

**VANHEMPIEN, KAVEREIDEN, LIKUNNANOPETTAJAN SEKÄ VALMENTAJAN  
SOSIAALISEN TUEN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN  
LIKKUMISMOTIVAATIOON**

Tuukka Ahopelto & Jesse Hämäläinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Ahopelto, T. & Hämäläinen, J. 2022. Vanhempien, kavereiden, liikunnanopettajan sekä valmentajan sosiaalisen tuen yhteys lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 82 s, 7 liitettä.

Liitu-tutkimuksen (2019) mukaan liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvia 7–15-vuotiaita oli keväällä 2018 enään reilu kolmannes tutkittavista. Osa lapsista ja nuorista on vaarassa syrjäytyä kokonaan liikunnasta. Motivaatio on keskeinen tekijä liikkumisen kannalta. Liikunnasta sisäisesti motivoituneet viihtyvät liikunnan sekä urheilun parissa ja saavat siitä todennäköisemmin elinikäisen elämäntavan.

Työ rakentuu Decin ja Ryanin (2017) itsemääräämisteoriaan, jonka avulla aiemmassa tutkimuksessa on selitetty ihmisten motivoitumista eri tilanteissa. Teoria perustuu ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämiseen; autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen tukee ihmisen sisäistä motivoitumista ja hyvinvointia. Sosiaalisella tuella saattaa olla vaikutusta liikkumismotivaation laatuun eri liikkumisympäristöissä. Tässä tutkimuksessa sosiaalisella tuella tarkoitetaan lasten ja nuorten vanhempien, liikunnanopettajien, ystävien ja valmentajien antamaa sosiaalista tukea.

Tässä tutkimuksessa käytetään Taiturit (2022) hankkeen aineistoa, jolla selvitettiin sosiaalisten tukien yhteyttä 10–13-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Syksyn 2021 aikana aineistoa kerättiin 250 10–13-vuotiaalta lapselta sekä heidän huoltajaltansa ja kyseinen aineisto toimii tämän tutkimuksen aineistona. Lopullinen yhteisotanta tulee olemaan 950 lasta ja heidän huoltajaansa. Taiturit -hanke on jatkoseurantaa Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe -hankkeille.

Tutkimuksemme tulosten mukaan sosiaalisista tukijoista ainoastaan kavereilla oli yhteys lasten ja nuorten sisäiseen motivaatioon. Sen sijaan sosiaalisista tukijoista perheen äidillä sekä lapsen tai nuoren iällä havaittiin yhteys ulkoiseen säätelyyn. Psykologisista perustarpeista pätevyyden kokemukset olivat yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja autonomian kokemukset ulkoiseen säätelyyn. Tutkimuksemme päätulosten mukaan kaverien sosiaalisella tuella pätevyyden kokemuksiin oli yhteys lasten ja nuorten sisäiseen motivaatioon. Sen sijaan isän sosiaalisella tuella autonomian kokemuksiin löytyi yhteys ulkoiseen säätelyyn. Tämän lisäksi, mitä enemmän lapset ja nuoret saivat sosiaalista tukea valmentajalta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, sitä vähemmän oltiin ulkoisesti motivoituneita.

Tämän tutkimuksen mukaan kavereiden sosiaalinen tuki ja psykologisista perustarpeista pätevyyden kokemukset näyttäisivät olevan voimakkaimmin yhteydessä lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon. Sen sijaan vanhempien sosiaalinen tuki ja psykologisista perustarpeista autonomian kokemukset näyttäisivät olevan kaikista voimakkaimmin yhteydessä ulkoiseen liikkumismotivaatioon. Liikuntamotivoitumisen muoto riippuu ennen kaikkea siitä, kuinka psykologisia perustarpeita kyetään tyydyttämään sosiaalisten tukijoiden toimesta eri liikuntaympäristöissä. Tutkimustuloksemme vahvistivat aiempia tutkimustuloksia, mutta olivat myös ristiriidassa niiden sekä koko teoriapohjan kanssa. Tämä luo tarvetta lisätutkimukselle.

Asiasanat: liikkumismotivaatio, sosiaalisen tuen muodot, itsemääräämisteoria

## ABSTRACT

Ahopelto, T. & Hämäläinen, J. 2022. The connection of social support from parents, friends, physical education teacher and coach to the exercise motivation of children and adolescents. Faculty of Sports Science, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 82 p, 7 appendices.

According to the Liitu survey (2019), in the spring of 2018, Only slightly more than a third of the 7–15-year-olds exercised according to the physical activity recommendations. Some children and adolescents are at risk of being completely excluded from physical activity. Motivation is a key factor in physical activity. Those who are internally motivated from exercise, enjoy exercise and sports, and are more likely to get a lifelong lifestyle from it.

The work is based on Deci and Ryan's (2017) self-determination theory, which has been able to explain people's motivation in different life contexts. The theory is based on the satisfaction of three basic psychological needs; autonomy, competence and social relatedness. Satisfying the three basic psychological needs supports intrinsic motivation and well-being. Social support may have an effect on the quality of exercise motivation in different exercise environments. In this study, social support sources are parents, physical education teachers, friends and coaches of children and adolescents.

This work uses the material from the Taiturit (2022) project, which investigated the associations between social support and the exercise motivation of children and adolescents aged 10–13 years. During the autumn of 2021, material was collected from 250 children aged 10 to 13 and their parents, and this material serves as the material for this master's study. In total, the sample of the Taiturit project will be 950 children and their parents. The Taiturit project is a follow-up to the Taitavat tenavat and Liikkuva perhe -projects.

According to this study, of the social supporters, only friends were associated with intrinsic motivation. The mother of the family and the age of the child or adolescent were associated with external regulation. Of the basic psychological needs, experiences of competence were associated with internal motivation and experiences of autonomy with external regulation. According to the main results of our study, the social support of friends for the experiences of competence was associated with intrinsic motivation of children and adolescents. The father's social support for the experiences of autonomy was associated with external regulation. In addition, the more social support was received from the coach for relatedness experiences, the less externally motivated they were.

According to this study, the social support from friends and the experiences of competence seems to be most strongly associated with internal exercise motivation of children and adolescents. On the other hand, social support from parents and experiences of autonomy seems to be most strongly associated with external exercise motivation of children and adolescents. The form of exercise motivation depends on how the basic psychological needs of children and adolescents are satisfied by social supporters in different exercise environments. Our research results confirmed previous research results, but were also inconsistent with them as well as with the entire theoretical basis. This creates a need for further research.

Key words: exercise motivation, sources of social support, self-determination theory

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	MOTIVAATIO.....	4
3	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA .....	6
3.1	Motivaatioluokat.....	6
3.2	Psykologiset perustarpeet .....	9
3.2.1	Autonomia .....	10
3.2.2	Pätevyysten kokemukset .....	11
3.2.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	11
4	LIIKUNTAMOTIVAATIO LAPSILLA JA NUORILLA.....	13
4.1	Lasten liikuntamotivaatiota edistävät ja estävät tekijät .....	14
5	SOSIAALISEN TUEN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN LIKKUMISMOTIVAATIOON .....	17
5.1	Perhe liikkumismotivaation taustalla.....	18
5.1.1	Perheen fyysistä aktiivisuutta edistävät ja estävät tekijät.....	20
5.2	Liikunnanopettaja liikkumismotivaation taustalla.....	22
5.2.1	Koululiikunta ja itsemääräämisteoria .....	23
5.2.2	Aiempien tutkimusten ristiriidat psykologisten perustarpeiden merkityksestä koululiikunnassa .....	25
5.2.3	Liikkumismotivaatioon vaikuttavat tekijät koulumaailmassa .....	26
5.3	Valmentaja liikkumismotivaation taustalla .....	29
5.4	Ystävät liikkumismotivaation taustalla .....	31
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	34
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	35
7.1	Tutkimuksen kulku .....	35

7.2	Tutkimuksen kohderyhmä .....	35
7.3	Liikunnan sosiaalisen tuen mittari .....	37
7.4	Liikuntamotivaation mittari .....	38
7.5	Aineiston analysointi .....	39
7.6	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti .....	40
8	TULOKSET .....	43
8.1	Koettu sosiaalinen tuki kohderyhmällä .....	43
8.2	Koettu liikuntamotivaatio kohderyhmällä .....	45
8.3	Sosiaalisten tukien ja motivaatioluokkien väliset yhteydet .....	47
8.4	Sosiaalisten tukien yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn taustamuuttajat huomioiden .....	48
8.5	Psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn 49	
8.6	Sosiaalisten tukien ja psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn .....	52
9	POHDINTA .....	57
9.1	Koettu sosiaalinen tuki kohderyhmällä .....	57
9.2	Koettu liikkumismotivaatio kohderyhmällä .....	59
9.3	Sosiaalisten tukien ja motivaatioluokkien väliset yhteydet .....	60
9.4	Sosiaalisten tukien yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon .....	61
9.5	Psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon .....	64
9.6	Sosiaalisten tukien ja psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon .....	65
9.7	Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset .....	68
	LÄHTEET .....	72
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Lähes jokainen ihminen tulee jollain tavalla olemaan lasten ja nuorten liikuttajia jossain vaiheessa elämäänsä. Vanhemmilla on suuri vastuu siitä, että he tarjoavat lapsilleen tarpeeksi liikuntaa terveyden ja kehityksen näkökulmasta. Liikuntaa harrastetaan usein kavereiden kesken ja osasta tulee liikunta-alalla työskenteleviä ammattilaisia, kuten liikunnan opettajia ja valmentajia. Oli sitten liikkuvan kaverin ystävä, lapsen huoltaja, valmentaja tai liikunnanopettaja, on motivaatio iso askel siihen, että liikkuminen ja urheilu olisi mielekästä, mukavaa ja jatkuvaa.

Vain vajaa puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi, jos verrataan yleisiin liikkumissuosituksiin. Huolta aiheuttaa myös se, että osa heistä on vaarassa syrjäytyä kokonaan liikunnasta. (Haapala ym. 2010) Tuoreemman Liitu-tutkimuksen (2019) mukaan liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvia 7–15-vuotiaita oli keväällä 2018 enää reilu kolmannes tutkittavista. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän 9- ja 15-vuotiaina, mutta muissa ikäryhmissä ei havaittu eroja. Istumiseen ja paikallaoloon käytetty aika kasvaa iän myötä. (Liitu 2019) Liikkumattomuuden taustalla vaikuttavia syitä tulisi tutkia ja pyrkiä ymmärtämään paremmin sitä, miksi lapset ja nuoret eivät ole motivoituneita liikkumaan. Lehmuskallion (2011) mukaan tärkeää olisi tuntea ennen kaikkea ne tekijät, jotka vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten motivaatioon liikuntaa ja urheilua kohtaan, jotta näitä nuoria ikäluokkia saataisiin innokkaammin mukaan liikunnan pariin. Liikunnan innokas harrastaminen lapsena ja nuorena on erityisen tärkeää, sillä se kasvattaa todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen myös aikuisena (Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011).

Tässä Pro gradu -tutkielmassa tutkitaan sosiaalisten tukien yhteyttä 10–13-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Työssä käsitellyt sosiaaliset tukijat ovat vanhemmat, kaverit, liikunnanopettaja sekä valmentaja. Lasten ja nuorten elinympäristöön kuuluvat vahvasti koti, koulu ja erilainen harrastustoiminta. Lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajastaan näissä ympäristöissä, jonka seurauksena kyseisten ympäristöjen vaikutukset liikuntamotivaatiota kohtaan on tärkeä tutkimusaihe. Teoreettisena viitekehystenä työssä käytetään Decin ja Ryanin (2017) itsemääräämisteoriam, jonka avulla on pystytty selittämään ihmisten motivoitumista eri elämäntilanteissa. Itsemääräämisteoriam ja yleisesti motivaatiosta on saatavilla paljon tutkimuksia. Liikuntamotivaatiota voidaan pitää keskeisenä tekijänä liikuntakäyttäytymisen taustalla (Liukkonen & Jaakkola 2017). Näin ollen liikuntamotivaation parempi tukeminen

keskeisissä liikuntaympäristöissä saattaisi johtaa toivottuihin etuihin, kuten suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen ja täten terveellisempään sekä hyvinvointia tukevaan elämäntapaan lapsilla ja nuorilla.

Sosiaalisten tukijoiden osalta perheen merkitystä varsinkin lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu paljon viime aikoina. Aiemman kirjallisuuden mukaan vanhempien tuen merkitys korostuu lasten liikkumiseen varsinkin lapsuusiässä (Basset-Gunter ym. 2017; Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011; Laukkanen 2016; Palomäki ym. 2016; Suominen & Urvikko 2017). Tutkimuksia perheen merkityksestä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon on vähemmän.

Koululiikunnan merkitystä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon on tutkittu myös paljon (Curran & Standage 2017; Edmunds ym. 2007; Koka 2013; Koka & Hagger 2008; Li & Shen 2017; Mehmet & Halilai 2018; Ntoumanis & Duda 2007; Ntoumanis & Standage 2009; Sanchez-Olivia ym. 2017; Standage ym. 2012; Standage ym. 2005; Sun & Chen 2010; Tiirikainen 2019; Vasconcellos ym. 2020; White ym. 2020.). Useissa tutkimuksissa on hyödynnetty nimenomaan itsemääräämisteoriaa, jonka on todettu olevan pätevä teoria tukemaan lasten ja nuorten sisäistä liikuntamotivaatiota koululiikunnassa (Standage ym. 2005; Vasconcellos ym 2020; Whiten ym. 2020).

Sosiaalisen tuen muodoista valmentajan merkitystä valmenettavan liikkumismotivaatioon on tutkittu jonkin verran (Chu & Zhang 2019; Deci & Ryan 2000b; Ercegovic ym. 2020; Hollembeck 2005; Hämäläinen 2008; Lappalainen & Nissilä 2007; Mageau & Vallerand 2010; Occhino ym. 2014; Suominen & Urvikko 2017). Valmentajalla saattaa olla suuri vaikutus liikkumismotivaatiota kohtaan ja etenkin valmentaja-urheilija suhdetta on pidetty motivaation kannalta merkitsevänä (Deci & Ryan 2000b).

Aiempi kirjallisuus on osoittanut, että kavereiden merkitys korostuu lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon (Allen 2003; Maturo & Cunningham 2013; Salvy ym. 2009; Tiirikainen 2019; White ym. 2020). Lapset viettävät suuren osan ajastaan ystävien seurassa. Vaikka urheiluseuratoiminnassa valmentaja ja liikuntatunneilla liikunnanopettaja ovat keskeisessä asemassa liikuntamotivaation kannalta, on tärkeää tunnistaa ystävien ja vertaisten olevan tärkeä osa kyseisiä liikuntaympäristöjä liikkumismotivaation kannalta (Koka 2013; Vasconcellos ym 2020).

Edellä esitellyistä sosiaalisista tukijoista löytyy siis paljon tutkimustietoa, mutta käsityksemme mukaan niitä ei ole aiemmin tutkittu yhtä monipuolisesti samanaikaisesti. Tutkimuksessamme tutkimme siis hyvin laajasti lasten ja nuorten sosiaalista tukiverkkoa ja sen yhteyttä liikkumismotivaatioon. Keskeisenä ajatuksena toimi se, että pyrimme sisällyttämään tutkimukseen kokonaisen vuorokauden tärkeimmät sosiaaliset tukijat, jotta saisimme mahdollisimman hyvän kuvan lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Vielä ei tiedetä, miten kyseiset sosiaaliset tukijat pystyvät tukemaan 10–13-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumismotivaatiota suhteessa toisiinsa. Tässä työssä tarkoituksena on selvittää, miten edellä mainitut neljä sosiaalisen tuen muotoa tukevat lasten ja nuorten psykologisia perustarpeita liikunnassa ja näin ollen edistävät sisäistä liikuntamotivaatiota ja hyvinvointia. Työn tulokset antavat suuntaa siitä, minkälaisiin liikuntaympäristöihin, ja miten niiden motivaatioilmastoihin tulisi vaikuttaa tulevaisuudessa.



## 2 MOTIVAATIO

Termi motivaatio on peräisin latinankielisestä sanasta *movere* eli ”liikkua” (Liukkonen & Jaakkola 2017). Motivaation voidaankin osittain katsoa pitävän meidät liikkeessä. Ryanin ja Decin (2017) määritelmän mukaan motivaatio saa meidät toimimaan, sillä se antaa meille energiaa ja suunnan käyttäytymisellemme. Higginsin (2012) määritelmän mukaan motivaatio on valinnan ohjaamista, jotta voisimme olla tehokkaita. Tämä tarkoittaa sitä, että hakeudumme helpommin niiden toimintojen pariin, jotka koemme itsellemme keskeisiksi. Näin ollen esimerkiksi hiihtäjä valitsee itselleen mieluummin harjoittelumuodoksi hiihdon, kuin juoksemisen.

Lehtinen ym. (2016) määrittelevät motivaation sisäiseksi tilaksi, joka ylläpitää ja ohjaa toimintaa. Sen katsotaan vaikuttavan omiin valintoihimme erilaisten toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, miten määrätietoisesti ryhdymme toimeen, kuinka sitkeästi keskitymme tehtäväämme ja miten intensiivistä toimintamme ylipäätään on. (Lehtinen ym. 2016) Motivaatio on Lehtisen ym. (2016) mukaan yhteydessä myös siihen mitä ihminen tuntee ja ajattelee suorittaessaan tehtävää. Osa lapsista ja nuorista voi esimerkiksi kokea liikuntatunnin vastenmieliseksi, mutta toisille se voi olla koko koulupäivän paras hetki. Ihmiset eivät siis vain reagoi elämässä eteen tuleviin asioihin ja tapahtumiin, vaan ihmisluonteelle on ominaista hakeutua erilaisiin tilanteisiin, toimintoihin ja ympäristöihin esimerkiksi liikunnan parissa. Erilaiset asiat ja tapahtumat herättävät meissä tunteita, toiveita, intohimoa ja tavoitteita. (Salmela-Aro & Nurmi 2017)

Aluksi motivaatiota tarkasteltiin näkyvän käyttäytymisen mukaan, mutta viime vuosikymmenien aikana motivaatiotutkimus on kehittynyt enemmän käyttäytymisen taustalla vallitseviin psykologisten ilmiöiden tutkimiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017). Motivaatio on herättänyt paljon keskustelua psykologian alalla, sillä se on biologisen, kognitiivisen ja sosiaalisen sääntelyn ydin (Ryan & Deci 2000a). Ihmisillä on erilaisia tarpeita, arvoja, tavoitteita, päämääriä sekä erilaisia mieltymyksiä ja tiettyyn asiaan paneudutaan todellisella innostuksen tunteella vasta sitten, kun ihminen on kiinnostunut siitä. Psykologiassa tätä kuvataan motivaationa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017) Motivaation katsotaan nykyään saavan alkunsa yksilön sosiaalisen ympäristön sekä kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta (Liukkonen & Jaakkola 2017). Yleisemmin ilmaistuna motivaatioon vaikuttaa keskeisesti siis ihmisen ympärillä olevat ihmiset sekä ihmisen oma aivotoiminta. Ihmiset voivat olla

motivoituneita, koska he arvostavat toimintaa tai koska toimintaympäristössä vallitsee voimakas ulkoinen pakko (Deci & Ryan 2000a). Niinpä pelkän näkyvän toiminnan perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä motivaation tasosta ja tästä syystä on perusteltua tutkia juuri näitä käyttäytymisen taustalla motivaatioon keskeisesti vaikuttavia sosiaalis-kognitiivisia tekijöitä.

Mielenkiintoista motivaatioon liittyen on se, miksi kukaan ylipäättään innostuu mistään ja mitkä ovat tähän prosessiin vaikuttavat päätekijät. Voidaankin todeta, että motivaation käsite on melko moninainen ja määritelmiä on useampia, mutta sitä voidaan yrittää selventää kolmen yksinkertaisen kysymyksen avulla; miksi, mitä ja miten. Miksi viittaa motivaation taustatekijöihin, joita voivat olla esimerkiksi arvot, psykologiset perustarpeet tai vaikkapa hallinnan tunne. (Salmela-Aro & Nurmi 2017) Mitä-kysymyksellä pyritään etsimään vastausta yksilön motivaation kohteisiin, kuten siihen mitä ihminen haluaa tai mihin hän pyrkii. Miten-kysymys viittaa keinoihin, joita ihminen käyttää saavuttaakseen motiivit, tarpeet tai tavoitteet. (Salmela-Aro & Nurmi 2017) Tässä pro gradu -tutkielmassa keskitymme nimenomaan motivaation taustatekijöihin, eli siihen, miksi motivoitutaan.

Motiivit määrittävät siis melko pitkälti sen, miksi toimimme erilaisissa tilanteissa siten, kuin toimimme. Motiivit ohjaavat toimintaamme ja valintojamme niin, että kokisimme tarpeemme tulevan tyydytetyiksi. (Konttinen 2014) Ihmisen psykologisia perustarpeita käsitellään seuraavassa luvussa. Motivaatiota arvostetaan siitä aiheutuvien seurausten vuoksi. Voidaan nimittäin todeta, että motivaation avulla asioita saadaan tapahtumaan. (Ryan & Deci 2000a) Tämä on arvostettua suorituskeskeisessä nyky-yhteiskunnassa. Motivaatio ei ole yksinkertainen käsite, eikä sitä ole kovin helppoa aina ymmärtää. Rungas motivaatiotutkimus kertoo kuitenkin halusta ymmärtää motivaatiota ja täten ihmisten käyttäytymistä aiempaa paremmin.

### 3 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

Itsemääräämisteoria edustaa laajaa kehystä ihmisen käyttäytymisen, persoonallisuuden sekä motivaation tutkimiseen (Center for self-determination theory (CSDT) 2021; Deci & Ryan 2017). Ihmiseen vaikuttavien ulkoisten tekijöiden ja ihmisluonteeseen liittyvien sisäisten motiivien ja tarpeiden välinen vuorovaikutus on itsemääräämisteorian keskiössä (CSDT 2021). Teoria tutkii kuinka biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet joko parantavat tai heikentävät ihmisen luontaista kykyä psykologiseen kasvuun, hyvinvointiin ja sitoutumiseen (Deci & Ryan 2017). Teorian lähtökohdaksi on se oletus, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, itseään ohjaileva ja motivoitunut (CSDT 2021; Vasalampi 2017). Tämä tarkoittaa, että ihmisellä on taipumus henkilökohtaisten tavoitteiden asetteluun, ympäristön haasteista suoriutumiseen ja uusien kokemusten liittämiseen osaksi omaa minäkuvaa (CSDT 2021; Vasalampi 2017). Nämä luonnolliset kehityssuuntaukset eivät kuitenkaan toimi automaattisesti, vaan ne edellyttävät jatkuvaa sosiaalista tukea. Teorian keskiössä on erityisesti se, kuinka sosiaaliset olosuhteet, joko tukevat tai estävät ihmisen menestymistä tyydyttämällä heidän psykologiset tarpeensa pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden suhteen. (Deci & Ryan 2017) Tässä tutkimuksessa etsimme vastauksia siihen, mikä on sosiaalisten tukien (perhe, ystävät, liikunnanopettaja sekä valmentaja) merkitys 10–13-vuotiaiden lasten liikuntamotivaatioon. Pyrimme löytämään vastauksia siihen, kuinka hyvin nämä sosiaalisen tuen muodot tukevat 10–13-vuotiaiden lasten psykologisten perustarpeiden tyydyttämistä liikuntaympäristöissä ja heidän sisäistä liikuntamotivaatiotansa. Seuraavaksi tässä työssä esitellään motivaatioluokat sekä edellä mainitut kolme psykologista perustarvetta.

#### 3.1 Motivaatioluokat

Itsemääräämisteoriassa motivaatiotyyppiä erotellaan jatkumona kontrolloidusta toiminnasta autonomiseen toimintaan (Deci & Ryan 2017) (kuva 1). Motivaatiojatkumon toisessa päässä on sisäinen motivaatio ja toisessa päässä motivaation täydellinen puuttuminen, eli amotivaatio (Deci & Ryan 2017; Liukkonen & Jaakkola 2017). Amotivaation ei kuitenkaan ajatella kuuluvan jatkumolle, koska motivaatiota ei tässä tilassa ole. Näiden vastakohtien välissä on neljä ulkoista motivaatioluokkaa, jotka ovat ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Deci & Ryan 2000a; Deci & Ryan 2017; Vansteenkiste & Ryan 2013). Autonomian määrä, eli se kuinka paljon on mahdollisuuksia itse vaikuttaa tekemiseen

ja säädellä sitä, kasvaa ulkoisesta säätelystä kohti integroitua säätelyä (Jaakkola & Liukkonen 2017). Motivaatiojatkumo on esitetty kuviossa 1. Vansteenkisten ja Ryanin (2013) mukaan motivaatioluokkia on tutkittu monilla eri elämäntilanteilla, kuten koulutuksen keskuudessa, psykoterapiassa, terveydenhuollossa, kulttuurikäytännöissä sekä liikunnan parissa ja jokaisessa niiden on osoitettu muodostavan jatkuvuuden autonomian suhteen.

Amotivaatio -käsitettä käytetään kuvaamaan tarkoituksellisuuden ja motivaation puuttumista sekä sitä, missä määrin ollaan passiivisia, tehottomia tai käyttämättömiä mihinkään tiettyyn toimintaan nähden (Deci & Ryan 2017). Deci ja Ryan (2000a) kuvailee amotivaatiota tilaksi, josta puuttuu aikomus toimia. Amotivaatiossa toiminta on täysin ulkoapäin kontrolloitua ja ohjailtua. Amotivoitunut henkilö ei näe mitään syytä osallistua tai jatkaa toimintaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017)

Ulkoisen säätely on amotivaatiosta hieman autonomisempi motivaatioluokka. Ulkoista säätelyä edustaa käyttäytyminen, johon liittyy erilaisten seurausten kuten, rangaistusten välttämisen, sosiaalisen hyväksynnän tai arvostetun lopputuloksen tavoittelu (Deci & Ryan 2017). Konttisen (2014) mukaan ulkoisessa säätelyssä ympäristötekijät pyrkivät ohjaamaan toimintaa tavoitteiden suuntaisesti erilaisten palkintojen ja rangaistusten avulla.

