

MIKSI YLÄKOULULAISET HARRASTAVAT LIIKUNTAA JA MUSIIKKIA?

Olli Helle

Pro Gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Helle, O. 2019. Miksi yläkoululaiset harrastavat liikuntaa ja musiikkia?. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 55 s.

Tässä tutkielmassa tutkittiin yläkoululaisten liikunta- ja musiikkiharrastuksia ja harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen kohteena olivat nuorten itse kokemat harrastamisen syyt ja harrastamisen esteet. Harrastusmotivaation osalta tutkittiin harrastajien tavoiteorientaatiota ja itsemääräämisteoriassa määriteltyjen psykologisten perustarpeiden merkitystä harrastamisen jatkamiseen tai lopettamiseen. Tutkimuksessa tutkittiin myös vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteyttä nuorten harrastamiseen.

Tutkimusaineisto kerättiin internet-kyselyllä, johon vastasi 223 yläkoululaista. Aineistoa analysoitiin määrällisesti SPSS-ohjelmiston avulla. Tilastollisina menetelminä käytettiin Mann-Whitneyn testiä ja binääristä logistista regressioanalyysiä.

Tärkein nuorten itse kokema harrastamisen syy sekä liikunta- että musiikkiharrastuksissa on se, että harrastaminen on hauskaa. Liikuntaharrastuksissa tärkeä syy ovat myös fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset. Myös musiikkiharrastuksissa musiikin virkistävä ja mielenterveyttä ylläpitävä vaikutus on tärkeä harrastamisen syy. Molempien harrastusten osalta suurin harrastamisen este on, ettei nuori koe itseään liikunnalliseksi tai musikaaliseksi tyypiksi. Yli kolmasosa nuorista kuitenkin kokee myös kalliin hinnan estävän harrastamista ainakin jonkin verran.

Liikunnan ja musiikin harrastajilla on hyvin samanlainen tavoiteorientaatio. Myöskään yhteen harrastukseen keskittyvien tavoiteorientaatio ei poikkea merkittävästi niistä, jotka harrastavat molempia harrastuksia. Koettu autonomia vaikuttaa molemmissa harrastuksissa voimakkaasti harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen. Musiikkiharrastuksissa myös koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa päätökseen jatkamisesta tai lopettamisesta. Yllättäen tässä tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä koetun pätevyyden ja harrastuksen jatkamisen välillä.

Vanhempien musiikkiharrastus on yhteydessä nuoren musiikin harrastamiseen, ja vanhempien liikunta-harrastus on yhteydessä sekä nuoren liikuntaharrastukseen että musiikkiharrastukseen. Erityisesti liikunnallisesti kaikkein passiivisimpien vanhempien lapset harrastavat liikuntaa ja musiikkia selvästi muita nuoria harvemmin.

Asiasanat: harrastukset, liikuntaharrastus, musiikin harrastaminen, motivaatio, nuoret

ABSTRACT

Helle, O. 2019. Why do Finnish 7-9-graders' do recreational sport and music activities? Faculty of Sports and Health Sciences, University of Jyväskylä, Masters' thesis, 55 pp.

The aim of this study was to examine Finnish adolescents' interest in recreational sport and music activities and factors that have an influence on that interest. Studied factors were perceived reasons to have recreational activities and perceived barriers of having those activities, achievement goals, psychological needs satisfaction and parents' sports and musical activity.

Study material was collected by an internet survey, to which 223 Finnish 7-9-graders answered. The material was analyzed quantitatively with SPSS software. Used statistical methods were Mann-Whitney U test and binary logistic regression analysis.

The most important perceived reason in both sport and music activities was the enjoyment from the activity. In sport activities also physical and mental health benefits were named as important reasons. Mental health benefits and refreshing effect of music were also important reasons in music activities. The biggest barrier to both activities was one's own perception that he or she is not sporty/musical. Over one third of adolescents also feels that expensive cost of recreational activities hinders activity at least moderately.

Achievement goals were very similar among sport and music practitioners. Achievement goals between those who practice only one activity and those who practice both sport and music did not differ significantly either. Perceived autonomy had a strong influence on adherence to both activities. Perceived relatedness influenced adherence only in music activities. Contradictory to previous studies, perceived competence did not have a significant influence on adherence in either activity.

Parents' musical activity is related to adolescents' musical activities. Parents' sports activity is related to adolescents' sports activities, but to adolescents' musical activities as well. Especially adolescents with physically passive parents seem to have an increased probability to not participate in sports or musical activities.

Key words: recreation, physical hobbies, music as recreation, motivation, youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 HARRASTAMINEN.....	2
2.1 Liikunta- ja musiikkiharrastusten piirteitä.....	3
2.2 Harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä	6
2.3 Liikunta- ja musiikkiharrastusten yleisyys suomalaisten nuorten keskuudessa	8
3 MOTIVAATIO.....	12
3.1 Pätevyysmotivaatioteoria.....	13
3.2 Odotusarvoteoria	14
3.3 Itsemääräämisteoria	15
3.3.1 Motivaation sisäistyminen ja itsemääräämisjatkumo	19
3.4 Tavoiteorientaatio	22
3.5 Soittamisen motiiviluokitus	23
4 MENETELMÄT.....	25
4.1 Tutkimuskysymykset.....	25
4.2 Tutkittavat ja aineiston keruu	25
4.3 Aineiston analyysi	28
5 TULOKSET.....	30
5.1 Harrastamisen yleisyys, koetut harrastamisen syyt ja esteet	30
5.2 Tavoiteorientaatio	32
5.3 Psykologisten perustarpeiden merkitys ja harrastuksen lopettamisen syyt.....	33
5.4 Vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteys nuorten harrastamiseen	35
6 POHDINTA.....	38
6.1 Harrastamisen koetut syyt ja esteet	39

6.2 Harrastajaryhmien väliset erot syissä ja tavoiteorientaatiossa	42
6.3 Psykologiset perustarpeet ja harrastuksen lopettamisen syyt	43
6.4 Vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteys nuorten harrastamiseen	44
6.5 Tutkimuksen rajoitukset	45
LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat yläkouluikäisten liikunnan ja musiikin harrastamiseen. Haluan saada ymmärrystä siitä, miksi jotkut päätyvät harrastamaan ainoastaan liikuntaa tai musiikkia, ja jotkut taas harrastavat molempia. Yhdeksi keskeiseksi tekijäksi musiikin ja liikunnan harrastamisen taustalla nousee motivaatio. Haluan tutkia myös vanhempien ja kavereiden vaikutusta liikunnan ja musiikin harrastamiseen.

Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu runsaasti. Myös musiikkiharrastusta on tutkittu varsinkin kansainvälisesti melko paljon, ja Suomessakin on tehty tutkimuksia esimerkiksi musiikkiharrastuksen motivaatiosta (Kosonen 1996; 2001). Ainakaan tietääkseni ei kuitenkaan ole tehty yhtään sellaista tutkimusta, jossa olisi tutkittu samojen henkilöiden suhtautumista sekä liikunnan että musiikin harrastamiseen.

Tulevana liikunnan ja musiikin opettajana olen sitä mieltä, että on tärkeää ymmärtää nuorten harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Yksi liikunnan ja musiikin opettajien tärkeimmistä tehtävistä onkin mielestäni antaa lapsille ja nuorille hyvät edellytykset vapaa-ajalla tapahtuvalle harrastamiselle. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2014) onkin mainittu, että liikunnallinen elämäntapa ja elinikäinen musiikin harrastaminen ovat tärkeitä asioita, joihin koulun tulee antaa valmiuksia ja joita kohti nuoria tulee kannustaa.

2 HARRASTAMINEN

Metsämuurosen mukaan sana “harrastus” pohjautunee sanaan “harras”. Hartaalla tarkoitetaan innokasta, antaumuksellista ja uutteraa. Harrastukseen liittyy siis oleellisesti innostus ja ihmisen oma mielenkiinto. (Metsämuuronen 1995, 16). Harrastus on siis jotain, jota ihminen tekee mielenkiintonsa mukaan omasta vapaasta tahdostaan. Telaman (1971, 2), mukaan “harrastus on suhteellisen pysyvä tiettyihin toimintoihin kiinnostusta osoittavien käyttäytymistendenssien kokonaisuus, joka ei kuulu henkilön jokapäiväisiin velvollisuuksiin tai toimeentulon hankkimiseen”.

Metsämuuronen (1995, 21-23) erottaa toisistaan käsitteet harrastus ja harrastuneisuus. Hänen mukaansa harrastuneisuus on harrastusta laajempi käsite, joka sisältää jatkuvan kiinnostuksen ja positiiviset tunnereaktiot joitain tiettyntyyppisiä toimintoja kohtaan. Harrastuneisuus on siis omaehtoista suuntautumista mihin tahansa kiinnostuksen kohteeseen. Näin ollen harrastuneisuus synnyttää usein harrastuksen, mikäli ihmisen elämäntilanne sen mahdollistaa (esimerkiksi harrastuspaikkojen sijainti kodin lähetyvillä, riittävän hyvä taloudellinen ja terveydellinen tilanne). Harrastuneisuus voidaan siis monella tapaa mieltää motivaatiota vastaavaksi käsitteeksi.

Liikunnan harrastamisella tarkoitetaan yleensä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti muissa elämän toiminnoissa (Vehmas 2015). Tässä tutkielmassani tarkoitan liikunnan harrastamisella nimenomaan määritelmän alkuosaa, henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa. Muuta vapaaehtoista liikunnan valitsemista, kuten koulumatkojen kulkemista pyörällä tai portaiden kävelemistä hissien sijaan, en tässä tutkielmassani määrittele liikuntaharrastukseksi. Urheilulla tarkoitan tutkielmassani sellaista liikuntaharrastusta, johon liittyy tavoitteellista harjoittelua ja kilpailua. Suuri osa liikuntatieteellisestä tutkimuksesta käsittelee fyysistä aktiivisuutta, joka ei käsitteenä ole vastaava kuin liikuntaharrastus.

Uskon kuitenkin, että fyysisen aktiivisuuden määrällä ja liikunnan harrastamisella on yläkouluikäisillä vahva yhteys.

Musiikkiharrastus voidaan jakaa aktiiviseen ja vastaanottavaan harrastamiseen. Aktiiviseen harrastamiseen kuuluu laulaminen, soittaminen ja musiikin tekeminen, kun taas vastaanottavaa musiikin harrastamista on esimerkiksi konserteissa käyminen ja musiikin kuunteleminen kotona (Hanifi 2009). Tässä tutkielmassani tarkoitan musiikin harrastamisella nimenomaan aktiivista musiikin harrastamista.

2.1 Liikunta- ja musiikkiharrastusten piirteitä

Liikunta- tai musiikkiharrastus alkaa tyypillisesti jo lapsena, usein liikuntaan tai musiikkiin myönteisesti suhtautuvien vanhempien aloitteesta. Myös kaverit ovat usein innostajina harrastuksen aloittamiseen. Sekä liikunnan että musiikin harrastaminen kuitenkin vähenee teini-iän aikana merkittävästi (Hanifi 2009; Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016; Currie ym. 2012). Kososen (2001) tutkimuksen mukaan pianonsoiton lopettaminen oli erityisesti tytöillä yleisintä jo 10-12-vuotiaana, mutta vastaavasti pojat usein aloittavat pianonsoiton vasta kyseisessä iässä. Liikunnan osalta urheiluseuraharrastaminen vähenee teini-iässä erityisen paljon (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016). Lähes kaikki lapset ja nuoret ovat joskus harrastaneet jotain liikuntamuotoa, ja ainakin vuonna 2002 musiikkiakin oli harrastanut vähintään joka toinen (Hanifi 2009). Harrastuksen aloittamisen lisäksi liikunta- ja musiikkiharrastusten osalta onkin tärkeää ymmärtää syitä erityisesti sen taustalla, miksi toiset jatkavat harrastustaan ja toiset lopettavat.

Yhtenä liikunta- ja musiikkiharrastusten eroista voidaan nähdä se, että ihminen on syntymästään asti luontaisesti aktiivinen liikkuja. Lapsi innostuu oppiessaan uusia tapoja liikuttaa kehoaan, ja maailman tutkiminen tapahtuu paljolti liikunnan kautta. Kasvaessaan lapset leikkivät luonnostaan liikunnallisia leikkejä, mikäli heille annetaan siihen mahdollisuus (Sääkslahti 2014). Vaikka ihmisellä on myös luontainen taipumus pitää musiikista ja esimerkiksi liikkua

musiikin pulssin mukaan (Zentner & Eerola 2010), musiikin pariin lapsia täytyy ohjata tietoisemmin kuin liikunnan pariin. Lapset toki usein hyräilevät ja lauleskelevat itsekseen, mutta lapsi ei keksi esimerkiksi alkaa soittaa viulua, ellei hän saa ympäristössään musiikillisia virikkeitä eivätkä hänen vanhempansa tai muut läheiset ihmiset ohjaa häntä musiikkiharrastuksen pariin. Naapuruston lapset leikkivät luonnostaan keskenään hippaa ja kiipeilevät puissa, mutta harvemmin he keksivät esimerkiksi alkaa laulaa keskenään kuorolauluja. Näin ollen musiikki on yksiselitteisempää määritellä harrastukseksi kuin liikunta, sillä sen pariin ohjaututaan tietoisemmin.

Liikuntaharrastusta on vaikeaa määritellä, sillä kaikkea fyysistä aktiivisuutta ei yleensä koeta liikunnan harrastamiseksi (Myllyniemi & Berg 2013). Joku elää fyysisesti aktiivista elämää, mutta ei kuitenkaan pidä itseään liikunnan harrastajana. Toinen taas saattaa olla enimmäkseen fyysisesti passiivinen, mutta harrastaa mieleistään lajeja vaikkapa kerran viikossa ja pitää itseään liikunnan harrastajana. Varsinaisen liikunnan ilon lisäksi liikunnan harrastamisen motiivina ovat usein terveyden tai ulkonäköön liittyvät hyödyt (Myllyniemi & Berg 2013), ja monet tällä tavalla motivoituneet eivät ehkä pidä liikuntaa harrastuksenaan. Sen sijaan sisäisesti motivoituneet ja liikunnasta nauttivat ihmiset todennäköisesti kokevat useammin olevansa liikunnan harrastajia.

Vaikka musiikkiharrastuksellakin on todettu olevan monia myönteisiä terveysvaikutuksia (Saarikallio 2017), ne tuskin ovat kovinkaan monella ensisijainen motiivi musiikin harrastamiseen. Musiikista ja siihen liittyvistä kokemuksista nauttiminen onkin Kososen (2010) mukaan tärkein motiivi musiikkiharrastukselle. Uskonkin, että soittamista tai laulamista harrastavat ihmiset pitävät itseään musiikin harrastajina säännönmukaisemmin kuin monet fyysisesti aktiiviset ihmiset itseään liikunnan harrastajina.

Liikunta- ja musiikkiharrastuksille yhteistä ja tyypillistä on se, että niissä kehittyminen ja menestyminen vaatii ahkeraa harjoittelua ja sitoutumista. Molempiin harrastuksiin liittyy yleensä myös paljon tilanteita, joissa omia suorituksia tehdään toisten kanssa ja toisten nähden. Tällöin

koetun pätevyyden merkitys korostuu, sillä on ihmisen psykologinen perustarve olla pätevä sekä omasta mielestään että toisten silmissä (Deci & Ryan 2000). Koettu pätevyys onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä sen taustalla, jatkaako nuori harrastustaan vai lopettaako hän sen (Evans, McPherson & Davidson 2012; Humbert ym. 2008). Moniin liikuntaharrastuksiin liittyy myös kilpailua (urheilu), jota musiikkiharrastuksissa esiintyy varsin harvoin. Kilpailuihin tai otteluihin valmistautumista ja niissä suoriutumista voi kuitenkin monella tavalla verrata musiikkiharrastukseen yleisesti kuuluviin esiintymisiin.

