

**JYVÄSKYLÄN KANSALAIKOPISTON LIIKUNTAKURSSEILLE OSALLISTUVIEN
AIKUISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO**

Alexi Lahtonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Lahtonen, A. 2020. Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 63 sivua, 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatiota. Tutkimuksessa selvitettiin aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -kyselyn (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) avulla, mitkä tekijät motivoivat aikuisia osallistumaan liikuntaharrastukseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, vaikuttaako ikä, sukupuoli tai koulutustaso liikuntamotivaatioon. Tutkimuksen aineisto kerättiin syksyn 2019 aikana kymmenestä eri Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmästä. Vastaaminen tutkimukseen tapahtui nimettömänä kyselylomakkeelle, joka sisälsi kaksi osiota; taustatiedot, ikä, sukupuoli ja koulutustaso, sekä motivaatiokyselyn. Kyselyyn vastasi 135 aikuista, joista 97 oli naisia ja 36 miehiä. Vastajien ikäjakauma oli 18–83 vuotta. Tutkimus oli kvantitatiivinen. Kerätty aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla. Vastauksien tulkinnaissa hyödynnettiin keskiarvoja, keskihajontaa ja vastausmääriä. Iän ja summamuuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla, sukupuolten välisiä eroja T-testillä ja koulutustason yhteyttä summamuuttujiin Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla.

Tulosten mukaan aikuisia liikunnassa motivoi sisäisen motivaation kokeminen, sekä koettu hyvinvointi. Näiden ulottuvuuksien aladimensioista erityisesti liikuntaharrastuksissa viihtyminen ja fyysinen hyvinvointi koetaan vahvasti liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi. Tutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitseviä tuloksia iän ja motivaation kesken. Naisten ja miesten välisissä motivaatiovertailuissa miehillä sosiaalinen motivaatio ja sen aladimensio sosiaalinen yhteenkuuluvuus nousivat tilastollisesti merkitseviksi tekijöiksi. Naisilla koettu hyvinvointi ja sen aladimensiot fyysinen hyvinvointi ja ulkonäkötekijät saivat tilastollisesti merkitsevät arvot. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että tämä tutkimus vahvistaa aikaisempia tutkimustuloksia fyysisen hyvinvoinnin ja liikunnan parissa viihtymisen tärkeydestä aikuisten liikuntamotivaation kannalta.

Avainsanat: Liikuntamotivaatio, fyysinen aktiivisuus, ikä, sukupuoli, koulutustaso

ABSTRACT

Lahtonen, A. 2020. The exercise motivation of the adult participants of the Jyväskylä Education Centre sports groups. Master thesis in Sport Pedagogy, University of Jyväskylä, 63 pages, 2 appendices.

The purpose of the study was to find out the motivation of adults participating in physical education courses at Jyväskylä Education Centre. The study used the Adult Leisure Exercise Motivation Survey (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) to determine which factors motivate adults to participate in physical activity. The study also looked at whether age, gender, or level of education affect physical motivation. The study material was collected during the fall 2019 from ten different sports groups at Jyväskylä Education Centre. The survey was anonymously answered to a questionnaire containing two sections; background information, age, gender and educational level, and a motivational questionnaire. 135 adults responded to the survey, 97 of whom were women and 36 were men. The age range of respondents was 18–83 years. The study was quantitative. The collected data was analyzed using the SPSS -program. Responses were interpreted using means, standard deviation, and response rates. The relationship between age and sum variables was examined using Pearson's correlation coefficient, gender differences by T-test, and education-level correlation with sum variables using Spearman's correlation coefficient.

According to the results, adults in physical activity are motivated by experience of intrinsic motivation and well-being. From the sub-dimensions of these dimensions, especially prosper in exercise and physical well-being are strongly perceived as motivating factors for physical activity. The study found no statistically significant results between age and motivation. In women's and men's comparisons of motivation, social motivation and its sub-dimension, social cohesion, became statistically significant for the men. Well-being and its sub-dimensions physical well-being and appearance were given statistically significant values for women. In conclusion, this study reinforces previous research findings on the importance of physical well-being and physical activity comfort for adult sports motivation.

Key words: exercise motivation, physical activity, age, gender, education level

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 MOTIVAATIOTEORIAT..... | 4 |
| 2.1 Liikuntamotivaatio | 4 |
| 2.2 Itsemääräämisteoria | 5 |
| 2.2.1 Motivaatiojatkumo | 6 |
| 2.2.2 Koettu pätevyys | 8 |
| 2.2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | 9 |
| 2.2.4 Koettu autonomia | 10 |
| 2.3 Tavoiteorientaatioteoria..... | 11 |
| 2.3.1 Tehtäväsuuntautuneisuus..... | 11 |
| 2.3.2 Minäsuuntautuneisuus | 12 |
| 3 SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN | 13 |
| 3.1 Aikuisten liikuntasuosituksset..... | 13 |
| 3.2 Aikuisten liikuntatottumukset | 16 |
| 3.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät | 17 |
| 3.3.1 Fyysiset tekijät..... | 18 |
| 3.3.2 Psykkiset tekijät..... | 19 |
| 3.3.3 Sosiaaliset tekijät | 20 |
| 3.3.4 Sosioekonomiset tekijät..... | 21 |
| 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS..... | 24 |
| 4.1 Teoreettinen viitekehys..... | 24 |

| | | |
|-----|---|----|
| 4.2 | Tutkimuskysymykset..... | 25 |
| 4.3 | Tutkimuksen hypoteesit..... | 25 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 27 |
| 5.1 | Tutkimusaineiston keruu | 27 |
| 5.2 | Aineiston mittari..... | 27 |
| 5.3 | Aineiston analysointi | 28 |
| 5.4 | Validiteetti | 29 |
| 5.5 | Reliabiliteetti | 34 |
| 6 | TULOKSET | 40 |
| 6.1 | Liikkumisen motivaatiotekijät aikuisiällä | 40 |
| 6.2 | Iän vaikutus liikuntamotivaatioon | 41 |
| 6.3 | Naisten ja miesten erot liikuntamotivaatiossa | 42 |
| 6.4 | Koulutustason vaikutus liikunta-motivaatioon..... | 43 |
| 7 | POHDINTA..... | 50 |
| 7.1 | Tutkimuksen tarkoitus | 50 |
| 7.2 | Keskeisimmät tulokset..... | 50 |
| 7.3 | Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus..... | 52 |
| 7.4 | Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet..... | 53 |
| 7.5 | Jatkotutkimusehdotukset | 54 |
| 7.6 | Johtopäätökset | 54 |
| | LÄHTEET | 56 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikkuminen tuottaa yksilön terveydelle kiistattomia terveyshyötyjä. Yksilön ollessa motivoitunut liikkumisesta, on hän todennäköisemmin fyysisesti aktiivisempi verrattuna ei-motivoituneeseen yksilöön. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan terveyteen ja parempi terveys yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja onnellisuuteen (Wang ym. 2012). Liikuntamotivaation tutkimus on tullut ajankohtaiseksi ihmisten nykyisten elämäntapojen myötä. Fyysinen aktiivisuus on selvästi vähentynyt vuosikymmenien aikana ja liikkumattomuudesta aiheutuvat ongelmat ovat yleistyneet. Erityisesti korkean elintason maissa liikkumaton elämäntapa lisää kroonisten kansantautien riskiä (WHO 2010). Tämän seurauksena riittämättömän fyysisen aktiivisuuden arvioidaan aiheuttavan vuosittain 3,2 miljoonan ihmisen kuoleman (WHO 2016). Liian vähäinen liikunta on noussut maailmanlaajuisesti neljänneksi tärkeimmäksi riskitekijäksi kuolemantapauksissa, jotka aiheutuvat elintapasairauksista, joita ovat esimerkiksi ylipaino, sekä sydän- ja verisuonitaudit (WHO 2009b, 10). Lisäksi liikkumattomuus aiheuttaa ongelmia myös työkyvyssä, sosiaalisissa suhteissa ja väestöryhmien terveyseroissa (Vapaavuori, Lindroos & Hjelt 2013, 42).

Fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, mutta siitä huolimatta samaan aikaan on liikunnan harrastaminen lisääntynyt (Borodulin ym. 2018, 38–41). Suuret ikäluokat tiedostavat fyysisen aktiivisuuden merkityksen omalle hyvinvoinnille ja ovat valmiita käyttämään enemmän aikaa ja rahaa omaan liikkumiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Kuitenkin moni lopettaa liikuntaharrastamisen nopeasti motivaation lakattua. Motivaation liikuntaharrastusta kohtaan voi lakkauttaa usea eri tekijä, mutta yleisimmin motivaation laskun syynä on muiden asioiden priorisointi liikunnan edelle, sekä ajan puute. Myös väsymys, terveydelliset syyt, kiinnostuksen vähäisyys liikuntaa kohtaan, sekä matalan kynnyksen liikuntapalveluiden puuttuminen voivat vähentää liikuntamotivaatiota. (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Korkiakangas 2010, 48–50.) Suomalaiset kansalaisopistot voivat olla vastaus liikuntapalveluiden puuttumiselle, sillä kansalaisopistot tarjoavat matalan kynnyksen liikuntapalveluita kaikille halukkaille.

Suomessa toimii 178 kansalaisopistoa. Vuosittain kansalaisopistojen toimintaan osallistuu noin 650 000 kurssilaista. Kansalaisopistot tarjoavat opetusta kädentaidoissa, musiikissa, kielissä, liikunnassa, kuvataiteessa, teatterissa ja tanssissa. Kansalaisopistoissa onkin enemmän opiskelijoita kuin missään muussa suomalaisessa oppilaitosmuodossa. (Kansalaisopistot s.a.) Liikunta on merkittävä osa kansalaisopistojen kurssitarjontaa. Jyväskylän kansalaisopistossa syksyn liikuntakursseilla aloittaa joka vuosi yli 1000 kurssilaista. Syksyllä monet liikuntakurssit ovat aivan täynnä osallistujia, mutta kauden edetessä kurssilaisia jättäytyy pois liikuntakursseilta runsain joukoin. Liikuntaryhmiin osallistuvien motivaatioissa täytyy siis tapahtua lukukauden aikana jotain. Mikäli saadaan selville, mikä saa aikuiset innostumaan liikkumisesta kansalaisopistossa, voidaan kansalaisopiston palveluita muokata vastaamaan kysyntää ja näin lisätä väestön liikuntakäyttämistä.

Vaikka liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys tiedostetaankin, ei motivaatio liikuntaa kohtaan ole kuitenkaan itsestään selvä asia. Liikunnan suhteen motivaation saavuttaminen voi olla hankalaa, sillä liikuntasuorituksessa esimerkiksi hikoillaan, tehdään raskaita liikkeitä ja ollaan mahdollisesti oman mukavuusalueen äärirajoilla. Jotta liikuntamotivaatio suoritusta kohtaan muodostuu ja pysyy, on liikunnasta saatavat hyödyt koettava haittoja suuremmiksi (Prochaska, Wright & Velicer 2008). Motivaation kokemiseksi on itsemääräämisteorian mukaan liikuntaharrastuksessa koettava pätevyyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomian koemuksia (Ryan & Deci 2000). Yksilön tavoiteorientaatio suuntaus määrittää motivaation muodostumista liikuntaa kohtaan (Nichols 1989). Näitä kokemuksia ihmiset hankkivat erilaisten tavoitteiden ja päämäärien saavuttamisen kautta. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että aikuisiällä liikuntaa harrastetaan ensisijaisesti paremman terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Inglede, Markland & Strömmer 2014; Korhonen 2010, 42–43), sen tuottaman nautinnon takia (Burke & Petrella 2015; Korhonen 2010, 42–43), ulkonäön parantamisen takia (Brudzynski & Ebben 2010), sekä sosiaalisten syiden takia (Inglede, Markland & Strömmer 2014).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää, mikä motivoi Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvia aikuisia harrastamaan liikuntaa. Tutkimuksessa

pyrittiin selvittämään myös iän, sukupuolen ja koulutustason vaikutusta liikuntamotivaatioon. Tutkimus toteutettiin syksyllä 2019 yhteistyössä Jyväskylän kansalaisopiston kanssa.

2 MOTIVAATIOTEORIAT

2.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatio tarkoittaa ihmisen käyttäytymistä ohjaavia motiivikokonaisuuksia, jotka johtavat toimintaan. Motiivikokonaisuuksilla tarkoitetaan liikunnan yhteydessä liikunnan tavoitteita, hyötyjä, kokemuksia ja ihmisen käsityksiä itsestään liikkujana. (Buckworth & Dishman 2002.) Motivaatio esiintyy erilaisissa suorituksissa ja toiminnoissa kolmella eri tavalla: toiminnan voimakkuutena (kuinka kovasti yrittää), pysyvyytenä (sitoutumisena toimintaan) ja tehtävien valintana (tarpeeksi haasteellisten tehtävien valinta) (Roberts 2012). Mitä korkeampi on tavoitteen arvo, sitä korkeampi on myös motivaation määrä tavoitteen saavuttamiseksi (Atkinson 1965, 265–267). Motivaation määrä eri elämän osa-alueita kohtaan ei ole vakio, vaan erilaiset tilanteet ja kokemukset vaikuttavat motivaation määrään. Vastoinkäymiset ja onnistumiset elämässä voivat joko lisätä tai vähentää motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Nigg, Borelli, Maddock & Dishman 2008.) Motivaation määrä ja laatu ovat aina riippuvaisia ajasta, paikasta ja henkilön mielentilasta (Atkinson 1965, 267–268). Esimerkiksi erilaiset keuhut ja suosionosoitukset voivat lisätä motivaatiota ja voivat näin olla yksi syy harrastuksen ja suorituksen jatkamiselle (Atkinson 1965, 240–241). Liikuntamotivaation syntyminen ja motivaation säilyttämisen kannalta on tärkeää, että tiedostetaan ne liikunnan hyödyt, jotka motivoivat itseä liikkumaan enemmän. Näitä hyötyjä on pidettävä motivaation jatkumisen kannalta liikunnasta mahdollisesti aiheutuvia haittoja suurempana (Prochaska, Wright & Velicer 2008.)

Motiivit liikkumiselle voivat olla joko liikunnan avulla saavutettavia asioita, tai liikuntaan itseensä liittyviä tekijöitä (Ingledeu, Markland & Strömmer 2014). Liikunnan harrastamisen taustalla on aina jokin syy. Ingledeu ja Markland (2008) ryhmittelevät nämä syyt neljään eri ryhmään, jotka ovat ulkonäkötekijät, sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavat tekijät, terveyden tavoittelun tekijät, sekä nautintoa tuottavat tekijät. Näistä ryhmistä on eroteltavissa neljätoista erilaista motivaatiota liikkua ja harjoitella. Näitä ovat joukkoon kuuluminen, paremman ulkonäön tavoittelu, haasteet, kilpailu, nautinto, terveystavoitteet, sairauksien ehkäisy, ketteryys, kunnon parantuminen, liikunnan elvyttävä vaikutus, sosiaalinen tunnustaminen, voiman ja

kunnon kehittäminen, stressin säätely ja painonhallinta. (Markland & Ingledew 2011.) Ulkonäkötekijät ovat merkittäviä liikunnan kokeilemisen motiivitekijöitä, mutta muut motivaation lähteet ovat välttämättömiä harrastuksen jatkumiselle ja liikunnan pysyvyyden ylläpidolle (Gillison, Standage & Skevington 2006; Ingledew & Markland 2008; Segar, Eccles & Richardson 2008).

Motivaatiota selittäviä teorioita on useita. Teoriat eivät sulje toisiaan pois, vaan parhaimmillaan useiden yhtymäkohtien ansiosta täydentävät toisiaan. Kuitenkin yleisimmin käytetyt liikuntamotivaatiota selittävät motivaatioteoriat ovat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Myös tämän tutkimuksen teoreettinen pohja perustuu itsemääräämisteoriaan, sekä tavoiteorientaatioteoriaan.

