

**LIIKUNTAMOTIVAATION VAIKUTUS YLÄKOULULAISTEN
KOULULIIKUNNAN TAVOITTEIDEN KOETTUUN TÄRKEYTEEN**

Riina Kettunen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Kettunen, R. 2022. Liikuntamotivaation vaikutus yläkoululaisten koululiikunnan tavoitteiden koettuun tärkeyteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 45 s, 2 liitettä.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin liikuntamotivaation yhteyttä 7.- ja 9.-luokkalaisten nuorten koettuun koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen sekä vertailtiin eri motivaatioryhmien tavoitteiden tärkeysjärjestystä. Tutkimuksessa vertailtiin myös sukupuolten sekä luokka-asteiden välisiä eroja tavoitteiden tärkeydessä. Koululiikunnan tavoitteet oli tässä tutkimuksessa kategorisoitu sosioemotionaalisiin taitoihin, hyvinvoinnin edistämiseen, liikuntataitojen oppimiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Motivaatio oli puolestaan luokiteltu matalaan, keskitason, korkeaan ja erittäin korkeaan motivaatioluokkaan. Tutkimuksessa keskityttiin pääasiallisesti kuitenkin vertailemaan matalan ja erittäin korkean motivaatioluokan välisiä eroja.

Aineisto tähän tutkimukseen saatiin vuoden 2018 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksesta. Aineisto on kerätty internet-kyselylomakkeella 2018 vuoden keväällä. Aineisto, jota käytettiin tähän tutkimukseen, sisälsi 2070 vastausta, mutta motivaatioluokitus pystyttiin tekemään vain 1037 vastauksen perusteella, sillä lähes puolet vastauksista olivat puutteellisia. Aineistoa analysoitiin kaksisuuntaisen varianssianalyysin ja sovelletun toistomittausten varianssianalyysin sekä t-testin avulla IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmalla.

Tulokset osoittivat, että motivaation taso oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koululiikunnan tavoitteiden koettuun tärkeyteen kaikkien koululiikunnan tavoitteiden kohdalla. Mitä korkeampi liikuntamotivaatio oli, sitä tärkeämpänä kaikkia koululiikunnan tavoitteita pidettiin. Koululiikunnan tavoitteiden koetussa tärkeydessä ei ollut suuria eroja eri tavoitteiden välillä saman motivaatioluokan sisällä. Tulokset osoittivat myös, että tavoitteiden tärkeysjärjestys oli eri motivaatioluokkien välillä lähes identtinen. Kaikissa motivaatioluokissa sosioemotionaaliset taidot koettiin tärkeimmäksi tavoitteeksi ja fyysinen aktiivisuus vähiten tärkeäksi tavoitteeksi. Tulokset osoittivat, että sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin muihin tavoitteisiin paitsi fyysiseen aktiivisuuteen. Luokka-aste puolestaan oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin muihin tavoitteisiin paitsi sosioemotionaalisiin taitoihin. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan siis sanoa, että liikuntamotivaatio on yhteydessä opilaiden kokemukseen koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä ja luokka-asteella sekä sukupuolella on siihen omat vaikutuksensa.

Asiasanat: koululiikunnan tavoitteet, liikuntamotivaatio, yläkoulu

ABSTRACT

Kettunen, R. 2022. The effect of physical activity motivation on the perceived importance of physical education goals for secondary school students. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 45 pp, 2 appendices.

This study investigated the relationship between exercise motivation and the perceived importance of physical education goals among 7th and 9th grade youth and compared the order of importance of the goals of different motivation groups. The study also compared differences in the importance of goals between genders and grade levels. The goals of physical education in this study were categorized into socio-emotional skills, promoting well-being, learning sports skills, and physical activity. Motivation, in turn, was classified as low, medium, high, and very high. However, the focus of the study was to compare the differences between low and very high motivation.

The data for this study were obtained from the 2018 Exercise Behavior of Children and Adolescents in Finland (LIITU) survey. The data was collected using an internet questionnaire in the spring of 2018. The data used for this study included 2,070 responses, but a motivation rating could only be made based on 1,037 responses, as nearly half of the responses were incomplete. The data were analyzed using two-way analysis of variance and applied analysis of variance of repeated measures, as well as t-test with IBM SPSS Statistics 26.

The results showed that the level of motivation was statistically very significantly related to the perceived importance of physical education goals for all goals. The higher the exercise motivation, the more important all the goals of physical education were considered. There were no major differences in the perceived importance of the goals of physical education between the different goals within the same motivation category. The results also showed that the order of importance of the goals was almost identical between the different motivation categories. In all motivation categories, socio-emotional skills were perceived as the most important goal and physical activity as the least important goal. The results showed that gender was statistically significantly associated with all goals except physical activity. Grade, on the other hand, was statistically significantly associated with all goals except socio-emotional skills. Based on this study, it can be said that exercise motivation is related to students' experience of the importance of physical education goals, and grade and gender have their own effects on it.

Key words: Physical education goals, exercise motivation, secondary school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTA OPETUSSUUNNITELMISSA	3
2.1 Koululiikunnan taustoja	3
2.2 Liikunnan tehtävät ja tavoitteet opetussuunnitelmissa	4
2.2.1 Liikunnan tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet vuosiluokilla 7-9	8
2.2.2 Laaja-alainen osaaminen vuosiluokilla 7–9	9
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA TEORIAT	10
3.1 Liikuntamotivaatio	10
3.1.1 Liikunnan koetut hyödyt	11
3.1.2 Liikunnan koetut esteet	12
3.2 Liikunnan motivaatioteoriat	13
3.2.1 Itsemääräämisteoria.....	13
3.2.2 Tavoiteorientaatioteoria.....	14
3.2.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria.....	15
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
5 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT	18
5.1 Tutkimusaineisto ja mittarit	18
5.2 Aineiston analysointi.....	20
6 TULOKSET	22
6.1 Motivaation tason yhteys koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen.....	22
6.2 Sukupuolen ja motivaation tason vaikutus tavoitteiden tärkeyteen	24
6.3 Luokka-asteen ja motivaation tason vaikutus tavoitteiden tärkeyteen.....	27

7 POHDINTA	32
7.1 Keskeiset tulokset.....	32
7.2 Tulokset peilattuna aiempaan tutkimustietoon.....	36
7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
LÄHTEET	41

LIITTEET

Liite 1: Motivaation tason määrittelyyn käytetyt kysymykset LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeesta.

Liite 2: Koululiikunnan tavoitteiden tärkeyden mittaamiseen käytetyt kysymykset LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeesta.

1 JOHDANTO

Liikunnanopettaja kohtaa työssään monenlaisia lapsia ja nuoria, niin taitotason kuin motivaationkin näkökulmasta. Osa oppilaista voi olla erittäin motivoituneita liikuntaan ja osaa liikunta ei välttämättä kiinnosta yhtään. Samoin motoriset perustaidot ja lajitaidot voivat olla oppilaiden välillä aivan erilaiset. Opettajan tulisi pystyä nämä seikat huomioon ottaen suunnittelemaan ja toteuttamaan tunnit sellaisiksi, että ne palvelisivat mahdollisimman laajasti kaikenlaisia oppijoita ja lähtötasoja. Myös oppilaiden motivointi on tärkeässä roolissa liikunnanopettajan työssä ja sen vuoksi liikunnanopettajan onkin tärkeää tietää, mitä oppilaat pitävät liikunnan opetuksessa tärkeänä.

Tutkimuksia oppilaiden motivoimisesta liikuntatunneilla löytyy paljon, mutta ne painottuvat paljon eri motivaatioteorioihin ja niiden hyödyntämiseen motivoinnin keinona. Tällaisia motivaatioteorioita ovat esimerkiksi itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. Koululiikunnan tavoitteiden näkökulmasta asiaa ei kuitenkaan olla juurikaan tutkittu. Motivaation ja motivoinnin tarkastelu koululiikunnan tavoitteiden näkökulmasta voi tuoda uutta ja erilaista tietoa siitä, miten liikunnanopettaja voi työssään huomioida erilaiset motivaation tasot omaavat oppilaat ja heidän kiinnostuksenkohteensa.

Koululiikunnalla on merkittävä vaikutus lasten liikuttamisessa ja liikunta-asenteiden muovaamisessa (Soini 2006). Koululiikunnan tehtävä on muun muassa tukea oppilaiden hyvinvointia ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Opetussuunnitelman perusteissa mainitaan koululiikunnan sisältävän myös liikuntataitojen oppimisen, fyysisesti aktiivisen toiminnan sekä yhdessä tekemisen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.) Liikunnanopettajan on tärkeää tiedostaa opettamansa aineen tavoitteet ja ymmärtää myös erilaisten oppilaiden kokemukset tavoitteisiin liittyen.

Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena selvittää, onko liikuntamotivaation taso 7.- ja 9.-luokkalaisilla nuorilla yhteydessä siihen, miten tärkeäksi koululiikunnan tavoitteet koetaan. Tutkimuksen kohteena on myös se, eroaako tavoitteiden tärkeysjärjestys eri motivaatioluokkien välillä. Myös sukupuolen ja luokka-asteen vaikutusta tavoitteiden tärkeyteen eri motivaatioluokissa

vertaillaan. Näihin kysymyksiin lähdettiin etsimään vastauksia vuoden 2018 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistosta.

Opettajan on tärkeää tietää, mitä tavoitteita oppilaat pitävät tärkeinä ja mitä vähemmän tärkeinä, jotta hän voi suunnitella ja muovata opetustaan oppilaiden kiinnostusten mukaiseksi. Toki kaikki opetussuunnitelman tavoitteet ovat tärkeitä, mutta opettajalla on mahdollisuuksia painottaa opetuksessaan joitakin tavoitteita enemmän kuin toisia, jos hän kokee, että siten saa motivoitua oppilaita paremmin. Koen, että on erityisen tärkeää tietää, mitä tavoitteita matalan liikuntamotivaation omaavat oppilaat pitävät tärkeinä, sillä he tarvitsevat erityisen paljon motiivointia ja opettajan huomiota saavuttaakseen koululiikunnan tavoitteet. Näin ollen tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan saada hieman suuntaviivoja siihen, miten olisi mahdollista motivoida erityisesti matalan liikuntamotivaation omaavia oppilaita.

2 LIIKUNTA OPETUSSUUNNITELMISSA

Helposti ajatellaan, että koululiikunta tarkoittaa vain liikuntatuntien aikana tapahtuvaa toimintaa, mutta todellisuudessa se sisältää paljon muutakin. Liikuntatuntien lisäksi koulussa liikutaan esimerkiksi välitunneilla, muilla oppitunneilla taukojumppien muodossa tai integroituna osana opetusta sekä liikuntakerhoissa tai muissa ohjatuissa liikuntahetkissä (Kantomaa ym. 2018). Liikunnan vaikutuksia oppimiseen on alettu tutkia yhä enemmän ja sen myötä koulujen liikuntakulttuuria on pyritty kehittämään aktiivisempaan suuntaan.

2.1 Koululiikunnan taustoja

Koululiikuntaa kutsuttiin ennen voimisteluksi, vaikka se sisälsi myös muita liikunnan ulottuuksia kuin voimistelun. Voimistelu tuli koulujen opetussuunnitelmiin Suomessa vuonna 1843 ja syy voimistelun tulemiselle osaksi koulujen oppiainekirjoa oli alun perin se, että sen ajateltiin parantavan oppilaiden jaksamista. Voimistelun nähtiin tuovan vaihtelua koulun teoriaopinnoille ja sen myötä parantavan oppilaiden terveyttä. Tällöin voimistelu kuului kuitenkin vain poikien opetukseen yläalkeiskouluissa ja lukioissa ja tyttöjen opetukseen voimistelu tuli vasta vuonna 1872. (Lahti 2017, 24–25.)

Koululiikunta on muuttunut vuosien varrella monella tavalla. Muutoksen kohteena ovat olleet muun muassa liikuntatilat ja -välineet, tuntien sisällöt sekä tuntien määrät. Myös opetussuunnitelmat ovat muuttuneet ja kehittyneet ajan saatossa. Uusimmassa opetussuunnitelmassa kerrotaan hyvin lyhyet ohjeet liikunnan opetukseen, vain keskeisimmät asiat kuten tavoitteet, ydin sisällöt ja arviointikriteerit, kun puolestaan vielä 1970 vuoden peruskoulun opetussuunnitelmaomitean mietinnöissä annettiin hyvin yksityiskohtaiset ohjeet liikunnan opetukseen (Lahti 2017, 28). Nykyinen opetussuunnitelma antaa siis opettajalle enemmän vapauksia soveltaa ja käyttää mielikuvitusta opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Vuosina 1843–1917 tehty tarkastelujakso paljastaa, että voimistelutunnit sisälsivät pääasiassa miekkailua, pallopelejä, leikkejä, painia, yleisurheilua, talvilajeja, kuten hiihtoa ja luistelua sekä erilaisia voimistelumuotoja, kuten vapaaliikevoimistelua, yhteisvoimistelua ja

telinevoimistelua (Lahti 2017, 26). Nykyään opetussuunnitelman tavoitteissa ei mainita enää suoranaisesti muita lajeja kuin uinti, vesiliikunta ja vesipelastus. Liikunnan tavoitteissa sen sijaan mainitaan havainto- ja ratkaisuntekötaitojen harjoittaminen ja soveltaminen sekä tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen vahvistaminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434–435). Tämä lajilähtöisyydestä irrottautuminen johtuu siitä, että perustaitojen harjoittelu vahvistaa myös lajitaitoja, mutta ei toisinpäin (Pietilä 2016). Sen vuoksi onkin hyödyllisempää harjoitella monipuolisesti motorisia perustaitoja ja sitä kautta luoda oppilaille hyvä pohja kaikkeen liikuntaan. Nykyään lajikirjokin on kasvanut huomattavasti ja kaikkia lajeja ei millään ehdittäisi edes opetella koulussa. Tämänkin vuoksi on järkevää, että koululiikunta antaa oppilaille monipuoliset valmiudet lähteä harrastamaan erilaisia liikuntamuotoja.