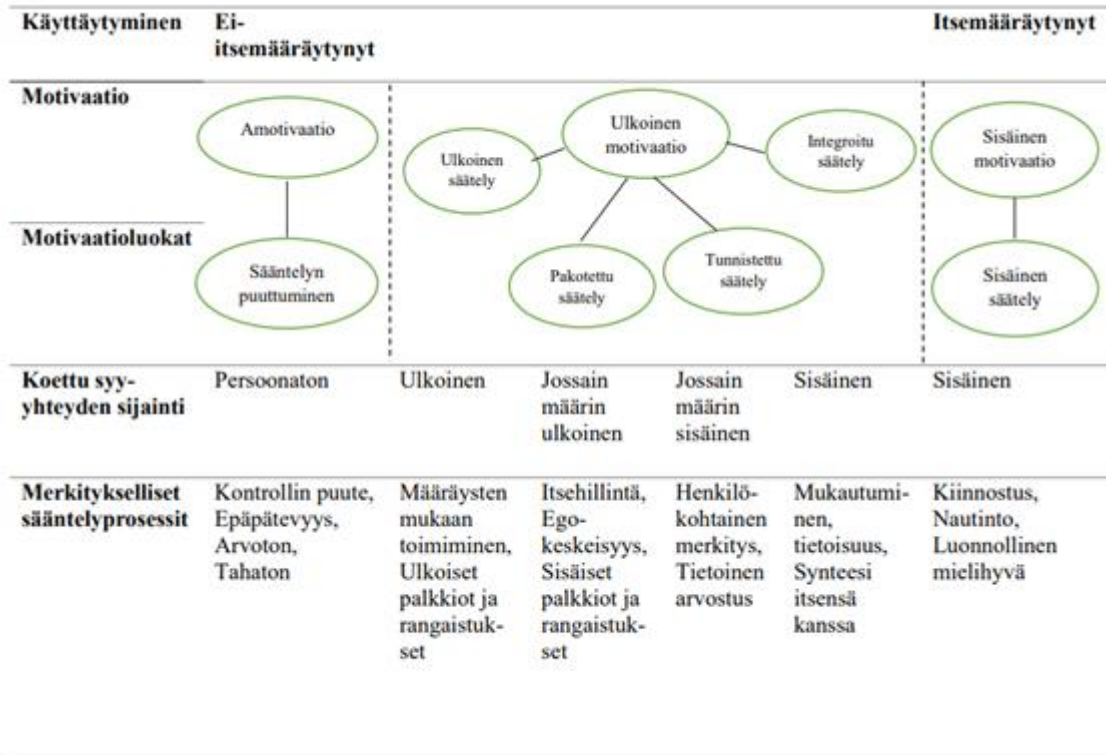
Pakotettu säätely on vielä suhteellisen kontrolloitu motivaatioluokka, jossa toimintaan osallistutaan ahdistuksen ja syyllisyyden välttämiseksi tai ylpeyden tunteen saavuttamiseksi (Deci & Ryan 2000a; Vansteenkiste & Ryan 2013). Liukkonen & Jaakkolan (2017) mukaan pakotetussa säätelyssä oppilas osallistuu ilman vaihtoehtoja, mutta toiminta koetaan jo henkilökohtaisesti tärkeäksi.

Tunnistettu säätely kuvastaa käyttäytymistavoitteiden tai -asetusten tietoista arvostamista siten, että toiminta koetaan henkilökohtaiseksi tärkeäksi ja hyväksyttäväksi (Deci & Ryan 2000a; Vansteenkiste & Ryan 2013). Vansteenkisten ja Ryanin (2013) mukaan toimintaa ei vielä tällöin koeta välttämättä kiinnostavaksi tai nautinnolliseksi, mutta yksilö kuitenkin ymmärtää käyttäytymisen arvon itselleen. Jos jokaisen lapsen ja nuoren perheessä liikuntaa arvostettaisiin ja lapset omaksuisivat tämän, voisi esimerkiksi koululiikunnassa motivaation sisäistyminen tunnistetusta säätelystä sisäiseen motivaatioon olla paljon kivuttomampi prosessi, kuin mitä sen on alemmilta motivaatioluokilta. Motivaation sisäistyminen tarkoittaa Lehtisen ym. (2016) mukaan sitä, että yksilö sosiaalistuu ympäröiviin kulttuurikäytäntöihin lapsuutensa ja

nuoruutensa aikana. Lapset ja nuoret toisin sanoen omaksuvat toimintatavat ja uskomukset osaksi omaa ajatteluaan siinä sosiaalisessa ympäristössä, jossa he toimivat (Lehtinen ym. 2016).

Integroidussa säätelyssä tunnistetut säädökset omistetaan itselle kokonaisvaltaisesti, mikä tarkoittaa, että ne on saatettu ja arvioitu vastaamaan muita henkilökohtaisia tarpeita ja arvoja (Deci & Ryan 2000a). Integroitu säätely onkin motivaatioluokista lähimpänä sisäistä motivaatiota.

Sisäisesti motivoitunut henkilö suorittaa tehtävää siihen liittyvien spontaanien vaikutusten ja nautinnon tunteiden takia, eikä minkään ulkoisen tekijän vaikutuksen vuoksi (Ryan & Deci 2017). Vansteenkiste ja Ryan (2013) toteavat, että sisäisesti motivoitunut sitoutuu toimintaan, jotka ovat heille luonnostaan kiinnostavia ja houkuttelevia. Sisäinen motivaatio saa aikaan ihmisen taipumuksen olla utelias ja kiinnostunut sekä etsiä haasteita. Sisäisesti motivoitunut käyttää ja kehittää omia taitojaan sekä tietämystään, vaikka mitään saavutettavissa olevia etuja ei olisikaan. (Di Domenico & Ryan 2017) Viimeisen neljän vuosikymmenen aikana tutkijat ovat havainneet sisäisen motivaation ennustavan parempaa oppimista, suorituskyykyä, luovuutta, optimaalista kehitystä ja psykologista hyvinvointia. Tätä selitetään esimerkiksi sillä, että sisäiseen motivaatioon liittyy aivotoimintaa, joka tukee havainnointia ja tarkkaavaisuutta. (Di Domenico & Ryan 2017) Näin ollen sisäinen motivaatio on erittäin tavoittelemisen arvoista.



KUVA 1. Itsemääräytyvyyden jatkumo, motivaation, motivaatioluokkien, koettujen syy-yhteyksien sijainnin sekä merkityksellisten sääntelyprosessien mukaan. (Mukailtu Deci & Ryan 2000a).

### 3.2 Psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaation ymmärtäminen vaatii synnynnäisten psykologisten tarpeiden huomioon ottamista pätevyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden suhteen (Deci & Ryan 2000b). Jos jokin näistä kolmesta ihmisen psykologisesta perustarpeesta puuttuu, toiminta ei tue yksilön motivaatiota ja hyvinvointia (CSDT 2021; Ryan & Deci 2020). Autonomian, pystyvyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vähäisyys liittyy myös muun muassa heikompaan suoristuskykyyn (Deci & Ryan 2000b).

Useat tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että ihmisen psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen lisää sisäistä motivaatiota ja parantaa heidän hyvinvointiansa (CSDT 2021; Deci & Ryan 2020; Deci & Ryan 2000b; Vansteenkiste & Ryan 2013). Decin ja Ryanin (2000b) mukaan psykologisia perustarpeita tukevat sosiaaliset olosuhteet helpottavat myös luonnollisia

kasvuprosesseja, kuten ulkoisen motivaation sisäistymistä. Myös Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan jos psykologiset perustarpeet tyydytetään siinä ympäristössä, missä työskennellään, voivat motiivit muuttua ulkoisista kohti sisäisiä.

Soenensin ym. (2015) mukaan kokemukset autonomiasta, pätevydestä ja yhteenkuuluvuudesta ovat tärkeitä lasten kasvun kannalta. Näin ollen psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen myös perheiden, koulun sekä harrastustoiminnan sisällä on keskeistä lasten ja nuorten normaalin kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Suurin vastuu tarpeiden tyydyttämisestä liikunnallisessa kontekstissa perheiden sisällä on vanhemmilla. Koululiikunnassa suurin vastuu on liikunnanopettajalla ja urheilutoiminnassa valmentajalla. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen esimerkiksi liikunnallisessa kontekstissa näkyy siten, että ihmisen motivaatio on liikuntaa kohtaa positiivisempaa ja se koetaan sisäisesti motivoivaksi. Vanhemmat, valmentaja, ystävät sekä liikunnanopettaja voivat tukea siis lapsen liikuntamotivaatiota antamalla mahdollisuuksia autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksiin liikunnassa ja urheilussa. Motivaation sisäistymistä liikuntaympäristössä voidaan pitää yhtenä keskeisenä tavoitteena, jotta lapset liikkuisivat enemmän.

### **3.2.1 Autonomia**

Autonomia on psykologinen perustarve, joka sisältää tarpeen säädellä itse omia kokemuksia ja tekoja. Autonomian kokemus tarkoittaa, että käyttäytyminen hyväksytään itse ja että se on yhdenmukaista yksilön mielenkiinnon kohteiden ja arvojen kanssa. (Deci & Ryan 2017) Jaakkolan ja Liukkosen (2017) mukaan koetulla autonomialla tarkoitetaan mahdollisuuksia vaikuttaa itse omaan tekemiseen ja säädellä sitä.

Autonomian kokemusten tukeminen perhe-elämässä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että perheen lapsilla on mahdollisuus valita useamman liikuntalajin välillä. Koululiikunnassa liikunnanopettaja voi tarjota erilaisia liikuntatehtäviä, joista oppilaat voivat valita. Valmentajakin voi tarjota harjoituksissa erilaisia keinoja kehittää eri osa-alueita. Kaveriporukka on vapaa liikkumaan parhaalla katsomallaan tavalla ilman mitään ulkoista kontrollia esimerkiksi erinäisten pihapeliin muodossa.

Autonomia koskee myös omistajuuden ja aloitteen tekemisen tunnetta. Mielenkiintoiset ja arvokkaat kokemukset tukevat autonomiaa ja sitä heikentävät ulkoisen valvonnan tunne, jossa toimintaa kontrolloidaan esimerkiksi palkinnoin tai rangaistuksin. (Deci & Ryan 2020) Tämä voi näkyä perheiden sisällä esimerkiksi siten, että lapsi tai nuori palkitaan vasta, kun hän on hiihtänyt tarpeeksi kilometrejä talven aikana. Liikunnanopetuksessa taas opettaja voi määrätä häviävän joukkueen siivoamaan salin tunnin päätteeksi. Ulkoinen motivointi palkitsemisen avulla heikentää autonomiaa ja vähentää sisäistä motivaatiota (Ryan ym. 2016; Vansteenkiste & Ryan 2013). Vastaavasti autonomiaa tukevalla ympäristöllä on positiivisia vaikutuksia sisäiseen motivaatioon (Ryan ym. 2016).

### **3.2.2 Pätevyyden kokemukset**

Pätevyyden kokemusten tunteminen tarkoittaa ihmisten tarpeeseen kokea taitavuutta ja hallintaa sekä sitä, että voi menestyä ja kasvaa ihmisenä (Deci & Ryan 2017; Deci & Ryan 2020). Deci ja Ryan (2020) osoittavat, että pätevyiden kokemukset tyydyttyvät parhaiten hyvin organisoiduissa ympäristöissä, jotka tarjoavat sopivia haasteita, positiivista palautetta toiminnasta sekä kasvumahdollisuuksia. Ihmisille on tärkeää tuntea toimivansa osaavasti ja tehokkaasti heidän tärkeiden elämänalueiden parissa (Deci & Ryan 2017). Yleensä sellaisen tekemisen parissa viihdytään, jossa koetaan onnistumisten kokemuksia ja koetaan omat taidot hyviksi. Koettua pätevyyttä on Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan perusteltua pitää yhtenä tärkeimpänä tekijänä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen taustalla.

Vanhemmat, liikunnanopettajat sekä valmentajat voivat omalla toiminnallaan luoda sellaisia liikuntaympäristöjä, joissa lapset ja nuoret kokevat onnistuvansa. Myös kaverit voivat tukea toistensa pätevyiden kokemuksia ottamalla kaikki tasapuolisesti mukaan toimintaan ja kannustamalla toisiaan.

### **3.2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on psykologinen perustarve, joka tarkoittaa sosiaalisten kontaktien olemassaoloa. Ihminen kokee yhteenkuuluvuutta tyypillisesti silloin, kun hän kokee tulevansa välitetyksi ja silloin, kuin hän tuntee itsensä tärkeäksi muiden ihmisten seurassa.



(Deci & Ryan 2017) Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta siitä, että kuuluu ryhmään, jossa on turvallista toimia ja että tullaan hyväksytyksi omana itsenään (Liukkonen & Jaakkola 2017). Vasalammen (2017) mukaan sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, miten yksilö motivoituu. Esimerkiksi vanhemman, valmentajan, kaverin tai liikunnanopettajan hyväksyvä ja kannustava puhetyyli on varmasti jokaisen lapsen mielestä motivoivampaa, kuin väheksyvä ja negatiivinen tyyli antaa palautetta. Samoin ilmapiiri, jossa nauretaan toisten epäonnistumisille voi aiheuttaa epäonnistumisten pelon. Näin ollen ei välttämättä haluta osallistua enää niin aktiivisesti, kun epäonnistumisia pyritään välttämään. Liikuntatunnilla vallitsevalla ilmapiirillä ja ikätovereilla on suuri vaikutus juuri siihen, miten epäonnistumisiin suhtaudutaan. Liikunnanopettajan on tärkeää muistuttaa oppilaita siitä, että epäonnistumiset ovat onnistumisten edellytys. Perheen vanhemmat voivat tukea lastensa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta liikkumalla lastensa kanssa sekä viemällä lapset leikkimielisen ja hauskan harrastustoiminnan pariin, jossa myös valmentajat osaavat huomioida sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten merkityksen lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon.

Vanhemmat, liikunnanopettaja, kaverit sekä valmentaja voivat itsemääräämisteorian mukaisesti tukea lapsen psykologisia perustarpeita. Autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokemusten huomioiminen liikunnassa on tärkeitä, sillä ne saattavat lisätä lapsen ja nuoren sisäistä liikkumismotivaatiota ja parantaa hyvinvointia (Deci & Ryan 2020; Vansteenkiste & Ryan 2013). Myös Vasalampi (2017) kuvailee sosiaalista ympäristöä, joka tukee ihmisen psykologisia perustarpeita, henkilön sisäistä motivaatiota tukevaksi ympäristöksi. Perhe, koulu, harrastustoiminta sekä vapaa-aika ovat keskeisiä lapsen ja nuoren sosiaalisia ympäristöjä, jotka kykenevät tukemaan lasten ja nuorten psykologisia perustarpeita ja näin ollen myös sisäistä motivaatiota liikuntaan.

#### 4 LIIKUNTAMOTIVAATIO LAPSILLA JA NUORILLA

Lapset ja nuoret hyötyvät riittävästä ja monipuolisesta liikunnasta monella tapaa. Liikunta tukee lapsen ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä muun muassa lujittamalla luustoa, ehkäisemällä sydän- ja verisuonisairauksia, vaikuttamalla positiivisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja ehkäisemällä monia epätoivottuja terveysmuutoksia jo lapsuudessa. (Haapala ym. 2010) Myös Jaakkola ym. (2012a) toteavat, että perusta aikuisiän hyvälle terveydelle sekä esimerkiksi osteoporoosin ja ylipainoisuuden ennaltaehkäisemiselle luodaan jo lapsuuden aikana.

Lukuisista terveyshyödyistä huolimatta Lehmuskallion (2011) mukaan enemmistö lapsista ja nuorista ei liiku oman terveytensä kannalta riittävän paljon. Vain vajaa puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi, jos verrataan yleisiin liikkumissuosituksiin sekä osa heistä on vaarassa syrjäytyä kokonaan liikunnasta (Haapala ym. 2010). Husun ym. (2011) mukaan 11–vuotiaista lähes puolet ilmoittaa liikkuvansa ainakin tunnin päivässä suositusten mukaisesti, mutta 15–vuotiaiden osalta ainoastaan yksi kymmenestä liikkuu riittävästi.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkitaan säännöllisesti Liitu -tutkimusten avulla (Liitu 2019). Liitu-tutkimuksen (2019) mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvia 7–15-vuotiaita oli keväällä 2018 enää reilu kolmannes tutkittavista. Pojat liikkuivat tyttöjä enemmän 9- ja 15-vuotiaina, mutta muissa ikäryhmissä ei havaittu eroja. Liitu (2019) tutkimuksessa joka päivä reippaalla intensiteetillä liikkui ainoastaan 8 % tutkittavista. Yhdeksänvuotiaat liikkuivat useammin reippaalla intensiteetillä, mitä 15-vuotiaat. Yhdeksänvuotiaista 70 % liikkui päivittäin reippaalla intensiteetillä, kun taas 15-vuotiaista 56 % ilmoitti liikkuvansa reippaalla intensiteetillä päivittäin. Pojat liikkuivat tyttöjä useammin reippaalla intensiteetillä ja nuoret vanhempia reippaammalla intensiteetillä. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä tytöillä ja pojilla, mutta liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuus on kasvanut. (Liitu 2019)

Liitu (2019) tutkimuksen mukaan istumiseen ja paikallaoloon käytetty aika kasvaa iän myötä. 7–15-vuotiaat istuivat ja olivat makuullaan keskimäärin 7 tuntia ja 17 minuuttia vuorokaudesta. 7-vuotiailla makuulla tai istualtaan oltu aika oli keskimäärin 6 tuntia ja 15-vuotiailla 8 tuntia ja 55 minuuttia. (Liitu 2019) Tulos vahvistaa sitä tosiasiaa, että iän myötä päivittäinen aktiivinen aika vähenee ja inaktiivinen aika lisääntyy.

Liikkumismotivaation kehittymisen kannalta keskiössä ovat perheiden vanhemmat, liikunnanopettajat, valmentajat sekä ystävät, sillä lapset ja nuoret kuluttavat suurimman osan ajastaan näiden sosiaalisten tukimuotojen ympäröimänä. Tällä sosiaalisten tukien verkostolla on potentiaalia vaikuttaa positiivisesti lasten ja nuorten liikkumismotivaation kehittymiseen. Liikunnan innokas harrastaminen lapsena ja nuorena on erityisen tärkeää, sillä se kasvattaa todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen aikuisena (Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011). Huolestuttavaa on se, että liikkumaton elämäntapa siirtyy voimakkaammin aikuisuuteen, kuin liikunnallinen elämäntapa (Haapala ym. 2010). Näin ollen liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen voidaan nähdä erittäin tärkeänä tavoitteena koskien jokaista lasta ja nuorta.

#### **4.1 Lasten liikuntamotivaatiota edistävät ja estävät tekijät**

On keskeistä tuntea tekijöitä, jotka vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten motivaatioon liikuntaa ja urheilua kohtaan, jotta näitä nuoria ikäluokkia saataisiin innokkaammin mukaan liikunnan pariin (Lehmuskallio 2011). Jaakkola ym. (2012a) toteavat myös, että mitä aikaisemmin kiinnitetään huomiota liikuntaan ja liikkumattomuuteen, sitä kestävämpiä tuloksia voidaan odottaa. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan mitä motivoituneempi ihminen on liikuntaa kohtaan, sitä todennäköisemmin hän motivoituu liikkumaan liikuntatunneilla, vapaa-ajallaan ja tekemään muutenkin liikunnallisuutta tukevia ratkaisuja. Tämä voi näkyä esimerkiksi valitsemalla portaiden nousun hissien sijaan tai pyöräilemällä kouluun. Liikuntamotivaatio on siis yksi keskeinen tekijä liikuntakäyttäytymisen taustalla.

Lasten ja nuorten vähäisen liikunnan taustalta löytyy erilaisia psykologisia, kognitiivisia ja emotionaalisia tekijöitä, joita voivat olla heikko koettu pätevyys, huono minäpystyvyys ja liikunnan vastenmielisyys (Haapala ym. 2010). Suihkosen ja Virolaisen (2002) tutkimuksen mukaan motivaation puute liikuntaa kohtaan johtuu siitä, että lapsilla ja nuorilla on nykyään mielekkäämpää tekemistä heidän vapaa-ajallaan. Digitalisaatiota voidaan varmasti pitää yhtenä syynä passivoitumisellemme. Samoin istuva elämäntyyli, jota lasten ja nuorten keskuudessa näkyy muun muassa liiallisen pelaamisen ja tv-sarjojen katsomisen muodossa, on yksi syy, miksei liikunnan terveystieteiden suositukset toteudu nyky-yhteiskunnassa. Bassett-Gunnter ym. (2017) mukaan ruutu-aika on erittäin suuri este lapsen liikkumiselle. Lapset saavat riittävän

jännittäviä kokemuksia tietokoneiden äärellä, eikä omaa luovuutta ja kekseliäisyyttä ole tarve hyödyntää leikkien ja pihapeliin muodossa.

Jo edeltä mainitussa Suihkosen ja Virolaisen (2002) tutkimuksessa liikuntamotivaatiota heikentävänä tekijänä koettiin lisäksi toiminnan epämiellyttävyys ja osaamattomuus. Pätevyiden kokemuksilla oli merkitystä liikuntamotivaatioon, sillä liikunnallisesti taitavat lapset saavat toistuvasti positiivisia kokemuksia liikunnan parissa ja jatkavat liikkumista. Vastaavasti liikunnallisesti heikommat lapset eivät jaksaneet motivoitua liikunnasta, sillä eivät saa siitä onnistumisen kokemuksia. (Suihkonen & Virolainen 2002) Tuoreemmat Kiljusen (2020) tutkimustulokset ovat samassa linjassa Suihkosen ja Virolaisen (2002) tutkimustulosten kanssa korostaen onnistumisten kokemusten merkitystä lasten ja nuorten liikkumismotivaation kehittymiseen. Liikunta ei ole houkuttelevaa, jos lapsi tai nuori kokee omat liikuntataitonsa heikoiksi (Haapala ym. 2010). Perheen vanhemmat, liikunnanopettajat, kaverit sekä valmentajat pystyvät tukemaan lapsensa pätevyiden kokemuksia liikunnan parissa tarjoamalla sopivan haastavia liikuntatehtäviä, kannustamalla ja tukemalla lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta voi tulla jopa osa ihmisen persoonallisuutta. Onnistumisten kokemusten merkitystä liikuntamotivaatioon ei voida täten korostaa liikaa.

Kiljusen (2020) tutkimuksen tulosten mukaan oppilasryhmä ja sen sosiaalinen ilmapiiri olivat keskeisiä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Ryhmän ilmapiiri nähtiin joko motivaatiota lisäävänä tai laskevana tekijänä. Liikunnassa joudutaan kohtaamaan onnistumisia ja pettymyksiä, joiden käsittelyssä juuri sosiaalisella ilmapiirillä oli merkitystä. (Kiljunen 2020) Esimerkiksi perheen vanhemmat, liikunnanopettaja, valmentaja sekä kaverit voivat rohkaista ja kannustaa yrittämään uudelleen vastoinkäymisistä huolimatta, ja viestiä sitä, että ei kannata luovuttaa, vaikka ei heti onnistuisikaan. Perheiden vanhempien tulisi tarjota lapsille sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia liikunnan parissa viemällä lapset erilaisten harrastusten pariin, jossa he valmentajan pedagogisten ratkaisujen avulla sekä ikätovereiden seurassa saisivat yhteenkuuluvuuden kokemuksia.

Autonomian kokemuksilla on suuri merkitys motivaation syntymiselle nuoruusvaiheessa. Keskeistä onkin tiedustella, mitä lapsi tai nuori haluaa tehdä, eikä esimerkiksi sitä mitä vanhemmat tai kaverit haluavat hänen tekevän. Liiallisella ulkoisella ohjauksella ja kontrollilla voi olla kielteisiä vaikutuksia lapsen ja nuoren liikuntaharrastukselle. (Kontinen 2014)

Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa motivaation voimakkuus voi myös vaihdella paljon ja motivaation kohteet voivat vaihtua lyhyessäkin ajassa (Konttinen 2014). Myös Vasalampi (2017) mainitsee, että motivaation määrä ja laatu vaihtelevat tilanteesta ja elämän eri konteksteista riippuen. Ei voida siis olettaa todella lahjakkaankaan jalkapalloilijanuoren päätyvän pelaamaan maailman parhaimpiin seuroihin aikuisena. Vanhemmat voivat hyvin helposti kontrolloida ulkoisesti tilannetta ja painostaa lasta tiettyjen lajien pariin, mikä ei tue lapsen tai nuoren sisäistä motivaatiota. Samoin esimerkiksi liikunnanopettaja voi helposti sortua ulkoisiin motivointikeinoihin liikuntatunnilla. Haanpään ym. (2012) mukaan kaikilla lapsilla ja nuorilla tulisi olla mahdollisuus löytää kiinnostava ja motivoiva liikunnan muoto, jota edesauttaa eri lajien kokeileminen jo varhaislapsuudessa. Esimerkiksi perhettä ja koulua voidaan pitää tällaisina eri lajien kokeilemisen mahdollistajina, jonka avulla voi löytää itselle mukavan liikkumismuodon, jonka pariin palataan aina puhtaan tekemisen ilon vuoksi. Haapala ym. (2010) mainitsevat monipuolisten liikuntataitojen helpottavan uusien liikuntamuotojen oppimista ja liikunnan aloittamista uudelleen pitkienkin taukojen jälkeen. Näin ollen myös monipuolinen liikkuminen lapsena ja nuorena on tärkeää, jota voi tukea perheiden vanhemmat sekä koululiikunta tarjoamalla lapsille monipuolisia kokemuksia erilaisten lajien ja liikuntaympäristöjen parissa.