Sekä liikunta- että musiikkiharrastuksissa toimitaan usein ryhmässä. Tällöin keskeiseksi tekijäksi nousee toinen ihmisen psykologisista perustarpeista, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen (Deci & Ryan 2000). Kavereiden kanssa oleminen onkin yksi tärkeimpiä syitä ainakin liikunnan harrastamiseen (Myllyniemi & Berg 2013), ja kavereilla on suuri merkitys harrastuksessa viihtymiselle ja tätä kautta harrastuksen jatkamiselle tai lopettamiselle sekä liikunnassa että musiikissa (Humbert ym. 2008; Patrick ym. 1999; Ullrich-French & Smith 2009). Nuoret harrastavat liikuntaa enimmäkseen harrastusryhmissä tai kaveriporukoissa (Mononen ym. 2016; Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016). Musiikkiharrastuksessa yleinen harrastamisen muoto on toki myös yksityisillä soittotunneilla käyminen, mutta tämän lisäksi hyvin monet kuuluvat esimerkiksi bändiin, orkesteriin tai kuoroon (Hanifi 2009).

Esille nousseiden koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi kolmas itsemääräämisteoriassa määritelty psykologinen perustarve on koettu autonomia (Deci & Ryan 2000). Tämä merkitsee sitä, että ihminen kokee saavansa itse päättää toiminnastaan. On itsestään selvää, että viihtyäksään harrastuksen parissa ihmisen täytyy kokea harrastavansa kyseistä harrastusta vapaaehtoisesti. Esimerkiksi vanhempien painostus harjoitteluun ja se, että ei saa itse päättää soittamastaan ohjelmistosta, on yhteydessä musiikin harrastusmotivaation laskuun ja harrastuksen lopettamiseen (Evans ym. 2012). Voidaankin siis sanoa, että psykologisten perustarpeiden täytyminen on hyvin keskeisessä roolissa sekä liikunta- että musiikkiharrastuksissa.

2.2 Harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä

Harrastamiseen vaikuttavat yksilölliset, rakenteelliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät (Vehmas 2015). Yksilöllisillä tekijöillä tarkoitetaan ihmisen omaa mielenkiintoa ja motivaatiota. Rakenteelliset tekijät tarkoittavat esimerkiksi harrastuspaikkojen saavutettavuutta ja harrastamiseen käytettävissä olevaa rahaa. Yhteiskunnallisilla ja kulttuurisilla tekijöillä tarkoitetaan sitä, millainen tehtävä ja asema kyseisellä harrastuksella on yhteiskunnassa, ja millaiset juuret sillä on kulttuurissa. Esimerkiksi liikunnan asema Suomessa on hyvin vahva, sillä sitä pidetään tärkeänä kansanterveydellisenä tekijänä, ja suomalaisessa kulttuurissa on perinteisesti arvostettu myös urheilua.

Nuorten harrastamisen kannalta on tärkeää, että heidän elinympäristössään on hyviä ja heitä kiinnostavia harrastuspaikkoja (Humbert ym. 2008). Nämä rakenteelliset tekijät ovat Suomessa melko hyvällä tolalla sekä liikunta- että musiikkiharrastusta ajatellen. Suomessa on noin 30 000 liikuntapaikkaa, mikä on väkilukuun suhteutettuna enemmän kuin missään muualla maailmassa (Vehmas 2015). Taiteen perusopetus puolestaan pyrkii takaamaan kaikille mahdollisuuden musiikin opiskeluun (Opetushallitus 2017). Myös suomalaisten keskimääräinen elintaso on kansainvälisesti vertailtuna korkea, mikä antaa mahdollisuuden käyttää rahaa harrastamiseen.

Vanhempien merkitys nuorten liikunnan harrastamiseen on suuri. Vanhempien oman fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Kaseva ym. 2017; Pahkala ym. 2007; Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen 2007). Fyysisesti passiivisten vanhempien lapset ovat nuoruudessaan moninkertaisesti todennäköisemmin itsekin fyysisesti passiivisia kuin fyysisesti aktiivisten (Sanz-Arazuri, Ponce-de-León-Elizondo & Valdemoros-San-Emeterio 2012). Myös sisarusten välillä on yhteys fyysisen aktiivisuuden määrässä (Seabra, Mendonc, Thomis, Malina & Maia 2011). Nuorten kokemus vanhempien aktiivisuudesta on positiivisesti yhteydessä myös nuorten urheiluharrastuksen määrään (Toftegaard-Stöckel, Nielsen, Ibsen & Andersen 2009).

Siinä missä vanhempien omalla fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys nuorten fyysiselle aktiivisuudelle, myös vanhempien asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat merkittävästi. Se, kuinka tärkeänä vanhemmat liikuntaa pitävät, vaikka eivät itse olisikaan fyysisesti kovin aktiivisia, on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Sanz-Arazuri, Valdemoros-San-Emeterio, Ponce-de-León-Elizondo & Baena-Extremera 2018). Vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki fyysistä aktiivisuutta kohtaan on merkittävästi yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään (Morrissey, Janz, Letuchy, Francis & Levy 2015; Palomäki ym. 2016). LIITU-tutkimuksen mukaan noin 75 % suomalaisista yläkoululaisista kokee, että vanhemmat kannustavat heitä liikuntaan (Palomäki ym. 2016).

Myös musiikkiharrastuksessa vanhempien vaikutus on merkittävä. Musiikin harrastajat kertovat myös vanhempiensa harrastaneen musiikkia lähes kaksi kertaa useammin kuin muu väestö (Hanifi 2009). Monet tutkimukset keskittyvät erityisesti ohjattuun musiikkiharrastukseen ja soittotunneilla käymiseen. Mikäli vanhemmat tukevat nuorta hänen musiikkiharrastuksessaan ja ovat siitä kiinnostuneita, nuoren soittomotivaatio vahvistuu ja hän saa harrastuksestaan enemmän iloa kuin silloin, jos vanhemmat eivät osoita olevansa tukemassa nuoren harrastusta (Creech 2010). Näin vanhempien tuki lisää merkittävästi nuoren todennäköisyyttä jatkaa musiikkiharrastusta. Toisaalta vanhempien liiallinen harrastukseen puuttuminen ja vaatimustaso voi myös saada aikaan harrastuksen lopettamisen etenkin harrastuksen alkuvaiheessa (Kremachi, Ilinykh, Leger & Smith 2015).

Vanhempien lisäksi myös kaverit vaikuttavat harrastamiseen. Kavereiden määrä on suoraan positiivisesti yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. (Jago, Page & Cooper 2012). Myös kavereilta saatu sosiaalinen tuki liikuntaa kohtaan vaikuttaa positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen (Morrissey ym. 2015; Palomäki, ym. 2016; Zhang, Solmon, Gao & Kosma 2012). LIITU-tutkimuksen mukaan noin 40 % suomalaisista yläkoululaisista harrastaa liikuntaa kavereidensa kanssa usein tai hyvin usein (Palomäki ym. 2016). Se, että saa harrastaa kavereiden kanssa, lisää harrastusmotivaatiota sekä liikunnassa että musiikissa (Fredricks 2002; Humbert ym. 2008; Myllyniemi & Berg 2013; Patrick ym. 1999). Mikäli nuorella on harrastuksissa hyviä

kavereita, hän todennäköisesti jatkaa harrastusta (Ullrich-French & Smith 2009), ja vastaavasti mikäli nuori kokee harrastuksen vievän liikaa aikaa kavereiden kanssa olemiselta, hän todennäköisesti lopettaa sen ennemmin tai myöhemmin (Humbert ym. 2008; Patrick ym. 1999).

Monissa tutkimuksissa vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Toftegaard-Støckel ym. 2009; Van Der Horst ym. 2007). Tulokset eivät kuitenkaan ole täysin yhteneviä, eikä kaikissa tutkimuksissa ole tätä yhteyttä havaittu. Mielestäni sosioekonomisen aseman yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen ei voi tehdä kansainvälisiä yleistyksiä, sillä esimerkiksi liikuntaharrastusten kustannukset rakentuvat eri maissa hyvin eri tavalla, ja liikunnan merkitys kulttuurissa vaihtelee paljon. LIITU-tutkimuksessa kuitenkin lähes puolet yläkouluikäisistä mainitsi, että liikuntaharrastusten liian kallis hinta estää liikunnan harrastamista ainakin vähän, mikä omalta osaltaan tukee väitettä siitä, että sosioekonominen asema olisi positiivisesti yhteydessä suomalaisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016). Sosioekonominen asema saattaa vaikuttaa myös musiikkiharrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen (Corenblum & Marshall 1998), mutta mielestäni myöskään musiikin osalta kansainvälisiä yleistyksiä ei voi tehdä.

2.3 Liikunta- ja musiikkiharrastusten yleisyys suomalaisten nuorten keskuudessa

LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuu säännöllisesti noin puolet 7-luokkalaisista ja noin 40 % 9-luokkalaisista (Mononen ym. 2016). Aktiivisinta urheiluseuratoimintaan osallistuminen on 11-vuotiaana, jolloin säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuu 56 %. Tätä murrosiässä tapahtuvaa järjestetyn urheiluharrastuksen vähenemistä kutsutaan nimellä drop-out. Ylipäätään fyysisen aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on Suomessa kansainvälisesti vertailtuna poikkeuksellisen voimakasta (Currie ym. 2012). Vain 14 % lapsista ja nuorista ei ole koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseurassa (Mononen ym. 2016), joten suurella osalla yläkoululaisista on kokemusta urheiluseuraharrastuksesta ja sen lopettamisesta. Urheiluharrastuksen lopettamisen syyksi koetaan usein lajiin kyllästyminen ja se, että ei enää

viihdy harrastusryhmässä. (Mononen ym. 2016.) Taustalla on usein se, että teini-iässä urheiluharrastuksen harjoitusmäärät kasvavat, ja harrastuksen koetaan muuttuvan liian vakavaksi ja aikaa vieväksi (Myllyniemi & Berg 2013). Harjoitusmäärien kasvun myötä myös harrastuskustannukset nousevat (Puronaho 2014), minkä monet kokevat myös tulevan esteeksi harrastuksen jatkamiselle (Hirvensalo ym. 2016).

Lähes 90 % suomalaisista yläkouluikäisistä harrastaa omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa (Kokko ym. 2016). Harrastuksen määritelmä on kuitenkin usein monitulkintainen, eikä pelkästä liikunnan määrästä voi vetää suoraa johtopäätöksiä siihen, mitä henkilö kokee harrastavansa. Esimerkiksi vuoden 2013 nuorten vapaa-aikatutkimuksessa jopa 14 % päivittäin kuntoliikuntaa harrastavista vastasi toisaalla harrastuksista kysyttäessä, ettei heillä ole mitään harrastusta (Myllyniemi & Berg 2013). Tämä tukee oletustani siitä, että läheskään kaikkea fyysistä aktiivisuutta ei koeta liikuntaharrastukseksi. Erilaisilla kysymyksenasetteluilla saadaankin erilaisia tuloksia liikunnasta ja harrastamisesta. LIITU-tutkimuksen keskittyessä nimenomaan liikunta-aktiivisuuteen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta valtaosa nuorista vastaa harrastavansa liikuntaa. Todennäköisesti liikuntaharrastuksen yleisyydestä saataisiin erilainen tulos, mikäli tutkittavaa pyydetäisiin esimerkiksi vain avoimesti kertomaan, mitä harrastuksia hänellä on. Tällöin moni saattaisi kertoa harrastavansa muita asioita ja jättää liikunnan huomiotta, mikäli liikunta ei kuulu hänen ensisijaisiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Tässä tutkimuksessa olenkin erityisen kiinnostunut nuorten mielenkiinnon kohteista ja siitä, miten he itse kokevat oman harrastamisensa.

Musiikkiharrastuksen yleisyyttä ei ole Suomessa tutkittu kovinkaan paljon. Tuorein tutkimus on vuoden 2013 nuorten vapaa-aikatutkimus, jossa 30 % 7-29-vuotiaista ilmoitti laulavansa tai soittavansa jotain soitinta. Raportista ei kuitenkaan käy ilmi musiikkiharrastuksen yleisyys ikäryhmittäin, ja 7-29-vuotiaiden ryhmä on niin laaja, että tarkempia johtopäätöksiä on vaikea vetää. Tuorein tutkimus, josta harrastamisen määrä käy ilmi ikäryhmittäin, on vapaa-aikatutkimus vuodelta 2002 (Hanifi 2009). Tuolloin aktiivisia musiikin harrastajia oli 10-14-vuotiaista 46 % ja 15-24-vuotiaista 26 %. Kun vertaillaan vuosia 1981, 1991 ja 2002, musiikkiharrastus on

vähentynyt merkittävästi sekä 10-14-vuotiaiden että 15-24-vuotiaiden ikäryhmässä. Soittamista esimerkiksi harrasti vielä vuonna 1981 53 % 10-14-vuotiaista, kun vastaava prosenttiosuus vuonna 2002 oli 38. Musiikin harrastajamäärien nykyistä kehitystä ei kuitenkaan voi tästä suoraan päätellä.

Musiikkiharrastus näyttää kaikkina tutkimusvuosina olleen selvästi yleisintä 10-14-vuotiaiden ikäryhmässä (Hanifi 2009) ja selvästi vähäisempää 15-24-vuotiailla. Musiikin voidaankin sanoa olevan sellainen harrastus, jota monet kokeilevat lapsuudessa, mutta jonka moni myös lopettaa nuoruusvuosien aikana. Lopettamisen taustalla ovat useimmiten liian vähäiset pätevyyden kokemukset (Cooper 2001; Fredricks ym. 2002; Hallam 1998). Myös liian vähäiset autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset vaikuttavat usein lopettamis päätökseen (Evans ym. 2012). Myös opettajan vaikutus ohjatun musiikkiharrastuksen jatkamiselle on toki merkittävä. Erityisesti se, kuinka mukavana ihmisenä lapsi pitää ensimmäistä opettajaansa, vaikuttaa merkittävästi harrastuksen jatkamiseen (Davidson, Moore, Sloboda & Howe 1998).

Musiikkia harrastavat nuoret voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Kosonen (2010) kutsuu ryhmiä nimillä musiikin harrastajat, soitonopiskelijat ja satunnaiset soittelijat. Musiikin harrastajien ryhmään kuuluu $\frac{2}{3}$ kaikista musiikkia harrastavista nuorista. He harjoittelevat tavoitteellisesti ja musiikki on heille tärkeä tapa viettää vapaa-aikaa. Monet heistä käyvät aktiivisesti soittotunneilla, mutta osa harjoittelee ainoastaan omatoimisesti. Soitonopiskelijoille musiikista on tullut mukavan harrastuksen lisäksi keskeinen osa elämää, ja monet heistä tähtäävät ammattiin musiikin parissa. Satunnaiset soittelijat eivät harjoittele tavoitteellisesti tai säännöllisesti, vaan toimivat hetkellisten motiivien mukaan soittaen silloin, kun sattuu huvittamaan.

Valtaosa musiikin harrastamiseen liittyvästä tutkimuksesta keskittyy oppilaitoksissa tapahtuvaan ohjattuun musiikkiharrastukseen. Omaehtoinen musiikin harrastaminen on yleistä, mutta varsinaista tutkimustietoa aiheesta löytyy vain vähän. Voidaan olettaa, että omaehtoisen harrastamisen osuus musiikkiharrastuksesta on lisääntynyt 2000-luvulla internetin

musiikkisisällön lisääntymisen myötä. Esimerkiksi vuonna 2005 perustetusta Youtube-video-palvelusta löytyy valtava määrä opetusvideoita, joiden avulla soittamista voi opetella kotona itsenäisesti.

Yläkouluikässä valtaosa musiikin harrastajista on tyttöjä (Hanifi 2009, Kosonen 2010). Pojat puolestaan ovat liikunnallisesti tyttöjä aktiivisempia (Kokko ym. 2016). Pojat osallistuvat myös urheiluseuratoimintaan tyttöjä useammin (Mononen ym. 2016).

