

**HEIKOSTI LIIKUNTAAN MOTIVOITUNEIDEN 9. LUOKAN TYTTÖJEN
LIIKUNTASUHDE JA LIIKKUJATYYPIT**

Jemina Pirnes

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Pirnes, J. 2019. Heikosti liikuntaan motivoituneiden 9. luokan tyttöjen liikuntasuhde ja liikkujatyypit. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 77s., (4 liitettä).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää heikosti liikuntaan motivoituneiden 9. luokan tyttöjen kokemaa liikuntasuhdetta. Tavoitteena oli selvittää, mitä heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt ajattelevat liikunnasta, mitä se heille merkitsee ja mitkä tekijät ovat liikuntaa estäviä tekijöitä. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, tunnistavatko heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt itsessään jonkin tietyn liikkujatyypin tai millaiseksi liikkujatyypiksi he itsensä määrittelisivät.

Tutkimus oli laadullinen tutkimus ja siinä hyödynnettiin fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa. Tutkimusaineistona käytettiin eläytymismenetelmän ja lyhyen strukturoidun kyselyn keinoin kerättyjä tarinoita ja vastauksia. Aineisto kerättiin kahdessa eri Oulun alueen koulussa keväällä 2019. Vastauksia saatiin yhteensä 68, joista lopulliseksi kohdejoukoksi ja tutkimuksen aineistoksi muodostui 15 heikosti liikuntaan motivoituneen tytön tarinat ja vastaukset. Aineisto analysointiin käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt kokivat liikuntasuhteensa heikoksi. Heikosta liikuntasuhteesta kertoivat liikuntaan liittyvien myönteisten merkityssuhteiden vähyys, negatiiviset liikuntakokemukset ja tutkittavien suhtautuminen liikuntaan. Tutkittavilla oli lisäksi paljon liikuntaan liittyviä esteitä. He kokivat itsensä huonommiksi liikkujiksi kuin muut ja he käyttivät vähäisesti resursseja ja aikaa liikuntaan. Heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt määrittelivät itsensä pääsääntöisesti Elämysliikkujaksi, Liikunnan kolhimaksi ja Terveysten korostaja liikkujatyypiksi. Tutkittavien kokema liikkujatyypin osoittautui tässä tutkimuksessa sekoitukseksi Elämysliikkuja ja Liikunnan kolhima liikkujatyypiksi.

Tutkimuksen tulokset olivat osittain saman suuntaisia aiempien liikuntasuhdetta ja liikkujatyyppejä käsittelevien tutkimusten kanssa. Tutkimus osoittaa, että heikon liikuntasuhteen taustalla oli useita esteitä ja negatiivisia liikuntakokemuksia, jotka heijastuvat liikunnalliseen pätevyyden kokemiseen. Nämä tekijät näkyivät myös liikkujatyypin määrittelyssä. Liikuntasuhdetta ja liikkujatyyppejä määrittelemällä voidaan ymmärtää paremmin oppilaiden kokemusta ja käsityksiä liikunnasta. Liikuntakasvatuksessa voidaan näin mahdollisesti vaikuttaa myönteisesti oppilaiden liikuntamotivaatioon ja sitä kautta liikunnallisen elämäntavan löytymiseen.

Asiasanat: liikuntasuhde, liikkujatyypit, liikuntamotivaatio, nuoret, tytöt, koululiikunta

ABSTRACT

Pirnes, J. 2019. The physical activity relationship and athlete types of poorly motivated 9th grade girls. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 77 pp., 4 appendices.

The purpose of this study was to find out physical activity relationship of 9th grade girls with low motivation for physical activity. The aim was to find out what poorly motivated girls think about physical activity, what it means to them, and what are the factors that prevent physical activity. In addition, the aim was to investigate whether girls with low level of motivation for physical activity identify themselves in a particular athlete type or what type of athlete they would define themselves as.

This research was a qualitative research and was conducted using the phenomenological-hermeneutical approach. Research material used consisted of answers and written stories collected using a short structured survey. Material was collected from two different schools in Oulu area during the spring 2019. Number of answers received from the survey was 68 out of which 15 answers formed the final target group of girls with low motivation for physical activity. The material was analysed using material-based content analysis.

Girls with low motivation for physical activity also felt they had a poor relationship for physical activity. The poor relationship was explained by lack of positive meanings related to physical activity, negative experiences and negative attitude towards physical activity. Target group had also a lot of handicaps preventing them from exercising physical activities. They felt they were worse in physical activities than others and they did not use a lot of resources and time for physical activity. Girls with low motivation defined themselves mainly as experience athletes, athletes damaged by exercise and fitness enthusiasts by athlete type. Athlete type of the target group turned out to be a mix of an experience athlete and an athlete damaged by exercise.

The results of this research were partly similar than results from other researches of physical activity relationship and athlete types. Research points out that the reasons for poor relationship for physical activity conducted from several handicaps and negative experiences that reflect the experience of competence in physical activity. These reasons affected also in defining the athlete type. By defining the athlete types and the relationship for physical activity we can understand the experiences and conceptions the students have of physical activity. By understanding these factors physical education can have a positive effect in the motivation of physical activity and therefore help finding a sporty way of life.

Key words: physical activity relationship, athlete types, physical activity motivation, youth, girls, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA.....	3
2.1 Fyysisen aktiivisuus, liikunta ja niiden hyödyt	3
2.2 Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille	4
2.3 Koululiikunta	5
3 NUORTEN LIIKKUMINEN	7
3.1 Liikuntakäyttäytyminen.....	7
3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	9
3.3 Liikunnan esteitä.....	11
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	13
4.1 Itsemääräämisteoria	14
4.1.1 Psykologiset perustarpeet	14
4.1.2 Motivaation jatkumo.....	15
4.2 Tavoiteorientaatio	16
5 LIIKUNTASUHDE.....	18
5.1 Liikuntasuhteen käsite	18
5.2 Liikunnan merkityksellistyminen	19
5.3 Liikuntasuhteen voimakkuus ja osa-alueet.....	20
5.4 Liikuntasuhteen rakentuminen ja kehittyminen	21
6 LIIKKUJATYYPIT.....	24
6.1 Kilpailija	25

6.2	Uurastaja.....	25
6.3	Elämysliikkuja.....	26
6.4	Tuottaja.....	27
6.5	Liikunnan kolhima.....	28
6.6	Terveyden korostaja.....	29
6.7	Liikunnan suurkuluttaja.....	29
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	31
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
8.1	Laadullinen tutkimus ja fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma.....	32
8.2	Tutkimuksen alustava kohdejoukko ja aineiston keruu.....	33
8.3	Tutkimuksen lopullinen kohdejoukko.....	36
8.4	Aineiston analysointi.....	36
8.5	Tutkijan esiyymmärrys tutkimuskohteesta.....	39
8.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	40
9	TULOKSET.....	43
9.1	Heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen liikuntasuhde.....	43
9.2	Liikuntasuhteeseen yhteydessä olevat kokemukset ja tekijät.....	47
9.2.1	Negatiiviset liikuntakokemukset.....	47
9.2.2	Sosiaaliset tekijät ja pätevyyyden kokemusten puute.....	48
9.2.3	Liikunnan harrastamisen esteet.....	50
9.2.4	Positiiviset sosiaaliset yhteydet liikuntaan ja myönteiset liikuntatilanteet..	51
9.3	Heikosti motivoituneiden tyttöjen liikkujatyypit.....	52
9.3.1	Oman liikkujatyypin määrittäminen.....	52
9.3.2	Liikkujatyypin esiintyminen tarinoissa ja kyselyn vastauksissa.....	54

10	POHDINTA.....	56
10.1	Tyttöjen liikuntasuhde	56
10.2	Negatiiviset liikuntakokemukset yhteydessä liikuntasuhteeseen	58
10.3	Liikunnan esteet.....	60
10.4	Psykologiset perustarpeet liikuntasuhteen taustalla	61
10.5	Liikkujatyypit	62
10.6	Tutkimusprosessi ja jatkotutkimuksen aiheita.....	64
	LÄHTEET	68
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla tiedetään olevan merkittäviä terveyshyötyjä (Lintunen 2007a; Vuori 2011). Sillä on suotuisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen (Vuori 2005). 7-18 –vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksena on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä monipuolisella ja ikään soveltuvalla tavalla (Heinonen ym. 2008). Huolestuttavaa on kuitenkin se, että vain reilu kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu terveyden kannalta riittävästi (Kokko ym. 2019).

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen pyritään vaikuttamaan myönteisesti liikuntakasvatuksen avulla, jonka yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on liikuntataitojen oppiminen ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen (Lintunen 2007a). Oleellista on, että oppilaat saavat positiivisia liikuntakokemuksia ja löytävät itselleen mieleisen tavan liikkua (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunnanopettajan onkin tärkeää ymmärtää liikuntamotivaation tekijöitä ja toisaalta myös liikkumattomuuden syitä, jotta liikunnallisen elämäntavan tavoitteen saavuttaminen toteutuisi liikuntakasvatuksen avulla.

Kosken (2004) mukaan liikuntasuhteeksi kutsutaan yksilön suhdetta liikuntaan kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana (Koski 2004). Liikuntasuhde -käsitteen taustalla on näkökulma, jonka mukaan yksilö omaksuu muun muassa kulttuurille ominaisia tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita ympäröivien yhteisöjen kautta ja näin lisäksi muodostaa käsityksen itsestään myös liikkujana. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017a, 17–18.) Voimakas liikuntasuhde näkyy usein aktiivisena liikuntakäyttäytymisenä. Heikko liikuntasuhde on taas altis liikuntaa estäville tekijöille ja pienetkin liikuntaa ehkäisevät tekijät voivat vaikuttaa ratkaisevasti fyysiseen aktiivisuuteen. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikuntasuhteeseen liittyy voimakkaasti merkityksellisyys. Mitä enemmän yksilöllä on liikuntaan liittyviä merkityksiä, sitä voimakkaammin se näkyy fyysisessä aktiivisuudessa ja sen intensiivisyydessä. (Koski 2015.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa selvisi, että lasten ja

nuorten liikuntasuhteet ovat heikentyneet vuodesta 2014 vuoteen 2018. Nuoret löysivät vuoteen 2014 verrattuna vähemmän liikuntaan liittyviä merkityksiä ja erityisesti tytöillä oli myös poikia enemmän liikuntaa estäviä tekijöitä. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikuntasuhteeseen läheisesti liittyvä käsite on liikkujatyypit. Ne perustuvat Jaana Karin (2016) liikuntapedagogiikan väitöskirjatutkimukseen, jossa hän tarkasteli, miten liikuntaan liittyvistä kokemuksista kerrotaan liikuntaelämänkerroissa (Kari 2016, 65-66). Elämänkerroista erottui seitsemän erilaista liikkujatyyppiä: Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja, Liikunnan kolhima, Tuottaja, Terveyden korostaja ja Liikunnan suurkuluttaja. Liikkujatyypit kertovat siitä, mitä yksilö liikunnassa arvostaa ja millaisesta liikunnasta yksilö nauttii, eikä niitä voi laittaa paremmuusjärjestykseen. (Kari 2016, 66–67.) Liikkujatyyppien tunnistaminen ja niistä näkyvä liikuntakulttuurinen näkökulma auttavat pohtimaan omaa suhdetta liikuntaan ja ymmärtämään itseään ja muita liikkujina (Kari 2016, 104). Liikkujatyyppiä voidaan mahdollisesti hyödyntää siis liikuntamotivaation parantamisessa.

Jos halutaan lisätä vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuutta, on tärkeää tietää heidän liikuntahistoriaansa ja -kokemuksiaan sekä liikuntaan liittyviä merkityksiä (Vanttaja ym. 2017a, 149). On oleellista ymmärtää, millainen rooli liikunnalla on ihmisen elämässä muiden tärkeiden asioiden rinnalla (Koski 2017). Liikuntasuhteen ymmärtäminen tuo myös uudenlaista näkökulmia tutkimuksellisesti ja käytännön toimintaan (Koski 2004). Liikuntatutkimus on painottunut vahvasti terveyden ja liikunnan välisten yhteyksien tutkimiseen ja samalla ihmisten henkilökohtaiset kokemukset liikunnasta ovat jääneet vähemmälle huomiolle (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017b).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli henkilökohtaisten kokemusten ja ajatusten selvittäminen. Tutkimuksen tavoitteena olikin selvittää heikosti motivoituneiden 9. luokan tyttöjen liikuntasuhdetta ja liikkujatyyppiä. Ymmärtämällä nuorten liikuntaan liittyviä merkityksiä ja liikunnan esteitä, tunnistamalla nuorten liikkujatyyppiä ja ymmärtämällä heikosti motivoituneiden nuorten liikuntasuhdetta on mahdollista vaikuttaa suotuisasti heidän liikunta-aktiivisuuteensa ja -motivaatioonsa ja siten heidän hyvinvointiinsa.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

2.1 Fyysisen aktiivisuus, liikunta ja niiden hyödyt

WHO (2018) määrittelee fyysisen aktiivisuuden luurankolihasien tuottamaksi liikkeeksi, joka edellyttää energiankulutusta. Fyysistä aktiivisuutta tapahtuu esimerkiksi työssä ja vapaa-ajan arkiaskareissa. (Bouchard, Blair & Haskell 2012). Liikunta käsitteenä taas tarkoittaa suunnitellumpaa fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa ja harjoittelua. Sen tavoitteena voi olla terveyden parantaminen, kunnon kohottaminen tai esimerkiksi elämysten kokeminen. (Fogelholm 2011a; World Health Organization 2018.)

Liikuntaa voi toteuttaa monilla eri tavoilla, ja sillä voi olla erilaisia tavoitteita. Sitä voidaan tarkastella muun muassa laadun, tehon, useuden ja keston kautta. Esimerkiksi erilaiset leikit, hyötyliikunta, koululiikunta ja koulumatkoihin liittyvä liikunta sekä vapaa-ajan harrastuksiin liittyvä liikunta ovat malleja siitä, miten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa voi toteuttaa. Liikunta voi siis olla ohjattua, spontaania tai omaehtoista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta edistävät terveyttä ja ehkäisevät useita sairauksia monilla eri tavoilla (Lintunen 2007a; Vuori 2011). Säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus parantaa muun muassa sydän- ja hengityselinten kuntoa, lihasten toimintakykyä sekä auttaa painonhallinnassa (Bangbo ym. 2016). Liikkumattomuus on taas yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, erilaisiin syöpiin ja riskiin sairastua masennukseen. Riittämätön fyysinen aktiivisuus onkin yksi kuolleisuuden riskitekijöistä. (World Health Organization 2018.)

Liikunnalla on myös suotuisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun (Vuori 2005). Fyysisen aktiivisuuden tiedetään vahvistavan etenkin lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelimestöä (Fogelholm 2011b). Esimerkiksi luuston tiedetään vahvistuvan erityisesti murrosiässä (Vuori 2005). Liikunta on yhteydessä myös lasten ja

nuorten oppimiseen ja muihin kognitiivisiin taitoihin. Liikunta voi vaikuttaa myönteisesti heidän psykologisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiinsa, kuten itsetuntoon ja ystävyyssuhteisiin. (Bangsbo ym. 2016.) Lisäksi liikunnan tiedetään tuottavan mielihyvää, hyvää oloa ja rentoutumista erityisesti liikuntaan tottuneille ihmisille (Nupponen 2011). On hyvä muistaa, että osa liikunnan myönteisistä vaikutuksista ilmenee välittömästi, mutta useat hyödyt näkyvät vasta vuosien päästä (Vuori 2005).

2.2 Liikuntasuosituksset lapsille ja nuorille

7–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksena on 1–2 tuntia liikuntaa päivässä monipuolisella ja ikään soveltuvalla tavalla. Iän myötä suositukset hieman laskevat, ja 13–18 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on 1–1 ½ tuntia päivässä. Toki suositeltavaa on, että liikuntaa tulisi päivittäin enemmänkin. (Heinonen ym. 2008; World Health Organization 2018.) Fyysisestä aktiivisuudesta tulisi vähintään puolet olla reipasta liikuntaa ja tämä voidaan koostaa vähintään 10 minuutin jaksoissa. Liikunnan tulisi lisäksi päivittäin sisältää tehokasta ja hengästyttäviä osuuksia. (Heinonen ym. 2008.) Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi olla viikossa vähintään kolmesti (World Health Organization 2018). Monipuolisten lajikokeilujen ja perustaitojen harjoittelun avulla voidaan päästä näihin tavoitteisiin ja nuorilla on samalla mahdollisuus löytää itselleen sopiva tapa liikkua (Heinonen ym. 2008).

Suosituksien mukaan myös pitkäaikaista istumista tulisi välttää, sillä liiallinen istuminen ja liikkumattomuus lisäävät terveysriskejä muun muassa lihavuuteen tai liikuntaelinsairauksiin. Lasten ja nuorten ruutuaikaa tulisikin rajoittaa kahteen tuntiin päivässä ja yhtäjaksoisia yli kahden tunnin istumista tulisi välttää. (Heinonen ym. 2008.) Tämä onkin iso haaste, sillä viihdemedian ääressä vietetty aika on kasvanut jatkuvasti viime vuosina (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019).

2.3 Koululiikunta

Koululiikunnan avulla voidaan tukea lasten ja nuorten liikkumista ja innostaa heitä fyysiseen aktiivisuuteen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Koululiikunnan tavoitteena on kasvaminen liikuntaan ja liikunnan avulla kasvaminen eli se, että oppilaat oppivat liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita niin, että se tukee liikunnallista elämäntapaa. Toisaalta liikunnan avulla pyritään tukemaan persoonallisuuden kasvua ja kehitystä sekä oppimaan muun muassa sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. (Jaakkola ym. 2017.) Perusopetuksen vuosiluokkien 7–9 opetussuunnitelmassa liikunnan opetuksen yleisenä tavoitteena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan muutuvaan kehoon. Tärkeää on, että liikuntatunneilla oppilaat saisivat positiivisia liikuntakokemuksia, pätevyydenkokemuksia ja löytäisivät itselleen mieleisen tavan liikkua. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet uudistuivat vuonna 2014 ja se on otettu käyttöön porrastetusti vuodesta 2016 alkaen niin, että lukuvuonna 2019-2020 kaikki yläkoulun oppilaat ovat uuden opetussuunnitelman piirissä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Näin ollen tähän tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovat saaneet opetuksensa vanhan opetussuunnitelman mukaisesti. Liikuntakasvatuksen yleiset tavoitteet eivät ole kuitenkaan juuri muuttuneet uudistuksen myötä. Koululiikunnan tavoitteena oli siis myös aiemmin kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin parantaminen ja liikunnallisen elämäntavan saavuttaminen sekä sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittäminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004).

Uudessa opetussuunnitelmassa yläkoulun liikuntatunneilla painotettavia asioita ovat fyysinen aktiivisuus, kehollisuus ja yhdessä tekeminen. Oppilaita osallistetaan ja kannustetaan ottamaan vastuuta niin omasta kuin ryhmän toiminnasta. Liikunnan avulla oppilas oppii toisten huomioimista ja ponnistelemaan pitkäjänteisesti tavoitteiden eteen. Liikuntatunneilla oppilailla on mahdollisuus keholliseen ilmaisuun, iloon, sosiaalisuuteen ja rentoutumiseen. Hyvinvointia tukeva positiivinen ilmapiiri, opettajalta saatu myönteinen palaute ja liikunnasta

saatu ilo tukevat liikunnallisen elämäntavan löytymistä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Nämä tavoitteet olivat myös vanhassa opetussuunnitelmassa. Verrattuna uuteen opetussuunnitelmaan, vuoden suunnitelmassa 2004 painottuivat kuitenkin liikunnan lajitaidot. Lajitaitojen hallinta vaikutti myös oppilaiden arviointiin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004).

Oppituntien tulee olla turvallisia ja niillä toteutetaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja tehtäviä vuodenaikoja ja koulun lähellä olevia liikuntamahdollisuuksia hyödyntäen. Opetussuunnitelmassa painotetaan perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien, kuten tasapainon, voiman, kestävyyyden ja liikkuvuuden harjoittamista ja soveltamista. Ainoa liikuntalaji, joka uudessa opetussuunnitelmassa määritellään erikseen, on uinti ja vedestä pelastaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Koululiikunnassa viihtymisellä voi olla vaikutusta liikuntamotivaatioon ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan koululiikuntaan myönteisesti suhtautuvat ja motivoituneet oppilaat olivat myös fyysisesti aktiivisempia kuin koululiikuntaan huonommin motivoituneet (Wiseman & Weir 2017; Yli-Piipari 2011, 52). Lisäksi Pentikäinen, Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2016) totesivat tutkimuksessaan, että myönteisesti suhtautuvien oppilaiden fyysinen kunto ja liikuntataidot olivat keskimäärin parempia kuin koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvilla.

Poikien ja tyttöjen välillä on eroa viihtymisessä koululiikunnassa. Soini (2006, 63) totesi väitöskirjatutkimuksessaan, että pojat viihtyvät tyttöjä enemmän koululiikuntatunneilla. Vanttaja ym. (2017a, 75) tutkimuksen mukaan kuitenkin teini-ikäisten koululiikuntakokemukset ovat muuttuneet positiivisempaan suuntaan vuosien 2003–2013 välillä. Kokonaisuudessa muutokset liikunnanopetuksessa ovat olleet siis myönteisiä viimeisten vuosien aikana (Vanttaja ym. 2017a, 75).

3 NUORTEN LIIKKUMINEN

3.1 Liikuntakäyttäytyminen

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan Suomessa LIITU-tutkimuksen avulla, joka toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2014. Kyselytutkimuksen avulla kerätään tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja -käyttäytymisestä sekä passiivisesta ajankäytöstä. (Kokko ym. 2016a.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan reilu kolmannes (38 %) 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. 7–11-vuotiaista liikuntasuosituksen saavutti hieman alle puolet, mutta 15-vuotiaista vain viidennes liikkui liikuntasuosituksen mukaan. Verrattuna vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tuloksiin lasten ja nuorten liikunta on kuitenkin lisääntynyt jonkin verran. (Kokko ym. 2019.)