Lasten ja nuorten liikunnan vastenmielisyyden kokemusten ja motivaation puutteen taustalla on aina lukuisia tekijöitä, minkä vuoksi liikunta koetaan epämiellyttäväksi. Keskeistä on tutustua lasten ja nuorten liikkumattomuuden taustalla vaikuttaviin syihin ja pyrkiä ymmärtämään, miksi lapset ja nuoret eivät ole motivoituneita liikkumaan. Voi olla, että esimerkiksi itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet eivät ole tyydytetty autonomian, pätevyuden kokemusten ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta liikuntaympäristöissä.

## 5 SOSIAALISEN TUEN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN LIKKUMISMOTIVAATIOON

Lapsille ja nuorille tyypillinen päivä alkaa aamulla perheen luona, jonka jälkeen alkaa siirtyminen koulua kohti. Koulupäivän aikana lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään pyritään vaikuttamaan sekä kannustamaan liikunta- ja terveystiedon keinoin (Opetushallitus 2014). Suurin vastuu tässä prosessissa on koulun liikunnan- ja terveystiedon opettajalla, joka onkin keskeinen sosiaalinen tukija lapselle ja nuorelle. Liitu (2019) tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla lapsia ja nuoria liikuttaa viisi tunnistettavaa muotoa, jotka ovat omaehtoinen liikunta, urheiluseurat, muiden järjestöjen liikuntakerhot, koulujen liikuntakerhot, sekä liikunta-alan yritykset. Koulupäivän jälkeen yleisin liikuntamuoto on omaehtoinen liikunta, mutta noin puolet lapsista ja nuorista osallistuu harrastetoimintaan (Liitu 2019). Omaehtoisen ja harrasteliikunnan aikana valmentajat sekä kaverit ovat sosiaalisia tukijoita, jotka ovat yhteydessä liikkuvaan lapseen ja nuoreen. Kyseisillä sosiaalisilla tukijoilla saattaa olla vaikutusta fyysisen aktiivisuuden laatuun ja määrään. (Sebire ym. 2013) Harrastusten, kerhojen tai omaehtoisen liikunnan jälkeen palataan takaisin kotiin ja päivä päättyy oman perheen luona. Perhe on keskeinen tukija ja mallin näyttävä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Lasten ja nuorten käsityksiin ja tulkintoihin ympäröivästä maailmasta vaikuttavat laajasti joukko erilaisia kulttuurisia ja sosiaalisia tekijöitä. Näihin kuuluvat muun muassa keskeisesti henkilöt, joiden kanssa vietetään paljon aikaa, kuten erityisesti vanhemmat ja opettajat sekä heidän omat uskomuksensa ja käyttäytymismallinsa. (Wigfield ym. 2009) Lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa myös kavereiden, sekä harrastustoiminnassa valmentajan seurassa, jotka toimivat sosiaalisina tukijoina liikunnallisissa konteksteissa. Seuraavaksi esitellään muutamia tutkimuksia näiden sosiaalisten tukijoiden merkityksestä liikuntamotivaatioon.

Suomisen ja Urvikon (2017) tulosten mukaan urheilijat kokivat muun muassa perheen, kavereiden, valmentajan sekä tukiverkon vaikuttavan motivaation säilymiseen. Haanpään ym. (2012) liikuntakyselyn perusjoukkona oli 5189 6.- ja 9.-luokkalaisia lapsia ja nuoria, joiden mukaan sosiaalisen ympäristön myönteinen liikunta-asetus vaikutti fyysiseen aktiivisuuteen suotuisasti. Samassa kyselyssä vanhemmat, ystävät ja valmentajat koettiin keskeisimpinä vaikuttajina aktiivisempaan elämään (Haanpää ym. 2012). Triguerosin ym. (2019) mukaan

sosiaalinen konteksti (vanhemmat, ystävät ja opettajat) on merkityksellinen, jotta nuorille kehittyisi sisäisesti motivoitunut suhde liikuntaa kohtaan.

Seuraavaksi esitellään tämän tutkimuksen neljä sosiaalista tukiverkkoa. Aluksi esitellään perhe, josta 10–13-vuotiaan päivä yleensä alkaa ja loppuu. Toisena esitellään koululiikunta, jossa korostuu liikunnanopettajan sekä koulukavereiden merkitys liikuntamotivaatioon. Kolmantena esitellään valmentaja, eli harrastustoiminta, johon liittyy myös keskeisesti kaverit. Viimeisenä esitellään kaverit, johon mennessä onkin huomattu, kuinka keskeisesti kaverit vaikuttavat jokaisessa sosiaalisessa tukiverkostossa läpi tyypillisen päivän.

### **5.1 Perhe liikkumismotivaation taustalla**

Perhe vaikuttaa paljon liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen pienillä lapsilla ja kouluikäisillä (Basset-Gunter ym. 2017; Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011; Palomäki ym. 2016). Salmela-Aron (2018) mukaan vanhempien merkitys nuorten hyvinvointiin on odotettua suurempaa. Varsinkin ennen koulutaipaleen aloittamista perhe on se ympäristö, missä lapsi viettää suurimman osan omasta ajastaan ja Laukkasen (2016) mukaan perhe onkin tärkein liikuntavaikuttaja lapsuudessa. Suomisen ja Urvikon (2017) mukaan perhe on erityisen suuressa roolissa lapsuusvaiheessa, jolloin vanhempien henkinen sekä taloudellinen tuki ovat tehneet harrastuksen aloittamisesta mahdollista.

Ennen peruskoulutaipaleen alkua vanhempien olisi perusteltua viedä lapsi liikunnallisten harrastusten pariin, jotta lapsi kokisi liikunnanopetuksen alkaessa omat valmiudet hyviksi liikunnan parissa. Vasalampi (2017) kuvailee sosiaalista ympäristöä, joka tukee ihmisen psykologisia perustarpeita, sisäistä motivaatiota tukevaksi ympäristöksi. Näin ollen, jos lapsi on saanut pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia vanhemmilta liikunnassa, osallistuu lapsi todennäköisesti sisäisesti motivoituneemmin ja paremmalla menestyksellä täten koululiikuntaan. Vastaavasti lapsi, jonka psykologisia perustarpeita ei ole tyydytetty liikunnan parissa kokee koululiikunnan vastenmielisemmäksi ja tulee kokemaan siinä todennäköisemmin epäonnistumisen kokemuksia.

Tutkimusten mukaan vanhemmat tunnistavat perheen oman esimerkin, tuen sekä ympäristön keskeisen roolin lapsen liikkumisessa (Basset-Gunter ym. 2017; Uusitalo 2014). Laukkasen

ym. (2016) mukaan vanhemmille olisi perusteltua kuitenkin antaa lisää tietoa fyysisen aktiivisuuden suuresta merkityksestä lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. Tämä voisi motivoida vanhempia panostamaan enemmän liikuntaan perheessä ja täten edesauttaa fyysisen aktiivisuuden suositusten parempaa noudattamista perheiden sisällä.

Suihkonen ja Virolainen (2002) toteavat tuloksissaan, että vanhempien lisäksi myös lapset tunnistavat perheen, lähipiirin ja ystävien suuren merkityksen heidän liikkumiselleen. Lehmuskallion (2011) tutkimukseen osallistui 822 5.- ja 9.-luokkalaista, ja tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia lasten ja nuorten näkemyksiä siitä, mitkä eri tahot ovat vaikuttaneet heidän kiinnostukseensa liikuntaa kohtaan. Lapset ja nuoret näkivät vanhemmat yhtenä tärkeimpänä liikuntakiinnostuksen lisääjänä (Lehmuskallio 2011). Saarisen ym. (2014) mukaan Suomen olympiakomitean huippu-urheilun muutosryhmä kartoitti selvityksessään tietoa urheilijoiden urheilijapoluista ja välittömistä tarpeista 76 urheilijan osalta. Selvityksessä urheilijoita pyydettiin arvioimaan eri tekijöiden merkitystä omaan motivaatioon ja urheiluun. Otoksen 12–17-vuotiaista 72 % piti oman perheen merkitystä suurena, jossa korostui perheeltä saatu henkinen tuki taloudellisen tukea enemmän. (Saarinen ym. 2014)

Babkesin ja Weissin (1999) tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että vanhemmilla on kriittinen rooli muun muassa lasten sisäisen motivaation ja koetun osaamisen ilmaisemisessa urheilussa. Changin ja Mahoneyn (2013) pitkittäistutkimuksessa kävi ilmi, että vanhempien kannustus, uskomukset (eli urheilun koettu merkitys ja lapsen koettu kyky) ja lasten motivaatio liittyivät positiivisesti urheilun harrastamiseen keskilapsuudessa. Saman pitkittäistutkimuksen tulokset viittaavat myös siihen, että vanhempien merkitys lasten urheilun harjoittamiseen voi olla erittäin suuri, sillä hyödyt voivat kantaa pitkälle murrosikään saakka. Vanhemmat, jotka ovat itse osallistuneet järjestäytyneeseen liikuntaan, saattavat uskoa aktiviteettien olevan arvokasta ja kannustaa siksi myös omaa lastaan osallistumaan toimintaan. (Chang & Mahoney 2013) Suihkonen ja Virolainen (2002) painottavat myös vanhempien arvostusta liikkumista kohtaan, sillä vanhempien arvostukset ja elämäntapa tulevat vaikuttamaan välttämättömästi lasten ja nuorten oman ajatusmaailman muodostumiseen. Partridgen ym. (2008) mukaan lapset todennäköisesti omaksuvat vanhempiensa uskomukset ja heidän motivaationsa eri elämän osaluilla kuvastaa vanhempiensa kanssa syntyneitä uskomusjärjestelmää, jota muokataan vanhemmilta saadun palautteen ja lapsille tarjottujen kokemusten kautta. Näin ollen hyvä kiertää ikään kuin kehää, joka voidaan nähdä pitkänä liikunnan arvostuksen jatkumona sukupolvien välillä.



Palomäen ym. (2017) tutkimuksen tuloksista ilmeni, että fyysisesti aktiiviset nuoret saivat vanhemmilta enemmän tukea, kuin nuoret, jotka liikkuvat vähemmän. Kuitenkin vanhempien tuen määrä ja sen yhteys nuorten liikkeeseen laski enemmän sekä vähemmän liikkuvien ryhmissä ylemmillä vuosiluokilla (Palomäki ym. 2017). Voidaankin todeta, että iän karttuessa esimerkiksi kaveriporukalla voi olla jopa suurempi merkitys liikunnan harrastamiseen, kuin omilla vanhemmilla. Maturon ja Cunninghamin (2013) meta-analyysin mukaan ystävien positiivinen suhtautuminen liikkumista kohtaan nähtiin liikkumismotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta tukevana tekijänä.

Loppuyhteenvedon voidaan todeta, että perhe on keskeinen osa lapsen sosiaalista ympäristöä, joka kykenee tukemaan lapsen ja nuoren psykologisia perustarpeita liikunnassa ja näin ollen myös sisäistä liikuntamotivaatiota. Perheen vanhemmilla on erittäin keskeinen rooli lasten liikuntaan sosiaalistamis- sekä liikuntamotivaation sisäistymisprosessissa. Sosialisatiolla tarkoitetaan käyttäytymisen muutoksia, jotka ovat seurausta ihmisen vuorovaikutuksesta toisten ihmisten parissa. Vuorovaikutusta voidaan kutsua sosiaaliseksi vaikuttamiseksi silloin, kun yksilö muuttaa tapojaan käyttäytyä, asennoitua, ajatella ja/tai tuntea. (Lehmuskallio 2011) Vanhemmat voivat siis itsemääräämisteorian mukaisesti tukea lapsen psykologisia perustarpeita autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokemusten osalta liikunnan parissa, joka lisää lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaan ja parantaa hyvinvointia (Deci & Ryan 2020; Vansteenkiste & Ryan 2013).

### **5.1.1 Perheen fyysistä aktiivisuutta edistävät ja estävät tekijät**

Laukkasen ym. (2016) mukaan vanhemmat ovat fyysisen aktiivisuuden roolimalleja ja he vaikuttavat omalla esimerkillään sekä suhtautumisellaan lapsen muodostamiin käsityksiin fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. Haapalan ym. (2010) mukaan vanhemmat voivat tukea lasten liikunta-aktiivisuutta muun muassa liikkumalla itse ja olemalla osa lapsen liikuntaharrastusta osallistumalla harrastustoimintaan. Piispan ja Huhdan (2014) mukaan vanhempien tuella ei tarkoiteta pelkästään taloudellista tukemista, vaan myös henkistä ja ajallista tukea, joka tarkoitti yhdessä liikkumista, esimerkin antamista ja kannustamista liikunnallisiin ratkaisuihin omassa elämässä. Laukkasen ym. (2016) mukaan lapsen on helpompi synnyttää motivoiva suhde fyysiseen aktiivisuuteen, jos vanhemmalla on oma-

aloitteellinen, osallistava, itsensä kehittämistä kunnioittava ja vahvistava suhde lastaan kohtaan. Lasten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyy siis keskeisesti huoltajien omat asenteet ja esimerkki, jotka vaikuttavat samalla myös siihen, jatkuuko liikkuminen vielä myöhemmin lapsen ja nuoren elämässä (Jaakkola ym. 2012; Haanpää ym. 2012; Husu ym. 2011). Palomäki ja kollegat (2016) osoittavat, että liikuntaa harrastavilla vanhemmilla on liikunnallisemmat lapset yläkouluikässä. Tämä lisää painoarvoa vanhempien oman esimerkin merkityksestä.

Murrosikäiset pärjäävät parhaiten perheympäristöissä, joka sopii heidän kasvavaan tarpeeseen itsenäistyä (Eccles ym. 1993). Samoin Ecclesin ja Gutmanin (2007) tutkimustulokset osoittavat, että kehitykseen sopivat perhesuhteet liittyvät myönteisiin kehitystuloksiin nuorilla. Vasquezin, Patallin, Fongin, Corriganin ja Pinen (2016) 36 tutkimuksen meta-analyysissä tutkittiin vanhempien autonomisen tuen ja lapsen tulosten välisiä yhteyksiä, jossa havaittiin, että vanhempien autonominen tuki liittyi muun muassa suurempiin akateemisiin saavutuksiin, sisäisempään motivaatioon, psykologiseen terveyteen, koettuun pätevytyteen, sitoutumiseen ja positiiviseen asenteeseen koulua kohtaan. Kaikista vahvin suhde syntyi vanhempien autonomisen tuen sekä psykologisen terveyden välille (Vasquez ym. 2016).

Voidaan todeta, että vanhempien rooli lapsen liikuttamisessa on korvaamaton ja vanhemmat voivat tukea monilla tavoin lastensa positiivista suhtautumista fyysiseen aktiivisuuteen. Seuraavaksi tässä työssä käsitellään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä.

Liikunnan harrastaminen perheen sisällä ei ole itsestäänselvyys. Lasten liikuntainnostus heikkenee, jos vanhempien omat asenteet liikuntaa kohtaan ovat vähättelevät, lasta ei rohkaista liikunnan pariin, vanhemmat eivät toimi roolimalleina fyysiselle aktiivisuudelle, lasta ei opeteta liikkumaan, vanhemmat eivät tue lasten harrastusta taloudellisesti tai ei kuljeta lapsia harrastusten pariin (Haapala ym. 2010). Lehmuskallio (2011) pohtii omassa tutkimuksessaan sitä, kuinka monet vanhemmat uskovat aidosti tekevänsä tärkeän palveluksen lapsilleen, kun he kuljettavat omia lapsia harjoituksiin autoilla.

Bassett-Guntter ym. (2017) toteavat laadullisessa tutkimuksessaan erinäisiä esteitä perheen lasten liikunnan harrastamiselle. Tutkimuksessa haastateltiin vanhempia, ja he totesivat muun muassa rahan, ajan, lapsen turvallisuuden, ruutuajan sekä vanhempien oma motivaation olevan este lapsen liikkumiselle (Bassett-Gunter ym. 2017). Pahimmassa tapauksessa, jos vanhemmat

kokevat liikuntaharrastuksen vievän liikaa aikaa muusta tekemisestä, voivat vanhemmat tehdä lapsen puolesta lopettamispäätöksen (Haanpää ym. 2012).

Haanpää ym. (2012) liikuntakyselyn mukaan liikunnan harrastamista vaikeutti myös harrastuspaikkojen kaukana oleva sijainti, harrastusmahdollisuuksien puuttuminen sekä muut asiat, jotka vievät aikaa liikkumiselta. Perheen vanhemmilta vaaditaan panosta lasten kuljettamiseen harrastusten pariin, mutta jos harrastuksia ei ole saatavilla, niin silloin ongelma piilee muualla, kuin itse perheessä. Muita fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on Hakamäen ym. (2014) mukaan perheen tai talouden arvomaailma sekä lapsen ja nuoren oma mielikuva sosiaalisesta asemastaan. Perheen tai talouden arvomaailma kytkeytyy selvästi myös sosioekonomiseen asemaan (THL 2019). Alhainen sosioekonominen asema on keskeinen lapsen ja nuoren harrastamista vaikeuttava tekijä. Koska liikunnan tiedetään olevan tärkeä tekijä selittämään terveyserojen syntymistä, tulisi lapsen ja nuoren liikuntaan sosiaalistumista tukea perhetaustoista riippumatta tasapuolisesti niin kouluissa, kunnissa kuin urheiluseuroissakin (Palomäki ym. 2016). Näin ollen tulisi järjestää sellaista harrastustoimintaa, johon kaikilla perheillä olisi varaa. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja liikunnasta innostuminen olisi helpompaa, jos koululiikunnan lisäksi jokaisen lapsen ja nuoren perheessä harrastaminen olisi yhdenvertaista.

## **5.2 Liikunnanopettaja liikkumismotivaation taustalla**

Koululiikunta on tärkeä fyysisen aktiivisuuden lähde miljoonille lapsille ja nuorille ympäri maailman. Näin ollen koululiikuntaan osallistuminen voidaan nähdä tärkeänä reittinä lasten ja nuorten parempaan terveyteen ja hyvinvointiin. (Curran & Standage 2017) Huolestuttavaa on kuitenkin se, että Mehmetin ja Halilain (2018) tutkimukseen vastanneista 89 % ilmoitti, että he eivät ole sisäisesti motivoituneita osallistumaan säännöllisesti koululiikuntapohjaiseen toimintaan. Curran ja Standagen (2017) sekä Whiten ym. (2020) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen autonomian, pätevyyden kuin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta vaikuttavat erityisesti tähän osallistumiseen koululiikunnassa. Samoin Standagen ym. (2005) mukaan sisäisen motivaation ja osallisuuden edistäminen koululiikunnassa vaatii sen, että opettajankoulutusstrategiassa kiinnitetään huomiota oppilaiden autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksen edistämiseen koululiikunnassa. Tämän vuoksi itsemääräämisteorian mukainen opetus voi parantaa opiskelijoiden motivaation laatua

koululiikunnassa (White ym. 2020). Olisi siis tärkeää pyrkiä lisäämään lasten ja nuorten sisäistä motivaatiota koululiikunnan avulla, jotta liikunnallinen elämäntapa tulisi osaksi useamman lapsen ja nuoren elämää. Seuraavaksi käsitellään koululiikuntaympäristön potentiaalia tukea lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota itsemääräämisteorian viitekehysten mukaisesti.

### **5.2.1 Koululiikunta ja itsemääräämisteoria**

Vasconcellosin ym. (2020) 265 eri tutkimuksen meta-analyysissä tarkasteltiin itsemääräämisteorian hyödyllisyyttä koulun liikuntakasvatuksen kontekstissa. Kyseisen meta-analyytin katsauksen tulokset tukevat itsemääräämisteorian teoreettisia oletuksia, mikä viittaa siihen, että se tarjoaa hyödyllisen teoreettisen viitekehysten liikuntakasvatuksen motivaatioprosessien ymmärtämiseen. Se antaa myös perustan tehokkaille interventioille, jotka on suunniteltu parantamaan luokkakokemuksia sekä liikuntakasvatuksen oppimistuloksia. (Vasconcellos ym. 2020.) Samoin Standagen ym. (2005) mukaan itsemääräämisteoria soveltuu hyvin koululiikunnan kontekstiin selittämään motivaatioprosesseja. Whiten ym. (2020) mukaan opetuksen sekä interventioiden ja ammatillisen oppimisen suunnittelu itsemääräämisteorian mukaisesti todennäköisesti parantavat oppilaiden tuloksia ja lisäävät todennäköisyyttä pitkäaikaiseen fyysiseen toimintaan osallistumiseen.

Standagen ym. (2012) mukaan opiskelijat, jotka ovat vuorovaikutuksessa liikunnanopettajan kanssa, joka tukee opiskelijoiden psykologisia perustarpeita otollisten sosiaalisten olosuhteiden kautta, kokevat motivaatio- ja hyvinvointietuja. Kokan (2013) kyselytutkimukseen osallistui 656 12–16-vuotiasta oppilasta, jonka tulokset osoittivat, että koettu saatu tuki liikunnanopettajalta ja vertaisilta oli merkittävästi yhteydessä koettuun psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen liikuntakasvatuksessa. Voidaan siis todeta, että eräissä tutkimuksissa oppilaiden tarpeiden tyydyttämiseen riitti pelkkä liikunnanopettaja, mutta edellisen tutkimuksen mukaan myös liikuntakasvatuksen vertaiset olivat keskeisessä roolissa tarpeiden tukemisen osalta. Vasconcellosin ym. (2020) mukaan vaikka opettajat voivat tukea kaikkia kolmea oppilaan psykologisia perustarvetta, opettajilla näyttäisi olevan suurempi vaikutus oppilaiden autonomian ja pätevyyden kokemuksiin, kun taas ikätoverit vaikuttavat enemmän oppilaiden sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Myös Kokan (2013) mukaan koettu tuki liikunnanopettajalta oli vahvasti yhteydessä koetun pätevyyden sekä autonomian kokemusten tyydyttämiseen, kun taas koettu tuki vertaisilta oli vahvemmin

yhteydessä koetun yhteenkuuluvuuden tyydyttämiseen liikuntatunnilla. Näin ollen voidaankin todeta, että liikuntakasvatus onkin loistava tapa tukea lasten ja nuorten sisäistä liikuntamotivaatiota, sillä liikunnanopettajan sekä opiskelukavereiden yhdistäminen näyttäisi toimivan hyvin psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen näkökulmasta.

Lukuisten tutkimusten mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen koululiikunnassa voi johtaa sisäisesti motivoituneeseen toimintaan, mikä edistää hyvinvointia (Sanchez-Olivia ym. 2017; Standage ym. 2012; Sun ym. 2017; Sun & Chen 2010; Vasconcellos ym. 2020). Myös opiskelijoiden omat kokemukset psykologisesta tarpeiden tyydyttämisestä liittyivät merkittävästi positiivisesti heidän sisäiseen motivaatioonsa (Behzadniaa ym. 2018). Tämän lisäksi Edmundsin ym. (2007) interventiotutkimuksen mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen ennusti sisäistä motivaatiota koululiikuntaympäristössä. Opettajia rohkaistaan näin ollen luomaan oppimisaktiviteetteja oppilaiden mieltymysten, kiinnostuksen kohteiden, kompetenssien, valinnanteon tai haasteen sekä hauskuuden tunteen pohjalta (Sun ym. 2017). Sisäisesti motivoituneet oppilaat kokevat todennäköisemmin positiivisempia kokemuksia liikuntakasvatuksesta, kun taas amotivoituneet opiskelijat raportoivat todennäköisemmin negatiivisista kokemuksista (Vasconcellos ym. 2020). Tästä syystä sisäinen motivaatio koululiikuntaa kohtaan on tärkeää viihtymisen sekä osallistumisen näkökulmasta. Tärkeänä huomiona peilaten tutkimuskysymyksiimme, itsemääräämisteorian motivaatioprosessien on osoitettu olevan muuttumattomia poikien ja tyttöjen välillä (Standage ym. 2005; Standage ym. 2012). Näin ollen teoria tukee tasapuolisesti molempien sukupuolten tarpeiden tyydyttämistä.

Sunin ja Shenin (2010) mukaan motivaatio ei välttämättä ole luonteeltaan sisäistä ja sitä voi olla myös vaikea ylläpitää opiskelijoiden keskuudessa. Opettajien on myös ymmärrettävä, että opiskelijat eivät välttämättä ole sisäisesti motivoituneita kaikkeen liikuntatunneilla tapahtuvaan toimintaan (Sun ym. 2017; Sun & Shen 2010). Koululiikunnassa käydäänkin läpi hyvin monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja sekä -ympäristöjä. Liikunnanopettajat voivat auttaa oppilaita ymmärtämään mahdollisten epämiellyttävien harjoitusten tarkoituksen antamalla perusteluja toiminnalle tai vaaditulle käyttäytymiselle selittämällä toiminnan arvot tai henkilökohtaiset hyödyt oppilaille (Sun ym. 2017).

Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen edistää käyttäytymiseen liittyvää integraatiota ja sitä kautta myös siihen liittyviä tunteita, kuten nautintoa ja elinvoimaa sekä käyttäytymistä, sinnikkyyttä, ponnistelua sekä keskittymistä koululiikunnassa (Curran & Standage 2017). Myös

Standagen ym. (2005) mukaan sisäinen motivaatio ennustaa parempaa keskittymistä ja itsensä haastamista sekä vähemmän turhautumisen tunteita koululiikunnassa. Ntoumaniksen ja Standagen (2009) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen ennustaa erilaisia positiivisia, affektiivisia, kognitiivisia sekä käyttäytymiseen perustuvia seurauksia liikuntakasvatuksessa. Myös Edmundsin ym. (2007) interventiotutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että liikunnanopettajan tarjoama autonomian tuki voi vaikuttaa positiivisesti liikuntatunnin aikana oppilaiden käyttäytymiseen, kognitiivisiin ja affektiivisiin reaktioihin. Tämän lisäksi Sunin ym. (2017) mukaan sisäinen motivaatio liittyy opiskelijoiden mukautuviin tuloksiin psykomotorisessa, kognitiivisessa ja affektiivisessa suorituskäytössä liikunnassa ja erityisesti affektiivisen oppimisen alalla. Tarpeiden tyydyttäminen voi olla toisin sanoen siis oppilaille vahva motivaattori saavuttaa tavoitteita koulussa tai muissa elämän pyrkimyksissä (Sun & Chen 2010).

### **5.2.2 Aiempien tutkimusten ristiriidat psykologisten perustarpeiden merkityksestä koululiikunnassa**

Vaikka lukuisat tutkimukset vahvistavatkin psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen merkitystä autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta koululiikunnassa, vaihtelevat kuitenkin näkemykset siitä, mitkä perustarpeet ovat voimakkaimmin yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Seuraavaksi esitellään tutkimuksia aiheeseen liittyen ja voimme havaita merkittävästi toisistaan poikkeavia tuloksia.

Vasconcellosin ym. (2020) mukaan pätevyyden kokemukset liittyivät voimakkaimmin oppilaiden sisäiseen motivaatioon, mikä viittaa siihen, että tehokkuuden ja onnistumisen kokemukset liittyvät erityisesti suurempaan osallistumiseen koululiikunnassa. Samoin Jaakkolan ym. (2012b) mukaan opettajien tulisi keskittää huomionsa tukemaan oppilaiden käsitystä pätevyydestä yläkouluvuosina. Myös Sun ja Chenin (2010) mukaan oppilaiden pätevyyden kokemusten tyydyttäminen tulisi olla liikuntakasvatuksen ensisijainen tavoite.

Kokan ja Haggerin (2008) tutkimuksen mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten, muttei autonomian osalta oli yhteydessä oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Samoin Sunin ja Chenin (2010) mukaan liikuntakasvatus tarjoaa oppilaille runsaasti pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden

kokemuksia. Sunin ja Chenin (2010) mukaan sosiaalisten yhteenkuuluvuuden kokemukset toimivat pedagogisena alustana pätevyiden kokemuksille. Tällä tarkoitetaan sitä, että positiivinen ja turvallinen ilmapiiri liikuntatunnilla voi kannustaa oppilaita yrittämään parhaansa ja kannustamaan myös muita. Näiden tekijöiden voidaan katsoa johtavan pätevyiden kokemuksiin liikuntatunneilla. Whiten ym. (2020) mukaan alhainen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä pätevyiden kokemusten tyydyttyminen yhdistettiin osallistumisen vähenemiseen liikuntatunnilla. Toisin sanoen liikunnanopettajien käyttäytyminen, joka heikensi onnistumisten kokemuksia ja mahdollisti muun muassa vertaisten kiusaamisen, oli haitallista liikuntakasvatuksen tarkoituksen kannalta (White ym. 2020). Sunin ja Chenin (2010) mukaan koululiikunta ei ehkä pysty tarjoamaan mahdollisuuksia tyydyttää autonomian tarvetta johtuen mahdollisesta ristiriidasta kontrollin ja autonomian välillä. Tarpeiden tukeminen voi olla pedagogisesti haastava tehtävä opettajille ympäristöissä, joissa ohjaus on keskeistä opetus-oppimisprosessissa (Sun & Chen 2010).

Täysin vastakkaisia näkemyksiä tarjoaa Standagen ym. (2012), joiden tutkimuksen mukaan autonomian sekä pätevyiden kokemukset olivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta lukuun ottamatta sisäisen motivaation positiivisia ennustajia koululiikuntaa kohtaan. Samoin Sanchez-Olivian ym. (2017) interventiotutkimuksen tulokset ovat päinvastaiset edellisiin esiteltyihin tutkimuksiin verrattuna. Interventiotutkimuksen koeryhmän opiskelijat nostivat merkittävästi arvojaan autonomian kokemuksesta ja tuesta, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuesta, sisäisestä motivaatiosta ja aikomuksesta olla fyysisesti aktiivinen kontrolliryhmään verrattuna. Koetun pätevyiden kokemuksissa ei kuitenkaan havaittu merkittäviä muutoksia opiskelijoissa koe- ja kontrolliryhmien välillä. Hyvin erilaiset tutkimustulokset aiheesta antavat perusteluja tutkia kyseistä aihealuetta lisää.

### **5.2.3 Liikkumismotivaatioon vaikuttavat tekijät koulumaailmassa**

Tiirikaisen (2019) tutkimuksen mukaan liikunnanopettaja pystyy vaikuttamaan monipuolisesti oppilaiden liikkumismotivaatioon. Tiirikaisen (2019) mukaan oppilaan kokemaan liikuntamotivaatioon on merkittävästi yhteydessä opettajan toiminta, persoonallisuus sekä käytetyt opetusmenetelmät liikuntatunnilla. Ntoumaniksen ja Standagen (2009) mukaan opetusmenetelmien on osoitettu olevan muokattavissa. Liikunnanopettajia olisi järkevää

kouluttaa psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen tärkeydestä, jotta he pystyisivät suunnittelemaan sekä toteuttamaan sisäisesti motivoivia liikuntatunteja.

Liikunnanopettaja pystyy luomaan eriyttämällä oppilaille sellaisia tehtäviä, joissa he kokevat pätevyyden kokemuksia. Pätevyyden kokemukset, positiivinen palaute sekä kannustaminen motivoi oppilaita liikkumaan. (Tiirikainen 2019) Päinvastoin taas epäonnistumisten pelko nousi motivaatiota heikentäväksi tekijäksi. Näin ollen epäonnistumisia salliva ja turvallinen ilmasto liikuntatunneilla koettiin tärkeäksi. (Tiirikainen 2019)

Tiirikaisen (2019) tutkimuksessa nousi esiin myös autonomia. Oppilaiden mielestä oli tärkeää saada itse vaikuttaa siihen millä fyysisellä tasolla liikuttiin ja mikä oli pelaamisen vauhdikkuuteen taso. Tärkeää oli myös saada toteuttaa tehtäviä, jotka koettiin henkilökohtaisesti tärkeiksi sekä valita opettajan antamien harjoitusten väliltä mieluista tekemistä. (Tiirikainen 2019) Myös Standagen ym. (2005) mukaan edistääkseen oppilaiden autonomian kokemuksia liikunnanopettajat voivat pyrkiä lisäämään valinnanmahdollisuuksia tarjoamalla erilaisia aktiviteetteja sekä tarjoamalla enemmän vaikutusmahdollisuuksia oppilaille liikuntatunnilla.

Tiirikaisen (2019) mukaan motivoitunut ryhmä oli tutkittavien mukaan koululiikuntamotivaation kannalta tärkein asia. Myös Whiten ym. (2020) tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että ikätoverit voivat olla liikuntaympäristön tärkein sosiaalinen tekijä motivaation, tarpeiden tyydyttämisen, osallistumisen ja affektiivisten tulosten kannalta, koska tukevat vertaissuhteet yhdistettiin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin sekä sisäiseen motivaatioon. Tiirikaisen (2019) mukaan innokkuus, kannustaminen sekä suoritusten arvostaminen ryhmän sisällä motivoi kaikkia mukaan toimintaan. Päinvastoin alhainen liikkumismotivaatio liikuntaryhmässä heikensi liikuntamotivaatiota. Tunneilla yhteinen päämäärä ja sen eteen työskenteleminen lisäsi sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Tiirikainen 2019) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten tyydyttämiseksi liikunnanopettaja voi käyttää hyväksi pienryhmätoimintaa ja yhteistyötä vaativia harjoitteita (Standage ym. 2005).

Vertaissuhteilla on olennainen rooli oppilaiden tuloksiin koululiikunnassa aineen sosiaalisesta luonteesta johtuen. Ikätoverit voivat tukea, mutta yhtä lailla estää oppilaiden sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia esimerkiksi vertailun tai kiusaamisen vuoksi. (White ym.



2020) Myös pelejä dominoivien ikätovereiden läsnäolo yhdistettiin pätevyyden sekä autonomian kokemusten vähäisyyteen, amotivaatioon sekä osallistumisen vähenemiseen. Itse asiassa yksi yleisimmistä koululiikuntaan liittyvistä valituksista perustui kiusaamiseen ja eristyneisyyteen pätevyyden kokemusten puutteen vuoksi. (Whiten ym. 2020) Myös Mehmetin ja Halilain (2018) mukaan negatiivinen vertaispaine näyttäisi olevan opiskelijoiden mukaan yksi suurimmista esteistä osallistua koululiikuntaan. Tulevaisuuden opettajan ammatillisessa kehityksessä tulisi keskittyä auttamaan opettajia edistämään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia vertaisten välillä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset kavereilta voivat auttaa voittamaan negatiivisia tuloksia koululiikunnassa, kuten turhautumista, osallistumisen heikkenemistä sekä amotivaatiota, jotka ovat yleisiä vähän onnistumisten kokemuksia saavien oppilaiden keskuudessa. (White ym. 2020)

Positiiviset vertaissuhteet liittyvät siis sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, jotka liittyvät pätevyyden kokemuksiin ja positiivisiin affektiivisiin tuloksiin. Sen sijaan vertailu, pätevämpien opiskelijoiden dominointi oppitunneilla ja toimet, jotka vaativat yhtä oppilasta osoittamaan epäpätevyytensä muiden edessä, estävät oppilaiden pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (White ym. 2020) Edellä mainitut kokemukset ovat yhteydessä amotivaatioon sekä osallistumisen vähenemiseen liikuntatunneilla. Mehmetin ja Halilain (2018) mukaan koulun tulisi olla paikka, josta oppilaat löytävät terveellisen, turvallisen, kannustavan ilmapiirin, mikäli haluamme toteuttaa tavoitteen lisätä oppilaiden motivaatiota liikuntaan päivittäin. Tässä prosessissa liikunnanopettajalla sekä myös vertaisilla on suuri vastuu.

Tiirikaisen (2019) mukaan uusiin lajeihin tutustuminen ja uusien asioiden kokeileminen koululiikunnassa nähtiin liikuntamotivaatiota edistäväksi asiaksi. Erilaisista koululiikunnan lajikokeiluista voi löytyä lapselle todella mieluinen laji, jota ryhdytään harrastamaan myös koulun ulkopuolella. Voidaankin ajatella, että liikunnallinen elämäntapa voi syntyä tällaisten ketjureaktioiden tuotoksena, johon vaikuttaa keskeisesti koettu sosiaalinen tuki erilaisissa elämänvaiheissa ja liikuntaympäristöissä.

Tiirikaisen (2019) tutkimuksen mukaan liikuntatunneilta nousi myös muutamia motivaatiota laskevia asioita, jotka olivat liian korkeat opettajan asettamat tavoitteet, kiusaamiseen puuttumattomuus, palautteen puute, kuntotestit ja muiden oppilaiden tarkkailun kohteeksi joutuminen.

Kappaleen yhteenvedona todettakoon, että koululiikuntaa voidaankin pitää erinomaisena liikuntamotivaation sisäistämistä edistävänä tahona. Jaakkolan ym. (2012a) sekä Palomäen ym. (2016) mukaan koululiikunta tarjoaakin tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden avulla liikunnallinen elämäntapa on mahdollista omaksua. Suomalaisen perusopetuksen maksuttomuus mahdollistaa yhdenvertaisen mahdollisuuden osallistua koulupäivän aikana liikuntaan (Finni ym. 2012; Palomäki ym. 2016). Tämä onkin todella tärkeää, sillä kaikilla perheillä ei ole välttämättä varaa viedä lastaan harrastustoiminnan pariin koulupäivän jälkeen. Seuraavaksi käsitellään valmentajan merkitystä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon.

### **5.3 Valmentaja liikkumismotivaation taustalla**

Valmentajan työnkuvaan kuuluu Hämäläisen (2008) mukaan muutakin kuin valmentaminen. Hyvä valmentaja on tekemisissä valmennettavien kanssa kokonaisvaltaisesti, mikä tarkoittaa valmennustyön lisäksi kasvattamista, ohjausta ja huolenpitoa. Valmennettavien elämäntilanteen ja taustojen ymmärtäminen auttaa valmentajaa harjoitusten suunnittelussa. (Hämäläinen 2008) Kokonaisvaltaiseen valmennusprosessiin kuuluu käsitys urheilijoiden potentiaalista, jonka ymmärtäminen on vaikeaa, jos urheilijoiden taustoja tai elämäntilannetta ei tiedosteta. Hyvä valmentaja on vuorovaikutuksellisesti taitava, yhteisiä sääntöjä noudattava, esimerkillinen ja motivoiva. Pahimmillaan valmentajan olemus laskee motivaatiota, jonka seurauksena lapset ja nuoret saattavat lopettaa harrastustoiminnan. (Hämäläinen 2008)

Decin ja Ryanin (2000b) mukaan valmentajan sekä urheilijan välisellä suhteella on iso merkitys urheilumotivaation ylläpitämiseen, sillä toimiva valmennussuhde lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tyydyttymistä. Samoin koettu pätevyys tyydyttyy ja sisäinen motivaatio syntyy, kun urheilija kokee valmentajan arvostavan häntä (Deci & Ryan 2000b). Autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vähäisyys liittyy muun muassa heikompaan suorituskykyyn (Deci & Ryan 2000b). Valmennettavan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen voidaan siis nähdä keskeisenä tavoitteena, sillä urheilussa tavoitellaan usein juuri mahdollisimman hyvää suorituskykyä unohtamatta tietenkään hyvinvoinnin merkitystä.

Valmentajan oma ammattitaito, autonomian sekä pätevyyden kokemukset nousivat esiin urheilijoiden pohtiessa valmentajan sekä urheilijan välisen suhteen merkitystä motivaation

vahvistajana (Suominen & Urvikko 2017). Valmentajan merkitys liikuntamotivaation laatuun saattaa vaihdella Lappalaisen ja Nissilän (2007) mukaan ryhmän koon mukaan. Lappalaisen ja Nissilän (2007) pro gradu -tutkielmassa joukkuevoimistelijoiden havaittiin kokevan valmentajan palautteen olevan negatiivisempaa, kuin telinevoimistelijoilla. Lappalaisen ja Nissilän (2007) mukaan valmennettavan ryhmän suuruus saattaa vaikuttaa siihen, kuinka hyvin valmentaja kykenee antamaan yksilöllistä palautetta harjoitusten aikana. Hämäläisen (2008) väitöskirjassa valmentajan palautteen havaittiin olevan yhteydessä urheilijoiden motivaatioon osallistua seuratoimintaan. Tämän lisäksi Hämäläisen (2008) mukaan urheilijat usein odottavat valmentajilta kannustusta ja onnistumisten huomiointia, mutta valitettavan usein urheilijat kokevat jäävänsä ilman palautetta.

Mageaun ja Vallerandin (2003) mukaan autonomian suosiminen valmennuksessa tukee lasten ja nuorten sisäisen motivaation syntymistä ja itseohjautuvuutta. Lasten ja nuorten motivaation laatuun ja itseohjautuvuuteen vaikuttavat Mageaun ja Vallerandin (2003) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen. Psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen vaikuttaa Mageaun ja Vallerandin (2003) mukaan motivaatioilmasto, valmentajan oma käsitys autonomiasta, valmennustyyli, valmentajan osaavuus ja valmentajan käsitys valmennettavien käyttäytymiseen liittyvistä syistä. Samanlaisia tuloksia havaittiin Occhinon ym. (2014) katsauksessa, jossa todettiin autonomiaa tukevan valmentamisen olevan yhteydessä muiden psykologisten perustarpeiden tyydyttymiselle. Occhino ym. (2014) mukaan valmentaja, joka ymmärtää autonomian tarpeen ja osaa käyttää sitä oikein, pystyy tukemaan urheilijoita neljällä ratkaisevalla tavalla; psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen, sisäisen motivaation syntyminen, sitoutuminen urheiluun ja parempi suorituskyky ovat asioita, jotka ovat Occhinon ym. (2014) mukaan yhteydessä sellaisiin valmentajiin, jotka ymmärtävät autonomian merkityksen valmentamisessa. Autonomian merkitystä valmentamisessa tukevat tulokset kontrolloivan valmennustyylin tutkimuksista, joissa kontrolloivan valmentamisen on havaittu vaikuttavan negatiivisesti urheilijoiden ahdistukseen (Ramis ym. 2017). Ilmiö ei ole tunnettu pelkästään valmennuksessa, vaan se on havaittu myös opettamisessa (Haerens ym. 2018). Tuloksia tukee myös Hollebeekin (2005) tutkimus, jossa valmentajan demokraattisen käyttäytymisen ja muiden huomioon ottaminen palveli sisäisen motivaation syntymistä.

Valmentaja pystyy Chun ja Zhangin (2019) mukaan tukemaan lasten ja nuorten autonomian ja pätevyyden tunnetta käyttämällä valmennuksessa erilaisia valmennustyyliä. Tehtäväsuuntautuneisuuden lisääminen, autonomian lisääminen, välittämisen näyttäminen ja

minäsuuntautuneisen motivaatioilmaston vähentäminen saattavat edistää lasten ja nuorten autonomian ja pätevyyden kokemuksia urheiluseuratoiminnassa (Chun & Zhang 2019).

Liikunnanopetuksesta tutut opetustyyli-tyylit ovat havaittu toimiviksi myös valmennuksellisella puolella. Esimerkiksi Palloliitto (2021) käyttää valmentajakoulutuksissaan Mosstonin (Mosston & Ashworth 2008) tunnettuja opetustyyliä, jossa keskeisenä asiana on jatkumo opettaja- ja oppilaslähtöisten opetustyylien välillä. Erilaisten opetustyylien on havaittu tukevan psykologisia perustarpeita, kuten sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja pätevyyden kokemuksia, jonka seurauksena niillä saattaa olla arvoa liikunnanopetuksen lisäksi myöskin valmennuksellisessa maailmassa. Valmentajat, jotka osaavat rohkaista urheilijoita, sekä ymmärtää heidän käyttäytymistään, vaikuttavat todennäköisemmin positiivisesti urheilijoiden sisäiseen motivaatioon varsinkin silloin, kun valmennusmuodot sisältävät ongelmanratkaisua, pohdintaa ja luovuutta (Ercegovic ym. 2020). Liikunnanopettajat voivatkin täten soveltua loistavasti motivoiviksi valmentajiksi esimerkiksi urheiluseurojen junioritoimintaan.

#### **5.4 Ystävät liikkumismotivaation taustalla**

Lapsilla ja nuorilla tyypillinen päivän kiertokulku on aamulla perheen luota kouluun, josta päivän päätteeksi alkaa usein erilaiset harrastustoiminnat. Olipa lapset ja nuoret missä ympäristössä tahansa, niin todella usein he viettävät aikaa vertaistensa, eli kavereiden kanssa. Tästä johtuen erityisesti kavereiden vaikutus liikkumismotivaatiota kohtaan on mielenkiintoinen ja tärkeä tutkimuskokonaisuus.

Ystävät vaikuttavat liikuntamotivaatioon ja fyysisen aktiivisuuden määrään (Maturo & Cunningham 2013). Whiten ym. (2020) 34 eri tutkimuksen katsauksessa tarkasteltiin itsemääräämisteorian periaatteita liikuntakasvatuksessa. Tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että paremman motivaation, osallistumisen, tarpeiden tyydyttämisen ja affektiivisten tulosten kannalta ikätoverit voivat olla tärkein osa sosiaalista liikuntaympäristöä. Tukevat vertaissuhteet liittyvät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin ja näin ollen sisäiseen motivaatioon. (White ym. 2020) Maturon ja Cunninghamin (2013) meta-analyysin mukaan ystäväillä vaikuttaa olevan merkitystä myös fyysisen aktiivisuuden kannalta. Meta-analyysissä ystävien positiivinen suhtautuminen liikkumista kohtaan nähtiin liikkumismotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta tukevana tekijänä. Ystävien keskeinen positiivinen kommunikointi,

ystävien läsnäolo, ystävien oma fyysinen aktiivisuus ja vertaisten tuki liikunnan aikana havaittiin olevan fyysistä aktiivisuutta ja sen seurauksena liikkumismotivaatiota tukevia tekijöitä. Meta-analyysissä havaittiin myös selkeä yhteys sille, että yksilöt ottavat usein mallia vertaistensa ja ystävien käyttäytymisestä. (Maturro & Cunningham 2013) Edellistä väitettä tukee Palomäen ym. (2017) tutkimus, jonka mukaan vähemmän liikkuvien nuorten, erityisesti poikien keskuudessa, kavereiden merkitys fyysisen aktiivisuuden esteenä yleistyi iän karttuessa. Toisin sanoen liikuntamotivaation laatu ja fyysisen aktiivisuuden määrä kaveriporukassa riippuu keskeisesti siitä, millainen on liikunnan asema omien ystävien keskuudessa. Tämä voi myös osittain selittää hyvin polarisoitunutta liikkunnallisuutta lasten ja nuorten keskuudessa tänä päivänä.

Sosiaalinen konteksti ja ystävien, sekä vertaisten vaikutus liikuntamotivaatioon on tunnistettu ilmiö (Allen 2003). Lapset ja nuoret ovat todennäköisemmin fyysisesti aktiivisempia ystävien ja vertaisten seurassa, mitä yksin (Salvy ym. 2009). Nuoret ovat todennäköisemmin aktiivisia ollessaan ikätovereiden ja ystävien seurassa kuin ollessaan yksin, koska nuorten fyysiseen toimintaan liittyy tyypillisesti jonkinlaista pelailua, joka vaatii ikätovereita tai leikkikumppaneita (Salvy ym. 2009). Lapsen sosiaalisilla taidoilla ja ystävien olemassaololla näyttäisikin olevan tärkeä merkitys liikkumisen näkökulmasta. Onneksi esimerkiksi koululiikunta tarjoaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden liikkua vertaisten seurassa.

Lapset ja nuoret ovat päivän aikana usein tekemisissä ystävien ja vertaistensa kanssa. Vapaa-ajalla tapahtuvassa urheiluseuratoimintaan liittyvässä tutkimuksessa kavereiden on havaittu olevan yksi liikuntamotivaation tekijä, jonka seurauksena lapset ja nuoret pitävät urheiluseuratoiminnassa harrastamista mielekkäänä (Allen 2003, Salvy ym. 2009). Allenin (2003) mukaan ystäviltä on mahdollista saada arvostusta ja tunnustusta liikkumisen aikana, jonka seurauksena se saattaa vaikuttaa liikkumismotivaatioon. Ystävien lisäksi monille nuorille pelkästään osallistumisen urheiluseuratoimintaan on havaittu olevan yhteydessä liikkumismotivaatioon (Allen 2003). Edellä mainittu havainto liittyy vahvasti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, joka on yksi ihmisen psykologisesta perustarpeesta. Ystävät voivat tukea siis lasten ja nuorten sosiaalista yhteenkuuluvuutta liikunnan parissa.

Liitu (2019) tutkimuksen tuloksista ilmenee 11–15-vuotiaiden urheiluharrastuksen lopettamiseen liittyviä keskeisimpiä syitä. Merkittävimpänä tekijänä urheiluharrastuksen lopettamiseen oli lajiin kyllästyminen, mutta toiseksi yleisimmäksi syyksi ilmeni

harrasteryhmässä viihtymättömyys (Liitu 2019). Asiaa on liikuntamotivaation kannalta merkitsevä, sillä motivaation taustalla olevista psykologisista perustarpeista sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi kolmesta tekijästä, jonka tiedetään vaikuttavan motivaation syntymiseen ja sen laatuun (Deci & Ryan 2017). Tämän seurauksena urheiluseuratoiminnassa olisi perusteltua keskittyä niihin tekijöihin, jotka edesauttavat lasten ja nuorten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

## 6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten eri sosiaalisen tuen muodot ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon 10–13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Sosiaalisen tuen muodot tässä tutkimuksessa ovat vanhemmat, kaverit, liikunnanopettaja sekä valmentaja. Tarkoituksena on selvittää Taiturit (2022) -hankkeen aineistoja käyttäen kuinka voimakkaana kohderyhmän tytöt ja pojat kokevat eri sosiaalisen tuen muodot. Samoin selvitämme kohderyhmän tyttöjen ja poikien koetun liikkumismotivaation tason. Sen jälkeen tutkimuksessa tarkastellaan sosiaalisen tuen muuttujien ja kaikkien motivaatioluokkien välisiä yhteyksiä. Tämän lisäksi selvitimme mitkä sosiaalisen tuen muodoista ovat voimakkaimmin yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Tämän jälkeen selvitämme miten psykologiset perustarpeet ovat yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Lopuksi tutkimme miten sosiaalisen tuen eri muodot ja psykologiset perustarpeet ovat yhdessä yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Tutkimus auttaa ymmärtämään myös sen, miten eri sosiaalisen tuen muodot tukevat lasten ja nuorten psykologisia perustarpeita ja näin ollen sisäistä liikuntamotivaatiota ja hyvinvointia liikunnan parissa. Työn tulokset antavat ohjeita, minkälaisiin liikuntaympäristöihin, ja miten niiden motivaatioilmastoihin tulisi vaikuttaa tulevaisuudessa.