3 MOTIVAATIO

Sana motivaatio on johdettu latinankielisestä sanasta ‘movere’, joka tarkoittaa liikkumista (Liukkonen & Jaakkola 2017). Motivaatio onkin se voima, joka saa meidät liikkeelle, esimerkiksi harrastamaan haluamaamme harrastusta. Motivaation puuttuessa taas harrastamaan ei tule lähdettyä. Motivaatio saa meidät aktiivisesti hakeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja toimintoihin sen sijaan, että vain reagoisimme sattumanvaraisesti vastaan tuleviin tapahtumiin (Nurmi & Salmela-Aro 2017).

Motivaatio vastaa kysymyksiin *miksi*, *mitä* ja *miten* (Nurmi & Salmela-Aro 2017). Miksi-kysymys on ehkäpä keskeisin, sillä se viittaa motivaation taustalla oleviin syihin ja siihen, minkä takia ihminen kiinnostuu jostain tietystä toiminnasta. Näitä voivat olla esimerkiksi ihmisen arvot ja psykologiset perustarpeet. Mitä-kysymys puolestaan kertoo siitä, mihin ihmisen motivaatio suuntautuu ja minkä asian tekemisestä hän kiinnostuu. Miten-kysymys viittaa siihen, millä keinoin ihminen pyrkii toteuttamaan tavoitteitaan. Mitä suurempi motivaatio ihmisellä tiettyyn asiaan on, sitä enemmän hän käyttää siihen aikaa ja sitä tarmokkaammin pyrkii tavoitteensa saavuttamaan.

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Deci & Ryan 2000). Ihminen on sisäisesti motivoitunut silloin, kun hän tekee jotain toiminnan itsensä takia eikä siitä saatavan palkkion takia. Ulkoisen motivaation mukaan toimiessa ihminen sen sijaan suorittaa jotain tehtävää siitä saatavan hyödyn vuoksi tai haitan välttämiseksi. Liikunta- ja musiikkiharrastuksista puhuttaessa sisäinen motivaatio tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen liikkuu siitä saatavan mielihyvän vuoksi tai soittaa soitinta siksi, että musiikki kuulostaa hänen mielestään kauniilta. Liikunnan osalta ulkoisen motivaation lähteenä toimivat usein liikunnan terveyshyödyt (Myllyniemi & Berg 2013). Musiikkiharrastuksessa puolestaan ulkoisena motiivina toimii usein esimerkiksi opettajalta saatu hyväksyntä (Diaz 2010; Schmidt 2005). Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, ja esimerkiksi liikuntaharrastuksessa voi olla

yhtä aikaa sisäisenä motiivina liikunnan ilo ja ulkoisena motiivina terveyshyödyt. Ulkoisten palkkioiden saaminen heikentää kuitenkin helposti sisäistä motivaatiota (Deci 1971; Deci, Koestner & Ryan 1999).

3.1 Pätevyysmotivaatioteoria

Monissa motivaatioteorioissa hyvin keskeiseksi tekijäksi nousee ihmisen käsitys omasta kyvykkyydestään (Atkinson 1957, Deci & Ryan 2000, Nicholls 1984, Wigfield & Eccles 2000). White esitti pätevyysmotivaatioteoriassaan (competence motivation) jo vuonna 1959, että ihmisellä on synnynnäinen halu oppia tekemään asioita taitavasti (White 1959). Hänen mukaansa ihminen yrittää syntymästään asti suorittaa yhä vaikeampia ympäristössä havaitsemiaan tehtäviä ja kokee onnistuessaan positiivisia tunteita. Nämä onnistumisen kokemukset vahvistavat motivaatiota yrittää yhä vaikeampia tehtäviä, ja näin ihminen kehittyy taitavammaksi.

Harter kehitti Whiten pätevyysmotivaatioteoriaa ja ymmärsi, että onnistumisen kokemus on vahvin silloin, kun tehtävä on sopivan vaikea (Harter 1978). Harterin mukaan toistuvat epäonnistumiset voivat myös laskea ihmisen suoritusmotivaatiota siinä missä onnistumiset nostavat sitä. Hän kuitenkin nostaa sosiaaliset suhteet tärkeäksi osaksi pätevyyden kokemusten syntyä: esimerkiksi vanhemmilta, valmentajilta ja kavereilta saatu palaute ja hyväksyntä vaikuttaa oleellisesti suoritusta seuraaviin tunteisiin ja siihen, kuinka päteväksi ihminen itsensä kokee (Harter 1981). Harterin mukaan erityisesti yrittämisestä kehuminen ja kannustaminen vaikuttaa merkittävästi lapsen pätevyyden kokemuksiin ja itsetuntoon.

Se, kuinka päteväksi lapsi kokee vanhempiensa pitävän häntä, on positiivisesti yhteydessä hänen omaan kokemukseensa omasta pätevyydestään ja harrastuksesta nauttimiseen (Babkes & Weiss 1999; Bois, Sarrazin, Brustad, Chanal & Trouilloud 2005). Urheiluharrastuksissa valmentajalta saatu runsas palaute, erityisesti täsmällinen ja informatiivinen, vaikuttaa positiivisesti koettuun fyysiseen pätevyyteen (Allen & Howe 1998; Black & Weiss 1992). Vertaisilta saatu hyväksyntä on vahvasti yhteydessä ihmisen omaan pätevyyden kokemukseen ja harrastuksesta

nauttimiseen (Weiss & Duncan 1992), sisäiseen motivaatioon (Ullrich-French & Smith 2006) ja harrastuksen jatkamiseen (Ullrich-French & Smith 2009). Seuraavaksi käsittelemme odotusarvoteoriaa, itsemääräämisteoriaa ja tavoiteorientaatioteoriaa, joissa kaikissa koettu pätevyys on keskeisessä asemassa.

3.2 Odotusarvoteoria

Odotusarvoteorian (expectancy-value theory) pohjana on saavutusmotivaatioteoria (achievement motivation), jossa keskeistä on onnistumisen odotuksen tai toisaalta epäonnistumisen pelon suhde saavutettavissa olevaan palkintoon. (Atkinson 1957). Odotusarvoteoriassa motivaatioon vaikuttavat tekijät jaetaan odotuksiin ja tehtävän arvostukseen. Odotuksiin kuuluvat kykyuskomukset (ability beliefs) ja menestysodotukset (expectations of success) (Wigfield & Eccles 2000).

Wigfieldin ja Ecclesin (2000) mukaan kykyuskomukset tarkoittavat sitä, kuinka taitavana ihminen pitää itseään kyseisen tehtävän suorittamisessa. Menestysodotukset taas tarkoittavat ihmisen käsitystä siitä, kuinka todennäköisesti tehtävän suorittaminen onnistuu. Kykyuskomukset siis liittyvät nykyhetkeen ja ihmiseen itseensä, siinä missä tulosodotukset kohdistuvat tulevaisuuteen ja myös ympäristöön. Ihminen voi siis kokea itsensä päteväksi, vaikka menestysodotukset eivät olisikaan kovin korkealla, sillä mahdollisia epäonnistumisia voi selittää minän ulkopuolisilla asioilla. Yksittäisen tehtävän onnistumista tai epäonnistumista voi myös pitää kertaluontoisena, siinä missä kokemus omasta pätevyydestä on usein melko pysyvä (Weiner 1985). Bandura (1995) jakaa samankaltaisesti odotukset kykyuskomuksiin ja tulosodotuksiin. Hänen mukaansa kykyuskomukset vaikuttavat valintoihin ja suoritukseen tulosodotuksia enemmän. Tämä kertoo osaltaan siitä, että ihmisen tarve kokea itsensä päteväksi on yksi suurimmista tekijöistä motivaation taustalla.

Kykyuskomusten ja menestysodotusten lisäksi ihmisen täytyy arvostaa tehtävää, jotta hän motivoituisi sen tekemisestä. Wigfieldin ja Ecclesin (2000) mukaan arvostuksen eri muotoja ovat

saavutusarvo (attainment value), sisäinen arvo (intrinsic value), hyötyarvo (utility value) ja hinta (cost). Saavutusarvo kuvaa sitä, kuinka tärkeänä ihminen pitää hyvää suoriutumista kyseisessä tehtävässä. Esimerkiksi urheilija saattaa kokea fyysisessä tehtävässä onnistumisen oman minäkuvansa kannalta hyvin tärkeäksi, vaikka hän ei kyseisestä tehtävästä kovasti kiinnostuisikaan tai pitäisi sitä hyödyllisenä. Sisäinen arvo merkitsee sitä, kuinka paljon ihminen nauttii itse tehtävän suorittamisesta. Hyötyarvo taas kuvaa sitä, kuinka paljon ihminen kokee saavansa tehtävän suorittamisesta hyötyä muiden tavoitteidensa saavuttamista varten (esimerkiksi ahkerasta harjoittelusta saatava hyöty tulevaa esiintymistä tai kilpailua varten). Sisäinen arvo vastaa siis sisäisen motivaation osuutta, ja hyötyarvo pääasiassa ulkoisen motivaation osuutta tehtävää kohtaan (vertaa itsemääräämisteorian itsemääräämisjatkumoon, Deci & Ryan 2000). Hinnalla tarkoitetaan niitä miellyttäviä asioita, joista ihminen joutuu luopumaan tehtävän suorittamisen vuoksi.

3.3 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin kehittämä itsemääräämisteoria on yksi tutkituimmista motivaatioteorioista (Vasalampi 2017). Itsemääräämisteoriassa motivaation taustalla ovat psykologiset tekijät, ja lähtökohtana on kolme psykologista perustarvetta: koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 1985; 2000; 2015). Teorian mukaan sisäinen motivaatio vahvistuu sitä enemmän, mitä paremmin nämä tarpeet täyttyvät. Itsemääräämisteoriassa keskeistä onkin pelkän motivaation määrän sijaan se, onko motivaatio sisäistä vai ulkoista (Deci & Ryan 2015).

Autonomian kokemus on sisäisen motivaation syntymisen kannalta välttämätön (Deci & Ryan 2000). Koetulla autonomialla tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, että hän saa itse vaikuttaa omaan toimintaansa. On havaittu, että koululaisten sisäinen motivaatio lisääntyy, kun opettajat tukevat oppilaiden autonomiaa antamalla heidän vaikuttaa oppituntien sisältöön ja omaan toimintaansa oppitunneilla (Deci & Ryan 1985). Liikuntatunneilla koetun autonomian on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen liikunta-aktiivisuuteen vapaa-ajalla (Hagger, Chatzirantis,

Culverhouse & Biddle 2003; Standage, Gillison, Ntoumanis & Treasure 2012). Vapaa-ajalla harrastaessaan ihminen tekee toimintaansa koskevat päätökset pääsääntöisesti oman mielenkiintonsa mukaan, joten on luontevaa, että koettu autonomia nousee yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä vapaa-ajan harrastuneisuuden taustalla. Mikäli ulkoisten palkkioiden osuus motivaatiosta nousee liian suureksi, autonomian kokemus vähenee ja sisäinen motivaatio heikkenee (Deci & Ryan 2015).

Koettu pätevyys on hyvin keskeinen osa motivaation syntymistä useissa eri motivaatioteorioissa (Atkinson 1957; Deci & Ryan 2015; Wigfield & Eccles 2000). Tutkimuksissa on todettu, että positiivinen palaute parantaa suoritusmotivaatiota (Boggiano & Ruble 1979; Deci 1971). Opettajalta tai valmentajalta saatu positiivinen palaute on ulkoinen motiivi, jos suoritukset tehdään ajatellen vain positiivisen palautteen saamista. Realistinen ja totuudenmukainen positiivinen palaute kuitenkin lisää pätevyyden kokemuksia ja tätä kautta toiminnasta nauttimista (Deci & Ryan 2000), mikä johtaa usein sisäisen motivaation vahvistumiseen. Pätevyyden kokeminen voi vahvistaa sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota, mutta sisäisen motivaation syntyyn tarvitaan kuitenkin pätevyyden kokemusten lisäksi aina myös koettua autonomiaa (Deci & Ryan 2000).

Autonomian ja pätevyyden kokemukset ovat itsemääräämisteorian kannalta usein keskeisimpiä tekijöitä sisäisen motivaation syntymisen taustalla, mutta myös sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on merkittävä rooli (Deci & Ryan 2000). Ihmisellä on usein luontainen tarve jakaa innostuksen kohteensa toisten ihmisten kanssa. Eräässä tutkimuksessa lapset piirsivät ja monet halusivat jutella ja esitellä piirroksiaan tutkijalle (Anderson, Manoogian & Reznick 1976). Toisen tutkimusryhmän kanssa tutkija kommunikoi ja toisen ryhmän lapset jätti huomiotta. Huomiotta jätetyt lapset, jotka eivät saaneet kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta, kokivat selvästi heikompa motivaatiota kuin ne lapset, joiden kanssa juteltiin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisää usein myös turvallisuuden tunnetta, ja esimerkiksi lämpimät suhteet opettajien ja koulukavereiden kanssa ovat positiivisesti yhteydessä opiskelumotivaatioon (Ryan, Stiller & Lynch 1994). Ystävien kanssa oleminen on tärkeä tekijä sekä liikunta- että musiikkiharrastuksen jatkamisen

kannalta nuoruusiässä (Humbert ym. 2008; Patrick ym. 1999; Ullrich-French & Smith 2009). Mikäli nuorella on harrastusryhmässä ystäviä, hän todennäköisesti jatkaa harrastustaan. Toisaalta osa nuorista kokee harrastuksensa vievän aikaa muiden ystävien kanssa olemiselta, ja monet lopettavat harrastuksen tämän takia. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei kuitenkaan ole välttämätöntä sisäisen motivaation kannalta, ja monet ihmiset motivoituvatkin esimerkiksi itseksseen lenkkeilystä (Deci & Ryan 2000).

Motivaatiota on tutkittu paljon kouluympäristössä: esimerkiksi odotusarvoteorian lähtökohta on matematiikan opetuksessa (Wigfield & Eccles 2000). Kouluympäristössä ulkoinen motivaatio voi usein riittää hyviinkin oppimistuloksiin: oppilas voi esimerkiksi kokea matematiikan tulevaisuutensa kannalta hyödylliseksi, vaikka ei sisäisesti motivoituisikaan tehtävien tekemisestä. Omaehtoiseen harrastamiseen vapaa-ajalla tarvitaan kuitenkin sisäistä motivaatiota. Esimerkiksi sisäisen liikuntatuntimotivaation on osoitettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen myös vapaa-ajalla (Papaioannou, Bebetos, Theodorakis, Christodoulidis & Kouli 2006; Yli-Piipari, Watt, Jaakkola, Liukkonen & Nurmi 2009). Toki moni harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa ulkoisten motiivien (esim. terveysvaikutukset) vuoksi, mutta sisäisen motivaation on osoitettu aikaansaavan ulkoista motivaatiota pitkäkestoisempaa harrastusaktiivisuutta (Deci & Ryan 2000). Näin ollen psykologisten perustarpeiden täyttyminen on oleellista harrastusaktiivisuuden kannalta. Itsemääräämisteoriaa on tutkittu enimmäkseen liikunnan ja urheilun näkökulmasta, mutta psykologisten perustarpeiden täyttymisen on osoitettu vaikuttavan oleellisesti myös musiikkiharrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen (Evans 2009; Evans ym. 2012).

Itsemääräämisteoriassa motivaatio voidaan jakaa myös autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon. Esimerkiksi odotusarvoteoriassa huomio keskittyy lähinnä motivaation kokonaismäärään, mutta itsemääräämisteoriassa ollaan erityisen kiinnostuneita motivaation laadusta (Deci & Ryan 2015). Itsemääräämisteoriassa motivaation puuttumisesta käytetään termiä amotivaatio. Myös tehtävään suhtautuminen voidaan jakaa autonomiseen (autonomic orientation),

kontrolloituun (controlled orientation) ja persoonattomaan orientaatioon (impersonal orientation) (Deci & Ryan 1985).