Siinä missä liikunnan harrastaminen vähenee iän myötä, istuva elämäntyyli lisääntyy. LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan ruutuajakaasuositukset ylittyvät suurimmalla osalla lapsista ja nuorista (Kokko ym. 2019). 15-vuotiaiden nuorten ruutuajaka on lisääntynyt lähes viidenneksen vuodesta 2014 vuoteen 2018 mennessä (Kokko ym. 2019; Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016b). Ruutuajan lisääntyminen onkin ollut suurinta juuri 15-vuotiailla (Kokko ym. 2019).

Liikunnalle ja liikkumattomuudelle on olemassa useita syitä. Nuorten yleisimpiä syitä liikkua ovat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019; Ojala ym. 2006). Myös pätevyyden kokemukset, viihtyminen ja yhdessä olo kavereiden kanssa ovat nuoria liikuntaan innostavia tekijöitä (Hakanen ym. 2019; Lintunen 2007a). Lisäksi tiedetään, että juuri teini-iässä ulkonäön merkitys liikunnan syynä korostuu (Hakanen ym. 2019; Koski & Hirvensalo 2019). Elämäntapalajeissa ja joukkuelajeissa nuorten harrastajamäärät ovat kasvaneet, kun taas kurinalaisuutta vaativissa yksilölajeissa harrastajamäärät ovat pudonneet (Kari 2016, 77). Joukkuelajien sosiaalisuus ja

leikkisyys ja elämäntapalajien hauskuus, yhteisöllisyys ja estetiikka houkuttelevat lapsia ja nuoria suorittamista enemmän liikkumaan (Piispa 2013).

Nuorten omaehtoisen liikunnan lähtökohtana on usein vapaa-ajan vietto kavereiden kanssa. Tällöin liikunta ei itsessään ole päämäärä tai tavoite toiminnalle. Nuorten omaehtoisia liikkumismuotoja ovat muun muassa lenkkeily koiran kanssa tai yksin, temppuilu, laskeminen, vesiliikunta, pihapelit ja pihaleikit, luistelu, hiihto, lihaskunto sekä hyötyliikunta. Nuorille omaehtoisessa liikunnassa on tärkeää vapaus, leikkisyys, liikuntamuotojen soveltaminen ja yhdessäolo. (Hasanen 2017, 120–157, 193.)

Nuorten omaehtoisen liikunnan muodoista lenkkeily ja kuntosaliharjoittelu lisääntyvät iän myötä. Kuntosaliharrastuksen ja lenkkeilyn suosio lähtee kasvuun 10–14 vuoden iässä. Lenkkeilyn suosio perustuu sen helppouteen ja halpuuteen. Lenkille lähteminen ei ole sidottu aikatauluihin ja sen harrastaminen on edullista. Kuntosaliharrastuksen suosio on taas lisääntynyt terveys- ja ulkonäköihanteiden muuttumisen myötä. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016.)

Kokonaisuudessa liikunnan harrastaminen kuitenkin vähenee murrosiässä (Palomäki, Huotari & Kokko 2017, 83). Yhtenä syynä tähän voidaan pitää niin sanottua drop-out – ilmiötä eli jättäytymistä seuratoiminnasta pois. Seuraharrastaminen lopetetaan yleensä teini-iässä, tytöt hieman poikia aiemmin (Hakanen ym. 2019.) Syitä harrastamisen lopettamiselle on esitetty harrastuksen hinnasta, iän myötä harrastuksissa lisääntyvästä kilpailullisuudesta sekä kiinnostuksen puutteesta. (Hakanen ym. 2019; Merikivi ym. 2016.)

Nuoruus on myös erityisen haavoittuvaa aikaa, jolloin kielteisiä liikuntakokemuksia voi syntyä herkästi. Suuret fyysiset ja psyykkiset muutokset nuoruudessa voivat esimerkiksi heijastua nuoren minäkäsitykseen ja sitä kautta liikunnan harrastamiseen. Nuorilla on kyky ajatella aikuisen tasolla, mutta heillä ei ole vielä kykyä käsitellä ongelmia aikuisen tavalla. Liikuntamotivaation kannalta on tärkeää tukea nuorten pätevyyden kokemuksia liikunnassa. (Lintunen 2007b.) Fyysisesti aktiivisempien nuorten koettu liikunnallinen pätevyys onkin

korkeampi kuin vähän liikkuvilla nuorilla. Myös sukupuolten välillä on eroja. Poikien koettu liikunnallinen pätevyys on yleisesti tyttöjä korkeampi niin lapsilla kuin nuorilla. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016.)

3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Lähipiirillä, perheellä ja kavereilla on vaikutusta siihen, miten nuori suhtautuu liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Myönteisemmin liikuntaan suhtautuvatkin nuoret, joiden kaverit liikkuvat vapaa-aikanaan yhtä usein kuin nuori itse. (Nupponen, Aittasalo & Paronen, 2014.) Nupponen ym. (2014) tutkimuksessa korostui perheen ja kotiväen merkitys tyttöjen liikkumisessa. Heidän mukaansa suhtautuminen liikuntaan oli myönteistä tytöillä, jotka liikkuivat vapaa-aikanaan yhtä usein kuin perhe toivoi. (Nupponen ym. 2014, 59.) Toisaalta, jos ympäristö ei tue lapsen liikunnallisuutta ja lapsi ei näin myöskään koe liikuntaa merkityksellisenä, liikkumattomuuden riski kasvaa (Vanttaja ym. 2017a, 23). Tätä näkemystä tukee myös vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus, jossa todettiin, että vanhempien liikuntaan kannustaminen ja motivointi vaikuttavat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Hakanen ym. 2019). Vanttaja ym. (2017b) totesivat myös tutkimuksessaan, että liikunnan harrastamisen avainasemassa olivatkin ystävät, perhe ja urheiluseurat. Samalla kuitenkin huomattiin myös, että liikunnallinen lapsuudenkoti ei kuitenkaan takaa liikunnallista elämäntapaa nuoruudessa. (Vanttaja ym. 2017a, 48.)

Nuoruudessa kavereiden merkitys liikunta-aktiivisuudessa korostuu. Palomäki ym. (2017, 83) havaitsivat tutkimuksessaan, että kavereiden merkitys fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä yleistyi iän myötä erityisesti vähemmän liikkuvien nuorten keskuudessa. Fyysisesti aktiiviset nuoret taas kokivat tärkeäksi kavereiden kanssa liikkumisen (Palomäki ym. 2017, 83). Takalon (2016, 153) tutkimuksen mukaan nuorten liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti vaikuttivat muun muassa urheiluseuratoimintaan osallistuminen, perhe ja ystävät sekä urheiluun panostaminen. Liikunta-aktiivisuutta taas vähensi muun muassa kiusaaminen, mopon hankkiminen, joukkueen hajoaminen ja opiskeluun panostaminen (Takalo 2016, 153).

Lähipiirin lisäksi myös fyysinen asuinympäristö voi vaikuttaa ihmisen liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntapaikat, liikkumaan kannustavat alueet ja miellyttävä ympäristö, kuten puistoalueet, lisäävät fyysistä aktiivisuutta. (Vanttaja ym. 2017a, 24.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta 2016 selvisi, että maaseutuympäristössä asuvista nuorista 12 prosenttia ei koe liikkuvansa ollenkaan kun taas kaupunkien lähiöissä asuvista vain nuorista kuusi prosenttia kertoi ettei liikkuvansa vapaa-ajallaan. Tulosten taustalla epäillään olevan syynä se, että maaseutuympäristö ei houkuttele nuoria liikkumaan ja välimatkat ovat maalla pitkiä, joten välimatkat kuljetaan autolla, mopolla tai busseilla. (Merikivi ym. 2016.) Toisaalta vuoden 2018 vastaavassa tutkimuksessa asuinympäristöllä ei haivaittu olevan merkitystä lasten ja nuorten yleiseen liikkumiseen. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että vuoden 2018 tutkimuksessa selvisi, että maaseutuympäristöissä ja pikkukaupunkien laita-alueilla nuoret liikkuvat useammin ja intensiivisemmin kuin kaupunkialueilla asuvat nuoret. (Hakanen ym. 2019, 18.) Vastaavan kaltaisia tuloksia myös vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa. Tutkimuksessa havaittiin, että kaupungeissa asuvat 13-vuotiaat nuoret liikkuvat omaehtoisesti seitsemän prosenttia vähemmän kuin maaseudulla asuvat nuoret. Tämä tulos korostui tutkimustuloksissa erityisesti tyttöjen osalta. (Martin, Suomi & Kokko 2019.)

Tiedetään, että korkean tulotason maissa, kuten Suomessa, liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla, kun taas köyhemmissä maissa fyysistä aktiivisuutta toteutetaan liikkussa paikasta toiseen tai kotiaskareissa (Vanttaja ym. 2017a, 25). Rajala, Kankaanpää, Laine, Itkonen ja Tammelin (2017) selvittivät tutkimuksessaan nuorten kokeman sosiaalisen aseman yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Reipasta liikuntaa kertyi enemmän niille nuorille, joiden subjektiivinen sosiaalinen asema oli korkea. Näin myös koetulla sosiaalisella asemalla on yhteys fyysiseen aktiivisuuteen (Rajala ym. 2017).

Positiivinen kehonkuva on myös yhteydessä runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen (Kantanista, Osin'ski, Borowiec, Tomczak & Król-Zielin'ska 2015). Liikunnallisten nuorten kehonkuva on myönteisempi kuin vähän liikkuvilla (Ojala 2017, 6). Sporttinen ulkonäkö on nuorten keskuudessa arvostettu ominaisuus, mutta samalla sen ihannointi voi aiheuttaa ahdistusta. Erityisesti nuoret tytöt kohtaavat ulkonäköpaineita poikia yleisemmin (Ojala 2017,

5-6). WHO-tutkimuksessa selvisi, että joka toinen tyttö piti painoon liittyviä tekijöitä erittäin tärkeänä syynä liikkua (Ojala ym. 2006).

3.3 Liikunnan esteitä

Liikuntaa estäviä tekijöitä on useita ja niillä on yleensä taipumus kasaantua (Hirvensalo ym. 2016; Vanttaja ym. 2017a, 78). Yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle ovat mielekkään lajin ja ohjauksen puute, harrastuksen kallis hinta, huonot kokemukset liikunnasta ja ajan puute. Muita syitä ovat lisäksi se, ettei viitsi lähteä harrastamaan, nuori ei koe olevansa liikunnallinen tyyppi ja koululiikunta ei innosta. (Hakanen ym. 2019; Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019.) Vanttajan ym. (2017a) tutkimuksen mukaan fyysisesti passiiviset nuoret kokivat lisäksi olevansa laiskoja, eivätkä he olleet löytäneet itselleen sopivaa liikkumistapaa ja eivätkä olleet tottuneita liikkumaan (Vanttaja ym. 2017a, 77). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa 2016 ja 2018 selvisi, että erityisesti teini-ikäisillä merkittävin syy liikkumattomuudelle oli se, että he eivät yksinkertaisesti pidä liikunnasta (Hakanen ym. 2019; Merikivi ym. 2016).

Liikuntapaikat ja -tilanteet voivat myös estää liikkumista. Hasasen (2017, 201–202) väitöstutkimuksessa selvisi, että vähän liikkuvat nuoret eivät halunneet omaehtoisesti liikkua paikoissa, joissa kokivat olevansa huonompia kuin muut. Lisäksi tytöillä liikkumista saattoi estää liikuntapaikan liika maskuliinisuus (Hasanen 2017, 201-202). Tyttöjen liikunnan harrastamisella on myös muita esteitä. Tytöt kokivat koululiikunnan, koulun ja urheiluharrastusten vähentävän kiinnostusta liikuntaan jonkin verran (Vanttaja ym. 2017a, 75–76). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan tytöillä oli poikia enemmän liikuntaa estäviä tekijöitä. Tyttöjen tyypillisimmät esteet olivat liikuntapaikkojen puute, liikunnan kalleus ja koululiikunnan innostamattomuus. Lisäksi tytöt pitivät itseään myös huonoina liikkujina, pelkäsivät loukkaantuvansa, pitivät liikuntaa liian kilpailullisena ja kokivat itsensä liian kiireiseksi. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikuntaa estäviä tekijöitä ja syitä liikkumattomuudelle on siis monia. Vanttajan ym. (2017a, 80) mukaan, mitä enemmän vähän liikkuvilla oli syitä vähäiselle liikkumiselle, sitä heikompi oli heidän liikunnallinen minäkuvansa. Esteitä onkin tärkeä tunnistaa ja pyrkiä poistamaan, jotta voidaan tukea lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa.

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Mikä saa meidät liikkeelle? Mikä on liikkeelle paneva voima? Motivaatio käsitteenä vastaa näihin kysymyksiin. Motivaatio suuntaa toimintaamme ja vaikuttaa siihen, kuinka paljon ja kuinka kauan ponnistelemme jonkin asian eteen. (Ryan & Deci 2017, 13; Weinberg & Gould 2015, 51-52). Motivoitunut ihminen jaksaa siten yrittää enemmän, on sinnikäs ja keskittynyt ja suoriutuu sitä kautta tehtävistä laadukkaammin. Liikuntamotivaatio tukee siis myös liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Motivaatio voi näkyä persoonallisuustasolla, kontekstuaalisella tasolla ja yksittäisen tilanteen tasolla. Liikuntamotivaatiossa tämä ilmenee esimerkiksi siinä, että yksilö voi olla innokas oppimaan ja tämä näkyy eri elämänalueilla, vaikkapa koulussa liikuntatunneilla ja vapaa-ajan harrastuksissa. Tämä taas vaikuttaa siihen, että hän jaksaa innostua liikunnasta myös eri tilanteissa voimakkaammin. Vastaavasti, jos yksilö on motivoitunut vain tilannekohtaisesti, hän saattaa innostua jostakin liikuntalajista, mutta koululiikunta ja muu urheilu ei häntä kiinnosta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Sisäisesti motivoitunut ihminen osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi, hän jaksaa jatkaa toimintaa epäonnistumisista huolimatta ja hän kokee tekemisestä positiivisia tunteita. (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Ryan & Deci 2017, 14.) Ulkoisesti motivoitunut ihminen toimii rangaistusten tai palkkioiden vuoksi (Ryan & Deci 2017, 14). Palkkiona voi toimia esimerkiksi arvostuksen lisääntyminen kavereiden silmissä tai raha. Rangaistuksena voi toimia esimerkiksi pelko yksin jäämisestä tai negatiivinen palaute opettajalta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellistä puuttumista (Ryan & Deci 2017, 16). Amotivaatiota kokeva ihminen kokee, että toiminta on täysin ulkoapäin kontrolloitua, eikä hänellä näin ole syytä ponnistella asian eteen (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Liikuntamotivaatiotutkimuksessa motivaatiota on lähestytty pääasiassa kahden eri teorian, itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985) ja tavoiteorientaation (Nicholls 1989) näkökulmasta.

4.1 Itsemääräämisteoria

4.1.1 Psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteorian näkökulmasta motivaatio muodostuu psykologisista perustarpeista: autonomiasta, koetusta pätevydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2017, 10). Kun nämä perustarpeet toteutuvat, motivaatio muodostuu positiiviseksi ja sisäinen motivaatio toimintaa kohtaa kasvaa. Jos nämä perustarpeet eivät toteudu, motivaatio muodostuu ulkoiseksi tai se puuttuu kokonaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Ihminen kokee autonomiaa, kun hänestä tuntuu, että hän voi vaikuttaa toimintaan ja tehdä toimintaan liittyviä päätöksiä (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Ryan & Deci 2017, 10). Autonomian kokemukset vaikuttavat keskeisesti sisäisen motivaation syntymiseen. Esimerkiksi nuoren motivaatio liikuntaan kasvaa, kun hänellä on mahdollisuus vaikuttaa tapaan, millä tavalla hän liikkuu. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Positiivinen palautteella on myönteinen merkitys yksilön autonomian tukemisessa ja sitä kautta motivaation vahvistamisessa (Vasalampi 2017). Voimakkaan autonomian kokemisen tiedetään olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Koettu pätevyys tarkoittaa Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä. Yksilön pätevyyden kokemuksen kannalta tärkeää on, että toiminta ja tehtävien tulee olla sopiva yksilölle. Liian haastavat tai helpot tehtävät estävät motivaation vahvistumista. (Vasalampi 2017.) Pätevyyden kokemukseen vaikuttaa itseltä tai muilta saama palaute (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Ryan & Deci 2017, 11).

Pätevyyden kokemuksen muodostuvat eri alapätevyyden alueista; sosiaalinen pätevyys (kyky tulla toimeen muiden kanssa toimeen), tunnepätevyys (kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita), älyllinen pätevyys (kyky pärjätä esimerkiksi opinnoissa) ja fyysinen pätevyys. Fyysinen pätevyys voi ilmentyä esimerkiksi tyytyväisyytenä omaan kestävyyskuntoon tai

ulkoiseen olemukseen. Fyysinen pätevyys vaikuttaa myös yksilön liikunta-aktiivisuuteen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa koettu pätevyys onkin merkittävä taustatekijä (Hirvensalo ym. 2016). Pätevyyden kokemus liittyy yksilön tunteeseen tyydytykseen omasta oppimisesta. Positiiviset yksilön kokemukset ovatkin tärkeässä osassa pätevyyden kokemisessa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.) Ihminen voi siis kokea pätevyyttä eri osa-alueilla ja niillä voi olla eri merkityksiä yksilön elämässä (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön luontaista tarvetta kuulua ryhmään ja saada hyväksyntää ja positiivista palautetta ryhmässä (Liukkonen ym. 2007; Ryan & Deci 2017, 11). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa yksilön sisäiseen motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Sosiaalista yhteenkuuluvuutta ryhmässä lisäävät turvallisuuden tunne, osallisuus, yksilön tunne ymmärretyksi tulemisesta, ryhmää innostavat ja miellyttävät tehtävät sekä toisten kunnioittaminen (Liukkonen ym. 2007). Ryhmässä, joka on yhtenäinen, on innostavaa olla ja motivaatio toimintaa kohtaa kasvaa (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden on todettu vaikuttavan nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Tämä näkyy esimerkiksi nuorten harrastamisessa. Omien kavereiden kesken jaksetaan pelata pallopelejä pitkiäkin aikoja vapaa-ajalla. Jos sama peli ja aika käytettäisiin ulkopuolisen valitsemassa ryhmässä, motivaatio pelaamiseen olisi alhaisempi. (Liukkonen ym. 2007.) Yhteenkuuluvuuden kokemukset liikuntatunneilla vaikuttavatkin myös oppilaiden yrittämiseen ja osallistumiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Turvallisen opetusryhmän ja välittävän opettajan on havaittu olevan yhteydessä koululiikuntamotivaatioon (Liukkonen ym. 2007).

4.1.2 Motivaation jatkumo

Itsemääräämisteorian lähtökohtana on Vasalammen (2017, 54) mukaan oletus, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoituva ja itseään ohjaava. Ympäristöllä on kuitenkin merkittävä rooli yksilön kehityksessä, koska itsemääräämisteorian mukaan yksilön kehitys ja

kasvu tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Yksilö pyrkii siis sisäistämään ympäristönsä sosiaaliset tavat ja arvostukset osaksi minäkuvaansa eli yksilö pyrkii luonnostaan toiminnassa kohti sisäistä motivaatiota. (Vasalampi 2017.) Kun yksilö kokee perustarpeiden täyttyvän toiminnassa, hänen motiivinsa muuttuvat ulkoisista kohti sisäisiä. Motiivit voivat liikkua myös toiseen suuntaa kohti ulkoista motivaatiota, jos yksilöllä ei ole mahdollisuutta kokea autonomiaa, pätevyyttä tai yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmeneekin jatkumona, jonka toisella laidalla on motivaation täydellinen puuttuminen ja toisella laidalla sisäinen motivaatio. Näiden välissä on motivaation eri muotoja. (Deci & Ryan 2000.) Ulkoisen motivaation yksi muoto on pakotettu säätely, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja, mutta kokee toiminnan tavalla tai toisella tärkeäksi. Yksilö ei siis osallistu toimintaan sen takia, että se olisi miellyttävää, vaan koska kokee, että toiminnasta pois jääminen aiheuttaa syyllisyyttä. Pakotetusta säätelystä seuraava muoto on tunnistettu säätely. Siihen liittyy jo positiivista arvoja ja yksilö kokee toiminnan tärkeäksi. Yksilö arvostaa ympäristön luomia tavoitteita, mutta toiminta ei kuitenkaan itsessään tuota vielä mielihyvää. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Sisäistä motivaatiota lähimpänä motivaatiojatkumolla on integroitu säätely, joka on yhteydessä vahvaan toimintaan sitoutumiseen. Toiminta on lähes autonomista ja se on yksilön mielestä tärkeää. Yksilöllä ei kuitenkaan ole vaihtoehtoja olla osallistumatta toimintaan. Integroitu säätely voi näkyä esimerkiksi siinä, että nuori osallistuu toimintaan liikuntatunnilla mielellään, koska kokee sen edistävän hyvää kuntoa. Itse toiminta ei kuitenkaan motivoi häntä liikkeelle. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

4.2 Tavoiteorientaatio

Toinen liikuntamotivaatiotutkimuksessa yleisesti käytetty teoria on tavoiteorientaatio. Tavoiteorientaatioteorian lähtökohtana on, että kaiken toiminnan motiivina on lopulta pätevyyden osoittaminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Nicholls 1989.) Tavoiteorientaatio

kuvaa sitä, miten yksilö suuntautuu tehtävään tai toimintaan, millaisia tavoitteita hän itselleen asettaa ja millaista lopputulosta hän suosii (Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2017). Teorian mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa suoritustilanteissa tehtävä- tai minäsuuntautuneesti (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Tehtäväorientaatiossa pätevyyden tunne syntyy kehittymisestä. Tällöin yksilö vertaa toimintaansa omiin aiempiin suorituksiinsa ja on tyytyväinen, jos oma suoritus paranee, vaikka sijoitus olisikin heikko muihin verrattuna. (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Liukkonen & Jaakkola 2017b.) Tehtäväsuuntautunut ihminen on sinnikäs ja ymmärtää, että epäonnistumiset kuuluvat oppimisprosessiin.