Tarkat tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälainen on vanhemmilta, kavereilta, liikunnanopettajilta sekä valmentajilta saatu koettu sosiaalinen tuki 10–13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla?
2. Minkälainen on koettu sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely, pakotettu säätely sekä ulkoinen säätely 10–13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla?
3. Ovatko vanhemmilta, kavereilta, liikunnanopettajilta sekä valmentajilta saatu koettu sosiaalinen tuki ja koettu sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely, pakotettu säätely sekä ulkoinen säätely yhteydessä toisiinsa?
4. Mikä sosiaalisen tuen muodoista on voimakkaimmin yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn, kun huomioidaan taustamuuttujat (ikä, sukupuoli)
5. Miten pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn?
6. Ovatko sosiaalisen tuen eri muodot ja psykologiset perustarpeet yhdessä yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn?

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **7.1 Tutkimuksen kulku**

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetään Jyväskylän yliopiston teettämän Taiturit -hankkeen aineistoja. Hanke käynnistyi syksyllä 2021 ja se on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke, joka on jatkoa vuonna 2015 alkaneelle lapsiperheiden liikuntatottumuksia tutkineet Taitavat tenavat sekä vuonna 2017 Liikkuva perhe -hankkeelle (Jyväskylän yliopisto 2021) (kuva 2).

Taiturit hankkeen tarkoituksena on tutkia pitkittäisasetelman avulla fyysiseen aktiivisuuteen johtavia mekanismeja lapsilla. Taiturit -hankkeessa kerätään tietoa sosiaalisesta tuesta, fyysisestä toimintakyvystä, liikuntataidoista ja liikunta-aktiivisuudesta. Tässä pro gradu -tutkielmassa keskitytään sosiaalisen tuen ilmenemiseen lapsilla ja nuorilla. Tutkimushankkeet ovat saaneet Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta puoltavat lausunnot (Taitavat tenavat 31.10.2015; Liikkuva perhe 22.8.2017; Taiturit 21.5.2021). Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkittavia sekä heidän huoltajiansa on informoitu laajasti tutkimuksen kulusta.

### **7.2 Tutkimuksen kohderyhmä**

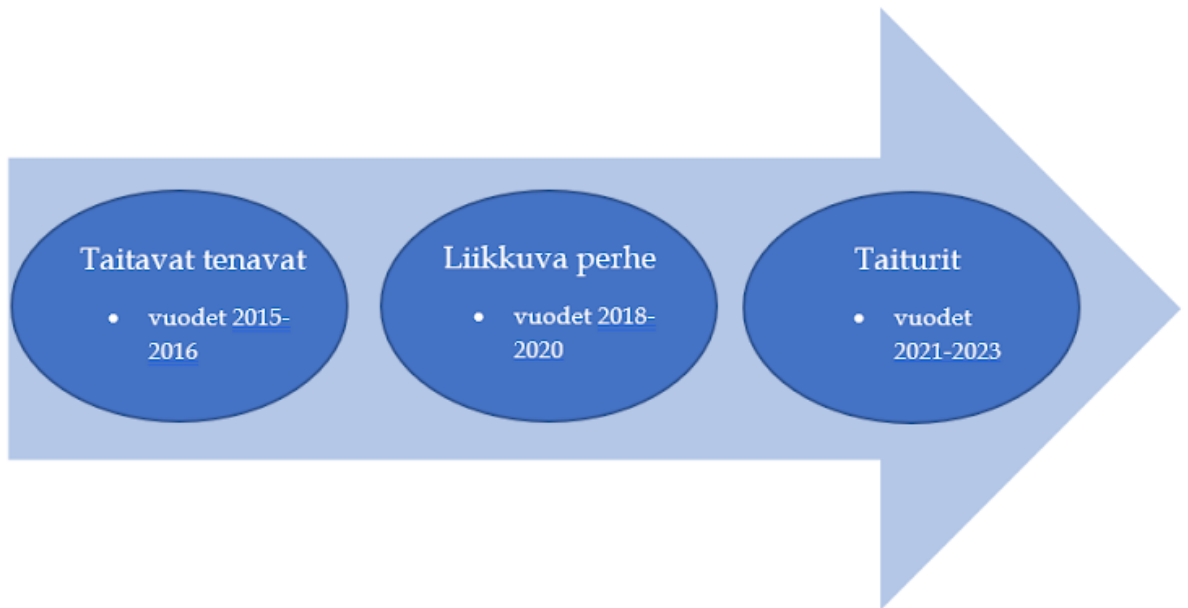
Taitavat tenavat -tutkimushanke kehitettiin vuonna 2015, jonka tarkoituksena oli kerätä kansallisesti laaja ja maantieteellisesti edustava otos 3–7-vuotiaita lapsia. Tarkoituksena oli kerätä koko Suomea maantieteellisesti ja asukastiheyden perusteella edustava varhaiskasvatusikäisten lasten aineisto. Maantieteellisen kattavuuden sekä alueen väestötiheyden mukaan eri alueilta kutsuttiin tutkimukseen mukaan yksi tai useampi satunnainen varhaiskasvatusyksikkö. Mikäli tarjouksesta kieltäytyttiin, kutsuttiin kyseiseltä alueelta mukaan listalla seuraavana oleva varhaiskasvatusyksikkö. Varhaiskasvatusyksiköiden tavoittamisessa ja tilastollisen edustettavuuden apuna hyödynnettiin lastentarhaopettajaliittoa vuonna 2015 saatua varhaiskasvatusyksiköiden (n = 2600) rekisteriä, jonka pohjalta suoritettiin satunnainen ryväsotanta. Kyseinen rekisteri oli tutkimuksen aloitushetkellä maan kattavin listaus varhaiskasvatusyksiköistä, joita oli mahdollisuus käyttää satunnaisotannan perustana.



Satunnaistamisessa noudatettiin myös WHO:n koululaistutkimuksen protokollaa (WHO 2020), jonka mukaan Suomi jaetaan postinumeroon maantieteellisesti eri alueisiin.

Liikkuva perhe -hanke on osa Jyväskylän yliopiston ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa pienlasten seurantatutkimus sarjaa (Liikkuva perhe 2022). Liikkuva perhe - tutkimuksen tarkoituksena oli seurata taitavat tenavat -tutkimuksen lasten kehitystä 1–4-luokkalaisina noin kolme vuotta ensimmäisen aineistonkeruun jälkeen. Liikkuva perhe - tutkimukseen osallistuneet lapset olivat nyt 6–11-vuotiaita. Liikkuva perhe toteutettiin vuosina 2018–2020 ja se jatkoi Taitavat tenavat -hankkeen pienlapsen seurantaa. Liikkuva perhe-hankkeen aikana tutkittavilla pikkulapsilla oli käynnissä institutionaalinen vaihe, jonka aikana lapset siirtyvät varhaiskasvatuksesta kouluun (Liikkuva perhe 2022). Liikkuva perhe - tutkimukseen osallistui yhteensä 666 lasta ja heidän huoltajansa, joista noin 70 % oli taitavista tenavista. Kaikista yleisin syy seurannasta poisjäämiseen oli se, ettei lasta löytynyt saman kaupungin tai paikkakunnan alakouluista, jossa oli osallistuttu varhaiskasvatukseen kolme vuotta sitten.

Taitavat tenavat ja liikkuva perhe -tutkimusten jatkoseurantaan kehitettiin Taiturit -hanke (Niemi 2021). Taiturit tutkimuksen aineistonkeruu tapahtuu vuosien 2021–2023 aikana ja noin 80 % liikkuva perhe -tutkimukseen osallistuneista lapsista ja heidän huoltajistaan ( $N = 500$ ) pyritään tavoittamaan. Samalla yritetään tavoittaa noin 400 uutta tutkittavaa, jotta jatkoseurannat olisivat mahdollisimman laadukkaita murrosiässä ja varhaisaikuisuudessa. Yhteisötanta on Taiturit-tutkimuksessa noin 950 10–13-vuotiasta (4.–6. luokkalaista) lasta ja heidän huoltajaansa. Syksyn 2021 aikana pyritään saavuttamaan noin 150–250 lapselta ja huoltajalta vastaukset, johon tämän pro gradu -tutkimus perustuu. Tutkimuksemme lopullisessa tilastollisessa analyysissä tutkittavien kokonaismäärä oli 249, joista 48,6 % ( $n = 121$ ) tyttöjä ja 50,2 % ( $n = 125$ ) poikia. Tutkittavien keski-ikä oli 11 vuotta ja 9 kuukautta.



KUVA 2. Tutkimushankkeiden kulku (mukailtu Laukkasen ym. (2022) kuvasta).

### 7.3 Liikunnan sosiaalisen tuen mittari

Sosiaalista tukea mitattiin Suomen kielelle käännetyllä Liikunnan sosiaalisen tuen mittarilla, joka perustuu Liikkuva perhe -tutkimusta varten kehitettyyn Physical Activity Parenting Questionnaire for Children -mittariin, eli Laukkasen ym. (2021) PAP-C-mittariin. PAP-C-mittari on kehitetty mittaamaan määrällisesti 7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä liikuntaa tukevasta huoltajuudesta. PAP-C-mittari perustuu itsemääräämisteoriasta tuttuihin psykologisiin perustarpeisiin: koettuun autonomiaan, pätevyyteen sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (Ryan & Deci 2017).

Taiturit tutkimushanketta varten PAP-C-mittaria (Laukkanen ym. 2021) muokattiin tammi-maaliskuussa 2021 monitieteisessä yhteistyössä liikuntapedagogiikan, kehityspsykologian sekä liikuntafysiologian avulla 10–13-vuotiaille lapsille käsitteiltään sekä kieleltään paremmin soveltuvaksi. Mittaristoon lisättiin käsittämään perheen isän ja äidin lisäksi myös muita tärkeitä sosiaalisia toimijoita, joita ovat kaverit, valmentaja sekä liikunnanopettaja. Liikunnan sosiaalisen tuen mittarin lopullinen versio koostuu 18 väittämästä jokaista sosiaalista tukijaa kohden, eli yhteensä 90 väittämästä. Kyselylomake käsitteli lapsen kokemuksia liikkumisesta ja kuinka isä, äiti, kaveri, liikunnanopettaja tai valmentaja suhtautui lapsen liikkumiseen.

Mittarin väittämien intro kuuluu seuraavasti; “Minulla on isä/äiti/kaveri/liikunnanopettaja/ohjaaja tai valmentaja, joka...” ja vastausvaihtoehtona on 5-portainen Likert-asteikko (1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä). Väittämiin vastattiin sen mukaan, mikä kuvasti parhaiten lapsen tai nuoren omaa kokemusta. Väittämät vaihtelevat kyselylomakkeessa sosiaalisen tukijan mukaan (liitteet 2–7). Seuraavaksi sosiaalisista tukijoista käytetään isää esimerkkinä (liite 3). Kysymykset 1–7 mittaa koettuja pätevyyden kokemuksia (“antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkuessani”), Kysymykset 8–10 ja 16–18 mittaa koettuja autonomian kokemuksia (“antaa minun valita miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan”), kysymykset 11–15 mittaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia (“kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta tai liikunnan harrastamisesta”). Kyselyn tekemiseen meni aikaa keskimäärin 20 minuuttia vaihteluvälin ollessa 15–30 minuuttia.

Liikunnan sosiaalisen tuen mittaria esitettiin 85:lle 10–13-vuotiaalla oppilaalla. Autonomian tuen osaa esitettiin tämän lisäksi erillisellä 29:llä 5–6-luokkalaisten otoksella. Esitestauksessa todettiin mittarin soveltuvan ikäluokalle ja olevan käyttökelpoinen.

#### **7.4 Liikuntamotivaation mittari**

Liikuntamotivaatiota mitattiin suomen kielelle käännetyllä Perceived Locus of Causality Questionnaire for Leisure Time -mittarilla (Ryan & Connel 1989). Kyselyä on muokattu käsitteiltään ja kieleltään 10–13-vuotiaille soveltuvaksi Taiturit-tutkijoiden toimesta (Laukkanen, Aunola & Sääkslahti). Mittarin väittämät sisältävät kahdeksan kohtaa motivaation säätelyn eri tasoista ja se on kulttuurisesti käännetty PETALS-tutkimukseen tutkittaessa yläkoululaisten nuorten liikuntamotivaatiota (Polet ym. 2019; Schneider ym. 2020). Väittämät sisälsivät motivaatioluokista kaikki muut luokat, paitsi amotivaation ja integroidun säätelyn. Näin ollen kyselyn sisältämät motivaatioluokat olivat sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely, pakotettu säätely sekä ulkoinen säätely.

Liikuntamotivaation mittarissa vastattiin väittämiin, jotka perustuivat lapsen liikunnallisuuteen (liite 1). Mittarin väittämien intro kuuluu seuraavasti; “Liikun tai harrastan liikuntaa...” ja vastausvaihtoehtona on 5-portainen Likert-asteikko (1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä). Väittämiin vastattiin sen mukaan, mikä kuvasti parhaiten lapsen tai nuoren omaa

kokemusta. Kaksi väittämää mittaa ulkoista säätelyä (“koska tuntemani ihmiset olisivat tyytymättömiä minuun, jollen liikkuisi”), kaksi väittämää mittasi pakotettua säätelyä (“koska tunnen itseni huonoksi, jos en liiku”), kaksi väittämää mittasi tunnistettua säätelyä (“koska arvostan liikkumisen hyötyjä”) ja kaksi väittämää sisäistä motivaatiota (“koska nautin liikunnasta”).

Liikuntamotivaatio mittaria esitettiin ja pilotoitiin 10–13-vuotiailla liikunnan sosiaalisen tuen mittarin rinnalla samassa yhteydessä (Taiturit 2022). Liikuntamotivaation säätely -kyselymittarin pysyvyysreliabiliteetti todettiin 352:lla 10–13-vuotiaalla Pearsonin korrelaatiokertoimen mukaan hyväksi taikka erinomaiseksi ( $r = 0,73$ ) sekä sisäinen yhdenmukaisuus Cronbachin alfalla mitattuna kohtuulliseksi.

## **7.5 Aineiston analysointi**

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistic 26 -ohjelmistolla. Aineistoa kuvattiin koetun sosiaalisen tuen ja liikkumismotivaation kohdalla keskiarvojen ja keskihajontojen avulla. Sosiaalinen tuki muodostui liikunnanopettajasta, valmentajasta, ystäväistä sekä isästä ja äidistä.

Koettujen sosiaalisten tukien, sekä kaikkien motivaatioluokkien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Sosiaalisten tukien yhteyttä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn taustamuuttujat huomioiden lähestyttiin lineaarisen regressioanalyysin avulla. Lineaarinen regressioanalyysi suoritettiin kahdesti erikseen sisäiselle motivaatiolle ja ulkoiselle säätelylle. Selitettävänä tekijöinä olivat sisäinen motivaatio ja ulkoinen säätely. Selittävinä muuttujina toimivat isä, äiti, liikunnanopettaja, valmentaja, kaverit, ikä ja sukupuoli. Molemmat regressiot ajettiin kahdessa osassa, joista ensimmäisessä taustamuuttujia ei sisällytetty analyysiin ja toisessa selittävien tekijöiden rinnalle lisättiin taustamuuttujat.

Psykologisten perustarpeiden yhteyttä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimien ja lineaarisen regressioanalyysin avulla. Lineaarinen regressioanalyysi suoritettiin kahdesti erikseen sisäiselle motivaatiolle ja ulkoiselle säätelylle. Selitettävänä muuttujina toimivat sisäinen motivaatio ja ulkoinen säätely. Psykologisista perustarpeista muodostettiin kolme summamuuttujaa, joita olivat pätevyys, autonomia ja

sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä toimivat selittävinä muuttujina. Pearsonin korrelaatioissa alle 0,40 korrelaatiot ovat heikkoja, 0,40–0,60 kohtalaisia, 0,60–0,80 voimakkaita ja yli 0,80 erittäin voimakkaita. Lineaarisen regressioanalyysin avulla tarkastelimme sitä, kuinka paljon pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset selittävät sisäisen motivaation tai ulkoisen säätelyn vaihtelusta.

Sosiaalisen tuen ja psykologisten perustarpeiden yhteyttä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn tarkasteltiin yhtenä kokonaisuutena. Jokaisen sosiaalisen tuen muodon osalta tarkasteltiin jokaista psykologista perustarvetta ja niiden yhteyttä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Lineaarinen regressioanalyysi suoritettiin kahdesti erikseen sisäiselle motivaatiolle ja ulkoiselle säätelylle. Selitettävänä muuttujina toimivat sisäinen motivaatio ja ulkoinen säätely. Selittävinä muuttujina toimivat viisi eri sosiaalisen tuen muotoa, joita oli jokaista tarkateltu kolmen psykologisen perustarpeen näkökulmasta. Näin ollen selittäviä muuttujia oli yhteensä 15 kappaletta. Sosiaalisen tuen mittarin kysymyspatteristo on suunniteltu psykologisten perustarpeiden pohjalta, jonka seurauksena pystyimme tarkastelemaan sitä, miten sosiaalinen tuki ja psykologiset perustarpeet ovat yhdessä yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn.

## **7.6 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti**

Tutkimusta tehdessä ja sen luotettavuutta tarkasteltaessa validiteetilla tarkoitetaan Metsämuurosen (2011) mukaan sitä, ollaanko tutkimassa sitä, mitä on tarkoitus tutkia. Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla pyritään kuvastamaan sitä, onko tutkimus yleistettävissä ja minkälaisissa ryhmissä se on yleistettävissä. Ulkoista validiteettia tarkasteltaessa kysymykseen tulee tutkimusasetelma, jonka tarkoituksena on vähentää tuloksia haittaavia uhkia tutkimuksen alkuvaiheessa. Tässä tutkimuksessa käytetään Taiturit -hankkeen aineistoja, jonka tarkoituksena on ollut kerätä mahdollisimman laaja ja kansallisesti edustava otos. Aineiston kerääminen aloitettiin vuoden 2021 aikana ja sen tavoitteena oli saavuutta Liikkuva perhe- ja taitavat tenavat -hankkeen tutkimukseen osallistuneista henkilöistä 80 %. Alkuperäiselle aineistolle suoritettiin varhaiskasvatusliiton rekisteristä (n = 2600) satunnaistettu ryväotanta. Tutkimuksen aineiston keräämiseen vedoten voidaan tutkimuksen ulkoisen validiteetin olevan hyvä.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan Metsämuurosen (2011) mukaan sitä, ovatko tutkimuksessa käytetyt mittarit oikein muodostettuja. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan myös sitä, mittaavatko mittarit sitä, mitä on tarkoitus mitata. Reliabiliteettia tarkasteltaessa huomio kiinnittyy tutkimuksen toistettavuuteen. Mittareita tarkasteltaessa voidaan tutkia mittarin reliabiliteettia, eli tuottaako mittari jokaisella kerralla samankaltaisia tuloksia. Metsämuurosen (2011) mukaan Cronbachin alfan hyväksyttävä raja-arvo on 0,60 ja sen alle jääviä arvoja ei tulisi hyväksyä reliabiliteettia tulkittaessa.

Tässä tutkimuksessa käytetty sosiaalisen tuen mittari perustuu Physical Activity Parenting Questionnaire for Children (PAP-C) -mittariin, joka on todettu lupaavaksi työkaluksi mitata lapsien käsitystä liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta. Mittaristo perustuu itsemääräämisteorian ja siihen liittyvien psykologisten perustarpeiden kehykseen, joka on todettu toimivaksi tavaksi havainnollistaa motivaation syntymistä (Deci & Ryan 2000b). PAP-C-mittarin itsemääräämisteoriaan pohjautuvaa viitekehystä tarkasteltiin aluksi laadullisella ryhmähaastattelututkimuksella, jolla saatiin vahvistus valitun teoreettisen viitekehyksen ilmivaliditeetista. Ryhmähaastattelun sekä aiempien tunnistettujen kyselymittarien pohjalta kehitettiin määrällinen kyselymittari, joka esitettiin 147 lapsella. Esitestauksen avulla kehitetyn PAP-C kyselymittarin rakennevaliditeetti sekä pystyvyysreliabiliteetti todettiin tilastollisesti hyväksyttäväksi 7 - 10-vuotiasta lasta käsittelevässä otoksessa (n = 450–456).

Taiturit tutkimushanketta varten PAP-C mittaria (Laukkanen ym. 2021) muokattiin 10–13-vuotiaille lapsille käsitteiltään sekä kieleltään paremmin soveltuvaksi. Liikunnan sosiaalisen tuen mittarin kehittäminen ja validointi käsitti käytännössä samat vaiheet kuin alkuperäinen PAP-C-mittaristo haastattelututkimusta lukuun ottamatta. Liikunnan sosiaalisen tuen mittaria esitettiin 85:lle 10–13-vuotiaalla oppilaalla. Autonomian tuen osaa esitettiin tämän lisäksi erillisellä 29:llä 5–6-luokkalaisten otoksella. Esitestauksessa todettiin mittarin soveltuvan ikäluokalle ja olevan käyttökelpoinen. Sosiaalisen tuen mittarin 2-viikon pystyvyysreliabiliteetin ja rakennevaliditeetin testaamiseksi kerättiin aineisto 375:ltä 4–6-luokkalaiselta. Tämän tarkastelu on 10–13-vuotiaille suunnatun liikunnan sosiaalisen tuen -mittarin osalta vielä kesken.

Liikuntamotivaatio mittaria esitettiin ja pilotoitiin 10–13-vuotiaalla liikunnan sosiaalisen tuen mittarin rinnalla samassa yhteydessä (Taiturit 2022). Liikuntamotivaation säätely -kyselymittarin pystyvyysreliabiliteetti todettiin 352:lla 10–13-vuotiaalla Pearsonin

korrelaatiokertoimen mukaan hyväksi taikka erinomaiseksi ( $r = 0,73$ ) sekä sisäinen yhdenmukaisuus Cronbachin alfalla mitattuna kohtuulliseksi (kaikki luokka-asteet yhdessä 3.lk 0,74; 4.lk 0,77; 5.lk 0,73; 6.lk 0,74). Yhdenkään liikuntamotivaatiokyselyn kohdan pois jättäminen ei olisi lisännyt sisäistä yhdenmukaisuutta. Tämä vahvistaa käsitystä mittarin sisäisestä yhdenmukaisuudesta jokaisella kahdeksalla väittämällä.

Tässä tutkimuksessa käytettyjen summamuuttujien reliabiliteettia testattiin tutkimalla niiden sisäistä yhdenmukaisuutta. Tutkimuksessamme Cronbachin alfa -kertoimet olivat 0,62–0,93, mikä tarkoittaa, että tutkimuksen mittarien sisäinen yhdenmukaisuus oli riittävä (taulukko 1.).

TAULUKKO 1. Summamuuttujien Chronbachin alfa -kertoimet

Sosiaalisen tuen muoto	$\alpha$
Isän tuki	,851
Äidin tuki	,832
Kaverin tuki	,870
Liikunnanopettajan tuki	,854
Valmentajan tuki	,834
Autonomia	,894
Struktuuri	,933
Osallisuus	,930
Sisäinen motivaatio	,779
Tunnistettu säätely	,654
Pakotettu säätely	,622
Ulkoinen säätely	,674

## 8 TULOKSET

### 8.1 Koettu sosiaalinen tuki kohderyhmällä

T-testin tulokset osoittivat, että kavereilta saatu koettu sosiaalinen tuki erosi tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen ja poikien välillä (taulukko 2). T-testi ja efektikoko (Cohenin d -kerroin) osoittivat, että tytöt saivat kavereilta hieman poikia enemmän sosiaalista tukea. Cohenin d-kerroin erolle oli kuitenkin pieni. Liikunnanopettajalta, vanhemmilta ja valmentajalta saatu koettu sosiaalinen tuki ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen ja poikien ryhmien välillä.

Vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki koettiin keskiarvoisesti kaikista voimakkaimpana. Kavereilta saatu sosiaalinen tuki koettiin keskiarvoisesti toiseksi korkeimpana ja valmentajan sosiaalinen tuki kolmanneksi korkeimpana. Liikunnanopettajalta saatu koettu sosiaalinen tuki oli keskiarvoisesti tuen muodoista selvästi alhaisin.



TAULUKKO 2. Sosiaalisten tukien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) sukupuolen mukaan, sekä t-testin p-arvo ja Cohenin d-kerroin.

Muuttuja	Sukupuoli	n	ka	kh	t	p	d
Liikunnanopettajan tuki	Poika	116	3,63	,55	-1,43	,154	0,19
	Tyttö	114	3,51	,70			
	Kaikki	232	3,57	,63			
Äidin tuki	Poika	121	4,21	,49	1,27	,930	0,18
	Tyttö	115	4,3	,49			
	Kaikki	236	4,25	,49			
Kavereiden tuki	Poika	120	4,0	,59	2,05	,041	0,25
	Tyttö	115	4,14	,52			
	Kaikki	238	4,07	,54			
Valmentajan tuki	Poika	92	4,1	,49	-1,20	,230	0,27
	Tyttö	92	3,97	,49			
	Kaikki	187	4,01	,49			
Isän tuki	Poika	120	4,14	,52	,42	,340	0,06
	Tyttö	112	4,17	,48			
	Kaikki	232	4,16	,50			

## **8.2 Koettu liikuntamotivaatio kohderyhmällä**

T-testin tulokset osoittivat, että koettu liikuntamotivaatio ei eronnut minkään motivaatioluokan osalta tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen ja poikien välillä (taulukko 3). Tytöt olivat kuitenkin keskiarvoisesti hieman ulkoisesti motivoituneempia, kuin pojat. Motivaatioluokista sisäinen motivaatio koettiin keskiarvoisesti kaikista voimakkaimmin, tunnistettu säätely toiseksi voimakkaimmin, ulkoinen säätely kolmanneksi voimakkaimmin ja pakotettu säätely kaikista alhaisempana.

TAULUKKO 3. Liikuntamotivaation keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) sukupuolen mukaan, sekä t-testin p-arvo ja Cohenin d-kerroin.