Decin ja Ryanin (1985) mukaan autonomisesti orientoitunut ihminen kokee voivansa valita mitä hän tekee ja millä intensiteetillä. Olivatpa hänen motiivinsa sisäisiä tai ulkoisia, hän kokee saavansa itse päättää omasta toiminnastaan. Tämä johtaa siihen, että ihminen pyrkii tehokkaasti kohti itse asettamia tavoitteita, harjoittelee sinnikkäästi ja tekee tavoitteen saavuttamisen kannalta järkeviä valintoja. Hänen huomionsa kohdistuu tavoitteen kannalta oleellisiin seikkoihin ympäristössä. Hän voi myös joustavasti muokata toimintaansa ja tavoitteitaan, mikäli kohtaa vastoinkäymisiä. Autonomisesti orientoitunut ihminen säilyttää määrätietoisuutensa ja sisäisen motivaation tehtävää kohtaan todennäköisesti pidempään kuin kontrolloidusti orientoitunut.

Kontrolloidusti orientoituneen ihmisen huomio kohdistuu paljolti siihen, mitä hänen pitäisi tehdä. Nämä odotukset saattavat tulla toisilta ihmisiltä tai ihmiseltä itseltään. Tällöin ihmisen huomio ei pysty kohdistumaan tavoitteen suorittamiseen itsessään, vaan odotusten täyttämiseen. Myös odotusten täyttämiseen keskittyvä ihminen saattaa olla tarmokas ja menestyä tavoitteissaan. Tällöin ihminen kuitenkin määrittää itseään ja omaa arvoaan suoriutumisen perusteella, mikä vähentää sisäistä motivaatiota (Ryan 1982). Tilanne on käytännössä sama kuin tavoiteorientaatioteorian minäorientaatiossa (Nicholls 1984), jonka on osoitettu olevan yhteydessä heikkoon sisäiseen motivaatioon (Ntoumanis 2001).

Persoonaton orientaatio pohjautuu kokemukseen siitä, että ihminen ei ole kykenevä toimimaan tilanteissa, joihin joutuu. Persoonattomasti orientoituva ihminen kokee, että hänen toiminnallaan ei ole merkitystä lopputuloksen kannalta ja että tilanteet eivät ole hänen hallinnassaan. Suojellakseen itseään epäonnistumiselta persoonattomasti orientoituva ihminen saattaa itse luoda itselleen vaikeuksia (self-handicapping), joiden avulla epäonnistumisen voi selittää. Persoonaton orientaatio aiheuttaa usein myös perusteetonta toimintaa tai passivoitumista, ja tätä kautta johtaa amotivaatioon. (Deci & Ryan 1985.)

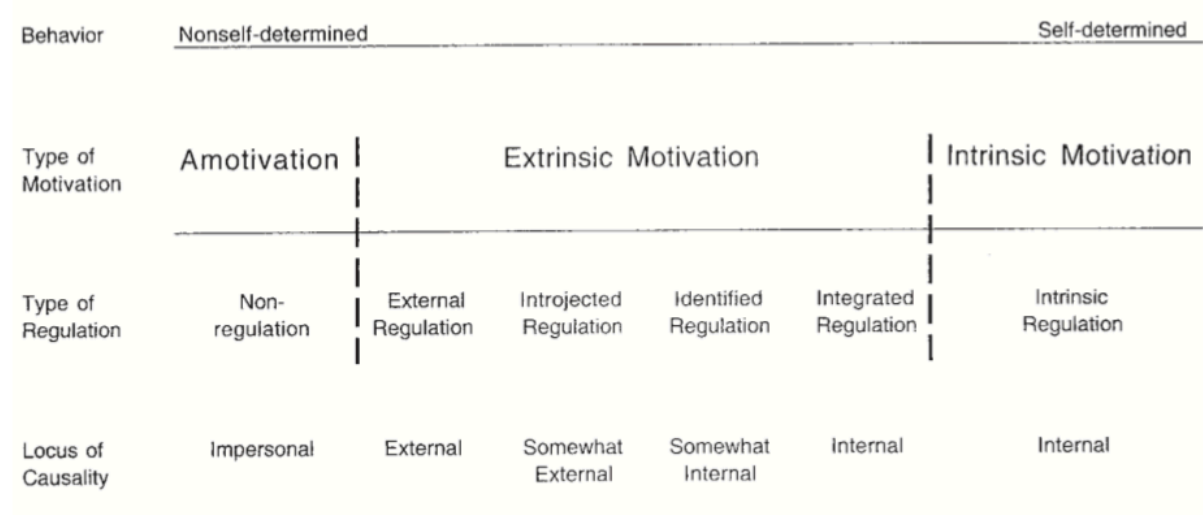
Autonominen ja kontrolloitu orientaatio saattavat johtaa samaan lopputulokseen. Pianonsoiton harrastaja saattaa esimerkiksi harjoitella ahkerasti autonomisesti orientoituneena, kokien että saa itse päättää toiminnastaan. Ahkeraa harjoittelua ja oppimista saattaa saada aikaan myös kontrolloitu orientaatio, esimerkiksi lapsen kokemus siitä, että täytyy harjoitella vanhempia tai opettajaa miellyttääkseen. Tällöin harrastusmotivaatio kuitenkin laskee todennäköisemmin kuin autonomisesti orientoituneella ihmisellä (Ryan 1982) ja harrastuksen lopettaminen on todennäköisempää. Persoonaton orientaatio johtaa helposti amotivaatioon, eikä harrastukseen kiinnittymistä tapahdu (Deci & Ryan 1985).

3.3.1 Motivaation sisäistyminen ja itsemääräämisjatkumo

Sisäistyminen (internalization) on sosialisatioon liittyvä psykologinen prosessi, jossa ihminen hyväksyy ympäristössään vallitsevia arvoja ja toimintamalleja osaksi omaa minuuttaan (Kelman 1958). Itsemääräämisteorian mukaan ihminen on sisäistymisessä aktiivinen toimija, joka yrittää muuttaa haluamiaan ympäristössään vallitsevia hyväksytyjä arvoja sisäisiksi arvoikseen (Ryan, Connell & Deci 1985). Sisäistymisprosessi ei kuitenkaan aina toimi täydellisesti, ja osa arvoista jää usein osittain ulkoisiksi. Sisäistymisen tasoa voidaan kuvata jatkumolla, jonka vaiheet ovat ulkoinen säätely, introjektio, identifikaatio ja integraatio (Deci & Ryan 2000).

Sisäistymisen vaiheista voidaan johtaa motivaatiota kuvaava itsemääräämisjatkumo (Kuva 1), jossa ympäristössä vallitsevat arvot esimerkiksi liikuntaa kohtaan johtavat jonkun tasoisen liikuntamotivaation syntymiseen. Itsemääräämisjatkumon ääripäissä ovat amotivaatio ja sisäinen motivaatio. Näiden välissä on neljä ulkoisen motivaation tasoa: ulkoinen säätely, introjektion aikaansaama säätely, identifioitu säätely ja integroitu säätely. Itsemääräämisjatkumolla muuttavana tekijänä on syykäsitys (perceived locus of causality, PLOC), joka tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, miksi hän tekee niin kuin tekee (Ryan & Connell 1989; Deci & Ryan 2000). Ulkoinen syykäsitys tarkoittaa sitä, että ihminen kokee toimintansa syyt itsensä ulkopuolelle (esim. palkkiot ja rangaistukset, toisten ihmisten miellyttäminen). Sisäinen syykäsitys taas tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän itse on se tekijä, joka voi tehdä päätökset omaan

toimintaansa liittyen. Luontevasti siis koetun autonomian lisääntyessä syykäsite siirtyy ulkoisesta kohti sisäistä, ja samalla siirrytään itsemääräämisjatkumolla kohti sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 2000).



KUVA 1. Itsemääräämisjatkumo (Deci & Ryan 2000).

Kun siirrytään itsemääräämisjatkumolla amotivaatiosta ulkoiseen motivaatioon, ollaan sisäistymisprosessin ensimmäisellä tasolla, jota kutsutaan nimellä ulkoinen säätely (external regulation) (Deci & Ryan 2000). Tällöin syykäsite on ulkoinen ja toimintaa ohjaavat palkkiot ja rangaistukset. Esimerkkinä ulkoisesta säätelystä voisi olla lapsi, joka käy soittotunneilla tai urheiluharjoituksissa miellyttääkseen vanhempiaan. Tällaiset ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä olla toimivia, mutta harrastukseen sitoutuminen on heikkoa pelkästään ulkoisten motiivien varassa (Deci & Ryan 1985).

Sisäistymisprosessin toinen taso on introjektio (Deci & Ryan 2000). Introjektio tarkoittaa ympäristössä havaitun toiminnan toistamista omassa käyttäytymisessä (Kernberg 1984, 29). Tällöin ihminen noudattaa tai matkii jotain tiettyä toimintamallia, erityisesti jotain tärkeäksi kokeemaansa tai ihaillemaansa ihmistä, näennäisesti omasta tahdostaan mutta kuitenkin täysin ymmärtämättä sen syitä tai sisäistämättä sitä omaan minuuteensa (Deci & Ryan 2015). Tällöin

syykäsitys on siirtynyt lähemmäs sisäistä, mutta on vielä enimmäkseen ulkoinen (Deci & Ryan 2000; Ryan & Connell 1989). Introjektion aikaansaama toiminta on pysyvämpää kuin ulkoisen säätelyn johtama (Deci & Ryan 2000), mutta tälläkin tasolla arvot ovat häilyviä ja muuttuvat helposti (Koestner, Losier, Vallerand & Carducci 1996).

Itsemääräämisjatkumossa autonomian lisääntyessä ja syykäsityksen siirtyessä kohti sisäistä, siirrytään introjektioista identifikaatioon (Deci & Ryan 2000). Tällöin ihminen tunnistaa ja hyväksyy omaksumansa käyttäytymismallin, koska kokee sen tuottavan positiivisia tuloksia. Tällöin ihminen osaa arvostaa tätä omaksumaansa arvoa tai toimintamallia ja päättää tietoisesti toimia sen mukaan. Kun identifioitu toimintamalli sulautuu luontevaksi osaksi ihmisen minuutta ja hänen muita arvojaan, puhutaan integraatiosta (Deci & Ryan 2000; Pelletier, Tuson & Haddad 1997). Tällöin ihmisen syykäsitys on täysin sisäinen ja voidaan puhua itsemäärätystä ulkoisesta motivaatiosta (Deci & Ryan 2000). Vaikka integraation jälkeenkin motivaatio on edelleen ulkoista (ellei ihminen ala matkan varrella nauttia toiminnasta itsestään, jolloin kyseessä on sisäinen motivaatio), on toimintaan sitoutuminen vahvaa, koska arvot on sisäistetty osaksi minuutta.

Esimerkkinä itsemääräämisjatkumosta voidaan käyttää esimerkiksi lenkkeilyharrastusta. Ihminen, joka ei pidä lenkillä käymisestä eikä koe sitä tärkeäksi, saattaa lähteä lenkille esimerkiksi kuuluakseen kaveriporukkaan, jos kaverit harrastavat lenkkeilyä. Tällöin kyse on ulkoisesta säätelystä, kun toiminnan motiivina on toisten ihmisten miellyttäminen. Tämän jälkeen saattaa tapahtua introjektio, ja ihminen saattaa alkaa käydä itsenäisestikin lenkillä, koska tärkeänä pidetyt kaveritkin tekevät niin. Identifikaatiovaiheessa ihminen tunnistaa käyvänsä lenkillä kohtuulliseen vaikkapa kestävyyskuntoon ja ulkonäköön, ja alkaa pitää tätä harrastusta tärkeänä. Integraatiovaiheessa henkilö kokee lenkkeilyharrastuksen olennaiseksi osaksi minuutta ja saattaa määritellä itsensä lenkkeilyn harrastajaksi.

3.4 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatioteorian (achievement goal theory) keskeinen oletus on, että yksi keskeisimmistä ihmisen toimintaa ohjaavista seikoista on pätevyyden osoittaminen. Pätevyyden osoittamiseen voi suhtautua kahdella eri tavalla, ja näitä tapoja kutsutaan tehtävä- ja minäorientaatioksi (Nicholls 1984). Nichollsin mukaan tehtäväorientoitunut ihminen pyrkii osoittamaan pätevyyttä kehittämällä omaa suoritustaan ja suoriutumalla aiempaa paremmin. Minäorientoitunut ihminen sen sijaan vertaa omaa kyvykkyyttään muihin hänen ympärillään oleviin ihmisiin ja pyrkii osoittamaan pätevyyttä suoriutumalla muita paremmin. Tavoiteorientaatio ei kuitenkaan ole pysyvä henkilökohtainen ominaisuus, vaan se voi vaihdella riippuen siitä, millainen tehtävä on kyseessä, ja jokaisessa ihmisessä on piirteitä molemmista orientaatiomalleista (Duda & Nicholls 1992). Harterin (1981) mukaan vanhempien ja muiden merkittävien ihmisten vaikutus lapsuudessa on merkittävä tekijä tavoiteorientaatioiden taustalla. Mikäli lasta kehdutaan yrittämisestä ja hänen kanssaan iloitaan itse oppimisprosessista, hänen huomionsa kiinnittyy oppimisprosessiin, mikä edesauttaa tehtäväorientaation syntymistä. Vastaavasti mikäli huomio kiinnittyy lapsen toiminnan lopputuloksen arviointiin, lasta ohjataan kohti minäorientaatiota.

Tavoiteorientaatioteorian periaatteet näkyvät mielestäni jo Atkinsonin saavutusmotivaatioteoriassa, jossa motivaatiota ohjaa joko onnistumisen odotukset tai epäonnistumisen pelko (Atkinson 1957). Atkinsonin mukaan onnistumiskeskeinen suhtautuminen johtaa haastavien mutta mahdollisten tehtävien valitsemiseen. Tällöin onnistumisen elämys on vahvempi kuin helppossa tehtävässä. Epäonnistumisen välttäminen puolestaan johtaa helppojen tehtävien valitsemiseen, jolloin epäonnistumisen todennäköisyys on mahdollisimman pieni. Vaihtoehtoisesti epäonnistumista pelkäävä ihminen saattaa Atkinsonin mukaan myös valita niin vaikean tehtävän, että epäonnistuminen on lähes varmaa. Tällöin epäonnistumisen hetkellä ei tarvitse kokea odotusten tuottamaa pettymystä. Näin ollen onnistumiskeskeinen (tehtäväorientoitunut) ihminen kehittyy enemmän ja saa enemmän pätevyyden kokemuksia kuin epäonnistumista pelkäävä (minäorientoitunut).

Tehtävääorientoitunutta on osoitettu olevan yhteydessä korkeaan sisäiseen motivaatioon (Duda, Chi, Newton, Walling & Catley 1995) ja tehtävästä nauttimiseen (Ntoumanis & Biddle 1999). Tehtävääorientoitunut ihminen harjoittelee usein ahkerammin ja määrätietoisemmin kuin minääorientoitunut (Lochbaum & Roberts 1993) ja ottaa mieluummin rakentavaa palautetta vastaan (Cury, Biddle, Sarrazin & Famose 1997). Minääorientoitunutta itsessään ei ole huono asia, mikäli sen rinnalla on vahva tehtävääorientoitunutta (Liukkonen & Jaakkola 2017). Esimerkiksi huippu-urheilijat ovat usein hyvin kilpailuhenkisiä ja vertaavat itseään kilpakumppaneihinsa, mutta voivat harjoitella määrätietoisesti ja keskittyen oman suorituksensa kehittämiseen (Harwood, Cumming & Fletcher 2004).

Liikunta- ja musiikkiharrastuksille yhteistä ja ominaista on se, että suoritukset tehdään usein toisten ihmisten nähden. Tällöin pätevyyyden kokemusten merkitys korostuu, kun ihminen halua näyttää muille olevansa hyvä. Mikäli minääorientoitunut ihminen ei koe pärjäävänsä yhtä hyvin kuin muut, suoritustunutta laskee helposti. Tällöin harrastusta ei enää jossain vaiheessa koeta miellyttäväksi, ja ihminen lopettaa kyseisen harrastuksen. Harrastusten ohjaajien tulisikin pyrkiä luomaan tehtävääorientoitunutta tukeva motivaatioilmasto, jolloin mahdollisimman moni voisi kokea itsensä päteväksi ja saada harrastuksista positiivisia kokemuksia.