2.2 Itsemääräämisteoria

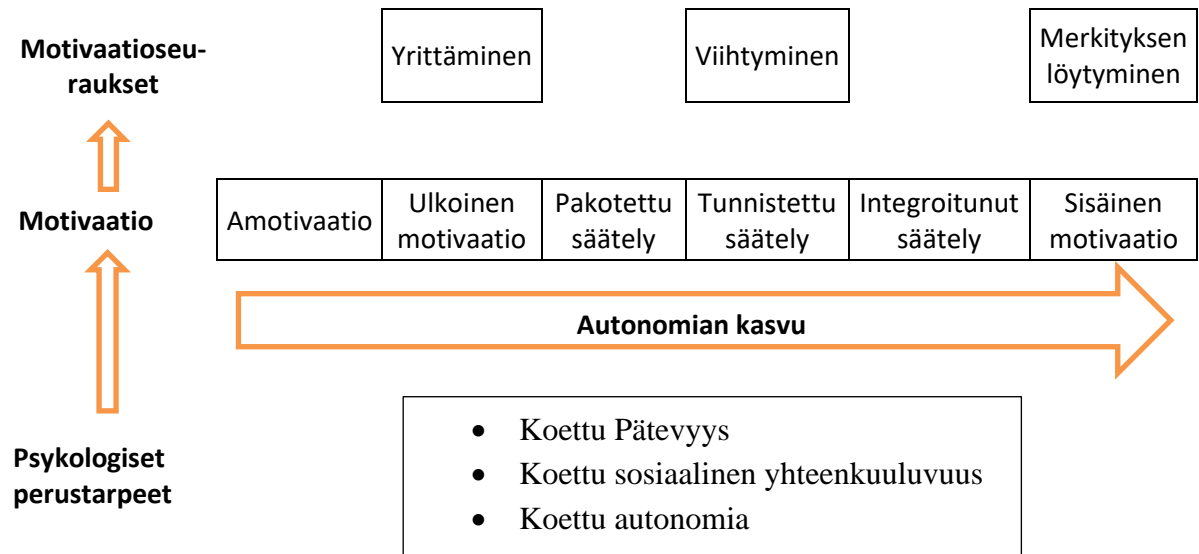
Itsemääräämisteoria on Decin ja Ryanin 1985 kehittänyt motivaatiotutkimuksen viitekehys. Tämän teorian perusideana on yksilön psykologisten perustarpeiden, koetun autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, täytyminen motivaation aikaansaamiseksi. Teorian mukaan nämä psykologiset perustarpeet vaikuttavat yksilön motivaation määrään suoritusta kohtaan ja tätä motivaatiota voidaan kuvata motivaatiojatkumona. (Deci & Ryan 2000.) Itsemääräämisteorian keskeinen ajatus on se, että psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen lisää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, kun taas tarpeiden tukahduttaminen heikentää yksilön hyvinvointia (Ryan & Deci 2017, 242). Psykologisten perustarpeiden; autonomian, pätevyyden kokemisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, kokeminen tukee toinen toisiaan. Yhden osa-alueen kokeminen edistää myös muiden osa-alueiden kokemista. (Standage, Duda & Ntoumanis 2003.)

Itsemääräämisteoria ei päde pelkästään liikunta- ja urheilusuorituksissa, sillä ihmiset pyrkivät saavuttamaan koettua pätevyyttä, koettua autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta jatkuvasti vuorovaikuttaen ympäröivän maailman kanssa (Standage, Duda & Ntoumanis 2005). Näiden kolmen psykologisen perustarpeen täytyessä liikuntaharrastuksessa, kokee yksilö suurella todennäköisyydellä positiivista motivaatiota liikuntaa kohtaan ja harrastuksen

sisäisesti motivoivaksi (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017b). Mikäli pätevyyden kokemukset, autonomian tunteet ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus liikuntaharrastuksessa jäävät alhaisiksi, voi motivaatio harrastusta kohtaan jäädä ulkoiseksi tai jopa jäädä puuttumaan täysin (Ryan & Deci 2000). Itsemääräämisteoriassa motivaatio määräytyy joko sisäiseksi tai ulkoiseksi. Amotivaatio, eli motivaation täydellinen puuttuminen, luokitellaan itsemääräämisteoriassa osaksi motivaatiota. (Deci & Ryan 2000.)

2.2.1 Motivaatiojatkumo

Motivaatio voidaan kuvata itsemääräämisteorian mukaan jatkumona, jonka toisessa päässä on sisäinen motivaatio ja toisessa päässä motivaation täydellinen puuttuminen, eli amotivaatio. Näiden motivaatiotasojen välissä on neljä muuta motivaatiotasoa, jotka eroavat toisistaan autonomian osalta. Neljä muuta motivaatiotasoa ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Ryan & Deci 2000.) Amotivaatiotasolla autonomiaa ei ole, kun puolestaan sisäisen motivaation tasolla autonomia on huipussaan (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Sisäisen motivaation tasolla myös pätevyyden kokeminen on yleistä, kun taas ulkoisen motivaation ja amotivaation tasoilla pätevyyden kokemuksia ei synny niin paljon (Gagné & Deci 2005). Autonomian kasvun myötä myös motivaatioseuraukset muuttuvat käyttäytymisestä tunteisiin ja aina kognitiiviseen ymmärrykseen asti (Kuvio 1).



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian viitekehys (Ryan & Deci 2000 mukailten).

Motivaatiojatkumossa amotivaatio edustaa autonomian ja motivaation alhaisinta luokkaa. Amotivoitunut harrastaja kokee, että kaikki toiminta harrastuksessa on kontrolloitua ja ulkoapäin ohjattua, eikä motivaatiota harrastamisen jatkamiseksi ole. (Ryan & Deci 2000.) Motivaatiojatkumon seuraava taso on ulkoinen motivaatio, mikä tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan rangaistuksen välttämiseksi tai palkinnon vuoksi. Myös tällä tasolla toiminta on ulkoisesti kontrolloitua. (Ryan & Deci 2000.) Ulkoinen motivaatio voi lyhyellä aikavälillä lisätä harrastamisaktiivisuutta, mutta ulkoisen pakotteen poistuessa myös harrastaminen ja tehtävien suorittaminen voivat hiipua (Lonka 2014, 169; Liukkonen & Jaakkola 2017a). Pakotetussa säätelyssä harrastaja osallistuu toimintaan vaihtoehdoitta, mutta kokee harrastamisen kuitenkin itselle tärkeäksi. Harrastaja kokee toiminnassa autonomiaa, mutta ei kuitenkaan osallistu harjoituksiin ainoastaan tekemisen ilon takia. Harrastaja voi esimerkiksi tuntea syyllisyyttä, jos ei osallistu harjoituksiin. (Ryan & Deci 2000.) Kansalaisopistossa liikkuvan kohdalla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että liikuntaryhmässä harjoiteltavat asiat eivät tunnu itselle mieluisilta, mutta toimintaan osallistutaan silti esimerkiksi sosiaalisen painostuksen takia.

Tunnistetussa säätelyssä toiminta on melko itsemääräytyntä ja harrastuksiin osallistuminen ei tuota paineita, vaikkei yksilö nauttisikaan harjoitteesta. Harrastaja voi esimerkiksi olla motivoitunut harjoituksesta sen takia, että arvottaa liikkumisen korkealle omassa arvomaailmassaan. (Ryan & Deci 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Kansalaisopiston

liikuntakursseille paremman fyysisen kunnon tai ulkonäön tavoittelun motivoimana osallistuneet aikuiset voivat olla tunnistetun säätelyn tasolla. Integroidun säätelyn taso motivaatiojatkumossa on jo hyvin lähellä sisäistä motivaatiota. Harrastuksesta on tullut olennainen osa harrastajan elämää ja toiminta on hyvin autonomista. Yksilöllä ei kuitenkaan vielä tälläkään tasolla ole mahdollisuutta olla osallistumatta harjoituksiin. Harrastaja voi esimerkiksi osallistua harjoituksiin sen takia, että pitää liikkumisesta, eikä niinkään harjoituksista. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Sisäisen motivaation tasolla oleva yksilö osallistuu harjoituksiin itsensä takia. Yksilö tuntee, että pystyy itse säätämään omaa toimintaansa, eikä ole mukana ulkoisen pakotteen seurauksena. Sisäisesti motivoitunut yksilö jaksaa harjoitella, vaikka eteen tulisi vastoinkäymisiä. (Ryan & Deci 2000.)

2.2.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön omaa arviota taidoistaan ja osaamisestaan (Deci & Ryan 2000). Koettu pätevyys on kokemusta omista taidoistaan ja kykyjen riittävydestä toimia erilaisissa tilanteissa ja tehtävissä (Ryan & Moller 2017). Pätevyyden kokemukset kehittävät yksilön itsearvostusta. Näitä pätevyiden kokemuksia voi saada sosiaalisen-, fyysisen-, älyllisen- ja tunnepätevyyden kokemusten kautta. Koettua sosiaalista pätevyyttä on esimerkiksi ystävien saaminen, tunnepätevyyttä kyky tunnistaa omat tunteet ja älyllistä pätevyyttä esimerkiksi opinnoissa menestyminen. Koettua fyysistä pätevyyttä on yksilön tuntemukset omasta kehostaan, liikkumistaidoistaan ja kunnostaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Pätevyyden kokemuksia voi myös luoda tai heikentää valmentajalta tai kavereilta saatu palaute, sekä tehtävästä itsestään tai ympäristöstä tuleva palaute (Deci & Ryan 2017, 248–250). Jokainen yksilö arvottaa omat pätevyiden osa-alueensa eri arvoisiksi. Näin ollen pätevyiden kokemukset eri osa-alueilla voivat vaikuttaa yksilön itsearvostukseen eri tavoin. (Deci & Ryan 2000.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen tärkeimpiä tekijöitä on koettu pätevyys (Wallhead & Buckworth 2004). Liikunta-aktiivisuuden kannalta yksi merkittävimmistä taustatekijöistä on

kokemus siitä, että onnistuu liikunnallisissa suorituksissa. Kansalaisopiston toiminnassa koetun pätevyyden huomioiminen ryhmien sisällä on oleellista aikuisliikkujien liikunnallisen motivaation lisäämiseksi. Pätevyyttä kokevat aikuiset pysyvät ryhmässä mukana. Liikunnan osalta koettu pätevyys tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee onnistuvansa motorisissa ja fyysistä toimintaa vaativissa tehtävissä. (Collins & Smyer 2005; Hirvensalo, Jaakola, Sääkslahti & Lintunen 2016.) Pätevyyden kokemukset ovat erityisen tärkeitä aloittelevalla harrastajalla, sillä onnistumisen kokemukset uuden harrastuksen parissa edesauttavat harrastukseen syntyvän motivaation kehittymistä (Deci & Ryan 2000).

2.2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta. Sen lisäksi ryhmässä toimittaessa yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamiseksi täytyy syntyä kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisuuden tunteesta. (Ryan & Deci 2017.) Ihminen pyrkii luontaisesti kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä näkyy yksilöiden tavoissa hakea läheisyyden tunnetta ja hyväksyntää ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 2000.) Reis, Gable, Roscoe ja Ryan (2000) luettelevat liikunnan harrastamisessa esiintyvät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkit: 1) henkilökohtaista asioista keskustellaan ryhmän sisällä, 2) ryhmä suorittaa yhdessä annettuja tehtäviä, 3) harrastusryhmän jäsenet viettävät vapaa-aikaa myös harrastuksen ulkopuolella, 4) liikuntaryhmän jäsenet kokevat saavansa arvostusta ryhmältä, 5) harrastaminen ryhmän kesken luo positiivisia kokemuksia, 6) harrasteryhmän jäsenet välttävät toimia mitkä hajottavat ryhmän yhteishenkeä. Motivaation kannalta yhteenkuuluvuuden tunteet ovat merkittävässä roolissa, sillä hyvin yhdessä toimiva ryhmä edesauttaa yrittämistä ja vastoinkäymisten kestämistä (Deci & Ryan 2000). Kokiessaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, voi yksilö ylittää omia rajojaan ja uskaltaa kokeilla uusia asioita. Tämä itsensä ylittäminen voi lisätä yksilön pätevyyden kokemuksia. (Kallio 2006, 23.)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ei ole välttämätön motivaation kehittymiseen harrastusta kohtaan, sillä yksilölajeissa motivaatio harjoittelua kohtaan voi olla täysin sisäistä. Ryhmään kuulumisen tunne ja ystävien kanssa harjoittelu ovat kuitenkin yleisimpiä syitä mitä uuden harrastuksen aloittavat kaipaavat liikuntaharrastukseltaan. (Deci & Ryan 2000; Aira ym. 2013.)

Harrastuksien kautta syntyvät ystävyys-suhteet ovat tärkeitä motivaation lähteitä harjoittelun jatkamiselle (Deci & Ryan 2000). Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmissä sosiaalinen yhteenkuuluvuus on merkittävä liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä, sillä kaikissa liikuntaryhmissä on useita osallistujia. Tasoerot voivat olla ryhmien sisällä suuria, joten eritasoisten liikkujien on koettava yhtenäisyyttä ryhmien toimivuuden edistämiseksi. Yhteenkuuluvuuden tunteen uupuminen ryhmän toiminnasta johtaa yleensä epämiellyttävien tunteiden muodostumiseen ja tätä kautta harrastusryhmän toiminnan päättymiseen. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin sitoa ryhmän työskentelemään yhdessä yhteenkuuluvuuden tunteen puuttumisesta huolimatta. (Soini 2006, 68.)

2.2.4 Koettu autonomia

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa, sekä säädellä itse omaa toimintaansa (Deci & Ryan 2000). Kun yksilö saa itse valita miten, missä ja milloin suorittaa tehtävää, on toiminta autonomista (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Yksilö saa autonomian kokemuksia aina kun hänestä tuntuu, että hänellä on mahdollisuus itse päättää miten toimia eri tilanteissa (Ryan & Deci 2000), sekä silloin kun suorituksesta puuttuu ulkoiset palkinnot, paineet ja kontrolli (Skinner & Belmont 1993). Mikäli autonomiaa tukahdutetaan, voi se näkyä esimerkiksi suorituspainena harjoituksissa tehtävää suoritetta kohtaan (Haerens ym. 2015). Liikuntaharrastuksissa autonomia voi esiintyä esimerkiksi mahdollisuutena vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja toteutukseen (Liukkonen 2017, 47). Autonomian kokeminen liikuntaharrastuksessa on erittäin tärkeää, sillä se määrittää osaltaan muodostuuko motivaatio harjoittelua kohtaan ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Deci & Ryan 2000). Airan ja kumppanien (2013) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että niillä nuorilla, jotka eivät kokeneet harrastuksissa autonomian kokemuksia, oli viisinkertainen todennäköisyys lopettaa harrastaminen niihin nuoriin verrattuna, jotka kokivat harrastuksissa voivansa vapaasti olla oma itsensä. Autonomian kokeminen ennustaa positiivista koettua pätevyyttä (Standage ym. 2012; Wallhead & Ntoumanis 2004), ja parempia suorituksia (Humphrey, Nahrgang & Morgeson 2007; Wallhead & Ntoumanis 2004). Jyväskylän kansalaisopiston kohdalla autonomian kokeminen liikuntasuorituksen aikana on vahvasti yhteydessä ohjaajan rooliin. Jos ohjaaja pyrkii antamaan jokaiseen harjoitukseen tiukat raamit, voi autonomian kokeminen jäädä liikuntatunneilla kokematta.

2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorian pohjana toimii ajatus siitä, että yksilö toimii luonnostaan järjestelmällisesti, tarkoituksenmukaisesti ja tavoitesuuntautuneisesti (Roberts 2012). Tavoiteorientaatioteorian mukaan pätevyyden osoittaminen on tärkein toimimisen motiivi suoritusperustaisessa toiminnassa, esimerkiksi liikunnassa (Nicholls 1989; Liukkonen & Jaakkola 2017b). Tässä teoriassa on Nichollsin (1989) mukaan kaksi tapaa, tavoiteperspektiiviä, osoittaa pätevyyttään ja saada onnistumisen kokemuksia. Nämä tavoiteperspektiivit ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus (Nicholls 1989).

