni on poikittaistutkimus. Se kuvaa trendejä, ei yksilöiden koululiikuntamotivaation tai intention kehitystä tai muuttujien syy- ja seuraussuhteita. Lisäksi tutkimuksen otos edustaa vain yhden kunnan yläkoululaisia. Tulokset eivät siten ole täysin yleistettävissä koskemaan suurempaa perusjoukkoa. Lisäksi muutamissa sukupuolittain jaetuissa ryhmissä kohdejoukko jäi melko pieneksi, mikä sekin haittaa tulosten yleistettävyyttä Sotkamon kunnan ulkopuolella. Kyselylomakkeen täyttämässä on voinut tapahtua ymmärtämis- tai merkitsemisvirheitä, jotka voivat vääristää tuloksia jonkin verran. Esimerkiksi oppilaiden on voinut olla vaikea arvioida liikunnan harrastamiseen käytettyä aikaa. Harrastaminen ei aina ole säännöllistä ja voi vaihdella melko paljonkin eri aikoina.

Tutkimusetiikan kannalta oli merkittävää, että myös kvalitatiivisessa tutkimusosiossa kysyin haastateltavilta itseltään, heidän vanhemmiltaan ja kyseessä olevilta kouluilta suostumukset tutkimushaastatteluun. Lisäksi kerroin haastateltaville tarkkaan, minkälaisesta tutkimuksesta on kyse, ja että kaikki heidän vastauksensa käsitellään luottamuksellisesti henkilöiden yksityisyyttä suojaten. Heikkoutena haastattelututkimuksessani näen haastattelujen pilottiluonteisuuden. Kun otetaan huomioon, että kvantitatiivinen osuus tutkimuksessa on jo todella kattava, niin työmäärä olisi ollut turhan suuri myös laajamittaisen haastattelututkimuksen toteutukselle. Sain kuitenkin näistä pilottihaastatteluista jo sen verran mielenkiintoisia tuloksia, että päätin ottaa ne työhön mukaan.

9.3 Johtopäätökset

Liikunnanopettajan on hyvä olla tietoinen peruseriaatteista, jotka ovat yhteydessä oppilaiden liikuntamotivaation syntymiseen. On otettava myös huomioon, että oppilaat ovat yksilöitä ja persoonallisuus vaikuttaa motivaation syntymiseen. Esimerkiksi oppilaiden erilaiset tavoiteorientaatiot olisi huomioitava ja sisäistä motivointia olisi tuettava. Opettajan, mutta tietysti myös valmentajien ja vanhempien, on hyvä muistaa, että esimerkiksi miellyttävät kokemukset, valinnanvapaus ja viihtymisen tunteet auttavat säilyttämään mielenkiinnon liikuntaa kohtaan.

Koetun pätevyyden ja autonomiankokemusten lisääminen kasvattaa oppilaiden intentioita, yrittämistä ja liikuntakäyttäytymistä liikuntatunneilla. Esimerkiksi mitä parempi koettu fyysinen pätevyys oppilaalla on, sitä enemmän hän pitää koululiikunnasta, kokee osaavansa koululiikunnassa ja kokee koululiikunnasta olevan hyötyä. Tehtävien tuleekin olla liikuntatunneilla oppilaiden taitotason mukaisia ja sopivan haastavia, jotta oppilaat voivat kokea pätevyyden tunteita ja motivoitua siten tehtävään. Liikunnanopetuksessa on myös tärkeää huomioida, että liikuntaympäristöt olisivat autonomiaa tukevia ja mahdollistavat sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden syntymisen. Liikunnanopettajilla on näin ollen tärkeä rooli nuorten itsemääräämismotivaation lisääjänä.

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan oppilaat, jotka ovat motivoituneita liikkumaan vapaa-ajalla, ovat motivoituneita osallistumaan myös koululiikuntaan. Liikuntaharrastuksista on hyötyä myös oppilaan taito- ja kuntopohjan kehittymiseen, millä on myönteisiä seurauksia koululiikuntaan ja tunneilla suoritettavien tehtävien osaamiseen ja sitä kautta myös myönteisten kokemusten saamiseen koululiikunnasta. Niinpä koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö on hyvin perusteltua. Kaiken kaikkiaan liikuntaharrastusten ja koululiikunnan välillä näyttäisi olevan yhteys molempiin suuntiin. Yleinen liikunnallisuus ja asennoituminen liikuntaa kohtaan vaikuttaa olevan merkityksellistä kaiken liikumisen kannalta.