Motivaatioluokka	tyttö			poika			kaikki			t	p	d
	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh			
Sisäinen motivaatio	121	4,38	0,74	125	4,38	0,61	249	4,37	0,68	0,00	1,00	0,00
Tunnistettu säätely	119	4,07	0,78	125	4,03	0,68	247	4,04	0,73	0,42	,68	0,05
Pakotettu säätely	121	3,60	1,00	124	3,49	0,93	248	3,53	0,97	0,87	,39	0,11
Ulkoinen säätely	120	4,05	0,95	125	3,90	0,98	247	3,97	0,97	1,28	,20	0,16
Koko motivaatio	118	4,03	0,58	124	3,94	0,52	244	3,98	0,56	1,26	,21	0,16

### 8.3 Sosiaalisten tukien ja motivaatioluokkien väliset yhteydet

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittivat, että kaikki muuttujat (Sosiaalisen tuen muodot ja motivaatioluokat) korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi lukuun ottamatta pakotettua sekä ulkoista säätelyä (taulukko 4). Pakotettu säätely korreloi tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan äidin sosiaalisen tuen sekä ulkoisen säätelyn kanssa. Ulkoinen säätely korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien muiden muuttujien paitsi liikunnanopettajan sosiaalisen tuen sekä tunnistetun säätelyn kanssa. Suurin korrelaatio havaittiin äidin sosiaalisen tuen sekä isän sosiaalisen tuen välillä (0,73). Metsämuurosen (2009) mukaan 0,60–0,80 korrelaatiota voidaan pitää vahvana. Kaikki sosiaaliset tuen muodot korreloivat tilastollisesti merkitsevästi sisäiseen motivaation sekä tunnistetun säätelyn kanssa.

TAULUKKO 4. Muuttujien väliset korrelaatiokertoimet (N = 181–249).

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Isän sosiaalinen tuki	1,00								
2. Äidin sosiaalinen tuki	,73***	1,00							
3. Kaverien sosiaalinen tuki	,66***	,65***	1,00						
4. Liikunnanopettajan sosiaalinen tuki	,46***	,44***	,44***	1,00					
5. Valmentajan sosiaalinen tuki	,60***	,52***	,61***	,50***	1,00				
6. Sisäinen motivaatio	,52***	,49***	,52***	,33***	,39***	1,00			
7. Tunnistettu säätely	,49***	,45***	,46***	,35***	,40***	,65***	1,00		
8. Pakotettu säätely	,12	,15*	,09	,05	,06	,11	-,02	1,00	
9. Ulkoinen säätely	,26***	,27***	,24***	,01	,15*	,13*	,05	,57***	1,00

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , \*\*\* $p < ,001$

#### 8.4 Sosiaalisten tukien yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn taustamuuttujat huomioiden

Lineaarinen regressioanalyysi osoitti, että kavereilta saatu sosiaalinen tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sisäiseen motivaatioon (taulukko 5). Mitä enemmän kohdehenkilö sai kavereilta sosiaalista tukea, sitä suurempi oli oppilaan sisäinen liikkumismotivaatio. Muilla selittävillä muuttujilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sisäiseen liikkumismotivaatioon. Malli selitti 35 % sisäisen motivaation vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon.

TAULUKKO 5. Tutkittavien sisäisen motivaation vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen.

Selittävä muuttuja	B	95 % LV	$\beta$	t	p-arvo
Ikä	-,035	-,117–,046	-,057	-,855	,394
Sukupuoli	,108	-,045–,261	,093	1,392	,166
Liikunnanopettaja	,035	-,111–,182	,038	,477	,634
Valmentaja	-,048	-,250–,155	-,040	-,463	,644
Kaverit	,542	,311–,752	,490	5,085	<,001
Isä	,126	-,135–,387	,108	,954	,342
Äiti	,046	-,202–,295	,039	,368	,714

$R^2 = ,351$ , Adjusted  $R = ,322$   
 $F(7, 158) = 12,219$ ,  $p < 001^*$

Lineaarisen regressioanalyysin tulokset osoittivat myös sen, että äidiltä saatu sosiaalinen tuki, sekä lapsen tai nuoren ikä olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ulkoiseen säätelyyn (taulukko 6). Mitä enemmän lapsi tai nuori sai äidiltään sosiaalista tukea, ja/tai mitä vanhempi lapsi tai nuori oli, sitä ulkoisempi oli hänen liikkumismotivaationsa. Oppilaan iän kasvaessa vuodella, lisääntyy ulkoisen liikkumismotivaation määrä 0,17 yksikköä. Malli selitti 19 % ulkoisen motivaation vaihtelusta ja se sopii hyvin aineistoon.

TAULUKKO 6. Tutkittavien ulkoisen säätelyn vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen.

Selittävä muuttuja	B	95 % LV	$\beta$	t	p-arvo
Ikä	,170	,019–,321	,166	1,182	,028
Sukupuoli	-,155	-,439–,128	-,081	-1,083	,281
Liikunnanopettaja	-,155	-,427–,116	-,102	-1,128	,261
Valmentaja	-,101	-,476–,275	-,052	-,530	,597
Kaverit	,233	-,156–,623	,127	1,182	,239
Isä	,241	-,242–,723	,124	,985	,326
Äiti	,487	,027–,947	,249	2,093	,038

$R^2 = ,190$ , Adjusted R = ,154  
 $F(7, 158) = 5,299$ ,  $p < 0.001^*$

### 8.5 Psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittivat, että kaikki muuttujat (sisäinen motivaatio, ulkoinen säätely sekä psykologiset perustarpeet) korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 7). Psykologisista perustarpeista pätevyyden kokemukset korreloivat voimakkaimmin ja autonomian kokemukset alhaisemmin sisäisen motivaation kanssa. Autonomian kokemukset korreloivat voimakkaimmin ja pätevyyden kokemukset alhaisemmin ulkoisen säätelyn kanssa. Suurin korrelaatio havaittiin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden välillä (0,87). Metsämuurosen (2009) mukaan kyseistä korrelaatiota voidaan pitää erittäin korkeana. Sisäinen motivaatio koettiin keskiarvoltaan voimakkaammin, kuin ulkoinen säätely. Psykologisista perustarpeista pätevyyden kokemukset koettiin keskiarvoltaan voimakkaimmin ja autonomian kokemukset kaikista alhaisemmin.

TAULUKKO 7. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja keskinäiset korrelaatiot (N = 168).

Muuttujat	ka	kh	1.	2.	3.	4.	5.
1.Sisäinen motivaatio	4,46	,59	1,00				
2.Ulkoinen säätely	3,95	,97	,13*	1,00			
3. Pätevyys	4,13	0,50	,57***	,18**	1,00		
4. Autonomia	3,97	0,48	,24***	,39***	,37***	1,00	
5.Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	4,06	0,56	,55***	,21*	,87***	,48***	1,00

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , \*\*\* $p < ,001$

Lineaarisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että psykologisista perustarpeista pätevyyskokemukset olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sisäiseen motivaatioon (taulukko 8). Mitä enemmän lapset ja nuoret saivat pätevyyskokemuksia, sitä sisäisempi oli liikkumismotivaatio. Autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sisäiseen motivaatioon. Malli selitti 34 % sisäisen motivaation vaihtelusta ja se sopii hyvin aineistoon.

Lineaarinen regressioanalyysi osoitti myös sen, että psykologisista perustarpeista autonomian kokemukset olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ulkoiseen säätelyyn (taulukko 8). Mitä enemmän lapset ja nuoret saivat autonomian kokemuksia, sitä ulkoisempi oli liikkumismotivaatio. Pätevyyskokemusten ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ulkoiseen säätelyyn. Malli selitti 15 % ulkoisen motivaation vaihtelusta ja se sopii hyvin aineistoon.

TAULUKKO 8. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset tutkittujen selittäjien yhteyksistä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn.

Muuttujat	Sisäinen motivaatio					Ulkoinen säätely				
	<b>B</b>	95%LV	$\beta$	t	p-arvo	<b>B</b>	95%LV	$\beta$	t	p-arvo
Pätevyys	,47	0,167- 0,780	,40	3,05	,003	,08	-0,487- 0,649	,04	,28	,78
Autonomia	-,008	-0,184- 0,169	-,006	-,08	0,93	,75	0,421- 1,074	,37	4,52	,001
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,22	-0,067- 0,509	,21	1,51	,13	,66	-0,537- 0,532	-,001	-,009	,99
$R^2$	,34***					,15***				
<i>Adjusted R<sup>2</sup></i>	,33***					,14***				
Mallin sopivuus	F (3,164) = 28,029 ***					F (3,164) = 9,741 ***				

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , \*\*\* $p < ,001$



## **8.6 Sosiaalisten tukien ja psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn**

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittavat, että kaverien tarjoama sosiaalinen tuki pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin korreloivat kaikista voimakkaimmin sisäisen motivaation kanssa (taulukko 9). Valmentajan sekä kaverien tarjoama sosiaalinen tuki autonomian kokemuksiin korreloivat kaikista alhaisemmin sisäisen motivaation kanssa. Ne olivat myös ainoat muuttujat, jotka eivät korreloineet tilastollisesti merkittävästi sisäisen motivaation kanssa.

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittivat myös, että isän ja äidin sosiaalinen tuki autonomian kokemuksiin korreloi kaikista voimakkaimmin ulkoisen säätelyn kanssa (taulukko 9). Isän sosiaalinen tuki pätevyyden kokemuksiin, liikunnanopettajan sosiaalinen tuki pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin sekä valmentajan sosiaalinen tuki autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin korreloi kaikista alhaisemmin ulkoisen säätelyn kanssa. Nämä muuttujat eivät myöskään korreloineet tilastollisesti merkitsevästi ulkoisen säätelyn kanssa. Kaverin sosiaalinen tuki autonomian kokemuksiin koettiin keskiarvoltaan kaikista voimakkaimpana ja liikunnanopettajan sosiaalinen tuki autonomian kokemuksiin koettiin kaikista alhaisempana.

TAULUKKO 9. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja keskinäiset korrelaatiot (N = 168)

Muuttujat	ka	kh	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Sis. motivaatio	4.46	0.59	1.00																
2. Ulk. sääätely	3.95	0.97	.13*	1.00															
3. Isä pätevyys	4.11	0.65	.38***	.04	1.00														
4. Isä autonomia	4.32	0.65	.26***	.51***	.16*	1.00													
5. Isä sosiaalinen yhteenkuuluvuus	4.23	0.64	.49***	.25***	.66***	.47***	1.00												
6. Äiti pätevyys	4.22	0.57	.41***	.17*	.55***	.31***	.60***	1.00											
7. Äiti autonomia	4.37	0.63	.23***	.46***	.18**	.84***	.46***	.33***	1.00										
8. Äiti sosiaalinen yhteenkuuluvuus	4.32	0.60	.46***	.27***	.45***	.50***	.72***	.74***	.51***	1.00									
9. Kaveri pätevyys	3.93	0.73	.60***	.19**	.47***	.29***	.57***	.52***	.25***	.52***	1.00								
10. Kaveri autonomia	4.55	0.56	.11	.37***	.15*	.55***	.26***	.23**	.56***	.31***	.14*	1.00							
11. Kaveri sos. yhteenkuuluvuus	4.00	0.74	.56***	.22**	.43***	.35***	.63***	.53***	.33***	.60***	.77***	.22**	1.00						
12. Liik.op. pätevyys	4.02	0.68	.39***	.10	.48***	.27***	.45***	.49***	.29***	.49***	.51***	.18**	.48***	1.00					
13. Liik.op. autonomia	3.03	0.87	.16*	.05	.25***	.20**	.19**	.15*	.20**	.09	.14*	.12	.11	.26***	1.00				
14. Liik.op. sos. yhteenkuuluvuus	3.68	0.83	.28***	.04	.52***	.20**	.45***	.45***	.23***	.43***	.38***	.11	.41***	.75***	.47***	1.00			
15. Valmentaja pätevyys	4.37	0.54	.43***	.20**	.48***	.29***	.59***	.48***	.21**	.49***	.62***	.21**	.60***	.49***	.03	.37***	1.00		
16. Valmentaja autonomia	3.57	0.78	.08	.08	.18*	.21**	.26***	.11	.25***	.15*	.12	.18**	.08	.14*	.50***	.26***	.18**	1.00	
17. Valmentaja sos. yhteenkuuluvuus	4.05	0.69	.43***	.11	.47***	.34***	.61***	.51***	.30***	.55***	.56***	.23***	.66***	.45***	.14*	.46***	.73***	.27***	1.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Lineaarisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että kaverien sosiaalinen tuki pätevyiden kokemuksiin oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sisäiseen motivaatioon (taulukko 10). Mitä enemmän lapsi tai nuori sai kavereiltaan sosiaalista tukea pätevyiden kokemuksiin, sitä sisäisempi oli liikkumismotivaatio. Muilla selittävillä muuttujilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sisäiseen liikkumismotivaatioon. Malli selitti 42 % sisäisen motivaation vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon.

Lineaarinen regressioanalyysi osoitti myös sen, että isän sosiaalisella tuella autonomian kokemuksiin oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ulkoisen säätelyn kanssa (taulukko 10). Mitä enemmän lapsi tai nuori sai tukea isältä autonomian kokemukseen, sitä ulkoisempi oli liikkumismotivaatio. Valmentajan sosiaalisella tuella sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin oli tilastollisesti merkitsevä käänteinen yhteys ulkoiseen säätelyyn (taulukko 10). Mitä enemmän lapsi sai tukea valmentajalta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, sitä vähemmän oltiin ulkoisesti motivoituneita liikkumaan. Malli selitti 31 % ulkoisen säätelyn vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon.

TAULUKKO 10. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset tutkittujen selittäjien yhteyksistä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn

Muuttuja	Sisäinen motivaatio					Ulkoinen motivaatio				
	<b>B</b>	95 % LV	$\beta$	t	p-arvo	<b>B</b>	95 % LV	$\beta$	t	p-arvo
Isän tuki pätevyys	,05	-0.124- 0.223	,05	,56	,57	-,14	-0,446- 0,171	-,09	-,88	,38
Isän tuki autonomia	,04	-0.183- 0.254	,04	,32	,75	,56	0,166- 0,945	,37	2,82	,005
Isän tuki sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,10	-0.117- 0.320	,11	,92	,36	,07	-0,319- 0,462	,05	,36	,72
Äidin tuki pätevyys	-,01	-0.218- 0.195	-,01	-,11	,91	,03	-0,339- 0,396	,02	,15	,88
Äidin tuki autonomia	-,03	-0.255- 0.193	-,03	-,27	,79	,12	-0,277- 0,523	,08	,61	,54
Äidin tuki sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,11	-0.125- 0.342	,11	,92	,36	,04	-0,379- 0,454	,02	,18	,86
Kaverin tuki pätevyys	,27	0.094- 0.438	,34	3,05	,003	,08	-0,229- 0,385	,06	,50	,62
Kaverin tuki autonomia	-,06	-0.217- 0.107	-,05	-,67	,51	,21	-0,082- 0,496	,12	1,42	,16

Kaverin tuki sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,11	-0,074- 0,287	,13	1,17	,24	,08	-0,240- 0,403	,06	,50	,62
Liikunnanopettajan tuki pätevyys	-,03	-0,054- 0,306	,15	1,39	,17	-,13	-0,446- 0,195	-,09	-,73	,44
Liikunnanopettajan tuki autonomia	,10	-0,017- 0,207	,14	1,67	,10	-,002	-0,202- 0,198	-,002	-,02	,98
Liikunnanopettajan tuki sosiaalinen yhteenkuuluvuus	-,13	-0,289- 0,023	-,19	-1,68	,10	,003	-0,275- 0,281	,002	,02	,98
Valmentajan tuki pätevyys	-,03	-0,258- 0,199	-,03	-,25	,80	,35	-0,062- 0,752	,19	1,67	,10
Valmentajan tuki autonomia	-,06	-0,171- 0,061	-,07	-,94	,35	-,01	-0,221- 0,294	-,01	-,13	,90
Valmentajan tuki sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,05	-0,129- 0,232	,09	,57	,57	-,34	-0,664- (-0,021)	-,24	-2,10	,04
R <sup>2</sup>			,42***					,31***		
Adjusted R <sup>2</sup>			,37***					,25***		
Mallin sopivuus				F (15,152) = 7,400 ***				F (15,152) = 4,621 ***		

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , \*\*\* $p < ,001$

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten eri sosiaalisen tuen muodot ovat yhteydessä 10–13-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Sosiaalisen tuen muodot olivat vanhemmilta, kavereilta, liikunnanopettajalta sekä valmentajalta saatu tuki. Tutkimuksessa käytettiin syksyllä 2021 kerättyä Taiturit -hankkeen aineistoa.

Tässä tutkimuksessa vastaamme kuuteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessämme oli tarkoituksena selvittää minkä vahvuisina kohderyhmän tytöt ja pojat kokevat eri sosiaalisen tuen muodot. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitimme, minkälainen oli kohderyhmän tyttöjen ja poikien koettu liikkumismotivaatio. Tämän jälkeen tarkastelimme kolmannessa tutkimuskysymyksessämme sosiaalisten tukien ja motivaatioluokkien välisiä yhteyksiä. Tutkimuskysymyksessä neljä selvitettiin mitkä sosiaalisen tuen muodoista olivat voimakkaimmin yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Viidennessä tutkimuskysymyksessä pyrimme selvittämään miten psykologiset perustarpeet ovat yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn. Lopuksi kuudennessa tutkimuskysymyksessä selvitimme miten sosiaalisen tuen eri muodot ja psykologiset perustarpeet ovat yhdessä yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen säätelyyn.

Työ antaa konkreettista tietoa siitä, miten eri sosiaaliset tukijat motivoivat lapsia ja nuoria liikkumaan. Tämän lisäksi tutkimus voi antaa eri sosiaalisille tukijoille ohjeita, miten liikkumismotivaatiota pystytään tukemaan itsemääräämisteorian mukaisesti. Työn tulokset antavat ohjeita, minkälaisiin liikuntaympäristöihin, ja miten niiden motivaatioilmastoihin tulisi vaikuttaa tulevaisuudessa. Tätä kokonaisuutta avaamme seuraavaksi pohdintaosiossamme. Pohdintaosio on jaettu kappaleisiin tutkimuskysymysten mukaan.

### 9.1 Koettu sosiaalinen tuki kohderyhmällä

Kohderyhmämme koettua sosiaalista tukea tarkasteltiin kysymysten pohjalta muodostettujen summamuuttujien avulla. Tutkimuksemme mukaan kavereilta, vanhemmilta sekä myös valmentajalta saatu sosiaalinen tuki koettiin suhteellisen voimakkaina. Liikunnanopettajalta saatu koettu tuki oli sen sijaan selkeästi sosiaalisten tukien muodoista alhaisin. Aiemman

kirjallisuuden mukaan vanhempien tuen merkitys korostuu lasten liikkumiseen varsinkin lapsuusiässä (Basset-Gunter ym. 2017; Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011; Laukkanen 2016; Palomäki ym. 2016; Suominen & Urvikko 2017). Aiempi kirjallisuus on osoittanut myös, että kavereiden ja vertaisten merkitys korostuu lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon (Allen 2003; Maturo & Cunningham 2013; Salvy ym. 2009; Tiirikainen 2019; White ym. 2020). Missä liikkumisympäristössä sitten oltiin, niin vertaiset ja kaverit ovat lähes aina mukana toiminnassa ja täten he ovat keskeinen osa liikkumismotivaatiota. Tutkimuksemme tulosten mukaan kohderyhmämme koki nämä kaksi sosiaalisen tuen muotoa kaikista voimakkaimpana, joka vahvistaa entisestään kaverien sekä vanhempien sosiaalisen tuen merkitystä.

Liikunnanopettajalta saadun koetun sosiaalisen tuen vähäisyys herättää paljon kysymyksiä. Mehmetin ja Halalain (2018) tutkimuksen mukaan 89 % oppilaista ilmoitti, että he eivät ole sisäisesti motivoituneita osallistumaan säännöllisesti koululiikuntapohjaiseen toimintaan. Tästä voidaan jo itsessään tehdä johtopäätöksiä liittyen psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen koululiikunnassa. Jos näin moni oppilaista ei ole sisäisesti motivoitunut koululiikuntaan, niin on hyvin todennäköistä, että koululiikunnassa ei pystytä aina tyydyttämään oppilaiden psykologisia perustarpeita. Curranin ja Standagenin (2017) sekä Whiten ym. (2020) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen vaikuttaisi positiivisesti osallistumiseen ja sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Tämä antaa osviittaa sille, että liikunnanopetuksessa itsemääräämisteorian mukaiset toimenpiteet saattaisivat olla hyödyllinen työkalu parantaa liikkumismotivaatiota. Tätä tukee myös Vasconcellosin ym. (2020) meta-analyysi 265 tutkimuksesta, jossa todettiin itsemääräämisteorian olevan validi työkalu ymmärtää liikkumismotivaatiota ja edistää sitä liikuntakasvatuksessa.

Liikunnanopetuksessa on pitkään keskusteltu myös suurista ryhmäkoosta, työmäärästä ja muista ongelmista, jotka saattavat laskea liikunnanopettajan mahdollisuuksia tukea kaikkien oppilaiden psykologisia perustarpeita. Liikunnanopettajat eivät siis aina onnistu tukemaan lasten ja nuorten liikuntamotivaation sisäistämisprosessia ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäisempää motivaatiota muita sosiaalisen tukien muotoja paremmin, jonka seurauksena motivaatio liikkumiselle liikuntatunneilla saattaa olla enemmänkin ulkoista.

Itsemääräämisteorian motivaatioprosessien on osoitettu olevan tämän lisäksi muuttumattomia poikien ja tyttöjen välillä (Standage ym. 2005; Standage ym. 2012). Näin ollen itsemääräämisteoriat tukee tasapuolisesti molempien sukupuolten psykologisten perustarpeiden

tydyttämistä. Edellä mainittu tutkimus tukee suurimmilta osin omia tutkimustuloksiamme, sillä tutkimuksemme mukaan liikunnanopettajalta, vanhemmilta ja valmentajalta saadussa koetussa tuessa ei havaittu eroa ryhmien välillä, poissulkien kaverilta saadun tuen kohdalla. Havaitimme sukupuolen vaikuttavan hieman kaverilta saatuun koettuun tukeen. Tytöt saivat poikiin verrattuna kavereilta hieman enemmän sosiaalista tukea.

Tutkimuksemme tulosten mukaan liikunnanopettajan tuki autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksille eivät olleet yhteydessä lasten ja nuorten sisäiseen motivaatioon. Huomionarvoista on se, että Kokan (2013) kyselytutkimuksen mukaan, johon osallistui 656 12–16-vuotiasta oppilasta, koettu tuki liikunnanopettajalta ja vertaisilta oli yhteydessä koettuun psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Koululiikuntaa olisikin keskeistä käsitellä kokonaisvaltaisemmin yhdistämällä liikunnanopettajan sekä kavereiden tarjoamat sosiaaliset tuet. Kokan (2013) mukaan koettu tuki liikunnanopettajalta oli vahvasti yhteydessä koetun pätevyyden sekä autonomian kokemusten tyydyttämiseen, kun taas koettu tuki vertaisilta oli vahvemmin yhteydessä koetun yhteenkuuluvuuden tyydyttämiseen liikuntatunnilla. Tämän lisäksi Vasconcellosin ym. (2020) mukaan, vaikka opettajat voivat tukea kaikkia kolmea oppilaan psykologisia perustarvetta, opettajilla näyttäisi olevan suurempi vaikutus oppilaiden autonomian ja pätevyyden kokemuksiin, kun taas ikätoverit vaikuttavat enemmän oppilaiden sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Näin ollen voidaankin todeta, että vaikka omat tutkimustuloksemme eroavat aiemman tutkimuksen kanssa, niin liikuntakasvatusta voidaan kuitenkin pitää toimivana ympäristönä tukea lasten ja nuorten sisäistä liikuntamotivaatiota. Edmundsin ym. (2007) interventiotutkimuksen mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen ennusti sisäistä motivaatiota koululiikuntaympäristössä.

## **9.2 Koettu liikkumismotivaatio kohderyhmällä**

Tutkimuksemme mukaan sukupuolten välillä ei havaittu eroja koetussa liikuntamotivaatiossa. Tytöt olivat kuitenkin keskiarvoltaan hieman ulkoisesti motivoituneempia liikkumaan, kuin pojat. Liikuntamotivaation voidaan katsoa liittyvän keskeisesti liikkumisaktiivisuuteen. Liikkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan mitä motivoituneempi ihminen on liikuntaa kohtaan, sitä todennäköisemmin hän motivoituu liikkumaan liikuntatunneilla, vapaa-ajallaan ja tekemään muutenkin liikunnallisuutta tukevia ratkaisuja. Täten sisäisesti motivoituneet lapset



ja nuoret saattavat liikkuvan enemmän, kuin ulkoisesti motivoituneet. Näin ollen tutkimuksemme tulosta voidaan pitää osittain yhdenmukaisena aiempien tutkimustulosten kanssa, sillä Liitu-tutkimuksen (2019) mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän 9–15-vuotiaina. Tämän lisäksi pojat liikkuvat myös tyttöjä useammin rasittavasti. Kohderyhmämme muodostui 10–13-vuotiaista lapsista, joten tulosta voidaan pitää iän suhteen luotettavana.

Motivaatioluokista sisäinen motivaatio ja tunnistettu säätely koettiin keskiarvoisesti kaikista voimakkaimmin ja pakotettu säätely sekä ulkoinen säätely kaikista alhaisimpana. Tämä tulos antaisi olettaa, että kohdejoukko olisi motivoitunut liikkumaan enemmän sisäisesti, kuin ulkoisesti. Toisaalta Liitu (2019) -tutkimuksen mukaan 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista ainoastaan reilu kolmannes liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin päivässä. Näin ollen suurin osa kyseisestä ikäluokasta saattaa olla enemmänkin ulkoisesti, kuin sisäisesti motivoitunut liikkumaan.