3.5 Soittamisen motiiviluokitus

Kosonen (1996; 2010) jakaa soittoharrastuksen motiivit kolmeen ryhmään: musiikilliset motiivit, suoritus- ja saavutusmotiivit sekä vuorovaikutusmotiivit. Näistä nuorten soittoharrastuksen kannalta tärkeimpiä ovat musiikilliset motiivit. Musiikilliset motiivit tarkoittavat soittamisesta saatavia elämyksiä ja musiikista kiinnostumista sen itsensä takia. Nämä motiivit liittyvät usein siihen, että saa ja osaa soittaa sellaista musiikkia, josta itse pitää (Kosonen 1996). Tämä linkittyy suoraan itsemääräämisteoriansa määritellyyn koettuun autonomiaan (Deci & Ryan 2000) ja edustaa sisäisen motivaation osuutta musiikkiharrastuksessa.

Suoritus- ja saavutusmotiivit tarkoittavat soittajan tarvetta kokea olevansa taitava ja pystyvänsä saavuttamaan tavoitteitaan. Nämä tavoitteet voivat olla itse asetettuja tai soitonopettajan asettamia. Soittajasta itsestään lähtevät suoritus- ja saavutusmotiivit ovat yleensä musiikkiharrastuksen kannalta positiivinen asia, mutta esimerkiksi musiikkiopiston tutkintoihin liittyvät suoritukset koetaan usein rasittaviksi (Kosonen 1996), ja näin ollen ne heikentävät helposti sisäistä motivaatiota. Suoritus- ja saavutusmotiiveista voidaan erotella soittimen tekninen hallinta ja musiikin esittäminen. Soittaja kehittyy taidoissaan tavoitellessaan aina vain parempaa soittimen hallintaa, ja saa tästä usein positiivisia onnistumisen kokemuksia (vertaa pätevyysmotivaatio-teoriaan, White 1959). Musiikin esittämisessä korostuu vastaanottajan eli yleisön reaktio musiikin esittämiseen, jolloin toisilta ihmisiltä saatu hyväksyntä vaikuttaa pätevyyden kokemukseen (Harter 1981). Kaiken kaikkiaan suoritus- ja saavutusmotiivit liittyvät vahvasti itsemääräämisteoriassakin määriteltyyn psykologiseen perustarpeeseen, koettuun pätevyyteen (Deci & Ryan 2000). Suoritus- ja saavutusmotiiveihin liittyy vahvasti myös tavoiteorientaatio (Nicholls 1984). Tehtäväorientoitunut ihminen keskittyy kehittämään omaa suoriutumistaan ja saa positiivisia kokemuksia aina kehittyessään, kun taas minäorientoitunut ihminen haluaa suoriutua muita paremmin. Minäorientoituneella ihmisellä suoritusmotiivi voikin muuttua kilpailumotiiviksi (Kosonen 1996), mikä heikentää soittamisen sisäistä motivaatiota. Varsinkin minäorientoituneet ihmiset voivat myös ahdistua ohjattuun soittoharrastukseen liittyvistä tutkinnoista ja arvioista.

Vuorovaikutusmotiivit tarkoittavat halua olla yhteydessä toisiin soittajiin ja soitonopettajaan. Toisten nuorten kanssa soittaminen on yleensä nuorille motivoivampaa kuin yksin soittaminen, sillä nuoruusiässä vertaisryhmän merkitys korostuu (Kosonen 1996). Selvää on toki myös se, että yhdessä soittamalla (bändi, orkesteri) voidaan saada aikaan paljon monipuolisempia ja rikkaampia musiikillisia elämyksiä kuin yksin soolosoittimella soittaessa. Ohjatussa musiikkiharrastuksessa myös opettajalta saatu tuki ja kannustus on oleellinen asia nuoren soittomotivaation kannalta (Kosonen 2010). Vuorovaikutusmotiivit ovat suoraan yhteydessä itsemääräämisteoriassa määriteltyyn tarpeeseen kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Deci & Ryan 2000).

4 MENETELMÄT

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessa tutkittiin yläkoululaisten liikunta- ja musiikkiharrastuksia. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä ovat yläkoululaisten tärkeimmät koetut syyt harrastaa liikuntaa ja musiikkia, ja toisaalta millaisia esteitä yläkoululaiset kokevat liikunnan ja musiikin harrastamiselle? Eroavatko nämä syyt ja esteet liikunta- ja musiikkiharrastusten välillä?
2. Onko harrastamisen tavoiteorientaatiossa eroa liikunnan harrastajien, musiikin harrastajien ja molempien harrastusten harrastajien välillä?
3. Onko psykologisten perustarpeiden täyttymisessä eroa harrastajien ja harrastuksen lopettaneiden välillä, ja eroaako psykologisten perustarpeiden merkitys liikunta- ja musiikkiharrastuksissa? Mitkä ovat yleisimmät harrastuksen lopettamisen syyt, ja eroavatko nämä syyt liikunta- ja musiikkiharrastusten välillä?
4. Mikä on vanhempien ja kavereiden harrastusaktiivisuuden yhteys nuoren omaan harrastamiseen, ja eroaako tämä yhteys liikunta- ja musiikkiharrastusten välillä?

4.2 Tutkittavat ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, ja siihen osallistui 223 7-9-luokkalaista oppilasta syksyllä 2018. Tutkittavista 134 oli Haapaniemen koulusta Viitasaareltä ja 89 Huhtasuon yhteiskoulusta Jyväskylästä. Poikia tutkittavista oli 115 ja tyttöjä 108. 7-luokkalaisia oli 90, 8-luokkalaisia 83 ja 9-luokkalaisia 50.

Aineiston keruu toteutettiin Webropol-ohjelmistolla laaditun internet-kyselyn avulla. Linkki kyselyyn jaettiin koulujen opettajille, jotka jakoivat linkin eteenpäin oppilailleensa. Oppilaat

vastasivat kyselyyn koulussa oppituntien aikana opettajan johdolla, mutta oppilaille kerrottiin selvästi se, että vastaaminen on vapaaehtoista. Liikunnan ja musiikin tunteja pyrittiin aineistonkeruussa välttämään tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Huhtasuon koulussa kaikki oppilaat vastasivat kyselyyn terveystiedon tunneilla. Haapaniemen koulussa 7- ja 9-luokkalaiset vastasivat kyselyyn opinto-ohjauksen tunneilla, mutta 8-luokkalaisten vastaukset kerättiin liikuntatunneilla.

Kyselyssä oli kaksi osaa: ensin vastattiin liikuntaharrastuksia koskeviin kysymyksiin, jonka jälkeen vastattiin samoihin kysymyksiin musiikkiharrastuksen osalta. Molemmissa osioissa ensimmäinen kysymys (Harrastatko liikuntaa/musiikkia?) jakoi vastaajat kolmeen ryhmään: harrastajiin, harrastuksen lopettaneisiin ja niihin, jotka eivät ole koskaan harrastaneet kyseistä harrastusta. Harrastajilta kysyttiin samassa yhteydessä myös sitä, kuinka aktiivisesti he harrastavat, ja osallistuvatko he ohjattuun harrastustoimintaan. Tutkimuksessa liikuntaharrastus määriteltiin vähintään kerran viikossa kouluajan ulkopuolella tapahtuvaksi liikunnaksi tai urheiluksi, johon hyötyliikuntaa ei lasketa mukaan. Hyötyliikunnan pois lukemisella ja säännöllisyyden rajaamisella vähintään viikottaiseksi pyrittiin löytämään liikuntaharrastuksesta kiinnostuneet vastaajat ja sulkemaan pois esimerkiksi satunnaisesti terveydellisistä tai sosiaalisista syistä liikkuvat. Musiikkiharrastuksen osalta harrastamisen säännöllisyyttä ei rajattu, koska liikunnasta poiketen kouluajan ulkopuolinen musisointi on lähes aina kiinnostukseen ja harrastuneisuuteen perustuvaa.

Harrastajilta kysyttiin koettuja harrastamisen syitä väittämällä, joihin vastattiin asteikolla 1-4, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää ja 4 = hyvin tärkeää. Vaihtoehtona oli jokaisessa väittämässä myös "en osaa sanoa". Kyselyssä oli myös avoin kysymys, johon harrastajat saivat kirjoittaa harrastamisensa syitä, mikäli niitä ei ollut mainittu väittämässä. Harrastajat vastasivat myös harjoittelumotiiveja koskeviin väittämiin vastaavalla tavalla, ja näin pyrittiin kartoittamaan harrastajien tavoiteorientaatiota. Lopettaneet ja ei-harrastajat eivät vastanneet näihin kysymyksiin.

Psykologisten perustarpeiden täyttymistä tutkittiin Basic Psychological Need Satisfaction Scale -mittarin avulla (Deci & Ryan 2000; Gagné 2003). Kyselyssä on 7 kysymystä koetusta autonomiasta, 6 kysymystä koetusta pätevyydestä ja 8 kysymystä koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Kyselyn väittämät koskevat ihmisen elämää ylipäätään, joten siitä muokattiin kaksi eri versiota: toinen koskemaan liikuntaharrastuksia ja toinen musiikkiharrastuksia. Väittämät myös käännettiin englannista suomeksi. Näin ollen esimerkiksi kyselyn ensimmäinen väittämä ”I feel like I am free to decide for myself how to live my life” käännettiin ja muokattiin muotoihin ”Saan itse päättää liikuntaharrastukseni sisällöstä” ja ”Saan itse päättää musiikkiharrastukseni sisällöstä”. Basic Psychological Need Satisfaction Scale -mittari esiintyi siis kyselyssä kaksi kertaa: ensin liikuntaharrastusten ja sitten musiikkiharrastusten osalta. Harrastajia pyydettiin vastaamaan kysymyksiin sen mukaan, miltä heidän harrastuksensa tällä hetkellä tuntuu. Lopettaneita pyydettiin vastaamaan sen mukaan, miltä heidän harrastuksensa tuntui silloin, kun he päättivät lopettaa harrastamisen. Lopettaneita pyydettiin myös kirjaamaan tärkeimmät lopettamisensa syyt avoimeen kysymykseen. Ne, jotka eivät ole koskaan harrastaneet kyseistä harrastusta, eivät vastanneet tämän mittarin kysymyksiin.

Lopettaneilta ja ei-harrastaneilta kartoitettiin koettuja harrastamisen esteitä LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeen väittämillä (Kokko & Mehtälä 2016). Musiikkiharrastusten esteitä varten LIITU-tutkimuksen väittämät muokattiin koskemaan musiikkiharrastuksia. Tutkittavat vastasivat väittämiin harrastamisen esteistä asteikolla 1-5, jossa 1 = ei estä lainkaan ja 5 = estää erittäin paljon. Osiossa oli myös avoin kysymys, johon tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan kokemuksia harrastamisen esteistä, mikäli niitä ei ollut mainittu väittämässä. Harrastajat eivät vastanneet väittämiin harrastamisen esteistä.

Kaikki tutkittavat vastasivat väittämiin vanhempiensa ja kavereidensa harrastusaktiivisuudesta, ja harrastajat myös vanhemmiltaan saadusta harrastamisen tuesta asteikolla 1-5, jossa 1 = ei koskaan ja 5 = hyvin usein. Myös nämä väittämät otettiin suoraan LIITU-tutkimuksesta (Kokko & Mehtälä 2016), ja musiikkiharrastuksista kysyttäessä väittämät muokattiin koskemaan musiikkiharrastuksia. Kavereiden harrastusaktiivisuuden osalta kysymyksenasettelu kuitenkin

epäonnistui siten, että kavereiden harrastusaktiivisuuden yhteyttä omaan harrastusaktiivisyyteen ei voitu tutkia luotettavasti. Kyselyn lopussa kaikkia tutkittavia pyydettiin luokittelemaan itsensä oman kokemuksensa perusteella liikunnan, musiikin, molempien tai ei kummankaan harrastajaksi.

4.3 Aineiston analyysi

Kyselyn tulokset vietiin IBM SPSS Statistics 24.0 -ohjelmaan, jonka avulla aineistoa analysoitiin. Harrastusten koetuista syistä ja esteistä ei tehty mitään tilastollista testiä, vaan niiden tuloksia luettiin suoraan aineistosta sen perusteella, mitkä väittämät vastaajat olivat kokeneet tärkeimmiksi. Tavoiteorientaatiota, psykologisten perustarpeiden yhteyttä harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen ja vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteyttä nuoren harrastamiseen tutkittiin tilastollisilla testeillä.

Tavoiteorientaatiota tutkittaessa tehtävä- ja minäorientaatiota kuvaavat muuttujat yhdistettiin summamuuttujiksi. Tutkimuksessa tutkittiin, onko liikunta- ja musiikkiharrastusten välillä eroja harrastajien tavoiteorientaatioissa. Tutkimuksessa vertailtiin myös sitä, eroaako liikunnan ja musiikin harrastajien tavoiteorientaatio niistä, jotka harrastavat vain toista harrastusta. Molempien harrastusten osalta verrattiin ryhmää, joka oli vastannut olevansa vain kyseisen harrastuksen harrastaja, niihin, jotka harrastavat myös toista harrastusta. Summamuuttujien arvot eivät noudattaneet normaalijakaumaa, joten ryhmien tehtävä- ja minäorientaation arvoja vertailtiin toisiinsa Mann-Whitneyn testillä.

Psykologisten perustarpeiden täyttymisen yhteyttä harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen tutkittiin vertaamalla harrastajien ja lopettaneiden arvoja toisiinsa. Liikuntaharrastusten autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksille laskettiin summamuuttujat Basic Psychological Needs Satisfaction Scale:n koodausavaimen mukaisesti. Autonomian kokemuksesta väittäjä 14: "Liikuntaharrastuksissani ihmiset ottavat tunteeni huomioon" jätettiin pois, jotta Cronbachin alfa saatiin suuremmaksi kuin 0.60. Summamuuttujien muodostamiseksi

käänteisten muuttujien suunta vaihdettiin. En osaa sanoa -vastausten tilalle koodattiin kunkin vastaajan muiden vastausten keskiarvo, mikäli en osaa sanoa-vastauksia oli korkeintaan kaksi. Ne vastaajat, joilla en osaa sanoa -vastauksia oli enemmän kuin kaksi, tulkittiin puuttuvaksi tiedoksi.

Musiikkiharrastusten osalta muodostettiin summamuuttujat vastaavasti kuin liikuntaharrastuksissa. Pätevyyden kokemuksesta jätettiin pois väittämä 15: “Musiikkiharrastuksissani en päässyt useinkaan näyttämään kuinka taitava olen”, koska sen vastaukset eivät olleet linjassa muiden väittämien kanssa. Koettuun pätevyYTEEN jäi näin ollen vain viisi muuttujaa, ja tästä syystä en osaa sanoa -vastauksia hyväksyttiin tähän muuttujaan vain yksi. Ne vastaajat, joilla en osaa sanoa -vastauksia oli enemmän kuin yksi, tulkittiin puuttuvaksi tiedoksi. Koetun autonomian summamuuttujasta jätettiin pois väittämät 7: “Harrastan musiikkia pääasiassa yksin” ja 16: “Minulla ei ole montaakaan kaveria musiikkiharrastuksissani”, koska niiden vastaukset eivät olleet linjassa muiden väittämien kanssa. Psykologisten perustarpeiden summamuuttujien arvot eivät olleet normaalisti jakautuneita, joten sekä liikunta- että musiikkiharrastusten osalta harrastavien ryhmää verrattiin lopettaneisiin Mann-Whitneyn testillä.