Aktiivisen liikunnan harrastamisen ja siihen sitoutuminen havaittiin olevan yhteydessä myös liikuntaintentioihin, haluan osallistua liikuntaan jatkossakin ja intoon kokeilla uusia liikuntamuotoja. Erityisesti urheiluseuraharrastaminen ennustaa aikomuksia osallistua vapaaehtoiseen koululiikuntaan. Toisaalta passiivisilla ja vain vähäinen liikuntaa

harrastavilla nuorilla aikomukset osallistua vapaaehtoiseen koululiikuntaan ovat puolestaan heikot. Liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi ja polarisoitumisen estämiseksi olisikin syytä miettiä, miten myös nämä oppilaat saataisiin aktivoitua ja motivoitua vapaaehtoiseen liikuntaan.

Liikunnan valinnaiskursseilla on yleensä ollut fyysistä aktiivisuutta ja ”treenaamista” painottava leima. Kynnystä vapaaehtoiseen liikuntaan osallistumiseen voisi madaltaa esimerkiksi eritasoisilla ja eripituisilla valinnaiskursseilla ja -kerhoilla. Lyhytkursseille ja -kerhoille sekä kokeiluluontoisille kursseille voisi olla helppo sitoutua. Vaihtoehtoja liikunnallisesti heikommille oppilaille voisivat tarjota esimerkiksi erilaiset tanssi-, retkeily-, vesiliikunta- ja ulkoliikuntakurssit, joissa korostetaan muun muassa elämyksellisyyttä, esteettisyyttä ja uusia lajikokeiluja.

Poikien korkeampi koululiikuntamotivaatio sekä selkeämpi yhteys liikuntaharrastusten ja koululiikuntamotivaation välillä voi selittyä heidän myönteisemmällä asenteellaan liikuntaa kohtaan. Pojille on tyypillistä erilaisten joukkuepelien, kilpailemisen ja fyysisten kontaktien suosiminen niin vapaa-ajalla kuin koululiikunnassakin (Heikinaro-Johansson ym. 2011). Lisäksi pojat eivät välttämättä erottele eri konteksteissa tapahtuvaa liikuntaa kovin tarkoin. Pojille liikunnan harrastaminen murrosiässä saattaa olla hyvin luontevaa sekä hyvä tapa purkaa energiaa ja hyödyntää kasvaneita voima- ja nopeusominaisuuksia. Pojilla iän mukana vahvistuvaa liikuntaharrastusten ja koululiikuntamotivaation välistä suhdetta selittää varmasti fyysisten pätevyyskokemusten lisääntyminen murrosiän tuomien muutosten (esim. fyysinen kasvu ja miehistyminen) myötä. Aikaisemmissa tutkimuksissa onkin havaittu, että fyysisten ominaisuuksien tärkeys kohoaa nuorilla, erityisesti pojilla, iän myötä (Kokkonen ym. 2009; Liimatainen 2000).

Tyttöjen hieman heikompi yhteys liikuntaharrastusten ja koululiikuntamotivaation voi kertoa siitä, ettei liikunta välttämättä määritä omaa elämäntyyliä niin merkittävästi kuin pojilla. Tyttöillä liikunnan harrastamiseen yhteydessä olevan koululiikuntamotivaation lasku 8. luokalla voi olla seurausta murrosiän vaikeimmasta kehitysvaiheesta. Oman vartalon ja minäkuvan muutokset ovat silloin voimakkaassa muutoksessa. Samoin myös elämäntyyliä arvioidaan usein uudelleen ja liikunnan harrastaminen saattaa joistain nuorista tytöistä tuntua välillä jopa epänaiseilta.