### **9.3 Sosiaalisten tukien ja motivaatioluokkien väliset yhteydet**

Tässä tutkimuskysymyksessä tutkimme myös eri lähteistä saadun sosiaalisen tuen välisiä yhteyksiä keskenään sekä eri motivaatioluokkiin. Tulokset osoittivat, että kaikki sosiaalisen tuen muodot olivat yhteydessä toisiinsa. Tulos viittaa siihen, että kaikki sosiaalisen tuen muodot toimisivat kokonaisuutena, vaikuttaen yhdessä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiemman kirjallisuuden kanssa, sillä Laukkasen ym. (2016) mukaan vanhemmat ovat fyysisen aktiivisuuden roolimalleja ja he vaikuttavat omalla esimerkillään sekä suhtautumisellaan lapsen muodostamiin käsityksiin fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. Samoin Maturon ja Cunninghamin (2013) meta-analyysin mukaan omien ystävien positiivinen suhtautuminen liikkumista kohtaan nähtiin liikkumismotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta tukevana tekijänä. Näin ollen huonosti koululiikuntaan suhtautuvaa oppilasta on tuskin tuettu liikunnallisiin ratkaisuihin omassa elämässään omien vanhempien tai kavereiden toimesta. Täten sosiaalisten tukien vaikutus lasten ja nuorten liikkumismotivaatiota kohtaan voi olla niin positiivista, kuin myös negatiivista.

Motivaatioluokkien kohdalla tulokset osoittivat, että tämän tutkimuksen kaksi sisäisintä motivaatioluokkaa eli sisäinen motivaatio sekä tunnistettu säätely olivat yhteydessä kaikkien sosiaalisten tukijoiden kanssa. Tulos viittaa siihen, että kaikki sosiaaliset tukijat pystyvät

tukemaan sisäistä liikuntamotivaatiota. Aiemman kirjallisuuden mukaan vanhemmat, liikunnanopettaja, valmentaja ja kaverit pystyvät tukemaan lasten ja nuorten sisäistä liikuntamotivaatiota (Allen 2003; Behzandiaa ym. 2018; Deci & Ryan 2000b; Edmunds ym. 2007; Ercegovac ym. 2020; Koka 2013; Mageau & Vallerand 2003; Maturo & Cunningham 2013; Occhino 2013; Sanchez-Olivia ym. 2017; Standage ym. 2012; Sun ym. 2017; Sun & Chen 2010; Tiirikainen 2019; Trigueros ym. 2019; Vasconcellos ym. 2020; White ym. 2020). Muun muassa Triguerosin ym. (2019) mukaan sosiaalinen konteksti (vanhemmat, ystävät ja opettajat) on merkityksellinen, jotta nuorille kehittyisi sisäisesti motivoitunut suhde liikuntaa kohtaan. Edellytyksenä sisäiseen liikkumismotivoitumiseen liikuntaympäristössä on kuitenkin se, että psykologiset perustarpeet on tyydytetty (CSDT 2021; Deci & Ryan 2020; Deci & Ryan 2000b; Vansteenkiste & Ryan 2013).

Kahden ulkoisemman motivaatioluokan osalta tilanne oli tulostemme mukaan hieman toinen. Pakotettu säätely oli yhteydessä ainoastaan äidin sosiaalisen tuen sekä ulkoisen säätelyn kanssa. Näyttäisi siis siltä, että sosiaalisen tuen muodoista äidin tuki olisi yhteydessä lasten ja nuorten ulkoisempaan liikkumismotivoitumiseen. Tämä tulos on ristiriidassa aiemman kirjallisuuden kanssa, jonka mukaan perhe on jopa tärkein liikuntavaikuttaja lapsuudessa (Laukkanen 2016). Kaikista ulkoisin motivoitumisen muoto, eli ulkoinen säätely, oli yhteydessä kaikkien muiden, paitsi liikunnanopettajan sosiaalisen tuen sekä tunnistetun säätelyn kanssa. Voidaankin todeta, että tulos korostaa entisestään vanhempien, kavereiden sekä valmentajan antaman sosiaalisen tuen merkitystä. Kuten jo aiemmin mainittiin, kyseiset sosiaaliset tukijat voivat omalla panoksellaan joko tukea lasten ja nuorten liikkumismotivaatiota niin sisäisesti, kuin myös ulkoisesti. Liikuntamotivoitumisen muoto riippuu siis käytännössä liikuntaympäristöissä tapahtuvasta toiminnasta ja ennen kaikkea siitä, kuinka toimintaan osallistuvien lasten ja nuorten psykologisia perustarpeita kyetään tukemaan.

#### **9.4 Sosiaalisten tukien yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon**

Tutkimuksemme tulosten mukaan kaverit olivat ainut sosiaalisen tuen muoto, joka oli yhteydessä kohderyhmän sisäiseen motivaatioon. Aiempi kirjallisuus on osoittanut, että kavereiden merkitys korostuu lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon (Allen 2003; Maturo & Cunningham 2013; Salvy ym. 2009; Tiirikainen 2019; White ym. 2020). Mielenkiintoista on se, että regressioanalyysissä isä tai äiti eivät nousseet merkitseviksi tekijöiksi kohderyhmän

sisäisen motivaation vaihtelulle. Aikaisemmissa tutkimuksissa vanhempien on todettu vaikuttavan lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon (Trigueros ym. 2019). Mielenkiintoista on myös se, että alkuperäisessä regressioanalyysissä, jossa isää ja äitiä oli käsitelty yhtenä kokonaisuutena (vanhemmat), oli se yhteydessä kohderyhmän sisäiseen motivaatioon. Tämän lisäksi tutkimuksemme mukaan kaikista vahvin yhteys havaittiin äidin ja isän sosiaalisen tuen välillä. Tämän havainnon mukaan lapsen liikkumismotivaatiolle voi olla keskeistä se, että molemmat vanhemmat tukevat yhdessä lapsensa liikkumismotivaatiota ja fyysisesti aktiivista elämäntapaa, jotta lapsi pystyisi sisäistämään liikkeen merkityksen ja alkaa arvostamaan sen osuutta omassa elämässään.

Tutkimuksemme tulosten mukaan liikunnanopettajan tai valmentajan sosiaalinen tuki ei ollut yhteydessä kohderyhmän sisäiseen motivaatioon. Varsinkaan liikunnanopettajan antamaa tukea ei koettu kovin vahvana ja kenties tästäkin syystä tukimuodolla ei ollut yhteyttä sisäiseen motivaatioon. Aiemman tutkimustiedon mukaan valmentajan kyvyllä tukea valmennettavan psykologisia perustarpeita on suuri vaikutus urheilijan sisäiseen liikkumismotivaatioon. Muun muassa Decin ja Ryanin (2000b) mukaan valmentajan sekä valmennettavan välisellä suhteella on iso merkitys urheilumotivaation ylläpitämiseen, sillä toimiva valmennussuhde lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tyydyttymistä. Samoin koettu pätevyys tyydyttyy, kun valmennettava kokee valmentajan arvostavan häntä, joka vastaavasti lisää sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 2000b). Tämän lisäksi Mageaun ja Vallerandin (2003) mukaan autonomian suosiminen valmennuksessa tukee lasten ja nuorten sisäisen motivaation syntymistä ja itseohjautuvuutta.

Tutkimuksemme tulokset kertovat meille siis siitä, että kaverit tukivat kohdejoukon sisäistä motivaatiota, ja näin ollen kaverit tyydyttivät luultavasti myös kohderyhmän psykologisia perustarpeita. Ja täten voidaan todeta, että liikunnanopettajat, vanhemmat sekä valmentajat eivät tukeneet kohdejoukon psykologisia perustarpeita tarpeeksi, jotta lapset ja nuoret voisivat motivoitua sisäisesti siinä liikuntaympäristössä missä toimitaan. Aikaisemman tutkimuksen ja kirjallisuuden perusteella vanhemmilla, valmentajilla, kavereilla ja liikunnanopettajilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon, mutta tässä ollaan tutkimuksemme mukaan kavereita lukuun ottamatta epäonnistuttu (Allen 2003; Behzandiaa ym. 2018; Deci & Ryan 2000b; Edmunds ym. 2007; Ercegovac ym. 2020; Koka 2013; Mageau & Vallerand 2003; Maturo & Cunningham 2013; Occhino 2013; Sanchez-Olivia ym. 2017; Standage ym. 2012; Sun ym. 2017; Sun & Chen 2010; Tiirikainen 2019; Trigueros ym. 2019;

Vasconcellos ym. 2020; White ym. 2020). Oleellista on kuitenkin ymmärtää sosiaalisten tukijoiden ja liikuntaympäristöjen potentiaali tukea lasten ja nuorten sisäistä liikkumismotivaatiota, kunhan osataan kiinnittää huomiota psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Kaverit ovat läsnä monissa liikuntaympäristöissä, kuten koululiikunnassa ja urheiluseuratoiminnassa ja näin ollen opettajien ja valmentajien olisikin tärkeää pyrkiä maksimoimaan kavereiden ja vertaisten merkitys kohti lasten ja nuorten sisäisempään liikkumismotivaatiota.

Tutkimuksemme mukaan äidiltä saadulla sosiaalisella tuella oli yhteys ulkoiseen säätelyyn. Toisin sanoen, mitä enemmän äidiltä saatiin sosiaalista tukea, sitä enemmän lapsi oli ulkoisesti motivoitunut liikkumaan. Tulos on poikkeava aiemman kirjallisuuden kanssa. Aikaisemmissa tutkimuksissa vanhempien on todettu vaikuttavan lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon (Trigueros ym. 2019). Tämän lisäksi vanhempien tuen merkitys korostuu lasten liikkumiseen varsinkin lapsuudessa (Basset-Gunter ym. 2017; Haapala ym. 2010; Husu ym. 2011; Laukkanen 2016; Palomäki ym. 2016; Suominen & Urvikko 2017).

Tutkimuksemme mukaan myös lasten ja nuorten iällä oli yhteys ulkoiseen säätelyyn. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä vanhempi lapsi tai nuori oli, sitä ulkoisesti motivoituneempi hän oli liikkumaan. Liikkumismotivaation voidaan katsoa liittyvän liikkumisaktiivisuuteen (Liukkonen & Jaakkola 2017). Täten sisäisesti motivoituneet saattavat liikkuvan enemmän, kuin ulkoisesti motivoituneet. Kohderyhmämme vanhimmat lapset olivat siis ulkoisesti motivoituneempia liikkumaan, kuin kohderyhmämme nuoremmat lapset, ja täten he myös saattavat liikkua vähemmän, kuin kohderyhmän nuoremmat. Tutkimuksessamme olisi ollut kuitenkin suotavaa tutkia fyysisen aktiivisuuden määrää, jotta voisimme olla varmoja siitä, miten ikä vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. Tuloksemme tukevat täten osittain aiempia Liitu (2019) tutkimuksen tuloksia, jossa liikunta-aktiivisuuden havaittiin vähenevän iän kasvamisen myötä. Liitu (2019) tutkimuksen mukaan myös istumiseen ja paikallaoloon käytetty aika kasvaa iän myötä.

Tutkimuksemme mukaan sukupuolella ei ollut yhteyttä sisäiseen tai ulkoiseen liikkumismotivaatioon. Tätä tutkimustulosta tukee aiempi tutkimus siitä, että itsemääräämisteorianta perustuvien motivaatioprosessien on osoitettu olevan muuttumattomia poikien ja tyttöjen välillä (Standage ym. 2005; Standage ym. 2012).

## 9.5 Psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon

Tutkimuksemme mukaan psykologisista perustarpeista pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat kaikista voimakkaimmin yhteydessä sisäisen motivaation kanssa. Pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden välillä havaittiin myös erittäin korkea yhteys. Aiemmat tutkimustulokset psykologisten perustarpeiden merkityksestä sisäiseen motivaatioon olivat hyvin vaihtelevia. Tutkimustuloksemme ovat yhtenevät muun muassa Kokan ja Haggerin (2008) tutkimusten kanssa, jonka mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten, muttei autonomian osalta olivat yhteydessä oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Whiten ym (2020) mukaan alhainen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä pätevyyden kokemusten tyydyttäminen yhdistetään osallistumisen vähenemiseen liikuntatunnilla. Tämä tulos vahvistaa pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten merkitystä. Sunin ja Chenin (2010) mukaan esimerkiksi koululiikunnassa autonomian kokemuksia voi olla hankalaa tyydyttää johtuen mahdollisesta ristiriidasta kontrollin ja autonomian välillä. Toisaalta liikunnanopettaja pystyy omiemme kokemusten mukaan vaikuttamaan melko monipuolisesti autonomian kokemuksiin koululiikuntaympäristössä.

Tutkimuksemme tulosten mukaan, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden välisestä erittäin korkeasta yhteydestä huolimatta, ainoastaan pätevyyden kokemuksilla havaittiin omavaikutusta (= yhteys) sisäiseen motivaatioon. Toisin sanoen, mitä enemmän saadaan sosiaalista tukea pätevyyden kokemuksiin, sitä sisäisempi on liikkumismotivaatio. Tämän tuloksen kanssa samassa linjassa ovat muun muassa Vasconcellosin ym. (2020) tutkimus, jonka mukaan pätevyyden kokemukset liittyivät vahvimmin oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Tämä viittaa siihen, että tehokkuuden ja onnistumisen kokemukset liittyvät erityisesti intensiivisempään osallistumiseen koululiikunnassa. Samoin Jaakkolan ym. (2012b) mukaan opettajien tulisi keskittää huomionsa tukemaan oppilaiden käsitystä pätevydestä yläkouluvuosina. Myös Sunin ja Chenin (2010) mukaan oppilaiden pätevyyden kokemusten tyydyttäminen tulisi olla liikuntakasvatuksen ensisijainen tavoite. Vaikka esimerkit ovat hyvin vahvasti koululiikuntapainotteisia, niin perheen vanhempia sekä valmentajaa voidaan pitää yhtä lailla “opettajina”, kuin myös liikunnanopettajia. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että pätevyyden kokemukset näyttäisivät olevan tämän sekä edellä mainittujen tutkimusten mukaan kaikista keskeisin psykologinen perustarve sisäisen motivaation kannalta. Tulos ei sinänsä ole

yllättävä. Jokaisella ihmisellä on taustoistaan riippumatta tarve kokea onnistuvansa heille tärkeillä elämän osa-alueilla.

Tutkimuksemme tulosten mukaan autonomian kokemukset olivat voimakkaimmin yhteydessä ulkoisen säätelyn kanssa. Samoin psykologisista perustarpeista ainoastaan autonomian kokemuksilla havaittiin olevan omavaikutusta ulkoiseen säätelyyn. Toisin sanoen mitä enemmän saadaan sosiaalista tukea autonomian kokemuksiin, sitä enemmän ollaan ulkoisesti motivoituneita liikkumaan. Aiemmat tutkimustulokset tukevat osittain myös tätä tutkimustulosta siten, että autonomian kokemukset olisivat vähiten tärkeitä sisäisen motivaation kannalta (Koka & Hagger 2008). Toisaalta ei voida väittää sitä, että psykologisista perustarpeista autonomian kokemukset eivät olisi tärkeitä sisäisen motivaation kannalta. Useat tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että jos jokin kolmesta ihmisen psykologisesta perustarpeesta puuttuu, toiminta ei tue yksilön sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia (CSDT 2021; Ryan & Deci 2020).

## **9.6 Sosiaalisten tukien ja psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen ja ulkoiseen liikkumismotivaatioon**

Tutkimuksemme tulosten mukaan kaverien tarjoama sosiaalinen tuki pätevyuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin oli voimakkaimmin yhteydessä sisäisen motivaation kanssa. Tästä huolimatta ainostaan kaverien sosiaalisella tuella pätevyuden kokemuksiin havaittiin olevan omavaikutusta sisäiseen motivaatioon. Toisin sanoen, mitä enemmän lapsi tai nuori saa kavereiltaan sosiaalista tukea pätevyuden kokemuksiin siinä ympäristössä, missä liikutaan, sitä sisäisesti motivoituneempia ollaan liikkumaan. Tätä tulosta voidaan pitää tutkimuksemme ensimmäisenä päätuloksena. Näin ollen jokaisen lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymisen kannalta olisi tärkeää se, että lapsella olisi kavereita, joiden kanssa leikkiä ja pelata. Salvyn ym. (2009) mukaan nuoret ovat todennäköisemmin aktiivisia ollessaan ikätovereiden ja kavereiden seurassa, kuin ollessaan yksin, koska nuorten fyysisen toimintaan liittyy tyypillisesti jonkinlaista pelailua, joka vaatii ikätovereita tai leikkikumppaneita. Näin ollen sosiaalisten tukijoiden olisi todella tärkeää puuttua kaikenlaiseen kiusaamiseen ja syrjintään, joka voisi syrjäyttää lasta ja nuorta sosiaalisesta kanssakäymisestä kavereiden kanssa.

Aiemman tutkimuksen mukaan pätevyyden kokemukset ovat keskeisimpiä sisäisen liikkumismotivaation näkökulmasta (Jaakkola ym. 2012b; Sun & Chen 2010; Vasconcellos ym 2020). Liikunnanopettaja voi esimerkiksi korostaa tehtäväsuuntautunutta oppimisympäristöä ja muun muassa eriyttää opetusta, jotta pätevyyden kokemuksia syntyisi kaikilla oppilailla taitotasosta riippumatta. Valmennustoiminnassa valmentaja voi tarjota kaikille pätevyyden kokemuksia esimerkiksi positiivisella palautteella. Valmentajan tulisi pyrkiä löytämään aina jotain positiivista myös epäonnistuneiden suoritusten sisältä. Vanhemmat voivat tarjota pätevyyden kokemuksia lapselleen aivan samalla tavalla kuin liikunnanopettaja tai valmentaja. Mutta mitä tarkoittaa käytännössä kaverien sosiaalinen tuki pätevyyden kokemuksiin? Kenties se voisi tarkoittaa yksinkertaisuudessaan esimerkiksi sitä, että ketään ei syrjitä tai kiusata, vaan kaikki hyväksytään porukkaan mukaan omana itsenään ja annetaan jokaiselle mahdollisuus toimia omalla taitotasollaan pilkkaamatta tai arvostelematta toisten suorituksia liikunnan parissa. Sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemuksia voidaankin näin ollen pitää tärkeänä alustana pätevyyden kokemusten toteutumiselle.

Vaikka tutkimuksemme tulosten mukaan suoraa yhteyttä valmentajan sosiaalisella tuella lasten ja nuorten sisäiseen motivaatioon ei havaittu, niin tutkimuksemme mukaan valmentajan sosiaalisella tuella sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin havaittiin kuitenkin olevan käänteistä omavaikutusta lasten ja nuorten ulkoiseen säätelyyn. Toisin sanoen mitä enemmän lapset ja nuoret saivat tukea valmentajalta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, sitä vähemmän oltiin ulkoisesti motivoituneita. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset koettiin siis tärkeinä sisäisen motivaation kannalta harrastustoiminnassa. Tutkimuksemme mukaan kohderyhmämme ei kuitenkaan kokenut valmentajan kykenevän vaikuttavan jokaiseen psykologiseen perustarpeeseen ja näin ollen sisäiseen liikkumismotivaatioon. Aiemman tutkimustiedon mukaan valmentajan ja valmennettavan välisellä suhteella ja psykologisten perustarpeiden tyydyttämisellä on suuri merkitys sisäisen liikkumismotivaation ylläpitämiseen (Deci & Ryan 2000b; Mageau & Vallerand 2003). Tästä herää tietysti kysymys, miksi valmentaja ei kyennyt tukemaan kohderyhmän kaikkia psykologisia perustarpeita?

Urheiluseuratoiminta voi olla nykyään hyvinkin kilpailullista jo varhaisessa vaiheessa. Ulkoista motivoimista nähdään koko ajan, sillä hyvin suoriutuva urheilija palkitaan suuremmalla peliajalla ja heikommin menestyvä istuu usein vaihtopenkillä. Kaikki eivät siis saa pätevyyden kokemuksia, vaan toiminta saattaa jopa kyseenalaistaa joidenkin pelaajien oman pätevyyden. Joukkueen sisällä voi olla myös jo pienestä pitäen kovaa kilpailua pelipaikoista, mikä ei

välttämättä tue sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Valmentajan tulisi pystyä luomaan hyvää yhteishenkeä, eikä paineen ilmapiiriä joukkueen sisällä varsinkin vielä juniorivuosina. Valmentajan toiminta vaikuttaakin paljon siihen, millaiseksi seuran toimintailmapiiri ja motivaatioilmasto muodostuu.

Urheiluseuratoiminnassa on mukana valmentajan lisäksi myös kavereita, jotka tämän ja aiemman tutkimuksen mukaan tukevat jo itsessään lasten ja nuorten sisäistä liikuntamotivaatiota (Trigueros ym. 2019; White ym. 2020). Sisäistä liikkumismotivaatiota tukee entisestään se, jos valmentaja osaa tukea valmennettavien psykologisia perustarpeita. Samoin psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen tukee yleistä hyvinvointia ja mielestämme kaiken liikunnan, urheilun ja jopa huippu-urheilun tulisi tukea edes jollain tavoin sitä. Ääritapauksissa itsensä arvottaminen omien urheilusuoritusten pohjalta voi aiheuttaa suuriakin ongelmia. Huippu-urheilun on todettu altistavan muun muassa masennukselle ja ahdistukselle. Gouttebargen ym. (2019) meta-analyysin mukaan joka kolmannella aktiivisella huippu-urheilijalla todettiin olevan ahdistuksen ja masennuksen oireita sekä häiriöitä.

Näin ollen voidaan todeta, että tulosta tärkeämpää voi olla sisäinen motivointi sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Valmentaja sekä koko taustatiimi tulisi tehdä enemmän tietoiseksi psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen merkityksestä, jotta muutos kohti parempaa olisi mahdollista. Harrastus- sekä koululiikuntaympäristöt ovat hyvin samankaltaisia, joten sisäisen liikuntamotivaation tukemiselle on hyvät mahdollisuudet näissä liikuntaympäristöissä.

Tutkimuksemme mukaan isän ja äidin sosiaalinen tuki autonomian kokemuksiin oli kaikista voimakkaimmin yhteydessä ulkoiseen säätelyyn. Tutkimuksemme tulokset osoittivat kuitenkin sen, että ainoastaan isän sosiaalisella tuella autonomian kokemuksiin havaittiin olevan omavaikutusta lasten ja nuorten ulkoisen säätelyn kanssa. Toisin sanoen, mitä enemmän lapsi sai tukea isältään autonomian kokemuksiin, sitä ulkoisesti motivoituneempi lapsi oli liikkumaan. Vanhempien sosiaalinen tuki yhdistettynä autonomian kokemuksiin näyttäisi siis olevan kaikista voimakkaimmin yhteydessä lasten ja nuorten ulkoiseen liikkumismotivaatioon. Tämä on toinen tutkimuksemme päätuloksista. Täysin päinvastaisia tuloksia vanhempien autonomian tuen merkityksestä on raportoitu esimerkiksi Vasquezin ym. (2016) tutkimuksessa. Meta-analyysissä tutkittiin vanhempien autonomisen tuen ja lapsen tulosten välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien autonominen tuki liittyi muun muassa lapsen



suurempiin akateemisiin saavutuksiin, sisäisempään motivaatioon, psykologiseen terveyteen, koettuun pätevytyteen, sitoutumiseen ja positiiviseen asenteeseen koulua kohtaan. Kaikista vahvin suhde syntyi vanhempien autonomisen tuen sekä lapsen psykologisen terveyden välille (Vasquez ym. 2016). Näin ollen vanhempien sosiaalista tukea autonomian kokemuksille ei tule vähätellä, ja aihealuetta tulisi tutkia lisää.

Edellä mainittu tutkimuksemme tulos on vastoin itsemääräämisteorian pääajatusta, jonka mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen on yhteydessä sisäiseen motivaatioon (CSDT 2021; Deci & Ryan 2020; Deci & Ryan 2000b; Vansteenkiste & Ryan 2013). Lapsen ja nuoren oman päätösvallan luulisi luovan enemmänkin sisäistä motivoitumista liikkumiseen. Lapsi saisi tällöin vaikuttaa itse esimerkiksi perheen liikkumismuotoon ja päättää itse mitä hän haluaa harrastaa. Tutkimuksen tulos saattaa selittyä osittain esimerkiksi sillä, että lapsi tai nuori voi tarvita eräänlaista suunnannäyttäjää omien liikuntatottumusten ja -arvostusten sisäistämiseksi. Aiemman tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyy keskeisesti huoltajien omat asenteet ja esimerkki, jotka vaikuttavat samalla myös siihen, jatkuuko liikkuminen vielä myöhemmin lapsen ja nuoren elämässä (Haanpää ym. 2012; Husu ym. 2011; Jaakkola ym. 2012a). Jos vanhemmat antavat lapsen harrastaa mitä vain, voi lapsen tai nuoren olla houkuttelevampaa vain päättää harrastavansa tietokonepelien pelaamista kotisohvalta. Voi olla, että lapsen sisäiselle motivoitumiselle vaaditaan vanhemmat, jotka osaavat antaa sopivasti autonomian kokemuksia, ja toimivat innostajana, suunnannäyttäjänä ja hyvänä esimerkkinä lapsen harrastamiselle ja liikkeelle.

Tutkimustuloksen taustalla voi olla myös alkavan murrosiän vaikutus siihen, että kaverien sosiaalinen tuki aletaan kokemaan jopa tärkeämmäksi, kuin omien vanhempien tuki. Aiemman tutkimuksen mukaan vanhempien tuen määrä ja sen yhteys nuorten liikkeeseen laskee ylemmillä vuosiluokilla (Palomäki ym. 2017). Voidaankin todeta, että iän karttuessa esimerkiksi kaveriporukalla voi olla jopa suurempi merkitys liikkumismotivaatioon ja yleisesti liikunnan harrastamiseen, kuin omilla vanhemmilla.