Kummassakin tavoiteorientaation tavoiteperspektiivissä, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudessa, voi olla tavoitteena onnistumisen saavuttaminen ja epäonnistumisen välttäminen. Nämä kaksi tavoiteperspektiiviä eivät sulje toisiaan pois, vaan jokaisessa yksilössä on piirteitä kummastakin suuntautuneisuudesta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Liikunnan harrastamisen kannalta ajateltuna itsemääräämisteorian mukaiset koettu autonomia ja koettu pätevyys esiintyvät paremmin tehtäväorientoituneen yksilön kohdalla. Nämä kokemukset ovat tehtäväorientoituneen yksilön omassa kontrollissa, kun taas minäorientoituneen yksilön koettu autonomia ja koettu pätevyys eivät ole kiinni pelkästään yksilöstä itsestään. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

2.3.1 Tehtäväsuuntautuneisuus

Tehtäväorientaatio tarkoittaa sitä, että oman kehittymisen ja yrittämisen ansiosta yksilö saavuttaa koettua pätevyyttä. Tehtäväorientoitunut yksilö ei keskity vertailemaan itseään muihin ja muiden suorituksiin, vaan keskittyy omaan oppimiseen ja kehittymiseen. (Nicholls 1989; Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Jotta tehtäväorientoitunut yksilö kokee menestymisen tunnetta, on hänen hankittava uusia taitoja, parannettava omia suorituksiaan ja täytettävä omiin sisäisiin tavoitteisiin perustuva suorituskriteeristö (Duda & Hall 2001; Nicholls 1989). Tehtäväorientoitunut yksilö valitsee tehtäviä, jotka ovat tarpeeksi haastavia hänelle. Ongelmatilanteissa yksilö on sisukas ja jaksaa yrittää epäonnistumisesta huolimatta. Virheet

näyttäytyvät tehtäväorientoituneelle yksilölle mahdollisuuksina kehittää itseään ja niiden avulla harjoittelua pystyy suuntaamaan tavoitteen saavuttamiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

2.3.2 Minäsuuntautuneisuus

Minäsuuntautuneen yksilön pätevyyden kokemukset syntyvät vertaamalla itseään toisiin tai toisten suorituksiin. Kilpailullinen lopputulos ajaa minäsuuntautunutta yksilöä yrittämään kovempaa ja saamaan parempia tuloksia (Duda & Hall 2001; Nicholls 1989). Pätevyyden tunne syntyy suorituksen vaatiman työmäärän ja sosiaalisen vertailun tuloksena. Minäsuuntautunut yksilö kokee pätevyyttä, kun hän saavuttaa saman tuloksen kuin joku toinen vähemmällä työmäärällä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Minäsuuntautuneisuudessa pätevyyden kokemuksia ei kuitenkaan synny, vaikka suoritus olisi hyvä, jos yksilö kuitenkin pärjää muita huonommin (Nicholls 1989; Liukkonen & Jaakkola 2017a). Minäsuuntautunut yksilö voi valita usein liian helppoja tehtäviä, jotta hän pystyy varmistamaan onnistumisen suorituksessa. Toisaalta minäsuuntautunut yksilö voi myös valita liian vaikeita tehtäviä, jolloin hän pystyy etukäteen löytämään syyn epäonnistumiselleen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Vastoinkäymiset suorituksissa lopettavat helposti minäorientoituneen yksilön suorittamisen, eikä pitkäjänteistä yrittämistä löydy haasteiden voittamiseksi (Nicholls 1989).

3 SUOMALAISEN AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

3.1 Aikuisten liikuntasuositukset

Arjen fyysisen aktiivisuuden määrää halutaan lisätä liikuntasuosituksien avulla. Teknologian kehittyminen on vähentänyt työn ja arjen fyysistä kuormittavuutta, jonka seurauksena terveyden kannalta liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on muodostunut väestön ongelmaksi (ISCA 2015). Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää korkean elintason maissa kroonisten kansantautien riskiä (WHO 2010), jonka seurauksena terveydenhuollon kustannukset nousevat. Väestön terveyden kannalta riittämättömän fyysisen aktiivisuuden suorat kustannukset Suomessa ovat 595 miljoonaa euroa (Vasankari & Kolu 2018). Jotta väestö voisi paremmin ja jotta terveydenhuollon kustannuksia saataisiin leikattua, on luotu erilaisia liikuntasuosituksia.

Aikuisten terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi on kansainvälisesti luotu suositus, että liikuntaa olisi harrastettava kohtuullisesti kuormittavalla tasolla vähintään 30 minuuttia viitenä päivänä viikossa, tai kuormittavalla tasolla vähintään 20 minuuttia kolmena päivänä viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja lihaskestävyyttä kehittävää liikuntaa pitäisi harrastaa kahdesti viikossa. (Haskell ym. 2007). Suomessa luotu aikuisten liikuntasuositus (Kuva 1) on hyvin samanlainen kuin kansainvälinen suositus. Siinä fyysisen aktiivisuuden viikoittainen määrä on 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa tai vaihtoehtoisesti 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Näiden lisäksi pitäisi joka viikko harjoitella 2 kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa. Lisäksi suomalainen liikuntasuositus huomioi myös arjessa tapahtuvan kevyen liikuskelun, istumisen tauottamisen ja riittävän levon. (UKK-Instituutti 2019.)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-Instituutti 2019).

UKK-Instituutti on luonut liikuntasuosituksia myös yli 65-vuotiaille. Tällä suosituksella (Kuva 2) pyritään lisäämään ikääntyvien terveiden elinvuosien määrää, sekä ehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä ja hoitamaan ikääntyvien sairauksia. Erityisesti kaatumisten ja niistä syntyvien vammojen ehkäisy on vaikuttanut ikääntyvien liikuntasuosituksen luontiin. (UKK-Instituutti 2019.)



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

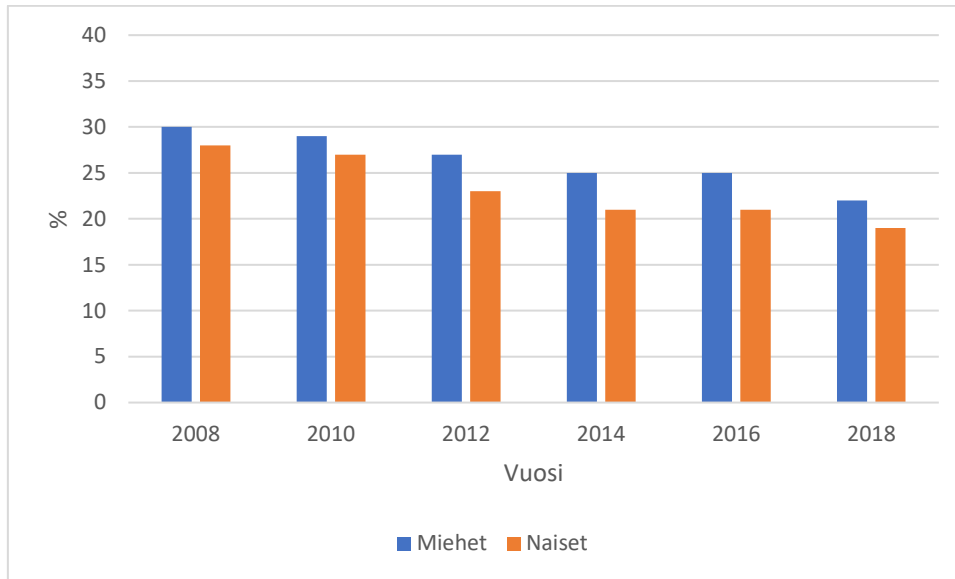
Kuva 2. Viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille (UKK-Instituutti 2019).

Askelmäärän seuranta on yksi liikuntasuositusten seurantatavoista. Terveyden ylläpitämisen kannalta riittävä askelmäärä päivittäin on 9000–10 000 askelta (UKK-instituutti 2009). Kansainvälisen suosituksen mukaan 10 000 askelta on terveyden kannalta riittävä päivittäinen askelmäärä. Yli 12 500 askelta päivän aikaan riittää korkean päivittäisen aktiivisuuden saavuttamiseksi, kun taas alle 5000 askelta päivän aikana luokitellaan inaktiiviseksi. (Tudor-Locke, Hatano, Pangrazi & Kang 2008.)

3.2 Aikuisten liikuntatottumukset

UKK-Instituutin toteuttamassa Suomi 100 KunnanKartta -väestötutkimuksessa (2018) selvisi, että suomalaiset aikuiset saavuttavat asetetut terveysliikuntasuositukset kohtalaisesti. Vuosien 2017–2018 välillä kerätyn aineiston perusteella voidaan todeta, että aikuisten liikunta on suurilta osin kevyttä liikuntaa. Reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan käytettiin viikossa aikaa keskimäärin alle tunti. Noin viidesosa tutkimukseen osallistuneista täytti kestävyysliikuntasuositukset, eli käytti viikon aikana kestävyysliikuntaan vähintään kaksi ja puoli tuntia aikaa. (Husu ym. 2018.) Myöskään päivittäisinä askelmäärinä mitattuna suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus ei ole kovin suuri. Terveysten kannalta riittävän päivittäisen askelmäärän (10 000 askelta) toteutuminen on melko heikkoa, sillä tutkimukseen osallistuneiden keskimääräinen päivittäinen askelmäärä oli vain 6800 askelta (Husu ym. 2018).

Suomalaisten aikuisten liikunnan määrä on kasvanut 2000-luvun aikana. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 tuloksista ilmenee, että 19–65-vuotiaat ovat lisänneet liikunnan määrää 2000-luvun alusta vuoteen 2010 asti (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31–32). Toisaalta FinTerveys 2017-tutkimuksessa on selvinnyt, että vaikka muutokset aikuisväestön fyysisessä aktiivisuudessa ovat olleet positiivisia, ovat ne kuitenkin olleet hyvin vähäisiä koko 2000-luvun ajan (Borodulin, Jousilahti, Mäki-Opas, Männistö, Valkeinen & Wennman 2018, 38–41). Positiivinen muutos näyttää jatkuneen edelleen 2010 vuoden jälkeenkin, sillä Tilastokeskuksen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä selittävät tilastot osoittavat liikuntaa harrastamattomien aikuisten prosentuaalisen osuuden olevan edelleen laskussa (Kuvio 2).



Kuvio 2. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) 20–64 -vuotiaista. (Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat 2018 mukaillen.)

FinTerveys 2017-tutkimuksesta ilmeni, että vuosina 2011–2017 vapaa-ajan liikunta lisääntyi 30–64-vuotiailla miehillä, mutta saman ikäisillä naisilla vapaa-ajan liikunnassa ei tapahtunut muutoksia. Yli 64-vuotiailla miehillä vapaa-ajan liikunnassa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia, mutta naisilla sen sijaan aktiivisuus väheni. (Borodulin ym. 2018, 38–41.) Työmatkaliikunnan määrässä tapahtui vuosina 2011–2017 miesten osalta 3 prosentin kasvu, mutta naisten osalta huomattavaa muutosta ei tapahtunut. Naiset kuitenkin työmatkaliikkuvat miehiä enemmän. (Borodulin ym. 2018, 38–41.) Työ ja terveys -haastattelututkimuksesta ilmenee, että 40% työssäkäyvistä aikuisista harrasti liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa vuonna 2012. Miehistä 25–34-vuotiaat ja naisista 25–54-vuotiaat olivat liikunnallisesti aktiivisimpia. (Laitinen, Perkiö-Mäkelä & Virtanen 2012, 123–128.)

3.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Työikäisillä aikuisilla luottamus omaan liikuntakykyyn ja siihen, että pystyy suoriutumaan annetuista tehtävistä onnistuneesti, ovat tärkeitä liikuntaan osallistumista ennustavia tekijöitä. Liikunnan avulla saavutetut terveydentilan muutokset ja koetut edut lisäävät aikuisten osallistumista liikuntaan. (Kaewthummanukul & Brown 2006.) Kanadassa suoritetussa

liikuntamotivaatiokyselyssä nousi esiin kolme liikkumaan motivoivaa tekijää: paremman terveyden ja kunnon tavoittelu, liikunnan tuottama nautinto, sekä ystävien ja perheen osoittama kannustus liikuntaharrastamista kohtaan (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015).

Liikunta-aktiivisuutta yleisimmin rajoittavat tekijät ovat muiden asioiden priorisointi liikunnan edelle, sekä ajan puute. Väsymys ja terveydelliset syyt ovat merkittäviä liikunta-aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä. Näiden lisäksi kiinnostuksen puuttuminen liikuntaa kohtaan, sekä matalan kynnyksen liikuntaharrastuksien puuttuminen haittaavat liikunta-aktiivisuutta. (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Korhakangas 2010, 48–50.) Miesten liikuntamotivaatiokyselyssä ilmeni kolme säännöllistä liikuntaharrastamista estävää tekijää: 1) väsymys estää liikkumasta, 2) ajanpuute, sekä 3) työ sisältää niin paljon liikuntaa, ettei omasta mielestä liikuntaharrastusta tarvitse (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015). Näiden lisäksi negatiiviset ennakoajatukset liikuntaa ja liikuntasuoritusta kohtaan johtavat liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen (Andrews, Meredith, Strong & Donohue 2014; Midlöv ym. 2014).

Elämäntilanteiden vaihtelun seurauksena liikunta-aktiivisuus voi muuttua. Esimerkiksi avioituminen, eläkkeelle siirtyminen, läheisen kuolema ja työpaikan menettäminen voivat aiheuttaa liikkumisen vähenemistä. Kuitenkin elämäntilanteiden vaihteluihin varautuminen ja niiden mukaan lyhytaikaisten tavoitteiden asettaminen voi ylläpitää ja jopa lisätä liikunnan määrää. (Nigg ym. 2008.) Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat elämäntilanteiden muutokset voidaan jaotella viiteen eri ryhmään: perheen rakenteen muutokset, muutokset ihmissuhteissa, asumisen muutokset, työllisyyden muutokset, sekä muutokset terveydessä (Allender, Hutchinson & Foster 2008).

3.3.1 Fyysiset tekijät

Useat tutkimukset osoittavat, että terveyden tavoittelu on tärkein syy harrastaa liikuntaa aikuisiällä (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Ingledew, Markland & Strömmer 2014; Korhakangas 2010, 42–43). Fyysisen kunnon ja terveyden tavoittelu motivoi sekä fyysisesti inaktiivisia, että myös fyysisesti aktiivisia liikunnan pariin. Fyysisesti inaktiivisilla terveyden tavoittelu korostuu erityisen voimakkaasti liikuntaan

motivoivana tekijänä. (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014.) Ikääntyvillä ihmisillä liikunnasta tekee erittäin merkityksellistä ja motivoivaa sen avulla saavutettavat terveyden parantumisen edut. Ikääntyvien toimintakyky heikkenee ja erilaisia sairauksia alkaa ilmenemään, mutta liikunnan avulla näitä ongelmia saadaan ennaltaehkäistyä ja liikunta voi tuoda helpotusta sairauksien oireisiin. (Korkiakangas 2010, 40.)

Fyysisen kunnan ja terveyden tavoittelun lisäksi liikuntaa harrastetaan paremman ulkonäön ja kehon muokkaamisen takia (Brudzynski & Ebben 2010; Korkiakangas 2010, 42–43). Nuorella iällä fyysinen ulkonäkö on tärkeä liikuntamotivaatiotekijä, mutta iän karttuessa liikunnan avulla saavutettavat terveydelliset hyödyt alkavat muodostua ulkonäköä merkityksellisemmiksi tekijöiksi (Korkiakangas 2010, 40). Erityisesti nuorilla naisilla paremman ulkonäön tavoittelu toimii suurena liikunta-aktiivisuuden motivaatiotekijänä (Brudzynski & Ebben 2010). Ulkonäkötekijät ovat yleensä tärkeitä motivaatiotekijöitä liikunnan aloittamiselle, mutta liikuntaharrastuksen jatkuvuuden kannalta liikunnasta täytyy löytää muitakin motivoivia asioita kuin kehon muokkaaminen (Ingledeew & Markland 2008).

Liikunnan määrä korreloi koettua terveyttä, sillä mitä huonommaksi terveydentila koetaan sitä, vähäisempi on liikunta-aktiivisuuden määrä (Midlöv, Leijon, Sundquist, Sundquist & Johansson 2014). Erilaiset krooniset kiputilat vähentävät selvästi liikunta-aktiivisuutta (Andrews ym. 2014).

3.3.2 Psyykkiset tekijät

Liikunnan harrastaminen pitkäaikaisesti sisäisen motivaation ohjaamana lisää yksilön onnellisuutta, kun taas pitkäaikaisen liikunnan harrastaminen ulkoisten motivaatioiden ohjaamana voi vähentää yksilön onnellisuutta (Kasser & Ahuvia 2002). Liikunnasta saatavien terveyden ja fyysisen kunnan lisäksi liikunta-aktiivisuuteen kannustaa myös siitä saavutettava virkistävä vaikutus, sekä ilon tunteet (Korkiakangas 2010, 42–44). Säännöllinen liikunta lisää todennäköisyyttä onnellisuuden kokemiselle (Kye & Park 2014; Piqueras ym. 2011). Iäkkäille ihmisille tehty tutkimus osoitti, että säännöllinen liikuntaharrastus lisää tyytyväisyyttä omaan elämään, sekä voi tuoda sosiaalisten suhteiden muodostumisen myötä mielekkyyttä myös

muihin elämän osa-alueisiin. Liikunta itsessään tuottaa virkistystä ja iloa yksilölle, mutta tämän lisäksi liikunnan parissa tapahtuvat sosiaaliset kanssakäymiset lisäävät onnellisuutta. (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer & Katula 2000.) Liikunta voi parhaimmillaan luoda hyvin vahvoja elämyksiä ja tunnetiloja, jotka ovat yhteydessä onnistumisiin, esteettisiin elämyksiin, sekä mielen piristymiseen (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016).