Minäsuuntautunut ihminen taas vertaa omaa toimintaansa muiden toimintaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Minäsuuntautunut ihminen kokee pätevyyttä voittaessaan toiset tai onnistuessaan tehtävässä keskivertoa paremmin (Liukkonen ym. 2007). Tällöin pätevyyden kokemus voi jäädä vähäiseksi hyvästäkin suorituksesta huolimatta (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Minäsuuntautunut ihminen saattaa pelätä epäonnistumisia ja luovuttaa myös herkästi (Tuominen ym. 2017).

Motivaatio on tehtävä- ja tilannekohtaista ja siihen vaikuttavat muun muassa ympäristö, ilmapiiri, yksilön tunteet ja ominaisuudet (Tuominen ym. 2017). Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuutta onkin jokaisessa yksilössä, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia tekijöitä. Liikuntamotivaation kannalta ongelmallista kuitenkin on, mikäli yksilö on voimakkaasti minäsuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tutkitusti lisää viihtymistä koulun liikuntatunneilla ja liikuntaharrastuksissa, kun taas minäsuuntautunut motivaatioilmasto heikentää sitä. (Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt & Yli-Piipari 2012; Soini 2006; Liukkonen & Jaakkola 2017b.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että pojat ovat enemmän minäsuuntautuneita, kun taas tytöt ovat tehtäväsuuntautuneita. (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

5 LIIKUNTASUHDE

5.1 Liikuntasuhteen käsite

Ihmisen elämään vaikuttaa useita erilaisia sosiaalisia elämänalueita ja yhteisöjä, niin sanottuja sosiaalisia maailmoja. Tällaisia elämänalueita ovat muun muassa koulu, kaverit, koti ja harrastukset. (Koski 2017.) Nämä sosiaaliset maailmat poikkeavat toisistaan ja esimerkiksi harrastusporukan sosiaalinen maailma eroaa kodin ja perheen sosiaalisesta maailmasta (Koski 2004). Kosken (2004) mukaan myös liikunta voidaan nähdä tällaisena kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Ihminen määrittää suhtautumista liikuntaan eli suhdetta tähän sosiaaliseen maailmaan toistuvasti. Suhdetta tähän sosiaaliseen maailmaan voidaan kutsua liikuntasuhteeksi. (Koski 2004.)

Liikuntasuhde -käsitteen taustalla on sosialisatioteoreettinen näkökulma, jonka mukaan yksilö omaksuu muun muassa kulttuurille ominaisia tietoja, taitoja, arvoja, asenteita, käyttäytymismalleja ja tapoja ympäröivien yhteisöjen kautta. Yksilön identiteetti muovautuu ympäristön ja muiden ihmisten kanssa, esimerkiksi vertailemalla itseään muihin ja saamalla hyväksyntää läheisiltään. (Vanttaja ym. 2017a, 17–18.) Se millaiseksi liikkujaksi yksilö itsensä kokee, vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen (Vanttaja ym. 2017a, 22). Sosialisatioteoreettisen näkökulman mukaan yksilö siis muodostaa käsityksen itsestään myös liikkujana (Vanttaja ym. 2017a, 18).

Liikuntasuhde käsitteenä pitää sisällään yksilön konkreettiset liikuntasuoritukset, mutta myös hänen suhtautumisensa liikuntakulttuuriin. Liikuntasuhdetta ovat muun muassa yksilön tiedot, taidot, kokemukset ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueista. (Koski 2004.) Liikuntasuhde rakentuu lisäksi tiedostamattomien uskomusten tai oletusten pohjalta ja sen rakentuminen ei välttämättä vaadi mitään näkyvää käyttäytymistä, vaan voi myös muodostua asennoitumisena ja suhtautumisen kautta. Liikuntasuhde-käsite onkin paljon laajempi verrattuna liikunnan harrastamiseen liittyvään käsitteeseen (Lehmuskallio 2007, 18.)

ja liikuntasuhteen kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja siihen liittyvät merkitykset (Koski 2004).

5.2 Liikunnan merkityksellistyminen

Liikuntasuhteeseen liittyviä käsitteitä ovat merkitys, motivaatio, kulttuuri, asenne ja arvot. Nämä kaikki vaikuttavat valintoihimme, mutta erityisesti merkityksellisyys on keskeinen tekijä liikuntasuhteen muodostumisessa. (Koski 2017.) Merkityksellisyys viittaa jonkin asian tärkeysasteeseen, merkittävyyteen. Merkitykset suuntaavat yleensä yksilön käyttäytymistä ja valintoja (Koski 2000), joten merkityssuhteiden luominen omaan liikkumiseen vahvistaakin liikuntasuhdetta (Koski 2017). Tiedetäänkin, että mitä enemmän ja voimakkaampia liikuntaan liittyviä merkityksiä yksilöllä on, sitä liikunnallisempi yksilö todennäköisesti on. (Koski & Zacheus 2012) Esimerkiksi kun yksilö ymmärtää fyysisen kunnan merkityksen arjessa jaksamiseen tai liikunnan mahdollisuuden vaikutuksen sosiaalisiin suhteisiin, muuttuu liikunta sitä kautta yksilölle tärkeämmäksi ja liikuntasuhde vahvistuu (Koski 2017).

Liikuntaan liittyvät merkitykset kuvaavat liikuntakulttuuria yleisellä tasolla ja ne voidaan jakaa seitsemään eri ulottuvuuteen. Näitä ovat kilpailu ja suoritus, terveys ja terveellisyys, ilmaisu ja esittäminen, ilo ja leikki, sosiaalisuus ja yhdessä olo, itsen tunteminen ja itsen tutkiminen sekä lajimerkitykset. Lisäksi lasten ja nuorten kohdalla yksi tärkeä ulottuvuus on kasvu ja kehittyminen. (Koski 2015; Koski 2017.) Liikuntaan liittyvät merkitykset vaihtelevat yksilöllisesti, mutta myös tilannekohtaisesti. Toisille liikunta voi olla esimerkiksi keino ilmaista ja kehittää itseään, toisille liikunta voi olla vain keino ylläpitää terveyttä. (Vanttaja ym. 2017a, 18.) Mitä enemmän yksilöllä on liikuntaan liittyviä merkityksiä, sitä voimakkaammin se näkyy fyysisessä aktiivisuudessa ja sen intensiivisyydessä (Koski 2015). Liikuntasuhteen kannalta oleellista on myös se, millä volyymilla merkityssuhteita on tarjolla. Jos ympäristö tarjoaa paljon myönteisiä liikuntaan liittyviä merkityksiä esimerkiksi koulun, harrastusten ja median kautta, muodostuu liikuntasuhdekin tiiviimmäksi. (Koski 2017.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa selvisi, että nuoret löysivät vuoteen 2014 verrattuna vähemmän liikuntaan liittyviä merkityksiä. Tytöt löysivät kuitenkin poikia yleisemmin liikuntaan liittyviä tärkeitä merkityksiä. Työille tärkeitä liikunnan merkityksiä olivat muun muassa hyvä olo, notkeus, ilo, parhaansa yrittäminen, terveys ja kunnon kohottaminen. Iän myötä merkitysten painotukset vähenivät, mutta vastaavasti ulkonäön merkityksellisyys korostui kaikilla nuorilla. Merkitysten analysoinnin yhteydessä todettiin myös, että samalla kun liikuntaan liittyvien merkitysten määrä on lapsilla ja nuorilla vähentynyt, on liikunnan esteiden määrä kasvanut. Nämä havainnot viittaavatkin siihen, että lasten ja nuorten liikuntasuhde on heikentynyt vuosien saatossa. (Koski & Hirvensalo 2019.)

5.3 Liikuntasuhteen voimakkuus ja osa-alueet

Liikuntasuhteen intensiivisyys ihmisen elämässä näkyy esimerkiksi siinä, kuinka paljon käytämme aikaa tai muita resursseja siihen (Koski 2008, 156). Liikuntasuhteen voimakkuus riippuu ja vaihtelee ihmisen elämäntilanteen ja elämänvaiheiden, mutta myös osa-alueiden mukaan. Esimerkiksi nuori voi kokea lumilautailun elämäntavakseen, mutta ei ole lainkaan kiinnostunut koululiikunnasta tai kuntoliikunnasta. (Koski 2004.) Liikuntasuhteen voimakkuuteen vaikuttaa myös se, kuinka suuren painotuksen liikunnan elämänaalue saa yksilön elämässä ja miten merkitykselliseksi liikunta koetaan. Nämä vaikuttavat suoraan siihen, kuinka kestäväksi liikuntasuhde muodostuu ja miten se näkyy yksilön fyysisenä aktiivisuutena. (Koski 2017.) Jokaisen ihmisen liikuntasuhde on siis yksilöllinen ja muuttuva (Koski 2017).

Liikuntasuhteen voimakkuutta voidaan kuvailla erilaisilla tyypeillä. Liikunnan sosiaaliseen maailmaan osallistumisesta voidaan erottaa neljä erilaista tyyppiä: muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Muukalaisen on vaikea ymmärtää liikunnan sosiaalista maailmaa eikä tämä maailma ole merkityksellinen muukalaiselle. Suhtautuminen tähän sosiaaliseen maailmaan on muukalaisella epäilevää ja ennakkoluuloista. Turisti-tyyppi on kiinnostunut liikunnan sosiaalisesta maailmasta ja on hetkellisesti mukana toiminnassa. Sosiaalisen maailman merkitys jää kuitenkin pinnalliseksi. Regulaarille eli vakio-osallistujalle liikunnan

sosiaalinen maailma on merkityksellistä ja hän on suhteellisen kiinteästi mukana tämän maailman toiminnassa. Insaideri eli sisäpiiriläinen on vahvasti sitoutunut toimintaan ja hänen identiteettinsä voi rakentua voimakkaasti liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja merkitysten varaan. (Koski 2004; Koski 2017.)

Kosken (2004, 192–194) liikuntasuhteesta voidaan määrittää myös neljä keskeistä osa-aluetta. Ensimmäinen osa-alue, omakohtainen liikunta-aktiivisuus, viittaa yksilön liikkumiseen, harrastamiseen ja esimerkiksi arkiliikuntaan. Toinen osa-alue, penkkiurheilu, viittaa liikunnan seuraamiseen ja voi näkyä esimerkiksi jonkin urheilujoukkueen fanittamisena tai urheilun säännöllisenä seuraamisena televisiosta. Kolmas osa-alue, liikunnan tuottaminen, ilmenee esimerkiksi siinä, että vanhemmat järjestävät aktiviteetteja perhepiirissä tai kaverit kokoavat porukan pelaamaan vaikkapa jalkapalloa. Liikunnan tuottaminen näkyy myös liikunnan kansalaistoimintaan osallistumisena tai sen parissa ammatikseen toimimisena. Neljäs osa-alue, sportisointi, viittaa prosessiin, jonka myötä liikunnan merkitykset vaikuttavat eri elämänaloilla ilman, että ne suoranaisesti liittyvät urheiluun tai liikuntaan. Esimerkiksi sportisointi näkyy muun muassa liikuntaan käytettynä rahana, kielessä ja sanavalinnoissa tai vaikkapa vaatetreendeissä. (Koski 2004.)

5.4 Liikuntasuhteen rakentuminen ja kehittyminen

Liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo lapsuudessa, jossa lapsi kohtaa liikunnan sosiaaliseen maailmaan liittyviä merkityksiä esimerkiksi liikkumisen kehitysvaiheiden ja pihapiirissä tapahtuvien leikkien kautta (Koski 2004). Vanhempien aktiivisuuteen kannustavalla esimerkillä tiedetään olevan keskeinen rooli myönteisen liikuntasuhteen muodostumisessa ja liikunta-aktiivisuudessa myöhemmällä iällä (Kaseva ym. 2017; Vanttaja ym. 2017a, 22). Kouluiässä liikuntaan liittyviä merkityksiä luodaan muun muassa koululiikunnan ja erilaisten urheiluharrastusten kautta. Samalla lapsen tulee myös sopeutua tietynlaiseen liikunnalliseen sosiaaliseen todellisuuteen. Esimerkiksi lapsen on todennäköisesti helppo sopeutua liikuntatunneille, jos hän on ennen kouluikää tottunut liikkumaan paljon. (Vanttaja ym. 2017a, 24.) Tässä vaiheessa vertailu myös muihin kaltaisiin korostuu. Positiiviset ja

monipuoliset kokemukset liikunnasta lisäävät myönteisiä merkityksiä liikuntasuhteeseen. Negatiiviset ja yksipuoliset kokemukset taas vähentävät kiintymystä liikuntaan. (Koski 2004; Vuolle 2000.) Kouluinstituutiolla onkin merkittävä rooli liikunnallisen identiteetin muotoutumisessa (Vanttaja ym. 2017a, 24).

Nuoruuden myötä liikunnalliset tarpeet ja liikuntasuhde alkavat muuttua, kaveripiirin vaikutus voimistuu ja omatoimisen liikunnan harrastaminen lisääntyy (Vanttaja ym. 2017a, 23, Koski 2004). Osa sitoutuu liikuntaharrastuksiin ja kilpailullisempaan urheiluun voimakkaammin, kun taas toiset passivoituvat liikunnallisesti (Koski 2004). Ystävien tuki, vertaisryhmien kautta tulevat käyttäytymismallit ja toisaalta sosiaaliset paineet vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Jos nuori kokee, että kaveripiirissä arvostetaan liikunnallisuutta, haluaa hän itsekkin harrastaa liikuntaa helpommin. Vastaavasti tämä toimii myös toisinpäin. (Vanttaja ym. 2017a, 23.)

Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksilla voi olla pitkäkestoisia seurauksia liikuntasuhteelle myös aikuisuudessa (Koski 2004). Kosken (2004) mukaan liikunnallinen passiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa näyttäisi seuraavan myös aikuisuuteen. Aikuisuudessa liikuntasuhdetta määrittää paljon elämäntilanne ja elinympäristö. Esimerkiksi työelämä, sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne ja terveydelliset seikat vaikuttavat liikuntasuhteeseen. Ikääntymisen myötä liikuntasuhde saa uusia ulottuvuuksia terveydellisen näkökulman korostuessa. (Koski 2004.)

Liikuntasuhteen kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Liikunnasta saadut psyykkiset ja sosiaaliset kokemukset vaikuttavat paljon yksilön asenteeseen, motiiviin ja kiinnostukseen liikuntaa kohtaan (Laakso, Nupponen & Telama 2007). Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat yksilöllisyys, ihmissuhteet, ympäristö, kansallinen toimintapolitiikka sekä globaalit seikat. Esimerkiksi yksilön fyysiset tekijät, lähipiiri, koulu, fyysinen ympäristö ja taloudellinen tilanne ovat kaikki tekijöitä, jotka jollain tavoin vaikuttavat yksilön liikunnalliseen aktiivisuuteen ja sitä kautta yhteys myös liikuntasuhteeseen. (Vanttaja ym. 2017a, 20.) Esimerkiksi asuinympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja läheisten suhtautuminen

liikuntaan säätelevät liikuntakäyttäytymistä. Lisäksi esimerkiksi media ja mainonta voivat luoda kuvaa ihanne vartalosta ja täten vaikuttavat yksilön liikuntasuhteeseen. (Lehmuskallio 2007, 22–25.) Liikunnalla on myös kulttuurillisesti yhteiskunnassamme vahva asema. Liikunta nähdään pääsääntöisesti positiivisessa valossa ja Suomessa liikuntaa harrastetaankin poikkeuksellisen paljon ja urheilua myös seurataan aktiivisesti (Koski 2004). Liikuntasuhde kehittyy ja muokkautuu siis jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön ja yhteisön kanssa koko yksilön elämänkaaren ajan.

6 LIIKKUJATYYPIT

Liikkujatyypit perustuvat Jaana Karin (2016) liikuntapedagogiikan väitöskirjatutkimukseen, jossa hän tarkastelee liikuntaa kulttuurisena ja kokemuksellisenä ilmiönä. Väitöskirjatutkimuksessaan Kari (2016) erotteli seitsemän erilaista tapaa kertoa suhteestaan liikuntaan, liikuntakokemuksista ja niihin liittyvistä tekijöistä. Näiden pohjalta syntyi seitsemän eri liikkujatyyppeä, joita ovat: Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja, Liikunnan kolhima, Tuottaja, Terveystuottaja ja Liikunnan suurkuluttaja. (Kari 2016, 65–67.)

Liikkujatyypeissä on kyse yksilön suhteesta liikuntaan ja käsitykseen itsestä liikkujana, jotka rakentuvat liikuntaan liittyvien kokemusten varaan. Liikkujatyypit kertovat siitä, mitkä tekijät ovat yksilölle liikunnassa arvostettavia ja millaisesta liikunnasta yksilö nauttii. Liikkujatyyppeiden paremmuutta ei voi vertailla, eivätkä ne kerro yksilön liikunta-aktiivisuutta. (Kari 2016, 65–66.) Liikkujatyyppeiden tunnistaminen ja niistä näkyvä liikuntakulttuurinen näkökulma auttavat pohtimaan omaa suhdetta liikuntaan ja ymmärtämään itseään ja muita liikkujina (Kari 2016, 104).

Liikuntasuhde-käsite liittyy läheisesti liikkujatyyppeihin, mutta liikuntasuhde ja liikkujatyyppi näkökulmissa pieni ero. Karin (2016) mukaan Koski (2004) lähestyy liikuntasuhdetta sosiologisesti, jolloin ympäristössä arvokkaat ja merkittävät asiat saavat merkityksen myös omassa elämässämme. Tällöin yksilön liikuntaan liittämät merkitykset ja arvostukset ovat yhteydessä ympäröivään yhteisöön. Kari (2016) taas tarkastelee liikuntasuhteen rakentumista pedagogisesta konstruktivistisen oppimisen näkökulmasta, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö kohtaa liikuntaan liittyvät tilanteet lähtökohtaisesti oman kokemusmaailmansa kautta. (Kari 2016, 62–63.) Karin (2016, 63) mukaan liikuntaan edistäminen vaatii vaikuttamista yksilön liikuntaan liittyvään kokemusmaailmaan.

6.1 Kilpailija

Kilpailija-tyyppi kokee itsensä osavaksi, aktiiviseksi ja vahvaksi itsenäiseksi liikkujaksi. Kilpailijalle liikunta näyttäytyy itsensä vertaamisena muihin, kilpailemisena ja omien suoritusten mittaamisena. Kilpailija kokee liikunnallista pätevyyttä ja mielihyvää omista onnistumisista ja pärjääminen ja onnistumiset motivoivat Kilpailija-tyyppiä liikkumaan. (Kari 2016, 68–69.) Liikunta esittäytyy Kilpailijalle keinona saavuttaa menestystä ja pärjäämistä (Kari 2016, 105).

Menestyminen on yhteydessä myös urheilu- ja liikuntatapaan ja lajivalintoihin. Kilpailija-tyyppi kokee kilpaurheilun ja urheiluharrastuksen mielekkäänä, jolloin koululiikunnalla ei välttämättä ole niin suurta painoarvoa. Kilpailija tykkääkin liikkua omilla vahvuusalueilla ja muu liikunta ei välttämättä kiinnosta häntä. Koululiikunnan Kilpailija voi kuitenkin nähdä mukavana vaihteluna ja osana omaa urheiluharrastusta. (Kari 2016, 68–69, 105.) Urheilu-uran tai menestymisen loppumisen Kilpailija-tyyppi voi kokea ahdistavaksi ja heikko menestyminen voi vähentää innostusta liikuntaan. Urheiluharrastuksen päättymisen jälkeen Kilpailijan voi ollakin vaikea lähteä liikkeelle. (Kari 2016, 71–72.)

6.2 Uurastaja

Uurastaja-tyypille liikunta ja urheilu näyttäytyvät suorittamisena tai työtehtävänä, mutta hän suhtautuu liikuntaan suurimmaksi osaksi positiivisesti. Uurastaja arvostaa sitä, että liikunnasta on jotain hyötyä. Terveys, hyvinvointi ja rentoutuminen liikunnan avulla ovatkin uurastajalle tärkeitä asioita, joita liikunalla voi saavuttaa. Uurastaja liikkuu pääosin omatoimisesti, mutta tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti ja hän tykkää tarkkailla liikkumistaan. Uurastajalle liikunnan tulee olla riittävän rasittavaa ja sitä tulee suorittaa usein ja paljon. Uurastaja-tyypin riskinä onkin sairastelut ja ylikunto, koska hän harjoittelee ahkerasti ja usein kehoaan säästämättä. (Kari 2016, 72–74.)

Toisin kuin Kilpailija-tyyppi, Uurastaja saa mielihyvää ahkeruudesta ja menestymisellä ei ole hänelle itseisarvoa. Määrällisesti tarkat mitat, matkat ja mitattu kunnan kehittyminen motivoivat Uurastajaa. Hyvin tehty työ (liikuntasuoritus) tarjoaa hyvän ja tyytyväisen olon. Jos Uurastajan liikuntasuunnitelmat eivät toteudu, hän kokee itsensä huonoksi ja laiskaksi. (Kari 2016, 72–73.) Liikuntamotivaatio saattaa kärsiä, jos Uurastajalla on jokin muu tärkeämpi “työ”, johon hän keskittää energiansa. Myös tavoitteellisuuden puute saattaa latistaa liikkumisintoa. (Kari 2016, 76.)

Koululiikunnan Uurastaja kokee myönteisesti, vaikka koululiikkujana hän on pääsääntöisesti keskiverto-oppilas. Uurastaja ponnistelee tehtävien eteen, harjoittelee sääntillisesti ja käyttäytyy tunneilla toivotulla tavalla. Myönteinen palaute ja opettajan huomio motivoivat Uurastajaa työskentelemään liikuntatunnin tavoitteiden eteen ahkerasti. Uurastaja-tyypille on ominaista, että häntä on palkittu lapsuudessa hyvistä liikuntasuorituksista. (Kari 2016, 73–75.)

6.3 Elämysliikkuja

Elämysliikkujalle liikunta on nautinnollista ja se kasvanut osaksi elämää. Omien rajojen etsintä, uuden oppiminen ja uusien lajien kokeilu innostavat Elämysliikkujaa. Seikkailu, uskallus ja avoimuus uusille asioille, mutta toisaalta tuttuus ja turvallisuus kuvaavat Elämysliikkujaa. Hänelle on tärkeää, että hän saa itse valita tapansa ja tyyliinsä liikkua. Oleellista on, että voi itse määrätä, millon, miten ja kenen kanssa liikkuu. Oman kehon kuuntelu voi myös riittää elämyksellisyyden syntyyn. Elämysliikkuja tykkääkin liikkua usein yksin ja omaan tahtiin, vaikka sosiaalinen vuorovaikutus muiden kanssa onkin välillä hänelle tärkeää. (Kari 2016, 78–79.)