## **9.7 Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimuksessamme tutkimme hyvin laajasti lasten ja nuorten sosiaalista tukiverkkoa ja sen yhteyttä liikkumismotivaatioon. Pyrimme sisällyttämään tutkimukseen kokonaisen

vuorokauden tärkeimmät sosiaaliset tukijat. Näin ollen saimme kokonaisvaltaista käsitystä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon vaikuttavista sosiaalisista tukiverkostoista. Käsitteemme mukaan kyseessä on ensimmäinen tutkimus, jossa tutkitaan lasten ja nuorten liikkumismotivaatiota huomioiden vanhemmat, kaverit, liikunnanopettaja sekä valmentaja yhdessä kokonaisuudessa.

Itsemääräämisteorian on todistettu olevan pätevä teoriapohja kyseiselle tutkimukselle ja näin ollen koemme tutkimuksemme nojautuvan vahvaan näyttöön perustuvaan tieteelliseen tutkimukseen. Vaikka itsemääräämisteoriasta on todella paljon tutkimuksia, niin silti aiemman tutkimuksen tulokset näyttäisivät vaihtelevan jonkin verran. Näin ollen lisätutkimus kyseiseen teoreettiseen viitekehykseen on edelleen tervetullutta ja perusteltua.

Vaikka tutkimuksemme kokonaisotos oli ainoastaan 249 lasta ja nuorta, niin silti tutkimuksemme perustui maantieteellisesti kattavaan otokseen, jossa oli hyödynnetty satunnaista ryväotantaa. Tämä nostaa tutkimuksemme tulosten luotettavuutta ja arvoa sinänsä. Toisaalta näin pienen otoksen tutkimuksen tuloksista ei voida tehdä sen suurempia valtakunnallisia yleistettävissä olevia johtopäätöksiä. Tähän tarvittaisiin paljon suurempi otanta, johon meillä ei ollut kuitenkaan tarvittavia resursseja.

Tutkimuksessamme liikuntamotivaatio -mittariin perustuvia kysymyksiä oli todella vähän (8 kpl) verrattuna sosiaalisen tuen mittariin (90 kpl). Toisaalta mittarit oli todettu olevan validiteetin sekä reliabiliteetin näkökulmasta riittäviä. Tämän lisäksi “integroitu säätely” motivaatioluokkaa ei ollut ollenkaan mukana tutkimuksessamme. Tällä on toisaalta vältetty motivaatioluokkien välistä liiallista sekoittumista keskenään. Lisäksi regressioanalyysissä tutkimme ainoastaan motivaatioluokkien ääripäitä, joita olivat sisäinen motivaatio ja ulkoinen säätely. Jos olisimme sisällyttäneet tunnistetun säätelyn sekä pakotetun säätelyn aineistomme analyysiin, olisimme voineet saada parempaa käsitystä siitä, ovatko vähemmälle huomiolle jääneet muuttujat enemmän yhteydessä sisäisempään, vain ulkoisempaan motivoitumiseen.

Tutkimuksemme tulokset vahvistivat aiempia tutkimustuloksia, mutta olivat myös ristiriidassa niiden sekä koko teoriapohjan kanssa. Sosiaalisen tuen muodoista kavereiden yhteys 10–13-vuotiaiden lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon ei ollut yllättävä tulos, mutta vanhempien yhteys ulkoiseen säätelyyn oli, sillä aiemman kirjallisuuden mukaan vanhempien tuen merkitys korostuu lasten liikkumiseen (Basset-Gunter ym. 2017; Haapala ym. 2010; Husu

ym. 2011; Laukkanen 2016; Palomäki ym. 2016; Suominen & Urvikko 2017). Toisaalta olisi tärkeää tutkia tulevaisuudessa samalla tyyllillä eri ikäisiä lapsia ja nuoria, sillä lapsen kasvun ja kehityksen aikana eri sosiaaliset tukijat voivat muuttaa merkitystään. Oma kohderyhmämme muodostui 10–13-vuotiaista, eli murrosiän kynnyksellä olevista lapsista ja nuorista, jolla oli varmasti osuutta siihen, että kaverien sosiaalisen tuen merkitys sisäiseen liikkumismotivaatioon alkaa korostumaan jopa enemmän, kuin omien vanhempien sosiaalinen tuki. Psykologisista perustarpeista pätevyyden kokemusten voimakkain yhteys lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon ei ollut yllättävä tulos, sillä pätevyyden kokemusten merkitystä sisäiseen motivoitumiseen on korostettu aiemmassa kirjallisuudessa (Jaakkola ym. 2012b; Sun & Chen 2010; Vasconcellos ym. 2020). Toisaalta autonomian kokemusten yhteys lasten ja nuorten ulkoiseen liikkumismotivaatioon oli yllättävä tulos ja vastoin tutkimuksen teoriapohjaa. Useat tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että jos jokin kolmesta ihmisen psykologisesta perustarpeesta puuttuu, toiminta ei tue yksilön sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia (CSDT 2021; Ryan & Deci 2020). Näin ollen teorian mukaan jokaisen psykologisen perustarpeen olisi pitänyt lähtökohtaisesti olla yhteydessä lasten ja nuorten sisäiseen liikkumismotivaatioon. Tämä lisää tarvetta jatkotutkimukselle.

Tulevaisuudessa koululiikuntaa ja urheiluseuratoimintaa tulisi tutkia kokonaisvaltaisemmin huomioimalla näiden ympäristöjen kaikki sosiaalisen tuen muodot ja niiden yhteydet liikkumismotivaatioon. Mielenkiintoista olisi yhdistää varsinkin kaverit tiiviimmin koululiikuntaan ja urheiluseuratoimintaan. Keskeistä on siis ymmärtää, että koululiikunnan ja urheiluseuratoiminnan motivaatioilmasto ei ole riippuvainen ainoastaan liikunnanopettajasta tai valmentajista, vaan kymmenistä ihmisistä, jotka vaikuttavat kaikki omalla toiminnallaan vertaistensa psykologisten perustarpeiden tyydytysasteeseen. Tutkimustuloksemme antoivatkin jo hieman osviittaa siitä, että sosiaaliset tukiverkot toimivat tavallaan yhtenä kokonaisuutena ja varsinkin kaverien merkitys korostuu kaikessa tekemisessä 10–13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Tämän lisäksi tulevaisuuden tutkimuksessa tulisi huomioida paremmin jokainen motivaatioluokka, eikä ainoastaan motivaatioluokkien ääripäitä. Samoin samantyyllisen tutkimuksen toteuttaminen eri ikäisille lapsille ja nuorille olisi mielenkiintoinen tutkimusaihe. Olisi mielenkiintoista selvittää miten eri sosiaalisen tuen muodot ovat yhteydessä kaikkiin motivaatioluokkiin esimerkiksi 7–10-vuotiailla lapsilla. Tämän ikäisenä ollaan yleensä vielä tiiviimmin tekemisissä omien vanhempien kanssa ja näin ollen olisi mielenkiintoista selvittää, onko vanhempien sosiaalinen tuki tässä ikäluokassa yhteydessä sisäisempiin motivaatioluokkiin. Tulevaisuuden tutkimukseen voisi myös yhdistää objektiivisia

kiihtyvyyssanturimittauksia fyysisen aktiivisuuden tasosta, ja tutkia esimerkiksi sitä, miten koettu liikuntamotivaatio on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

## LÄHTEET

- Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25, 551–567.
- Babkes, M. L. & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science* 11, 44–62.
- Bassett-Gunter, R., Rhodes, R., Sweet, S. Tristani, L. & Soltani, Y. (2017). Parent support for children's physical activity: A qualitative investigation of barriers and strategies. *Research quarterly for Exercise and Sport* 88 (3), 282–292. doi:10.1080/02701367.2017.1332735
- Behzadnia, B., Adachi, P. J.-C., Deci, E.-L. & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise* 39, 10–19. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.003>
- Center for self-determination theory (CSDT). (2021). The Theory. Verkkosivu. Viitattu 14.3.2021. <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>
- Chang, A. & Mahoney, J. L. (2013). A longitudinal comparison of parent and child influence on sports participation. *Journal of Youth Development* 8 (3), 1–15. doi: <https://doi.org/10.5195/jyd.2013.85>
- Chu, T.L. & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 14 (4): 569–588. doi: 10.1177/1747954119858458
- Curran, T. & Standage, M. (2017). Physical Needs and the Quality of Student Engagement in Physical Education: Teachers as Key Facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (3), 262–276. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0065>
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social development and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Di Domenico, S. I. & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience* 11 (145), 1–12.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Miller Buchanan, C., Reuman, D., Flanagan, C. & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence. The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist* 48 (2), 90–101. doi: 10.1037//0003-066x.48.2.90
- Eccles, J. S. & Morrison Gutman, L. (2007). Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental psychology* 43 (2), 522–537.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2007). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology* 36 (9), 2240 - 2265. doi: 10.1002/ejsp.463
- Ercegovac, I. R., Jukic, T. & Kegalj, A. (2020). The relationship between trainers' coaching styles and young football players' motivation. *Research in Kinesiology* 48 (1–2): 3–7.
- Finni, J., Humisto, P., Karvinen J. & Lahti, R. (2012). Ratkaisuja liikunnan ja urheilun harrastamisen taloudellisten esteiden vähentämiseksi. Nuori Suomi ry:n julkaisu 2012. Teoksessa R. Lahti (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014. Mikä maksaa? 65–87.
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G.M., Rice, S.M. & Reardon, C.L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 53, 700–707. doi:10.1136/bjsports-2019-100671

- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matarma, T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Turun yliopisto.
- Haapala, H., Kantomaa, M., Rajala, K. & Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus.
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., Meester, A., Delure, J., Tallir, I., Vande, G., Goris, W. & Aelterman, N. (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 16–36. DOI: 10.1080/17408989.2017.1346070
- Higgins, E. T. (2012). *Beyond pleasure and pain: How motivation works?* Oxford university press. United states of America. American Psychological Association. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199765829.001.0001
- Hollembeak, J. & Amorose, A.J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory, *Journal of Applied Sport psychology*, 17 (1), 20–36. DOI: 10.1080/10413200590907540
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä desitävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Hämäläinen, K. (2008). *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa*. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 127. Väitöskirja. Viitattu 3.12.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012*. Opetushallitus.
- Jaakkola, T., Washington, T. & Yli-Piipari, S. (2012). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high

school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review* 19 (1), 127–141. doi: <https://doi.org/10.1177/1356336X12465514>

Kiljunen, I. (2020). Motivaatio ja motivaatioilmasto liikuntatunneilla – luokanopettajien ja liikunnan aineenopettajien näkemyksiä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69992/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202006174225.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koka, A. (2013). The Effect of Teacher and Peers Need Support on Students' Motivation in Physical Education and its Relationship to Leisure Time Physical Activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis* 19, 48–62. doi: <http://dx.doi.org/10.12697/akut.2013.19.05>

Koka, A. & Hagger M.-S. (2008). Perceived Teaching Behaviors and Self-Determined motivation in Physical Education: A Test of Self-Determination Theory. *Quarterly for Exercise and Sport* 81 (1), 74–86. doi: 10.1080/02701367.2010.10599630

Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 3.12.2021. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Konttinen, N. (2014). Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*, Jyväskylän yliopisto: KIHU, 18–21.

Lappalainen, J. & Nissilä, M. (2007). Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. *Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.* Viitattu 3.12.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18419/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200804211367.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18419/URN_NBN_fi_jyu-200804211367.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laukkanen, A., Aunola, K., Korhonen, E., Barnett, L.M. & Sääkslahti, A. (2021). Construct validity and reliability of the physical activity parenting questionnaire for children



- (PAP-C). *I. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 18 (61), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01128-5>
- Laukkanen, A. (2016). Perhe Kohteena – lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta & tiede* 53 (5), 18–21.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 22–26.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkainen, M-K. (2016). *Kasvatuspsykologia*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharratuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 128–143.
- Liikkuva perhe. (2022). Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.4.2022. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2010). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*. 21, 883–904. DOI: 10.1080/0264041031000140374
- Maturo, C.C. & Cunningham, S.A. (2013). Influence of Friends on Children’s Physical Activity: A Review. *American Public Health Association*. 103 (7). doi: 10.2105/AJPH.2013.301366
- Mehmeti, I. & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont Journal* 16 (1) 29–32(4). doi: <https://doi.org/10.26773/smj.180206>
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. E-kirja. Helsinki: International Methelp. Viitattu 22.3.2022.

- Metsämuuronen, J. (2009). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Tutkijalaitos (4. laitos). International Methelp.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education. First online edition.
- Niemistö, D. (2021). Skilled Kids around Finland The Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Childcare and Associated Socioecological Factors. Faculty of Sport and Health Science. University of Jyväskylä.
- Ntoumanis, N. & Standage, M. (2009). Motivation in Physical Education Classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education* 7 (2), 194–202. doi: <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B. & Carlisle, K. N. (2014). Autonomy-Supportive Pedagogical Approach to Sports Coaching: Research, Challenges and Opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 9 (2).
- Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2014. (2016). Opetushallitus. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2014:96. Viitattu 22.5.2022. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Palloliitto. (2021). Kehittyminen ja oppiminen. Viitattu 22.5.2022. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajien-tietopankki/kehittyminen-ja-oppiminen>
- Palomäki S., Huotari P. & Kokko S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivi suuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 83–90
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Partridge, J., Brustad, R. & Stellino, M. B. (2008). Theoretical perspectives: Eccles' expectancy-value theory. Teoksessa T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. 3. painos. Champaign: Human Kinetics, 269–292.

- Piispa, M. & Huhta, H. (2014). Epätavallisia elämänkulkuja: huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*, Jyväskylän yliopisto: KIHU, 120–121.
- Polet, J., Hassandar, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. & Hagger, M. S. (2019). Using physical education to promote out-of-school physical activity in lower secondary school students – a randomized controlled trial protocol. *BMC Public Health*, 19 (157) 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6478-x>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. & Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Front Psychology* 8 (572). doi: 10.3389/fpsyg.2017.00572
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 749–761. doi: 10.1037/0022-3514.57.5.749
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology* 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment and clinical process. Teoksessa D. Cicchetti (toim.) *Developmental psychopathology: Volume 1, Theory and method*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc. 385–438.
- Saarinen, K., Tast, L. & Finni, J. (2014). Suomalaisten huippu-urheilijiden polkuja valintavaiheessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*, Jyväskylän yliopisto: KIHU, 122–123.
- Sanchez-Oliva, D., Pulido-Gonzalez, J.-J., Leo, F.-M., Gonzalez-Ponce, I. & Garcia-Calvo, T. (2017). Effects of an intervention with teachers in the physical education context: A

Self-Determination Theory approach. PLoS ONE 12 (12), 1–17. doi:  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189986>

Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja Oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–22.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (2017). Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salvy, S.-J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stalder, P. J. & Epstein, L. H. (2009). Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology* 34 (2). doi:10.1093/jpepsy/jsn071

Schneider, J., Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Törmäkangas, T., & Hagger, M. S. (2020). Testing a physical education-delivered autonomy supportive intervention to promote leisure-time physical activity in lower secondary school students: the PETALS trial. *BMC Public Health*, 20, 1438. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09518-3>

Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Edwards, M. J. & Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (111), 2–9.

Taiturit. Taidot, sosiaalinen tuki ja liikunta-aktiivisuus. (2022). Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.4.2022. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankeet/liikkuva-perhe/seurantatutkimukset>

Soenens, B., Vansteenkiste, M. & Van Petegem, S. (2015). Let us not throw out the baby with the bathwater: Applying the principle of universalism without uniformity to autonomy-supportive and controlling parenting. *Child Development Perspectives* 9 (1), 44–49.

Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2005). A Test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75 (3), 411–433. doi:  
<https://doi.org/10.1348/000709904X22359>


- Standage, M., Gillison, F., Ntoumanis, N. & Treasure, D. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 34 (1), 37–60.
- Suihkonen, T. & Virolainen, K. (2002). Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10572/G0000067.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sun, H. & Chen, A. (2010). Pedagogical Understanding of the Self-Determination Theory in Physical Education. *Quest* 62 (4), 364–384. doi: <https://doi.org/10.1080/00336297.2010.10483655>
- Sun, H., Li, W. & Shen, B. (2017). Learnins in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (3), 277–291. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067>
- Suominen, J-E. & Urvikko, A. (2017). Yksilölajien edustajien subjektiiviset kokemukset huippu-urheilu-uran taustalla vaikuttaneista motivaatiotekijöistä. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.12.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56164/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201712074509.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tiirikainen, M. (2019). Koululiikunnan ja liikunnanopettajan merkitys oppilaan liikuntamotivaation ja taidon kehitymisessä. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.12.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64132/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201905232746.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trigueros, R., Aguiral-Parra, J-M., Cangas, A-J., Lopez-Liria, R. & Alvarez, J-R. (2019). Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (13), 2295–2306. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16132295>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Eriarvoisuus. Verkkosivu. Viitattu 14.3.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>
- Uusitalo, S. (2014). Lapsen liikuntaharrastus ja motivaatio – Lasten vanhempien näkemyksiä lasten liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.3.2021.
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 23 (3), 263–280.
- Vasalampi, K. (2017). Itemääräämisteoriat. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vasconcellos, D., Parker, P.-D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K.-B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R.-M. & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112 (7), 1444–1469. doi: <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S. & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28 (3), 605–644.
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B. & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education* 99. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19. (2020). World health organization. Viitattu 25.4.2022.  
<https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-school-related-public-health-measures-in-the-context-of-covid-19>

Wigfield, A., Tonks, S. & Klauda, S. L. (2009). Expectancy-value Theory. Teoksessa K. R. Wenzel & A. Wigfield (toim.) Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school. New York/London: Routledge/ Taylor & Francis Group. 55–75.

# LIITTEET

## LIITE 1. Liikuntamotivaatio mittarin kyselylomake.



### LIIKUNTAMOTIVAATIO

Tässä kyselyn osassa haluaisimme tietää liikunnallisuudestasi. Lue väittämät ja ympyröi kultakin riviltä yksi parhaiten sinua kuvaava vaihtoehto.

Liikun tai harrastan liikuntaa...	Kuvaa minua erittäin huonosti	Kuvaa minua huonosti	Ei kuvaa minua hyvin eikä huonosti	Kuvaa minua hyvin	Kuvaa minua erittäin hyvin
koska nautin liikunnasta	1	2	3	4	5
koska arvostan liikkumisen hyötyjä	1	2	3	4	5
koska tunnen itseni huonoksi, jos en liiku	1	2	3	4	5
koska tuntemani ihmiset olisivat tyytymättömiä minuun, jollen liikkuisi	1	2	3	4	5
koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
koska se on minulle tärkeää	1	2	3	4	5
koska tunnen syyllisyyttä, jos en liiku tai jätän harjoitukset väliin	1	2	3	4	5
koska koen muiden (tuntemieni) ihmisten painostavan minua liikkumaan	1	2	3	4	5



## LIITE 2. Sosiaalisen tuen mittarin alkuintro.



### LIIKUNNAN TUKI *(tutkija lukee ääneen)*

Tämä kyselylomake käsittelee sinun kokemuksiasi liikkumisesta ja kuinka isäsi, äitisi, kaverisi, liikunnanopettajasi sekä mahdollisen liikuntaharrastuksesi ohjaaja tai -valmentaja suhtautuvat sinun liikkumiseen. Jos sinulla ei ole äitiä, isää tai ohjaajaa/valmentajaa, niin voit jättää häntä koskevat kysymykset vastaamatta. Jos sinulla on enemmän kuin yksi äiti ja/tai isä, vastaa häntä koskien, jonka kanssa tykkäät liikkua eniten. Jos sinulla on useampia liikuntaharrastuksia, niin mieti pääälajisi tai -harrastuksesi ohjaajaa/valmentajaa. Jos sinulla ei ole tällä hetkellä liikuntaharrastusta, niin voit miettiä liikuntaharrastuksiasi kuluneen vuoden ajalta. Mietitään sitten yhdessä – kuka on luokan liikunnanopettaja? Mieti tätä opettajaa vastatessasi liikunnanopettajaa koskeviin kysymyksiin.

Kaikilla näillä ihmisillä on erilaisia tyylejä suhtautua lapsiin ja nyt me haluaisimme tietää enemmän sinun tuntemuksistasi heihin liittyen. Ole rehellinen ja suora vastauksissasi. Vain tutkijat näkevät vastauksesi. Oma opettajasi tai liikunnanopettajasi eivät lue tai arvioi vastauksiasi. Ympyröi vain yksi vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten mielipidettäsi. Vastaa kaikkiin kysymyksiin.

Katsotaan ensin sivua 6: siellä huomautetaan, että "miettimäsi kaveri voi vaihdella eri kysymysten välillä". Sivulla 8 huomautetaan, että liikunnanopettajaa koskevat kysymykset koskevat liikkumista liikuntatunnilla. Ja sivulla 10 huomautetaan, että ohjaajaa/valmentajaa koskevat kysymykset koskevat liikkumista harrastuksessa / harjoituksessa. Kirjaa samalle sivulle myös harrastamasi laji.

Aloitetaan nyt isää koskevilla kysymyksillä, käänä sivua.

### LIITE 3. Sosiaalisen tuen mittarin kyselylomake, isä.



Minulla on ISÄ, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. käy usein liikkumassa (esimerkiksi lenkkeilee, käy kuntosalilla tai pelaa pallopelejä)	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai urheilee)	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun tai harrastan liikuntaa	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista tai liikunnan harrastamista	1	2	3	4	5

Jatkuu →



Minulla on ISÄ, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
10. antaa minun valita miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5
11. luottaa aina kykyihini liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksaa liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta tai liikunnan harrastamisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä tai harrastaa ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista tai liikunnan harrastamista	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5

---

## LIITE 4. Sosiaalisen tuen mittarin kyselylomake, äiti.



Minulla on ÄITI, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. käy usein liikkumassa (esimerkiksi lenkkeilee, käy kuntosalilla tai voimistelee)	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai urheilee)	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun tai harrastan liikuntaa	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista tai liikunnan harrastamista	1	2	3	4	5

Jatkuu →



<b>Minulla on ÄITI, joka...</b>	<b>Täysin eri mieltä</b>	<b>Eri mieltä</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	<b>Samaa mieltä</b>	<b>Täysin samaa mieltä</b>
10. antaa minun valita miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5
11. luottaa aina kykyihini liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksaa liikkua tai harrastaa liikuntaa	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta tai liikunnan harrastamisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä tai harrastaa ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista tai liikunnan harrastamista	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5

## LIITE 5. Sosiaalisen tuen mittarin kyselylomake, kaveri.



Minulla on KAVERI, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. on liikunnallinen ja urheilullinen	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani (esimerkiksi kävelee, ajaa polkupyörällä tai harrastaa samaa liikuntaa)	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun tai harrastan liikuntaa	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista	1	2	3	4	5

Jatkuu →



<b>Minulla on KAVERI, joka...</b> <i>Huomaa, että miettimäsi kaveri voi vaihdella eri kysymysten välillä.</i>	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
10. Antaa minun valita miten liikun	1	2	3	4	5
11. Luottaa aina kykyihini liikkua	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksa liikkua	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun tai mitä liikuntaa harrastan	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun	1	2	3	4	5

## LIITE 6. Sosiaalisen tuen mittarin kyselylomake, liikunnanopettaja.



<b>Minulla on LIIKUNNANOPETTAJA, joka...</b>	<b>Täysin eri mieltä</b>	<b>Eri mieltä</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	<b>Samaa mieltä</b>	<b>Täysin samaa mieltä</b>
<i>Kysymykset koskevat liikkumista liikuntatunnilla</i>					
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. on liikunnallinen ja urheilullinen	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista liikuntatunnilla	1	2	3	4	5

Jatkuu →



<b>Minulla on LIKUNNANOPETTAJA, joka...</b>	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<i>Kysymykset koskevat liikkumista liikuntatunnilla</i>					
10. antaa minun vaikuttaa siihen, miten liikun liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
11. luottaa aina kykyihini liikkua	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksaa liikkua	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista liikuntatunnilla	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun liikuntatunnilla	1	2	3	4	5

## LIITE 7. Sosiaalisen tuen mittarin kyselylomake, ohjaaja/valmentaja.



<b>Minulla on OHJAAJA TAI VALMENTAJA, joka...</b>	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<i>Mikä on lajisi? _____</i>					
<i>Kysymykset koskevat liikkumista harrastuksessa / harjoituksessa</i>					
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. on liikunnallinen ja urheilullinen	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani harjoituksissa	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun harjoituksissa	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun harjoituksissa	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista harjoituksissa	1	2	3	4	5

Jatkuu →

<b>Minulla on OHJAAJA TAI VALMENTAJA, joka...</b>	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<i>Kysymykset koskevat liikumista harrastuksessa / harjoituksessa</i>					
10. antaa minun vaikuttaa siihen, miten liikun	1	2	3	4	5
11. luottaa aina kykyihini liikkua	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksakaan liikkua	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun	1	2	3	4	5

### KIITOKSET VASTAUKSISTASI!

**TARKISTATHAN VIELÄ HUOLELLISESTI, ETTÄ OLET TÄYTTÄNYT NIMESI JA MUUT ESITIEDOT ENSIMMÄISELTÄ SIVULTA JA VASTANNUT KAIKKIIN NIIHIN KYSYMYKSIIN, JOIHIN HALUSIT VASTATA. TARKASTETTUASI NÄMÄ ASIAT VOIT LUOVUTTA A KYSELYLOMAKKEEN TUTKIJALLE**