Aktiivi- ja kilpaurheilua harrastavilla nuorilla havaittiin korkeimmat sekä ulkoinen että sisäinen motivaation tasot koululiikuntaa kohtaan. Tähän vaikuttavia tekijöitä voivat olla kilpailun korostuminen ja voiton tavoittelu, mutta samaan aikaan sitoutuminen määrätietoiseen harjoitteluun. Parhaimmillaan aktiivurheilijat oppivat myös kohtaamaan voiton ja tappion oikeassa suhteessa. Tästä on varmasti hyötyä koululiikunnassakin, sillä koululiikunnan luonteeseen kuuluvat toisten huomioonottaminen, pettymysten sietäminen, yhteispeli ja kompromissien teko.

Poikien ja tyttöjen mieluisimmat liikuntamuodot koululiikunnassa ovat selvästi yhteydessä myös harrastuslajien yleisyyteen. Koululiikunnassa suositaan paljon erilaisia joukkuelajeja kuten pallopelejä. Joukkuelajien vahvuuksina koululiikunnassa voidaan nähdä oppilaiden suuri fyysinen aktiivisuus sekä kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamismahdollisuudet esimerkiksi vuorovaikutuksen ja toisten huomioimisen kautta. Yhdessä pelaaminen ja joukkueeseen kuuluminen saattaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kautta myös lisätä oppilaiden liikuntamotivaatiota. Joukkuelajien harrastajien fyysisen pätevyyden kokemukset ovat lisäksi varmasti korkeita, kun omat kyvyt ja taidot pääsevät esiin.

Joukkuepeleihin liittyy kuitenkin myös heikkouksia. Pelailussa tähdätään usein voittamiseen ja menestyminen onkin usein siitä kiinni, mihin joukkueeseen kuuluu. Oma kehittymistään voi tällöin olla vaikea havaita. Lisäksi joukkueessa aktiiviseen rooliin pääseminen saattaa vaatia ”jengiläisyyttä” ja porukkaan kuulumista, sillä luokan sosiaalinen hierarkia näkyy helposti pelikentillä. On myös huomioitava, että tutkimuksen mukaan joukkuelajeja harrastamattomien oppilaiden koululiikuntamotivaatio ei ole yhtä korkea eivätkä he välttämättä motivoitu joukkuepeleistä yhtä paljon kuin joukkuelajiharrastajat. Voisikin olla aiheellista pohtia, pitäisikö koululiikunnassa lisätä panostusta yksilölajeihin sekä mahdollisuuksia yksilösuorituksiin ja omavertailuun. Opettajat voisivat tasapainottaa voimakasta taipumusta joukkuesuorituksiin kehittämällä muun muassa opetussuunnitelmaa ja opetusmenetelmiä eriyttämistä, itseohjautuvuutta, tiimiope- tusta sekä pienryhmä- ja vertaisryhmätyöskentelyä suosiviksi (Lintunen 2007).

Sisäisen motivaation ja myös flow-kokemusten saamisen edellytyksenä on, että koetut haasteet ovat tasapainossa koetun kyvykkyyden kanssa. Koululiikunnassa tarvitaan siis opettajan ammattitaitoa suunnittelemaan liikkumiseen liittyvät vaatimukset ja haasteet

oppilaille optimaaliseksi. Liikunnanopettaja on kuin kapellimestari, joka huolehtii, että liikuntatunneilla jokainen oppilas harjaantuu hänelle tärkeissä taot sopivissa taidoissa osana yhteistä liikuntaohjelmaa (Korhonen 2009). On helppo ymmärtää, että liikunnanopettajan kokonaisvastuu on suuri, ja siksi käytettävissä tulisi olla riittävä määrä avustavia henkilöitä ja yhteistyökumppaneita.

Jos liikuntatehtävät ovat liian helppoja, aktiivisesti liikuntaa harrastava oppilas voi helposti turhautua tai motivoitua tehtävästä korkeintaan ulkoisesti esimerkiksi näyttämisenhalusta tai palkkiota tavoitellakseen. Toisaalta on otettava huomioon, että taitojen ja osaamisen näyttäminen, hyväksynnän ja kunnioituksen saaminen muilta ja esimerkiksi oleminen on nuorille tärkeää ja merkityksellistä. Liikunnanopettajan kannattaisi näin ollen osoittaa kiinnostusta nuorten harrastuksia kohtaan ja tarjota nuorille mahdollisuuksia näyttää osaamisensa sekä hyödyntää lahjojaan esimerkiksi oppilastovereidensa oppimisen tukemiseksi. Opettajan valvonnassa olisi myös mahdollista antaa oppilaiden suunnitella ja ohjata yksittäisiä tunteja muulle ryhmälle. Näin opettaja voi samalla osoittaa luottamusta ja arvostusta oppilaitaan kohtaan. Liikuntatunnilta vapauttamisen sijaan taitavakin oppilas tarvitsee yhteisöllisyyden kokemuksia, onnistumisen elämyksiä ja mahdollisuuden harjaantua omissa taidoissa.

Lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavat monet psykologiset, kognitiiviset sekä kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät ja motoriset taidot. Nuorten kanssa on muistettava olla herkkä havaitsemaan, millä tasolla ja tavalla nuori tarvitsee tai haluaa palautetta, kannustusta tai innostusta liikkumiseen. Opettajan tulisi ohjata oppilaita keskittymään omiin kykyihin, taitoihin, kehittymiseen ja mieltymyksiin sen sijaan, että keskitytään vertailuun, jota oppilaat jo itse luonnostaan tekevät. Tehtäväsuuntautunut motivaatiolomasto liikuntatunneilla luo sopivan rennon ja sallivan ilmapiirin, jossa oppiminen ja yrittäminen ovat pääosassa (Treasure 2001). Kun oppilaita kannustetaan asettamaan itse omat tavoitteensa, kilpailu muiden kanssa jää taka-alalle. Lisäksi yhteistoiminnallisuus tukee yhteenkuuluvuuden tunnetta ja se motivoi oppilaita ensisijaisesti liikkumaan kilpailamisen sijaan. Myös vanhempien innostava asenne ja tuki vaikuttavat myönteisesti lasten ja nuorten liikkumiseen.

Liikuntaharrastuneisuuden painotuksesta liikunnan arvioinnissa on kiistelty paljon, mutta yleisesti on vallalla se käsitys, etteivät liikuntaharrastukset saisi merkittävästi tai suo-

raan vaikuttaa liikuntanumeroon. Valtakunnallisten arviointiperusteiden mukaisesti liikunnan arvioinnin tulisi perustua peruskoulussa erityisesti fyysiseen toimintakyvyn, taitojen, aktiivisuuden ja yrittämisen sekä tietojen arviointiin. On huomattava, että aktiivisuuteen ja yrittämiseen sisältyviä osa-alueita ovat muun muassa juuri motivaatio, asenteet, kokemukset, harrastaminen, sosiaalisuus sekä ilmaisu ja kulttuurisuus. (Hirvensalo 2011.)

Liikuntaharrastukset lisäävät ja kehittävät oppilaiden liikkumistaitoja ja valmiuksia osallistua ja suoriutua hyvin myös liikuntatunneilla, jolloin harrastukset voivat ainakin välillisesti vaikuttaa liikunnan arviointiin ja liikuntanumeroon. Lisäksi tietoa harrastusten yhteydestä oppilaiden motivaatioon, innostukseen ja yrittämiseen koululiikuntatunneilla voi tietysti hyödyntää opetuksessa monella tapaa, kuten opetuksen yksilöllisessä suunnittelussa, opetuksen käytännön eriyttämisessä, vuorovaikutuksen kehittämisessä sekä ymmärryksen lisäämisessä opettajan ja oppilaiden välillä.

Jatkossa aihetta voisi lähestyä tarkemmin vielä jostain yksittäisestä näkökulmasta. Keskittyminen esimerkiksi vain nuoriin kilpaurheilijoihin voisi tuottaa hyödyllistä tietoa niin liikunnanopettajille kuin valmennusryhmillekin. Jatkotutkimuksissa olisi mielekasta keskittyä aihepiiriin tiiviisti sidoksissa oleviin muihinkin muuttujiin, kuten fyysiseen pätevyyteen, itsetuntoon, arvoihin tai viihtymiseen liikuntatunneilla. Motivaatiotutkimusta voisi myös jatkaa esimerkiksi sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyksistä ja eroista. Lisäksi laaja-alaisempi haastattelututkimus koululiikuntakokemuksista harrastustaustan valossa voisi olla mielenkiintoista toteuttaa.