Liikunta vähentää ahdistuneisuutta ja masennusta, joten liikunta-aktiivisuutta ylläpidetään myös mielenterveyden takia (Strohlen 2009). Esimerkiksi mielenterveyspotilaiden hoidoissa voidaan hyödyntää liikunnan avulla saavutettavia asioita. Liikunnan harrastamisen ja stressinsietokyvyn välillä on havaittu olevan selkeä yhteys. Fyysinen aktiivisuus kehittää stressinsietokykyä, mikä taas tukee yksilön mielenterveyttä. (Hedberg & Tone 2015.) Tutkimukset osoittavat, että vähäinkin liikunta voi estää masennuksen muodostumista pitkälläkin aikavälillä (Mammen & Faulkner 2013; Teychenne, Ball & Salmon 2008).

Liikunnan täytyy tuottaa mielihyvän tunteita, sekä nautintoa, jotta liikuntaharrastus jatkuu. Liikunta saatetaan esimerkiksi tiedostaa olevan hyödyllistä ja tarpeellista niin fyysiselle kuin psyykkisellekin terveydelle, mutta pelkästään biologisten terveysvaikutusten takia liikkuminen ei välttämättä ole riittävä motivaatio liikunta-aktiivisuuden ylläpidolle. Pelkän terveyden tavoittelu voi heikentää mielihyvän kokemista ja psyykkistä terveyttä, mistä seuranneista epämiellyttävistä kokemuksista johtuen liikuntaharrastus voi kokonaan lakata. (Leino 2002.) Liikunnasta saatavat mielihyvän kokemukset sen sijaan ennustavat liikuntaharrastuksen jatkumista (Ojanen ym. 2001, 107). Liikunnan avulla saatetaan tavoitella tai vältellä erilaisia tunnetiloja, jolloin liikunnasta haetaan yksilölle merkityksellisiä tunne-elämyksiä (Telama 1986, 151–153).

3.3.3 Sosiaaliset tekijät

Sosiaaliset tekijät motivoivat liikkumaan (Ingledeu, Markland & Strömmer 2014; Korhakangas 2010, 42–44). Liikunnan sosiaaliset motiivit lisäävät autonomian tunnetta liikunnallisissa harrastuksissa, mikä lisää liikunnasta saatavaa nautintoa, liikunnan määrää ja aikomusta liikkua (Ingledeu, Markland & Strömmer 2014). Liikuntaan kannustavia sosiaalisia

tekijöitä voivat olla esimerkiksi perheen ja ystävien osoittama tuki harrastusta kohtaan (Gavarkovs ym. 2015), työkavereiden kanssa yhteisen harrastuksen jakaminen tai harrastuksessa itsessään tavattavat kaverit (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016). Parhaimmillaan liikuntaharrastus pystyy ehkäisemään yksinäisyyden kokemuksia ja niistä koituvia ongelmia (McAuley ym. 2000). Sosiaaliset tekijät voivat myös olla liikuntakäyttäytymisen ja -harrastamisen alkuun paneva tekijä, sillä tutkimukset osoittavat, että vähän liikkuvilla muiden odotusten täyttäminen on tärkeä motivaatiotekijä liikuntaharrastuksissa (Aaltonen ym. 2014).

Parisuhteessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. On selvitetty, että naimisiin meno ei vaikuta merkittävästi fyysisen aktiivisuuden määrään (Hull, Rofey, Robertson, Nagle, Otto & Aaron 2011). Kuitenkin on huomattu, että parisuhde on yhteydessä parempiin elämäntapoihin niin naisilla kuin miehilläkin verrattuna yksin asuviin aikuisiin. (Osler, McGue, Lund & Christensen 2013). Naimisiin meno laskee miesten liikunnallista-aktiivisuutta, mutta erotessa tai leskeksi jäämisen seurauksena liikunta-aktiivisuus lisääntyy. Naisilla muutokset liikunta-aktiivisuudessa ovat erilaiset. Naimisiin meno pitää liikunta-aktiivisuuden naisilla samalla tasolla, mutta ero tai leskeksi jääminen vähentävät aktiivisuutta. (Ortega, Brown, Lee, Baruth, Sui & Blair 2011.)

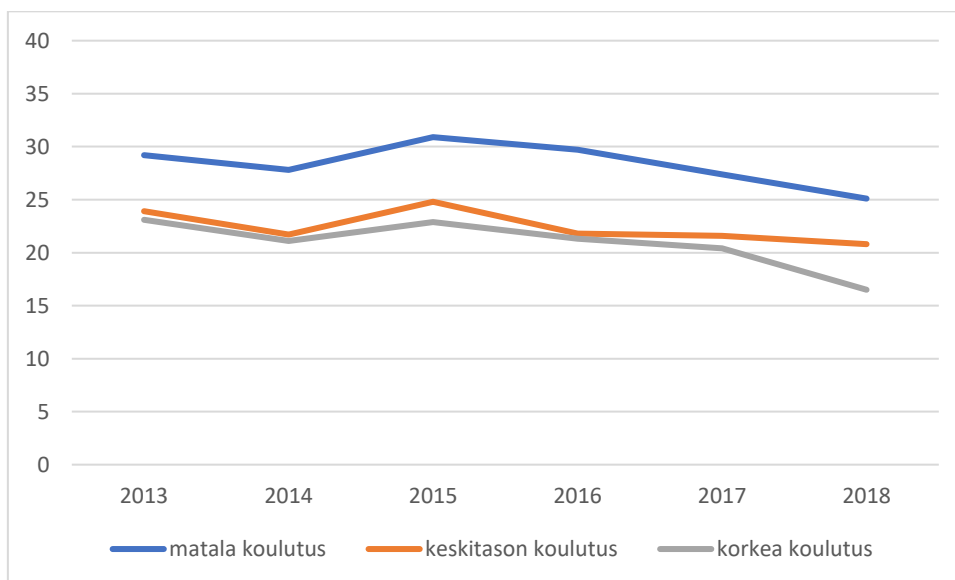
Vanhemmuus vähentää liikunnallista-aktiivisuutta sekä miehillä että naisilla (Berge, Larson, Bauer, Neumark-Sztainer 2011; Hull ym. 2011), mutta erityisesti vanhemmuus vaikuttaa naisten aktiivisuuden vähentymiseen (Bellows-Riecken & Rhodes 2008). Lapsiperheiden arki on usein kiireistä, eikä liikunnan harrastamiselle löydy kiireiden keskeltä aikaa. Tutkimuksessa on selvinnyt, että jos lapsiperheiden kiireiset vanhemmat saisivat ylimääräistä aikaa, noin 23 prosenttia vanhemmista käyttäisi tämän ajan liikuntaan. Tästä voidaan päätellä, että ajan puute ja kiire ovat huomattavia liikunta-aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä. (Pääkkönen 2010.)

3.3.4 Sosioekonomiset tekijät

Sosioekonominen asema vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen merkittävästi. Korkeamman sosioekonomisen aseman väestö asuu todennäköisemmin liikunta-aktiivisuutta tukevalla

asuinalueella, kun taas matalamman sosioekonomisen aseman väestö todennäköisemmin liikunta-aktiivisuutta rajoittavalla alueella. (Estabrooks, Lee & Gyurcsik 2003.) Toisaalta Giles-Corti ja Donovan (2002) esittävät tutkimuksessaan, että matalan sosioekonomisen aseman väestöllä on asuinalueella keskimäärin yhtä hyvät liikuntamahdollisuudet kuin korkean sosioekonomisen aseman väestöllä, mutta liikuntamahdollisuuksia ei vain hyödynnetä yhtä aktiivisesti. Asuinalueen läheisyydessä sijaitsevat liikuntapaikat, -puistot ja lenkkipolut lisäävät aikuisten liikunta-aktiivisuutta. Mitä lähempänä liikuntapaikka sijaitsee omaa kotia, sitä todennäköisemmin liikuntapaikkaa tulee käytettyä. Monipuolinen tarjonta erilaisista liikuntatavoista ja aktiviteeteista liikuntapaikoilla lisää liikunnan määrää. (Kaczynski ym. 2014.)

Korkea sosioekonominen asema tarkoittaa yleensä myös korkeampaa koulutustasoa. Koulutustaso vaikuttaa väestön liikunta-aktiivisuuteen, sillä korkeampi koulutustaso on yhteydessä parempaan terveyteen (Becker 2009) ja korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen (Shaw & Spokane 2008). Suomessa koulutustaso näkyy liikuntaa harrastamattomien määrässä. Mitä korkeampi koulutustaso on, sitä todennäköisemmin harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa. (Kuvio 3.)



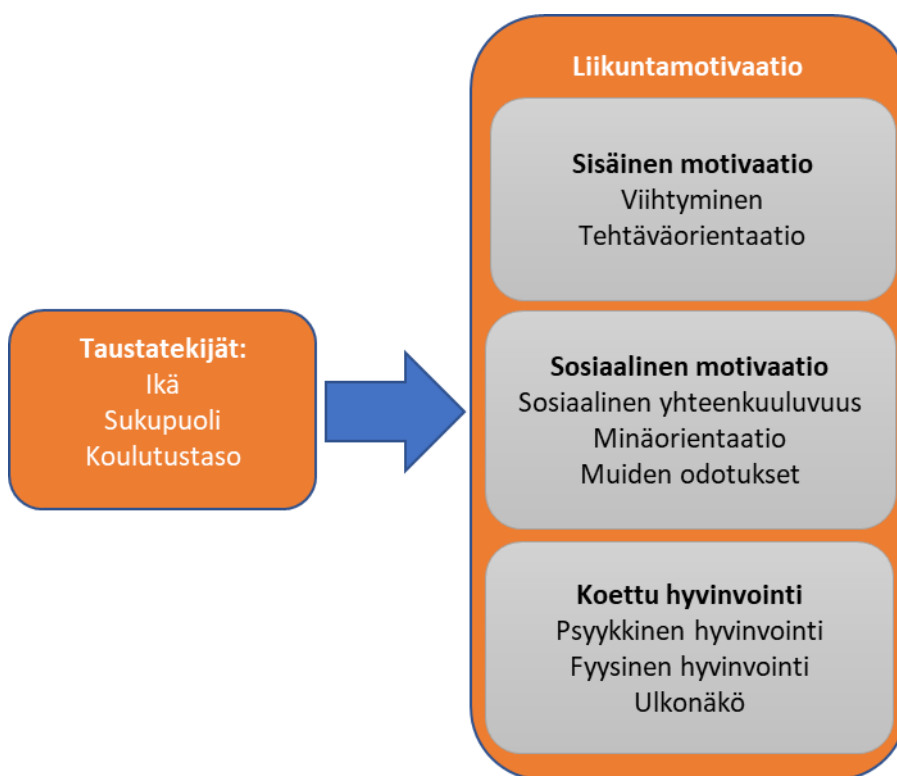
Kuvio 3. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) Suomessa koulutustason mukaan (SotkaNet s.a mukailten).

Työssä käymisen on huomattu lisäävän liikunta-aktiivisuutta. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että töissä käyvät aikuiset liikkuvat työttömiä aikuisia enemmän. Tutkimuksessa myös ilmeni, että fyysisesti inaktiiviset, istumatyötä tekevät aikuiset, olivat työttömiä liikunnallisesti aktiivisempia ja he käyttivät vähemmän aikaa istumiseen kuin työttömät. (Van Domelen ym. 2011.) Työnantajan tukema liikunta edistää liikuntamotivaatiota elämäntilanteissa, missä työkiireet ja vastuut kasautuvat (Korkiakangas 2010).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

4.1 Teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustuu itsemääräämisteoriaan (Deci & Ryan 2000), sekä tavoiteorientaatioteoriaan (Nicholls 1989). Nämä teoriat ovat yhteydessä Rogersin ja Morrisin (2003) luomaan Recreational Exercise Motivation Measure -kyselyyn, jota hyödynnettiin tämän tutkimuksen aineistonkeruussa. Tutkimus oli kvantitatiivinen kyselytutkimus. Tutkimuksessa tarkasteltiin kolmen taustamuuttujan; iän, sukupuolen ja koulutustaustan, vaikutusta Recreational Exercise Motivation Measure –kyselyn kolmeen pääulottuvuuteen, sekä näiden aladimensioihin (Kuvio 4).



Kuvio 4. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuvien aikuisten liikuntaan motivoivia tekijöitä. Tutkimuksessa selvitettiin iän, sukupuolen ja koulutustaustan vaikutusta liikuntamotivaatioon tarkastelemalla summamuuttujia (sisäinen motivaatio, sosiaaliset motiivit ja koettu hyvinvointi), sekä näiden aladimensioita (fyysinen hyvinvointi, ulkonäkö, psyykkinen hyvinvointi, viihtyminen, tehtäväorientaatio, minäorientaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, muiden odotukset). Tutkimuksessa jokainen kysymys latautuivat aladimensioiden alle, samalla kun aladimensiot latautui summamuuttujan alle.

Tutkimuskysymykset:

1. Mikä motivoi liikkumaan aikuisiällä?
2. Miten ikä ja sukupuoli vaikuttaa koetun hyvinvoinnin, sisäisen motivaation ja sosiaalisten motiivien merkityksiin liikuntamotivaatiossa?
3. Miten koulutustaso on yhteydessä koetun hyvinvoinnin, sisäisen motivaation ja sosiaalisten motiivien merkityksiin liikuntamotivaatiossa?

4.3 Tutkimuksen hypoteesit

Aikaisempiin aikuisten liikuntamotivaatiotutkimuksiin perustuen (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Ingledeu, Markland & Strömmer 2014; Korhokangas 2010, 42–43), tämän tutkimuksen hypoteesina on, että aikuisiällä paremman terveyden ja hyvinvoinnin tavoittelu on kaikista tärkein liikuntaan motivoiva tekijä. Tämä tarkoittaa sitä, että tässä tutkimuksessa fyysinen hyvinvointi -dimensio koetaan kaikista tärkeimmäksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi.

Oletuksena on, että nuoremmilla aikuisilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus on suurempi motivoiva tekijä kuin keski-ikäisillä. Lapsilla ja nuorilla kavereiden tapaaminen liikuntaharrastuksissa on todella merkittävä liikuntaharrastukseen motivoiva tekijä (Palomäki, Huotari & Kokko 2017),

joten nuorilla aikuisilla voi edelleen olla tarve nähdä kavereitaan harrastusten parissa. Keski-ikäisillä elintavoista johtuvat ongelmat alkavat ilmetä ja moni haluaa tavoitella parempaa terveyttä ohjatun liikunnan avulla. Eläkeikäisillä sosiaaliset tekijät alkavat taas muodostaa suurta motivoivaa tekijää, sillä yhteiset harrastukset kavereiden kanssa ovat mielekästä ajanvietettä eläkkeellä. Kuitenkin toimintakyvyn ylläpito on iäkkäillä edelleen suuri liikuntaan motivoiva tekijä (Korkiakangas 2010).

Tutkimuksen hypoteesina on, että naiset kokevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (Flood & Hellstedt 1991), ulkonäön (Brudzynski & Ebben 2010) ja psyykkisen hyvinvoinnin (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009) summamuuttajat miehiä tärkeämmiksi liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi. Hypoteesina on, että miehet motivoituvat liikunnasta naisia enemmän tehtäväorientaation (Egli, Bland, Melton & Chech 2011), sekä viihtymisen (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015) takia.

Koulutustason vaikutuksesta liikuntamotivaatioon hypoteesina on, että koulutus ei vaikuta merkittävästi liikuntamotivaatioon. Koulutustaso näkyy liikunnan määrässä (Shaw & Spokane 2008), mutta ei motivaation luonteen välisinä eroina.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusaineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin syksyn 2019 aikana Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakurssien yhteydessä. Tutkimukseen osallistui aikuisia palloiluryhmistä (kolme ryhmää), kehonhuoltoryhmistä (neljä ryhmää), sekä tanssiryhmistä (kolme ryhmää). Tutkimukseen osallistuneita aikuisia oli yhteensä 135, joista naisia oli 97 (72%) ja miehiä 36 (27%). Vastaajien ikäjakauma oli 18–83 vuotta. Naisten ikäjakauma oli 18–83 vuotta ja keskiarvo 56 vuotta. Miesten kohdalla ikäjakauma oli 22–80 ja keskiarvo 53 vuotta. Lisäksi tutkimukseen osallistui kaksi henkilöä, jotka eivät halunneet ilmoittaa sukupuoltansa. Aineisto kerättiin paperisilla kyselylomakkeilla, joihin pystyi vastaamaan joko ennen liikuntatunnin alkua, sen jälkeen, tai halutessaan lomakkeen pystyi täyttämään myös kotona ja palauttamaan seuraavalle ryhmän tunnille.