Voimistelun tullessa osaksi oppiainekirjoa sitä tuli opettaa 4–5 tuntia viikossa (Lahti 2017, 25). Nykyään kuitenkin pakollisia liikuntatunteja on vuosiluokilla 1–9 vain 20 viikkotuntia (Koivula ym. 2017, 265). Tämä tarkoittaa käytännössä siis, että oppilaille on keskimäärin kaksi 45 minuutin liikuntatuntia viikossa (Opetusministeriö 2010). Liikuntatuntien määrä on siis laskenut reilusti koululiikunnan alkuajoista tähän päivään.

2.2 Liikunnan tehtävät ja tavoitteet opetussuunnitelmissa

Opetussuunnitelman perusteet luovat yhtenevät suuntaviivat paikallisten opetussuunnitelmien tekemiseen. Sen avulla voidaan vahvistaa tasa-arvoa koulutuksen saralla. Koulujen ja kuntien opetussuunnitelmat huomioivat paikalliset näkökulmat sekä tarpeet ja siten antavat valtakunnallista opetussuunnitelmaa tarkemmat ohjeet opetukselle ja koulutyölle. Opetussuunnitelman perusteet koostuu pääasiassa eri oppiaineiden tavoitteista sekä sisällöistä ja niiden kuvauksista. (Opetushallitus 2021.) Opetussuunnitelma antaa siis liikunnan opetukselle raamit samoin kuin muillekin oppiaineille.

Opetussuunnitelma määrittelee liikunnan opetuksen tehtävät, tavoitteet, sisällöt ja arviointikriteerit. Koululiikunnan yhtenä tärkeimpänä tehtävänä nähdään lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja kehityksen tukeminen. Kokonaisvaltaiseen tukemiseen

sisältyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tärkeimpiin koululiikunnan tehtäviin kuuluu myös ohjata lapset ja nuoret omaksumaan elämäntapa, joka olisi liikunnallinen ja terveellinen. (Koivula ym. 2017, 264; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.) Myönteisten liikuntakokemusten ja pätevyyden kokemusten saaminen liikunnassa vahvistaa sisäistä motivaatiota ja on tutkittu, että nämä kokemukset ovat tärkeimpiä edellytyksiä sille, että liikunnan harrastamisesta tulee elämäntapa. Sen vuoksi myös yksi tärkeimmistä tavoitteista koululiikunnassa on vahvistaa oppilaiden sisäistä motivaatiota. (Koivula ym. 2017, 264.) Koululiikunnan tarkoitus on lisäksi kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Nämä isot linjaukset koululiikunnan tehtävistä ovat opetussuunnitelmassa samat kaikilla vuosiluokilla 1–9.

Vuosiluokkien 1–2 opetus painottuu motoristen perustaitojen ja havaintomotoriikan oppimiseen sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148). Eli näillä luokilla liikunta painottuu erilaisiin leikkeihin ja niiden kautta saatuihin positiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Vuosiluokkien 3–6 opetus painottuu motoristen perustaitojen ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen sekä motoristen perustaitojen monipuolistamiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273). Näissä ikäryhmissä siis toiminta on erilaisten taitojen harjoittelua yhdessä muiden kanssa toimien. Vuosiluokilla 7–9 opetuksen pääpaino on harjoitella fyysisiä ominaisuuksia erilaisten liikuntamuotojen avulla sekä opetella soveltamaan perustaitoja monipuolisesti. Tässä iässä nuorten kehossa tapahtuu useita muutoksia ja sen vuoksi liikunnan opetuksen avulla onkin tärkeää vahvistaa sitä, että nuoret hyväksyisivät oman kehonsa ja, että heidän positiivinen minäkäsityksensä vahvistuisi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa liikunnan tavoitteet on eritelty eri vuosiluokille niin, että 1–2, 3–6 ja 7–9 vuosiluokille on omat tavoitteet fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn mukaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148–434). Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä tehtävistä, jotka sisältävät erilaisia motorisia perustaitoja sekä tehtävistä, jotka vaativat motoristen perustaitojen taustalla olevia ominaisuuksia, kuten voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja nopeutta. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy taidot, jotka tukevat oppilaan ihmissuhteita ja tunne-elämää. Nämä sosioemotionaaliset taidot ovat yhteydessä oppilaiden arvomaailmaan ja eettismoraaliseen ajatteluun. Oppilas, joka välttää

aggressiivisuutta, on avulias muita kohtaan ja on sosiaalinen, toimii moraalisesti. Psykkinen toimintakyky liittyy moniin eri tekijöihin, mutta karkeasti sillä tarkoitetaan asioita, jotka liittyvät oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Myös elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen liittyvät asiat kuuluvat psyykkisen toimintakyvyn alle. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi itsearvostus, tunteet, jotka liittyvät oppilaan omiin voimavaroihin sekä taitoihin sekä kokemus turvallisuudesta niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ulottuvuuden alueella. (Opetushallitus 2021.) Tässä tutkielmassa käyn läpi vain 7–9 vuosiluokan tavoitteet, sillä tutkimus kohdistuu kyseiseen ikäryhmään. Taulukossa 1 näkyy 7–9 vuosiluokkien koululiikunnan tavoitteet jaoteltuina eri toimintakykyalueiden mukaan.

TAULUKKO 1. Liikunnan opetuksen tavoitteet, tavoitteisiin liittyvät sisällöt sekä laaja-alainen osaaminen vuosiluokilla 7–9 (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434).

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet	Laaja-alainen osaaminen
Fyysinen toimintakyky		
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	L1, L3
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1	L1, L3, L4
T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1	L3
T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1	L3
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	L3
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vettä	S1	L3
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	L3, L6, L7
Sosiaalinen toimintakyky		
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	S2	L2, L3, L6, L7
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	L2, L6, L7
Psyykinen toimintakyky		
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	L1, L2, L3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä	S3	L1, L2
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	L3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	L1, L3

2.2.1 Liikunnan tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet vuosiluokilla 7-9

Taulukossa 1 on käytetty kirjaimia T, S ja L kuvaamaan koululiikunnan tavoitteita (T), niihin liittyviä sisältöalueita (S) sekä laaja-alaista osaamista (L). Koululiikunnan tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet kuvaavat sitä, millä keinoilla kunkin toimintakyvyn osa-alueiden tavoitteisiin pyritään pääsemään.

S1 Fyysinen toimintakyky. Liikunnan opetus sisältää paljon fyysistä aktiivisuutta sekä myös havainnointitaitoja, ratkaisuntekötaitoja ja kyseisten taitojen kehittämistä. Erilaisia oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödynnetään tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseksi. Näitä taitoja kehitetään erilaisten liikuntalajien sekä liikuntamuotojen avulla. Uinti, vesipelastus ja vesiliikunta ovat myös osa liikunnan opetusta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434-435.)

S2 Sosiaalinen toimintakyky. Liikunnan opetuksessa käytetään erilaisia opetusmuotoja niin, että oppilaat pääsevät tekemään tehtäviä ja pelejä myös ryhmä- ja parityöskentelynä. Näin oppilaat oppivat auttamaan muita sekä ottamaan muita huomioon toiminnassa. Toiminnan kautta oppilas oppii myös arvioimaan itseään ja omia sosiaalisia taitojaan sekä kehittämään niitä. Yhteistoiminnan avulla opitaan myös noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä kantamaan oma vastuu ryhmän yhteisistä asioista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435.)

S3 Psyykinen toimintakyky. Liikunnan opetuksessa opetellaan ottamaan vastuuta omasta tekemisestä ja opitaan myös työskentelemään pitkäjänteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi, niin ryhmässä kuin yksilötasollakin. Opetuksessa pyritään saamaan oppilaille pätevyyden kokemuksia ja kehittämään myönteistä minäkäsitystä. Tähän pyritään sellaisten tehtävien avulla, jotka tuottavat oppilaille iloa ja virkistävät heidän mieltään. Oppilaille kerrotaan miten liikunta vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen eli perustellaan heille, miksi liikunta on merkityksellistä. Oppilaalle luodaan myös perusta eri liikuntamuodoissa tarvittaviin toimintatapoihin sekä kerrotaan erilaisista liikuntaharrastusmahdollisuuksista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435.)

2.2.2 Laaja-alainen osaaminen vuosiluokilla 7–9

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) määritellään laaja-alainen osaaminen kokonaisuudeksi, joka muodostuu tiedoista, taidoista, asenteista, arvoista sekä tahdosta. Laaja-alainen osaaminen sisältää osaamista, mikä ylittää tiedon- ja taidonalojen väliset rajat sekä yhdistää eri alueiden osaamista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20.)

Laaja-alainen osaaminen sisältää ajattelun ja oppimaan oppimisen (L1), kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun (L2), itsestä huolehtimisen ja arjen taidot (L3), monilukutaidon (L4), tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen (L5), työelämätaidot ja yrittäjyyden (L6) sekä osallistumisen, vaikuttamisen ja kestävän tulevaisuuden rakentamisen (L7). Näiden osa-alueiden sisällyttäminen opetukseen auttaa luomaan pohjaa oppilaiden kestäväälle elämäntavalle ja hyvinvoinnille. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 281–285.) Laaja-alaisen osaamisen kautta pyritään siis valmistamaan oppilaita itsenäistymiseen, työelämään, vastuullisena yhteiskunnan jäsenenä toimimiseen ja kestävän elämäntavan omaksumiseen.

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA TEORiat

3.1 Liikuntamotivaatio

Sana motivaatio on johdettu latinankielisestä sanasta ”movere”, joka tarkoittaa liikkumista. Motivaatiota on määritelty monella tavalla ja sen tarkasta luonteesta on syntynyt paljon erimielisyyksiä. (Yli-Piipari 2011.) Voidaan kuitenkin ajatella, että motivaatio syntyy, kun ihmisellä on jokin tavoite tai päämäärä, johon hän pyrkii (Byman 2002). Tavoite saa siis ihmisessä aikaan toimintaa, jotta hän saavuttaisi tavoitteen. Tämä voima, joka saa ihmisen toimimaan tavoitteen saavuttamiseksi on motivaatio. Motivaatio on siis psyykinen tila, joka määrittää sen, millä intensiteetillä ja energialla ihminen toteuttaa tavoitteellista toimintaa (Vuorinen 2005, 12). Eli käytännössä motivaatio näkyy energian määränä ja toiminnan suuntana (Liukkonen & Jaakkola 2017) sekä siinä, miten säätelemme omaa toimintaamme tietyissä konteksteissa (Soini 2006).

Motivaatio jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäistä motivaatiota kuvaa tilanne, jossa ihmistä motivoi itse toiminnan tekeminen ja esimerkiksi toiminnasta saatava ilo, eikä mikään ulkoinen palkinto tai pakote. Näin ollen, kun henkilö on sisäisesti motivoitunut, hänen mielenkiintonsa tai kiinnostuksensa jostain asiasta kohtaan ohjailee toimintaa. (Byman 2002.) Tästä voikin päätellä, että sisäinen motivaatio on usein ainakin pitkällä tähtäimellä merkittävämpi vaikuttaja kuin ulkoinen motivaatio, sillä se ei lopu, vaikka ulkoinen palkitseminen jostain syystä loppuisi.

Ulkoinen motivaatio syntyy tarpeesta saavuttaa jokin palkinto tai vaihtoehtoisesti välttää negatiiviset seuraamukset (Byman 2002). Tällöin motivaatio ei lähde henkilön omasta kiinnostuksesta ja useimmiten toiminta on ulkoapäin määriteltyä ja ohjattua. Tällaista ulkoista motivaatiota voi ilmetä esimerkiksi koulussa, jos oppilaat yrittävät miellyttää opettajia tai vanhempia sen sijaan, että opiskelisivat oppiakseen tai saadakseen onnistumisen kokemuksia. Byman (2002) kirjoittaa, että ulkoinen motivaatio ei ole oppimisen kannalta yhtä tehokas kuin sisäinen motivaatio ja sitä ajatellaan usein sisäisen motivaation vastakohtana. Asia ei kuitenkaan näin ole vaan ulkoisestakin motivaatiosta voi ajan myötä tulla autonomista ja siten se voi muotoutua muistuttamaan sisäistä motivaatiota. (Byman 2002.)

Liikuntamotivaatio sisältää tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytyminen puolestaan koostuu ihmisen liikuntaan liittyvistä aikomuksista, jotka pitävät sisällään asenteet liikuntaa kohtaan, kyvyn hallita omaa liikkumistaan sekä muiden odotukset liikuntaa kohtaan. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019.) Yksilön omat kokemukset ja käsitykset omista taidoistaan liikunnassa sekä yleisesti erilaisista liikuntamuodoista ovat vaikuttavina tekijöinä liikuntamotivaatioon, sen suuntaamiseen ja sen voimakkuuteen.

Motivaatio on korkeasti arvostettua, sillä sen seurauksena syntyy tulosta (Ryan & Deci 2000). Motivaatio saa meidät siis tekemään asioita ja tekemisen seurauksena voidaan saavuttaa asioita. Motivaatio liikunnassa vaikuttaa liikunnan pysyvyyteen, intensiteettiin millä liikutaan sekä liikuntamuotojen valintaan (Soini 2006). Tämän vuoksi liikuntamotivaatio on erityisen tärkeää liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta.

3.1.1 Liikunnan koetut hyödyt

Se kuinka paljon liikunnalle antaa merkityksiä, näkyy myönteisesti fyysisessä aktiivisuudessa. Tärkeiden merkitysten määrä kertoo myös liikuntasuhteen vahvuudesta. Samoin myös liikunnan esteiden runsas määrä ennustaa vähäisempää fyysistä aktiivisuutta. (Koski & Hirvensalo 2019.) Liikuntamotivaation saavuttamisen kannalta onkin tärkeää, että yksilö kokee liikunnasta saatavat hyödyt suuremmiksi kuin siitä koituvat haitat (Korkiakangas 2010). Näin ollen voidaan ajatella, että yksilön kokemat liikunnan hyödyt muodostavat syyn liikunnalle. Ihmiset voivat olla motivoituneita, koska he arvostavat toimintaa tai koska he kokevat ulkoista pakotetta toimintaan. Eli liikuntakäyttäytyminenkin voi kummuta henkilökohtaisesta sitoutumisesta tai valvotuksi tulemisen pelosta. (Ryan & Deci 2000.)