LÄHTEET

- Aarnio, M. 2002. Leisure-time physical activity in late adolescence - a cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 292. Väitöskirja.
- Ajzen, I. 1985. From intentions to actions: A theory of planned behavior. Teoksessa J. Kuhl & J. Beckmann (toim.), *Action-control: From cognition to behavior*. Heidelberg: Springer, 11–39.
- Ajzen, I. 1991. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50 (2), 179–211.
- Ajzen, I. & Madden, T. 1986. Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453–474.
- Bagøien, T., Halvari, H. & Nesheim, H. 2010. Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, and well-being in general. *Perceptual & Motor Skills* 111 (2), 407–432.
- Berg, P. 2005. Miten se meitä liikuttaa? Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi ja U. Hannula (toim.), *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 135–168.
- Berg, P. 2010. Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta. Helsingin yliopisto. *Sosiaalipsykologisia tutkimuksia* 22. Väitöskirja.
- Biddle, S. 2001. Enhancing motivation in physical education. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 101–127.
- Bryan, C. & Solmon, M. 2007. Self-determination in physical education: Designing class environments to promote active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education* 26 (3), 260–278.
- Cox, A., Smith, A. & Williams, L. 2008. Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health* 43 (5), 506–513.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Deci, L. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, L. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Duda, J. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129–182.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fry, M. 2001. The development of motivation in children. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 51–78.
- Grufman, M., Carlsten, C., Krabbe, M. & Berg-Kelly, K. 1999. Health and health behaviors among Swedish Adolescents during a Period of Social Change. *Acta Paediatrica* 88 (12), 1380–1384.
- Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta ja tiede* 47 (6), 38–44.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. *Social psychology of exercise and sport*. New York: Open University Press.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2007. The trans-contextual model of motivation. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 53–70.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten Liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen: 3-18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET 2005.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & Kurppa, J. 2011. Koululiikunnassa viihtyminen. Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.), *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset: asiantuntijoiden arviointia*. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2011:11, 249–258.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo M. 2011 *Opetussuunnittelu ja arviointi -kurssin luentomoniste*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15. Opetus- ja kulttuuriministeriö: Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta ja tiede* 37 (6), 4–11.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. *Research Reports on Sport and Health* 131. Väitöskirja.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Ommundsen, Y. & Laakso, T. 2008. The relationships between situational and contextual self-determined motivation and physical activity intensity as measured by heart rates during ninth grade students' physical education classes. *European Physical Education Review* 13, 13–31.

- Jaakkola T., Soini M., Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta ja tiede* 43 (6), 18–25.
- Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2011. Kohtaavatko peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kiinnostus liikunnanopetuksessa? Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.), *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset: asiantuntijoiden arviointia*. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2011:11, 237–248.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-koululaistutkimus 1986–1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. *Liikunta ja tiede* 35 (4), 4–11.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 4/2006.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kari, J. & Kortti, J. 2006. Yläkouluikäisten oppilaiden koettu fyysinen pätevyys, tavoiteorientaatio ja kokemukset koululiikunnasta sekä vapaa-ajan liikuntaharrastus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kokko, S. 2011. Nuori urheilijan polulla - 13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Kokko, S., Kannas, L. & Ikonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta ja tiede* 41 (6), 101–112.
- Kokkonen, J., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisien raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjänä. *Liikunta ja tiede* 46 (1), 45–50.
- Korhonen, K. 2009. Osallistuva liikunnanopetus lähtee oppilaan tarpeista. *Liikunta ja tiede* 46 (4), 43–45.
- Koski, P. & Tähtinen J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Koski, P. 2009. Seurakenttä monipuolistuu, eriytyy ja ammattimaistuu. *Liikunta ja tiede* 46 (4), 4–8.
- Laakso T., Jaakkola, T., Liukkonen, J. 2004. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden sydämen sykintätiheyteen koululiikunnassa. *Liikunta ja tiede* 41 (4), 64–72.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.

- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. 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.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Research Reports on Sport and Health 126. Väitöskirja.
- Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 41. Väitöskirja.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Malmberg, L-E. & Little T. 2002. Nuorten koulumotivaatio. K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 127–143.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tuemmaksi mahdollisuudeksi. *Liikunta ja tiede* 48 (1), 14–17.
- Nicholls, J. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Noland, M. & Feldman, R. 1984. Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. *Health Education* 15 (2), 32–36.
- Ntoumanis, N. 2001. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *The British Journal of Educational Psychology* 71 (2), 225–242.
- Nuori Suomi ry. 2005. Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta. Helsinki: SLU-paino. Viitattu 8.5.2011. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/esitteet/NSliiku_p.pdf.
- Nupponen, H. 2009. Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena. *Liikunta ja tiede* 46 (4), 36–43.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Ojanen, M. 1997. Liikunta ja hyvinvointi. *Liikunta ja tiede* 34 (5), 8–13.

- Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis: Koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Pasi, H. 2010. Miksi liikkua? Miten liikuttaa? Motivaatioteorioita ja niiden sovelluksia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapsykologian perusteet -kurssin luento 11.3.2010.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Brière, N., Tuson, K. & Blais, M. 1995. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 35–53.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pirhonen, M-L. 2000. Liikuntaa harrastavien oppilaiden kouluviihtyvyys. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Roberts, G. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Rovio, E. 2011. Vähäinen liikunta-aktiivisuus. Liikuntapsykologian perusteet -kurssin luentomoniste. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Ryan, R. & Deci, L. 2007. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1–22.
- Salasuo, M. & Koski, P. 2010. Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan: Näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. *Liikunta ja tiede* 47 (2–3), 4–9.
- Salmela, J. 2006. Sosiaalinen tuki, itsearvostus ja pätevyyden kokemukset heijastuvat nuoruusiän liikunnassa. *Liikunta ja tiede* 43 (3), 10–15.
- Savander-Niiniketo, H. 2004. 7. ja 9. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastaminen ja sen yhteys koettuun terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sindik, J., Andrijašević M. & Ćurković S. 2009. Relation of student attitude toward leisure time activities and their preferences toward sport recreation activities. *Acta Kinesiologica* 3 (1), 54–58.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Väitöskirja.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta ja tiede* 44 (1), 45–51.
- Soós, I., Liukkonen, J. & Thomson, R. 2007. Health Promotion and Healthy Lifestyles: Motivating individuals to become physically active. Teoksessa J. Merchant, B. Griffin & A. Charnock (toim.), *Sport and physical activity - The role of health promotion*. New York: Palgrave Macmillan, 103–117.

- Standage, M., Gillison, F. & Treasure, D. C. 2007. Self-determination and motivation in physical education. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 71–86.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Väitöskirja.
- Tahkola, H. 1999. 5.–6.-luokkalaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntamotiivit neljällä Sotkamon ala-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis D* 771. Väitöskirja.
- Tammelin, T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. *Liikunta ja tiede* 41 (1), 22–25.
- Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. 2010. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32 (1), 99–120.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.), *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja* 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151–175.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kangas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala & R. Telama (toim.), *Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977–1979. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarjatutkimukset* 4. Tampere, 49–69.
- 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. & Hirvensalo, M. 2006. Participation in organised sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76–88.
- Treasure, D. 2001. Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 79–100.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena – konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vallerand, R. 2001. A Hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.

- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J. & Campbell, L. 1992. Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yli-Piipari, S. 2005. 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen vuoden pitkittäistutkimuksen aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 170. Väitöskirja.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. Liikunta ja tiede 46 (6), 61–67.

LIITTEET

LIITE 1

Koululiikuntakysely

Ole hyvä ja ympyröi yksi vaihtoehto tai kirjoita vastaus osoitettuun paikkaan.

5. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, **koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?** (vastanneiden %-osuudet suluissa tytöt / pojat)

En koskaan	1	(6.5 / 8)
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa...	2	(13.5 / 8)
Harvemmin kuin kerran viikossa.....	3	(18.4 / 17.9)
Kerran viikossa.....	4	(43.2 / 36.4)
2-3 kertaa viikossa.....	5	(11.9 / 18.5)
4-6 kertaa viikossa.....	6	(6.5 / 11.1)
Päivittäin.....	7	(- / -)

(n= 347)

6. Kuinka kauan kerralla tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, vapaa-aikanasi **koulun ja urheiluseuran** ulkopuolella?