Tämän tutkimuksen aineiston keruu perustui aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kyselyyn (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006), joka on validoitu sopivaksi suomalaisille aikuisille Recreational Exercise Motivation Measure -kyselystä (REMM; Rogers & Morris 2003). Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -mittarin lisäksi kyselylomakkeessa pyydettiin vastaajaa kirjoittamaan ikänsä, valitsemaan sukupuolensa kolmesta vaihtoehdosta (1. Nainen, 2. Mies, 3. Muu/En halua kertoa), sekä valitsemaan oman koulutustasonsa (1. Peruskoulu, 2. Ylioppilas, 3. Ammatillinen/Opistotason tutkinto, 4. Ammattikorkeakoulu 5. Yliopisto- tai korkeakoulututkinto).

5.2 Aineiston mittari

Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -kyselyssä (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) on kolme liikuntamotivaation pääulottuvuutta; sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio ja koettu hyvinvointi, jotka jakautuvat kahdeksaksi aladimensioksi. Sisäisen motivaation aladimensiot ovat *viihtyminen* ja *tehtäväorientaatio*, sosiaalisen motivaation aladimensiot ovat *sosiaalinen yhteenkuuluvuus*, *minäorientaatio* ja *muiden odotukset* ja koetun hyvinvoinnin

aladimensiot ovat *psykykinen hyvinvointi*, *fyysinen hyvinvointi* ja *ulkonäkö*. Kyselylomakkeessa oli 43 erilaista väittämää, jotka latautuvat eri aladimensioiden alle (Taulukko 1). Näihin väittämiin vastattiin rengastamalla itseä parhaiten kuvastava vaihtoehto viisiportaisella LIKERT -asteikolla (1= Täysin eri mieltä, 2= Jokseenkin eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Jokseenkin samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä).

Taulukko 1. Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –mittarin pääulottuvuudet ja aladimensiot, sekä näitä kuvastavien väittämien järjestysluku.

| Pääulottuvuudet ja aladimensiot | Väittämät |
|--|-------------------------------|
| Sisäinen motivaatio | |
| Viihtyminen | 5, 11, 12, 27, 29, 31, 34, 36 |
| Tehtäväorientaatio | 2, 9, 15, 25, 32, 43 |
| Sosiaalinen motivaatio | |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | 3, 14, 23, 24, 35, 41 |
| Minäorientaatio | 18, 22, 28, 30, 33, 37, 38 |
| Muiden odotukset | 4, 16, 40 |
| Koettu hyvinvointi | |
| Psykykinen hyvinvointi | 6, 13, 19, 21, 39 |
| Fyysinen hyvinvointi | 7, 8, 17, 26 |
| Ulkonäkö | 10, 20, 42 |

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineistoa analysoitiin SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Analysoinnissa sukupuoli, ikä ja koulutustaso valittiin tutkimuksen taustamuuttujiksi, sillä tutkimus keskittyi näiden

tekijöiden ja liikuntamotivaation yhteyden analysointiin. Tutkimuksen aineiston kuvaamisessa hyödynnettiin keskiarvoja, keskihajontoja ja vastausmääriä. Summamuuttujien ja iän välisten yhteyksien analysointiin käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa. Kyselyyn vastanneiden miesten ja naisten välisiä keskiarvoeroja analysoitiin T-testillä. Koulutustason yhteyttä summamuuttujiin tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokerroimen avulla.

5.4 Validiteetti

”Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata” (Tilastokeskus s.a.). Tässä tutkimuksessa validiteettiä mitattiin tarkastelemalla tutkimuksessa käytetyn aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –mittarin (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) sisäisen motivaation, sosiaalisen motivaation ja koetun hyvinvoinnin faktorirakennetta pääakselifaktorointimenetelmän avulla. Faktorianalyysissä tilastollisesti merkitsevän faktorilatauksen raja-arvona pidettiin $p > .35$. Kilpailevien faktoreiden lataukset voitiin jättää huomioimatta, mikäli faktorin raja-arvot eivät täyttyneet ($p < .35$). Kommunaliteetin raja-arvo oli sama kuin faktorilatauksienkin ($p > .35$). Faktorianalyysi tehtiin pääulottuvuus kerrallaan (Taulukot 2, 3 ja 4).

Sisäisen motivaation faktorirakenteen Bartlettin sfäärisyystesti ($\chi^2 = 983,84$; $p = 0,000$) ja KMO (.88) osoittavat, että korrelaatiomatriisi sopi hyvin faktorianalyysin suorittamiseen. Faktorianalyysi osoitti, että sisäisen motivaation pääulottuvuus jakautuu selkeästi kahdeksi eri aladimensioksi (Taulukko 2). Viihtymistä mittaavat väittämät latautuivat voimakkaasti faktorille yksi (F1) ja tehtäväorientaatiota mittaavat väittämät faktorille kaksi (F2). Molempien faktorin väittämien lataukset vastakkaiselle faktorille olivat verrattain pieniä. Koko faktorimalli selitti 52 % muuttujien kokonaisvarianssista. Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -mittaria voidaan tässä aineistossa pitää pätevänä mittaamaan aikuisten sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan.

Taulukko 2. Sisäinen motivaatio -summamuuttujan eksploratiivinen faktorianalyysi ja kommunaliteetti.

| Sisäinen motivaatio | Faktorilataukset | | Kommunaliteetti |
|--|-------------------------|-----------|------------------------|
| | F1 | F2 | |
| Viihtyminen | | | |
| 5. koska harrastamani liikunta on innostavaa | .68 | | .48 |
| 11. koska liikunta on virkistävää | .57 | | .40 |
| 12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä | .60 | | .42 |
| 27. koska se on hauskaa | .82 | | .67 |
| 29. koska nautin liikkumisesta | .84 | | .75 |
| 31. koska se on mielenkiintoista | .56 | | .41 |
| 34. koska koen sen hauskana | .74 | | .56 |
| 36. koska se tekee minut onnelliseksi | .66 | | .50 |
| Tehtäväorientaatio | | | |
| 2. jotta tulokseni paranisivat | | .76 | .60 |
| 9. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini | | .63 | .46 |
| 15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni | | .61 | .40 |
| 25. parantaakseni nykyisiä taitojani | | .84 | .73 |
| 32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani | | .70 | .53 |
| 43. päästäkseni parempiin suorituksiin | | .64 | .44 |
| Neliösumma | | | yht. 7,34 |
| Selitysaste | 39,11 | 13,32 | yht. 52,44 |

Taulukko 3. Sosiaalinen motivaatio -summamuuttujan eksploratiivinen faktorianalyysi ja kommunaliteetti.

| Sosiaalinen motivaatio | Faktorilataukset | | | Kommunaliteetti |
|--|------------------|-------|------|-----------------|
| | F1 | F2 | F3 | |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | | | | |
| 3. tavatakseni uusia ihmisiä | | .45 | .71 | .72 |
| 14. saadakseni uusia ystäviä | | .48 | .66 | .70 |
| 23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa | | .74 | | .61 |
| 24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa | | .78 | | .69 |
| 35. ollakseni ystävien kanssa | | .84 | | .74 |
| 41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen | | .72 | | .56 |
| Minäorientaatio | | | | |
| 18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan | .71 | | | .59 |
| 22. näyttääkseni paremmalta kuin muut | .69 | | | .56 |
| 28. voittaakseni ystäväni | .63 | | | .52 |
| 30. ollakseni ryhmän paras | .61 | | | .45 |
| 33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön | .76 | | | .58 |
| 37. saadakseni lihakseni näyttämään jänteämmiltä kuin muilla | .62 | | | .43 |
| 38. saadakseni kehoni näyttää paremmalta kuin muilla | .88 | | | .79 |
| Muiden odotukset | | | | |
| 4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin | .49 | | | .44 |
| 16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää | .58 | | .43 | .56 |
| 40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa | .65 | | | .47 |
| Neliösumma | | | | yht. 9,41 |
| Selitysaste | 40,08 | 14,24 | 4,63 | yht. 58,95 |

Sosiaalisen motivaation faktorirakenteen Bartlettin sfäärisyystesti ($\chi^2 = 1318,18$; $p = 0,000$) ja KMO (.84) osoittavat, että korrelaatiomatriisi sopi hyvin faktorianalyysin suorittamiseen. Faktorianalyysi osoitti, että sisäisen motivaation pääulottuvuus jakautuu kolmeksi eri aladimensioksi (Taulukko 3). Minäorientaatiota mittaavat väittämät latautuivat voimakkaasti faktorille yksi (F1), mutta faktorille latautuivat myös muiden odotusten aladimension väittämät. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden väittämät latautuivat faktorille kaksi (F2), mutta väittämät 3. ja 14. latautuivat myös faktorille kolme (F3). Muiden odotuksia ilmaisevista väittämistä vain väittäjä 16. latautui faktorille kolme (F3). Faktorien väliset lataukset olivat paikoitellen merkitseviä. Erityisesti Muiden odotukset -aladimensio ei latautunut oletettuun faktoriin. Koko faktorimalli selitti 59 % muuttujien kokonaisvariانسista. Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -mittaria voidaan tässä aineistossa katsoa mittaavan sosiaalinen motivaatio -pääulottuvuutta, mutta vain suuntaa antavasti täyttäen vaatimukset sen aladimensioiden; sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja minäorientaation, mittaamiseen. Mittari ei ole tässä tutkimuksessa pätevä muiden odotukset -aladimension osalta.

Taulukko 4. Koettu hyvinvointi -summamuuttujan eksploratiivinen faktorianalyysi ja kommunaliteetti.

| Koettu hyvinvointi | Faktorilataukset | | | Kommunaliteetti |
|--|-------------------------|-----------|-----------|------------------------|
| | F1 | F2 | F3 | |
| Psyykinen hyvinvointi | | | | |
| 6. koska haluan hallita stressiä paremmin | .74 | | | .56 |
| 13. koska se toimii stressin laukaisijana | .76 | | | .63 |
| 19. koska liikunta saa ajatukset muualle | .57 | | | .37 |
| 21. koska liikunta vähentää masennusta | .55 | | | .36 |
| 39. unohtaakseni työ/arkihuolet | .74 | | | .58 |
| Fyysinen hyvinvointi | | | | |
| 10. koska se pitää minut terveenä | | | .53 | .35 |
| 20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa | | | .67 | .47 |
| 42. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni | | | .74 | .56 |
| Ulkonäkö | | | | |
| 7. parantaakseni ulkonäköäni | | .75 | | .65 |
| 8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta | | .74 | | .57 |
| 17. parantaakseni kehoni ulkomuotoa | | .83 | | .76 |
| 26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä | | .61 | | .39 |
| Neliösumma | | | | yht. 6,25 |
| Selitysaste | 29,24 | 13,05 | 9,69 | yht. 51,98 |

Koetun hyvinvoinnin faktorirakenteen Bartlettin sfäärisyystesti ($\chi^2 = 593,94$; $p = 0,000$) ja KMO (.77) osoittavat, että korrelaatiomatriisi sopi hyvin faktorianalyysin suorittamiseen. Faktorianalyysi osoitti, että koetun hyvinvoinnin pääulottuvuus jakautuu selkeästi kolmeksi eri aladimensioksi (Taulukko 4). Psyykkistä hyvinvointia mittaavat väittämät latautuivat

voimakkaasti faktorille yksi (F1), fyysistä hyvinvointia mittaavat väittämät faktorille kolme (F3) ja ulkonäköä mittaavat väittämät latautuivat faktorille kaksi (F2). Faktorien väittämien lataukset toisille faktorille olivat verrattain pieniä. Koko faktorimalli selitti 52 % muuttujien kokonaisvarianssista. Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio -mittaria voidaan tässä aineistossa pitää pätevänä mittaamaan aikuisten koettua hyvinvointia liikuntaharrastuksissa.

Väittämä ”1. Pitääkseni yllä nykyistä taitotasoaani”, poistettiin fyysinen hyvinvointi -faktorin alta, sillä väittämä osoitti faktorianalyyssissä alhaista kommunaliteettia. Väittämä ei sovi yhteen muiden faktorin alla olevien väittämien kanssa, sillä muut väittämät (10. Liikunta pitää minut terveenä, 20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa, 42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni) painottuvat terveyden edistämisen näkökulmaan, kun taas väittämä 1. painottuu taitojen hallintaan.

5.5 Reliabiliteetti

“Reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä” (Tilastokeskus s.a.). Tämän tutkimuksen tulosten reliabiliteettia mitattiin sisäisen yhdenmukaisuuden osalta Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Tilastollisesti merkitsevän alfa -arvon rajana pidettiin tässä tutkimuksessa $\alpha > .70$. Taulukosta 5 voidaan nähdä, että kaikkien pääulottuvuuksien ja näiden aladimensioiden α -kerroin oli tilastollisesti merkitsevä. Koetun hyvinvoinnin osalta sen aladimension, ulkonäkö, poistaminen olisi nostanut koetun hyvinvoinnin α -kerrointa. Kuitenkin koetun hyvinvoinnin α -kerroin on kaikkien dimensioiden kanssa tilastollisesti niin merkitsevä ($\alpha = .81$), että ulkonäkö -dimensiota ei poistettu. Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä.

Taulukko 5. Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin faktoreiden Cronbachin alfa-kertoimet.

| | α-kerroin |
|-------------------------------|------------------------------------|
| SISÄINEN MOTIVAATIO | .89 |
| Viihtyminen | .89 |
| Tehtäväorientaatio | .86 |
| SOSIAALINEN MOTIVAATIO | .91 |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | .89 |
| Minäorientaatio | .88 |
| Muiden odotukset | .79 |
| KOETTU HYVINVOINTI | .81 |
| Psyykinen hyvinvointi | .81 |
| Ulkonäkö | .84 |
| Fyysinen hyvinvointi | .70 |

Tarkasteltaessa sisäisen motivaation Cronbachin alfa -kertoimia kysymyskohtaisesti, voidaan huomata, että minkään väittämän poistaminen ei olisi vahvistanut sisäinen motivaatio -summamuuttujan reliabiliteettia (Taulukko 6).

Taulukko 6. Sisäisen motivaation kysymyskohtaiset Cronbachin alfa -kertoimet.

| Sisäinen motivaatio | .89 | α , jos väittäjä poistetaan |
|--|------------|------------------------------------|
| Viihtyminen | .89 | |
| 5. koska harrastamani liikunta on innostavaa | | .87 |
| 11. koska liikunta on virkistävää | | .88 |
| 12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä | | .88 |
| 27. koska se on hauskaa | | .86 |
| 29. koska nautin liikkumisesta | | .86 |
| 31. koska se on mielenkiintoista | | .88 |
| 34. koska koen sen hauskana | | .87 |
| 36. koska se tekee minut onnelliseksi | | .87 |
| Tehtäväorientaatio | .86 | |
| 2. jotta tulokseni paranisivat | | .83 |
| 9. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini | | .85 |
| 15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni | | .86 |
| 25. parantaakseni nykyisiä taitojani | | .82 |
| 32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani | | .84 |
| 43. päästäkseni parempiin suorituksiin | | .85 |

Sosiaalisen motivaation kysymyskohtainen yhdenmukaisuuden tarkastelu Cronbachin alfa -kertoimen avulla osoittaa, että yhdenkään väittämän poistaminen ei olisi parantanut sosiaalisen motivaatio -summamuuttujan reliabiliteettia (Taulukko 7).