Liikunnalla on koettu olevan monenlaisia hyötyjä, jotka ovat motivoineet liikkumaan. Ne ovat liittyneet liikunnasta saataviin terveyshyötyihin kuten kunnon ja terveyden ylläpitämiseen ja kehittämiseen (Korkiakangas ym. 2009) sekä stressin lievitykseen (Sherwood & Jeffery 2000). Myös liikunnan positiiviset vaikutukset elämänlaatuun ja mielialaan näyttävät olevan yhteydessä liikuntamotivaatioon (Korkiakangas ym. 2009).

Terveyshyötyjen lisäksi liikunnan tuoma mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen (Allender ym. 2006; Sherwood & Jeffery 2000) sekä itsensä toteuttamiseen voivat lisätä motivaatiota liikuntaa kohtaan (Vuori 2005, 625). Yksilöt, jotka olivat sitoutuneet säännölliseen liikuntaan raportoivat saavansa enemmän tukea kotona ja työympäristöistä (Sherwood & Jeffery 2000). Eli tämän varjolla myös sosiaalinen tuki näyttäisi olevan myönteisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalisen tuen on huomattu olevan vaikuttavana tekijänä erityisesti liikunnan aloittamiseen ja sen jatkamiseen (Ojanen 2001, 105).

Muita liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat painonhallinta ja nautinto (Allender ym. 2006), tekemisessä kehittyminen (Korkiakangas ym. 2009) sekä saavutukset ja henkilökohtainen tyytyväisyys (Sherwood & Jeffery 2000). Myös liikuntataitojen oppimisen on koettu olevan yleinen syy liikunnan harrastamiseen (Vuori 2005, 625). Liikunnalla on siis koettu olevan monenlaisia hyötyjä ja erilaiset tekijät motivoivat eri ihmisiä.

3.1.2 Liikunnan koetut esteet

Liikunnan harrastamisen esteiksi koettuja tekijöitä on myös monia. Nämä esteet voidaan jakaa ulkoisiin esteisiin, henkilökohtaisiin esteisiin sekä esteisiin, jotka kieltävät liikunnan arvon (Koski & Hirvensalo 2019). Yleisiä liikunnan ulkoisia esteitä ovat liikuntaharrastusten sijainti, esimerkiksi jos kiinnostavaa harrastusta ei ole tarjolla asuinpaikan lähellä (Hirvensalo ym. 2016). Myös liikuntaharrastusten kalleus on yleinen ulkoisiin esteisiin kuuluva tekijä (Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019). Joku voi kokea liikunnan epämiellyttäväksi kilpailullisen ilmapiirin tai esimerkiksi luokkakavereilta tulevan paineen vuoksi (Allender ym. 2006). Tällaiset ulkoiset tekijät eivät ole kiinni yksilöstä ja hänen omasta toiminnastaan vaan muista ihmisistä ja rakenteellisista tekijöistä.

Yleisiä liikunnan harrastamisen henkilökohtaisia esteitä ovat viitseliäisyys, ajanpuute sekä kokemukset omasta liikunnallisesta pätevyydestä (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola, & Sääkslahti, 2015; Koski & Hirvensalo 2021). On luonnollista, että jos ei koe onnistuvansa ja osaa- vansa, niin silloin ei välttämättä halua osallistua kyseiseen toimintaan. Stressi ja koulukiireet puolestaan voivat aiheuttaa kokemusta siitä, että aikaa ei riitä liikunnalle (Koski & Hirvensalo

2021). Terveysongelmien (Koski & Hirvensalo 2019) sekä negatiivisten koulumuistojen on huomattu olevan myös merkittäviä esteitä liikunnalle (Allender ym. 2006). Liikunnan arvon kieltäviä esteitä liikunnalle ovat ajatukset siitä, ettei liikunta ole hyödyllistä tai tarpeellista (Koski & Hirvensalo 2019). Eli käytännössä ei nähdä millä tavoin liikunta vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin tai omaan jaksamiseen.

3.2 Liikunnan motivaatioteoriat

Ymmärtääkseen ja edistääkseen terveyteen liittyvää liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta on tärkeää aloittaa tutkimalla siihen liittyviä teorioita. Teorioiden tutkimisessa on hyvä lähteä liikkeelle kuvailevalla lähestymistavalla. Se tarkoittaa sitä, että yksilöiden ja ryhmien ominaisuuksia kuvataan motivaatioon ja asenteeseen liittyvien tekijöiden kautta. Yleisin tapa on selvittää, mitkä tekijät saavat liikkumaan ja mitkä tekijät ovat esteenä liikkumiselle. (Biddle & Nigg 2000.)

3.2.1 Itsemääräämisteoria

Ryan ja Deci ovat luoneet itsemääräämisteorian, joka kuuluu motivaatioteorioihin. Tutkimuksessaan Ryan ja Deci ovat todenneet, että ihmisen psykologiset perustarpeet ovat motivaation ja persoonallisuuden perusta. He ovat löytäneet kolme tällaista tarvetta ja ne ovat pätevyys, autonomia sekä yhteenkuuluvuus. Näiden kolmen tarpeen täyttyminen saa aikaan sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan. (Ryan & Deci 2000.) Näiden tarpeiden täyttyminen liikuntatunnilla saa siis aikaan sen, että oppilas kokee liikuntatunnin sisäisesti motivoivaksi (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007).

Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön omaa kokemusta hänen omista kyvyistään ja siitä, että omat kyvyt riittävät tietyissä tilanteissa. Pätevyyden kokemukset voidaan jakaa sosiaaliseen pätevyyyteen, tunnepätevyyyteen, älylliseen pätevyyyteen sekä fyysiseen pätevyyyteen. Pätevyyden kokemukset näillä eri alueilla voivat nostaa henkilön itsearvostusta. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Näin ollen voidaan todeta, että liikuntatunneilla on mahdollista nostaa oppilaiden itsearvostusta saamalla oppilaat kokemaan pätevyiden kokemuksia. Liikuntatunneilla esiin nousevat erityisesti fyysiseen pätevyyyteen liittyvät kokemukset. Näitä kokemuksia oppilaat voivat saada

onnistuneiden suoritusten sekä opettajan palautteen kautta. On todettu, että koettu pätevyys on yhteydessä sisäiseen motivaatioon liikuntatuntien aikana sekä aktiivisempaan osallistumiseen koululiikunnassa (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että henkilöllä on mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä itse tekee ja, että hänellä on myös mahdollisuus säädellä tätä toimintaa (Liukkonen ym. 2007). Tekeminen on yleensä miellyttävämpää ja motivoivampaa, kun henkilö kokee itse määrittelevänsä toiminnan tai edes jollain tavalla vaikuttavansa siihen. Kun kaikki ohjeet eivät tule ylhäältäpäin asettettuina, niin henkilö pääsee toteuttamaan paremmin itseään ja muovaamaan tekemistä itselle miellyttävämmäksi ja omia kiinnostuksenkohteita paremmin palvelevaksi. Tällöin motivaatio tekemiseen tulee toiminnasta itsestään, eikä ulkoisista tekijöistä, kuten palkinnoista tai kehuista.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa sitä, että yksilö kokee kuuluvansa ryhmään, kokee ryhmässä toimimisen turvalliseksi ja kokee olevansa hyväksyty ryhmässä. Yhteenkuuluvuuden tarve voi ilmetä niin, että ihminen etsii läheisyyden, kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia muiden ihmisten kanssa. Ihmisellä on myös luontainen tarve kuulua ryhmään ja saada myönteisiä kokemuksia muiden kanssa toimimisesta. Motivaatioon sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on merkittävä vaikutus. (Ryan & Deci 2017.) Myönteiset kokemukset ryhmässä toimimisesta lisäävät motivaatiota, sillä ne täyttävät psykologista tarvettamme kuulua joukkoon.

3.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoriassa nähdään, että koettu pätevyys ohjaa ihmisen toimintaa sosiaalisessa ympäristössä. Siinä pätevyyden kokemukset jaetaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautuneisuudessa henkilö kokee pätevyyttä, kun hänen omat taitonsa kehittyvät tai kun hän oppii uutta. Tällöin esimerkiksi koululiikunnassa oppilas saa onnistumisen kokemuksia omasta yrittämisestä ja kehitymisestä, eivätkä onnistumisen kokemukset ole riippuvaisia muista oppilaista tai siitä, että on parempi kuin muut. Minäsuuntautuneisuudessa henkilö puolestaan vertaa omaa suoritustaan toisten suorituksiin ja voi kokea onnistumisia silloin, kun hän suoriutuu jostain paremmin kuin toinen. (Soini 2006.) Tällöin pätevyyden kokemukset vaativat

kilpailullisuutta eli onnistumista ei koeta, jos ei voiteta jotain toista. Minäorientaatiosta käytetään myös termiä kilpailuorientaatio, koska se kuvaa hyvin minäsuuntautuneisuuden luonnetta.

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät sulje toisiaan pois, mutta niiden suhteellinen määrä tulee olla kunnossa, jotta saadaan aikaan suotuisia motivaatiotekijöitä (Liukkonen ym. 2007). Soini (2006) kirjoittaa, että jokaisella on piirteitä molemmista orientaatioista, niin tehtävä- kuin minäorientaatiostakin. Ongelmia motivaatioon voi tulla, jos minäorientaatio on korkeampi kuin tehtäväorientaatio ja yksilö kokee pätevyytensä heikoksi (Liukkonen ym. 2007). Tästä voimme päätellä, että koululiikunnassa olisi suotuisaa painottaa tehtäväsuuntautuneisuutta, sillä kun tehtäväorientaatio on tarpeeksi korkea, niin oppilas voi saada pätevyyden kokemuksia myös kilpailuorientoituneissa tilanteissa.

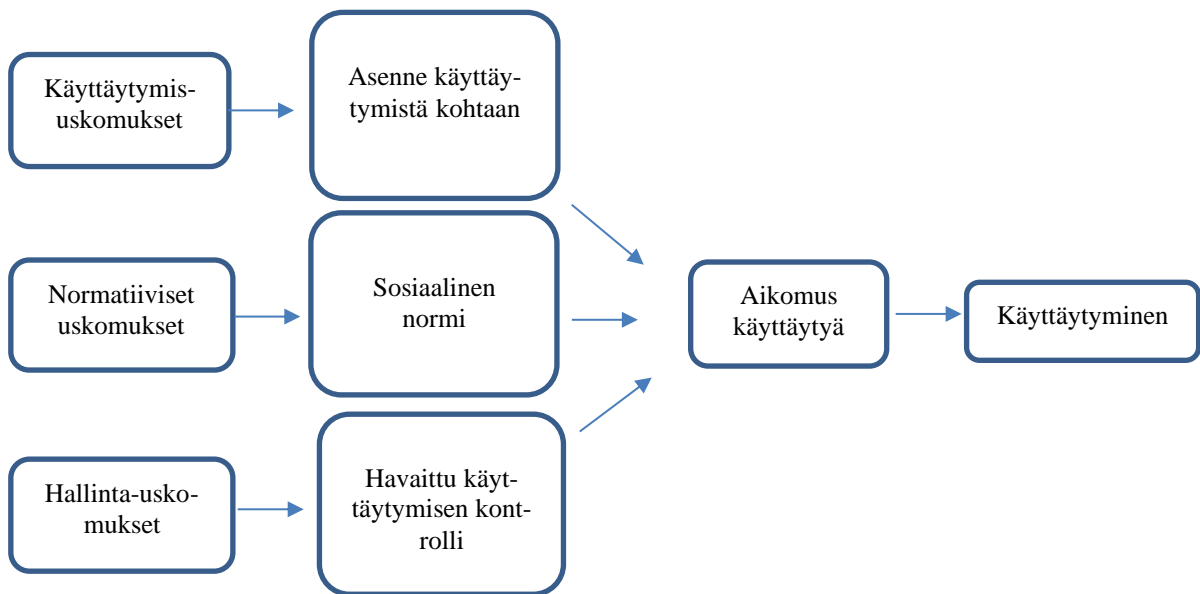
3.2.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Suunnitellun käyttäytymisen teoria on jatkoa Ajzen ja Fishbein (1975, 1980) perustellun toiminnan teorialle (*Theory of Reasoned Action*). Suunnitellun käyttäytymisen teoriassa erilaiset uskomukset vaikuttavat asenteeseen, sosiaalisiin normeihin sekä havaittuun käyttäytymisen kontrolliin. Nämä puolestaan vaikuttavat aikomukseen käyttäytyä tietyllä tavalla ja aikomus vaikuttaa edelleen käyttäytymiseen. (Ajzen 1991.) Kuviossa 1 näkyy, miten käyttäytyminen suunnitellun käyttäytymisen teoriassa muodostuu.

Suunnitellun käyttäytymisen teoriassa ihmisen aikomuksia ja toimintaa ohjaa kolme uskomusta, jotka ovat käyttäytymisuskomukset, normatiiviset uskomukset sekä hallintauskomukset. Käyttäytymisuskomukset heijastavat oletuksia käyttäytymisen mahdollisista seurauksista. (Ajzen 1991.) Eli esimerkiksi liikuntaharrastuksen aloitusta harkitessa yksilö voi ajatella, että harrastuksessa voi tulla loukkaantumisia tai vaihtoehtoisesti, että siellä voi tutustua uusiin ihmisiin ja saada ystäviä. Nämä molemmat ajatukset ovat käyttäytymisuskomuksia toimintaa kohtaan. Normatiiviset uskomukset taas tarkoittavat oletettuja normeja ja muiden ihmisten odotuksia käyttäytymisestä (Ajzen 1991). Ne voivat näyttäytyä harrastuksen aloitusta miettivällä uskomuksena, että vanhemmat tai kaverit odottavat yksilön aloittavan kyseisen harrastuksen. Hallintauskomukset puolestaan koostuvat yksilön uskomuksista käyttäytymistä edistävästä ja

estävistä tekijöistä (Ajzen 1991). Esimerkkitapauksessa tällaisia uskomuksia voisivat olla yksilön kokemukset oman liikkumisen hallinnasta eli esimerkiksi kyky vaikuttaa tekemiseen kuten valita harjoitteet tai harjoitteluajat.