Elämysliikkujalle tyypillistä on, että liikunta liittyy johonkin muuhun tärkeään asiaan tai tekemiseen ja harjoittelu tapahtuu ikään kuin itsestään. Esimerkiksi musiikin mukana tanssiminen, koiran kanssa liikkuminen tai sosiaalisten suhteiden hoitaminen liikunnan avulla innostavat Elämysliikkujaa eteenpäin. (Kari 2016, 79.) Vapaus, kokemuksellisuus ja

elämykset ovat Elämysliikkujalle tärkeitä asioita. Liikunnan avulla hän pyrkii saamaan elämään tasapainoa ja hallitsemaan stressiä. Elämysliikkuja ei otakaan liikuntaa liian vakavasti. (Kari 2016, 82.)

Kilpailullisuus, sijoitukset ja muihin vertaaminen laskevat Elämysliikkujan liikuntamotivaatiota. Itsensä haastaminen, oma kehittyminen, yhteisöllisyys ja nautinnollisuus taas motivoivat häntä liikkumaan. Suunnitelmallisuus ja rutiinit voivat tuntua elämysliikkujasta vastenmieliseltä. Liian vakava ja sitova harjoittelu saattaa johtaa liikuntaharrastuksen loppumiseen. Elämysliikkuja saattaa liikkua epäsäännöllisesti tai vain silloin, kun hänellä on mahdollisuus liikkua itselleen mieluisalla tavalla. Toisaalta, jos liikuntamuoto vie mennessään, hän voi liikkua lähes ammattimaisesti. (Kari 2016, 78–80.)

Tyypillisiä Elämysliikkujan lajeja ovat esimerkiksi lumilautailu, ratsastus, koiraaurheilu, golf tai tanssi. Koululiikunta näyttätty Elämysliikkujalle miellyttävänä ja haasteellisena. Tasa-arvoisuus, rento ilmapiiri ja uudet kokeilut ovat tekijöitä, jotka innostavat Elämysliikkujaa koulun liikuntatunneilla. Elämysliikkuja voi nauttia kuitenkin viedessään itsensä ääri rajoille esimerkiksi kestävyystyypissä liikunnassa. Toisaalta hänelle ovat mieluisia taidolliset haasteet. Kokonaisuudessa Elämysliikkujalle ovat tärkeitä vapaus, elämyksellisyys ja sopivan haastavat aktiviteetit. Elämysliikkujalla on pääsääntöisesti myönteinen kuva itsestään liikkujana ja hän ei pidä siitä, että itseä verrataan muihin. (Kari 2016, 78–81.)

6.4 Tuottaja

Yksi liikuntasuhteen keskeisistä osa-alueista on liikunnan tuottaminen (Koski 2004). Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen liikkujatyypeistä yksi onkin liikunnan Tuottaja. Monipuolinen liikunnan harrastaminen, liikuntamyönteinen ilmapiiri lapsuudessa, osaaminen ja menestyminen ovat vahvistaneet Tuottajan liikunnallista itsetuntoa. Hänellä onkin positiivinen kuva itsestään liikkujana. Liikunta on Tuottajalle tärkeä osa elämää ja pysyvä elämäntapa (Kari 2016, 83–86).

Tuottaja-tyyppiä yhdistää muihin liikkujatyyppeihin moni asia. Kilpaileminen ei ole hänelle vierasta ja uurastaminen liikunnan parissa on tuttua. Toisaalta myös kokemuksellisuus ja liikunnasta nauttiminen omaa kehoa kuunnellen koskee myös liikunnan Tuottajaa. Elämysliikkujia ja Tuottajia yhdistävätkin samankaltaiset lajivalinnat ja esimerkiksi luonnossa liikkuminen. Olennainen ero muihin liikkujatyyppeihin tulee kuitenkin siinä, että Tuottajalle liikunta on tärkeä osa elämää, joka auttaa kehittymään ihmisenä itsessään. Omat positiiviset kokemukset liikunnan parissa ovatkin saaneet halun toimia liikunnan parissa. (Kari 2016, 83–84)

Tuottaja tykkää myös ottaa vastuuta ja huolehtia asioista. Liikunnan Tuottaja haluaa antaa positiivisia liikuntakokemuksia muille ja erityisesti lapsille, joten hänelle on tärkeää, että liikunnan ohjaaminen ja opettaminen ovat laadukasta. Tuottajan omat kokemukset koululiikunnasta ovatkin usein positiivisia ja hän pitää koululiikuntaa arvokkaana. (Kari 2016, 85–86.)

6.5 Liikunnan kolhima

Viides liikkujatyyppi on Liikunnan kolhima. Toisin kuin nimestä voisi päätellä, Liikunnan kolhima -tyyppi ei tarkoita suoraan negatiivista asennetta liikuntaa kohtaan tai liikkumattomuutta. Liikunnan kolhiman kokemukset itsestä liikkujana ovat kuitenkin joiltakin osin kielteisiä ja Liikunnan kolhima-tyyppi pitää itseään ikätovereita heikompana liikkujana. Syitä vähäiselle liikkumiselle voivat olla esimerkiksi epämiellyttävät liikuntakokemukset koululiikunnassa, muiden asioiden kiinnostaminen, luonne (ujous, arkuus) tai itseluottamuksen puute omaan kehoon liittyen. (Kari 2016, 86–87.)

Liikunnan kolhima tunnistaa liikunnan hyödyt ja voi kokea jonkinlaista sosiaalista painetta liikkumattomuudestaan. Koululiikunnasta Liikunnan kolhimalla voi olla kielteisiä kokemuksia muun muassa kilpailu- tai testaustilanteista, joukkuejaoista tai arvioinnista. (Kari 2016, 90–91.) Liikunnan kolhima pitää kuitenkin joistakin liikuntalajeista, haluaisi kiinnostua liikunnasta ja liikkua ylipäätään enemmän (Kari 2016, 105).

6.6 Terveyden korostaja

Terveyden korostajalle liikunnan harrastaminen on väline terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä kunnon kohottamiseksi. Liikunta näyttäytyy tälle liikkujatyypille mahdollisuutena, mutta myös velvollisuutena omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Terveyden korostajalle on tärkeää liikkua omalla tasollaan, omaan tahtiinsa ja omien tavoitteiden mukaisesti. Kaikki liikkuminen on tärkeää ja liikuntaa voi harrastaa omasta taitotasosta tai taustasta riippumatta omaksi ilokseen. (Kari 2016, 92–93.) Terveyden korostajalle liikunta on elämäntapa ja tärkeä osa yksilön identiteettiä. Hänellä on myönteinen suhde liikuntaan ja omaan kehoonsa. Hyvä kunto vahvistaa Terveyden korostajan liikunnallista minäkuvaa. (Kari 2016, 96–97.)

Terveyden korostajalle säännöllisyys ja monipuolisuus ovat tärkeitä asioita liikkumisessa. Liikkumaan jaksetaan lähteä, vaikka ei aina huvittaisikaan, koska säännöllinen ja monipuolinen liikunta kohottaa kuntoa ja edistää näin terveyttä muiden terveellisten elintapojen ohella. Terveyden korostaja kuuntelee kuitenkin kehon viestejä ja suhteuttaa liikunnan huomioiden elämän kokonaiskuormittavuuden. (Kari 2016, 93–95, 98.) Liikunta on keino purkaa ylimääräistä energiaa ja saada hyvä olo vireyden, energisyyden ja rentouden myötä. Liikunta toimii myös välineenä hyvän elämän ylläpitämisessä ja elämälle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Vaikka ilo, hyvä olo ja liikunnasta nauttiminen on Terveyden korostajalle tärkeitä tavoitteita, on liikunta hänelle myös keino oman ulkonäön muokkaamiseen. (Kari 2016, 94–95.)

6.7 Liikunnan suurkuluttaja

Liikunnan suurkuluttaja pyrkii osallistumaan liikuntaan mahdollisimman monella eri tavalla. Suurkuluttaja on elämäntapaliikkuja ja hän huolehtii aina siitä, että pääsee liikkumaan. Liikunta ohjaa hänen valintojaan ja liikunallinen pätevyys on tärkeä osa hänen persoonaansa. Suurkuluttaja on liikkunut läpi elämänsä ja hänelle liikuntalajilla ei ole niin väliä. Liikunnan

suurkuluttaja on valmis kokeilmaan uusia lajeja, milloin vain. Kaikki liikunta, koululiikuntaa myöten, näyttäytyy suurkuluttajalle positiivisessa valossa. (Kari 2016, 98–99, 105.)

Liikunnan suurkuluttajalla on sisäinen halu lähteä liikkeelle ja ilmaista itseään liikkeellä. Parhaimmillaan liikunta antaa flow-tilan tunteet, elämyksiä ja irtautumista arjesta. Yhdessä pelaaminen ja sosiaaliset suhteet ovat suurkuluttajalle kilpailua tärkeämpiä ja joukkue voi olla suurkuluttajalle kuin oma perhe. Liikunnan suurkuluttaja innostaa myös muita liikkumaan ja nauttii liikunnan seuraamisesta ja penkkiurheilusta. Liikunta merkitseekin suurkuluttajalle itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisääntymistä. Onnistumiset ja pätevyiden kokemukset vahvistavat itseä. (Kari 2016, 100–102.)

Liikunta on siis suurkuluttajalle todella merkityksellistä. Liikkumattomuudesta suurkuluttaja ei koe syyllisyyttä, vaan pikemminkin fyysisiä tai psyykkisiä vierotusoireita, tuskaisuutta. Vammautumiset tai loukkaantumiset masentavat ja harmittavat ja suurkuluttaja saattaa jatkaa liikkumista elimistön kielteisistä viesteistä huolimatta. (Kari 2016, 99, 102.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä heikosti liikuntaan motivoituneet 9. luokan tytöt ajattelevat liikunnasta, mitä se heille merkitsee ja mitkä ovat liikuntaa estävät tekijät. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, tunnistavatko heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt itsessään jonkin tietyn liikkujatyypin tai millaiseksi liikkujatyypiksi he itsensä määrittelevät. Teoriatiedon pohjalta tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Millaiseksi heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt kokevat oman liikuntasuhteensa?
2. Millaisten kokemusten ja tekijöiden heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt kokevat olevan yhteydessä omaan liikuntasuhteeseensa?
3. Millaiseksi liikkujatyypiksi heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt kokevat ja määrittelevät itsensä?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Laadullinen tutkimus ja fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää, mikä on hyvä valinta silloin kun halutaan saada tutkittavasta ilmiöstä syvälinen näkemys ja hyvä kuvaus. Tässä tutkimuksessa huomio kiinnitetään tutkittavien näkökulmaan, merkitykseen ja näkemyksiin (Kananen 2014, 16–18). Laadullisen tutkimusmetodin valintaan vaikutti se, että liikuntasuhteeseen liittyvien merkitysten ymmärtäminen ja esille tuominen on haastavaa, sillä yksilö ei välttämättä tiedosta kaikkia tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen liikuntasuhteeseensa. Liikuntaan liittyvien merkitysten kirjo on niin monimuotoinen, että yksinkertaisen mittariston luominen onkin vaikeaa. (Koski 2015.)

Tutkimukselle valittiin fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa, koska tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita ihmisten kokemuksista ja heidän ilmiölle antamistaan merkityksistä (Virtanen 2006). Kokemuksia tutkimalla pyrittiin ymmärtämään yksilön omaa ja muuttuvaa näkökulmaa (Erkkilä 2009), hänen omasta liikuntasuhteestaan ja liikuntamotivaatiostaan. Laineen (2018) mukaan fenomenologiselle lähestymistavalle on ominaista ajatus siitä, että ihminen rakentuu suhteessa siihen maailmaan, jossa hän elää. Jokaisella yksilöllä on omanlainen näkökulma ja suhde elämään ympäröiviin asioihin. Aiemmat kokemukset, käsitykset, arvot ja tuntemukset vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme elämässä kohtaamiimme asioihin. Fenomenologisen näkökulman mukaan ihmisellä on kokemuksellinen suhde maailmaan. (Laine 2018.) Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on siis saada esille yksilön kokemus juuri sellaisena kuin se on (Virtanen 2006). Laineen (2018) mukaan fenomenologia onkin koetun ilmiön olemuksellisen merkitysrakenteen selvittämistä. Fenomenologisessa lähestymistavassa painotetaan yksilön näkökulmaa. Yksilön kokemusmaailman tutkiminen paljastaa aina jotakin yleistä, koska yksilö on aina jonkin yhteisön jäsen. Yhteisön ihmisillä on kuitenkin aina joitakin yhteisiä piirteitä tai ominaisuuksia. (Laine 2018.) Fenomenologisen näkemyksen mukaan ihmisen kokemukset ovat aina jollakin tapaa merkityksellisiä ja ne ovat kertojalleen aina tosia (Perttula 2009).

Hermeneutiikalla tarkoitetaan Laineen (2018) mukaan yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Hermeneuttinen tutkimus kohdistuu fenomenologiaa enemmän ihmisten vuorovaikutukseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus pyrkiikin ymmärtämään jonkin tutkittavan ryhmän tai yksilön juuri sen hetkistä merkitysmaailmaa juuri siinä sosiaalisessa maailmassa, missä kokemus tapahtuu. (Laine 2018.) Hermeneuttinen ulottuvuus näkyi tässä tutkimuksessa juuri tulkinnassa, mikä oli riippuvaista tutkijan kyvyistä ymmärtää ja tulkita tutkittavan ilmaisuja.

8.2 Tutkimuksen alustava kohdejoukko ja aineiston keruu

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuksen kohdejoukko valitaan harkinnanvaraisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Tutkimuksen kohdejoukon alustavaan valintaan vaikutti tutustuminen teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin. Kohdejoukoksi valikoitui 9. luokan tytöt, koska liikunnan harrastaminen vähenee ja liikkumattomuus lisääntyy juuri teini-iässä (Kokko ym. 2019) ja tiedetään, että juuri tytöillä on liikuntaan liittyviä esteitä poikia enemmän (Koski & Hirvensalo 2019).

Tutkimuksen kohdejoukkoa tavoiteltiin olemalla yhteydessä 15 eri koulun rehtoreihin ja äidinkielenopettajiin Oulun alueella ja pääkaupunkiseudulla. Tavoitteena oli päästä toteuttamaan tutkimusta suuressa tai keskisuuressa koulussa kaupungissa tai sen lähetyvillä, koska tiedetään, että nuoret liikkuvat itsenäisesti vapaa-ajallaan kaupungeissa vähemmän kuin maaseutu ympäristöissä (Hakanen ym. 2019; Martin ym. 2019.). Tutkimukselle myönteisiä vastauksia saatiin kahdesta eri koulusta ja näin tutkimuksen kohdejoukoksi valikoitui lopulta oppilaita kahdesta eri Oulun alueen yläkoulusta keväällä 2019. Vastauksia saatiin kahdeksalta eri yhdeksänneltä luokalta. Aineiston keräämisen hetkellä tutkija asui Oulussa, mikä helpotti kohdejoukon valikoitumista Oulun alueelle.

Tutkimusaineiston keruussa käytettiin narratiivista tutkimusmetodia, koska haluttiin tutkia ihmistä merkityksiä antavana aktiivisena toimijana (Laitinen & Uusitalo 2008). Aineisto kerättiin tässä tutkimuksessa keräämällä kertomuksia ja tarinoita tutkittavasta aiheesta.

Laitisen ja Uusitalon (2010, 111–112) mukaan narratiivisuuden lähtökohtana on ajatus, että kertomukset ovat ihmiselle luonteenomainen tapa jäsentää elämäänsä, kokemuksiaan ja itseään. Narratiivisen metodin etuna on myös se, että kirjoittamista ei häiritse vuorovaikutussuhde vaan ihminen on yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa. Kirjoittaminen on mahdollisuus avata ja purkaa omaa kokemusmaailmaansa ilman, että sitä tarvitsee salata mitenkään. (Eskola & Suoranta 2005, 122)

Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä eläytymismenetelmää kahdella erilaisella kehyskertomuksella. Kehyskertomukset toimivat johdatteluna aiheeseen, jonka herättämien mielikuvien perusteella tutkittavat kirjoittivat lyhyen tarinan valitsemaansa kehyskertomukseen liittyen. (Eskola & Suoranta 2005, 110.) Kehyskertomuksina oli sekä myönteinen että kielteinen liikuntaan liittyvä tarina, joka kertoi kuvitellusta työstä nimeltä Heidi.

Eläytymismenetelmä valittiin tutkimusmetodiksi, koska eläytymismenetelmä ei vaadi erityisiä taitoja tutkittavilta ja menetelmää on käytetty hyvin nuorillakin oppilailla. Eläytymismenetelmää käytettäessä tutkimukseen saadaan lisäksi yleensä vastauksia hyvin. (Eskola & Suoranta 2005, 115.) Tutkimusmetodin valintaan vaikutti myös tutkittavan aiheen henkilökohtaisuus. Oletus oli, että kirjoittamalla tutkittavat uskaltautuisivat kertomaan tarinaansa todennäköisesti avoimesti ja rohkeasti. Lisäksi metodin valintaan vaikutti se, että aineistonkeruutilanteessa ei haluttu leimata oppilaita motivoituneisiin tai heikosti motivoituneisiin, joten tällä menetelmällä pystyttiin säilyttämään tutkimustilanteessa neutraali ilmapiiri. Valintaan vaikutti lisäksi se, että kokemuksen tutkiminen on haastavaa, koska kokemukseen kuuluu aina yksilöllisiä elementtejä (Laine 2018).

Tutkimuksessa käytettiin myös lyhyttä strukturoitua kyselyä apuna heikosti liikuntaan motivoituneiden kohderyhmän löytymiseksi ja analysoinnin avuksi. Kyselyssä oli kysymyksiä liikkujatyyppeihin, liikunnan useuteen ja liikunnan esteisiin liittyen. Samalla pyrittiin myös saamaan suoria vastauksia osaan tutkimuskysymyksistä. Kyselyn avulla pyrittiin

helpottamaan myös aineiston analyysia. Kyselyn kysymykset johdattelivat tutkijaa kohti tutkimuksen kohdejoukkoa ja samalla tutkija sai tukea vastauksista omille tulkinnoilleen.

Ainekirjoituksen ohjeistusta ja kyselyn kysymyksiä mietittiin tarkkaan ja pyrittiin hiomaan niitä vielä viimeiseen asti teettämällä esimerkiksi ainekirjoituksia läheisille. Kyselyn kysymysten pohjana käytettiin suurimmaksi osaksi aiemmissa tutkimuksissa, kuten LIITU-tutkimuksessa, käytettyjä kysymyksiä, joskin pienillä muutoksilla. Liikunnan esteitä kysyttäessä vaihtoehtoja oli viisi, mutta LIITU-tutkimuksesta poiketen vaihtoehdot olivat: samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä ja en osaa sanoa. LIITU-tutkimuksessa vaihtoehdot olivat: estää erittäin paljon, estää paljon, estää jonkin verran, estää vain vähän ja ei estä lainkaan (Kokko ym. 2019b).

Aineiston keruuta pohdittaessa tutkijan oli mietittävä, keneltä tietoa kerätään ja millaista tietoa halutaan kerätä. Tämän jälkeen oli mietittävä, miten voidaan tavoittaa tutkittavat. (Laitinen & Uusitalo 2008.) Tutkimusaihe oli luonteeltaan melko arka ja se olisi voinut olla tutkittaville todella henkilökohtainen. Tämän vuoksi koettiin tärkeäksi, että aineistoa kerättiin laajalta joukolta, josta pyrittiin löytämään tutkimuksen kannalta oleellinen aineisto ja saavuttamaan tutkimuksen lopullinen kohdejoukko. Aineisto kerättiin siis myös pojilta, jotta tarvittaessa oltaisiin voitu hyödyntää myös heidän vastauksiaan. Tutkimusprosessi vaati siis sen, että tutkittavasta ilmiöstä kerättiin laajemmin materiaalia ja aineistoa varmistamaan, että voitiin vastata tutkimuksen ongelmiin (Kananen 2014, 98) ja saavuttaa tutkimuksen kohdejoukko.

Aineisto kerättiin äidinkielen tunneilla keväällä 2019 kahdessa Oulun alueen koulussa. Opettajat saivat sähköisesti kyselylomakkeen ja ainekirjoitusohjeen (liite 3) sekä ohjeistukset (liite 2) sähköisesti aineiston keräämistä varten. Ennen aineiston keräämistä opettajat esittelivät liikkujatyypit esittelykorteista, joissa hyödynnettiin neuvokasperhe.fi -sivuston tiivistettyjä kuvauksia Jaana Karin (2016) liikkujatyypeistä. Ennen aineiston keräämistä tutkittavilta ja heidän huoltajiltaan oli pyydetty tutkimusluvat (liite 1). Aineisto kerättiin äidinkielen tunneilla, koska äidinkielen tunti on irrallaan liikunnan yhteydestä ja näin

liikuntaan heikosti motivoituneilla nuorilla oli paineeton tilanne kirjoittaa omasta suhtautumisestaan liikkumiseen ja liikuntaan liittyen. Aineistoa hankittaessa pyrittiinkin siihen, että tutkittavat pystyivät tuoda vapaasti esiin omia kokemuksiaan (Virtanen 2006).

8.3 Tutkimuksen lopullinen kohdejoukko

Tutkimukseen saatiin vastauksia yhteensä 68, joista 53 oli tyttöjen ja 15 poikien vastauksia. Ensin tutustuttiin koko laajaan aineistoon ja pyrittiin erottelemaan vastauksista tämän tutkimuksen kannalta oleellisimmat vastaukset ja samalla löytämään tutkimuksen lopullinen kohdejoukko. Vastaukset jaettiin kehyskertomusten mukaan kahteen eri ryhmään. Toisessa ryhmässä olivat ne tarinat, joissa kehyskertomuksessa Heidi tykkää liikunnasta ja toisissa tarinat, joissa Heidi ei tykkää liikunnasta. Myönteiseen tarinaan vastasi 40 tyttöä ja 11 poikaa ja kielteiseen tarinaan 13 tyttöä ja neljä poikaa. Tämän jälkeen vastaukset ryhmiteltiin vielä strukturoitujen kysymysten perusteella tavoitteena löytää tämän tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset, jotka täyttivät tämän tutkimuksen kannalta tutkittavan ilmiön tunnusmerkit (Eskola & Suoranta 2005, 18). Näitä olivat vastauksissa toistuvat useat liikunnan esteet, vähäinen liikunnasta pitäminen ja kohtalaisen vähäinen liikunta-aktiivisuus sekä kielteinen suhtautuminen liikuntaan.