Taulukko 7. Sosiaalisen motivaation kysymyskohtaiset Cronbachin alfa -kertoimet.

| | | |
|---|------------|------------------------------------|
| Sosiaalinen motivaatio | .91 | α , jos väittäjä poistetaan |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | .89 | |
| 3. tavatakseni uusia ihmisiä | | .88 |
| 14. saadakseni uusia ystäviä | | .87 |
| 23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa | | .87 |
| 24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa | | .86 |
| 35. ollakseni ystävien kanssa | | .86 |
| 41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen | | .87 |
| Minäorientaatio | .88 | |
| 18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan | | .86 |
| 22. näyttääkseni paremmalta kuin muut | | .87 |
| 28. voittaakseni ystäväni | | .87 |
| 30. ollakseni ryhmän paras | | .87 |
| 33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön | | .86 |
| 37. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla | | .87 |
| 38. saadakseni kehoni näyttää paremmalta kuin muilla | | .84 |

Muiden odotukset**.79**

| | |
|--|-----|
| 4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin | .75 |
| 16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää | .67 |
| 40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa | .69 |

Koetun hyvinvoinnin väittämien tarkastelu Cronbachin alfa -kertoimen avulla osoittaa, että yhdenkään väittämän poistaminen ei olisi nostanut koettu hyvinvointi -summamuuttujan reliabiliteettia (Taulukko 8).

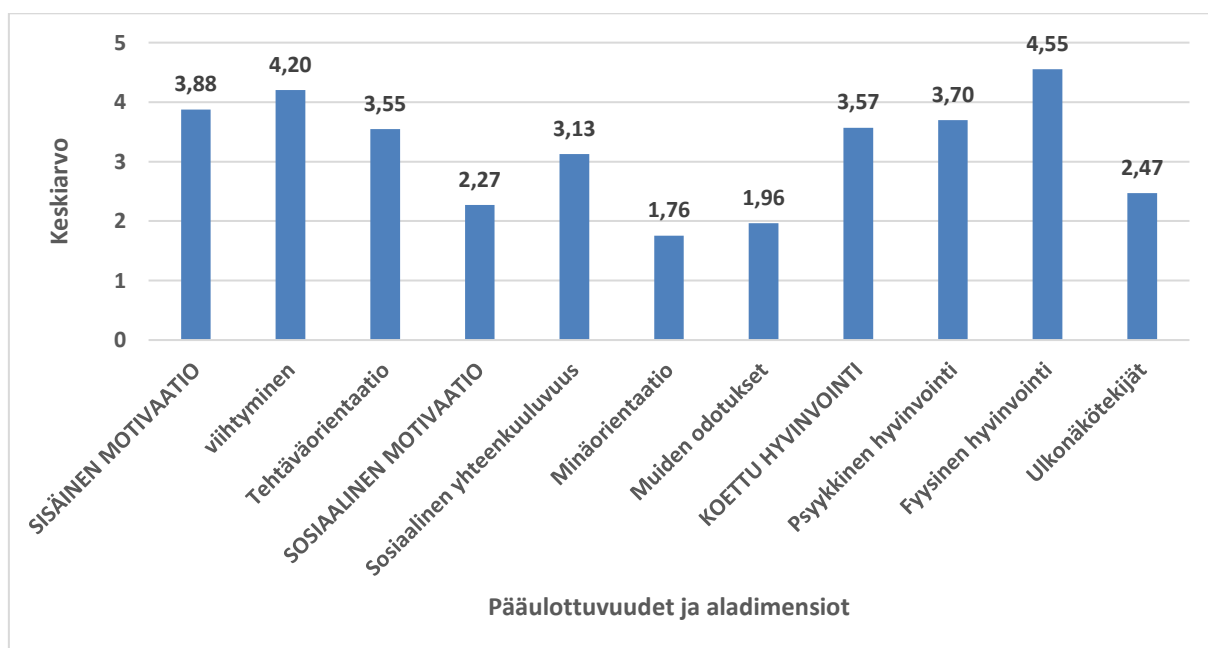
Taulukko 8. Koetun hyvinvoinnin kysymyskohtaiset Cronbachin alfa -kertoimet.

| Koettu hyvinvointi | .81 | α , jos väittäjä poistetaan |
|--|------------|------------------------------------|
| Psyykinen hyvinvointi | .81 | |
| 6. koska haluan hallita stressiä paremmin | | .76 |
| 13. koska se toimii stressin laukaisijana | | .75 |
| 19. koska liikunta saa ajatukset muualle | | .79 |
| 21. koska liikunta vähentää masennusta | | .79 |
| 39. unohtaakseni työ/arkihuolet | | .74 |
| Fyysinen hyvinvointi | .70 | |
| 10. koska se pitää minut terveenä | | .68 |
| 20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa | | .58 |
| 42. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni | | .54 |
| Ulkonäkö | .84 | |
| 7. parantaakseni ulkonäköäni | | .79 |
| 8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta | | .80 |
| 17. parantaakseni kehoni ulkomuotoa | | .77 |
| 26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä | | .84 |

6 TULOKSET

6.1 Liikkumisen motivaatiotekijät aikuisiällä

Motivaatiokyselyn pääulottuvuuksista sisäinen motivaatio sai suurimman keskiarvon (3,88), Koettu hyvinvointi seuraavaksi eniten (3,57) ja sosiaalinen motivaatio kaikista pienimmän arvon (2,27). Näiden keskiarvojen perusteella voi todeta, että Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvat aikuiset motivoituvat liikunnasta sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin kokemuksista. Vastausten keskiarvoista voi myös nähdä, että liikunnassa motivoi kaikista voimakkaimmin koettu fyysinen hyvinvointi (4,55), viihtyminen (4,20), koettu psyykkinen hyvinvointi (3,70) ja tehtäväorientaatio (3,55). Muiden aladimensioiden keskiarvot ovat esitetty kuviossa 5. Motivaatiokyselyn kysymyskohtaiset vastauskeskiarvot on esitetty taulukossa 2. Väittämäkohtaiset vastauskeskiarvot on esitetty liitteessä 1.



Kuvio 5. Pääulottuvuuksien ja aladimensioiden keskiarvot.

6.2 Iän vaikutus liikuntamotivaatioon

Iän vaikutusta liikuntamotivaatioon selvitettiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Korrelaatioista käy ilmi, että iällä ja motivaatiolla ei ole tilastollisesti merkittävää yhteyttä. Tutkimuksessa Pearsonin korrelaatiokertoimen merkitsevyysrajana on $|0,30|$, joten kaikkien pääulottuvuuksien ja dimensioiden tulokset jäävät alle merkitsevyysrajan (Taulukko 9). Tulokset eivät korreloi lainkaan, mikäli korrelaatiokertoimen arvo on nolla. Negatiivinen arvo kertoo sen, että pääulottuvuus tai dimensio on tärkeämpi liikuntaan motivoiva tekijä nuoremmille aikuisille kuin vanhemmille. Positiivinen korrelaatiokertoimen arvo tarkoittaa pääulottuvuuden tai dimension olevan liikuntaan motivoivana tekijänä tärkeämpi vanhemmille aikuisille kuin nuorille. Sosiaalisen motivaation pääulottuvuuden alla olevat aladimensiot, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja muiden odotukset, ovat tilastollisesti melkein merkitseviä, eli vanhemmat aikuiset voivat kokea nämä ulottuvuudet motivoivammiksi tekijöiksi kuin nuoret aikuiset.

Taulukko 9. Iän vaikutus aikuisten liikuntamotivaatioon Pearsonin korrelaatiokerroimen mukaan.

| Motiivi | Pearsonin korrelaatiokerroin |
|------------------------------------|------------------------------|
| Sisäinen motivaatio | 0,087 |
| <i>Viihtyminen</i> | 0,043 |
| <i>Tehtäväorientaatio</i> | 0,100 |
| Sosiaalinen motivaatio | 0,184 |
| <i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i> | 0,211 |
| <i>Minäorientaatio</i> | -0,023 |
| <i>Muiden odotukset</i> | 0,255 |
| Koettu hyvinvointi | -0,101 |
| <i>Psyykinen hyvinvointi</i> | -0,164 |
| <i>Fyysinen hyvinvointi</i> | 0,155 |
| <i>Ulkonäkötekijät</i> | -0,122 |

6.3 Naisten ja miesten erot liikuntamotivaatiossa

Naisten ja miesten välisiä motivaatioeroja selvitettiin T-testillä. Tulokset osoittavat, että naisilla ja miehillä ei ole sisäisessä motivaatiossa ja sen aladimensioissa tilastollisesti merkitsevää eroa. Miehillä sosiaalinen motivaatio ja sen aladimensio sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat tilastollisesti merkitseviä liikuntaan kannustavia motivaatiotekijöitä. Naisilla koettu hyvinvointi, sekä sen aladimensiot, fyysinen hyvinvointi ja ulkonäkö, ovat tilastollisesti merkitsevät liikuntaan motivoivat tekijät. Naisten ja miesten välisten vastauskeskiarvojen tarkastelu osoittaa merkitsevyydet oikeiksi. Merkitsevyyden raja-arvona pidettiin tutkimuksessa arvoa $p < 0,050$. Pääulottuvuuksien ja niiden aladimensioiden keskiarvot ja p-arvot ovat esitetty sukupuolittain taulukossa 10.

Taulukko 10. T-testillä mitatut liikuntamotiivit sukupuolittain.

| Motiivi | Naiset Ka. | Miehet Ka. | t-arvo | df | p-arvo |
|-----------------------------------|---------------|---------------|--------|-----|--------|
| Sisäinen motivaatio | 3,90 | 3,78 | 1,035 | 129 | ,303 |
| Viihtyminen | 4,19 | 4,22 | -,205 | 129 | ,838 |
| Tehtävääorientoatio | 3,61 | 3,33 | ,1,773 | 129 | ,079 |
| Sosiaalinen motivaatio | 2,19 | 2,49 | -2,148 | 131 | ,034 |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | 3,02 | 3,39 | -2,013 | 129 | ,046 |
| Minäorientaatio | 1,72 | 1,86 | -,990 | 129 | ,324 |
| Muiden odotukset | 1,88 | 2,21 | -1,911 | 131 | ,058 |
| Koettu hyvinvointi | 3,64 | 3,36 | 2,642 | 131 | ,009 |
| Psyykkinen hyvinvointi | 3,75 | 3,6 | ,971 | 131 | ,333 |
| Fyysinen hyvinvointi | 4,61 | 4,36 | 2,664 | 130 | ,009 |
| Ulkonäkö | 2,58 | 2,13 | 2,544 | 131 | ,012 |

6.4 Koulutustason vaikutus liikunta-motivaatioon

Koulutustason vaikutusta liikuntamotivaatioon tutkittiin Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Motivaatiokyselyyn vastanneista peruskoulupohjaisia oli 6, lukiopohjaisia 9, ammattikoulu tai opistopohjaisia 52, ammattikorkeakoulupohjaisia 29 ja yliopistopohjaisia 39. Pääluottuvuuksien ja näiden aladimensioiden vastausten keskiarvot koulutustason mukaan on

esitetty taulukossa 11 (Sisäinen motivaatio), taulukossa 12 (sosiaalinen motivaatio) ja taulukossa 13 (koettu hyvinvointi).

Taulukko 11. Sisäisen motivaation ja sen aladimensioiden keskiarvot ja keskihajonnat koulutustason mukaan.

| Motiivi | Koulutustaso | n | ka | kh |
|----------------------------|---------------------------------------|-----|------|-----|
| Sisäinen motivaatio | Peruskoulu | 6 | 4,16 | ,37 |
| | Lukio | 9 | 3,92 | ,55 |
| | ammattillinen/Opistotason koulutus | 51 | 3,95 | ,55 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 3,73 | ,65 |
| | Yliopisto | 39 | 3,83 | ,72 |
| | Yht. | 133 | 3,88 | ,62 |
| Viihtyminen | Peruskoulu | 6 | 4,38 | ,47 |
| | Lukio | 9 | 4,22 | ,76 |
| | ammattillinen/Opistotason koulutus | 51 | 4,26 | ,57 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 4,08 | ,78 |
| | Yliopisto | 39 | 4,20 | ,69 |
| | Yht. | 133 | 4,20 | ,66 |
| Tehtäväorientaatio | Peruskoulu | 6 | 3,94 | ,44 |
| | Lukio | 9 | 3,61 | ,56 |
| | ammattillinen/Opistotason koulutus | 51 | 3,64 | ,69 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 2,92 | ,85 |
| | Yliopisto | 39 | 3,47 | ,98 |
| | Yht. | 133 | 3,55 | ,81 |

Taulukko 12. Sosiaalisen motivaation ja sen aladimensioiden keskiarvot ja keskihajonnat koulutustason mukaan.

| Motiivi | Koulutustaso | n | ka | kh |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|
| Sosiaalinen motivaatio | Peruskoulu | 6 | 2,35 | ,88 |
| | Lukio | 9 | 2,56 | ,91 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 2,40 | ,72 |
| | Ammattikorkeakoulu | 29 | 2,05 | ,67 |
| | Yliopisto | 39 | 2,19 | ,62 |
| | Yht. | 135 | 2,27 | ,71 |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | Peruskoulu | 6 | 3,25 | 1,37 |
| | Lukio | 9 | 3,26 | 1,11 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 51 | 3,25 | ,97 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 2,92 | ,90 |
| | Yliopisto | 39 | 3,06 | ,83 |
| | Yht. | 133 | 3,13 | ,94 |
| Minäorientaatio | Peruskoulu | 6 | 1,48 | ,55 |
| | Lukio | 9 | 2,22 | ,81 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 51 | 1,84 | ,72 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 1,65 | ,76 |
| | Yliopisto | 39 | 1,66 | ,66 |
| | Yht. | 133 | 1,76 | ,72 |
| Muiden odotukset | Peruskoulu | 6 | 2,33 | 1,10 |
| | Lukio | 9 | 2,19 | 1,08 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 2,14 | ,87 |
| | Ammattikorkeakoulu | 29 | 1,66 | ,89 |
| | Yliopisto | 39 | 1,84 | ,81 |
| | Yht. | 135 | 1,96 | ,90 |

Taulukko 13. Koetun hyvinvoinnin ja sen aladimensioiden keskiarvot ja keskihajonnat koulutustason mukaan.

| Motiivi | Koulutustaso | n | ka | kh |
|------------------------------|-----------------------------------|-----|------|-----|
| Koettu hyvinvointi | Peruskoulu | 6 | 3,44 | ,54 |
| | Lukio | 9 | 3,88 | ,35 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 3,55 | ,59 |
| | Ammattikorkeakoulu | 29 | 3,41 | ,54 |
| | Yliopisto | 39 | 3,65 | ,52 |
| | Yht. | 135 | 3,57 | ,55 |
| Psyykinen hyvinvointi | Peruskoulu | 6 | 3,17 | ,95 |
| | Lukio | 9 | 4,02 | ,45 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 3,69 | ,92 |
| | Ammattikorkeakoulu | 29 | 3,56 | ,79 |
| | Yliopisto | 39 | 3,81 | ,69 |
| | Yht. | 135 | 3,70 | ,81 |
| Fyysinen hyvinvointi | Peruskoulu | 6 | 4,67 | ,56 |
| | Lukio | 9 | 4,67 | ,60 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 4,56 | ,47 |
| | Ammattikorkeakoulu | 28 | 4,42 | ,56 |
| | Yliopisto | 39 | 4,60 | ,46 |
| | Yht. | 134 | 4,55 | ,50 |
| Ulkonäkö | Peruskoulu | 6 | 2,50 | ,84 |
| | Lukio | 9 | 2,94 | ,79 |
| | Ammatillinen/Opistotason koulutus | 52 | 2,41 | ,92 |
| | Ammattikorkeakoulu | 29 | 2,32 | ,95 |
| | Yliopisto | 39 | 2,54 | ,95 |
| | Yht. | 135 | 2,47 | ,93 |

Spearmanin korrelaatiokerroin osoittaa, että koulutustaso ei saa missään pääulottuvuudessa tilastollisesti merkitsevää tulosta, mutta aladimensioista muiden odotusten täyttäminen korreloi tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että matalamman koulutustason aikuiset kokevat muiden odotusten täyttämisen korkeasti koulutettuja tärkeämmäksi liikuntamotivaatiota tukevaksi tekijäksi. Negatiivisesti latautuneet korrelaatiot kertovat yhteydestä matalampaan koulutustasoon ja positiivisesti latautuneet korrelaatiot yhteydestä korkeaan koulutustasoon. Tilastollisesti merkitsevän korrelaation raja-arvona toimii $p < 0,050$. Tulosta on syytä kuitenkin tarkastella varovasti, sillä korrelaatiokertoimen merkitsevyysraja on $|0,30|$, mutta muiden odotusten korrelaatiokerroin on riittävästä p-arvosta huolimatta $-0,192$. Myös sosiaalisesta motivaatiosta tehty faktorianalyysi osoittaa, että muiden odotusten täyttymisen arvoihin kannattaa suhtautua varauksella. Korrelaatiokertoimet ja näiden p-arvot on esitetty taulukossa 14.