Tutkittavien liikunnan ja musiikin harrastamisen yhteyttä vanhempien harrastuneisuuteen tutkittiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Sekä liikunta- että musiikkiharrastuksen osalta mukana oli sekä vanhempien liikuntaharrastuneisuus että musiikkiharrastuneisuus. Sekä liikunnan että musiikin harrastamisesta tehtiin kaksi analyysiä. Ensimmäisessä vanhempien harrastuneisuus oli mukana viisiluokkaisena (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3= joskus, 4=usein, 5=hyvin usein). Tällöin kaikkia muita harrastuneisuusluokkia verrattiin niihin vanhempiin, jotka eivät harrasta kyseistä harrastetta koskaan. Mielestäni ei kuitenkaan ollut mielekästä verrata kaikkia muita ainoastaan niihin, jotka eivät harrasta liikuntaa tai musiikkia koskaan, joten toista analyysiä varten ryhmät 1 ja 2 yhdistettiin yhdeksi ryhmäksi, joka harrastaa harvoin tai ei koskaan. Tällöin muita harrastuneisuusryhmiä verrattiin tähän vähiten harrastavien ryhmään.

5 TULOKSET

5.1 Harrastamisen yleisyys, koetut harrastamisen syyt ja esteet

76 % tutkittavista ilmoitti harrastavansa liikuntaa, kun taas musiikkia harrasti 30 % tutkittavista. Musiikin harrastajista liikuntaa harrasti 78 %, ja liikunnan harrastajista musiikkia harrasti 31 %. Liikunta- ja musiikkiharrastukset eivät näytäkään millään tavalla olevan toisiaan poissulkevia. 24 % tutkittavista harrasti sekä liikuntaa että musiikkia, ja 17 % tutkittavista ei harrastanut kumpaakaan. Liikunnan harrastaminen on siis tutkittavien nuorten keskuudessa selvästi yleisempää kuin musiikin harrastaminen.

45 % liikunnan harrastajista ilmoitti osallistuvansa urheiluseuran harjoituksiin tai kilpailuihin, joten hieman yli puolet liikunnan harrastajista harrastaa liikuntaa ainoastaan omaehtoisesti seuratoiminnan ulkopuolella. Vain kolmasosa musiikin harrastajista ilmoitti harrastavansa musiikkia ohjatusti, joten suurin osa tutkimuksen musiikin harrastajista harrastaa musiikkia ainoastaan omaehtoisesti. Harrastajien ryhmä koostuu varsin aktiivisista harrastajista, sillä sekä liikunnan että musiikin harrastajista noin puolet harrastaa vähintään neljänä päivänä viikossa.

Liikuntaharrastuksen syitä kysyttiin vain niiltä, jotka tällä hetkellä harrastavat liikuntaa (n=170). Asteikolla 1-4 tärkeimmiksi liikunnan harrastamisen syiksi vastaajat kokivat:

- 3,7 Koska harrastamani liikunta on hauskaa
- 3,6 Koska se pitää minut fyysisesti terveenä
- 3,4 Koska liikunta on virkistävää
- 3,3 Koska se pitää minut henkisesti terveenä
- 3,3 Koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä
- 3,3 Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa
- 3,3 Koska se tekee minut onnelliseksi.

Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttiin kaikilta niiltä, jotka eivät tällä hetkellä harrasta liikuntaa (n=53). Suurimmiksi liikunnan harrastamisen esteiksi vastaajat kokivat:

- 2,7 Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vain viitsi lähteä liikkumaan
- 2,5 En koe olevani liikunnallinen tyyppi.

18 vastaajaa 53:sta (34 %) vastasi, että liikuntaharrastusten kallis hinta estää harrastamista ainakin jonkin verran, ja 7 vastaajaa (13 %) sanoi kalliin hinnan estävän melko paljon tai erittäin paljon. 18 vastaajaa (34 %) kertoi myös, että se, ettei kodin läheisyydessä ole kiinnostavan lajin ohjausta, estää liikuntaharrastusta ainakin jonkin verran.

Musiikkiharrastuksen syitä kysyttiin vain niiltä, jotka tällä hetkellä harrastavat musiikkia (n=68). Tärkeimmiksi musiikin harrastamisen syiksi vastaajat kokivat:

- 3,8 Koska minusta on hauskaa soittaa/laulaa
- 3,6 Koska se tekee minut onnelliseksi
- 3,6 Koska musiikki on virkistävää
- 3,4 Koska soittamisen/laulamisen jälkeen oloni tuntuu hyvältä
- 3,4 Koska saan positiivisia elämyksiä mieleisen musiikin soittamisesta/laulamisesta
- 3,4 Koska musiikin avulla voin ilmaista itseäni.

Musiikkiharrastuksen esteitä kysyttiin vain niiltä, jotka eivät tällä hetkellä harrasta musiikkia (N=155). Suurimmiksi musiikin harrastamisen esteiksi vastaajat kokivat:

- 3,2 En koe olevani musikaalinen tyyppi
- 3,1 Koulun musiikinopetus ei innosta minua
- 2,9 Ei ole aikaa musiikkiharrastukseen
- 2,8 Musiikista ei ole hyötyä minulle
- 2,8 Pidän musiikkia tärkeänä, mutta en vain viitsi itse soittaa/laulaa

41 % vastaajista kertoo, että musiikkiharrastuksen kallis hinta estää harrastamista ainakin jonkin verran, ja 23 % kertoo kalliin hinnan estävän harrastamista paljon tai erittäin paljon. 40 % vastaajista kertoo myös, että musiikin harrastamista estää ainakin jonkin verran se, että kodin läheisyydessä ei ole kiinnostavaa musiikin ohjausta tai opetusta.

Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttäessä väittämän ”liikunnasta ei ole hyötyä minulle” vastausten keskiarvo oli asteikolla 1-4 vain 1,6, siinä missä musiikkiharrastusten osalta kyseisen väittämän keskiarvo oli 2,8. Väittämän ”Minulla ei ole aikaa liikuntaharrastukseen” vastausten keskiarvo oli 2,1, kun vastaavan väittämän keskiarvo musiikkiharrastusten osalta oli 2,9.

5.2 Tavoiteorientaatio

Asteikolla 1-4 sekä liikunta- että musiikkiharrastusten tehtäväorientaatiota kuvaavien vastausten keskiarvo oli noin 3. Vastaavasti minäorientaation arvo oli molemmissa harrastuksissa noin 2. Liikunta- ja musiikkiharrastusten välille ei siis löytynyt eroa harrastajien tavoiteorientaatioissa.

Musiikissa vain musiikkia harrastavalla ryhmällä oli korkeampi tehtäväorientaatio kuin myös liikuntaa harrastavalla ryhmällä. Myös liikuntaa harrastavalla ryhmällä puolestaan oli musiikkiharrastuksissa korkeampi minäorientaatio kuin vain musiikkia harrastavilla. Vain musiikkia harrastavalla ryhmällä näyttäisi siis olevan selvästi suurempi tehtävä- ja minäorientaation välinen ero kuin myös liikuntaa harrastavalla ryhmällä. (Taulukko 2). Ero ei kuitenkaan ollut Mann-Whitneyn testin mukaan tilastollisesti merkitsevä. Liikuntaharrastuksissa tehtävä- ja minäorientaation arvot olivat hyvin lähellä toisiaan molemmilla harrastajaryhmillä (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Liikuntaharrastuksen tavoiteorientaation keskiarvot (arvot 1-4).

		N	Keskiarvo
Tehtäväorientaatio	Harrastaa vain liikuntaa	92	3.36
	Harrastaa myös musiikkia	41	3.28
Minäorientaatio	Harrastaa vain liikuntaa	85	2.14
	Harrastaa myös musiikkia	41	2.00

TAULUKKO 2. Musiikkiharrastuksen tavoiteorientaation keskiarvot (arvot 1-4).

		N	Keskiarvo
Tehtäväorientaatio	Harrastaa vain musiikkia	14	3.52
	Harrastaa myös liikuntaa	33	3.26
Minäorientaatio	Harrastaa vain musiikkia	14	1.79
	Harrastaa myös liikuntaa	33	2.11

5.3 Psykologisten perustarpeiden merkitys ja harrastuksen lopettamisen syyt

Sekä liikunta- että musiikkiharrastusten osalta kaikkien psykologisten perustarpeiden keskiarvo oli harrastajilla korkeampi kuin lopettaneilla. Mann-Whitneyn testin mukaan koetun autonomian osalta ero harrastajien ja lopettaneiden välillä oli liikuntaharrastuksissa tilastollisesti merkitsevä, $U(188)=1982$, $Z=-3.156$, $p=0.002$ (Taulukko 3). Musiikkiharrastuksissa koetun autonomian ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, $U(78)=319$, $Z=-3.585$, $p<0.001$ (Taulukko 4). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ero harrastajien ja lopettaneiden välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä musiikkiharrastuksissa, $U(68)=295,5$, $Z=-2.132$, $p=0.033$. Liikuntaharrastuksissa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä, $U(174)=2047,50$, $Z=-1.905$, $p=0.57$. Koetussa pätevydessä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa harrastajien ja lopettaneiden välillä kummassakaan harrastuksessa.

Liikuntaharrastuksen lopettamisen syyn maininneista (n=33) noin puolet mainitsi syyksi sen, että harrastaminen alkoi tuntua tylsältä, että ei enää jaksanut harrastaa tai suoranaisesti sen, että motivaatio loppui. 5 vastaajaa mainitsi harrastuksen lopettamisen syyksi fyysisen vamman tai terveysongelmat. 4 vastaajaa mainitsi syyksi sen, että harrastusryhmä loppui, vaikka kyseinen vastaaja olisi itse halunnut jatkaa. Kolme vastaajaa ilmoitti syyksi sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyviä tekijöitä, ja kaksi vastasi kokeneensa oman pätevyytensä liian huonoksi. Musiikkiharrastuksen lopettamisen syyn maininneista (n=12) 7 vastasi syyksi sen, että harrastus ei enää kiinnostanut tai että ei enää jaksanut harjoitella. Kahdella vastaajalla lopettamisen syynä oli se, että liikuntaharrastus vei niin paljon aikaa, että toisesta täytyi luopua.

TAULUKKO 3. Psykologisten perustarpeiden täyttymisen keskiarvot liikuntaa harrastavilla ja liikuntaharrastuksen lopettaneilla (arvot 1-4).

	Harrastatko liikuntaa?	N	Keskiarvo
Autonomia	Kyllä	151	3.19
	Lopettanut	39	2.84
Pätevyys	Kyllä	147	2.90
	Lopettanut	36	2.89
Yhteenkuuluvuus	Kyllä	139	3.19
	Lopettanut	37	2.94

TAULUKKO 4. Psykologisten perustarpeiden täyttymisen keskiarvot musiikkia harrastavilla ja musiikkiharrastuksen lopettaneilla (arvot 1-4).

	Harrastatko musiikkia?	N	Keskiarvo
Autonomia	Kyllä	57	3.27
	Lopettanut	23	2.72
Pätevyys	Kyllä	54	2.91
	Lopettanut	24	2.73
Yhteenkuuluvuus	Kyllä	53	3.18
	Lopettanut	17	2.74

5.4 Vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteys nuorten harrastamiseen

Binäärisen logistisen regressioanalyysin mukaan niillä, joiden vanhemmat harrastavat liikuntaa joskus, on tilastollisesti melkein merkitsevästi nelinkertainen todennäköisyys harrastaa liikuntaa kuin niillä, joiden vanhemmat eivät harrasta liikuntaa koskaan ($p=0.037$). Niillä, joiden vanhemmat liikkuvat usein, tämä todennäköisyys on tilastollisesti melkein merkitsevästi lähes viisinkertainen ($p=0.026$). Myös vanhempien musiikkiharrastuksen yleistyessä todennäköisyys liikunnan harrastamiseen näyttää kasvavan, mutta tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä. Mallilla voidaan selittää 11 % liikunnan harrastusaktiivisuuden vaihtelusta. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Liikuntaharrastus vanhempien liikunta- ja musiikkiharrastuneisuuden mukaan. Binäärinen logistinen regressioanalyysi.

		OR	95 % LV	p-arvo
Vanhempien liikuntaharrastus	Ei koskaan	1.00		
	Harvoin	3.36	0.85-13.25	0.084
	Joskus	4.01	1.09-15.31	0.037
	Usein	4.77	1.21-18.86	0.026
	Hyvin usein	2.0×10^9	0.000-	0.998
Vanhempien musiikkiharrastus	Ei koskaan	1.00		
	Harvoin	1.16	0.58-2.54	0.716
	Joskus	1.69	0.66-4.33	0.274
	Usein	1.78	0.470-6.75	0.397
	Hyvin usein	2.61	0.27-25.63	0.410

Musiikkiharrastusta kuvaavan regressioanalyysin mukaan niillä, joiden vanhemmat harrastavat musiikkia joskus ($p=0.005$) tai usein ($p=0.027$), on noin kolminkertainen todennäköisyys kuulua musiikin harrastajien ryhmään kuin niillä, joiden vanhemmat eivät harrasta musiikkia koskaan. Myös vanhempien liikuntaharrastus näyttää lisäävän nuorten todennäköisyyttä harrastaa musiikkia. Niillä, joiden vanhemmat harrastavat liikuntaa hyvin usein, on tilastollisesti melkein

merkitsevästi 13-kertainen todennäköisyys harrastaa musiikkia kuin niillä, joiden vanhemmat eivät harrasta liikuntaa koskaan ($p=0.030$). Myös muissa vanhempien liikunta-aktiivisuuden luokissa liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen näyttää lisäävän nuoren todennäköisyyttä harrastaa musiikkia, mutta tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä. Mallilla voidaan selittää 11 % musiikin harrastusaktiivisuuden vaihtelusta. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Musiikkiharrastus vanhempien liikunta- ja musiikkiharrastuneisuuden mukaan. Binäärinen logistinen regressioanalyysi.

		OR	95 % LV	p-arvo
Vanhempien musiikkiharrastus	Ei koskaan	1.00		
	Harvoin	1.63	0.76-3.53	0.211
	Joskus	3.18	1.41-7.16	0.005
	Usein	3.36	1.15-9.86	0.027
	Hyvin usein	1.99	0.41-9.82	0.396
Vanhempien liikuntaharrastus	Ei koskaan	1.00		
	Harvoin	4.50	0.50-40.22	0.179
	Joskus	3.97	0.47-33.74	0.206
	Usein	5.32	0.61-46.32	0.130
	Hyvin usein	12.86	1.29-128.75	0.030

Liikuntaharrastuksen osalta toisessa analyysissä, joissa vaihtoehdot “ei koskaan” ja “harvoin” yhdistettiin, vanhempien harrastuneisuus liikunnan tai musiikin osalta ei enää ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuoren liikunnan harrastamiseen. Musiikkiharrastuksessa sen sijaan yhteys säilyi toisessakin analyysissä sekä vanhempien liikunta- että musiikkiharrastuneisuuden kanssa.

Toisen musiikkiharrastusta kuvaavan analyysin mukaan niillä, joiden vanhemmat harrastavat musiikkia joskus, on tilastollisesti melkein merkitsevästi 2,5-kertainen todennäköisyys kuulua musiikkia harrastavien ryhmään kuin niillä, joiden vanhemmat harrastavat musiikkia harvoin

tai ei koskaan ($p=0.017$). Niillä, joiden vanhemmat harrastavat musiikkia usein, vastaava todennäköisyys on tilastollisesti melkein merkitsevästi kolminkertainen niihin verrattuna, joiden vanhemmat harrastavat musiikkia harvoin tai ei koskaan (0.041). Vastaava tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys löytyi myös vanhempien liikuntaharrastuksista: niillä, joiden vanhemmat harrastavat liikuntaa hyvin usein, on 3,5-kertainen todennäköisyys kuulua musiikkia harrastavien ryhmään kuin niillä, joiden vanhemmat harrastavat liikuntaa vain harvoin tai ei koskaan ($p=0.031$). Malli selitti 8 % musiikin harrastamisen vaihtelusta. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Musiikkiharrastus vanhempien liikunta- ja musiikkiharrastuneisuuden mukaan. Binäärinen logistinen regressioanalyysi 2.