Lähtökohtaisesti tässä tutkimuksessa tavoiteltiin lopulliseksi kohdejoukoksi liikuntaan amotivoituneita 9. luokan tyttöjä. Aineistosta ei kuitenkaan löytynyt riittävästi vastauksia amotivoituneilta tytöiltä. Samalla myös huomattiin, että muista vastauksista löytyi arvokasta tietoa tämän tutkimusaiheen kannalta. Niinpä kohdejoukkoa laajennettiin koskemaan heikosti liikuntaan motivoituneita tyttöjä ja tyttöjen kirjoittamia negatiivisia tarinoita. Näin lopulliseksi aineistoksi ja tutkimuksen kohdejoukoksi muodostui 15 tytön vastaukset.

8.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineiston analysoinnissa ja tulkinnassa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka avulla voidaan analysoida tutkimusaineistoa järjestelmällisesti ja

objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91; 103). Sen tavoitteena on saada aineistosta sanallinen, tiivis, selkeä ja yhtenäinen kuvaus tutkimuksen ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aineistolähtöinen analyysi valittiin, koska se soveltuu hyvin fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96), jossa ollaan kiinnostuneita yksilön kokemus- ja merkitysmailmoista (Laine 2018).

Sisällön analyysi alkaa yleensä koko aineiston avoimella lukemisella (Hänninen 2018). Koko laaja 68 vastauksen aineisto luettiin huolellisesti läpi, jotta saatiin kokonais käsitys kyselyn vastauksista sekä oppilaiden kirjoittamista tarinoista. Tarinoiden pituudet vaihtelivat 6 lauseesta 43 lauseeseen. Lukemisen yhteydessä vastauksista eroteltiin tämän tutkimuksen kannalta oleellinen aineisto eli heikosti liikuntaan motivoineiden tyttöjen vastaukset. Kohdejoukkoon valikoitui vastauksia, joissa liikunnasta ei pidetty tai liikunnan esteitä oli kohtuullisesti tai paljon. Lisäksi valintaa ohjasi liikunta-aktiivisuuden määrä, liikunnasta löydetty merkitykset sekä kehyskertomusten perusteella kirjoitetut tarinat. Koska selkeästi amotoituneita vastauksia oli tulkintatavasta riippuen 1-3, aineistoon otettiin mukaan heikosti liikuntaan motivoineiden tyttöjen vastaukset. Aineistosta karsittiin siis tässä vaiheessa pois liikuntaan motivoituneiden ja liikuntaan jonkin verran motivoituneiden oppilaiden vastaukset sekä kaikki poikien vastaukset. Lopulta tarkemman tarkastelun alle jäi 15 vastausta, joissa 13:ssa oli kielteisesti kirjoitettu tarina ja 2:ssa myönteisesti kirjoitettu tarina. Tästä muodostui tämän tutkimuksen lopullinen aineisto. Jo tässä vaiheessa vaadittiin tulkinnallisuutta ja ryhmittelyä, kun mietittiin mikä aineistossa kertoo, että juuri tietty kohta tarkoittaa tai merkitsee juuri sitä, miksi kohta on tulkittu (Eskola & Suoranta 2005).

Sisällönanalyysin voi jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Lukemisen jälkeen ja lopullisen aineiston löytymisen jälkeen siirryttiin siis pelkistämisvaiheeseen, jossa kirjoitettiin 15 tytön vastaukset taulukkoon, jotta niitä olisi helpompi verrata ja käsitellä jatkossa. Pelkistämisessä pyrittiin löytämään aineistosta olennainen tieto ja löytämään aineistosta analyysiyksiköt eli esimerkiksi lauseet tai yksittäiset sanat, jotka kuvasivat aineistosta löytyneitä kokonaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–

110). Pelkistämisvaiheessa nostettiin aineistosta esille olennaisimmat tiedot säilyttäen mahdollisuuksien mukaan aineiston alkuperäinen ilmaisu. Pelkistämisen tarkoituksena oli siis tiivistää aineistosta merkitsevää tietoa (Laine 2018).

Pelkistäminen tehtiin kahteen kertaan niin, että ensimmäisellä kerralla kirjattiin taulukkoon mahdollisimman selkeästi ja toistaen strukturoidun kyselyn vastauksia ja tarinoiden sisältöjä. Samalla numeroitiin jokainen tutkittava numeroilla 1-15, jotta aineiston työstäminen olisi jatkossa helpompaa. Liikunnan esteistä poimittiin mukaan esteet, joista tutkittavat olivat samaa mieltä tai osittain samaa mieltä. Liikunnallisuuteen liittyvistä väittämistä valittiin mukaan vastaukset numero 4 tai 5, jotka olivat lähellä heikkoa liikunnallisuutta. Toisella kerralla kirjattiin samat asiat uudelleen selkeyttäen sanavalintoja samalla varmistaen, että aineistosta ei jää huomaamatta mitään. Vastaukset pyrittiin pitämään kuitenkin mahdollisimman lähellä alkuperäistä, jotta varmistettiin, että niitä ei tulkita liikaa.

Pelkistämisen jälkeen siirryttiin ryhmittelyyn, jossa etsittiin aineistosta samankaltaisuuksia, eroavaisuuksia ja erilaisia merkityskokonaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistettiin ja luokiteltiin omiksi ryhmiksi. (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2009 110.) Ryhmittely aloitettiin jaottelemalla vastaukset liikunta-aktiivisuuden, liikunnasta pitämisen, liikunnan esteiden ja merkitysten sekä kehyskertomusten mukaan. Näin saatiin muodostettua kaksi eri ryhmää, liikuntaan heikosti motivoituneet ja liikuntaan jonkin verran motivoituneet, mutta negatiivisen tarinan kirjoittaneet. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin lopulta heikosti liikuntaan motivoituneiden vastauksia tutkimuskysymysten 1., 2. ja 3. kohdalla kysymysten asettelun suuntaisesti. Tutkimuskysymyksen 2 analysoinnissa hyödynnettiin myös liikuntaan jonkin verran motivoituneiden ja negatiivisen tarinan kirjoittaneiden tyttöjen tarinoita, koska niistä löytyi liikuntasuhteen taustalla olevia tekijöitä.

Ryhmittelyn avulla pyrittiin myös nostamaan esiin tutkimuskysymyksiin vastaavia teemoja, aineiston olennaisimmat asiat ja merkitykset (Eskola & Suoranta 2005, 174–175). Näistä tekijöistä ja asioista pyrittiin löytämään merkityskokonaisuuksia, eräänlaisia teemoja, joista muodostui alaluokkia. Alaluokkia yhdistelmällä ryhmittelyssä muodostui lopulta yläluokkia

(liite 4). (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.). Tässä vaiheessa keskityttiin myös siihen, mikä vastauksissa muuttui, kun kehyskertomuksissa vaihdettiin yhtä tekijää (Eskola & Suoranta 2005, 110–111).

Abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luomisen vaiheessa käsitteellistettiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto yhdistelemällä aiemmin luotuja luokituksia ja ryhmiä niin kauan kuin se oli mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 102). Tämän synteessin avulla pyrittiin löytämään yhteisille merkityksille rakenne ja kokonaisuus, jonka avulla voitiin ymmärtää tutkittavien kokemuksellista suhdetta (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2009, 102.) liikuntaan. Tässä vaiheessa tarkasteltiin myös tutkimuksen tuloksia aiempien tutkimustulosten valossa ja teoreettisten ajatustapojen pohjalta. (Laine 2018) Kokonaisuudessa synteessin avulla koottiin yhteen tutkimuksen tuloksia ja pyrittiin näin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Aineiston analysointi eteni vuoroin aineiston tulkintaan ja vuoroin kriittisen reflektion hermeneuttisena kehäliikkeenä. Tutkimusaineistoa tulkittaessa otettiin etäisyyttä omaan tulkintaan jatkuvasti tutkimuksen aikana. Tämän hermeneuttisen kehän kulkemisen tarkoituksena oli syventää tutkijan tulkintaa aineistosta. (Laine 2018.) Ensimmäinen hermeneuttinen kehä kuljettiin etsiessä 68 vastauksen aineistosta tämän tutkimuksen kannalta oleellinen aineisto. Tämän jälkeen hermeuttinen kehä toistui niin kauan, että aineistosta ei ollut löydettävissä enää uusia tulkintoja.

8.5 Tutkijan esiymmärrys tutkimuskohteesta

Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa tutkimuksessa esiymmärrykseksi kutsutaan tutkijalle luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohde ennen tutkimusta. Kokemuksen tutkimuksen lähtökohtana onkin, että tutkittava merkitysmaailma on tutkijalle jossain määrin tuttu. Tämä esiymmärrys oli siis välttämätön, jotta tutkija pystyi ymmärtämään ja tulkitsemaan kokemuksia ja hänen oli mahdollista löytää niistä merkitysulottuvuuksia. (Laine 2018.) Esiymmärryksen ja ennakkokäsitysten aukikirjoittaminen helpotti myös tutkimuksen aikaista objektiivisuutta (Eskola & Suoranta 2005, 17) ja samalla tutkija tuli tietoiseksi omasta

esiymmärryksestään (Laine 2018). Kirjoittamalla esiymmärrys pyrittiin pohtimaan ja avaamaan mahdollisimman avoimesti tutkijan ennakkokäsityksiä ja suhdetta tutkittavaan ilmiöön.

Tutkijan esiymmärryksen taustalla oli aiempi koulutustausta sekä tutkimuksen aikana käynnissä ollut liikunnanopettajakoulutus sekä tämän tutkimuksen tekemisen yhteydessä teoriataustaan paneutuminen. Myös työkokemuksella ja tutkijan omilla liikuntakokemuksilla oli vaikutusta esiymmärrykseen. Vuosien työkokemus liikunnanohjaajan työstä naisten liikuntakeskuksessa antoi näkemystä siitä, miten erilaisia liikkujia on, miten liikuntasuhde on jokaisella yksilöllinen ja kuinka se muuttuu elämän varrella tilanteiden mukaan. Yhdistämällä aiempaa työkokemusta ja koulutuksista saatua tietoa vahvistui ymmärrys siitä, miten kokemukset voivat vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen.

Esiymmärryksen mukaan liikuntasuhde on yksilöllinen, muuttuva ja ennen kaikkea moniulotteinen. Heikosti motivoituneiden tyttöjen kiinnittyminen liikuntaan on vähäistä ja liikunta näyttäytyy jollain tapaa epämiellyttävänä ja pakollisena toimintana. Heidän liikuntasuhteensa taustalla on myös huonoja kokemuksia, vertailua muihin ja tuen puuttumista. Motivaatioteorioissa esille tuodut motivaatiotekijät vaikuttavat siis yksilön liikuntasuhteeseen ja sitä kautta liikuntamotivaatioon. Jokainen tutkittava voi tunnistaa itsessään eri liikkujatyyppejä, mutta oman liikkujatyypin määrittelemisen voi olla nuorelle haastavaa, sillä hän voi tunnistaa ja kokea useamman liikkujatyypin itselleen sopivaksi. Toisaalta, jos kokemukset liikunnasta ovat vähäisiä ja yksipuolisia, voi liikkujatyypin valinta olla myös helppoa.

8.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tyypillisesti tutkimuksen luotettavuutta voidaan Metsämuurosen (2000, 50) mukaan ilmaista kahdella termillä: reliabiliteetilla, mikä kertoo tutkimuksen toistettavuudesta ja validiteetilla, mikä kertoo siitä, mitattiinko tutkimuksessa sitä, mitä oli tarkoitus. (Metsämuuronen 2000, 50.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan ennen kaikkea

tutkimusprosessin luotettavuudella. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee pohtia ja arvioida koko prosessin ajan tekemiään ratkaisuja ja samalla ottaa kantaa työn kokonaisvaltaisuuteen ja luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 2014, 209–211)

Tutkimuksen eettisyys koskee niin tutkimussuunnitelmaa, tutkimusasetelmaa ja huolellista raportointia. Näin eettisyys vaikuttaa myös tutkimuksen laatuun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan hyviä tieteellisiä eettisiä periaatteita, vastuullisuutta, tarkkuutta ja avoimuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Luotettavuuteen pyrittiin tässä tutkimuksessa vaikuttamaan huolellisella ja avoimella raportoinnilla, jossa kerrottiin mahdollisimman tarkasti, miten tutkimus on edennyt ja miten tuloksiin ollaan päädytty. (Eskola & Suoranta 2014, 214.) Näin pyrittiin antamaan riittävästi tietoa tutkimuksen kulusta, jotta tutkimuksen tuloksia on mahdollista arvioida. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164.)

Tutkimuksen toistettavuuteen pyrittiin vaikuttamaan tuomalla esille tutkimuksen raportoinnissa kaikki tutkimuksen vaiheet ja yksittäiset analyysiyksiköt mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta 2014, 217). Tämän tutkimuksen haasteena ja heikkoutena voidaan pitää sitä, että aineiston analysoinnissa tehdyt tulkinnat olivat aloittelevan tutkijan näkemyksiä aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Tulkintoja pyrittiin kuitenkin perustelevaan analysoinnin tarkalla raportoinnilla ja aineistosta nousevilla lainauksilla (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Myös laadulliseen tutkimukseen oleellisena osana kuuluvia tutkijan omia arvolähtökohtia, jotka ohjaavat tulkintaa (Hirsjärvi ym. 2009, 161), pyrittiin selkeyttämään avaamalla tutkijan esiymmärrystä.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa triangulaation avulla, mikä tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa hyödynnetään erilaisia metodeja, useampia tutkijoita tai yhdistellään teorioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143). Tämän tutkimuksen etuna on, että tutkimuksessa hyödynnettiin niin eläytymismenetelmää kuin strukturoitua kyselyä. Kyselyn avulla saatiin selkeitä ja suoraviivaisia vastauksia, jotka auttoivat tarinoiden ja aineiston tulkinnassa.

Kahden erilaisen tutkimusmenetelmän hyödyntäminen auttoi siis näkökulman laajentamisessa.

Saturaatio eli aineiston tarjoamien tutkimustulosten toistuminen vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta (Kananen 2014, 153). Tämän tutkimuksen saturaatiopistettä oli ennalta vaikea arvioida, jonka vuoksi aineistoa kerättiin laajalta joukolta. Koska alkuperäisen suunnitelman mukaista aineistoa eli amotivoituneiden tyttöjen aineistoa ei saavutettu riittävästi, lajennettiin tutkimusainestoa koskemaan heikosti liikuntaan motivoituneita tyttöjä. Näin pystyttiin parantamaan tutkimuksen luotettavuutta ja saavuttamaan kylläntymispiste.

Tutkimuksen eettisyyteen pyrittiin vaikuttamaan noudattamalla tieteellisen tutkimuksen kriteerejä. Muiden tutkijoiden töihin viitattiin asianmukaisesti ja tutkimukseen osallistuneiden tietosuojasta ja oikeuksista pidettiin huolta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkimuksen tavoitteet tuotiin esille jo tutkimuksen alkuvaiheessa ja tutkittavilta pyydettiin tarvittavat tutkimusluvut. Tutkimukseen osallistuminen oli myös täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen sai keskeyttää niin halutessaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimusaineistoa säilytettiin ja käsiteltiin huolellisesti ja nimettöminä ja aineisto pidettiin vain tutkijan ulottuvissa.

9 TULOKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen liikuntasuhde heikosti liikuntaan motivoituneilla tytöillä on ja millaisia kokemuksia ja tekijöitä amotivoitumisen taustalla on. Tarkoituksena oli myös tutkia, tunnistavatko heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt itsessään jonkin tietyn liikkujatyypin ja millaiseksi liikkujatyypiksi he itsensä määrittelisivät.

9.1 Heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen liikuntasuhde

Tässä tutkimuksessa heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen liikuntasuhde osoittautui heikoksi. Heikosta liikuntasuhteesta kertoi muun muassa liikunnan esteiden määrä, merkityssuhteiden vähäisyys, negatiiviset liikuntakokemukset ja yksilön suhtautuminen liikuntaan.

Yksi heikosta liikuntasuhteesta kertova tekijä oli tyttöjen kokemukset itsestä liikkujina. Tutkittavat kokivat olevansa epävarmoja ja heidän liikunnallinen pätevyytensä oli huono.

“Heidi on kokeillut monia eri harrastuksia, mutta ei ole ollut mielestään tarpeeksi hyvä. (T1)”

“Tunsin tilanteet ahdistaviksi etenkin joukkuepeleissä, sillä tunsin itseni huonoksi kentällä. (T4)”

Useat tytöt kertoivat myös liikunnan esteeksi sen, että he eivät ole liikunnallisia ja ovat huonoja liikkumaan. Monet tytöistä kokivat itsensä myös heikommaksi liikkujaksi tai huonommaksi kuin muut.

“Hän kokee olevansa huonompi kuin muut...(T8)”

Negatiiviset kokemukset vähensivät tutkittavien kiintymystä liikuntaan. Tyttöillä oli lähes poikkeuksetta negatiivisia kokemuksia joko liikunnasta tai koululiikunnasta.

“Suurin osa koululiikuntakokemuksistani ovat huonoja. (T4)”

Huonot kokemukset ja käsitykset vaikuttivat liikuntaan suhtautumiseen.

“Heidi ei pidä liikunnasta, koska omistaa huonoja kokemuksia. (T8)”

”Liikunta ei vain tunnu mukavalta ollenkaan (T5)”

“Heidi vihaa koululiikuntatunteja. Hän ei yleensä osallistu mihinkään lajeihin, vaan mieluummin tekee muita liikunnallisia asioita, mitä opettaja on hyväksynyt. (T3)”

”Koululiikunta ei motivoinut Heidiä liikkumaan omalla ajallaan. (T9)”

”Liikunta ikävystyttää minua. Mitä tahansa aloitan, se ei kuitenkaan tunnu mieltäni (T10)”

Negatiivisesta suhtautumisesta kertoi kokonaisuudessa lisäksi se, että 10 tutkittavista kertoi liikunnan esteeksi sen, että ei viitsi liikkua ja viisi sen, että liikunta on ikävää tai tylsää.

Negatiivisista kokemuksista huolimatta neljän tytön taustalta tuli esiin liikunnallinen lapsuus tai aiempi liikunnallisuus.

”Heidi ei ole ollut kiinnostunut liikunnasta murrosiän jälkeen (T2)”

”Pienempänä hän tykkäsi leikkiä ja pelata ulkona kavereiden kanssa. (T3)”

”Vanhemmat hankkivat koiran, jotta saisivat Heidin innostumaan liikunnasta niin kuin ennen (T8)”

”Heidi oli osallistunut aiemmin vapaaehtoiseen lentopallo joukkueeseen. (T6)”

Oppilaiden liikunta-aktiivisuus vaihteli lähes päivittäisestä liikkumisesta harvoin liikkumiseen. Pääsääntöisesti liikuntaa harrastettiin kuitenkin noin 1-2 kertaa viikossa. Omatoiminen liikunta oli ainut, mitä tutkittavat kertoivat harrastavansa.

”Heidi pitää koiran ulkoiluttamisesta. (T7)”

”Joskus Heidi kulkee koulumatkat pyöräillen tai kävellen. (T5)”

”Kesällä Heidi pitää uimisesta. (T7)”

Vain yksi kertoi muusta harrastuksesta.

”Hän harrastaa balettia kolme kertaa viikossa. (T15)”

Liikuntasuhteen heikkoudesta kertoo se, että tytöillä oli vähän liikuntaan liittyviä myönteisiä merkityksiä. Viidestä vastauksesta ei ollut löydettävissä lainkaan myönteisiä merkityssuhteita liikuntaan liittyen. Viidestä kielteisesti kirjoitetusta tarinasta löytyi kuitenkin merkityssuhteita luontoon (lajimerkitys), läheisten kanssa olemiseen (sosiaalisuus ja yhdessä olo) sekä hyötyliikuntaan (suoritus tai terveys ja kunto) liittyen. Myönteisesti kirjoitetuista tarinoista löytyi näiden merkitysten lisäksi hyvään oloon (merkitys ja kunto) ja voiman kehittymiseen (kasvu ja kehittyminen) liittyviä merkityssuhteita.

Heikosta liikuntasuhteesta kertoo vähäisten myönteisten merkitysten lisäksi runsas liikunnan esteiden määrä. Kaikilla tutkittavilla oli vähintään neljä liikuntaa estävää tekijää, viidellä tytöistä oli kahdeksan tai enemmän estävää tekijää. Tytöt kertoivat liikunnan esteistä myös tarinoissa. Tarkempaa tietoa niistä on kappaleessa 9.2.

Tyttöjen liikuntasuhteen intensiivisyys ei myöskään ollut kovin korkea, koska heidän vastauksistaan käy ilmi, että liikuntaan ei käytetä aikaa tai resursseja.

”Aikaani vievät koulutyöt ja viulunsoitto. (T10)”

Kiinnittyminen muihin sosiaalisiin maailmoihin vei tilaa liikunnan sosiaaliselta maailmalta.

“Kavereiden kanssa ei tule juuri liikuttua, kun voi katsoa Netflixiä tai lähteä kaupungille. (T10)”

“Liikkumaan on vaikea lähteä, koska hän löytää aina jotain muuta tekemistä. (T7)”

Liikuntasuhteen voimakkuudesta kertovia erilaisia tyyppejä oli tästä aineistoista löydettävissä muukalais- ja turistityypit, jotka ovat vain vähäisesti kiinnittyneet liikunnan maailmaan, mutta välillä kiinnostuvat jostakin liikunnan osa-alueesta. Tästä kertovat esimerkiksi tutkittavien sanavalinnat *“joskus”*, *“suostuu liikkumaan”* ja *“pakko”*, joilla viitattiin Heidin satunnaiseen tai jopa pakotettuun liikuntaan. Lisäksi liikunta nähtiin aika yksiselitteisenä asiana ja ilmaiset pintapuolisina. Esimerkiksi teksteissä ei tullut esille liikunnan insaiderityypille tyypillisiä kielellisiä ilmaisuja liikuntaan liittyen.