Taulukko 14. Koulutustason yhteys motivaatioon Spearmanin korrelaatiokerroimen mukaan.

| | | Koulutustaso |
|-----------------------------|--|--------------------|
| Spearman's rho | | Korrelaatiokerroin |
| | | Sig. (2-tailed) |
| | | N |
| Viihtyminen | | -0,042 |
| | | 0,633 |
| | | 133 |
| Tehtäväorientaatio | | -0,111 |
| | | 0,201 |
| | | 133 |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | | -0,112 |
| | | 0,201 |
| | | 133 |
| Minäorientaatio | | -0,13 |
| | | 0,136 |
| | | 133 |
| Muiden odotukset | | -0,192 |
| | | 0,026 |
| | | 135 |
| Psyykinen hyvinvointi | | 0,013 |
| | | 0,88 |
| | | 135 |
| Ulkonäkötekijät | | -0,028 |
| | | 0,751 |
| | | 135 |
| Fyysinen hyvinvointi | | -0,048 |
| | | 0,58 |
| | | 134 |
| Sisäinen motivaatio | | -0,105 |
| | | 0,228 |
| | | 133 |
| Sosiaalinen motivaatio | | -0,155 |
| | | 0,072 |
| | | 135 |
| Koettu hyvinvointi | | -0,02 |
| | | 0,817 |
| | | 135 |

Sukupuolittain tarkasteltu koulutustason vaikutus liikuntamotivaatioon ei osoittanut tilastollisesti merkitseviä tuloksia. Naisilla muiden odotusten täyttäminen oli hyvin lähellä tilastollisesti merkitsevän rajaa ($p=0,056$), jolloin voidaan saada viitteitä siitä, että matalampi koulutus naisilla voi olla yhteydessä muiden odotusten täyttämisen tärkeyteen liikuntamotivaation kannalta. Miehillä ei ole havaittavissa minkäänlaista yhteyttä koulutustason ja liikuntamotivaation välillä.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tässä tutkimuksessa selvitettiin Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatiota. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Mikä motivoi liikkumaan aikuisiällä?
2. Miten ikä ja sukupuoli vaikuttaa koetun hyvinvoinnin, sisäisen motivaation ja sosiaalisten motiivien merkityksiin liikuntamotivaatiossa?
3. Miten koulutustaso on yhteydessä koetun hyvinvoinnin, sisäisen motivaation ja sosiaalisten motiivien merkityksiin liikuntamotivaatiossa?

7.2 Keskeisimmät tulokset

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ensimmäinen oletus, fyysinen hyvinvointi -dimensio koetaan kaikista tärkeimmäksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi, pitää paikkaansa. Tutkimustulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Ingledew, Markland & Strömmer 2014; Korkiakangas 2010, 42–43). Tämän lisäksi tuloksista ilmeni, että liikuntaharrastuksessa viihtyminen on myös tärkeä liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä. Sosiaaliset motiivit eivät ole Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvilla aikuisilla kovin merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä.

Hypoteesi iän vaikutuksesta liikuntamotivaatioon ei saanut tutkimuksessa vahvistusta. Hypoteesina oli, että nuoret aikuiset kokevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vanhempia aikuisia tärkeämmäksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Aineiston analysointi ei tuottanut tilastollisesti merkitseviä tuloksia yhdenkään pääluottuvuuden tai dimension ja iän välille. Tulokset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, että korkeampi ikä voi olla yhteydessä sosiaalisen motivaation tärkeyteen liikuntamotivaation kannalta. Sen lisäksi tutkimus tuotti myös viitteitä

siitä, että psyykkisen hyvinvoinnin kokeminen ja liikuntamotivaatio voivat olla yhteydessä nuorempaan ikään. Fyysiset terveyshyödyt olivat odotetusti merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä niin nuorilla kuin vanhoilla.

Sukupuolen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon hypoteesina oli, että naiset kokevat miehiin verrattuna sosiaalisen yhteenkuuluvuuden-, ulkonäön- ja psyykkisen hyvinvoinnin -dimensiot tärkeämmiksi liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi. Miehiin kohdalla hypoteesina oli, että liikuntatilanteissa viihtyminen ja tehtäväorientaatio nousevat naisiin verrattuna merkityksellisemmiksi liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi. Tutkimuksen tulokset osoittavat hypoteeseista oikeiksi vain oletuksen siitä, että naisille ulkonäkötekijät olivat miehiin verrattuna voimakkaampi liikuntaan motivoiva tekijä. Tulos on linjassa Brudzynskin ja Ebbenin (2010) tutkimuksen kanssa. Muutoin tilastollisesti merkitseviä tuloksia sai naisten kohdalla koettu hyvinvointi ja sen aladimensio fyysinen hyvinvointi. Aikaisemman tutkimuksen (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009) merkitykselliset tekijät, mielialan ja elämänlaadun parantuminen, saivat myös tässä tutkimuksessa korkeita arvoja, mutta miesten ja naisten välillä näillä kokemuksilla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Miesten kohdalla tilastollisesti merkitseviä liikuntaan motivoivia tekijöitä verrattuna naisiin oli sosiaalinen motivaatio ja sen aladimensio sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Aikaisemmat tutkimukset eivät ole aivan samassa linjassa tämän tutkimuksen tulosten kanssa miesten liikuntaan motivoivista tekijöistä, mutta kuitenkin yhdisteltävissä. Aikaisemmin on todettu, että miehet motivoituvat liikunnasta sen tuoman kilpailun ja haasteiden (Egli, Bland, Melton & Chech 2011), sekä nautinnon takia (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015). Tässä tutkimuksessa miehiä liikuntaan motivoiva tekijä, sosiaalinen motivaatio, voi tarjota viihtymisen kokemuksia ryhmään kuulumisen kautta, sekä kilpailun ja haasteiden kokemuksia yhdessä pelaamisen kokemuksista. Miesten ja naisten välinen motivaatioero voi selittyä kansalaisopiston kurssitarjonnan eroista. Miesten vastaajamäärän ollessa suhteellisen pieni verrattuna naisiin, oli miesten osuus palloiluryhmiin osallistuneista merkittävä. Näin ollen tuloksiin voi vaikuttaa liikuntamuotojen erilaisuus. Joukkuepelejä pelaavilla miehillä sosiaaliset motiivit voivat korostua yksilöliikuntaa harrastaviin naisiin verrattuina.

Koulutustason yhteydestä liikuntamotivaatioon hypotesina oli, että koulutustaso ei vaikuta liikuntamotivaation kokemiseen. Tulokset kuitenkin osoittavat, että matala koulutustaso voi olla yhteydessä muiden odotusten täyttämisen kokemusten ja liikuntamotivaation välillä. Sosiaalisen motivaation faktorianalyysi kuitenkin osoitti, että muiden odotusten täyttämisen faktori ei mitannutkaan haluttua asiaa, vaan faktori painottuikin enemmän uusien ystävien hankintaan. Voikin siis olla, että matala koulutustaso ja uusien ystävien hankinta liikuntaharrastuksissa, voivat olla yhteydessä toisiinsa. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että koulutustaso ei näy liikuntamotivaation eroina, vaan liikunnan määrässä (Shaw & Spokane 2008). Tämän tutkimuksen tulokset antavat samansuuntaisia tuloksia, sillä Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistujat ovat keskimäärin korkeasti koulutettuja. Näin voidaan olettaa, että koulutus lisää osallistumisaktiivisuutta liikuntaa kohtaan.

Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää koskemaan koko Suomen aikuisväestöä, sillä tutkimukseen osallistui vain henkilöitä, jotka olivat jo mukana liikuntatoiminnassa. Heidän liikuntaan motivoivat tekijät voivat erota merkittävästi liikuntakurssien ulkopuolisista ihmisistä. Kuitenkin tulos voidaan yleistää käsittämään kaikkia kansalaisopistojen liikuntakursseille osallistuvia, sillä ikäjakauma ja sukupuolien osallistumisero on jotakuinkin yleistettävissä. Kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuu keskimäärin iäkkäämpää väkeä ja naiset ovat miehiä aktiivisempia kansalaisopistojen liikuntapalveluiden käyttäjiä.

7.3 Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa ei käsitellä niin henkilökohtaisia tietoja, että tutkimuseettiseltä lautakunnalta olisi tarvittu tutkimuksen toteuttamiseen tutkimuslupa. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Aineiston keruu tapahtui nimettömänä ja tutkimuksen tulokset esitetään keskiarvoina, jolloin yksittäisen henkilön vastauksia ei tuloksista pysty erottamaan. Tutkimukseen kerätty aineisto säilytettiin turvallisessa paikassa, eikä kukaan ulkopuolinen päässyt lukemaan aineistoja. Kerätyt vastauslomakkeet tuhottiin välittömästi aineiston tiedonkäsittelyohjelmaan syöttämisen jälkeen.

Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –mittari (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) oli tähän tutkimukseen kohtalaisesti sopiva mittari. Tulosten sisäinen yhdenmukaisuus oli Cronbachin alfa -kertoimen avulla mitattuna korkea. Faktorianalyysi osoitti, että sisäisen motivaation ja koetun hyvinvoinnin faktorilataukset olivat selkeät ja mittari soveltui näiden osalta hyvin aineiston analysointiin. Kuitenkin sosiaalisen motivaation osalta faktorirakenne ei ollut selkeä. Sosiaalisen motivaation aladimensio, muiden odotukset, ei latautunut sille odotetuilla väittämillä. Sen sijaan muiden odotukset -dimensio latautui väittämillä, jotka liittyivät uusien ihmisten tapaamiseen ja ystävien hankkimiseen. Näiden väittämien oli odotettu latautuvan sosiaalinen yhteenkuuluvuus -dimension alle. Minäorientaatio -dimensio latautui muiden odotukset -dimension oletetuilla väittämillä. Näin ollen voidaan todeta, että sosiaalisen motivaation dimensioita ei pystytä tässä tutkimuksessa tarkastelemaan luotettavasti. Kuitenkin pääulottuvuus, sosiaalinen motivaatio, pysyi luotettavana tarkasteltavana tekijänä, sillä kaikki oletetut väittämät latautuivat sosiaaliseen motivaatioon.

7.4 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tutkimuksen aineiston keruu tapahtui loppusyksystä vuonna 2019. Tähän aikaan toteutettu kysely tavoitti vielä usean liikuntaryhmissä samana syksynä aloittaneen aikuisen, mutta ryhmistä oli jo osa aikuisista ehtinyt lopettamaan tunneilla käynnin. Tutkimukseen vastasi 97 naista ja 36 miestä. Sukupuolien välisten vastausmäärien epätasapainon vuoksi sukupuolien välisten liikuntamotivaatiovertailuiden yleistettävyyttä voidaan kyseenalaistaa. Kuitenkin jakauma on luonnollinen, sillä naiset osallistuvat miehiä aktiivisemmin Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin. Tulosten yleistettävyyteen sukupuolten osalta vaikuttaa enemmän se, että miehet osallistuvat Jyväskylän kansalaisopistossa aktiivisemmin palloiluryhmiin, missä liikuntasuorituksia tehdään yhdessä pelikavereiden kanssa. Naiset ovat aktiivisempia lajeissa, missä suoritus tehdään yksin, ohjaajan johdolla. Tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma oli 18–83 vuotta, keskiarvon ollessa 53 vuotta. Jakauma kuvastaa hyvin Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvia iän osalta. Iäkkäämmät ovat keskimäärin aktiivisempia Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvia kuin nuoret, mutta suurimman liikkujajoukon muodostaa keski-ikäiset aikuiset.

Tutkimuksen aineiston keruun vahvuutena oli kyselyn toteuttaminen paperisessa muodossa. Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmien osallistujat olivat keskimäärin iäkkäämpiä ja iäkkäille sähköisen kyselylomakkeen täyttö ei olisi välttämättä ollut tuttua. Kyselyn toteuttaminen paperisena lisäsi vastaajien lukumäärää. Kyselyn pystyi täyttämään nopeasti ennen oman liikuntaryhmän tunnin alkua, tai vaihtoehtoisesti lomakkeen pystyi täyttämään myös kotona ja palauttamaan seuraavalle tunnille. Kyselylomake ja aineistonkeruu olivat tutkimukselle ja kohderyhmälle sopivat.

7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa selvitettiin aikuisten liikuntaan motivoivia tekijöitä. Motivaatio saattaa kuitenkin muuttua harrastuksen aikana, mikä voi olla myös osasyllinen harrastuksen lopettamispäätökselle. Sen vuoksi olisi mielenkiintoista suorittaa pitkäaikaistutkimus kansalaisopiston liikuntaryhmissä käyvien aikuisten liikuntamotivaatiosta. Olisi hyödyllistä tietää miten liikuntaryhmissä aloittavien osallistumismotivaatio ja pitkäaikaisharrastajien harrastusmotivaatio eroavat keskenään.

Kansalaisopiston erilaisiin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatiota olisi myös mielenkiintoista vertailla keskenään. Palloiluryhmiin osallistuvan aikuisen liikuntamotivaatiotekijät voivat erota täysin kehonhuoltoryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatiosta. Tämä tutkimus voisi antaa konkreettisempia työkaluja liikuntatuntien suunnitteluun kansalaisopistoissa.

7.6 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää kansalaisopistojen liikuntatuntien suunnittelussa. Tutkimus tukee ajatusta siitä, että aikuiset osallistuvat liikuntaharrastuksiin terveydellisistä syistä, mutta myös sisäisen motivaation ohjaamina. Tuntien suunnittelussa voidaan jatkossa panostaa enemmän terveystuon tukemiseen. Myös tuntien sisällä tavoitteet ja kannustus voidaan kohdentaa selkeämmin liikunnan terveysvaikutuksiin. Sisäisen motivaation tukemiseksi tunneille voi luoda selkeitä haasteita, jotka saavutettuaan liikkuja voi kokea

tehtäväorientoituneita pätevyyden kokemuksia. Myös tunneilla viihtymiseen kannattaa panostaa, sillä viihtyminen oli tutkimuksessa merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä. Ohjaaja voi esimerkiksi luoda tunneilla autonomian kokemuksia eriyttämällä harjoiteltavia asioita. Liikkujan saadessa itse valita omalle taitotasolleen sopivan harjoitteen, kokee hän autonomian tunnetta, mikä voi lisätä viihtymisen kokemusta.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24, 727–735.
- Aikuisväestön terveystyytyminen. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Viitattu 23.9.2019. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__ter__avtk/?tablelist=true&rxid=643aad8a-9b0b-4dde-8d6c-923be37f1815
- Allender, S., Hutchinson, L. & Foster, C. 2008. Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promot Int.* 23, 160–172
- Andrews, N., Meredith, P., Strong, J. & Donohue, G. 2014. Adult attachment and approaches to activity engagement in chronic pain. *Pain Res Manag* 19, 317–327.
- Atkinson, J.W. 1965. *An Introduction To Motivation*. New York. D. Van Nostard Company Inc.
- Bellows-Riecken, K. H. & Rhodes, R. E. 2008. A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine* 46 (2), 99–110.
- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman, H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 4/2018.* <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Brudzynski, L. & Ebben, W. P. 2010. Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science* 3(1), 14–24.
- Buckworth, J. & Dishman, R.K. 2002. *Exercise psychology*. Human Kinetics.
- Collins, A. L. & Smyer, M. A. 2005. The resilience of self-esteem in late adulthood. *Journal of Aging & Health* 17 (4), 471–89.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Duda, J. L. & Hall, H. 2001. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hansenblas & C. M. Janelle (toim.). *Handbook of Sport Psychology*. 2. painos. New York. Wiley. 417–443.

- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. & Czech, D.R. 2011 Influence of age, sex and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health* 59(5), 399–406.
- Estabrooks, P. A., Lee, R. E. & Gyurcsik, N. C. 2003. Resources for physical activity participation: does availability and accessibility differ by neighborhood socioeconomic status?. *Annals of behavioral medicine*, 25 (2), 100-104.
- Flood, S. E. & Hellstedt, J. C. 1991. Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior* 14 (3), 159.
- Gagné, M. & Deci, E. 2005. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior* 26, 331–362.
- Gavarkovs, A. G., Burke, S. M. & Petrella, R. J. 2015. The Physical activity–related barriers and facilitators perceived by men living in rural communities. *American Journal of Mens Health* July 31.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. 2002. Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive medicine* 35 (6), 601-611.
- Gillison, F.B., Standage, M., & Skevington, S.M. 2006. Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research* 21, 836–847.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B. & Van Petegem, S. 2015. Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 26–36.
- Haskell, W.L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D. & Bauman, A. 2007. Physical activity and Public Health. Updated recommendations for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation* 116, 1081–1093.
- Hedberg, N. J. & Tone, E. B. 2015 Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity* 8, 1–7.