(vastanneiden %-osuudet suluissa tytöt / pojat)

En yhtään.....	1	(2.2 / 3.1)
Noin puoli tuntia	2	(25.4 / 19.8)
Noin tunnin	3	(35.7 / 25.9)
Noin 1-2 tuntia	4	(28.1 / 30.2)
Noin 2-3 tuntia	5	(5.9 / 16.0)
Enemmän kuin 3 tuntia	6	(2.7 / 4.9)

..... (n= 347)

Seuraavat kysymykset koskevat liikunnan harrastamista urheiluseurassa. Jos et harrasta liikuntaa urheiluseurassa, siirry seuraavaan kysymykseen. (harrastajamäärät prosentteina sukupuolittain merkattu sulkeisiin)

7. Mitä liikuntaa ja kuinka usein harrastat urheiluseurassa?

	en koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	1-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	päivittäin	%-luvut tytöt/pojat
Jalkapallo	1	2	3	4	5	(2.2 / 7.4)
Jääkiekko	1	2	3	4	5	(2.7 / 14.2)
Aerobic / Jumppa	1	2	3	4	5	(6.5 / 2.5)
Voimistelu	1	2	3	4	5	(5.9 / 6.2)

Yleisurheilu	1	2	3	4	5	(5.4 / 4.3)
Salibandy	1	2	3	4	5	(2.7 / 19.1)
Koripallo	1	2	3	4	5	(2.2 / 4.9)
Lentopallo	1	2	3	4	5	(5.9 / 4.3)
Uinti	1	2	3	4	5	(6.5 / 6.8)
Pesäpallo	1	2	3	4	5	(6.5 / 14.2)
Hiihto	1	2	3	4	5	(7 / 6.2)
Laskettelu	1	2	3	4	5	(11.4 / 21)
Lumilautailu	1	2	3	4	5	(3.2 / 3.1)
Ratsastus	1	2	3	4	5	(15.7 / 0.6)
Judo	1	2	3	4	5	(2.2 / 3.1)
Taitoluistelu	1	2	3	4	5	(1.1 / 1.2)
Tennis	1	2	3	4	5	(4.3 / 4.9)
Suunnistus	1	2	3	4	5	(2.7 / 3.1)
Karate	1	2	3	4	5	(0.5 / -)
Paini	1	2	3	4	5	(2.2 / 0.6)
Tanssi, tanhu	1	2	3	4	5	(8.6 / 1.9)
Muu liikuntamuoto, mikä? _____		2	3	4	5	(1.6 / 4.9)
						(n= 347)

12. Jos koulussasi on/olisi valittavana liikunnan lisäkurssi, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että valitset/valitsisit sen? (vastanneiden %-osuudet suluisissa tytöt / pojat)

Erittäin epätodennäköistä	1	(12 / 12.4)
Melko epätodennäköistä	2	(30.4 / 14.9)
Ei todennäköistä eikä epätodennäköistä..	3	(33.2 / 27.3)
Melko todennäköistä	4	(19 / 22.4)
Erittäin todennäköistä.....	5	(5.4 / 23)

(n= 345)

13. Jos liikunta olisi vapaaehtoinen kouluaine, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että kävisit liikuntatunneilla? (vastanneiden %-osuudet suluisissa tytöt / pojat)

Erittäin epätodennäköistä	1	(6 / 4,3)
Melko epätodennäköistä	2	(13 / 7.5)
Ei todennäköistä eikä epätodennäköistä..	3	(17.4 / 8.1)
Melko todennäköistä	4	(35.9 / 28.6)
Erittäin todennäköistä.....	5	(27.7 / 51.6)

(n= 345)

Mikä on käsityksesi koululiikunnasta ja siitä, mitä liikuntatunnit sinulle antavat?

17. Osallistun koululiikuntaan...

(vastausten keskiarvot sukupuolittain merkattu sulkeisiin)