Liikuntasuhteen eri osa-alueista oppilaiden vastauksista oli löydettävissä pääsääntöisesti vain omakohtainen liikunta-aktiivisuus. Vain yksi tytöistä viittasi penkkiurheiluun sanomalla

“Aika moni suuttuukin, jos joukkue jota kannustaa, häviää. (T6)”,

ja yksi liikunnan sportisointiin kertomalla

“Tytöt tanssitunneilla ovat viimeiseen asti pynttäytyneitä ja treenattuja. (T10)”.

Yksilön liikuntasuhde on moniulotteinen ja vaihteleva. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että heikosti motivoituneiden tyttöjen liikuntasuhde ei ole kovin kestävä, koska tutkittavat eivät kokeneet liikuntaa merkityksellisenä, heillä oli paljon liikuntaan liittyviä esteitä ja liikunnalla ei ollut voimakasta painotusta elämässä. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että kymmenen tutkittavista kertoi liikunnan esteitä kysyttäessä, pitävänsä liikuntaa tärkeänä, mutta eivät vain viitsi liikkua. Liikunnalla on siis jokin merkitys myös heikosti motivoituneiden tyttöjen elämässä.

9.2 Liikuntasuhteeseen yhteydessä olevat kokemukset ja tekijät

9.2.1 Negatiiviset liikuntakokemukset

Tyttöjen tarinoista ja kyselyn vastauksista nousivat selkeästi esille epämiellyttävät ja huonot liikuntakokemukset vapaa-ajalla ja erityisesti koululiikuntatunneilla. Viidestätoista tutkittavasta yhdeksän ilmoitti liikunnan esteeksi sen, että koululiikunta ei innosta. Lisäksi tarinoissa mainittiin, että huonot koululiikuntakokemukset olivat syy sille, että Heidi ei tykkää liikunnasta.

“Heidi vihaa koululiikuntatunteja. (T3)”

“Koululiikunnassa Heidi on valittu aina viimeisenä joukkueeseen. (T1)”

“Suurin syy negatiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan johtuu koululiikunnasta. Suurin osa koululiikuntakokemuksista ovat huonoja. (T4)”

Opettajalla oli vaikutusta myös negatiivisiin kokemuksiin.

“Opettaja ihmettelee, miksi Heidi ei onnistunut, vaikka onhan sitä opetettu. (T1)”

“Opettaja jaotteli ihmisiä joukkueisiin sen perusteella, onko hyvä vai huono. (T10)”

Yksi syy negatiivisiin liikuntakokemuksiin oli liika kilpailullisuus. Moni koki liikunnan myös liian kilpailuhenkiseksi ja kertoi, ettei kilpailu kiinnosta lainkaan. Kuusi tyttöä vastasi liian kilpailuhenkisyyden olevan liikunnan esteenä.

”Heidi ei välitä liikkumisesta, koska se on liian kilpailuhenkistä. (T6)”

Myös kolmessa vastauksessa toistuivat maininnat liikunnan liiallisesta vakavuudesta:

“Muut ottavat liikunnan liian tosissaan ja kilpailuhenkisesti (T3)”

“On hyvä, että on taitava jossakin lajissa, mutta eikö sitä voi ottaa leikkimielellä (T4)”

“Heidi ei ole ollut kiinnostunut liikunnasta murrosiän jälkeen. Hänen mielestään urheilu otetaan liian vakavasti ja se on liian kilpailuhenkistä. (T2)”

Huonoja liikuntakokemuksia oli myös koulun ulkopuolelta. Viisi tyttöä kertoi liikunnassa sattuneesta loukkaantumisesta tai sairaudesta, joka vaikuttaa liikuntaan suhtautumiseen. Kaksi oppilaista kertoi myös liikunnan esteeksi loukkaantumisen pelon.

“Heidi loukkaantui vakavasti ollessaan pyöriälemässä. Loukkaantuminen vahvisti vahvasti Heidin ajatusta siitä, että hänestä ei tulisi urheilijaa tai edes vapaaehtoisesti liikkujaa. (T8)”

“Kun Heidi oli seitsemän vuotias, hän kompastui juostessaan kilpaa ystänsä kanssa ja hänen jalkansa murtui. Hänen kesälomansa meni pilalle, eikä hän halunnut enää urheilla (T3)”

“Hän oli niin kova liikkumaan, että hänelle tuli siitä pakkomielle. (T11)”

9.2.2 Sosiaaliset tekijät ja pätevyiden kokemusten puute

Sosiaaliset tekijät vaikuttivat negatiivisesti tyttöjen liikuntasuhteeseen. Liikunnallisten kavereiden tai lähipiirin puuttuminen oli monelle syy liikuntamotivaation puuttumiseen. Tämä kävi ilmi niin liikunnan esteitä kysyttäessä kuin tyttöjen tarinoissa.

“Heidillä ei ole urheilullisia kavereita, eikä hänen lähipiirissään ole ketään muutakaan kenen kanssa voisi liikkua. Häntä ei kiinnosta liikkua myöskään itsekseen. (T3)”

“hänellä ei ole kaveria kenen kanssa liikkua, eikä hän pidä tilanteista tutustua uusiin ihmisiin yksin. (T8)”

Moni koki myös sosiaalista ja ulkopuolelta tulevaa painetta liikkumisesta ja ennen kaikkea onnistumisesta. Kymmenen oppilaista kertoi vetäytyvänsä taka-alalle liikunnallisissa tilanteissa. Kolme näistä oppilaista kertoi paineista myös tarinoissa.

“Ahdistun paineesta ja minusta tuntuu, että minun oli pakko onnistua tai saan lokaa niskaan. (T4)”

“Jos Heidi teki jonkun liikkeen väärin, hänelle valitettiin heti eikä edes neuvottu. Kun Heidin joukkue hävisi, kaikki syyttelivät toisiaan eikä kenelläkään ollut hauskaa. (T6)”

“Tuntuu kuin he katsoisivat minua halveksuvasti. (T10)”

Kolme kirjoitti myös kiusaamisesta, joka oli yhteydessä liikuntaan.

“Kun Heidi epäonnistuu jossain, luokkakaverit nauravat vahingoniloisesti. (T1)”

“Yläasteella häntä alettiin kiusaamaan koulun liikuntatunneilla. Kiusaaminen on johtanut siihen, että Heidi välttelee liikuntatunteja mahdollisimman paljon. (T13)”

“Siitä tuntuu, että kaikki nauraa sille. (T12)”

Epäonnistumisen pelko ja kokemus omasta huonommuudesta tulivat vastauksissa toistuvasti esille. Kaksitoista tutkittavista koki olevansa huono liikunnassa, taidoiltaan heikompi kuin muut tai että he eivät luottaneet itseensä urheilutilanteissa. Lisäksi liikunnan esteeksi yhdeksän ilmoitti, että he kokivat itsensä ei liikunnalliseksi tyyppiksi tai huonoksi liikkujaksi. Tarinoissa toistui myös pelko epäonnistumisesta tai omasta huonommuudesta liikuntatilanteissa.

“Heidi ei tykkää liikunnasta, koska hän ei ole koskaan ollut hyvä liikkumaan. (T3)”

“Kun hän pystyi osallistumaan, hän ei aina ollut kovin hyvä, mikä laski hänen motivaatiotaan. (T9)”

“Heidi on kokeillut monia eri harrastuksia, mutta ei ole ollut mielestään tarpeeksi hyvä. (T1)”

“Heidi ei viitsi edes yrittää liikkua koulussa liikuntaryhmän takia, koska hän kokee olevansa huonompi kuin muut ja ryhmäläiset eivät arvosta hänen suorituksiaan ollenkaan, vaikka Heidi yrittäisi kunnolla. (T8)”

9.2.3 Liikunnan harrastamisen esteet

Liikkumattomuuden ja heikon liikuntasuhteen taustalla näytti vastausten perusteella olevan toiset sosiaaliset ympäristöt, jotka veivät aikaa liikunnalta. Seitsemän tytöistä kertoi liikunnan esteeksi ajan puutteen. Lisäksi kahdessa tarinassa tuli esille ajan kuluminen muuhun toimintaan.

“Heidi ei pidä liikunnasta, koska hänen mielestä se vie liian paljon aikaa. (T7)”

“Kavereidenkaan kanssa ei tule juuri liikuttua, kun voi katsoa Netflixiä tai lähteä kaupungille. (T10)”

“Heidi viettää suurimman osan ajastaan kotona TV:n, tietokoneen tai puhelimen ääressä. (T8)”

“Heidillä kuluu paljon aikaa myös erilaisiin koulutöihin (T7)”

“Vapaa-ajalla liikkumista rajoittaa ajanpuute; aikaani vievät koulutyöt ja viulunsoitto. (T10)”

Yhdeksän tytöistä kertoi myös mieleisen lajin puuttumisesta tai kertoi liikunnan esteekseen sen, että lähellä ei ole mieleisen lajin ohjausta tai liikuntapaikkoja.

“Heidi on kokeillut niin montaa lajia, että on kyllästynyt testaamaan niitä enää. (T13)”

“En tiedä, miten liikkuisin. En tiedä, mitä lajeja lähialueellani tarjotaan vai tarjotaanko mitään. (T10)”

Kuusi tytöistä kertoi liikunnan esteekseen myös liikuntaharrastamisen kalleuden. Yksi tytöistä kertoi tästä myös tarinassaan.

“Kauas en pystyisi lähteä liikkumaan, koska ei ole rahaa. (T10)”

Osa koki myös liikunnan tuntuvan epämiellyttävältä. Neljä tytöistä kertoi liikunnan esteeksi sen, että hikoilu tuntuu inhottavalta. Lisäksi kaksi kertoi tarinoissa liikunnan negatiivisista tuntemuksista kehossa.

“Se tuntuu vastenmieliseltä sen takia, että se saa minut tietoiseksi vartalostani. (T10)”

“Heidi ei pidä liikunnasta monesta eri syystä, joista yksi on hänen ulkonäkönsä. Hän on ollut pienestä asti hieman muita isompi.”

9.2.4 Positiiviset sosiaaliset yhteydet liikuntaan ja myönteiset liikuntatilanteet

Useista vastauksista löytyi myös positiivisia kokemuksia ja tekijöitä liikuntaan liittyen. Kavereiden ja lähipiirin merkitys korostui vastauksissa positiiviseen suuntaan.

“Nykyään Heidi liikkuu välillä kavereiden kanssa pyöräilemällä paikasta toiseen. (T3)”

“Hyötyliikuntaa Heidille kertyy kun hän on ulkona kavereidensa kanssa. (T5)”

“Hänen vanhemmat kannustaa Heidi liikkumaan. He käyvät välillä yhdessä perheenä lenkillä. (T13)”

“Harrastus on tärkeä Heidille sen takia, koska hän sai heti ystäviä, jotka ovat edelleen samassa ryhmässä. (T15)”

Myös kahdesta myönteisesti kirjoitetusta tarinasta toisessa nousi myös esille kavereiden merkitys.

“Ystävät motivoivat häntä liikkumaan ja etenkin tanssimaan. (T15)”

Moni tytöistä oli löytänyt itselleen tavan liikkua tavalla tai toisella. Tarinoissa toistui erityisesti hyötyliikunta sekä luonnossa ja koiran kanssa liikkuminen.

“Heidi pitää koiran ulkoiluttamisesta. (T7)”

“Nykyään liikkumiseni on eniten hyötyliikuntaa. (T4)”

“Kesäisin usein liikun luonnossa, vaellan ja patikoin koirien kanssa. (T4)”

“Heidi kulkee koulumatkat pyörällä tai kävellen niin siitäkkin hän saa hyötyliikuntaa. (T5)”

Yksi tytöistä päätti tarinansa myös lopulta kertoen, että

“hän liikkuu hyvän olon takia” (T13).

9.3 Heikosti motivoituneiden tyttöjen liikkujatyypit

9.3.1 Oman liikkujatyypin määrittäminen

Viisi tytöistä koki liikkujatyypin valinnan helpoksi tai melko helpoksi. Heistä kaksi koki itsensä Liikunnan kolhimaksi ja kolme Elämysliikkujaksi. Kaikki kaksitoista heikosti liikuntaan motivoitunutta tyttöä oli valinnut Elämysliikkujatyypin kolmen kuvaavimman tyypin joukkoon. Lähes yhtä moni valitsi myös Liikunnan kolhima ja Terveiden korostaja liikkujatyypin. Tyypillisimmät valinnat olivat tärkeysjärjestyksessä: Elämysliikkuja, Liikunnan kolhima ja Terveiden korostaja (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Suosituimmat liikkujatyypit ja liikkujatyypin valinnan vaikeus

Oppilas	1. valinta	2. valinta	3. valinta	Valinnan vaikeus
1	Elämysliikkuja	Liikunnan kolhima	Kilpailija	Melko helppoa
2	Elämysliikkuja	Uurastaja	Liikunnan kolhima	Mikään vaihtoehtoista ei kuvannut minua
3	Elämysliikkuja	Terveyden korostaja	Liikunnan kolhima	Useampi vaihtoehtoista kuvasi
4	Elämysliikkuja	Liikunnan kolhima	Terveyden korostaja	Melko helppoa
5	Liikunnan kolhima	Elämysliikkuja	Liikunnan tuottaja	Useampi vaihtoehtoista kuvasi
6	Liikunnan kolhima	Terveyden korostaja	Elämysliikkuja	Helppoa
7	Elämysliikkuja	Liikunnan kolhima	Terveyden korostaja	Mikään vaihtoehtoista ei kuvannut minua
8	Elämysliikkuja	Liikunnan kolhima	Kilpailija	Useampi vaihtoehtoista kuvasi
9	Terveyden korostaja	Elämysliikkuja	Uurastaja	Useampi vaihtoehtoista kuvasi
10	Terveyden korostaja	Uurastaja	Elämysliikkuja	Mikään vaihtoehtoista ei kuvannut minua
11	Liikunnan kolhima	Elämysliikkuja	Terveyden korostaja	Melko helppoa
12	Elämysliikkuja	Liikunnan kolhima	Terveyden korostaja	Melko helppoa

9.3.2 Liikkujatyypin esiintyminen tarinoissa ja kyselyn vastauksissa

Jaana Karin (2016) määrittelemät ominaisuudet toistuivat myös oppilaiden tarinoissa. Elämysliikkuja tyypin valinneista viisi tutkittavista mainitsi tarinassa luonnossa tai koiran kanssa liikkumisen. Kaikki heistä valitsivat myös parhaiten sopivaksi liikkujatyypikseen Elämysliikkujan. Tarinoissa toistuivat myös yksilölajit ja lajit, jotka eivät vaadi aikatauluja ja joissa saa liikkua itselleen mieluisalla tavalla.

“Välillä hän saa ulkoiluttaa naapurin koiraa. (T3)”

“Kesäisin usein liikun luonnossa, vaellan ja patikoin koirieni kanssa. (T4)”

“Talvella hän pitää laskettelemisesta ja kesällä uimisesta. (T7)”

Elämysliikkujalle tyypillistä on myös se, että liika kilpailullisuus heikentää liikuntamotivaatiota (Kari 2016, 79). Seitsemän tytöistä koki kilpailullisuuden liikunnan esteeksi tai mainitsi tarinassaan tästä. Toisaalta Elämysliikkujalla on tyypillisesti myönteinen kuva itsestä liikkujana (Kari 2016, 79). Tämä ei toteutunut tämän tutkimuksen tutkittavilla, joten vaikka tytöt määrittivät itsensä Elämysliikkujaksi, eivät he täysin vastaa Elämysliikkuja liikkujatyypin kuvausta.

Jaana Karin (2016) kuvaus Liikunnan kolhima liikkujatyypistä kuvaa myös tämän tutkimuksen tyttöjä. Tarinoissa tulivat esille epämiellyttävät liikuntakokemukset, kokemus siitä, että on heikompi liikkuja kuin muut ja se, että muut asiat kiinnostavat. Lisäksi liikunnan esteeksi tutkittavat määrittivät muun muassa sen, että koululiikunta ei kiinnosta liikkumaan ja että ei ole aikaa liikkua. Toisaalta vaikka suhtautuminen liikuntaan oli pääsääntöisesti negatiivista, tytöt harrastivat liikuntaa jonkin verran.

Terveyden korostaja liikkujatyypille (Kari 2016) tyypillisiä ominaisuuksia löytyi tyttöjen vastauksista vähäisesti. Osa tytöistä kertoi vastauksissaan hyötyliikunnasta, joka on keino Terveyden korostajalle ylläpitää kuntoa. Liikuntalajeista kerrottaessa toistuivat myös lajit, joita voi toteuttaa omaan tahtiin ja omalla tasollaan. Mielenkiintoista oli se, että muita

yhtäläisyyksiä Terveiden korostaja liikkujatyypin kanssa oli vaikea löytää tutkittavien vastauksista jopa silloin, kun tutkittavat olivat kertoneet liikkujatyypin valinnan helpoksi tai melko helpoksi.

Liikunta-aktiivisuus vaihteli tutkittavilla lähes päivittäisestä liikkumisesta harvoihin kertoihin. Silti liikkujatyypin valintaan tällä ei näyttänyt olevan merkitystä. Esimerkiksi yksi Liikunnan kolhima liikkujatyypin kuvaavimmaksi valinnut liikkui viisi kertaa viikossa vähintään 60 minuuttia ja hengästyen 2-3 kertaa. Toisaalta Elämysliikkuja liikkujatyypin valinnut liikkui kerran viikossa ja hengästyen noin puoli tuntia. Liikkujatyypit eivät kerrokaan liikunnan harrastuneisuuden määrää (Kari 2016, 66).

Tytöt valitsivat itseään kuvaavimmaksi liikkujatyypeiksi pääsääntöisesti Elämysliikkuja ja Liikunnan kolhima liikkujatyypit. Jaana Karin (2016) kuvaukset näistä liikkujatyypeistä kuvaavat pääsääntöisesti myös tämän tutkimuksen tutkittavien vastauksia. Näin voi todeta, että tähän tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen liikkujatyyppejä on sekoitus Elämysliikkuja ja Liikunnan kolhima liikkujatyyppejä.

10 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaiseksi heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt kokevat oman liikuntasuhteensa sekä selvittää millaisia kokemuksia ja tekijöitä on yhteydessä heidän liikuntasuhteeseensa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millaiseksi liikkujatyypiksi heikosti liikuntaan motivoituneet tytöt määrittelevät itsensä.

Heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen liikuntasuhde osoittautui tässä tutkimuksessa heikoksi. Heikosta liikuntasuhteesta kertoivat liikuntaan liittyvien merkitysten vähäisyys, liikunnan esteiden määrä, negatiiviset liikuntakokemukset ja tyttöjen suhtautuminen liikuntaan. Lisäksi tutkittavat kokivat itsensä heikoiksi liikkujiksi ja käyttivät vähäisesti resursseja ja aikaa liikuntaan. Tämän tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että heikosti liikuntaan motivoituneiden 9. luokan tyttöjen liikkujatyypiksi oli sekoitus Elämysliikkuja ja Liikunnan kolhima liikkujatyyppejä.

10.1 Tyttöjen liikuntasuhde

Heikosta liikuntasuhteesta kertoi se, että tutkittavien tarinoissa oli vähäisesti liikuntaan liittyviä myönteisiä merkityksiä. Viidestä vastauksesta ei ollut löydettävissä myönteisiä merkityssuhteita liikuntaan liittyen. Tämä tukee tulkintaa siitä, että oppilaiden liikuntasuhde oli heikko, koska yksilön liikuntaan liittyvät merkityssuhteet vahvistavat liikuntasuhdetta (Koski 2017). Liikuntaan liittyvistä merkityksistä yksi tärkeimmistä esille nousseista asioista oli kavereiden tai perheen kanssa yhdessäolo. Muita syitä liikkumiselle olivat luonnossa tai koiran kanssa liikkuminen tai siirtymisestä paikasta toiseen. Viihtyminen ja kavereiden kanssa yhdessäolo ovatkin nuoria liikuntaan innostavia tekijöitä (Lintunen 2007a; Palomäki ym. 2017, 83) Liikkumisen syyt olivat samansuuntaisia Hasasen (2017, 155–157) väitöstutkimuksen kanssa, joissa liikunnan tavoitteena on harvemmin liikunta itsessään ja esimerkiksi koiran kanssa liikkuminen oli yleistä. Tutkittavien harrastama liikunta oli myös

täysin omatoimista yhtä oppilasta lukuun ottamatta. Omatoiminen liikunta lisääntyikin nuoruudessa (Koski 2004; Vanttaja ym. 2017a, 23).

LIITU-tutkimuksessa 2018 tytöille tärkeitä liikunnan merkityksiä olivat muun muassa hyvä olo, ilo, parhaansa yrittäminen, yhdessä olo, terveys ja kunnon kohottaminen. Iän myötä merkitysten painotukset vähenivät, mutta vastaavasti ulkonäön merkityksellisyys korostui kaikilla nuorilla. (Koski & Hirvensalo 2019). LIITU-tutkimuksessa 2018 esille nousseita merkityssuhteita ei juuri löytynyt tämän tutkimuksen aineistosta, yhdessä oloa lukuun ottamatta. Ulkonäkö ei myöskään noussut esille kuin kahdessa tarinassa. Merkityssuhteiden puuttuminen ja vähäisyys voi kertoa siitä, miten erilainen juuri heikosti liikuntaan motivoituneiden liikuntasuhde on verrattuna liikuntaan motivoituneen nuoren liikuntasuhteeseen. Toisaalta on hyvä huomata, että merkityssuhteita ei kysytty tässä tutkimuksessa täysin samalla tavalla kuin LIITU-tutkimuksessa ja LIITU-tutkimukseen osallistuneita ei rajattu motivaation mukaan. Näin ollen merkityssuhteita ei voidaan verrata suoraan toisiinsa.