- Hirvensalo, M., Jaakola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtioneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.
- Humphrey, S., Nahrgang, J. & Morgeson, F. 2007. Integrating motivational, social, and contextual work design features: a meta-analytic summary and theoretical extension of the work design literature. *Journal of Applied Psychology* 92 (5), 1332-1356.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.
- Ingledeu, D.K., & Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health* 23, 807–828.
- Ingledeu, D.K., Markland, D., & Strömmer, S.S. 2014. Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. *Sport, Exercise & Performance Psychology* 3, 116–131.
- ISCA. 2015. The economic costs of physical inactivity in Europe have been presented in a new report commissioned by the International Sport and Culture Association (ISCA). Viitattu 26.2.2020. [http://inactivity-timebomb.nowwemove.com/downloadreport/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](http://inactivity-timebomb.nowwemove.com/downloadreport/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf)
- Kaczynski, A., Besenyi, G., Stanis, S., Koohsari, M., Oestman, K., Bergstrom, R., Potwarka, L. & Reis, R. 2014. Are park proximity and park features related to park use and park-based physical activity among adults? Variations by multiple socio-demographic characteristics. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 146.
- Kaewthummanukul, T. & Brown, K. C. 2006. Determinants of employee participation in physical activity – Critical review of the literature. *AAOHN Journal* 54 (6), 249–261.
- Kallio, J. 2016. Oppimisen vallankumous: opettajasta elinikäisen oppimisen valmentajaksi. Helsinki: Tietosanoma.
- Kansalaisopistot.fi. s.a. Viitattu 20.2.2020. <https://kansalaisopistot.fi/>

- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilassa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. 2002. Materialistic values and well-being in business students. *European journal of social psychology*, 32(1), 137–146.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu: Juvenes Print.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 95–108.
- Kye, S.Y. and Park, K., 2014. Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International journal of public health*, 59(5), 731–738.
- Laitinen, J., Perkiö-Mäkelä, M. & Virtanen, S. 2013. Yksilöiden voimavarat - Elintavat. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen. *Työ ja terveys Suomessa 2012*. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Leino, K. 2002. Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 7.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8280/kleino.pdf?sequence=1>
- Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitos, Telama, R., Vuolle, P., Laakso, L., Meriläinen, O. & Telama, P. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Hki: Valtion painatuskeskus.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä. Ps-kustannus, 128–143.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. E. Nurmi (toim.). *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä. Ps-kustannus, 192–201.
- Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.

- Mammen, G., & Faulkner, G. 2013. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45 (5), 649–657.
- Markland, D. & Ingledew, D. K. 2011. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*. 2 (4), 361–376.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. 2000. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608–617.
- Midlov P, Leijon M, Sundquist J, Sundquist K, Johansson S. 2014. The longitudinal exercise trend among older Swedes aged 53-84 years - a 16-year follow-up study. *BMC Public Health* 14, 1327
- Nicholls, J. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J. & Dishman, R. K. 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology: an international review* 57 (4), 544–560.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki.
- Ortega, F. B., Brown, W. J., Lee, D., Baruth, M., Sui, X. & Blair, S. N. 2011. In fitness and health? A prospective study of changes in marital status and fitness in men and women. *Am J Epidemiol* 173, 337–344.
- Piqueras, J.A., Kuhne, W., Vera-Villaruel, P., Van Straten, A. and Cuijpers, P., 2011. Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC public health* 11 (1), 443.
- Prochaska, J., Wright, J. A. & Velicer, W. F. 2008. Evaluating theories of health behaviour change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *Applied Psychology* 57 (4), 561–588.
- Pääkkönen H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus 2010.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. 2000. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, 419–435.

- Roberts, G. C. 2012. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. painos. 5–58.
- Rogers, H. and Morris, T., 2003. An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). Teoksessa *New approaches to exercise and sport psychology: theories, methods and applications*. Book of Abstracts. Copenhagen 144.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York. Guilford Publishing.
- Ryan, R. M. & Moller, A. C. 2017. Competence as a central but not sufficient for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Teoksessa A. Elliot, C. Dweck & D. Yeager (toim.). *Handbook of competence and motivation*. New York. Guilford Press. 214–231.
- Segar, M.L., Eccles, J.S., & Richardson, C.R. 2008. Type of physical activity goal influences participation in healthy midlife women. *Women's Health Issues*, 18, 281–291.
- Shaw, B. A., & Spokane, L. S. 2008. Examining the association between education level and physical activity changes during early old age. *Journal of aging and health* 20 (7), 767–787.
- Skinner, E. & Belmont, M. 1993. Motivation in the Classroom: Reciprocal Effects on Teacher Behavior and Student Engagement Across the School Year. *Journal of Educational Psychology* 85, 571–581.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Soini, M., Liukkonen, J. and Pajunen, K., 2006. Validation of the recreational exercise motivation measure in Finnish fitness club members. The changing role of public, civic and private sectors in sport culture, 91.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Tampere: Juvenes Print –Suomen Yliopistopaino Oy.

- Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. 2003. Predicting motivational regulations in physical education: the interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sport Sciences* 21 (8), 631–647.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Education Psychology* 75, 411 – 433.
- Standage, M., Gillison, F., Ntoumanis, N. & Treasure, D. 2012. Predicting students' physical activity and health-related well-being: a prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34 (1), 37–60.
- Strohlen, A. 2009. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission* 116, 777–849.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. 2008. Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive medicine*, 46 (5), 397–411.
- Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi. Viitattu 23.9.2019.
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=szY0rYw3tNY1AgA=®ion=s07MBAA=&year=sy6rtDbV0zUEAA==&gender=m;f;t>
- Tilastokeskus. Reliabiliteetti. Viitattu 16.3.2020.
<https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>
- Tilastokeskus. Validiteetti. Viitattu 16.3.2020. <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>
- Tudor-Locke, C., Hatano, Y., Pangrazi, R. P. & Kang, M. 2008. Revisiting "How many steps are enough?" *Med Sci Sports Exerc* 40 (75), 537–543.
- UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 9.1.2020.
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.
- UKK-instituutti 2019. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 9.1.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>.
- Van Domelen, D. R., Koster, A., Caserotti, P., Brychta, R. J., Chen, K. Y., McClain, J. J., Troiano, R. P., Berrigan, D. & Harris, T. B. 2011. Employment and physical activity in the U.S. *Am J Prev Med* 41, 136–145.

- Vapaavuori, J., Lindroos, P. & Hjelt, M. 2013. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko: kestäväällä kasvulla hyvinvointia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. Edita Prima Oy.
- Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. ISSN 2342-6799
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56 (3), 285–301.
- Wallhead, T.L. & Ntoumanis, N. 2004. Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 23 (1), 4–18.
- Wang, F., Orpana, H.M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S. & Luo, W. 2012. Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: Analysis of the prospective national population health survey. *American Journal of Epidemiology* 176 (12), 1095–1100. <https://doi.org/10.1093/aje/kws199>
- World Health Organization. 2009a. Global health risks – morality and burden of disease attributable to selected major risks.
- World Health Organization. 2009b. Global health risks part 2, 9–12.
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 20.2.2020. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- World Health Organization. 2016. Physical inactivity: a global public health problem. Viitattu 7.3.2020. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.

LIITTEET

LIITE 1

Taulukko 15. Liikuntamotivaatiokyselyn vastauskeskiarvot.

| | N | Keskiarvo | Keskihajonta |
|--|-----|-----------|--------------|
| Sisäinen motivaatio | 133 | 3,88 | 0,622 |
| viihtyminen | 133 | 4,20 | 0,658 |
| <i>5. koska harrastamani liikunta on innostavaa</i> | 135 | 4,30 | 0,792 |
| <i>11. koska liikunta on virkistävää</i> | 135 | 4,63 | 0,608 |
| <i>12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä</i> | 135 | 4,67 | 0,623 |
| <i>27. koska se on hauskaa</i> | 133 | 4,20 | 0,959 |
| <i>29. koska nautin liikkumisesta</i> | 133 | 4,25 | 0,965 |
| <i>31. koska se on mielenkiintoista</i> | 133 | 3,77 | 1,005 |
| <i>34. koska koen sen hauskana</i> | 133 | 4,07 | 1,031 |
| <i>36. koska se tekee minut onnelliseksi</i> | 133 | 3,77 | 0,945 |
| Tehtävääorientaatio | 133 | 3,55 | 0,809 |
| <i>2. jotta tulokseni paranisivat</i> | 135 | 3,74 | 1,022 |
| <i>9. parantaakseni suorituskyyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini</i> | 135 | 3,61 | 1,086 |
| <i>15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni</i> | 135 | 3,11 | 1,063 |
| <i>25. parantaakseni nykyisiä taitojani</i> | 133 | 3,64 | 0,964 |
| <i>32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani</i> | 133 | 3,70 | 0,977 |
| <i>43. päästäkseni parempiin suorituksiin</i> | 133 | 3,56 | 1,032 |
| Sosiaalinen motivaatio | 135 | 2,27 | 0,710 |

| | | | |
|---|-----|------|-------|
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus | 133 | 3,13 | 0,941 |
| <i>3. tavatakseni uusia ihmisiä</i> | 135 | 3,29 | 1,177 |
| <i>14. saadakseni uusia ystäviä</i> | 135 | 2,91 | 1,181 |
| <i>23. koska voin samalla keskustella ystäväieni kanssa</i> | 134 | 2,91 | 1,223 |
| <i>24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa</i> | 133 | 3,31 | 1,129 |
| <i>35. ollakseni ystävien kanssa</i> | 133 | 2,88 | 1,225 |
| <i>41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen</i> | 133 | 3,49 | 1,077 |
| Minäorientaatio | 133 | 1,76 | 0,719 |
| <i>18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan</i> | 135 | 1,95 | 1,002 |
| <i>22. näyttääkseni paremmalta kuin muut</i> | 134 | 1,78 | 0,904 |
| <i>28. voittaakseni ystäväni</i> | 133 | 1,79 | 0,993 |
| <i>30. ollakseni ryhmän paras</i> | 133 | 1,62 | 0,927 |
| <i>33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön</i> | 133 | 1,65 | 1,008 |
| <i>37. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla</i> | 133 | 1,77 | 0,918 |
| <i>38. saadakseni kehoni näyttää paremmalta kuin muilla</i> | 133 | 1,73 | 0,854 |
| Muiden odotukset | 135 | 1,96 | 0,895 |
| <i>4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin</i> | 135 | 1,67 | 0,898 |
| <i>16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää</i> | 135 | 2,26 | 1,215 |

| | | | |
|---|-----|------|-------|
| <i>40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa</i> | 133 | 1,97 | 1,073 |
| Koettu hyvinvointi | 135 | 3,57 | 0,550 |
| Psyykinen hyvinvointi | 135 | 3,70 | 0,814 |
| <i>6. koska haluan hallita stressiä paremmin</i> | 135 | 3,63 | 1,028 |
| <i>13. koska se toimii stressin laukaisijana</i> | 135 | 3,73 | 1,045 |
| <i>19. koska liikunta saa ajatukset muualle</i> | 135 | 3,89 | 1,070 |
| <i>21. koska liikunta vähentää masennusta</i> | 134 | 3,58 | 1,210 |
| <i>39. unohtaakseni työ/arkihuolet</i> | 133 | 3,66 | 1,114 |
| Fyysinen hyvinvointi | 134 | 4,55 | 0,497 |
| <i>10. koska se pitää minut terveenä</i> | 135 | 4,53 | 0,621 |
| <i>20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa</i> | 134 | 4,51 | 0,680 |
| <i>42. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni</i> | 133 | 4,62 | 0,587 |
| Ulkonäkö | 135 | 2,47 | 0,925 |
| <i>7. parantaakseni ulkonäköäni</i> | 135 | 2,60 | 1,141 |
| <i>8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta</i> | 135 | 2,35 | 1,142 |
| <i>17. parantaakseni kehoni ulkomuotoa</i> | 135 | 2,89 | 1,144 |
| <i>26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä</i> | 133 | 2,04 | 1,076 |

LIITE 2

LIIKUNTAMOTIVAATIOKYSELY

Arvoisa Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmäläinen!

Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena on selvittää Jyväskylän kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntaan motivoivia tekijöitä. Kysely on osa pro gradu -tutkielmaani, joka kuuluu osaksi liikuntatieteiden maisterin koulutustani Jyväskylän yliopistossa. Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopiston lehtori Markus Soini (markus.soini@jyu.fi). Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän kansalaisopiston ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. Tutkimuksen tulosten avulla on mahdollista kehittää Jyväskylän kansalaisopiston palvelutarjontaa.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastaa kyselyyn **rengastamalla** sinua parhaiten kuvastava vaihtoehto kysymysten osalta, tai vastaamaan sille varatulle paikalle. On tärkeää, että vastaat jokaiseen kohtaan. Vastauksia ei kannata pohtia liikaa, sillä kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti pelkästään tilastollisina lukuina, eikä vastauksista pysty erottelemaan yksilöä. Aineistot analysoidaan tilastojenkäsittelyohjelmalla, jolloin julkaistavaksi tulokseksi tulee ainoastaan kansalaisopistossa liikkuvien keskiarvot.

Täytetty vastauslomake palautetaan ryhmänne ohjaajalle, joka sulkee lomakkeet kirjekuoreen. Kirjekuoret toimitetaan tutkimuksen tekijälle suljettuina. Näin varmistetaan, että kukaan ulkopuolinen ei pääse lukemaan vastauksia.

Kiitos vastauksistasi!

Aleksi Lahtonen

Liikuntatieteiden kandidaatti

aleksi.a.lahtonen@student.jyu.fi

Päivämäärä: _____

Ikä: _____ vuotta

1. Nainen
2. Mies
3. Muu / En halua kertoa

1. Koulutustaso:

- 1) Peruskoulu
- 2) Ylioppilas
- 3) Ammatillinen/ Opistotason koulutus
- 4) Ammattikorkeakoulu
- 5) Yliopisto- tai korkeakoulututkinto

Liikuntaharrastuksen motivaatiokysely

Kun vastaat seuraaviin väittämiin, mieli syitä, miksi harrastat liikuntaa.

Älä pohdi liikaa vastauksiasi, sillä ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia.

Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa motivaatiosi harjoitteluun/liikuntaan asteikolla **1 – 5** niin, että:

1 = täysin eri mieltä, **2** = jokseenkin eri mieltä, **3** = en eri enkä samaa mieltä,
4 = jokseenkin samaa mieltä, **5** = täysin samaa mieltä.

Harjoittelen/kuntoilen...**eri mieltä****samaa mieltä****1. pitääkseni yllä nykyistä**

taitotasoani

1 2 3 4 5

2. jotta tulokseni paranisivat

1 2 3 4 5

3. tavatakseni uusia ihmisiä

1 2 3 4 5

4. koska ystäväni haluavat minun

tekevän niin

1 2 3 4 5

5. koska harrastamani liikunta on

innostavaa

1 2 3 4 5

6. koska haluan hallita stressiä

paremmin

1 2 3 4 5

7. parantaakseni ulkonäköäni

1 2 3 4 5

8. koska se saa lihakset

näyttämään paremmilta

1 2 3 4 5

9. parantaakseni suorituskykyäni

verrattuna aikaisempiin

suorituksiini

1 2 3 4 5

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. koska se pitää minut terveenä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. koska liikunta on virkistävää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. koska se toimii stressin laukaisijana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. saadakseni uusia ystäviä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. parantaakseni kehoni muotoa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. koska liikunta saa ajatukset muualle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. koska liikunta vähentää masennusta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. näyttääkseni paremmalta kuin muut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. parantaakseni nykyisiä taitojani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. koska se on hauskaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. voittaakseni ystäväni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. koska nautin liikkumisesta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 30. ollakseni ryhmän paras | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. koska se on mielenkiintoista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. koska koen sen hauskana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. ollakseni ystäväieni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. koska se tekee minut onnelliseksi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. unohtaakseni työ/arkihuolet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

40. koska muiden mielestä
tarvitsen liikuntaa

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

41. koska nautin ajanvietosta
muiden seurassa liikkuen

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

42. ylläpitääkseni fyysistä
terveyttäni

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

43. päästäkseni parempiin
suorituksiin

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Onko Sinulla muita syitä liikunnan harjoitteluun, joita ei tullut ilmi yllä olevissa väittämissä?

Voit kirjata niitä tähän:

Kiitos vastauksistasi!