	1=Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä	ka tytöt/pojat
1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista... 1	2 3 4 5	(2.8 / 3.3)
2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita..... 1	2 3 4 5	(3.1 / 3.5)
3. Mielihyvää, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja..... 1	2 3 4 5	(3.0 / 3.4)
4. Minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa 1	2 3 4 5	(2.2 / 2.0)
5. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua... 1	2 3 4 5	(2.4 / 2.8)
6. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä..... 1	2 3 4 5	(2.5 / 3.0)
7. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita 1	2 3 4 5	(2.9 / 3.3)
8. Mielihyvää jota saan kun parannan heikkoja kohtiani .. 1	2 3 4 5	(3.2 / 3.5)
9. Jännityksestä jota tunnen kun osallistun toimintaan 1	2 3 4 5	(2.8 / 3.3)
10. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, että voin olla tyytyväinen itseeni..... 1	2 3 4 5	(3.1 / 3.0)
11. Tyytyväisyydestä jota koen kun parannan kykyjäni 1	2 3 4 5	(3.2 / 3.6)
12. Koska minulle läheiset ihmiset ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa 1	2 3 4 5	(2.8 / 3.0)
13. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen kun harrastan jotain mistä pidän 1	2 3 4 5	(3.0 / 3.2)
14. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikuntatunneilla 1	2 3 4 5	(2.2 / 1.7)
15. Mielihyvää, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen..... 1	2 3 4 5	(3.1 / 3.5)
16. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan itselleni asettamiani tavoitteita..... 1	2 3 4 5	(2.3 / 2.2)
17. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen liikunnassa 1	2 3 4 5	(2.1 / 2.8)
18. Mielihyvää, jota tunnen kun opin tekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt 1	2 3 4 5	(3.2 / 3.5)
19. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväni kanssa..... 1	2 3 4 5	(2.3 / 2.9)
20. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti .. 1	2 3 4 5	(3.1 / 3.4)

(n=333)

27. Nimesi: _____

28. Luokka (esim 2a): _____

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2


SNOWPOLIS
 VUOKATTI FINLAND


Lapsenne osallistuminen

LIIKUNNASTA KANSALAISTAITO- TUTKIMUKSEEN

Sotkamon kunnan kouluissa toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa *Koululiikunta – tutkimus. Koululaisten liikunta-aktiivisuus ja sitä edistävät tekijät* – seurantatutkimuksessa selvitetään mm. lasten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotivaation muuttumista 5. luokalta 9. luokalle. Tutkimus toteutetaan kyselymenetelmällä ja se tapahtuu koulutiloissa koulutunneilla. Lisäksi oppilailta kerätään tutkimusta varten terveystietoja, kuten pituus, paino, vyötärönympäryys ja kuntotestitulokset. Ensimmäinen oppilaskysely toteutetaan keväällä 2010 ja tutkittavina ovat kaikki Sotkamon kunnan koululaiset.

Lapsenne osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuskyselyistä ja keskeyttää tutkimus. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi on luottamuksellista ja tutkimuksesta saatavat tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja tutkijaryhmän käyttöön eikä yksittäistä lasta voi tutkimuksesta tunnistaa.

Tutkimuksen aikana peilataan niitä muutoksia, joita oppilaissa tapahtuu kriittisten murrosvaiheen aikana sekä pyritään löytämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat inaktiivisen elämäntavan syntyyn. Tutkimuksesta saadun tiedon perusteella pystytään paremmin tukemaan koululiikunnan tavoitteita elinikäisen liikuntainnostuksen motivoimiseksi. Tutkimustuloksia tullaan käyttämään koulun ja opetuksen kehittämiseen.

Kysymme Teiltä tällä lomakkeella lupaa lapsenne osallistumiseen tutkimukseen. Pyydämme Teitä ystävällisesti täyttämään alla olevat kohdat ja palauttamaan lomakkeen opettajalle oheisessa palautuskuoressa viimeistään 20.3.2010.

Lapsen nimi: _____

Lapsen syntymäaika: _____

Lapsen koululuokka: _____

Tutkimukseen osallistuminen (rasti ruutuun)

Kyllä Lapsi voi osallistua tutkimukseen.

Ei Lapsi ei voi osallistua tutkimukseen.

Päiväys: _____

Huoltajan allekirjoitus (äiti/isä tai muu huoltaja): _____

Puh. nro: _____

Sähköposti: _____

Arvostamme suuresti vaivannäköänne yhteisessä yrityksessämme tukea lasten liikuntaharrastuneisuutta!

Vastaamme mielellämme tiedusteluihin ja annamme lisätietoja

Jani Komulainen

Hankejohtaja

Jani.komulainen@snowpolis.com

Jarmo Liukkonen

liikuntapedagogiikan professori

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos

p. 044 - 0678141

jarmo.liukkonen@jyu.fi