Yksilön aikomus käyttäytyä tietyllä tavalla on keskeisessä osassa suunnitellun käyttäytymisen teoriaa. Aikomusten oletetaan pitävän sisällään ne motivaatiotekijät, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen. Asenteet, sosiaaliset normit ja havaittu käyttäytymisen kontrolli ovat tässä teoriassa näitä aikomukseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä. Motivaatiotekijät osoittavat sen, kuinka kovasti ihmiset ovat valmiita yrittämään ja kuinka paljon he aikovat nähdä vaivaa käyttäytyäkseen tietyllä tavalla. Yleisesti ajatellaan, että mitä vahvempi aikomus on käyttäytyä tietyllä tavalla, niin sitä suuremmalla todennäköisyydellä toteutetaan suunniteltua käyttäytymistä. (Ajzen 1991.)



KUVIO 1. Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Ajzen 2005).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella liikuntamotivaation yhteyttä 7.- ja 9.-luokkalaisten nuorten koettuun koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen. Tarkastelua tehtiin motivaatioluokkien välillä siten, että yksittäisten tavoitteiden keskiarvoja vertailtiin ja myös tavoitteiden tärkeysjärjestystä vertailtiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sukupuolten ja luokka-asteiden välisiä eroja tavoitteiden tärkeydessä motivaatioluokkien välillä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen yhteys liikuntamotivaation tasolla on 7.- ja 9.-luokkalaisten nuorten kokemukseen koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä?
2. Millainen yhteys sukupuolella on eri motivaatioluokissa 7.- ja 9.-luokkalaisten nuorten koululiikunnan tavoitteiden koettuun tärkeyteen?
3. Millainen yhteys luokka-asteella on eri motivaatioluokissa 7.- ja 9.-luokkalaisten nuorten koululiikunnan tavoitteiden koettuun tärkeyteen?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineisto ja mittarit

Tämän tutkimuksen aineisto on osa vuoden 2018 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerättyä aineistoa. LIITU-tutkimuksen aineiston osa, jota tässä tutkimuksessa käytettiin, oli kerätty internet-kyselylomakkeella 2018 vuoden keväällä. LIITU-tutkimuksen kyselyyn osallistui 7132 lasta ja nuorta, jotka olivat 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaita. (Kokko ym. 2019, 9–10.) Tässä tutkimuksessa kohderyhmäksi rajattiin yläasteikäiset nuoret eli 13- ja 15-vuotiaat. Aineiston osa, jota tässä tutkimuksessa käytettiin, sisälsi 2070 vastausta, mutta motivaatioluokitus voitiin tehdä vain 1037 vastauksen perusteella. Lähes puolet kyselyyn vastanneista jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle heidän puutteellisten vastaustensa vuoksi. Tässä tutkimuksessa käytettyjä muuttujia olivat liikuntamotivaatio, koululiikunnan tavoitteiden tärkeys, sukupuoli sekä luokka-aste eli 7.- ja 9.-luokkalaiset.

LIITU-tutkimuksesta tähän tutkimukseen valittuja liikuntamotivaatioon liittyviä kysymyksiä oli viisi ja ne mittasivat aikomusta liikkua, asennetta liikuntaa kohtaan, kokemusta oman liikumisen hallinnasta sekä läheisten odotuksia liikkumisesta (liite 1). Aikomusta, asennetta ja läheisten odotuksia liikunnassa mitattiin 7-portaisella Likert-asteikolla, jossa toisessa ääripäässä oli ”vahvasti eri mieltä” ja toisessa ääripäässä ”vahvasti samaa mieltä”. Asennetta liikuntaa kohtaan mitattiin myös 7-portaisella Likert-asteikolla, mutta asteikon päissä oli adjektiivit ”epämiellyttävää” ja ”miellyttävää” sekä ”hyödytöntä ja ”hyödyllistä”. (Polet ym. 2019.)

Tutkimuksessa käytettiin motivaation teoreettisena viitekehyksenä suunnitellun käyttäytymisen teoriaa. Sen pohjalta liikuntamotivaation tason määrittämiseen valittiin kysymykset, jotka mittasivat aikomusta liikkua, asennetta liikuntaa kohtaan, kokemusta oman liikkumisen hallinnasta sekä läheisten odotuksia liikkumisesta. Tätä tutkimusta varten tehtiin kyseisten liikuntamotivaatiota mittaavien muuttujien pohjalta motivaatioluokat. Luokittelussa muodostettiin 4 motivaatioluokkaa: matala, keskitaso, korkea ja erittäin korkea. Matalaan motivaatioluokkaan sisältyivät arvot 1–3, keskitasoon 3.1–5, korkeaan 5.1–6.9 ja erittäin korkeaan 7. Matalassa motivaatioluokassa oli 72 vastaajaa, keskitason motivaatioluokassa 353 vastaajaa, korkeassa motivaatioluokassa 477 vastaajaa ja erittäin korkeassa motivaatioluokassa 135 vastaajaa.

Tähän tutkimukseen käytettiin LIITU-tutkimuksessa kerättyä aineistoa koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä, joka saatiin sovelletulla Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla. Mittarin sovelletussa versiossa koululiikunnan tavoitteiden tärkeyttä arvioitiin neljän kategorian avulla. Kategoriat olivat sosioemotionaaliset taidot, hyvinvoinnin edistäminen, liikuntataitojen oppiminen sekä fyysinen aktiivisuus. (Lyyra ym. 2019, 89.) Kyselylomakkeessa koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen liittyviä väittämiä oli yhteensä 16 ja vastausvaihtoehdot olivat 1 = ”Ei lainkaan tärkeää”, 2 = ”Vain vähän tärkeää”, 3 = ”Jonkin verran tärkeää”, 4 = ”Tärkeää” ja 5 = ”Erittäin tärkeää” (liite 2). Taulukossa 2 näkyy, miten koululiikunnan tavoitteisiin liittyvät väittämät oli jaoteltu LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeessa.

TAULUKKO 2. LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeessa olevat koululiikunnan tavoitteisiin liittyvät väittämät jaoteltuna eri tavoitteiden mukaan.

Fyysinen aktiivisuus	Hyvinvoinnin edistäminen
Voin kokeilla rajojani	Liikunta edistää terveyttä
Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	Opin huolehtimaan terveydestäni
Hengästyn tunnilla	Saan tietoa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen
Hikoilen tunnilla	Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla
Liikuntataitojen oppiminen	Sosioemotionaaliset taidot
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	Liikuntatunneilla on hauskaa
Opin uusia liikuntataitoja	Luokassa on hyvä ilmapiiri
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti
Saan tutustua uusiin lajeihin	Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa

5.2 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmalla. Aluksi muuttujien normaalijakautuneisuus testattiin Kolomogorov-Smirnov-testillä. Muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita, mutta aineisto oli suuri ja jakaumien vinous ja huipukkuus jäivät itseisarvoltaan pienemmiksi kuin 2. Nämä huomioon ottaen voitiin tehdä myös parametrisiä testejä, joten aineistoa analysoitiin kaksisuuntaisen varianssianalyysin ja sovelletun toistomittausten varianssianalyysin avulla.

Varianssianalyyseillä voidaan tutkia sitä, löytyykö eri ryhmien keskiarvojen väliltä tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaksisuuntaisessa varianssianalyysissä on kaksi ryhmittelevää tekijää, joiden vaikutusta tiettyyn selitettävään muuttujaan pyritään selvittämään. Kaksisuuntaisella varianssianalyysillä saadaan vastaus myös siihen, millainen yhdysvaikutus selittäville muuttujilla on. (Metsämuuronen 2005.) Edellä mainittujen ominaisuuksien vuoksi erilaiset varianssianalyysit valikoituivat tässä tutkimuksessa käytetyiksi menetelmiksi.

Aluksi koululiikunnan tavoitteisiin liittyvistä väittämistä (taulukko 2) tehtiin summamuuttujat, jotta saatiin laskettua jokaiselle tavoitteelle oma keskiarvo. Kaksisuuntainen varianssianalyysi tehtiin kaikista koululiikunnan tavoitteista erikseen niin, että määrittävinä muuttujina olivat ensimmäisessä testauksessa motivaatioluokka ja sukupuoli, ja toisessa testauksessa motivaatioluokka ja luokka-aste. Näin tutkittiin, oliko motivaatioluokka, sukupuoli tai luokka-aste yksinään tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tavoitteiden koettuun tärkeyteen. Näiden testien avulla saatiin myös tietoa motivaatioluokan ja sukupuolen sekä motivaatioluokan ja luokka-asteen mahdollisista yhdysvaikutuksista koululiikunnan tavoitteiden tärkeydessä. Löytyneitä yhdysvaikutuksia tarkasteltiin vielä tarkemmin yksisuuntaisella varianssianalyysillä ja t-testillä.

Tavoitteiden tärkeyden keskiarvojen välisten tilastollisten erojen vertailuun tietyn motivaatioluokan sisällä sovellettiin toistomittausten varianssianalyysiä. Toistomittauksia ei suoritettu, vaan jokaiselle motivaatioluokalle tehtiin oma mittaus. Samalla mittauksella vertailtiin myös sukupuolen sekä luokka-asteen vaikutusta koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen motivaatioluokkien mukaan. Näin saatiin tietää vaikuttaako sukupuoli ja luokka-aste tavoitteiden

tärkeyteen eri tavalla eri motivaatioluokissa. Sovelletulla toistomittausten varianssianalyysillä ei kuitenkaan saatu selville sukupuolten sekä luokka-asteiden välisiä tilastollisia merkitsevyyksiä. Sen vuoksi tehtiin vielä t-testi, jossa analysoitiin tilastollisia eroja tyttöjen ja poikien sekä 7.- ja 9.-luokkalaisten vastausten keskiarvojen välillä eri motivaatioluokissa.

Tässä tutkimuksessa tuloksia raportoitiin kolmella merkitsevyytasolla, jotka olivat tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0.05$), tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.01$) sekä tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0.001$). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tilastollisesti merkitsevässä tuloksessa johtopäätöksen virheellisyden riski on suurimmillaan 0.01 eli yksi prosentti. (Metsämuuronen 2005.)

6 TULOKSET

6.1 Motivaation tason yhteys koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen

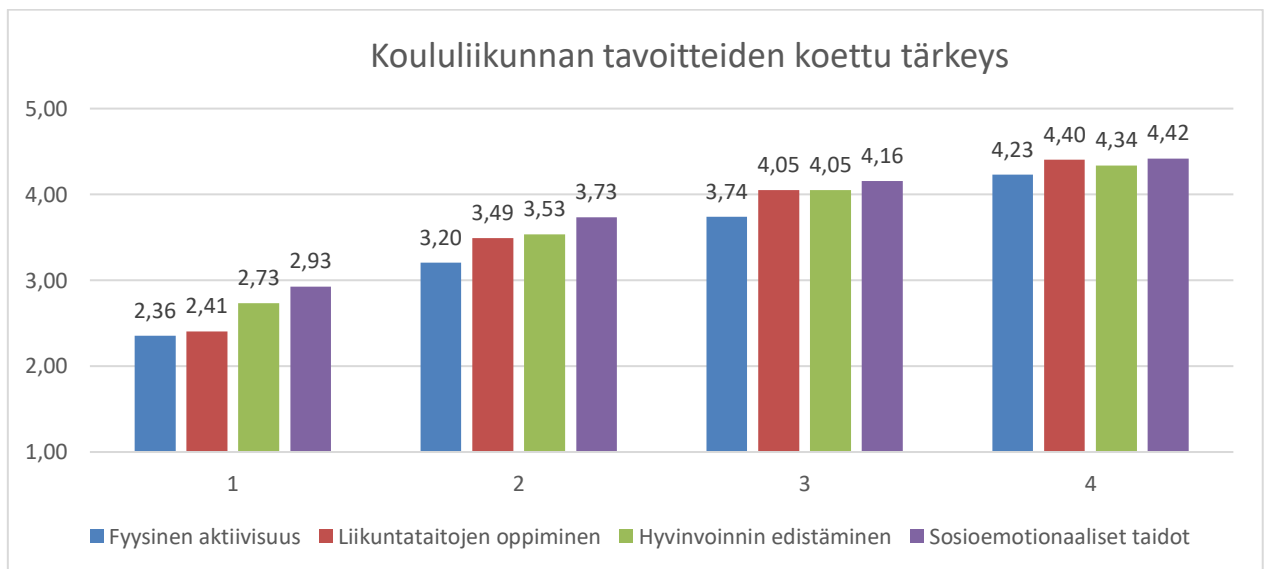
Motivaation taso oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen kaikkien koululiikunnan tavoitteiden kohdalla (taulukko 4). Mitä korkeampi oli motivaation taso, sitä tärkeämmäksi kaikki koululiikunnan tavoitteet koettiin. Vastausten keskiarvoissa ei ollut suuria eroja eri tavoitteiden välillä samassa motivaatioluokassa. Mitä matalampi motivaatioluokka oli kyseessä, sitä suurempi oli keskiarvojen vaihteluväli eri tavoitteiden välillä. Tavoitteiden tärkeysjärjestys oli lähes samanlainen kaikissa motivaatioluokissa, vain erittäin korkea motivaatioluokka poikkesi muiden motivaatioluokkien tärkeysjärjestyksestä. Tärkeimpänä pidetty tavoite oli kaikissa motivaatioluokissa sosioemotionaaliset taidot. Vähiten tärkeänä pidetty tavoite oli kaikissa motivaatioluokissa fyysinen aktiivisuus. Erittäin korkeassa motivaatioluokassa liikuntataitojen oppiminen oli tärkeysjärjestyksessä toisena, kun taas muissa motivaatioluokissa se oli vasta kolmantena. (Kuvio 2.) Taulukossa 3 näkyy sovelletun toistomittausten varianssianalyysin tuloksia koululiikunnan tavoitteiden keskiarvojen välisten erojen tilastollisista merkitsevyyksistä.