		OR	95 % LV	p-arvo
Vanhempien musiikkiharrastus	Ei koskaan / harvoin	1.00		
	Joskus	2.45	1.18-5.08	0.017
	Usein	2.92	1.04-8.20	0.041
	Hyvin usein	1.51	0.327-6.99	0.597
Vanhempien liikuntaharrastus	Ei koskaan /harvoin	1.00		
	Joskus	1.15	0.53-2.50	0.727
	Usein	1.50	0.67-3.33	0.330
	Hyvin usein	3.54	1.12-11.14	0.031

6 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten liikunta- ja musiikkiharrastusten syitä ja harrastusmotivaatioon liittyviä tekijöitä. Tutkimusaineisto kerättiin internet-kyselyllä, johon vastasi 223 keskisuomalaista 7-9-luokkalaista. Aineistoa analysoitiin määrällisesti SPSS-ohjelmiston avulla.

Tutkimusjoukostoni 76 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. LIITU-tutkimuksen mukaan puolestaan lähes 90 % yläkouluikäisistä harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa (Kokko ym. 2016). Tämä ero vaikuttaa uskottavalta, sillä tässä tutkimuksessa haluttiin löytää ainoastaan varsinaiset liikuntaharrastukset rajaamalla hyötyliikunta pois. Tutkimusjoukostoni musiikkia harrastaa 30 %, joka on täsmälleen sama prosenttiosuus kuin musiikin harrastajien osuus 7-29-vuotiaista vuoden 2013 vapaa-aikatutkimuksen mukaan (Myllyniemi & Berg 2013). Vuoden 2002 vapaa-aikatutkimuksessa 46 % 10-14-vuotiaista harrasti musiikkia, ja aiempiin vapaa-aikatutkimuksiin verrattuna musiikin harrastaminen näytti vähentyneen koko ajan. 30 % osuus yläkoululaisista vaikuttaa siis uskottavalta musiikin harrastajien määrältä.

Liikunnan harrastaminen oli suunnilleen yhtä yleistä musiikin harrastajilla ja niillä, jotka eivät harrasta musiikkia. Myöskään liikunnan harrastajien ja harrastamattomien välillä ei ollut eroa musiikin harrastamisen aktiivisuudessa. Väite siitä, että nuoret olisivat jakautuneet selvästi ”liikuntatyyppeihin” ja ”musiikkityyppeihin” ei siis pidä paikkaansa.

LIITU-tutkimuksen mukaan noin 50 % 7-luokkalaisista ja 40 % 9-luokkalaisista osallistuu urheiluseuratoimintaan. Koko yläkoululaisia koskevasta tutkimusaineistostani kuitenkin vain 35 % ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan. Tästä suurehkosta erosta laajaan valtakunnalliseen tutkimukseen verrattuna voisi päätellä, että tutkimusjoukkoni ei vastaa edustavaa otosta koko Suomen nuorista. Tätä saattaa selittää se, että yli puolet tutkittavista asuu alle 7000 asukkaan maaseutukunnassa, jossa urheiluseurojen toiminta ei ole yhtä laajaa kuin suuremmissa

kaupungeissa. Haapaniemen koulua käyvistä vastaajista vain 26 % ilmoittikin osallistuvansa urheiluseurojen toimintaan, kun vastaava luku Huhtasuon koululla oli 47 %. Yllättävää kuitenkin on, että urheiluseuratoimintaan osallistuvien määrä ei ollut positiivisesti yhteydessä liikuntaa harrastavien kokonaismäärään. Liikuntaa nimittäin harrastaa Huhtasuon koulun oppilaista 66 %, ja vastaavasti Haapaniemen koulun oppilaista liikuntaa harrastaa 83 %.

Haapaniemen koulun oppilaat näyttävät olevan Huhtasuon koulun oppilaita aktiivisempia myös musiikin harrastamisessa: Haapaniemen koulun oppilaista musiikkia harrastaa 38 %, kun taas Huhtasuon oppilaista vain 19 %. Myös ohjatusti musiikkia harrastavien osuus musiikin harrastajista on Haapaniemen koulussa suurempi kuin Huhtasuon koulussa. Tämän tutkimuksen perusteella ei voidakaan lainkaan sanoa, että kaupunkien monipuoliset harrastusmahdollisuudet lisääisivät nuorten harrastusaktiivisuutta maaseudulla asuviin nuoriin verrattuna.

Huhtasuolla on myös maine yhtenä Jyväskylän köyhimmistä kaupunginosista, ja olisi mielenkiintoista tietää, millaisia harrastusaktiivisuuden eroja Jyväskylän eri osien nuorten välillä on, ja ovatko nämä erot selitettävissä vanhempien sosioekonomisella asemalla. Vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Toftgaard-Stöckel ym. 2009; Van Der Horst ym. 2007), ja tuntuisi uskottavalta että perheen taloudelliset mahdollisuudet maksaa nuoren harrastusmaksuja lisäävät nuoren harrastusaktiivisuutta. Huhtasuon ja Haapaniemen koululaisten välillä ei kuitenkaan näkynyt selviä eroja siinä, missä määrin harrastusten kallis hinta estää harrastamista, joten tässä tutkimuksessa ei ole mitään perustetta selittää harrastusaktiivisuuden eroja vanhempien sosioekonomisella asemalla.

6.1 Harrastamisen koetut syyt ja esteet

Tärkein koettu harrastamisen syy molemmissa harrastuksissa on se, että harrastaminen on hauskaa. Mieleisen liikunnan harrastamisesta ja mieleisen musiikin soittamisesta tai laulamisesta saa positiivisia elämyksiä. Liikuntaharrastuksille ominaiseen tapaan myös liikunnan fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset ovat nuorten keskuudessa tärkeitä syitä liikunnan

harrastamiselle. Myös musiikin mielenterveyttä ylläpitävä vaikutus on nuorille tärkeää, ja musiikin virkistävä vaikutus ja musisoinnin jälkeinen hyvä olo ovat tärkeitä harrastamisen syitä. Myös itsensä ilmaiseminen musiikin avulla näyttää olevan nuorille tärkeää.

Harrastamisen syissä painottuu sisäinen motivaatio sekä liikunta- että musiikkiharrastuksissa. Ulkoisista motiiveista terveyshyödyt tulivat vastauksissa vahvimmin esille, tämä osuus vastaa odotusarvoteorian mukaista hyötyarvoa (Wigfield & Eccles 2000). Sosiaaliset motiivit eivät vastausten perusteella olleet läheskään yhtä tärkeitä harrastamisen syitä kuin hauskuus ja hyöty. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö kavereilla olisi tärkeä merkitys harrastuksessa viihtymisen ja harrastuksen jatkamisen kannalta. Soittamisen motiiviluokituksessa mainitut suoritus- ja saavutusmotiivit (Kosonen 1996) eli halu oppia uutta ja saavuttaa tavoitteitaan ovat tärkeä harjoittelumotiivi sekä musiikki- että liikuntaharrastuksissa.

Suurimmat liikuntaharrastuksen esteet näyttävät löytyvän nuorten omista asenteista. “Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vain viitsi lähteä liikkumaan” ja “en koe olevani liikunnallinen tyyppi” ovat yleisimpiä nuorten kokemia esteitä liikunnan harrastamiselle. Suurin osa vastaajista kokee siis voivansa harrastaa liikuntaa, mikäli itse haluaisi. Huolestuttavaa kuitenkin on, että yksi kolmesta vastaajasta kokee, että liikuntaharrastuksen kallis hinta estää harrastamista ainakin jonkin verran. Yhtäläillä yksi kolmesta kokee, että harrastamista estää ainakin jonkin verran se, että kodin lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta. Tulokset poikkeavat jonkin verran LIITU-tutkimuksessa raportoiduista koetuista liikunnan esteistä (Hirvensalo ym. 2016). Eroa selittänee ainakin se, että LIITU-tutkimuksessa esteistä kysyttiin kaikilta vastaajilta, kun taas tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuksen esteistä kysyttiin vain niiltä, jotka eivät harrasta liikuntaa. Onkin luonnollista, että näiden liikuntaa harrastamattomien keskuudessa korostuu se, ettei koe itseään liikunnalliseksi tyyppiä.

Kuten liikunnankin osalta, myös musiikkiharrastuksen suurimmat esteet löytyvät vastaajien omasta asennoitumisesta. Joka toinen vastaaja kokee sen, ettei itse ole musikaalinen tyyppi, estävän musiikkiharrastusta ainakin jonkin verran. Moni vastasi myös pitävänsä musiikkia

tärkeänä, mutta ei itse viitsi soittaa/laulaa, mikä viitannee myös kokemukseen oman musikaalisuuden puutteesta. Toisaalta yhtä yleistä oli ajatella, ettei musiikista ole hyötyä. Yllättävän suuri este näyttää olevan myös se, ettei koulun musiikinopetus ole innostavaa. Kuten liikunnasakin, huolestuttavaa kuitenkin on se, että 41 % vastaajista kertoo, että musiikkiharrastuksen kallis hinta estää harrastamista ainakin jonkin verran, ja 23 % kertoo kalliin hinnan estävän harrastamista paljon tai erittäin paljon. 40 % vastaajista kertoo myös, että musiikin harrastamista estää ainakin jonkin verran se, että kodin läheisyydessä ei ole kiinnostavaa musiikin ohjausta tai opetusta.

Musiikkia harrastamattomien keskuudessa ajatus, että musiikista ei ole hyötyä, on paljon yleisempi kuin vastaava ajatus liikunnasta liikuntaa harrastamattomien keskuudessa. Näyttääkin siltä, että myös ne, jotka eivät harrasta liikuntaa, pitävät sitä yleisesti tärkeänä. Tämä selittyy varmasti ainakin osittain selkeällä yleisellä tiedolla liikunnan myönteisistä terveysvaikutuksista. Musiikin osalta tilanne näyttää enemmän siltä, että ne, jotka eivät harrasta musiikkia, eivät myöskään arvota musiikin harrastamista korkealle omassa elämässään. Musiikkia harrastamattomien keskuudessa myös ajatus, että musiikin harrastamiselle ei ole aikaa, on paljon yleisempää kuin vastaava ajatus liikunnasta liikuntaa harrastamattomien keskuudessa. Ihminen löytää yleensä aikaa niille asioille, joita hän pitää tärkeänä, joten tästäkin voidaan päätellä, että musiikkiharrastuksia ei koeta yleisesti yhtä tärkeiksi kuin liikuntaharrastuksia.

On tärkeää pohtia, miten kaikille nuorille voitaisiin tarjota mahdollisuudet mieleisen liikunnan ja musiikin harrastamiseen. Harrastusmahdollisuuksien joukossa tulisi olla niin edullisia vaihtoehtoja, että kaikkien olisi mahdollista harrastaa. Voidaan myös pohtia, voisiko motivoituneita nuoria tukea taloudellisesti, jotta heidän olisi mahdollista harrastaa musiikkia tai urheilua tavoitteellisesti. Harrastuksia tulisi myös järjestää siten, että mahdollisimman harva nuori kokisi mielekkäiden harrastusten tapahtuvan liian kaukana kotoa.

Taloudellisten ja saavutettavuuteen liittyvien esteiden lisäksi myös nuorten omiin asenteisiin ja oman itsensä kokemiseen liittyvät esteet ovat todellisia esteitä. Erityisesti teini-iässä on hyvin

vaikeaa lähteä harrastamaan sellaista asiaa, jossa kokee olevansa huono. Näiden esteiden purkamisessa ja ennaltaehkäisemisessä liikunnan ja musiikin opettajilla on ensiarvoisen tärkeä rooli. Alakoulusta lähtien liikunnan ja musiikin opettajien tulisi pyrkiä tavoitteellisesti kehittämään oppilaiden taitoja ja valmiuksia sekä tarjoamaan oppilaille positiivisia elämyksiä liikunnan ja musiikin parissa. Tällöin yhä useampi voi kokea olevansa “liikunnallinen ja musikaalinen tyyppi”, mikä luo harrastamiselle hyvät edellytykset. Myös se, että “koulun musiikinopetus ei innosta minua” on tutkittavien keskuudessa toiseksi suurin musiikin harrastamisen este, antaa mielestäni musiikin opettajille hyvän viestin. Tämä kertoo, että musiikinopetuksella on suuret mahdollisuudet vaikuttaa nuorten suhtautumiseen musiikkia kohtaan. Mikäli koulun musiikkitunneista saadaan tehtyä nuoria innostavia, voi tämä edistää merkittävästi nuorten vapaa-ajan musiikkiharrastuksia.

6.2 Harrastajaryhmien väliset erot syissä ja tavoiteorientaatiossa

Oletin, että harrastamisen syissä tai tavoiteorientaatiossa olisi eroja, kun verrataan vain liikuntaa tai musiikkia harrastavia niihin, jotka harrastavat molempia harrastuksia. Harrastamisen syyt kuitenkin ovat likimain samoja kaikilla harrastajaryhmillä. Liikuntaharrastuksissa tavoiteorientaatio on lähes samanlainen niillä, jotka harrastavat vain liikuntaa verrattuna niihin, jotka harrastavat vain musiikkia. Musiikkiharrastuksissa vain musiikkia harrastavilla olikin korkeampi tehtäväorientaatio ja matalampi minäorientaatio kuin niillä, jotka harrastavat myös liikuntaa. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä, eikä näin ollen harrastusten tavoiteorientaatiossa löydetty eroja eri harrastusryhmien välille.

Liikunta- ja musiikkiharrastuksissa on paljon yhteisiä tekijöitä, eikä siinä mielessä olekaan kovin yllättävää, että harrastajaryhmien tavoiteorientaatioiden välille ei löytynyt eroja. Molemmissa harrastuksissa on usein keskeistä omien taitojen kehittäminen tavoitteellisella harjoittelulla ja näiden taitojen arvioiminen kilpailu- tai esiintymistilanteissa. Onkin luonnollista, että sekä liikunnan että musiikin harrastajilla on vahva tehtäväorientaatio. Korkea minäorientaatio tavoiteorientaatioon verrattuna johtaa helposti motivaation heikkenemiseen (Liukkonen &

Jaakkola 2017) ja tätä kautta harrastuksen loppumiseen, joten on luonnollista, että liikunnan ja musiikin harrastajilla tavoiteorientaatio on selvästi minäorientaatiota korkeampi.

6.3 Psykologiset perustarpeet ja harrastuksen lopettamisen syyt

Psykologisista perustarpeista erityisesti koettu autonomia näyttää olevan vahvasti yhteydessä sekä liikunta- että musiikkiharrastusten jatkamiseen. Myös koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa harrastuksen jatkamiseen, erityisesti musiikkiharrastuksissa. On luonnollista, että koettu autonomia vaikuttaa merkittävästi harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen, sillä nuori voi autonomisesti päättää harrastuksensa jatkamisesta. Mikäli nuori kokee, että hän ei voi itse vaikuttaa harrastuksensa sisältöön mielekkäällä tavalla, hän todennäköisesti haluaa vaikuttaa elämäänsä lopettamalla harrastuksen.

Yllättävää on se, että koetulla pätevyydellä ei tässä tutkimuksessa näytä olevan yhteyttä harrastuksen jatkamiseen liikunnassa eikä musiikissa. Tämä ei vaikuta uskottavalta tulokselta aiempiin tutkimuksiin verrattuna (Cooper 2001; Evans ym. 2012; Fredricks ym. 2002; Humbert ym. 2008). Molemmissa harrastuksissa, erityisesti musiikissa, harrastajilla oli korkeampi koettu pätevyys kuin lopettaneilla, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Vaikka tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa koetun pätevyyden vaikuttavan harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen, ei ole myöskään perusteltua sanoa että koettu pätevyys ei vaikuttaisi.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden summamuuttujasta jouduttiin jättämään kaksi väittämää pois musiikkiharrastuksiin liittyen. Näyttääkin siltä, että suuri osa vastaajista harrastaa musiikkia vapaaehtoisesti yksin. Yksin harrastaminen näyttääkin olevan musiikkiharrastuksissa yleisempää kuin liikuntaharrastuksissa. Musiikkiharrastusten osalta täytyy myös huomioida se, että vaikka vastaaja kuuluisikin bändiin, orkesteriin tai kuoroon, itsenäiseen harjoitteluun käytetään todennäköisesti enemmän aikaa kuin yhteisiin harjoituksiin ja esiintymisiin. Näyttääkin siltä, että yksin harrastaminen ei viittaa musiikkiharrastuksissa huonoon sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukseen.