Vaikka merkityssuhteita oli havaittavissa vähäisesti, osalla tutkittavista oli paljon viikoittaista liikunta-aktiivisuutta. Jos liikuntaan liittyviä merkityksiä on vähän, näkyy se yleensä myös vähäisenä liikunta-aktiivisuutena ja sitä kautta myös heikompana liikuntasuhteena. (Koski 2015) Tämän tutkimuksen tulokset eivät siis olleet täysin samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, koska oppilaiden liikunta-aktiivisuus vaihteli vähäisestä jopa päivittäiseen liikuntaan. Silti kaikilla tutkittavilla oli vain vähäisesti liikuntaan liittyviä merkityksiä. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus voi johtua yksittäisen merkityssuhteen voimakkuudesta, joka voi kannustaa liikkumaan (Koski 2004). Esimerkiksi koiran kanssa liikkuminen ja ulkoilu voi olla päivittäistä, vaikka muuten liikunta koettaisiinkin epämiellyttävänä ja merkityksettömänä.

Tyttöjen heikosta liikuntasuhteesta kertoi myös se, että vain kolme tutkittavista viittasi tarinoissaan lapsuuden liikuntakokemuksiin. Tiedetään, että kannustavalla esimerkillä on keskeinen rooli myönteisen liikuntasuhteen muodostumisessa myöhemmällä iällä (Kaseva

ym. 2017; Vanttaja ym. 2017a, 22), joten pohdinnan arvoista on, miksi vain kolme oppilasta viittasi lapsuuden liikuntakokemuksiin. Tämä voi johtua siitä, että muiden tutkittavien lapsuuteen liikunta ei ole kuulunut ja siitä johtuen liikuntasuhde on jäänyt heikoksi. Tämän tutkimuksen tehtävänanto ei kuitenkaan johdatellut oppilaita lapsuuteen, joten voi olla, että tarinoissa ei tästä syystä kerrottu lapsuuden liikuntakokemuksista.

Tyttöjen vastauksista kävi ilmi, että liikuntaan ei myöskään käytetty aikaa tai resursseja, joten oppilaiden liikuntasuhteen intensiivisyys ei ole kovin korkea. (Koski 2008, 156) Liikuntasuhteen intensiivisyyttä voi kuvailla myös erilaisilla tyypeillä (Koski 2004.), joista löytyi tästä aineistoista muukalais- ja turistityypit, jotka ovat vain vähäisesti kiinnittyneet liikunnan maailmaan, mutta välillä kiinnostuvat jostakin liikunnan osa-alueesta (Koski 2017). Tämänkin kertoo siitä, että tyttöjen liikuntasuhde ei ollut kovin voimakas.

Tutkittavat kertoivat tarinoissa pääsääntöisesti vain liikunta-aktiivisuudesta sekä liikuntaan liittyvistä tekijöistä ja kokemuksistaan. Tämä saattoi johtua tehtävänannosta, mutta oli mielenkiintoista, miten vähän vastauksissa tuli viittauksia muihin liikuntasuhteen osa-alueisiin. Kukaan tutkittavista ei esimerkiksi kertonut urheilun seuraamisesta tai liikuntaan liittyvistä varusteista. Tämä voi johtua siitä, että liikuntaan heikosti motivoineet näkevät liikunnan vain suorittamisena ja omien kokemustensa kautta. Taustalla voi olla myös vähäiset liikuntaan liittyvät merkitykset. Kun liikunta koetaan merkityksettömäksi, jää liikuntasuhteen voimakkuus heikoksi (Koski 2017.) ja osallistuminen liikuntaan muukalais-tyypin tasolle, jolloin suhtautuminen liikuntaan on epäilevää ja ennakkoluuloista (Koski 2004.). Tällöin liikunnan muita osa-alueita ei edes välttämättä havaita, ymmärretä tai ne eivät edes kiinnosta (Koski 2004).

10.2 Negatiiviset liikuntakokemukset yhteydessä liikuntasuhteeseen

Lähes kaikissa vastauksissa toistuivat negatiiviset liikuntakokemukset. Yksilön kokemukset ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueilta ovatkin osa liikuntasuhdetta (Koski 2004). Kouluiässä liikuntaan liittyviä merkityksiä luodaankin juuri koululiikunnassa (Vanttaja ym.

2017a, 24). Huonoja liikuntakokemuksia tytöt olivat saaneet juuri koululiikuntatunneilta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ollut vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Sitä kautta heillä on ollut mahdollisuus löytää itselleen mieleinen tapa liikkua (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Nämä tavoitteet eivät näytä toteutuneen tähän tutkimukseen osallistuneiden osalta. Liika kilpailullisuus ja huonommuuden tunne näyttivät olevan iso syy huonojen koululiikuntakokemusten taustalla. Koululiikunnan osalta onkin tärkeä pohtia, onko koululiikunta edelleen liian kilpailullista ja suorittamista korostavaa, vaikka koululiikuntakokemukset ovat muuttuneet viime vuosina positiivisempaan suuntaan (Vanttaja ym. 2017a, 75). Liikunnanopetuksen yhtenä haasteena onkin, miten uudessa opetussuunnitelmassa mainitut tavoitteet, kuten myönteiset liikuntakokemukset ja pätevyyden kokemukset (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014), saadaan toteutumaan niin, että oppilaiden onnistumisen kokemuksia pystytään lisäämään ja koululiikunnassa viihtyminen kasvaa.

Negatiiviset kokemukset vaikuttivat pääsääntöisesti oppilaiden heikkoon liikuntasuhteeseen. Negatiiviset liikuntakokemukset vaikuttivat siihen, että aikaa käytettiin muuhun toimintaan eikä liikuntaan haluttu käyttää resursseja. Ne vaikuttivat myös negatiiviseen suhtautumiseen. Oleellista on lisätä myönteisiä liikuntakokemuksia, koska negatiiviset ja yksipuolisten kokemukset vähentävät kiintymystä liikuntaan ja heikentävät liikuntasuhdetta (Koski 2004; Vuolle 2000). Positiivisten liikuntakokemusten saaminen olisi lisäksi tärkeää, koska lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksilla voi olla seurauksia myös liikuntasuhteelle aikuisuudessa (Koski 2004).

Huonot koululiikuntakokemukset näkyivät siis heikkona liikuntasuhteena, mutta myös negatiivisena suhtautumisena liikuntaan. Suhtautuminen ja asennoituminen liikuntaan ovatkin osa liikuntasuhteen rakentumista (Lehmuskallio 2007, 18). Nämä tulokset ovat samansuuntaisia Vanttajan ym. (2017a, 76) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin tyttöjen kokevan koululiikunnan vähentävän kiinnostusta liikuntaan jonkin verran. Vaikka negatiivinen suhtautuminen ja asenne liikuntaa kohtaan kertoi liikuntasuhteen heikkoudesta,

niihin vaikuttivat kuitenkin negatiiviset liikuntakokemukset ja muut tekijät. Näin ollen vastauksista oli pääteltävissä, että asenne liikuntaa kohtaan voisi olla myönteinen, jos tutkittavat saisivat positiivisia kokemuksia liikunnasta.

Moni tytöistä koki lisäksi olevansa huono liikkumaan tai tyyppinä ei-liikunnallinen. Tämä näkyi hyvin oppilaiden tarinoissa, joissa toistuivat pelko epäonnistumisesta, epävarmuus ja huonommuuden tunne. Tarinoissa tuli esille usein vertailu muihin, mikä voi kertoa tutkittavien minäsuuntautuneisuudesta (Nicholls 1989.) ja selittää näin heidän heikkoa motivaatiotaan. Huonommuuden tunteen takana olivat usein myös huonot liikuntakokemukset. Liikunnallinen minäkuva onkin usein heikompi, mitä enemmän yksilöllä on syytä vähäiselle liikkumiselle eli liikunnan esteitä (Vanttaja ym. 2017a, 80). Osa tutkittavista myös vertaili itseään muihin ja koki sitä kautta olevansa huonompi liikkumaan kuin muut. Nämä yksilön kokemukset itsestä liikkujana vaikuttavat myös hänen liikuntasuhteeseen negatiivisesti (Vanttaja ym. 2017a, 22).

10.3 Liikunnan esteet

Heikosti liikuntaan motivoituneilla tytöillä oli paljon liikuntaan liittyviä esteitä. Liikunnallisten kavereiden tai läheisten puute oli syy vähäiseen liikkumiseen. Tämän tutkimuksen tulokset ovat saman suuntaisia aiempien tutkimusten kanssa siinä, että nuoruudessa kavereiden merkitys korostuu (Koski 2004; Vanttaja ym. 2017a, 23.) ja ystävien tuki ja vertaisryhmiltä tulevat käyttäytymismallit ja paineet vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen (Vanttaja ym. 2017a, 23). Tutkittavat tekivät kavereiden kanssa muita asioita ja kiinnittyivät sitä kautta myös muihin sosiaalisiin maailmoihin.

Mieleisen lajin tai liikuntapaikan puute olivat tytöille liikunnan esteitä. Liikkumaan kannustavien alueiden tiedetäänkin lisäävän fyysistä aktiivisuutta (Vanttaja ym. 2017a, 24). Vaikka tytöt kertoivat kyselyssä liikunnan esteeksi liikuntapaikan puuttumisen, eivät he kirjoittaneet siitä tarinoissaan. Olisikin mielenkiintoista tietää, kuinka paljon asuinpaikka vaikuttaa liikuntaan motivoitumiseen ja millaisia eroja on kaupunkien ja

maaseutuympäristöissä asuvien nuorten liikunnan esteiden ja liikuntamotivaation välillä. Tähän tutkimukseen valikoituneet koulut sijaitsivat kuitenkin alueilla, joissa liikuntapaikkoja on hyvin tarjolla. Kokonaisuudessa olisi mielenkiintoista tehdä vertailua näiden alueiden välillä ja pohtia, kuinka paljon juuri liikuntapaikat ja mahdollisuudet vaikuttavat liikuntaaktiivisuuteen ja liikuntasuhteeseen.

Liikuntaa estivät lisäksi ajan puute, liikunnan kalleus sekä liika kilpailullisuus. Suurimmalla osalla tytöistä oli myös huonoja koululiikuntakokemuksia, jotka johtivat huonoon liikuntamotivaatioon. Liikuntaa estävillä tekijöillä onkin taipumus kasaantua (Vanttaja ym. 2017a, 78). Kokonaisuudessaan tämän tutkimuksen tulokset ovat liikunnan esteiden osalta pääsääntöisesti saman suuntaiset LIITU-tutkimuksessa 2018 esille tulleiden tekijöiden kanssa. Myös LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan tytöt pitivät itseään huonoina liikkujina, vetosivat kiireeseen ja pitivät liikuntaa liian kilpailuhenkisenä sekä koululiikuntaa innostamattomana (Koski & Hirvensalo 2019).

10.4 Psykologiset perustarpeet liikuntasuhteen taustalla

Liikuntamotivaatioon liittyvän itsemääräämisteorian taustalla olevat tekijät sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyiden kokemukset (Ryan & Deci 2017, 11) näyttivät vaikuttavan tässä tutkimuksessa tyttöjen liikuntamotivaatioon ja sen puuttumiseen ja sitä kautta heidän liikuntasuhteeseensa. Monilla tytöistä ei ollut liikunnallista kaveria tai koululiikuntatunneilla ryhmä ja toiminta koettiin liian kilpailuhenkiseksi, mikä vähensi liikuntamotivaatiota. Tutkittavilla ei siis ollut taustalla ryhmän tai kaverin tukea. Yhteenkuuluvuuden kokemukset vaikuttavatkin nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja esimerkiksi liikuntatunneilla oppilaiden osallistumiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Tässä tutkimuksessa tyttöjen koettu liikunnallinen pätevyys oli myös huono, mikä vaikutti heidän liikuntamotivaatioonsa ja liikuntasuhteeseensa. Tytöt kokivat olevansa huonoja ja heikompia liikkumaan kuin muut. Monilla oli myös pelko epäonnistumisesta tai huonoja liikuntakokemuksia. Koettu pätevyys tarkoittaaakin yksilön kokemusta omista kyvyistä ja

niiden riittävydestä (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Osa kertoi myös saamastaan huonosta palautteesta, mikä myös heikentää pätevyiden kokemusta (Ryan & Deci 2017, 11.).

10.5 Liikkujatyypit

Tutkittavat valitsivat kuvaavimmiksi liikkujatyypeiksi Elämysliikkujan, Liikunnan kolhiman ja Terveystien korostajan. Liikkujatyyppejä ja niiden valintaa on tutkittu melko vähän, mutta heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen valinnat poikkesivat aiemmista tutkimuksista, joissa liikuntamotivaation tasoa ei määritelty kohdejoukkoon ennakkoon. Salmenautio (2018, 36) tutki pro gradu-tutkielmassaan pystyvätkö nuoret määrittelemään itselleen liikkujatyyppejä ja onko niiden valinta helppoa. Salmenaution tutkielmassa yleisimmät oppilaiden itse määrittelemät liikkujatyypit olivat Uurastaja ja Kilpailija (Salmenautio 2018, 43). Myös Karin (2016, 65) väitöskirjatutkimuksessa Kilpailijoita löytyi paljon. Tässä tutkimuksessa vain yhden tutkittavan mielestä Kilpailija -tyyppi kuvasi häntä kolmanneksi parhaiten. Tämä voi kertoa siitä, miten erilaisia liikkujatyyppejä liikuntaan motivoituneet ja heikosti liikuntaan motivoituneet oppilaat ovat. Haasteena onkin se, miten voidaan huomioida näitä eri liikkujatyyppejä esimerkiksi koululiikunnassa ja liikuntaharrastuksissa. Kilpailija -tyyppi innostuu ja motivoituu kilpailusta (Kari 2016, 68.), kun taas Liikunnan kolhiman ja Elämysliikkujan liikuntamotivaatiota kilpaileminen heikentää (Kari 2016, 81, 87).

Karin (2016) väitöstutkimuksessa Liikunnan kolhimat kertoivat liikkuvansa melko vähän (Kari 2016, 66). Tässä tutkimuksessa liikunta-aktiivisuus vaihteli lähes päivittäisestä vähäiseen. Tämä taas tukee ajatusta siitä, että tutkittavat olisivat ainakin osittain enemmän Elämysliikkujia. Toisaalta liikkujatyypit itsessään eivät kerro mitään liikunta-aktiivisuuden määrästä (Kari 2016, 66.), joten tästä ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä.

Kaikki tutkittavat kokivat ainakin jollain tasolla olevansa Elämysliikkujia. Koululiikunnassa Elämysliikkuja arvostaa rentoa ilmapiiriä ja tasa-arvoisuutta (Kari 2016, 80–81). Tutkittavista taas monet kertoivat ikävistä koululiikuntakokemuksista tai ilmoittivat liikunnan esteeksi sen, että koululiikunta ei kiinnosta. Nämä valinnat tukevat Elämysliikkujan valintaa. Pohdinnan

arvoista on, onko koululiikunta liian kilpailuhenkistä ja suositaanko sitä kautta liikuntatunneilla joitakin liikkujatyyppieä kuten Kilpailijoita ja Suurkuluttajia.

Jaana Kari (2016) tiivisti liikkujatyypien kuvauksista olennaisimmat asiat väitöstutkimuksessaan. Liikunnan kolhima -liikkujatyypin kohdalla tämä tarkoitti sitä, että väitöstutkimukseen osallistuneet kirjoittajat kertoivat kielteisistä liikuntakokemuksista ja syistä vähäiseen liikkumiseen. Liikunnan kolhimat kokivat liikunnan asiana, joka aiheutti epäonnistumisen kokemuksia. (Kari 2016, 104–105.) Lisäksi Liikunnan kolhima -tyypit kokivat olevansa liikunnallisesti huonompia kuin muut ja kertoivat teksteissään myös huonoista liikuntakokemuksista (Kari 2016, 66, 86). Nämä tiivistykset kuvaavat hyvin myös tämän tutkimuksen tarinoita. Vaikka tämän tutkimuksen tutkittavat kokivat itsensä pääsääntöisesti jopa enemmän Elämysliikkujaksi, tämä Karin (2016) tiivistys tukee ajatusta siitä, että tyttöjen liikkujatyypin olisi Liikunnan kolhima. Toisaalta on hyvä muistaa, että tässä tutkimuksessa tehtävänanto johdatteli tutkittavia kertomaan näitä tarinoita negatiivisesta näkökulmasta. Tämä on siis voinut vaikuttaa siihen, että tarinoista tulkittavaksi liikkujatyypiksi valikoituu Liikunnan kolhima.

Kahdeksan tutkittavista oli valinnut kolmen kuvaavimman tyypin joukkoon Terveyden korostajan. Vaikka tyttöjen vastauksissa ei löytynyt juuri samankaltaisuuksia Terveyden korostajan kanssa, liikkujatyypin valintaa tukee se, että Terveyden korostaja -liikkujatyypissä on samankaltaisia ominaisuuksia kuin muissa liikkujatyypeissä (Kari 2016, 67.). Terveyden korostajan valinta onkin mahdollisesti ollut pakon sanelemaa eli Terveyden korostaja -liikkujatyypin on kuvannut paremmin tämän tutkimuksen tyttöjä kuin esimerkiksi Uurastaja tai Kilpailija -liikkujatyypit.

Heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen tyypillisimmät liikkujatyypivalinnat olivat Elämysliikkujat, Liikunnan kolhima ja Terveyden korostaja. Vaikka tyttöjen tarinoissa oli havaittavissa paljon yhtäläisyyksiä näiden liikkujatyypien kanssa, oli vastauksissa myös eroavaisuuksia ja ennemminkin yhdistelmiä useammasta liikkujatyypistä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan tulkita, että heikosti liikuntaan motivoituneiden liikkujatyypin on jokin Elämysliikkujan ja Liikunnan kolhima -liikkujatyypin yhdistelmä.

10.6 Tutkimusprosessi ja jatkotutkimuksen aiheita

Tutkimusprosessi oli kokonaisuudessa pitkä, mutta mielenkiintoinen. Tutkijan motivaatiota tutkimuksen toteuttamiseen lisäsi aiheen ajankohtaisuus sekä teoriataustan rakentaminen ja aiempiin tutkimuksiin tutustuminen. Koko tutkimusprosessin ajan tutkijalla on ollut myös tavoitteena oman opettajuuden ja opetustyön kehittyminen. Ammatillisen kehittymisen kannalta oli hyödyllistä tutustua erilaisten nuorten tyttöjen liikuntasuhteen taustoihin ja tekijöihin. Näin myös tulevaisuudessa on helpompi ymmärtää heikosti motivoituneen oppilaan maailmaa ja ajatuksia liikunnasta.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyviä haasteita kohdattiin tutkimusmenetelmän ja aineiston keruun valinnassa. Koska tutkimusaihe oli arka, jouduttiin miettimään, miten voidaan saavuttaa tutkittavat ilman, että aineistonkeruussa tulisi ennakoasetelmia tai tutkimukseen osallistujien luokittelua. Tehtävänantoa ja sanavalintoja jouduttiin pohtimaan tarkkaan, jotta jokainen tutkittava sai vastata mahdollisimman totuudenmukaisesti omasta näkökulmasta ilman paineita. Tästä johtuen tutkittaville ei kerrottu myöskään suoraan tutkimuksen koskevan pelkästään liikuntaan heikosti motivoituneita oppilaita. Pitkään pohdittiin myös vastaavatko oppilaat nimettöminä vai omalla nimellään tutkimukseen. Lopulta päädyttiin siihen, että tutkimuksen läpinäkyvyyden kannalta oli tärkeää, että oppilaat vastasivat omalla nimellään kyselyyn ja tarinoihin.

Tässä tutkimuksessa yhtenä isona haasteena oli aineiston kerääminen. Tutkija oli yhteydessä 15 eri kouluun ja sen opettajiin aineistonkeräämiseen liittyen. Näistä kouluista vain kaksi suostui mukaan. Kieltävän vastauksen syyksi ilmoitettiin äidinkielen opettajien kiireinen kevätlukukausi 9-luokkalaisten osalta sekä se, että koulut olivat jo mukana lukuisissa tutkimuksissa. Osasta kouluista ei vastattu lainkaan pyynnöistä huolimatta. Tästä johtuen aineisto uhkasi jäädä pieneksi, joten aineistoa kerättiin myös pojilta. Näin varmistettiin se, että saatiin riittävästi vastauksia tutkimukseen ja saavutettiin tutkimuksen saturaatio.

Kyselylomakkeen ja ainekirjoitusten kehyskertomusten muotoilu osoittautui myös ongelmalliseksi. Kyselylomakkeen muotoilussa tapahtui virhe liikunnan esteitä kysyttäessä, jolloin vastausvaihtoehdoiksi tulivat eri vaihtoehdot kuin aiemmissa tutkimuksissa. Tämä vaikutti negatiivisesti tutkimuksen vertailtavuuteen. Toisaalta kyselyssä käytetyt vaihtoehdot toivat selkeämmin esille todelliset liikunnan esteet, joten suurta vahinkoa tämän tutkimuksen luotettavuudelle siitä ei kuitenkaan ollut.

Eläytymismenetelmä tutkimuksen tutkimusmenetelmänä osoittautui hyväksi valinnaksi. Kysymyksen asetelut ja ohjeistus antoivat tutkittaville tilaa kertoa avoimesti kokemiaan mielikuvia ja elämyksiä aiheesta (Virtanen 2006). Kirjoitetuissa tarinoissa oli se hyöty, että tutkittavat saivat itse päättää, mitä he kirjoittivat, joten tekstiin päätyi kirjoittajille merkityksellisiä asioita. Toisaalta kirjoitettujen tarinoiden ongelmana oli se, että tutkimuksen kannalta oleellisia seikkoja saattoi jäädä kertomatta. (Eskola & Suoranta 2005, 122–124; Virtanen 2006.) Esimerkiksi negatiivisen kehyskertomuksen pohjalta kirjoitetut tarinat saattoivat keskittyä toivottua enemmän negatiivisiin seikkoihin ja joitakin myönteisiä tekijöitä saattoi jäädä mainitsematta. Tässä tutkimuksessa olisikin voitu saada esille enemmän liikuntaan liittyviä merkityksiä, jos tutkittavat olisivat kirjoittaneet niin myönteisen kuin kielteisen tarinan kehyskertomusten pohjalta.

Aineiston analysointivaiheessa huomattiin, että aineistonkeruumenetelmä toimi kuitenkin äärimmäisen hyvin. Vastauksista oli selkeästi eroteltavissa motivoituneiden ja heikosti liikuntaan motivoituneiden oppilaiden vastaukset. Esimerkiksi paljon liikkuvilla ja liikunnasta paljon pitävillä ei juuri ollut esteitä liikunnalle ja he kaikki kirjoittivat tarinan myönteisen kehyskertomuksen pohjalta. Lisäksi liikuntaan motivoituneet kertoivat poikkeuksetta pitävänsä liikunnasta.

Tutkimuksen yhtenä haasteena ja heikkoutena oli tulkintojen tekeminen aineistosta. Erityisesti tutkimuskysymykseen 1 vastaaminen vaati tulkinnallisuutta. Tutkijalla ei ollut mahdollisuutta tarkistaa, vastasivatko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 2014, 212). Tulkinnan heikkoutta lisäsi varmasti tutkijan kokemattomuus. Toisaalta aineistoa käytiin huolellisesti useaan kertaan läpi, jolla pyrittiin varmistamaan se, että ristiriitoja ei ollut

tulkintojen välillä (Moilanen & Rähä 2018). Lisäksi tutkimuksen vahvistuvuutta lisää se, että tehdyt tulkinnat saivat tukea aiemmista samaa ilmiötä tutkineista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2014, 213). Tämän tutkimuksen tuloksista oli löydettävissä samansuuntaisia tuloksia ja tulkintoja kuin aiemmista tutkimuksista (esim. LIITU-tutkimus 2018).

Tyttöjen kokeman liikuntasuhteen määrittelemisen vaati siis paljon tulkinnallisuutta. Liikuntasuhteen taustalla olevia tekijöitä oli helpompi löytää aineistosta ja näin saatiin hyvin vastauksia tutkimuskysymykseen 2. Tutkittavien liikkujatyypin määrittely vaati tulkinnallisuutta, mutta kyselylomake ohjasi tutkijaa parempiin tulkintoihin. Pohdinnan arvoista on kuitenkin se, tunsivatko tutkittavat oikeasti olevansa määrittelemiään liikkujatyyppejä vai olivatko valinnat pakon edessä tehtyjä määritelmiä. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista tietää, millaiseksi liikkujatyypiksi tytöt määrittelisivät itsensä, jos he saisivat avata aihetta tarkemmin esimerkiksi haastattelun muodossa. Näin pystyttäisiin tutkimaan erityisesti sitä, millaiseksi liikkujatyypiksi kokevat itsensä sellaiset oppilaat, jotka eivät koe minkään liikkujatyypin suoraan kuvaavan itseään.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää myös millaisia eroja heikosti liikuntaan motivoituneiden tyttöjen ja poikien välillä on liikuntasuhteen ja liikkujatyypin osalta. Tässä tutkimuksessa muutamat tutkittavat viittasivat aiempiin liikuntakokemuksiin ja liikuntasuhteen muutokseen. Olisi mielenkiintoista tietää myös, miten liikuntasuhde ja liikkujatyypit muuttuvat pidemmällä aikavälillä esimerkiksi 6. luokalta yläkoulun loppuun. Muuttuuko liikuntasuhde heikommaksi vai vahvemmaksi? Mitkä tekijät näiden muutosten taustalla ovat ja miten liikkujatyypin määrittely muuttuu pidemmällä aikavälillä?

Tämän tutkimuksen myötä on ollut mahdollista saada lisää tietoa heikosti motivoituneiden tyttöjen liikuntamotivaation ja liikunta-aktiivisuuden takana olevista taustatekijöistä, liikuntasuhteesta ja liikkujatyypeistä. Tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että liikuntatunneilla olisi tärkeää panostaa onnistumisen kokemuksiin ja yhteisöllisyyteen liikuntamotivaation lisäämiseksi. Heikosti motivoituneiden tyttöjen kohdalla on hyvä myös huomata, että esimerkiksi liika vakavuus ja kilpailullisuus heikentää motivaatiota, kun taas liikunnan

omaehtoisuus on heille tärkeää. Tämän vuoksi liikunnanopetuksessa on tärkeä tarjota monipuolisesti eri liikuntalajeja ja tarjota myös autonomian kokemuksia oppilaille.

Liikuntasuhde ja liikkujatyypit ovat käsitteinä laajoja ja niitä voisi tutkia monesta eri näkökulmasta. Niiden tunnistaminen kuitenkin voi helpottaa opettajan työtä ja antaa näin opetukseen motivointikeinoja. Liikuntasuhdetta ja liikkujatyyppejä ymmärtämällä opettaja voi helpottaa oppilaan kohtaamista ja vaikuttaa myönteisesti oppimisilmapiiriin ja lisätä sitä kautta motivaatiota.

LÄHTEET

- Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. 2012. Why study physical activity and health? Teoksessa Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. (toim.) Physical activity and health. 2nd ed. Champaign, IL. Human Kinetics, 3-20.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination on human behaviour. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11/4. 227-268.
- Erkkilä, R. 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.). Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195-116.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fogelholm, M. 2011a. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 20-31.
- Fogelholm, M. 2011b. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76-87.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sport Sciences and Medicine*, 11(2), 260-269.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä" – Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. *Studies in sport, physical education and health* 261. Väitöskirja.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdemäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S. Sääkslahti, A., Tammelin, T., Varankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18 –vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16-31.
- 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 julkaistuja 2016: 4, 36-40.
- Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 188-208.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-23.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantanista, A., Osin'ski, W., Borowiec, J., Tomczak, J. & Król-Zielin'ska, M. Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14-16 years. *Body Image* 15, 40-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.05.001
- Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto: Studies in sport, physical education and health 233. Väitöskirja.
- 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 associated with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health* 14, 520-531. doi:10.1123/jpah.2016-0466

- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaistuja 2016: 4, 6-9.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, W. & Hämylä, R. 2016b. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika 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.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa (LIITU) – tutkimusekn aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 9-14.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J. Ng, W. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15-26.
- Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki. Liikuntatieteellinen Seura, 135-154.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos: Tutkimuksia 3/2004, 189-204.
- Koski P. 2008. Physical activity relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport, 43/2, 151-163. doi:10.1177/1012690208095374

- Koski, P. 2015. Liikunan merkitys. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27-32.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 87-113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65-74.
- Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 367 – 386.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42-63.
- Laine, T. 2018. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-50.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten Elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K.E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Tampere: Juvenes Print, 106-150.
- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja C 263. Väitöskirja.
- Lintunen, T. 2007a. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25-30.
- Lintunen, T. 2007b. Pätevyyden kokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152-156.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 192-201.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157-170.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43-46.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia -sarja 1. Helsinki: Methelp.
- Moilanen, P. & Rähä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 51-72.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 12-19.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6), 56-62.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta & Tiede 54 (6), 4-8.
- Ojala, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 54 (2-3), 83-90.

- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99-105.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.). *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen*. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115-162.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 26.6.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 8.1.2019. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Piispa, M. 2013. Huipulle vai hivin vuoksi – Mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä season enkä muuta voi. Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65*, 13-16. Viitattu 5.1.2019. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Rajala, K., Kankaanpää, A., Laine, K., Itkonen, H. & Tammelin, T. 2017. Nuorten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys kiihtyvyyssantureilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. *Abstrakti. Liikunta & Tiede* 54 (4), 102.
- Ryan R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Salmenautio, M. 2018. *Nuorten itsensä määrittelemät liikkujatyypit ja välituntiaktiivisuus*. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? *Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveystiedon julkaisuja 315*. Jyväskylä: LIKES-Tutkimuskeskus.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 11.6.2018.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 80-99.
- Vanttaja, M. Tähtinen, J. Zacheus, T. & Koski P. 2017a. Liikkumattomuuden jäljillä – valokeilassa vähän liikkuvat nuoret. Liikunta & Tiede 54 (5), 5-9.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017b. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus, 151–113
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänskaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23-46.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede, 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim, 145-170.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 12-19.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2015. Foundations of Sport and Exercise psychology. 6. Painos. Human Kinetics. USA.

- Wiseman, A. & Weir, P. 2017. Adolescents' relationship between physical education and longitudinal physical activity trends. *Advances in Physical Education*, 7/3, 286-302. doi: 10.4236/ape.2017.73023
- World Health Organization 2018. Physical Activity. Viitattu 11.1.2019 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. *Studies in sport, physical education and health* 170. Väitöskirja.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

LUPA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN

ARVOISA OPPILAS JA OPPILAAN HUOLTAJA

Olen Jemina Pirnes ja opiskelen liikunnanopettajaksi Jyväskylän yliopistossa. Teen pro gradu -tutkielmaa, jonka tarkoituksena on selvittää, tunnistavatko 9. luokan oppilaat Jaana Karin (2016) väitöskirjassaan määrittelemiä liikkujatyyppejä itsessään. Tutkimuksen tavoitteena on lisäksi selvittää nuorten ajatuksia ja kokemuksia liikkumisesta ja erityisesti ymmärtää, mitkä tekijät estävät liikkumista. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan tietoa nuorten liikuntamotivaatiosta, liikkujatyypeistä sekä liikuntakokemuksista. Näitä tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi koululiikunnan suunnittelussa.

Tutkimuksessani käytän aineistonkeruumenetelmänä oppilaiden kirjoittamia ainekirjoituksia kehyskertomusten pohjalta sekä lyhyttä kyselylomaketta. Tutkimusaineiston keruu toteutetaan äidinkielen oppitunneilla. Aineistoa kerätään eri kouluista Oulun alueella.

Tietosuoja

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Oppilas tarvitsee huoltajan suostumuksen voidakseen osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää halutessaan missä vaiheessa tahansa tutkimusta.

Kaikki kerätty tieto on luottamuksellista ja tutkittavat pysyvät nimettöminä koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen tulokset raportoidaan niin, että yksittäistä oppilasta ei voida niistä tunnistaa. Tutkimusaineisto säilytetään huolellisesti ja se hävitetään tutkielman valmistuttua.

Tämän Pro gradu -tutkielman arvioitu julkaisuajankohta on kevät 2020. Opinnäytetyötutkielman tulokset ovat saatavilla tutkimuksen valmistuttua Jyväskylän yliopiston tietokannasta.

Ystävällisin terveisin,

Jemina Pirnes,
Opiskelija/tutkija

Tutkielman ohjaaja

Reijo Bottas
Yliopistonlehtori

puh. [REDACTED]
jemina.pirnes@gmail.com

puh. [REDACTED]
reijo.bottas@jyu.fi
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Palauta lupalappu allekirjoitettuna ?? opettajalle ?? mennessä!

Oppilaan nimi

- Saa osallistua tutkimukseen
 Ei saa osallistua tutkimukseen

Paikka ja aika _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Tutkielma toteutetaan Jyväskylän yliopiston eettisiä periaatteita noudattaen
(www.jyu.fi/hallinto/strategia/periaatteet/eettiset_periaatteet)

Tietosuojailmoitus tutkimuksesta tutkimukseen osallistuvalla
(www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/preact/tietosuojailmoitus)

Liite 2. Ohjeet opettajalle aineiston keräämistä varten

Moikka!

Liitteenä on kysely/ainekirjoitusohjeet sekä liikkujatyypin esittelykortit Pro gradu-tutkielmani aineistonkeruuta varten. Tarkoitus on, että esittelykortit tulostetaan taululle tai näytetään oppilaille opettajan koneelta/taululta. Oppilaat tutustuvat esittelykortteihin (liikkujatyyppeihin) siis ennen lomakkeen täyttämistä. Lomakkeessa on kuitenkin lyhyesti vielä liikkujatyypit esiteltynä, joten oppilas voi palata niihin lomaketta täyttäessä eli niitä ei tarvitse muistaa ulkoa. Liikkujatyypikortit ovat siis lisämateriaali.

Kyselyn kysymykset ovat lyhyitä strukturoituja kysymyksiä ja kyselyn lopussa on ohjeet ainekirjoitukselle. Oppilaat valitsevat kehyskertomuksista toisen (2 eri vaihtoehtoa), joka sopii itselle parhaiten ja kirjoittavat siitä. Tarinalle on varattu yksi A4 tilaa lomakkeeseen, mutta jos tila loppuu kesken, antakaa lisää paperia ja liittäkää lomakkeeseen mukaan. Lomakkeen täyttämiseen olisi hyvä varata kunnolla aikaa (ainekirjoituksen suositusaika n. 20-30min + kyselyn kysymykset).

Kannustakaa oppilaita pinnistelemaan ennen kaikkea ainekirjoituksen eteen, vaikka kirjoitus ei vaikutakaan äidinkielen arviointiin. Korostakaa myös oppilaille, että tutkimuksella saadaan arvokasta ja merkityksellistä tietoa nuorten liikuntasuhteista. Tietoa voidaan hyödyntää jatkossa esimerkiksi liikunnanopetuksessa.

Kyselyn alussa oppilaat kirjoittavat nimen paperiin, poistakaa niiden oppilaiden lomakkeet, joilla EI ole lupaa tutkimukseen. Loput lomakkeet annatte sitten siis minulle. Vaikka lomakkeet palautetaan nimellisinä, ne ovat täysin luottamuksellisia ja käsitellään nimettöminä.

Eli vielä lyhyesti:

Liikkujatyyppi-kortit esille taululle (tulostettuna tai sähköisesti)

Jokaiselle oppilaalle oma lomake + tarvittaessa lisäpaperia ainekirjoitukseen

Korosta tutkimuksen tärkeyttä ja merkitystä, oppilailta saatu tieto on todella tärkeää!

Tsemppaa oppilaita kirjoittamaan tosissaan

Poista lomakkeista niiden oppilaiden lomakkeet, joilla ei ole lupaa tutkimukseen

Palauta loput lomakkeet minulle (Voin noutaa lomakkeet erikseen sovittuna aikana)

Kiitos, että autatte minua tutkimuksen teossa! <3

Ystävällisin terveisin,

Jemina Pirnes



Liite 3. Kyselylomake ja ohjeet ainekirjoitusta varten

Oppilaan nimi: _____

9. luokkalaisten nuorten liikkujatyyppeiksi- ja liikuntasuhdetutkimus kevät 2019

Hyvä oppilas,

Kysely ja ainekirjoitus ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielmaa, jonka tarkoituksena on selvittää, millaiseksi liikkujatyypeiksi 9. luokan oppilaat kokevat itsensä, mitä liikunta heille merkitsee ja mitkä ovat liikuntaa estävät tekijät. Lue kysymykset ja ohjeet huolella. Vastaa kaikkiin kysymyksiin ja valitse se vaihtoehto, joka on sinulle sopivin. Kaikki vastauksesi ovat luottamuksellisia.

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

Lue seuraavat kuvaukset liikkujatyypeistä ja vastaa sitten kysymyksiin.

LIKKUJATYYPIT

Liikkujatyypit kertovat siitä, mitä yksilö liikunnassa arvostaa, millaisesta liikunnasta hän nauttii ja millaiset asiat motivoivat häntä liikkumaan. Liikkujatyyppejä on seitsemän erilaista, eikä niitä voi laittaa paremmuusjärjestykseen. Kaikki vaihtoehdot ovat siis yhtä hyviä. Liikkujatyypit eivät myöskään mittaa liikuntaharrastuneisuuden määrää, vaan kaikki liikkujatyypit voivat harrastaa liikuntaa paljon tai vähän.

KILPAILIJA

"Arvostan liikunnassa menestymistä ja kehittymistä."

"Minulle on tärkeää liikkumisessa tulokset ja saavutukset."

"Kisat ja saavutukset innostavat minua."

UURASTAJA

"Arvostan liikunnassa määrällisesti riittävää harjoittelua ja liikkumista"

"Suunnittelen liikkumiseni etukäteen."

"Mittaan ja lasken liikkumiseni. Liikkumattomuus aiheuttaa minulle syyllisyyttä."

ELÄMYSLIIKKUJA

"Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä"

"Liikun mielelläni luonnossa, koiran kanssa tai yhdessä ystävien kanssa ja silloin, kun saan kokeilla ja oppia uutta sekä liikkua omaan tahtiini."

LIKUNNAN TUOTTAJA

"Arvostan liikunnassa sitä, että saan ohjata ja innostaa muita liikkujia."

"Minulla on monipuolinen liikuntahistoria ja tykkään liikunnasta."

LIKUNNAN KOLHIMA

"Liikunta on minulle asia, joka on aiheuttanut epäonnistumisen ja huonommuuden kokemuksia."

"Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta."

"Pidän joistakin liikuntamuodoista. "

TERVEYDEN KOROSTAJA

"Arvostan liikunnassa sitä, että liikunnalla voin hoitaa terveyttäni ja edistää hyvinvointiani. "

"Liikkuminen jatkuu säännöllisenä ja kuuluu kiinteästi arkeeni."

LIKUNNAN SUURKULUTTAJA

"Rakastan liikkumista."

"Liikunta on minulle välttämätöntä, keskeisellä sijalla elämässäni ja elämäntapa."

2. Merkitse numeroilla 1-7 liikkujatyypit siihen järjestykseen, miten koet niiden kuvaavan sinua parhaiten. (1. = koen, että tämä liikkujatyyppi kuvaa minua parhaiten, 7. = koen, että tämä liikkujatyyppi kuvaa minua heikoiten)

- Kilpailija
- Uurastaja
- Elämysliikkuja
- Liikunnan tuottaja
- Liikunnan kolhima
- Terveysten korostaja
- Liikunnan suurkuluttaja

3. Oliko liikkujatyyppien valinta mielestäsi vaikeaa? Valitse itsellesi sopiva vaihtoehto

- Kyllä, valinta oli vaikeaa. Mikään vaihtoehtoista ei kuvannut minua.
- Kyllä, valinta oli vaikeaa. Useampi vaihtoehtoista kuvasi minua.
- Ei, valinta oli melko helppoa
- Ei, valinta oli helppoa

4. Kuinka usein harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä?

- Päivittäin
- 6 päivänä viikossa
- 5 päivänä viikossa
- 4 päivänä viikossa
- 3 päivänä viikossa
- 2 päivänä viikossa
- 1 päivänä viikossa
- Harvemmin

5. Kuinka paljon yhteensä harrastat **ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella?** (hengästytt ja hikoilet ainakin lievästi)

- En lainkaan
- Noin 1/2 tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2–3 tuntia viikossa
- 4–6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

6. Mitä mieltä olet liikunnasta?

- erittäin vastenmielistä
- vastenmielistä
- ei vastenmielistä, ei mukavaa
- pidän siitä
- pidän siitä erittäin paljon

7. Millaiset tekijät estävät liikkumistasi? Valitse jokaiselta riviltä sopivin vaihtoehto.

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta					
Liikunnan harrastaminen on liian kallista					
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa					
Aikani kuluu muissa harrastuksissa					
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja					
Koululiikunta ei kiinnosta minua liikkumaan					
Liikunta on liian kilpailuhenkistä					
En viitsi lähteä liikkumaan					

Minulla ei ole aikaa liikkua					
En ole liikunnallinen tyyppi					
Olen huono liikkumaan					
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuutta					
Hikoilu tuntuu inhottavalta					
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa					
Liikunta on ikävää/tylsää					
Liikunnan arvostus on kaveripiirissäni vähäistä					
Pidän liikuntaa tarpeettomana					
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle					
Pidän liikuntaa tärkeänä, en vaan viitsi lähteä liikkumaan					
Muu syy, mikä?					

8. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse yksi vaihtoehto, joka vastaa sinun käsitystäsi:

Olen hyvä liikunnassa	1	2	3	4	5	Olen huono liikunnassa
Olen mielestäni yksi parhaista liikunnassa	1	2	3	4	5	Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
Olen itsevarma urheilutilanteissa	1	2	3	4	5	En luota itseeni urheilutilanteissa
Olen kyvykkäämpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin	1	2	3	4	5	En kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
Olen ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1	2	3	4	5	Vetäydyn taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä

OHJEET AINEKIRJOITUSTA VARTEN

Valitse seuraavaksi kahdesta kertomuksesta vaihtoehto (1 **TAI** 2), mikä sopii sinulle paremmin ja kirjoita siitä kertomus. Pyydä opettajalta lisää kirjoituspaperia tarvittaessa.

Kertomus 1

*”Kuvittele, että Heidi on 15-vuotias yläkoululainen, joka **tykkää** liikkua. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita tarina siitä, miksi Heidi **tykkää** liikunnasta. (Kirjoita esimerkiksi millaisia kokemuksia Heidillä on liikunnasta ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että hän tykkää liikunnasta. Voit kirjoittaa myös, miten, missä ja milloin hän liikkuu.)*

Kertomus 2

*”Kuvittele, että Heidi on 15-vuotias yläkoululainen, joka **EI tykkää** liikkua. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita tarina siitä, miksi Heidi **EI tykkää** liikunnasta. (Kirjoita esimerkiksi millaisia kokemuksia Heidillä on liikunnasta ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että hän EI tykkää liikunnasta. Voit kirjoittaa myös, miten, missä ja milloin hän liikkuu.)*

Liite 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>“Koululiikunnassa Heidi on valittu aina viimeisenä joukkueeseen.”</i>	Valittu viimeisenä joukkueeseen koulussa	Ikävä koululiikuntakokemus	Huono liikuntakokemus /sosiaalinen yhteen kuuluvuuden puute/ulkoinen este
<i>”Suuri osa Heidin ajasta menee puhelimella ollessa tai Netflixiä katsoessa.”</i>	Aika kuluu somessa tai mediassa	Aika kuluu muuhun	Muu sosiaalinen maailma/henkilökohtainen este
<i>”En ole luonteeltani yhtään kilpailuhenkinen.”</i>	Ei luonteeltaan kilpailuhenkinen	Ei kilpailuhenkinen	Kilpailu ja suoritus/ulkoinen este
<i>”Muut ottavat liikunnan liian tosissaan ja kilpailuhenkisesti”</i>	Muut liian kilpailuhenkisiä	Liika kilpailullisuus	Kilpailu ja suoritus/ulkoinen este
<i>“Heidillä ei ole urheilullisia kavereita, eikä hänen lähipiirissään ole ketään muutakaan kenen kanssa voisi liikkua.”</i>	Ei ole kaveria tai läheistä kenen kanssa liikkua	Tuen puute	Negatiivinen sosiaalinen yhteys/ulkoinen este
<i>”Kavereiden kanssa ei juuri tule liikuttua.”</i>	Ei liiku kavereiden kanssa	Ei liikunnallista kaveria/tuen puute	Negatiivinen sosiaalinen yhteys/ulkoinen este