Matala motivaatioluokka. Matalassa motivaatioluokassa (n=72) oli kaikkein suurin vaihteluväli eri tavoitteiden keskiarvojen välillä. Korkein keskiarvo oli 2,9 ja matalin 2,4 (kuvio 2). Erot eivät siitä huolimatta olleet kovin suuria, etenkin kun ottaa huomioon, että vastausasteikko oli 5-portainen Likert-asteikko. Matalassa motivaatioluokassa sosioemotionaaliset taidot erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntataitojen oppimisesta. Hyvinvoinnin edistäminen erosi tilastollisesti merkitsevästi fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntataitojen oppimisesta. (Taulukko 3.)

Keskitason motivaatioluokka. Keskitason motivaatioluokassa (n=353) tavoitteiden matalin keskiarvo oli 3,2 ja korkein keskiarvo oli 3,7 (kuvio 2). Tässä motivaatioluokassa tilastollisesti erittäin merkitsevästi erosivat toisistaan kaikki muut paitsi hyvinvoinnin edistäminen ja liikuntataitojen oppiminen (taulukko 3). Hyvinvoinnin edistämisen ja liikuntataitojen oppimisen välillä ei siis ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Korkea motivaatioluokka. Korkeassa motivaatioluokassa (n=477) tavoitteiden keskiarvot vaihtelivat arvojen 3,7 ja 4,2 välillä (kuvio 2). Sosioemotionaaliset taidot ja hyvinvoinnin edistäminen erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Liikuntataitojen oppiminen erosi tilastollisesti erittäin merkitsevästi sosioemotionaalisisista taidoista. Fyysisestä aktiivisuudesta tilastollisesti erittäin merkitsevästi erosivat liikuntataitojen oppiminen, sosioemotionaaliset taidot sekä hyvinvoinnin edistäminen. (Taulukko 3.)

Erittäin korkea motivaatioluokka. Erittäin korkeassa motivaatioluokassa (n=135) keskiarvojen vaihteluväli oli tavoitteiden tärkeyden välillä pienin, fyysisen aktiivisuuden keskiarvon ollessa 4,2 ja sosioemotionaalisten taitojen 4,4 (kuvio 2). Keskiarvojen pienen eron vuoksi myös tilastollisia merkitsevyyksiä eri keskiarvojen välille tuli erittäin korkeassa motivaatioluokassa vähiten. Vain sosioemotionaaliset taidot sekä liikuntataitojen oppiminen erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi fyysisestä aktiivisuudesta (taulukko 3). Muut tavoitteet eivät poikenneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan.



KUVIO 2. Koululiikunnan tavoitteiden koetun tärkeyden keskiarvot motivaatioluokittain. 1 = matala motivaatioluokka, 2 = keskitason motivaatioluokka, 3 = korkea motivaatioluokka ja 4 = erittäin korkea motivaatioluokka.

TAULUKKO 3. Koululiikunnan tavoitteiden keskiarvojen välisten erojen tilastolliset merkitsevyydet.

Tavoitekatgoria 1	Tavoitekatgoria 2	Matala motivaatio			Keskitasen motivaatio			Korkea motivaatio			Erittäin korkea motivaatio		
		p-arvo	95 % luottamusväli		p-arvo	95 % luottamusväli		p-arvo	95 % luottamusväli		p-arvo	95 % luottamusväli	
Sosioemotionaaliset taidot	Fyysinen aktiivisuus	0,00***	0,23	0,91	0,00***	0,43	0,63	0,00***	0,34	0,49	0,00***	0,07	0,31
	Liikuntataitojen oppiminen	0,00***	0,19	0,85	0,00***	0,16	0,31	0,00***	0,04	0,18	1,00	-0,08	0,11
	Hyvinvoinnin edistäminen	0,58	-0,12	0,51	0,00***	0,12	0,28	0,00**	0,04	0,18	0,34	-0,03	0,19
Fyysinen aktiivisuus	Sosioemotionaaliset taidot	0,00***	-0,91	-0,23	0,00***	-0,63	-0,43	0,00***	-0,49	-0,34	0,00***	-0,31	-0,07
	Liikuntataitojen oppiminen	1,00	-0,26	0,16	0,00***	-0,38	-0,20	0,00***	-0,38	-0,23	0,00***	-0,28	-0,07
	Hyvinvoinnin edistäminen	0,00**	-0,64	-0,12	0,00***	-0,42	-0,24	0,00***	-0,39	-0,23	0,09	-0,23	0,01
Liikuntataitojen oppiminen	Sosioemotionaaliset taidot	0,00***	-0,85	-0,19	0,00***	-0,31	-0,16	0,00***	-0,18	-0,04	1,00	-0,11	0,08
	Fyysinen aktiivisuus	1,00	-0,16	0,26	0,00***	0,20	0,38	0,00***	0,23	0,38	0,00***	0,07	0,28
	Hyvinvoinnin edistäminen	0,00**	-0,57	-0,08	0,64	-0,11	0,03	1,00	-0,07	0,06	0,27	-0,02	0,15
Hyvinvoinnin edistäminen	Sosioemotionaaliset taidot	0,58	-0,51	0,12	0,00***	-0,28	-0,12	0,00**	-0,18	-0,04	0,34	-0,19	0,03
	Fyysinen aktiivisuus	0,00**	0,12	0,64	0,00***	0,24	0,42	0,00***	0,23	0,39	0,09	-0,01	0,23
	Liikuntataitojen oppiminen	0,00**	0,08	0,57	0,64	-0,03	0,11	1,00	-0,06	0,07	0,27	-0,15	0,02

*p<0.05 tilastollisesti melkein merkitsevä, **p<0.01 tilastollisesti merkitsevä, ***p<0.001 tilastollisesti erittäin merkitsevä

6.2 Sukupuolen ja motivaation tason vaikutus tavoitteiden tärkeyteen

Kaksisuuntaisessa varianssianalysissä sukupuoli oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koululiikunnan tavoitteen tärkeyteen sosioemotionaalisten taitojen sekä hyvinvoinnin edistämisen kohdalla. Myös liikuntataitojen oppimiseen sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. Fyysinen aktiivisuus oli siis tavoitteista ainoa, jonka koettuun tärkeyteen sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. Motivaation tason ja sukupuolen yhdysvaikutus koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä minkään koululiikunnan tavoitteen kohdalla. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksia koululiikunnan tavoitteiden koetusta tärkeydestä motivaation tason ja sukupuolen mukaan.

Tavoitekategoria	Vaihtelun lähde	F-arvo	p-arvo	Efektikoko
Fyysinen aktiivisuus	Motivaation taso	105,80	0,00***	0,24
	Sukupuoli	0,17	0,678	0,00
	Motivaation taso x sukupuoli	0,41	0,748	0,00
	Korjattu malli: $F(7) = 45.78, <0.001$; Selitysaste = 0.243, Korjattu selitysaste = 0.237			
Sosioemotionaaliset taidot	Motivaation taso	68,62	0,00***	0,17
	Sukupuoli	25,51	0,00***	0,02
	Motivaation taso x sukupuoli	1,12	0,340	0,00
	Korjattu malli: $F(7) = 36.55, <0.001$; Selitysaste = 0.203, Korjattu selitysaste = 0.197			
Liikuntataitojen oppiminen	Motivaation taso	115,14	0,00***	0,25
	Sukupuoli	8,22	0,00**	0,01
	Motivaation taso x sukupuoli	0,98	0,402	0,00
	Korjattu malli: $F(7) = 54.44, <0.001$; Selitysaste = 0.274, Korjattu selitysaste = 0.269			
Hyvinvoinnin edistäminen	Motivaation taso	77,15	0,00***	0,19
	Sukupuoli	20,30	0,00***	0,02
	Motivaation taso x sukupuoli	1,17	0,320	0,00
	Korjattu malli: $F(7) = 39.30, <0.001$; Selitysaste = 0.216, Korjattu selitysaste = 0.211			

* $p < 0.05$ tilastollisesti melkein merkitsevä, ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä, *** $p < 0.001$ tilastollisesti erittäin merkitsevä

Jokaisessa motivaatioluokassa fyysisen aktiivisuuden tärkeänä pitämisessä sukupuolten keskiarvot erosivat vähiten, verrattuna sukupuolten eroihin muiden tavoitteiden kohdalla (taulukko 5). Taulukossa 5 on esitetty koululiikunnan tavoitteiden koettu tärkeysjärjestys motivaatioluokan ja sukupuolen mukaan. Taulukossa 6 on puolestaan esitetty eri tavoitteiden sukupuolten välisen erojen tilastolliset merkitsevyydet eri motivaatioluokissa.

Matala motivaatioluokka. Sukupuolten välillä oli eroja tavoitteiden koetussa tärkeysjärjestyksessä kaikissa muissa paitsi matalassa motivaatioluokassa. Siinä molemmat sukupuolet pitivät tärkeimpänä tavoitteena sosioemotionaalisia taitoja, toiseksi tärkeimpänä hyvinvoinnin edistämistä, kolmanneksi tärkeimpänä liikuntataitojen oppimista ja vähiten tärkeänä fyysistä

aktiivisuutta. Sukupuolten välisten vastausten keskiarvojen ero oli sosioemotionaalisten taitojen kohdalla suurin. Tytöillä sosioemotionaalisten taitojen koetun tärkeyden keskiarvo oli 3,27 ja pojilla se oli 2,68. (Taulukko 5.) Sukupuolten välinen ero sosioemotionaalisten taitojen tärkeyden pitämässä oli tilastollisesti melkein merkitsevä (taulukko 6).

Keskitason motivaatioluokka. Keskitason motivaatioluokassa molemmat sukupuolet kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimmäksi tavoitteeksi. Pojat pitivät liikuntataitojen oppimista toiseksi tärkeimpänä tavoitteena ja hyvinvoinnin edistämistä kolmanneksi tärkeimpänä. Samassa motivaatioluokassa tytöt pitivät hyvinvoinnin edistämistä toiseksi tärkeimpänä tavoitteena ja liikuntataitojen oppimista vasta kolmanneksi tärkeimpänä. Molemmat sukupuolet kokivat fyysisen aktiivisuuden vähiten tärkeäksi tavoitteeksi. (Taulukko 5.) Keskitason motivaatioluokassa hyvinvoinnin edistäminen erosi sukupuolen mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Liikuntataitojen oppimisen ja sosioemotionaalisten taitojen kohdalla erot sukupuolten vastausten välillä olivat tilastollisesti merkitseviä. (Taulukko 6.)

Korkea motivaatioluokka. Korkeassa motivaatioluokassa molemmat sukupuolet kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimmäksi tavoitteeksi. Tytöt pitivät liikuntataitojen oppimista toiseksi tärkeimpänä tavoitteena ja pojat samassa motivaatioluokassa pitivät kyseistä tavoitetta vasta kolmanneksi tärkeimpänä. Pojat taas pitivät hyvinvoinnin edistämistä toiseksi tärkeimpänä tavoitteena ja tytöt vastaavasti pitivät sitä kolmanneksi tärkeimpänä. Molemmat sukupuolet pitivät fyysistä aktiivisuutta vähiten tärkeänä tavoitteena. (Taulukko 5.) Korkeassa motivaatioluokassa sosioemotionaalisten taitojen ja liikuntataitojen oppimisen osalta sukupuolten välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Hyvinvoinnin edistämisen kohdalla sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. (Taulukko 6.)

Erittäin korkea motivaatioluokka. Erittäin korkeassa motivaatioluokassa tytöt pitivät liikuntataitojen oppimista tärkeimpänä tavoitteena ja toiseksi tärkeimpänä sosioemotionaalisia taitoja. Samassa motivaatioluokassa pojat puolestaan kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimmäksi tavoitteeksi ja liikuntataitojen oppimisen toiseksi tärkeimmäksi. Molemmat sukupuolet kokivat hyvinvoinnin edistämisen kolmanneksi tärkeimmäksi ja fyysisen aktiivisuuden vähiten tärkeäksi. (Taulukko 5.) Erittäin korkeassa motivaatioluokassa sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä ainoastaan liikuntataitojen oppimisen kohdalla (taulukko 6).

TAULUKKO 5. Tavoitteiden tärkeysjärjestys motivaatioluokan ja sukupuolen mukaan.

Motivaatioluokka	Pojat	Keskiarvo ja keskihajonta	Tytöt	Keskiarvo ja keskihajonta
Matala	1. Sosioemotionaaliset taidot	2,68 ± 1,29	1. Sosioemotionaaliset taidot	3,27 ± 1,18
	2. Hyvinvoinnin edistäminen	2,53 ± 1,34	2. Hyvinvoinnin edistäminen	3,02 ± 1,09
	3. Liikuntataitojen oppiminen	2,44 ± 1,31	3. Liikuntataitojen oppiminen	2,38 ± 1,03
	4. Fyysinen aktiivisuus	2,38 ± 1,26	4. Fyysinen aktiivisuus	2,34 ± 1,01
Keskitaso	1. Sosioemotionaaliset taidot	3,58 ± 0,84	1. Sosioemotionaaliset taidot	3,85 ± 0,72
	2. Liikuntataitojen oppiminen	3,38 ± 0,82	2. Hyvinvoinnin edistäminen	3,69 ± 0,76
	3. Hyvinvoinnin edistäminen	3,37 ± 0,86	3. Liikuntataitojen oppiminen	3,62 ± 0,78
	4. Fyysinen aktiivisuus	3,20 ± 0,82	4. Fyysinen aktiivisuus	3,20 ± 0,74
Korkea	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,01 ± 0,78	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,25 ± 0,63
	2. Hyvinvoinnin edistäminen	3,95 ± 0,86	2. Liikuntataitojen oppiminen	4,15 ± 0,69
	3. Liikuntataitojen oppiminen	3,88 ± 0,87	3. Hyvinvoinnin edistäminen	4,11 ± 0,69
	4. Fyysinen aktiivisuus	3,74 ± 0,85	4. Fyysinen aktiivisuus	3,73 ± 0,74
Erittäin korkea	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,30 ± 0,89	1. Liikuntataitojen oppiminen	4,56 ± 0,61
	2. Liikuntataitojen oppiminen	4,23 ± 0,94	2. Sosioemotionaaliset taidot	4,51 ± 0,56
	3. Hyvinvoinnin edistäminen	4,20 ± 0,94	3. Hyvinvoinnin edistäminen	4,47 ± 0,62
	4. Fyysinen aktiivisuus	4,15 ± 0,93	4. Fyysinen aktiivisuus	4,31 ± 0,70

TAULUKKO 6. Sukupuolten välisten erojen tilastolliset merkitsevyydet eri motivaatioluokissa eri tavoitteissa.