Sekä liikunta- että musiikkiharrastuksissa noin puolet lopettaneista ilmoitti ensisijaiseksi lopettamisen syyksi motivaation puutteen. Tämä tukee päätelmää siitä, että psykologisten perustarpeiden, erityisesti koetun autonomian, täytyminen vaikuttaa harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen. Liikuntaharrastuksissa myös harrastajan omasta halusta riippumattomat syyt, kuten terveysongelmat ja harrastusryhmän loppuminen, olivat yleisiä.

6.4 Vanhempien harrastusaktiivisuuden yhteys nuorten harrastamiseen

Liikunnan harrastaminen näyttää olevan nuorten keskuudessa niin yleistä, että ainoastaan hyvin passiivisten vanhempien (vastaukset “ei harrasta liikuntaa koskaan”) lapset näyttävät eroavan tilastollisesti merkittävästi muista nuorista liikunta-aktiivisuutensa perusteella. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että fyysisesti passiivisten vanhempien lapset ovat muita todennäköisemmin itsekin fyysisesti passiivisia (Sanz-Arazuri ym. 2012). Jo se, että vanhemmat harrastavat liikuntaa edes harvoin, näyttää kuitenkin riittävän hyväksi edellytykseksi nuoren liikuntaharrastukselle. Musiikin harrastaminen puolestaan on nuorten keskuudessa liikunnan harrastamista harvinaisempaa, ja vanhempien harrastusaktiivisuudella näyttäisi olevan siihen suurempi yhteys kuin nuorten liikuntaharrastuksiin. Näyttää siltä, että vanhempien aktiivisuus sekä liikunnassa että musiikissa lisää nuoren todennäköisyyttä harrastaa musiikkia.

Vanhempien harrastuneisuudella ja psykologisten perustarpeiden täyttymisellä näyttää olevan musiikkiharrastuksiin suurempi merkitys kuin liikuntaharrastuksiin. Vanhempien harrastuneisuuden merkitys saattaa selittyä sillä, että musiikin harrastamisen pariin hakeudutaan usein tietoisemmin kuin liikunnallisiin aktiviteetteihin, ja kodin reipas harrastamisen kulttuuri saattaa edistää tätä aktiivista harrastuksiin hakeutumista. Vastaavasti liikuntaharrastusten pariin nuoret ajautuvat usein kaveriporukoissa osana luonnollista arkea, eikä kodilla näin ollen ole siihen niin suurta merkitystä kuin musiikin harrastamiseen. Todennäköisesti samasta syystä koetulla autonomialla ja sosiaalisella yhteenkuuluvuudella näyttää olevan musiikkiharrastuksen jatkamiselle tai lopettamiselle suurempi merkitys kuin liikuntaharrastuksissa. Voidaankin sanoa, että

liikuntaharrastuksissa sattumalla näyttää olevan suurempi merkitys harrastusaktiivisuuteen kuin musiikkiharrastuksissa. Ylipäättään voidaan todeta, että vanhempien harrastusaktiivisuus selittää vain varsin pienen osan nuorten harrastusaktiivisuudesta. Tätä voidaan pitää myönteisenä merkinä siitä, että nuoret voivat tehdä itse omaa elämäänsä koskevia päätöksiä, eikä heidän tarvitse välttämättä toimia samalla tavoin kuin vanhempansa.

6.5 Tutkimuksen rajoitukset

Vaikka tutkimusjoukko oli melko suuri (n=233), tutkittavien jakaminen pienempiin ryhmiin harrastusaktiivisuuden perusteella johti siihen, että jotkut ryhmät jäivät melko pieniksi, jolloin tutkimuksen luotettavuus saattoi kärsiä. Liikunnan harrastajien (n=170) osalta tämä ei ollut suuri ongelma, mutta musiikin harrastajia (n=68) oli niin paljon vähemmän kuin liikunnan harrastajia, että tutkimusasetelma ei ollut ideaali. Pienin itsenäisenä ryhmänä tutkittu joukko olivat ne, jotka harrastavat musiikkia mutta eivät liikuntaa (n=15). Musiikkiharrastusten tavoiteorientaation summamuuttujia laskettaessa yksi vastaaja jäi pois en osaa sanoa -vastausten takia, joten vain musiikkia harrastavien tavoiteorientaation arvot laskettiin 14 vastaajan vastausten perusteella. Myös musiikkiharrastuksen lopettaneiden ryhmä oli melko pieni (n=28). Puuttuvat tiedot ja en osaa sanoa -vastaukset pienensivät ryhmää entisestään, ja esimerkiksi musiikkiharrastuksen lopettaneiden sosiaalisen yhteenkuuluvuuden summamuuttuja laskettiin vain 17 vastaajan vastausten perusteella.

Kyselylomakkeen laatimisessa sattui joitain kysymysten asetteluun liittyviä virheitä, joiden vuoksi kaikkia suunniteltuja tekijöitä ei voitu tutkia luotettavasti. LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeesta otettiin kysymys ”kuinka usein kaverisi harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?”. Tätä ei kuitenkaan ollut mielekäästä kysyä niiltä, jotka eivät liikuntaa harrasta, joten heiltä kysyttiin kysymys ”kuinka usein kaverisi harrastavat liikuntaa tai urheilua?”. Aineistoa analysoidessa huomattiin, että näiden kysymysten perusteella ei ollut mahdollista vertailla liikunnan harrastajia ja harrastamattomia, sillä kysymysten sisältö eroaa toisistaan ratkaisevasti. Mielekkään vertailun aikaansaamiseksi myös harrastajilta olisi pitänyt kysyä sama kysymys kuin

harrastamattomilta. Tämän virheen takia kavereiden harrastusaktiivisuuden yhteyttä nuorten harrastamiseen ei voitu tutkia.

Pelkällä määrällisellä tutkimuksella ei voida saada syvällistä ymmärrystä siitä, miten nuoret itse kokevat harrastamisensa ja mitä syitä heillä on harrastamiselle tai toisaalta harrastamatta jättämiselle. Määrällisen tutkimuksen määrittelemien suurten linjojen perusteella olisi tärkeää tehdä laadullista haastattelututkimusta, jossa pureudutaan eri harrastajaryhmien motiiveihin.

LÄHTEET

- Allen, J. & Howe, B. 1998. Player ability, coach feedback and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, 280-289.
- Anderson, R., Manoogian, S. & Reznick, J. 1976. Undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology* 34 (5), 915-922.
- Atkinson, J. 1957. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review* 64 (6), 359-372.
- Babkes, M. & Weiss, M. 1999. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science* 11, 44-62.
- Bandura, A. 1995. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Teoksessa Bandura, A. (toim.) Self-efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press, 1-45.*
- Black, J. & Weiss, M. 1992. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14, 309-325.
- Boggiano, A. & Ruble, D. 1979. Competence and the overjustification effect: a developmental study. *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (9), 1462-1468.
- Bois, J., Sarrazin, P., Brustad, R., Chanal, J. & Trouilloud, D. 2005. Parents' appraisals, reflected appraisals, and children's self-appraisals of sport competence: a yearlong study. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 273-289.
- Cooper, T. 2001. Adults' perceptions of piano study: achievements and experiences. *Journal of Research in Music Education* 49 (2), 156-168.
- Corenblum, B. & Marshall, E. 1998. The band played on: predicting students' intentions to Continue Studying Music. *Journal of Research in Music Education* 46 (1), 128-140.

- Creech, A. 2010. Learning a musical instrument: the case for parental support. *Music Education Research* 12 (1), 13-32. DOI: 10.1080/14613800903569237.
- Currie, C. ym. 2012. Social determinants of health and well-being among young people: Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Kööpenhamina: WHO:n Euroopan aluetoimisto.
- Cury, F., Biddle, S., Sarrazin, P. & Famose, J. 1997. Achievement goals and perceived ability predict investment in learning a sport task. *British Journal of Educational Psychology* 67, 293-309.
- Davidson, J., Moore, D., Sloboda, J. & Howe, M. 1998. Characteristics of music teachers and the progress of young instrumentalists. *Journal of Research in Music Education* 46 (1), 141-160.
- Deci, E. 1971. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 18 (1), 105-155.
- Deci, E., Koestner, R. & Ryan, R. 1999. A meta-analytic review of experiments examining extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 125 (6), 627-668.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. Self-determination theory. Teoksessa Aronson, E. (toim.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer Science + Business Media, 42-175.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Deci, E. & Ryan, R. 2015. Self-determination theory. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 21, 486-491. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>.
- Diaz, F. 2010. Intrinsic and extrinsic motivation among collegiate instrumentalists. *Contribution to Music Education* 37 (1), 23-35.
- Duda, J., Chi, L., Newton, M., Walling, M. & Catley, D. 1995. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology* 26 (1), 40-63.

- Duda, J. & Nicholls, J. 1992. Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 84 (3), 290-299.
- Evans, P. 2009. Psychological needs and social-cognitive influences on participation in music activities. University of Illinois.
- Evans, P., McPherson, G. & Davidson, J. 2012. The role of psychological needs in ceasing music and music learning activities. *Psychology of Music* 41 (5), 600-619. DOI: 10.1177/0305735612441736.
- Fredricks, J., Alfeld-Liro, C., Huda, L., Eccles, J., Patrick, H. & Ryan, A. 2002. A Qualitative exploration of adolescents' commitment to athletics and the arts. *Journal of Adolescence Research* 17 (1), 68-97.
- Gagné, M. 2003. The role of autonomy support and autonomic orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion* 27, 199-223.
- Hagger, M., Chatziantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. 2003. The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology* 95 (4), 784-795. DOI: 10.1037/0022-0663.95.4.784.
- Hallam, S. 1998. The predictors of achievement and dropout in instrumental tuition. *Psychology of Music* 26 (2), 116-132.
- Hanifi, R. 2009. Musiikin aktiiviset harrastajat. Teoksessa Liikkanen, M. (toim.) *Suomalainen vapaa-aika: arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 225-249.
- Harter, S. 1978. Pleasure derived from challenge and the effects of receiving grades on children's difficulty level choices. *Child Development* 49 (3), 788-799. <http://www.jstor.org/stable/1128249>.
- Harter, S. 1981. Competence motivation. Teoksessa Roberts, G. & Landers, D. (toim.) *Psychology of Motor Behavior and Sport: Annual Publication of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

- Harwood, C., Cumming, J. & Fletcher, D. 2004. Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sports Psychology* 16, 318-332. DOI: 10.1080/10413200490517986.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36-40.
- Humbert, M., Chad, K., Bruner, M., Spink, K., Muhajarine, N., Anderson, K., Girolami, T., Odnokon, P. & Gryba, C. 2008. Using a naturalistic ecological approach to examine the factors influencing youth physical activity across grades 7 to 12. *Health Education and Behavior* 35 (2), 158-173. DOI: 10.1177/1090198106287451.
- Jago, R., Page, A. & Cooper, A. 2012. Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 111-117. DOI: 10.1249/MSS.0b013e318229df6e.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltinkangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health* 14, 520-531. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>.
- Kelman, H. 1958. Compliance, identification, and internalization: Three processes of attitude change. *The Journal of Conflict Resolution* 2, 51-60.
- Kernberg, O. 1984. *Object-relations theory and clinical psychoanalysis*. Northvale: Aronson Cop.
- Koestner, R., Losier, G., Vallerand, R. & Carducci, D. 1996. Identified and introjected forms of political internalization: extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 70 (5), 1025-1036.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15.
- Kosonen, E. 1996. Soittamisen motivaatio varhaisnuorilla. Musiikkikasvatuksen lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto, musiikkitieteen laitos.
- Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Jyväskylä Studies in the Arts 79.
- Kosonen, E. 2010. Musiikkiharrastuksen motivaatio. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 295-309.
- Kremachi, A., Ilinykh, K., Leger, E. & Smith, N. 2015. Students who quit music lessons: Recent research and recommendations for teachers. MTNA e-journal 6 (3), 15-25.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.
- Lochbaum, M. & Roberts, G. 1993. Goal orientations and perceptions of the sport experience. Journal of Sport & Exercise Psychology 15, 160-171.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping: teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.
- Morrissey, J., Janz, K., Letuchy, E., Francis, S. & Levy, S. 2015. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12:103. DOI 10.1186/s12966-015-0265-6.

- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja ISSN 1799-9227, 64.
- Nicholls, J. 1984. Achievement Motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review* 91 (3), 328-346.
- Ntoumanis, N. 2001. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences* 19, 397-409. DOI: 10.1080/026404101300149357.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. 1999. Affect and achievement goals in physical activity: a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 315-332.
- Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 9-15.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki.
- Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Määräykset ja ohjeet 2017:11a. Helsinki.
- Pahkala, K., Heinonen, O., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L. & Simell, O. 2007. Leisure-time physical activity of 13-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 17, 324-330. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2006.00581.x.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2016:4, 41-45.
- Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., & Kouli, O. 2006. Causal relationships of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences* 24 (4), 367-382. DOI: 10.1080/02640410400022060.

- Patrick, H., Ryan, A., Alfeld-Liro, A., Fredricks, J., Huda, L. & Eccles, J. 1999. Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence* 28 (6), 741-763.
- Pelletier, L., Tuson, K. & Haddad, N. 1997. Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation for therapy. *Journal of Personality Assessment* 68 (2), 414-435.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2014:5.
- Ryan, R. 1982. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 43 (3), 450-461.
- Ryan, R. & Connell, J. 1989. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (5), 749-761.
- Ryan, R., Stiller, J. & Lynch, J. 1994. Representations of relationships to teachers, parents and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence* 14 (2), 226-249. DOI: 10.1177/027243169401400207.
- Saarikallio, S. 2017. Music and health: Physical, mental, and emotional. Teoksessa Ashley, R. & Timmers, R. (toim.), *The Routledge Companion to Music Cognition*. New York: Routledge, 75-88.
- Sanz-Arazuri, E., Valdemoros-San-Emeterio, M., Ponce-De-León-Elizondo, A. & Baena-Extremera, A. 2018. Parental influence on adolescent adherence to physical-sport practice. *Retos* 33, 185-189.
- Schmidt, C. 2005. Relations among motivation, performance achievement, and music experience variables in secondary instrumental music students. *Journal of Research in Music Education* 53 (2), 134-147.
- Seabra, A., Mendonca, D., Thomis, M., Malina, R. & Maia, J. 2011. Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21, 318-323. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01030.x.

- Standage, M., Gillison, F., Ntoumanis, N. & Treasure, D. 2012. Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34, 37-60.
- Sääkslahti, A. 2014. Plenary Conference: Keys to successful physical activity during childhood. *Science & Sport* 29, 34-35. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.071>.
- Telama, R. 1971. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset 2: Liikuntaharrastuneisuuden faktorirakenne. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja, 102.
- Toftegaard-Støckel, J., Nielsen, G., Ibsen, B. & Andersen, L. 2009. Parental, socio and cultural factors associated with adolescents' sports participation in four Danish municipalities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21, 606-611. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01093.x.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. 2006. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 193-214. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.006.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. 2009. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 87-95.
- Van Der Horst, K., Paw, M., Twisk, J., Van Mechelen, W. 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1241-1250. DOI: 10.1249/mss.0b013e318059bf35.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemäärämisteoria. Teoksissa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-65.
- Vehmas, H. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos, 185-200.
- Weiner, B. 1985. An Attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review* 92 (4), 548-573.

- Weiss, M. & Duncan, S. 1992. The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sports participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14, 177-191.
- White, R. 1959. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66 (5), 297-333.
- Wigfield, A. & Eccles, J. 2000. Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary educational psychology* 25, 68-81. doi:10.1006/ceps.1999.1015.
- Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J. 2009. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 8, 327-336.
- Zentner, M. & Eerola, T. 2010. Rhythmic engagement with music in infancy. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107 (13), 5768-5773.
- Zhang, T., Solmon, M., Gao, Z. & Kosma, M. 2012. Promoting school students' physical activity: A social ecological perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (1), 92-105. DOI: 10.1080/10413200.2011.627083.