Tavoitekategoria	Matala			Keskitaso			Korkea			Erittäin korkea		
	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo
Sosioemotionaaliset taidot	-2,00	69,00	0,05*	-3,18	345,00	0,00***	-3,60	465,00	0,00***	-1,63	119,92	0,11
Fyysinen aktiivisuus	0,14	70,00	0,89	-0,04	333,00	0,97	0,15	468,00	0,88	-1,12	127,92	0,26
Liikuntataitojen oppiminen	0,23	68,98	0,82	-2,80	345,00	0,01**	-3,52	347,14	0,00***	-2,43	119,25	0,02*
Hyvinvoinnin edistäminen	-1,68	68,22	0,10	-3,70	340,00	0,00***	-2,09	341,89	0,04*	-1,93	120,46	0,06

*p<0.05 tilastollisesti melkein merkitsevä, **p<0.01 tilastollisesti merkitsevä, ***p<0.001 tilastollisesti erittäin merkitsevä

6.3 Luokka-asteen ja motivaation tason vaikutus tavoitteiden tärkeyteen

Kaksisuuntaisella varianssianalyysillä analysoidessa luokka-aste oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koululiikunnan tavoitteista hyvinvoinnin edistämiseen (taulukko 7). Kaikissa motivaatioluokissa hyvinvoinnin edistämisen tärkeydessä olikin suurin ero luokka-asteiden keskiarvojen välillä, verrattaessa muihin koululiikunnan tavoitteisiin. Luokka-aste oli myös tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä fyysisen aktiivisuuden sekä liikuntataitojen oppimisen tavoitteisiin. Sosioemotionaaliset taidot oli siis ainut tavoite, johon luokka-aste ei ollut

tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. Motivaation tason ja luokka-asteen yhdysvaikutus koululiikunnan tavoitteiden tärkeyteen oli tilastollisesti melkein merkitsevä ainoastaan fyysisen aktiivisuuden kohdalla. (Taulukko 7.) Tätä yhdysvaikutusta analysoitiin vielä tarkemmin yksisuuntaisella varianssianalyysillä ja t-testillä.

TAULUKKO 7. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksia koululiikunnan tavoitteiden koe-
tusta tärkeydestä motivaation tason ja luokka-asteen mukaan.

Tavoitekatgoria	Vaihtelun lähde	F-arvo	p-arvo	Efektikoko
Fyysinen aktiivisuus	Motivaation taso	103,88	0,00***	0,24
	Luokka-aste	5,07	0,02*	0,01
	Motivaation taso x luokka-aste	2,87	0,04*	0,01
	Korjattu malli: F(7) = 47,08, <0.001; Selitysaste = 0.247, Korjattu selitysaste = 0.242			
Sosioemotionaaliset taidot	Motivaation taso	71,83	0,00***	0,18
	Luokka-aste	0,42	0,51	0,00
	Motivaation taso x luokka-aste	0,09	0,96	0,00
	Korjattu malli: F(8) = 31,49 <0.001; Selitysaste = 0.179, Korjattu selitysaste = 0.173			
Liikuntataitojen oppiminen	Motivaation taso	113,78	0,00***	0,25
	Luokka-aste	6,37	0,01*	0,01
	Motivaation taso x luokka-aste	0,83	0,48	0,00
	Korjattu malli: F(7) = 51,08, <0.001; Selitysaste = 0.260, Korjattu selitysaste = 0.255			
Hyvinvoinnin edistäminen	Motivaation taso	80,91	0,00***	0,20
	Luokka-aste	16,81	0,00***	0,02
	Motivaation taso x luokka-aste	1,34	0,26	0,00
	Korjattu malli: F(7) = 38,10, <0.001; Selitysaste = 0.210, Korjattu selitysaste = 0.205			

*p<0.05 tilastollisesti melkein merkitsevä, **p<0.01 tilastollisesti merkitsevä, ***p<0.001 tilastollisesti erittäin merkitsevä

Tavoitteiden tärkeysjärjestys erosi kaikissa motivaatioluokissa 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä (taulukko 8). Luokka-asteiden välillä ei kuitenkaan esiintynyt tilastollisia merkitsevyyksiä muissa kuin korkeassa ja erittäin korkeassa motivaatioluokassa (taulukko 9). Lähes kaikissa motivaatioluokissa ja kaikkien koululiikunnan tavoitteiden kohdalla 7.-luokkalaiset arvioivat tavoitteet tärkeämmiksi kuin 9.-luokkalaiset. Korkeassa motivaatioluokassa 9.-luokkalaiset arvottivat 7.-luokkalaisia tärkeämmäksi ainoastaan fyysisen aktiivisuuden. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Tavoitteiden tärkeysjärjestys motivaatioluokan ja luokka-asteen mukaan.

Motivaatioluokka	Tärkeysjärjestys 7. luokka	Keskiarvo ja keskihajonta	Tärkeysjärjestys 9. luokka	Keskiarvo ja keskihajonta
Matala	1. Hyvinvoinnin edistäminen	3,04 ± 1,15	1. Sosioemotionaaliset taidot	2,94 ± 1,36
	2. Sosioemotionaaliset taidot	2,94 ± 1,16	2. Hyvinvoinnin edistäminen	2,5 ± 1,30
	3. Liikuntataitojen oppiminen	2,64 ± 1,16	3. Liikuntataitojen oppiminen	2,24 ± 1,20
	4. Fyysinen aktiivisuus	2,63 ± 1,09	4. Fyysinen aktiivisuus	2,14 ± 1,17
Keskitaso	1. Sosioemotionaaliset taidot	3,75 ± 0,74	1. Sosioemotionaaliset taidot	3,67 ± 0,85
	2. Hyvinvoinnin edistäminen	3,60 ± 0,84	2. Liikuntataitojen oppiminen	3,46 ± 0,84
	3. Liikuntataitojen oppiminen	3,52 ± 0,79	3. Hyvinvoinnin edistäminen	3,45 ± 0,83
	4. Fyysinen aktiivisuus	3,22 ± 0,76	4. Fyysinen aktiivisuus	3,20 ± 0,80
Korkea	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,19 ± 0,69	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,12 ± 0,72
	2. Hyvinvoinnin edistäminen	4,13 ± 0,75	2. Liikuntataitojen oppiminen	3,99 ± 0,78
	3. Liikuntataitojen oppiminen	4,09 ± 0,77	3. Hyvinvoinnin edistäminen	3,98 ± 0,77
	4. Fyysinen aktiivisuus	3,68 ± 0,79	4. Fyysinen aktiivisuus	3,76 ± 0,79
Erittäin korkea	1. Hyvinvoinnin edistäminen	4,50 ± 0,77	1. Sosioemotionaaliset taidot	4,39 ± 0,77
	2. Liikuntataitojen oppiminen	4,47 ± 0,79	2. Liikuntataitojen oppiminen	4,33 ± 0,84
	3. Sosioemotionaaliset taidot	4,42 ± 0,77	3. Hyvinvoinnin edistäminen	4,21 ± 0,84
	4. Fyysinen aktiivisuus	4,33 ± 0,77	4. Fyysinen aktiivisuus	4,15 ± 0,87

Matala motivaatioluokka. Matalassa motivaatioluokassa 7.-luokkalaiset kokivat hyvinvoinnin edistämisen tärkeimmäksi tavoitteeksi ja seuraavaksi tärkeimmäksi sosioemotionaaliset taidot. Samassa motivaatioluokassa 9.-luokkalaiset kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimpänä tavoitteena ja toiseksi tärkeimpänä hyvinvoinnin edistämisen. Molemmat luokka-asteet pitivät kolmanneksi tärkeimpänä tavoitteena liikuntataitojen oppimista ja vähiten tärkeänä fyysistä aktiivisuutta. Eli matalassa motivaatioluokassa luokkatasojen välillä oli eroja tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä tärkeimmän ja toiseksi tärkeimmän tavoitteen välillä. Luokka-asteiden väliset erot tavoitteiden tärkeyden keskiarvoissa olivat suurimpia matalassa motivaatioluokassa, kaikkien muiden tavoitteiden kohdalla, paitsi sosioemotionaalisissa taidoissa, joita molemmat luokka-asteet pitivät yhtä tärkeinä. (Taulukko 8.) Luokka-asteiden väliset erot eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä minkään tavoitteen kohdalla (taulukko 9).

Keskitason motivaatioluokka. Keskitason motivaatioluokassa molemmilla luokka-asteilla sosioemotionaaliset taidot olivat tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä. 9.-luokkalaiset kokivat liikuntataitojen oppimisen toiseksi tärkeimmäksi tavoitteeksi, kun puolestaan 7.-luokkalaiset kokivat samassa motivaatioluokassa kyseisen tavoitteen vasta kolmanneksi tärkeimpänä. 7.-luokkalaiset kokivat hyvinvoinnin edistämisen toiseksi tärkeimmäksi tavoitteeksi ja 9.-

luokkalaisilla sama tavoite oli vasta kolmanneksi tärkeimpänä. Molemmilla sukupuolilla fyysinen aktiivisuus oli tärkeysjärjestyksessä viimeisenä. (Taulukko 8.) Luokka-asteiden väliset erot eivät olleet minkään tavoitteen kohdalla kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä (taulukko 9).

Korkea motivaatioluokka. Korkeassa motivaatioluokassa tärkeysjärjestys oli luokka-asteilla sama kuin keskitason motivaatioluokassa. Eli 7.-luokkalaiset kokivat hyvinvoinnin edistämisen toiseksi tärkeimmäksi tavoitteeksi ja 9.-luokkalaiset kokivat sen vasta kolmanneksi tärkeimpänä tavoitteena. Samoin liikuntataitojen oppiminen oli 9.-luokkalaisilla tavoitteista toiseksi tärkeimpänä, kun se 7.-luokkalaisilla oli vasta kolmanneksi tärkeimpänä. (Taulukko 8.) Luokka-asteiden väliset erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä ainoastaan hyvinvoinnin edistämisen kohdalla (taulukko 9).

Erittäin korkea motivaatioluokka. Erittäin korkeassa motivaatioluokassa 7.-luokkalaiset kokivat tärkeimmäksi tavoitteeksi hyvinvoinnin edistämisen, toiseksi tärkeimmäksi liikuntataitojen oppimisen ja kolmanneksi tärkeimmäksi he kokivat sosioemotionaaliset taidot. Erittäin korkeassa motivaatioluokassa 9.-luokkalaiset puolestaan kokivat tärkeimmäksi tavoitteeksi sosioemotionaaliset taidot, toiseksi tärkeimmäksi liikuntataitojen oppimisen ja kolmanneksi tärkeimmäksi hyvinvoinnin edistämisen. Molempien luokka-asteiden tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä fyysinen aktiivisuus oli viimeisenä. Eli luokka-asteiden tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä oli eroja vain tärkeimmän ja kolmanneksi tärkeimmän tavoitteen välillä. (Taulukko 8.) Luokka-asteiden väliset erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä ainoastaan hyvinvoinnin edistämisen kohdalla (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Luokka-asteiden välisten erojen tilastolliset merkitsevyydet tavoitteiden tärkeissä eri motivaatioluokissa eri tavoitteissa.

Tavoitekatgoria	Matala			Keskitaso			Korkea			Erittäin korkea		
	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo	t	df	p-arvo
Sosioemotionaaliset taidot	-0,03	69,00	0,98	0,98	346,00	0,33	1,07	468,00	0,28	0,18	128,00	0,85
Fyysinen aktiivisuus	1,81	70,00	0,07	0,20	334,00	0,84	-1,06	471,00	0,29	1,22	131,00	0,22
Liikuntataitojen oppiminen	1,39	69,00	0,17	0,64	346,00	0,53	1,35	473,00	0,18	0,99	129,00	0,32
Hyvinvoinnin edistäminen	1,83	69,00	0,07	1,68	341,00	0,09	2,09	464,00	0,04*	2,02	128,00	0,05*

*p<0.05 tilastollisesti melkein merkitsevä, **p<0.01 tilastollisesti merkitsevä, ***p<0.001 tilastollisesti erittäin merkitsevä

7 POHDINTA

7.1 Keskeiset tulokset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten liikuntamotivaation taso vaikuttaa koulu- liikunnan tavoitteiden tärkeänä pitämiseen. Tutkija koki tämän tärkeäksi aiheeksi sen vuoksi, että se voisi avata liikunnanopettajille liikuntaa kohtaan heikosti motivoituneiden oppilaiden ajatuksia. Tavoitteena oli saada tietoa siis erityisesti matalan liikuntamotivaation omaavien oppilaiden ajattelusta, ja siitä mitä he pitävät tärkeänä liikunnanopetuksessa ja verrata niitä erittäin korkean liikuntamotivaation omaaviin oppilaisiin. Siksi pohdinnassa keskitytään pääasiallisesti vertailemaan näitä kahta ääripäätä ja heidän tuloksiaan. Ramzaninezhad ym. (2011) kirjoittavat, että oppilaat voivat osallistua liikuntatunteihin eri tarkoituksista kuin, mitkä ovat liikunnanopettajan tarkoitukset. Sen vuoksi opettajan onkin tärkeää keskittyä yhä enemmän oppilaiden tarpeisiin ja saada ymmärrys oppilaiden syistä osallistua liikuntatunneilla, niin hän voi luoda yhteyden tuntien rakenteen ja oppilaiden tavoitteiden välille. (Ramzaninezhad ym. 2011.) Eli tämä tutkimus voi antaa liikunnanopettajille arvokasta tietoa siitä, miten kannustaa ja motivoida erilaisia oppilaita ja etenkin liikunnasta heikosti motivoituneita oppilaita.

Tutkimuksen keskeisiä tuloksia oli, että mitä korkeampi liikuntamotivaatio oli, sitä tärkeämpänä kaikkia tavoitteita pidettiin. Tärkeä huomio oli myös, että koululiikunnan tavoitteiden tärkeysjärjestys oli motivaatioluokkien välillä lähes identtinen. Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin muihin tavoitteisiin paitsi fyysiseen aktiivisuuteen. Tytöt kokivat lähes kaikkien muiden tavoitteiden paitsi fyysisen aktiivisuuden kohdalla tavoitteet tärkeämpinä kuin pojat. Fyysisen aktiivisuuden tärkeänä pitämisessä ei siis ollut sukupuolten välillä merkittävää eroa. Luokka-aste puolestaan oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tavoitteista kaikkiin muihin, paitsi sosioemotionaalisiin taitoihin. Eli sosioemotionaalisten taitojen kohdalla luokka-asteiden vastausten välillä ei ollut merkittäviä eroja, mutta muiden tavoitteiden kohdalla 7.-luokkalaiset kokivat lähes kaikki tavoitteet tärkeämmäksi kuin 9.-luokkalaiset.

Tavoitteena oli, että tulosten perusteella liikunnanopettajat näkisivät, mitä matalan liikuntamotivaation omaavat oppilaat pitävät tärkeänä liikunnanopetuksessa ja painottamalla opetuksessa niitä asioita, voitaisiin kenties vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon positiivisesti.

Nummelakin (2018) kirjoittaa, että oppilaiden motivointia voi parantaa liikuntatunnilla muun muassa sillä, että tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja ja huomioi eri tavalla motivoituneet oppilaat (Nummela 2018). Tiedostamalla eri tavalla motivoituneiden oppilaiden tärkeänä pitämät asiat ja tekemällä ratkaisuja tämän tiedon pohjalta, voidaan siis toivon mukaan vaikuttaa oppilaiden motivaatioon positiivisesti.

Motivaatioluokkien väliset erot eivät olleet aivan niin suuria, kuin mitä tutkija odotti, sillä odotusarvona oli, että eri tavoitteiden tärkeyden välillä olisi suurempaa vaihtelua motivaatioluokkien sisällä. Tutkimus kuitenkin osoitti, että mitä matalampi motivaatioluokka oli kyseessä, sitä vähemmän tärkeänä kaikkia koululiikunnan tavoitteita pidettiin. Matalassa motivaatioluokassa kaikkien tavoitteiden keskiarvo jäi alle kolmen. Samoin myös erittäin korkeassa motivaatioluokassa kaikki tavoitteet koettiin lähes yhtä tärkeiksi, keskiarvon ollen kaikissa yli neljän. Huomion arvoinen seikka on kuitenkin se, että matalassakin motivaatioluokassa kaikki koululiikunnan tavoitteet asettuivat keskiarvojen kaksi ja kolme väliin. Eli oppilaat pitivät keskimääräisesti kaikkia tavoitteita tärkeämpinä kuin ”vain vähän tärkeää” ja vähemmän tärkeänä kuin ”jonkin verran tärkeää”. Eli positiivista oli se, ettei matalassakaan motivaatioluokassa oltu sitä mieltä, että tavoitteet eivät olisi lainkaan tärkeitä. On myös muistettava, ettei tässä tilanteessa voida tietää varmaksi johtuvatko kokemukset koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä motivaation tasta vai toisinpäin. Eli ei voida tietää kummin päin syy-seuraussuhde ilmenee tässä tutkimuksessa.

Odotuksena oli myös, että eri motivaatioluokissa olisi tullut enemmän eroavaisuuksia tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä, mutta tavoitteet olivat kaikissa motivaatioluokissa tärkeyden mukaan lähes samassa järjestyksessä. Ainoa eroavaisuus muihin motivaatioluokkiin oli erittäin korkeassa motivaatioluokassa, jossa muista luokista poiketen, liikuntataitojen oppiminen koettiin hyvinvoinnin edistämistä tärkeämmäksi. Tämä voi johtua siitä, että erittäin korkeassa motivaatioluokassa oppilaille on jo ennestään hyvät liikuntataidot ja sen vuoksi uusien liikuntataitojen oppiminen on helpompaa ja siksi se koetaan tärkeäksi. Tätä ajatusta tukee Renatan, Jadrankan ja Sašan (2014) tutkimus, jossa tytöt, jotka kokivat itsensä vähemmän päteviksi liikunnassa, olivat yleisemmin myös vähemmän motivoituneita liikuntatunneilla. Tai toinen syy liikuntataitojen tärkeänä pitämiseen korkeassa motivaatioluokassa voi olla, että korkeasti liikuntaan

motivoituneet oppilaat liikkuvat enemmän omassa arjessaan ja kokevat sen vuoksi tärkeäksi oppia näitä taitoja.

Motivaatio ja sukupuoli

Fyysinen aktiivisuus oli tavoitteista ainut, johon sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. Fyysisen aktiivisuuden kohdalla siis keskiarvot olivat tytöillä ja pojilla lähes samat, mutta muiden tavoitteiden kohdalla keskiarvot poikkesivat sukupuolten välillä huomattavasti. Tytöt pitivät pääsääntöisesti kaikkia tavoitteita tärkeämpinä kuin pojat. Fyysinen aktiivisuus oli molemmilla sukupuolilla tärkeysjärjestyksessä viimeisenä kaikissa motivaatioluokissa, mutta muiden tavoitteiden tärkeysjärjestys vaihteli eri tavalla tyttöjen ja poikien välillä.

Jos verrataan matalaa ja erittäin korkeaa motivaatioluokkaa niin tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä on paljonkin eroja. Matalassa motivaatioluokassa molempien sukupuolten tärkeysjärjestys oli samanlainen, mutta erittäin korkeassa motivaatioluokassa tytöt pitivät tärkeimpänä tavoitteena liikuntataitojen oppimista, kun taas pojat pitivät tärkeimpänä sosioemotionaalaisia taitoja. Tämä voi johtua siitä, että pojat harrastavat tyttöjä enemmän joukkueurheilua ja tytöt puolestaan harrastavat poikia enemmän yksilöurheilua (Turjanmaa 2019). Voi olla siis mahdollista, että tämä vapaa-ajan harrastusten sukupuolten välinen painotus näkyy myös koulumaailmassa siinä, miten oppilaat kokevat liikuntatunnit. Matalassa motivaatioluokassa liikuntataitojen oppiminen koettiin vasta kolmanneksi tärkeimmäksi tavoitteeksi, kun erittäin korkeassa motivaatioluokassa se oli sukupuolesta riippuen tärkeimpänä tai toiseksi tärkeimpänä tavoitteena. Voi olla, että matalan liikuntamotivaation omaavat nuoret eivät ole niin liikunnallisia omassa arjessaan, eivätkä sen vuoksi pidä niin tärkeänä uusien liikuntataitojen oppimista. Erittäin korkean liikuntamotivaation omaavat nuoret puolestaan voivat olla jo ennestään aika lahjakkaita liikkuja ja heidän liikuntataitonsa voivat olla hyvällä tasolla. Jo ennestään hyvät liikuntataidot voivat puolestaan auttaa ja helpottaa uusien taitojen oppimisessa ja se voi olla yksi syy, miksi erittäin korkean liikuntamotivaation omaavat haluavat kehittää taitojaan entisestään ja siksi pitävät sitä tärkeänä tavoitteena. Tiirikainen (2017) kirjoittaa, että motivaatio toimii liikuntataitojen oppimisen perustana. Tämä ajatus tukee tulosta, joka tässä tutkimuksessa saatiin, sillä jos liikuntamotivaatio on heikko, niin liikuntataitojen oppiminen voidaan kokea haastavaksi ja sen vuoksi ei niin tärkeäksi.

Motivaatio ja luokka-aste

Sosioemotionaaliset taidot oli ainut tavoite, johon luokka-aste ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. Eli 7.- ja 9.-luokkalaiset kokivat sosioemotionaaliset taidot lähes yhtä tärkeinä kaikkien motivaatioluokkien sisällä. 7.-luokkalaiset kokivat lähes kaikissa motivaatioluokissa kaikki tavoitteet tärkeämmiksi kuin 9.-luokkalaiset. Fyysinen aktiivisuus oli kaikissa motivaatioluokissa ja molemmilla luokka-asteilla vähiten tärkeänä pidetty tavoite.

Hiltusen (1998) tutkimuksessa saatiin myös tuloksia siitä, miten tärkeänä oppilaat pitivät koulu liikunnan eri tavoitteita. Tutkimuksessa tuli ilmi, että lukiolaiset kokivat suurimman osan tavoitteista yläasteen oppilaita vähemmän tärkeiksi. (Hiltunen 1998.) Hiltusen tutkimuksessa tutkitut ikäryhmät olivat toki hieman erilaiset, kuin tässä tutkimuksessa, mutta siitä huolimatta näiden tutkimusten väliltä voidaan tehdä samansuuntaisia johtopäätöksiä iän ja tavoitteiden tärkeyden väliltä. Molemmat tutkimukset siis osoittavat, että mitä nuorempia oppilaat ovat, sitä tärkeämpinä he pitävät liikunnanopetuksen tavoitteita.

Matalassa ja erittäin korkeassa motivaatioluokassa 7.-luokkalaiset kokivat hyvinvoinnin edistämisen tärkeimmäksi tavoitteeksi ja samoin molemmissa motivaatioluokissa 9.-luokkalaiset kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimmäksi tavoitteeksi. Luokka-asteiden väliset erot tavoitteiden tärkeysjärjestyksessä ilmenivät siis näissä kahdessa motivaatioluokassa vain hyvinvoinnin edistämisen ja sosioemotionaalisten taitojen tavoitteiden välillä. Voi olla, että 9.-luokkalaiset pitävät sosioemotionaalisia taitoja tärkeämpänä kuin 7.-luokkalaiset esimerkiksi sen vuoksi, että he ovat olleet jo luokkatovereidensa kanssa kolme vuotta ja 7.-luokkalaiset ovat vasta aloittaneet yläasteen ja ystävyysuhteiden muodostuminen voi olla vasta aluillaan. Eli vahvempien sosiaalisten suhteiden vuoksi 9.-luokkalaiset voivat kokea sosioemotionaalisia taitoja harjoittavat tehtävät miellyttävimmiksi ja sen myötä myös tärkeämmiksi liikunnan opetuksessa. Liikuntataitojen oppiminen asettui tärkeysjärjestyksessä 7.- ja 9.-luokkalaisilla samalle sijalle, niin matalassa kuin erittäin korkeassakin motivaatioluokassa.

Fyysisen aktiivisuuden kohdalla oli motivaation tason ja luokka-asteen yhdysvaikutus. Tämä yhdysvaikutus syntyi luultavasti siitä, että 9.-luokkalaiset vastasivat korkeassa motivaatioluokassa 7.-luokkalaisia korkeamman keskiarvon fyysisen aktiivisuuden tärkeänä pitämisessä, kun

kaikissa muissa motivaatioluokissa 7.-luokkalaiset vastasivat 9.-luokkalaisia korkeampia keskiarvoja.

7.2 Tulokset peilattuna aiempaan tutkimustietoon

Sosioemotionaaliset taidot

Mielenkiintoinen huomio oli se, että kaikissa motivaatioluokissa sosioemotionaaliset taidot koettiin tärkeimmäksi tavoitteeksi. Myös Ramzanezhad ym. (2011) saivat samansuuntaisia tuloksia, sillä heidän tutkimuksessaan oppilaat pitivät yksilön kehittämistä ja sosiaalista vuorovaikutusta liikunnanopetuksen tärkeimpinä tavoitteina (Ramzanezhad ym. 2011). Soini (2006) kirjoittaa, että sosiaalisella ympäristöllä voidaan vaikuttaa sisäiseen motivaatioon negatiivisesti tai positiivisesti, riippuen siitä tuetaanko vai estetäänkö psykologisten perustarpeiden täyttymistä (Soini 2006). Tämän perusteella voidaankin todeta, että liikunnanopettajan olisi tärkeää panostaa opetuksessaan tunnin ilmapiiriin, yhdessä tekemiseen ja ryhmähenkeen.

Sosiaaliset tekijät ovat usein tärkeimpiä motiiveja olla fyysisesti aktiivinen (Uzunöz 2015) ja niiden on myös todettu selittävän nuorten urheilumotivaatiota (Allen 2003). Tämä on luonnollista, sillä onhan yksi ihmisen psykologisista perustarpeista kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Ryan & Deci 2000). Nämä tulokset voivat siis selittää sitä, että sosioemotionaaliset taidot koettiin myös tässä tutkimuksessa koululiikunnan tärkeimmäksi tavoitteeksi.

Huismanin (2004) tutkimuksessa oppilaiden tuli nimetä koululiikunnasta parhaita ja ikävimpiä asioita. Tämän jälkeen oppilaiden vastaukset luokiteltiin ja myönteisistä asioista selkeimmin esiin noussut ryhmä, sisälsi asioita, jotka liittyivät myönteisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Huisman 2004.) Huismanin (2004) tulos on heijastettavissa tukemaan tämän tutkimuksen tuloksia, sillä on aivan loogista, että jos oppilaat pitävät mieluisimpana asiana liikuntatuntien sosiaalista puolta, niin silloin sitä pidetään myös tärkeänä tavoitteena.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus oli kaikissa motivaatioluokissa vähiten tärkeänä pidetty tavoite. Tämä oli mielenkiintoinen huomio ja sille voi olla monia syitä, miksi sitä pidetään vähiten tärkeänä. Voi

olla esimerkiksi, että oppilaat yhdistävät fyysisen aktiivisuuden hikoiluun ja jos he kokevat epämiellyttäväksi hikoilla liikuntatunneilla kesken koulupäivän, niin sen vuoksi fyysistä aktiivisuutta voidaan pitää vähemmän tärkeänä tavoitteena. Tätä ajatusta tukee Kosken ja Hirvensalon (2019) tulokset siitä, että yksi este nuorten liikuntaharrastukselle on todettu olevan hikoilun epämiellyttävyyttä (Koski & Hirvensalo 2019). Kari ja Kortti (2006) kirjoittavat myös, että oppilaat voivat kokea liikunnan epämiellyttävänä, jos opettaja painottaa opetuksessaan vain fyysistä aktiivisuutta, eikä kerro esimerkiksi opetuksen tavoitteita. Tämä myös vaikuttaa oppilaiden liikuntaan motivoitumiseen negatiivisesti, koska ei tiedetä minkä vuoksi asioita tehdään tunnilla. (Kari & Kortti 2006.) Eli jos oppilailla on kokemuksia siitä, että opettaja painottaa liikaa fyysistä aktiivisuutta, muiden asioiden kustannuksella, niin se voi ohjata oppilaita arvottamaan kyseistä tavoitetta tärkeysjärjestyksessä alemmalle sijalle.

Hyvinvoinnin edistäminen ja liikuntataitojen oppiminen

Kuśnierz, Zmaczyńska-Witek, ja Rogowska (2020) saivat tähän tutkimukseen verrattain erilaisia tuloksia tutkiessaan yläkoululaisten ja lukiolaisten kokemuksia liikunnanopetuksen tavoitteista. Heidän tutkimuksessaan oppilaat olivat kokeneet kaikkein tärkeimmäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi kannustaa oppilaita omaksumaan aktiivisia ja terveellisiä elämäntapoja. (Kuśnierz ym. 2020.) Tämän voisi ajatella kuuluvan siis samaan kategoriaan hyvinvoinnin edistämisen kanssa, joka oli tässä tutkimuksessa lähes kaikissa motivaatioluokissa toiseksi tärkeimmäksi koettu koululiikunnan tavoite.

Tässä tutkimuksessa oppilaat pitivät pääsääntöisesti hyvinvoinnin edistämistä tärkeämpänä tavoitteena kuin liikuntataitojen oppimista. Hiltunen (1998) sai tutkimuksessaan saman suuntaisia tuloksia, missä 8.-luokkalaiset ja lukiolaiset pitivät liikuntatunnin tavoitteista tärkeämpänä terveellisten elämäntapojen ja kunnon hoitamisen oppimista kuin liikuntalajien oppimista. (Hiltunen 1998.)

7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tähän tutkimukseen sisältyy paljon eettisiä päätöksiä sekä tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tällaisia ovat esimerkiksi tutkimusmenetelmien valinta, aineiston hankinta ja

sen käsittely sekä raportointi. Tutkimuksen aihe valikoitui tutkijan mielenkiinnon mukaan, sillä kiinnostus oppilaiden liikuntamotivaatioon ja liikkumaan motivointiin on kasvanut opintojen aikana vuosi vuodelta enemmän ja enemmän. Tutkija koki aiheen tärkeäksi itselleen oman ammattitaitonsa kartuttamisen vuoksi. Tutkijan tavoitteena oli löytää valmis aineisto, jotta tutkimuksesta saataisiin mahdollisimman laaja ja laadukas.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimuksessa käytettiin isoa aineistoa ja että aineisto saatiin LIITU-tutkimuksesta, sillä keräystoimenpiteet ovat olleet kyseisessä tutkimuksessa hyvin organisoidut, laadukkaat ja aineisto on kerätty laajasti eri puolilta Suomea. LIITU-tutkimuksen tutkimussuunnitelmasta ja tietosuojailmoituksesta löytää tarvittaessa tutkimuksen aineistonhallintaan liittyvät asiat sekä eettiset käytännöt, joita tutkimuksessa oli (Kokko ym. 2019). Mitä isompi tutkittavien joukko tutkimuksessa on, sitä luotettavampia ja yleistettävempiä tulokset ovat, sillä yksittäisten vastausten virheellisyys ei muuta tuloksia merkittävästi. Tässä tutkimuksessa vastaajia oli 1037 eli yksittäisten vastausten virheiden vaikutus ei vielä vääristä tuloksia. LIITU-tutkimuksen aineiston käyttöluvan saatua oli selvää, että tutkimus tehdään määrällisenä, sillä aineisto oli kerätty määrällistä tutkimusta varten. Sen jälkeen lähdettiin pohtimaan millä menetelmillä saadaan parhaiten vastauksia haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkija päätyi valitsemaan tutkimuksessa käytetyt menetelmät määrällisen tutkimuksen kurseilta ja kirjallisuudesta oppimansa tiedon pohjalta sekä asiantuntijan avulla. Aineistoa käsiteltiin asiaan kuuluvalla tavalla ja tietoturvallisuusseikat huomioiden. Raportoinnissa tutkija oli puolueeton ja pyrki tuomaan kaikki keskeiset tutkimustulokset selkeästi esiin. Lähteitä pyrittiin myös käyttämään monipuolisesti ja rikkaasti tutkimustuloksia tukien ja myös haastaen. Lähteitä valitessaan tutkija tarkasteli niiden luotettavuutta ja valitsi vain sellaiset lähteet, jotka hän koki luotettaviksi ja tutkimukselle merkityksellisiksi. Aiempia tutkimuksia tämän tutkimuksen aiheesta etsiessään tutkija pyrki olemaan puolueeton ja tuomaan kaiken löytämänsä aiemman tiedon aiheesta esille.

Eettisyyden kannalta voidaan myös miettiä, onko motivaatioryhmät jaettu perustellusti, sillä vastaajamäärät ovat ryhmien välillä jokseenkin vaihtelevat. Huomioon otettavaa on se, että mitä suurempi aineisto on, niin sitä helpommin tulee tilastollisia merkitsevyyksiä. Eli keskitason (n=353) ja korkean (n=477) motivaatioluokan ollessa vastaajamääriltään hieman suurempia kuin matalan (n=72) ja erittäin korkean (n=135) motivaatioluokan, voidaan olettaa, että keskitasoon

ja korkeaan motivaatioluokkaan tulee helpommin tilastollisia merkitsevyyksiä eri tavoitteiden tärkeyden välille. Kyseessä on kuitenkin niin laaja otanta, että tutkija uskoo motivaatioryhmiin jaottelun menneen parhaalla mahdollisella tavalla. Tässä tutkimuksessa pääpaino oli matalan ja erittäin korkean motivaatioluokan vertailussa ja näiden kahden motivaatioluokan välinen otantakokojen ero oli kuitenkin pienin. Voidaan ajatella tutkimuksen luotettavuuden kannalta olleen hyvä ratkaisu tehdä matalasta ja erittäin korkeasta motivaatioluokasta otantakooltaan hieman pienemmät niin, että tilastollisten merkitsevyyksien erot näkyivät selvemmin ja luotettavammin.

Tutkimuksessa tulee esiin myös pohdintaa siitä, että voiko matalan liikuntamotivaation rinnastaa matalaan liikkumisen tasoon, joten eettisesti voidaan pohtia, että olisiko ollut tarpeellista ottaa fyysinen aktiivisuus mukaan tutkimukseen yhdeksi muuttujaksi. Tämä olisi voinut vähentää arvailuja ja oletuksia, kun olisi saatu selviä tutkimustuloksia motivaation ja fyysisen aktiivisuuden yhteydestä. Tässä tutkimuksessa on myös vaikea määrittää syyseuraussuhteita eli ei voida tietää vaikuttiko koululiikunnan koettu tärkeys motivaatioon vai toisinpäin. Voi siis olla, että oppilas ei koe koululiikunnan tavoitteita tärkeiksi ja sen vuoksi ei myöskään ole motivoitunut liikkumaan tai sitten oppilas ei ole motivoitunut liikkumaan ja sen vuoksi ei koe myöskään koululiikunnan tavoitteita tärkeiksi.

Tutkimusta arvioitaessa voidaan myös miettiä, onko kyselyyn vastanneiden oppilaiden saama liikunnanopetus muokannut heidän ajatteluaan. Eli onko heidän liikunnanopettajansa esimerkiksi painottanut opetuksessaan sosioemotionaalisia taitoja ja siksi ne koetaan tärkeimmäksi tavoitteeksi. Vai voiko vaikuttavana tekijänä olla se, että ihmisessä on psykologinen perustarve sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen? Toisaalta sen suurempia johtopäätöksiä tavoitteiden tärkeysjärjestyksestä on turha tämän tutkimuksen pohjalta lähteä tekemään, sillä eri tavoitteiden väliset keskiarvoerot olivat kaikkien motivaatioluokkien sisällä pienet.

Olisi tärkeää, että koululiikunnan tavoitteet olisivat oppilaita motivoivia ja ne osattaisiin tuoda esille sillä tavalla, että se motivoisi oppilaita. Tämän toteuttamiseksi tarvitaan vielä lisää tietoa oppilaiden näkemyksistä ja kokemuksista siitä, mikä on tärkeää koululiikunnassa. Jatkotutkimuksia aiheesta siis tarvitaan vielä lisää. Laadullinen tutkimus samasta aiheesta voisi olla tulosiltaan rikkaampaa, sillä siinä oppilailta voisi olla mahdollisuus päästä omin sanoin

kertomaan, mitkä ovat heillä vaikuttavina tekijöinä tavoitteiden tärkeänä kokemisessa. Tässä tutkimuksessa kyselyyn vastanneet olivat eri puolilta Suomea, ja tutkimuksessa ei voitu selvittää vaikuttiko asuinpaikka tavoitteiden tärkeyteen. Sen vuoksi olisikin mielenkiintoista myös vertailla oppilaiden kokemuksia maantieteellisesti eri osista valtakuntaa. Näin saataisiin tietoa siitä, että vaikuttaako esimerkiksi isossa kaupungissa asuminen eri tavalla tavoitteiden tärkeyteen kuin pienessä kunnassa asuminen.

LÄHTEET

- Ajzen, I. 1991. The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, 179-211.
- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, personality and behavior*. 2. edition. Open university press.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A Review of qualitative studies. *Health Education Research* 21(6), 826–835.
- Allen, J. B. 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of sport & exercise psychology* 25, 551–567.
- Biddle, S. J. H. & Nigg, C. R. 2000. Theories of exercise behavior. *The International Journal of Sport Psychology* 31, 290–304.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 25–41.
- Haag, H. 1989. Research in ‘Sport Pedagogy’ – One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education* 35:1, 5–16.
- Hiltunen, T. 1998. Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu. 3.6.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9519>
- Hirvensalo, M., Jaakkola, 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*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko, & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 39–46.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino, 82–83.

- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1.
- Kari, J. & Kortti, J. 2006. Yläkouluikäisten oppilaiden koettu fyysinen pätevyys, tavoiteorientaatio ja kokemukset koululiikunnasta sekä vapaa-ajan liikuntaharrastus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 2.6.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9368>
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 265.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineiston keräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 9–13.
- 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.
- Koski, P & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2021. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 49–55.
- Kuśnierz, C., Zmaczyńska-Witek, B. & Rogowska, A. 2020. Association between the hierarchy of physical education goals and preferred profiles of physical education classes among students attending middle and high schools. *Journal of Physical Education & Sport* 20 (2), 571–576.
- Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–25.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport. Physical Education and Health 198.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 89.
- Lyyra, N., Leskinen, E. & Heikinaro-Johansson, P. 2015. Factorial Validity and Reliability of the Curricular Goals in Physical Education Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exercise Science 19:2, 69–79.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Nummela, I. 2018. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen – Liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden liikuntamotivaatiosta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.4.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/58152>
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki.
- Opetushallitus. 2021. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokille 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 24.6.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>
- Opetushallitus. 2021. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Viitattu 23.6.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>

- Opetusministeriö. 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Viitattu 22.6.2021.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M. 2016. Liikunnan uusi opetussuunnitelma palauttaa oppiaineen takaisin opettajille – ”Koululiikunta ei ole kilpalajien palvelija”. Keski-Uusimaa -verkkolehti. Viitattu 11.2.2022. <https://www.keski-uusimaa.fi/urheilu/1688045>
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 77–82.
- Ramzanezhad, R., Rahmaninia, F., Hemmatinezhad M. A., Benar, N. & Keshtan M. H. 2011. Goals of participation in physical education classes. University of Guilan, Iran. Viitattu 10.5.2021. <https://www.researchgate.net/publication/268047326>
- Renata, B., Jadranka, V. & Saša, C. E. 2014. Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter? *Kinesiology* 46, 117–126.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation development, and wellness. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist* 55 (1), 68-78.
- Sherwood, N. E. & Jeffery, R. W. 2000. The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annu. Rev. Nutr.* 20:21–44.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 120, 26
- Tiirikainen, M. 2017. Motivaation merkitys taidon oppimisessa koulun liikuntatunneilla – Tapaustutkimus yhdeksäsluokkalaisten kokemuksista liikuntatuntien motivaatioilmastosta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 28.11.2021. <https://www.theseus.fi/handle/10024/125323>

- Turjanmaa, E. 2019. Tyttöjen ja poikien vapaa-aika? Suomalaistaustaisten ja maahanmuuttotaustaisten nuorten vapaa-ajanvietto Varsinais-Suomessa. *Siirtolaisuus -Migration*, 45(3), 9–13.
- Uzunöz, F S. 2015. Motives for physical activity participation in Turkish primary school students. *Academic journals* 10 (24), 2944–2951.
- Vuori, I. 2005. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618–626.
- Vuorinen, I. 2005. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 7. painos. Tampere. Resurssi.
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3,5-year longitudinal study across grades 6 to 9. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 170

LIITE 1. Motivaation tason määrittelyyn käytetyt kysymykset LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeesta.

44. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

45. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana on... (valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua ja valitse jokaiselta riviltä vain yksi numero)								
Epämiellyttävää	1	2	3	4	5	6	7	Miellyttävää
Hyödytöntä	1	2	3	4	5	6	7	Hyödyllistä

46. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

47. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

LIITE 2. Koululiikunnan tavoitteiden tärkeyden mittaamiseen käytetyt kysymykset LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeesta.

41. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Tärkeää	Erittäin tärkeää
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa					
Voin kokeilla rajojani					
Saan tutustua uusiin lajeihin					
Opettaja on kannustava					
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla					
Liikunta edistää terveyttä					
Minun on helppoa puhua opettajalle					
Luokassa on hyvä ilmapiiri					
Hengästyn tunnilla					
Pääsen pois luokkahuoneesta liikumaan					
Opin huolehtimaan terveydestäni					
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla					
Opettaja on asiantuntija					
Liikuntatunneilla on hauskaa					
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja					
Hikoilen tunnilla					
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen					
Opettaja on oikeudenmukainen					
Opin uusia liikuntataitoja					
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti					