

**12-16 – VUOTIAIDEN KILPATANSSIJOIDEN
TAVOITEORIENTAATIO, LIIKUNTAMOTIVAATIO,
MOTIVAATIOILMASTO JA VIIHTYMINEN VUODEN
PITKITTÄISTUTKIMUKSEN AIKANA**

Sami Yli-Piipari

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2005

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sami Yli-Piipari 2005. 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen vuoden pitkästä tutkimuksen aikana. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 103 sivua.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia 12-16-vuotiaiden nuorten kilpatanssijoiden tavoiteorientaatiota, liikuntamotivaatiota, viihtymistä sekä sitä, millaisena he kokevat tanssitunneilla vallitseva motivaatioilmaston. Tässä työssä myös kuvattiin millaisia muutoksia on tapahtunut tutkittavissa motivaatiotekijöissä vuoden aikana. Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, millainen on lopettaneiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio ja koettu motivaatioilmasto. Kyselyt tehtiin ositetulla otannalla syksyn 2004 ja kevään 2005 aikana jokaisella kolmella Suomen Tanssiurheiluliiton alueella. Kolmessa mittauksessa oli mukana yhteensä 209 tanssijaa, joista oli poikia 102 ja 107 tyttöä. Pitkittäisasetelmassa, muutoksia tarkkailtaessa, kaikissa kolmessa mittauksessa mukana pysyi 79 tanssijaa. Tavoiteorientaatiota tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) -mittarin lasten versiolla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Liikuntamotivaatiota kartoitettiin liikuntamotivaatiomittarilla eli Sport Motivation Scale (SMS) –mittarilla (Pelletier ym. 1995). Motivaatioilmastoa kuvaavana mittarina käytettiin Soinin, Liukosen ja Jaakkola (2004) validoimaa IMPEQ-mittaria. Viihtymistä kuvaavana mittarina käytettiin Enjoyment in sports scale-mittaria (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler 1993).

Tilastollisia analyysejä aineistosta tehtiin faktorianalyysejä ja Cronbachin alfa-kertoimia apuna käyttäen. T-testin avulla tarkasteltiin muuttujien keskiarvoja sukupuolten ja luokkatasojen suhteen. Motivaatiomuuttujien muutoksia vuoden aikana kuvattiin toistettujen mittausten varianssianalysin avulla.

Tulokset osoittivat, että tanssijat olivat tehtäväorientoituneita. Tyttöjen tehtäväorientaatio oli korkeampaa kuin poikien tehtäväorientaatio. Tytöt myös kokivat motivaatioilmaston poikia enemmän tehtäväsuuntautuneeksi. Tytöt viihtyivät paremmin tanssiharrastuksessaan kuin pojat. Pojat kokivat enemmän amotivaatiota kuin tytöt. Luokkatasojen välillä tilastollisesti merkitsevää eroa oli sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ja autonomiassa. Ylemmällä tasolla tanssivat tanssijat tunsivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuin alemmalla tasolla tanssivat. Ylemmällä tasolla tanssivat kokivat myös enemmän autonomiaa tanssitunneilla kuin alemmalla tasolla tanssivat.

Tyttöjen viihtyminen laski tutkimuksen aikana. Ylemmällä tasolla tanssivien sisäinen motivaatio nousi tutkimuksen aikana. Tyttöjen ja alemmalla tasolla tanssivien ulkoinen motivaatio laskivat. Tyttöjen koettu autonomia laski tutkimuksen aikana. Molempien sukupuolten ja luokkatasojen kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto muuttui voimakkaasti tutkimuksen aikana niin, että korkeimmat kilpailuilmaston arvot mitattiin toisessa mittauksessa.

Tutkimuksen perusteella haastan seurojen ohjaus- ja valmennustoimintaa vastaamaan enemmän poikien tarpeisiin poikien viihtymisen lisäämiseksi. Toisena kehittämiskohteena olisi mielestäni sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomian kehittäminen kognitiivisten ja taidollisten tavoitteiden rinnalla. Kolmantena seuratyön kehityskohteena olisi mielestäni oltava tanssijoiden sisäisen motivaation tukemiseen tähtäävä valmennus- ja ohjaustoiminta.

Avainsanat: tanssiurheilu, kilpatanssi, tehtäväorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto, viihtyminen, dropout

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TANSSIURHEILU	8
2.1	KILPATANSSIN SÄÄNNÖT	9
2.2	KILPATANSSIN FYYSSINEN KUORMITTAVUUS	10
3	MOTIVAATIO	11
3.1	LIIKUNTAMOTIVAATIO JA LIIKUNTAMOTIIVIT	11
3.2	SUORITUSMOTIVAATIO JA LIIKUNTAHARRASTUKSEN JATKAMINEN.....	13
4	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA.....	15
4.1	MOTIVAATIOJATKUMO SISÄISESTÄ MOTIVAATIOSTA AMOTIVAATIOON	15
4.2	KOETTU PÄTEVYYS	18
4.3	KOETTU AUTONOMIA	18
4.4	SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS	20
5	TAVOITEORIENTAATIOTEORIA.....	21
5.1	TEHTÄVÄ- JA KILPAILUORIENTAATIO.....	21
5.2	MOTIVAATIOILMASTO.....	23
5.2.1	Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	25
5.2.2	Target- motivaatioilmaston luokittelumalli	26
6	VIIHTYMINEN HARRASTUKSEN JATKAMISEEN JA LOPETTAMISEEN VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ	30
7	DROPOUT.....	33
7.1	DROPOUT- KÄSITTEEN MÄÄRITTELYÄ.....	33
7.2	TUTKIMUKSIA DROPOUTISTA	34

8	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	37
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	40
9.1	TUTKIMUKSEN KOHDEJOUKKO.....	40
9.2	TUTKIMUSAINEISTON KERUU	40
9.3	TUTKIMUKSEN ETENEMINEN	41
9.4	TUTKIMUKSEN MITTARIT	41
9.4.1	Tavoiteorientaatiomittari.....	41
9.4.2	Liikuntamotivaatiomittari	42
9.4.3	Motivaatioilmastomittari.....	43
9.4.4	Viihtymistä kuvaava mittari.....	43
10	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	44
10.1	TAVOITEORIENTAATIOMITTARIN VALIDITEETTI JA RELIABILITEETTI.....	44
10.2	LIIKUNTAMOTIVAATIOMITTARIN RELIABILITEETTI	47
10.3	MOTIVAATIOILMASTOMITTARIN VALIDITEETTI JA RELIABILITEETTI	52
10.4	VIIHTYVYYSMITTARIN VALIDITEETTI JA RELIABILITEETTI	57
11	TULOKSET	59
11.1	MUUTTUJEN VÄLISET YHTEYDET	59
11.2	TAVOITEORIENTAATIO	61
11.2.1	Sukupuolen yhteys tanssijoiden tavoiteorientaatioon.....	61
11.2.2	Luokkatasojen yhteys tanssijoiden tavoiteorientaatioon.....	62
11.3	LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	63
11.3.1	Sukupuolen yhteys tanssijoiden liikuntamotivaatioon.....	63

11.3.2	Luokkatasojen yhteys tanssijoiden liikuntamotivaatioon	64
11.4	MOTIVAATIOILMASTO.....	65
11.4.1	Sukupuolten yhteys tanssituntien motivaatioilmastoon.....	65
11.4.2	Luokkatasojen yhteys tanssituntien motivaatioilmastoon	66
11.5	TAVOITEORIENTAATION MUUTOKSET	68
11.6	LIIKUNTAMOTIVAATION MUUTOKSET	71
11.7	MOTIVAATIOILMASTON MUUTOKSET	76
11.8	VIIHTYMINEN.....	84
11.8.1	Tanssijoiden viihtyminen sukupuolten ja eri luokkatasojen välillä.....	84
11.8.2	Tanssijoiden viihtymisen muutokset.....	85
11.9	LOPETTANEIDEN TANSSIJOIDEN TAVOITEORIENTAATIO, LIIKUNTAMOTIVAATIO, MOTIVAATIOILMASTO JA VIIHTYMINEN	87
12	POHDINTA	89
12.1	TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN ARVIOINTIA	89
12.2	TULOSTEN TARKASTELUA	90
12.3	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	94
	LÄHTEET.....	97
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Motivaatiotutkimukset ovat olleet viimeisinä vuosina suosittuja tutkimuskohteita. Motivaatio onkin mielenkiintoinen ja tärkeä tutkimuskohde, sillä se kuvaa syitä, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla (Deci & Ryan 1985). Tämä opinnäytetyö seuraa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteenlaitoksen viitoittamaa tietä, jossa yritetään paremmin ymmärtää eri liikuntaharrastusten motivaatiotekijöitä. Useita opinnäytetöitä on tehty erityisesti joukkuelajien motivaatiotekijöistä. Tämä opinnäytetyö on yksi ensimmäisiä tanssiurheilua koskevia motivaatiotutkimuksia. Tanssiurheilusta aikaisempaa tutkimustyötä on tehty vähän. Yhtenä syynä siihen on se, että kilpatanssi on Suomessa melko nuori laji. Kilpatanssin tunnettavuus ja suosio ovat kuitenkin lisääntyneet voimakkaasti 80–90-lukujen aikana. Kilpatanssi on haastava tutkimuskohde erityisesti sen parityöskentelyn näkökulmasta. Kilpatanssi on harrastus- ja kilpailumuoto, jota tytöt ja pojat pystyvät harrastamaan yhdessä, tasavertaisessa asemassa. Useissa tutkimuksissa (Duda 1992; Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002a) on todettu poikien ja tyttöjen eroavan motivaatioon liittyvissä tekijöissä. Koululiikunnassa tyttöjen on todettu olevan tehtäväorientoituneempia kuin pojat (Jaakkola 2002a). Tutkimukset ovat osoittaneet poikien olevan myös tyttöjä kilpailuorientoituneempia (Duda 1992; Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002a). Niemisen, Varstalan ja Mannisen (2001) tutkimus on osoittanut, että tanssijat ovat hyvin tehtäväorientoituneita. Toisena vertailutekijänä motivaatiotekijöitä tutkittaessa on tässä tutkimuksessa luokkataso. Korkeammalla tasolla tanssivat nuoret ovat olleet lajissa mukana pidemmän aikaa. Tämän eron voisi olettaa näkyvän liikuntamotivaatiossa ja viihtymisessä. On huomattavaa myös, että kilpatanssissa alemmissa F-C-luokissa luokissa tanssitaan rajoitettuja kuvioita ennalta määriteltyjen ohjeiden mukaan. Ylemmissä luokissa kuviorajoitukset poistuvat, joten luovuudelle ja itsensä ilmaisemiselle jää enemmän tilaa. Voidaan olettaa, että tämä ero näkyy luokkatasojen välillä esimerkiksi sisäisessä motivaatiossa.

Harrastuksen ennenaikainen lopettaminen eli dropout on suuri ongelma länsimaisessa liikuntakentässä. Merkittävimpiä syinä harrastuksen ennen aikaisiin lopettamisiin on ollut tutkimusten mukaan (Miettinen & Nykänen 1995; Singer 1984) kasvaneet ja koventuneet harjoittelumäärät, muut harrastukset, muut urheilulajit, huonon viihtymisen, emotionaalisen tuen puuttumisen, haasteiden puuttumisen sekä loppuun palamisen. Yhtenä tutkimukseni tavoitteena on tutkia nuorten tanssijoiden eri motivaatiotekijöitä ja viihtymistä sekä niiden yhteyttä liikuntaharrastuksen jatkamiseen ja lopettamiseen. Länsimaiselle lasten ja nuorten urheilulle on

monien tutkimusten mukaan tyypillistä liian varhainen erikoistuminen, liiallinen kilpailujen ja voittojen korostaminen sekä lasten näkökulman unohtaminen (Gould & Horn 1984; Ommundsen 1992; Singer 1984). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että tärkeimpiä tekijöitä urheilussa pysymiseen ovat muun muassa hyvä viihtyminen (Biddle & Mutrie 1991; Fox & Biddle, 1988; Gould & Horn 1984; Liukkonen 1998, 10; Scanlan & Simons 1992) ja korkea tehtäväorientaatio (Jaakkola, Liukkonen ja Kokkonen 2003) sekä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (Liukkonen 1998, 21; Jaakkola 2002b, 33).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata 12-16-vuotiaiden nuorten kilpatanssijoiden tavoiteorientaatiota, liikuntamotivaatiota, viihtymistä sekä sitä, millaisena he kokevat tanssitunneilla vallitseva motivaatioilmaston. Tarkoituksena on myös tarkastella löytyykö sukupuolten tai eri luokkatasojen välillä eroja näissä edellä mainituissa tekijöissä. Tässä työssä myös kuvataan millaisia muutoksia on tapahtunut tavoiteorientaatioissa, liikuntamotivaatioissa, motivaatioilmastossa ja viihtymisessä vuoden aikana. Tässä tutkimuksessa selvitetään myös sitä, millainen on lopettaneiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatiot ja koettu motivaatioilmasto. Tämä opinnäytetyö on vuoden pitkäaistutkimus.

2 TANSSIURHEILU

Tanssi yleisesti voidaan määritellä luonnolliseksi ja esteettiseksi liikkeeksi. Se voi olla ajanvietettä, estraditaidetta, kuntoilua, terapiaa tai kilpaurheilua. Sen taustalla voi olla musiikkia, ja usein lisänä on valaistus- ja puvustuselementtejä. Paritanssille ominaista on miehen ja naisen välisen suhteen kuvaaminen ja heidän yhteistyöskentelynsä parina esteettisen tuloksen saavuttamiseksi. Perinteisesti paritanssissa miehen suurin tehtävä on viedä, ja naisen seurata miestä. (Ellfeldt & Morton 1974.)

Tanssiurheilu (Dance Sport) on yhteisnimitys kaikille paritanssimuodoille, joita tanssitaan kilpailumielessä Suomessa ja myös muualla maailmassa. Tanssiurheilulajinimikkeen alle kuuluvat kilpatanssi, rock n` swing-tanssit, erityisryhmien tanssit sekä bailatino. Kilpatanssi koostuu kolmesta kilpailtavasta lajista: vakiotansseihin kuuluvat valssi tango, wienin valssi, foxtrot ja quickstep, latinalaisamerikkalaisia tansseja ovat samba, cha cha, rumba, paso doble ja jive sekä näiden yhdistelmä 10-tanssi. Rock n` swing-tansseihin puolestaan kuuluu Rock `n Roll ja Boogie Woogie. Kaikista tanssiurheilumuodoissa järjestetään myös erityisryhmille harrastus- ja kilpailutoimintaa. Erityisryhmien tanssilajeista suosituinta toiminta on tällä hetkellä kilpatanssin alueella. (Tanssiurheilija 2004.)

Suomessa tanssiurheilun ylin kattojärjestö on Suomen Urheiluliiton alainen, Suomen Tanssiurheiluliitto. Suomen Tanssiurheiluliitto eli STUL on perustettu vuonna 1976, jolloin se erosi vuonna 1940 perustetusta Suomen Tanssinopettajain Liitosta eli STOL:ista. Vuosikymmenten kuluessa Suomen Tanssiurheiluliiton tehtäväksi on muodostunut seuratyön ja amatöörkilpailutoiminnan organisointi, kun taas Suomen Tanssinopettajainliiton tehtäväksi on jäänyt ammattilaisten kilpailutoiminnan hallinnoiminen ja tanssiopettajien edunvalvonta. Suomen Tanssiurheiluliitossa oli rekisteröityjä tanssinharrastajia vuonna 2003 noin 13 600 (Tanssiurheilija 2004, 2). Näistä suurin osa oli kilpatanssinharrastajia, mutta erityisesti bailatino ja rock n` swing-tanssit ovat viime vuosina lisänneet suosiotaan voimakkaasti.

Kansainvälisesti tanssiurheilu on jakautunut Suomen mallin tavoin amatööriliittoon ja ammattilaisliittoon. Kansainvälinen amatööriliitto eli International Dance Sport Federation eli IDSF hallitsee kaikkia amatööriluokkia, ja järjestää jäsenistölleen esimerkiksi Maailman mestaruus- ja Euroopan mestaruus kilpailuja. Ammattilaisten vastaava järjestö World Dance & Dance Sport Council eli WD&DSC toimii tanssinopettajien, tanssikoulujen ja kansallisten

ammattilaisorganisaatioiden edunvalvojana. WD&DSC myös järjestää kaikki ammattilaisten arvokilpailut. IDSF on kansainvälisen olympiakomitean jäsen ja on odottanut koejäsenenä olympialaisiin pääsyä jo useita vuosia.

2.1 Kilpatanssin säännöt

Kilpatanssin kilpailutoiminta on hyvin organisoitunutta. Kilpatanssijat jaetaan iän mukaan lapsiin, junioreihin, nuorisoon, aikuisiin ja senioreihin: Lapsi I (alle 10v.) , Lapsi II (10-11v.), Juniori I (12-13v.), Juniori II (14-15v.), Nuoriso (16-18v.), Yleinen (19-34v.), Seniori (yli 35v.). Luokkajako määräytyy parin vanhemman osapuolen mukaan, joten esimerkiksi nuorisossa pojan ollessa 16-vuotias, hänen parinsa saattaa olla esimerkiksi vain 14-vuotias. (Korhonen 1994; Nieminen 1998.)

F-C-luokissa tanssitaan rajoitettuja kuvioita, jotka koostuvat aluksi helpoimmista perusaskeleista. Yksi tanssikuvio koostuu yhdestä tai useammasta askeleesta, jotka suoritetaan ennalta määrättyssä järjestyksessä. Kuviot ovat kansainvälisesti määriteltynä ja ne selitetään yksityiskohtaisesti eri tanssiurheiluoppaissa. Kun pari nousee taito- ja luokkatasollaan ylemmäksi kuviorajoitukset poistuvat ja luovuudelle on enemmän tilaa. Erilaisista kuvioyhdistelmistä rakennetaan jokaiselle parille oma koreografia. Tässä opinnäytetyössä yhtenä motivaatiomuuttujien vertailuperusteena on nimenomaan tanssijoiden luokkataso. Alemmassa luokassa tanssivat-ryhmään kuuluu F-C-luokkalaiset tanssijat ja vastaavasti ylemmässä luokassa tanssivat-ryhmään kuuluvat vapaita koreografioita B-A-luokassa tanssivat tanssijat.

Rajoitettujen kuvioiden käyttäminen aluksi helpottaa myös tuomareiden työskentelyä heidän vertaillessaan pareja keskenään. Kilpailuissa jury valvoo rajoitettujen kuvioiden noudattamista. Kaikilla esitettävillä vuoroilla on luotu tarkka tekniikka. Nämä rajoitetut vuorot tanssitaan vakioituun musiikkiin. Kilpatanssissa on myös vahvasti läsnä tanssillinen, esittävä puoli, joka myös kuuluu tanssin tärkeimpiin arvosteluperusteisiin. Kilpatanssin arvosteluperusteet ovat seuraavat: 1) tahti ja perusrhythmi, 2) liikeradat, 3) vartalon linjat, 4) jalkatekniikka, 5) tanssillisuus, 6) tanssin luonteen tulkinta ja 7) koreografia. (Korhonen 1994.)

Kilpailijat asetetaan paremmuusjärjestykseen vertailuperiaatteella (skating-systeemi) tuomariston toimesta. Kilpailuissa toimii pariton määrä tuomareita, jotka asettavat näkemänsä parit edellä mainittujen arvosteluperusteiden mukaiseen paremmuusjärjestykseen. Kilpailun aikana tuomarit eivät tiedä toistensa antamia sijoituslukupisteitä, eivätkä he saa keskustella kilpailupäivän aikana

parien suorituksista toistensa kanssa. Tuomari ei ole velvollinen perustelevaan antamiaan sijoituksia. Kilpailuissa on aina oltava pariton määrä tuomareita, kuitenkin vähintään viisi kappaletta. Loppukilpailuun, eli finaaliin valitaan normaalisti kuusi paria. Tasapisteiden sattuessa finaaliin voidaan valita poikkeuksellisesti seitsemän paria. Jos kilpailuissa on tätä enemmän pareja, järjestetään karsintakierroksia. Jokaisella kierroksella voidaan karsia enintään puolet pareista pois. Karsintakierroksien aikana parit voidaan jakaa useisiin eriin, mutta yhdessä erässä saa kuitenkin maksimissaan olla 12 paria. Alkukilpailussa on suljettu arvostelu, jossa tuomarit merkitsevät rastilla jatkoon pääsevät parit. Yhteenlaskettujen rastien määrän perusteella eniten rasteja saaneet pääsevät jatkoon seuraavalle kierrokselle, semifinaaliin tai finaaliin. Tuomarit merkitsevät parhaimmaksi näkemänsä parin finaalin ensimmäiseksi. Eniten ykkössijoituksia saanut pari voittaa tanssin ja saa yhden pisteen. Koko kilpailun voittaa puolestaan pari, joka on saanut vähiten pisteitä. Käytännössä kilpailun on voittanut eniten tansseja voittanut pari. (Korhonen 1994.)

2.2 Kilpatanssin fyysinen kuormittavuus

Kilpatanssin harjoittelu muistuttaa muiden urheilulajien harjoittelua (Nieminen 1998). Harjoitteluun kuuluu esimerkiksi perusvoiman ja peruskestävyyden, notkeuden ja lajitekniikan harjoittamista. Tanssijoiden tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluu vartalon hallinnan ja liikkeiden näyttävyyden, voiman ja liikelaajuuden yhteen sovittaminen. Tanssijan kunto- ja voimaominaisuudet ovat riippuvaisia tanssin lajista sekä koreografian vaikeustasosta. Helinin (1987) mukaan sydämen lyöntitiheys saattaa harjoituksissa ja esityksissä baletissa, jazztanssissa, modernissa tanssissa, breakissa kohota yli 200 lyöntiin minuutissa, maitohappomäärä veressä noin 20 mmol/l ja systolinen verenpaine yli 200 mmHg:iin. Säännöllinen ulkona tapahtuva kestävyysharjoittelu onkin hänen mukaansa välttämätöntä, usein ainoastaan sisätiloissa tapahtuvien harjoitusten, esitysten ja kilpailujen vastapainoksi. Blanksby ja Reidy (1988) kuvaavat vakio- ja latinalaistanssien kuormittavuutta sykkeen ja energiankulutuksen avulla. Kilpailutilannetta simuloivassa testissä tuloksiksi saatiin, että vakio- ja latinalaistansseissa miehillä ja naisilla syke oli keskimäärin 85%:n ja 91%:n välillä maksimisykkeestä. Yksilöllisiä eroja löytyi sukupuolen ja tanssilajin muuttuessa. Sykkeistä lasketun hapenkulutuksen mukaan kilpatanssin kuormittavuuden voi Blanksbyn ja Reidyn (1988) tutkimuksen perusteella luokitella rankaksi tai erittäin rankaksi.

3 MOTIVAATIO

Tämän tutkimuksen keskeinen käsite on motivaatio. Motivaatio yleisesti on ollut lukuisten tutkimusten kohteena jo useiden vuosikymmenien ajan. Motivaatiota määritellään kirjallisuudessa useilla eri tavoilla. Tällaisia erilaisia motivaatioteorioita on kirjallisuudessa esitetty yli jopa 30. (Jaakkola ym. 2003.) Monia teorioita on luotu tarkoituksena ymmärtää ja selittää ihmisen toimintaa. Tutkimusten painopisteet ovat muuttuneet vuosien kuluessa voimakkaasti. Tutkimus on kulkenut ihmisten viettiteorioista, behaviorismin ja kognitiivisten motivaatioteorioiden kautta sosiaalis-kognitiivisiin teorioihin. Nykytutkimus keskittyy erityisesti tähän sisäsyntyisen motivaation tutkimiseen sekä niihin sosiaalis-kognitiivisiin prosesseihin, joissa tutkitaan sosiaalisen ympäristön vaikutuksia motivaatioon. Tällaisia sosiaalis-kognitiivisia teorioita ovat muun muassa itsemääräämisteoria, tavoiteorientaatioteoria, koetun pätevyyden teoria, hierarkkinen malli sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta sekä itsepystyvyysteoria. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 28.) Tässä tutkimuksessa nuorten tanssijoiden liikuntakäyttäytymistä ja siihen liittyvää motivaatiota tutkitaan erityisesti itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2000) ja tavoiteorientaation (Nicholls 1989) näkökulmasta.

3.1 Liikuntamotivaatio ja liikuntamotiivit

Motivaatio-käsitteenä voidaan määritellä lukuisilla eri tavoilla. Yksi yleisimmistä ja käytetyimmistä määritelmistä, on Decin ja Ryanin (1985) määritelmä, jossa he kuvaavat motivaation syyksi, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla. Schilling ja Gubelmann (1995, 184) kuvaavat motivaatiota linkiksi tarpeiden ja tavoitteiden välillä. Roberts (1992) sekä Weinberg ja Gould (1995) kuvailevat motivaatiota siten, että motivaatio antaa suunnan ja energian ihmisten toiminnalle. Weissin ja Chaumetonin (1992) sekä Biddlen (1995b) mukaan motivaation määritelmänä suunta ja intensiivisyys eivät ole riittäviä määritelmiä, vaan siihen kolmantena ulottuvuutena pitäisi kuulua myös käyttäytymisen pysyvyyden ulottuvuus. Motiiveja on tutkittu paljon erityisesti urheilun ja liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Tutkimuksissa on todettu, ettei ole olemassa yhtä ratkaisevaa tekijää, jolla voitaisiin selittää yksilön motiiveja liikunnan harrastamiseen. Monet persoonalliset, ympäristölliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat yksilön liikuntakäyttäytymiseen monin eri tavoin (Buckworth & Dishman 2002, 195). Buckworth ja Dishman (2002, 195–210) selittävät liikuntakäyttäytymistä henkilökohtaisilla, ympäristökohtaisilla ja käyttäytymiseen liittyvillä tekijöillä. Henkilökohtaisia liikuntamotiiveja ovat muun muassa fyysiseen ja psyykkiseen

kuntoon liittyvät tekijät. Tyypillisiä ympäristötekijöitä heidän mukaansa ovat esimerkiksi fyysiset, sosiaaliset sekä kulttuuriin ja aikaan sidonnaiset tekijät, kun taas käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä ovat liikuntatavat ja taidot. Telama (1986, 151) kuvaa liikuntamotivaatiota perimmäiseksi syyksi, miksi ihmiset liikkuvat ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa. Jokaisella on siis omat motiivinsa liikkumiseen. Motiiveiksi kutsutaan niitä tekijöitä, jotka käynnistävät motivaation. Telaman (1986, 152–153) mukaan liikuntamotivaation kannalta on tärkeää tarpeiden ja motiivien suhde toimintaan. Tarve-käsite viittaa yleisempään tavoitteeseen. Motiivi on taas tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. Tarve on yleisluontoinen liikkeelle panema voima. Liikuntaa harrastavilla motiivit ja tarpeet vaihtuvat yksilöittäin. Ihmisellä voi olla tarve parantaa kuntoa, mutta välttämättä hän ei käyttäydy tarpeensa mukaan. Kun hän vihdoin aloittaa kuntoilun, tarpeesta tulee liikuntaharrastuksen motiivi. Näin tarve ja motiivit vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. (Telama 1986, 151–152.)

Telama (1986, 151) jakaa edelleen liikuntakäyttäytymiseen liittyvän motivaation yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan sellaista kohtuullisen pysyvää kiinnostusta ja tavoitetta johonkin toimintaan. Tilannemotivaatio puolestaan vaihtelee eri tilanteissa. Tyypillistä tilannemotivaatiota ovat asiat, kuten säätila, välineet, pelikaverit tai kilpatanssissa mukana muut kilpailevat parit. Voidaan luotettavasti olettaa, että lasten ja aikuisten yleiset liikuntamotiivit ja syyt ovat osittain erilaisia. Aikuisten motiiveista on useissa tutkimuksissa tärkeimpänä noussut esiin niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin kuntoon liittyvät tekijät (Biddle 1995a, 9; Biddle & Mutrie 1991, 33). Gouldin ja Hornin (1984, 370) mukaan lapsilla ja nuorilla on useita erilaisia liikuntamotivaatiotekijöitä. Tärkeimpinä tekijöinä Gould ja Horn (1984) korostivat viihtymistä, uusien taitojen oppimista ja vanhojen taitojen parantamista sekä harrastuksesta saatuja ystäviä ja heidän kanssaan vietettyä aikaa. Merkittäviä tekijöitä tutkimuksessa olivat myös elämysten ja jännityksen kokeminen, menestyksen tai voiton saavuttaminen sekä kunnon kohottaminen. Useat tutkimukset (Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991; Nupponen & Telama 1998, 68–78) korostavat tärkeimpinä yksittäisinä liikunnan harrastusmotiiveihin vaikuttavina tekijöinä kuntotekijöitä, ystävien tapaamisia ja hyvinvoinnin tunnetta liikunnassa. Samansuuntaisia tutkimustuloksia ovat kirjanneet Gill, Gross & Huddleston (1983) sekä Weiss ja Ferrer – Caja (2002) viitatessaan muun muassa Aldermannin ja Woodin (1976) sekä Klinton ja Weussin (1985) tutkimuksiin. Onkin todettu, että niin lasten ja nuorten kuin aikuistenkin liikunta- ja osallistumismotivaatioon vaikuttavat sekä persoonalliset ominaisuudet että eri tilannetekijät. (Weinberg & Gould 1995, 63.)

Motivaatio tanssissa

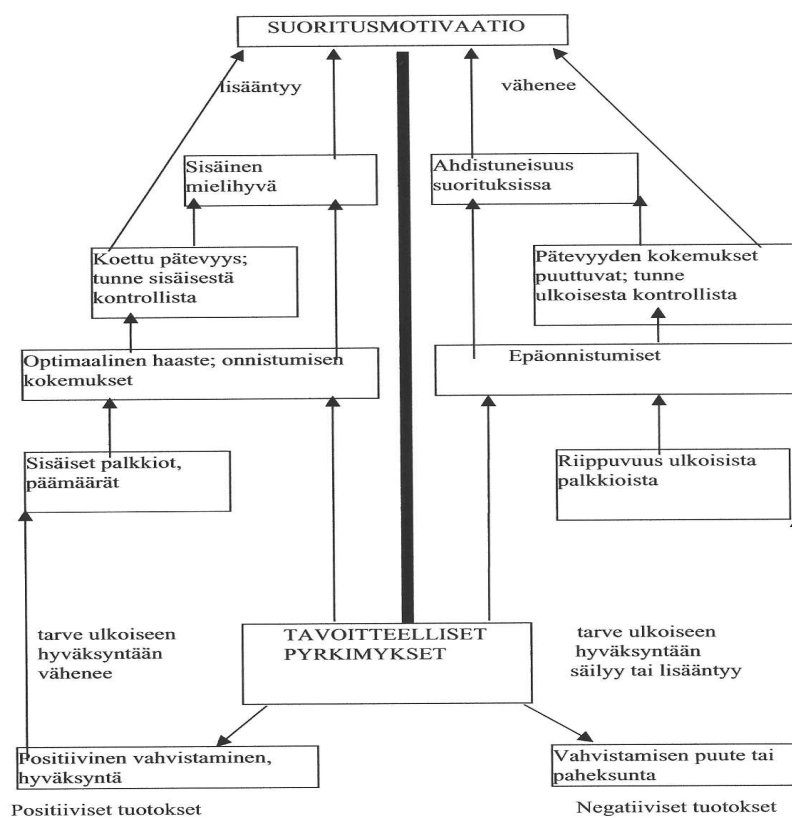
Motiiveja tanssin alueella on tutkittu erityisesti taidetanssin näkökulmasta. Taidetanssimuodoilla tässä yhteydessä tarkoitetaan erityisesti balettia, modernia tanssia ja sen eri suuntauksia. Ongelmana tanssin harrastajien motiivien tutkimuksessa ovat olleet tanssimuotojen erilaisuudet. Nieminen (1998) on tutkinut motiiveja ei-ammattilaisilla kansantanssin, nykytanssin, baletin ja kilpatanssin harrastajilla. Hänen mukaansa tutkimusta nimenomaan erilaisten tanssimuotojen motiiveista tarvitaan, kyetäksemme ymmärtämään, miksi ihmiset tanssivat. Niemisen (1998) mukaan eri tutkimukset (Dethier, 1996; Fowler & Little, 1977; Hawkins, 1982; H'Doubler, 1940) näkevät taidetanssin persoonallisen luovuuden, tunnekokemuksen, sanattoman viestinnän ja itseilmaisun muotona. Kansantanssin motiiveja Nieminen kuvaa Langen (1990) tutkimuksiin vedoten motiiveiltaan poikkeaviksi verrattuna taidetanssin vastaaviin motiiveihin. Kansantanssijat harrastavat lajiaan viihtymisen, elämän ilon ilmentämisen ja kollektiivisen hauskanpidon vuoksi. Kilpatanssin näkökulmasta osallistumismotiiveja ei ole tutkittu juuri lainkaan. Niemisen tutkimuksessa (1998) kuitenkin todettiin, että kilpatanssijoille tyypillisimmät motiivit olivat kunnonkohentamisen, menestymisen ja esiintymisen motiivit. Paritanssin (social dancing) osallistumismotiiveja selvittäessä Nieminen (1998) kuvaa aiempiin tutkimuksiin vedoten (Buckman 1978; Hawkins 1982 & Sidney 1967) osallistumismotiiveja sosiaalisvuorovaikutteisiksi ja vapaa-ajanviettoa korostaviksi sekä paritanssi yleensä luontevaksi keinoksi lähestyä vastakkaista sukupuolta. Kilpaurheilun kanssa yhteisinä osallistumismotiiveina voidaan pitää sosiaalisia kontakteja, kuntoa sekä edistymistä/esiintymistä. Tanssille tyypillisenä urheilusta erottavana motiivina voidaan pitää erityisesti itseilmaisuuksiin liittyviä tekijöitä. Vaikeutta tanssin motiivien määrittämiseen on tullut myös tosiasiaa, että useat tanssilajit muuttavat jatkuvasti muotoaan. Se hämärtää tanssien alkuperäisiä harrastusmotiiveja. Viime vuosien suuntauksena on ollut harrastusmotiivien muuttuminen nimenomaan enemmän kilpailulliseen suuntaan. (Nieminen 1998.)

3.2 Suoritusmotivaatio ja liikuntaharrastuksen jatkaminen

Pystyäksemme ymmärtämään kysymystä, miksi nuoret jaksavat harrastaa kilpatanssia tai muuta liikuntaa vuodesta toiseen, meidän täytyy ymmärtää mikä saa nuoren liikkumaan. Edellä tärkeänä seikkana mainittiin motivaatio energian lähteenä ja suunnanantajana (Roberts 1992). Yleisesti tunnustetun käsityksen mukaan urheilijoita ohjaa vahva suoritusmotivaatio (Singer 1984, 42-44). Muun muassa Atkinsonin (1966) mukaan ihmisen toiminnassa on kaksi vastakkaista pyrkimystä: tarve suoriutua ja tarve välttää epäonnistumisia. Ihmisen luonteenomaisena piirteenä voidaan pitää tarvetta olla parempi ja päästä yhä parempiin suorituksiin (Alderman 1974, 203 - 204). Laakso

(2005) tiivistää suoritusmotivaation syyksi, joka selittää ihmisen pyrkimysten takana olevia psykologisia toimintoja. Suoritusilanteissa, kuten urheilussa, Laakson (2005) mukaan yksilön toimimiseen vaikuttaa juuri suoritusmotivaatio. Tutkimusten mukaan tärkeimpiä suoritusmotiiveja urheilussa ovat pätevyyden kokeminen, kunnan parantuminen, sosiaalinen vuorovaikutus, kilpaileminen sekä viihtyminen (Weiss & Chaumeton 1992, 63; Fox & Biddle 1988).

Harter (1981) on luonut suoritusmotivaatiomallin (kuvio 1), jonka avulla hän havainnollistaa suoritusmotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tässä mallissa motivaatio tuottaa yllykkeen suoritukseen, joka on onnistunut ja samalla sisäistä mielihyvää tuottava (Harter 1981, 215–255). Hänen mallissaan suoritusmotivaatioon vaikuttaa muun muassa yksilön koettu fyysinen, sosiaalinen ja kognitiivinen pätevyys sekä yleinen itsearvostus. Harterin suoritusmotivaatiomalli ottaa huomioon yksilön kehitysprosessin lisäksi erilaiset motiivirakenteet, ympäristön vaikutukset, optimaaliset haasteet ja palkitsemistoiminnot. Kaavion vasemmalla puolella Harter kuvaa sisäsyntyisiä kokemuksia ja oikealla puolella pääasiassa ulkoapäin tulevia motivaation lähteitä. Näistä saadut kokemukset ja koetut pätevyydet hänen mallinsa mukaan vaikuttavat vahvasti suoritusmotivaatioon. (Harter 1978.)



KUVIO 1. Harterin suoritusmotivaatiomalli (Harter 1978, 38)

4 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

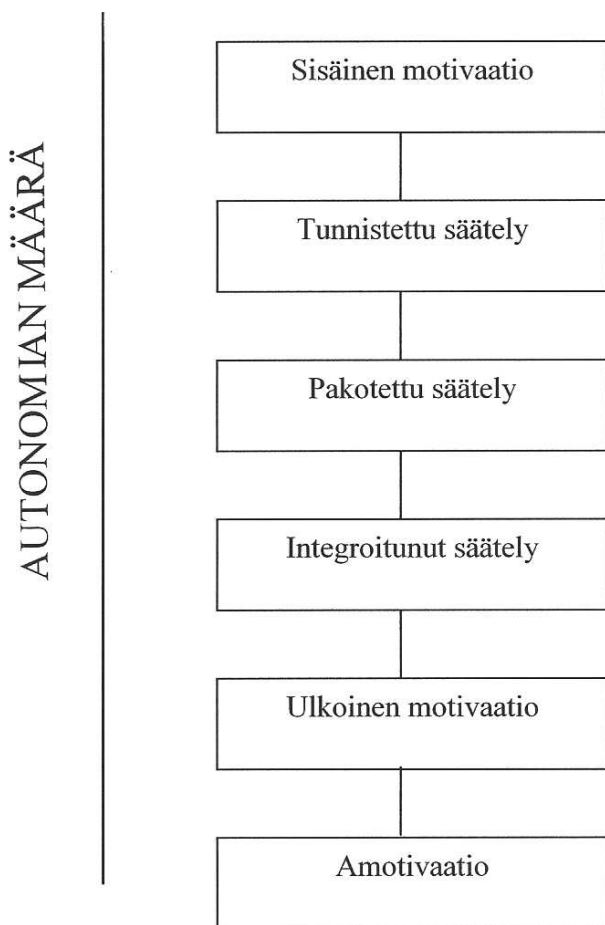
Nuorten kilpatanssijoiden tanssiharrastuksen motivaatiotekijöitä kuvataan tässä tutkimuksessa itsemääräämisteorian ja tavoiteorientaatioteorian näkökulmasta. Motivaatiotutkimuksen eräs merkittävimpiä tutkijoita on amerikkalainen Edward Deci. Hänen teoriansa lähti liikkeelle alun perin behaviorismin kritiikistä. Hän kritisoi ajatusta, että ihmisen toimintaa voitaisiin ulkoisesti motivoida. Näin behaviorismin keskeisen käsitteen, ulkoinen (extrinsic) motivaatio, rinnalle syntyi sisäinen (intrinsic) motivaatiokäsite.

Urheilu, ja siten myös kilpatanssi, tarjoaa niin sisäisiä kuin ulkoisiakin palkkioita. Urheilun viihteellistyttyä ulkoisten palkkioiden, mitalien ja voittojen merkitys on kasvanut entisestään. Parhaimmillaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat toisiaan täydentäviä. Kuitenkin tutkimusten mukaan sisäisesti motivoitunut henkilö pysyy urheilutoiminnassa pidempään ja tuntee suurempaa mielihyvää urheillessaan kuin ulkoisesti motivoitunut henkilö (Fox & Biddle 1988). Sisäinen motivaatio johtaa suurempaan viihtymiseen urheiluharrastuksen parissa (Horn 2002; Biddle 1995a, 19; Fox & Biddle 1988). Sisäinen motivointi Nichollsin (1989) mukaan johtaa myös kovempaan yrittämiseen toiminnassa. Hänen tutkimustensa mukaan sisäisesti motivoitunut henkilö ottaa vastuuta toiminnastaan, koska hän kokee voivansa vaikuttaa lopputulokseen. Tällaiset urheilijat uskovat kovaan työntekoon ja harjoitteluun urheilussa.

4.1 Motivaatiojatkumo sisäisestä motivaatiosta amotivaatioon

Kognitiivisen motivaatiotutkimuksen alussa sisäinen ja ulkoinen motivaatio nähtiin mustavalkoisena ominaisuutena. Tätä näkemystä pidetään nykyään aivan liian yksipuolisena. Itsemääräämisteoriassa (Deci & Ryan 1985; Deci & Ryan 2000a; Liukkonen ym. 2002, 109) motivaatiota ajatellaan eräänlaisen jatkumona (kuvio 2), joka kulkee sisäisestä motivaatiosta neljän eri ulkoisen motivaation (integroitunut säätely, tunnistettu säätely, pakotettu säätely ja ulkoinen motivaatio) amotivaatioon eli motivaation täydelliseen puuttumiseen. Sisäsyntyisellä eli sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen halua ja tarvetta ryhtyä toimimaan oman mielenkiintonsa ja kykyjensä mukaisesti ilman ulkoista kimmoketta tai pakkoa. Ihminen toimii itsensä vuoksi ja osallistuu esimerkiksi liikuntaan virkistyäkseen, viihtyäkseen tai parantaakseen taitojaan. Sisäinen motivaatio toimii mielenkiinnon ja itsensä kehittämisen aikaansaamana. Se on myös sisäinen energian lähde, joka ajaa yksilön uusiin haasteisiin. Motivaatiotutkimuksessa sisäisen motivaation

on todettu olevan tärkeä tekijä omaksuttaessa uusia liikuntatottumuksia (Deci & Ryan 1985). Ulkoisesti motivoituneen ihmisen toiminnassa taas korostuvat ulkoiset palkkiot, sosiaaliset arvostukset sekä jopa uhkailut ja rangaistukset (Liukkonen ym 2002; Deci & Ryan 1985). Lähimpänä sisäistä motivaatiota jatkumolla sijaitsee integroitunut säätely. Integroitunut säätely tarkoittaa, että toiminta, johon yksilö osallistuu, on tärkeä osa hänen identiteettiään. Integroitunut säätelyn erottaa sisäisestä motivaatiosta se, että integroituneessa säätelyssä toimintaan ei osallistuta pelkästään nautinnosta tai ilosta, vaan toimintaa ohjaa omakohtainen pakko tai elinikäinen tottumus kyseistä toimintaa kohtaan. Tunnistetussa säätelyssä toiminta on yksilölle tärkeää. Toimintaan ei kuitenkaan ryhdytä pelkästään omasta ilosta, vaan autonomian tunne puuttuu. Pakotetun säätelyn kohdalla toiminta ei myöskään ole autonomista. Pakotetun säätelyn toimintaa ohjaa rangaistuksen pelko ja syyllisyys, jos toimintaan ei osallistuta. Ulkoisesti motivoituneen henkilön toimintaa ohjaa siis jokin ulkoinen kontrollitekijä. Toiminta siten ei ole vapaaehtoista. Motivaatiojatkumon toisessa ääripäässä on siis amotivaatio. Amotivaation kohdalla motivaatio on täysin kadonnut, eikä amotivoitunut henkilö ei näe mitään syytä olla mukana toiminnassa. Motivaatiojatkumossa autonomian määrä siis kasvaa asteittain kuljettaessa kohti sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 200a; Vallerand 1997; Vallerand 2001.)



KUVIO 2. Motivaatiojatkumo ja autonomian määrä (Vallerand 1997)

Kuten edellä mainittiin, suurin mielenkiinto motivaatiotutkimuksissa on kohdistunut kognitiivisiin motivaatioteorioihin. Olennaisin tutkimuskohde kognitiivisissa motivaatiotutkimuksissa on tutkia, kuinka paljon tiedollinen ymmärtäminen ja tunteet ohjaavat käyttäytymistä (Roberts 1992, 6-7). Deci ja Ryan (1985) kehittävät itsemääräämisteorian kuvatessaan prosesseja, jotka vaikuttavat suoritustietämiseen ja siten kehittivät perinteistä kognitiivista motivaatiotutkimusta ottamalla käyttöön sosiaalisen yhteenkuuluvuuden käsitteen. Itsemääräämisteoria koostuu kolmesta tarpeesta, joita pyritään tyydyttämään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Näitä perustarpeita on koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

4.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys ilmaisee niitä tunteja, joita yksilölle on muodostunut omasta taitavuudestaan jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa ympäristöönsä (Lintunen 1995, 16). Sarlin (1995) on jakanut koetun pätevyyden koettuun fyysiseen pätevyyteen, koettuun sosiaaliseen pätevyyteen sekä koettuun kognitiiviseen pätevyyteen. Tässä tutkimuksessa koetulla pätevyydellä tarkoitetaan nimenomaan fyysistä koettua pätevyyttä. Koettu fyysinen pätevyys tarkoittaa sitä, millaiseksi tanssija arvioi omaa kuntoaan, taitoaan ja fyysistä kyvykkyyttään harrastuksessaan. Harterin (1978, 88) mukaan koettu pätevyys fyysisellä alueella sisältää pätevyyden kokemukset sekä liikunnassa, urheilussa, peleissä että leikeissä. Hänen mukaansa myös kyvyt ja nimenomaan tuntemukset omasta kyvykkyydestä ovat keskeisiä motivaation selittäjiä (Harter 1981). Dudan (1992, 58) mukaan useat tutkijat (Ames 1984; Dweck 1986; Maehr 1984; Nicholls 1989) painottavat tärkeimpänä motivaatiota määrävänä tekijänä yksilön koettua pätevyyttä. Nichollsin tavoiteorientaatioteoriankin mukaan koettu pätevyys on liikuntamotivaation perusta (Nicholls 1989; Jaakkola ym 2003.)

Useat urheilussa tehdyt tutkimukset osoittavat, että koetulla fyysisellä pätevyydellä on merkittävä vaikutus urheilussa viihtymiseen ja sisäiseen motivaatioon. Decin ja Ryanin (1985, 55 & 2000a, 70) mukaan jokainen tapahtuma, joka lisää koettua pätevyyttä, lisää sisäistä motivaatiota. Tutkimusten mukaan koettua fyysistä pätevyyttä säätelevät subjektiiviset onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset (Roberts & Duda 1984). Nichollsin (1984) esittää urheilullisen toiminnan tärkeimmäksi motiiviksi koettua pätevyyttä. Lasten liikunnassa on tärkeää korostaa ja parantaa kyvykkyyden tunnetta (Liukkonen 1998). Pätevyyden tunteita kokevat lapset saavat enemmän iloa liikunnasta, suoriutuivat paremmin ja jatkoivat toimintaa kauemmin kuin muut lapset (Roberts, Kleiber & Duda 1981). Samansuuntaisia tutkimustuloksia on saatu myös tutkittaessa lajitaitoja. Kimiecikin, Allisonin ja Dudan (1986) mukaan korkealla koetulla pätevyydellä lajitaidoissa on voimakas yhteys motivaatioon ja urheilutoiminnan jatkamiseen.

4.3 Koettu autonomia

Henkilökohtaista autonomiaa pidetään yksilön hyvinvoinnin peruslähtökohtana. Koetulla autonomialla tarkoitetaan sitä, miten yksilö pystyy tekemään omia valintojaan ja miten hän pystyy vaikuttaman omiin asioihinsa. Autonomian tunne liittyy valinnan ja vapauden tunteeseen. Autonominen toiminta on siis sisäsyntyistä toimintaa, mihin voivat yksilöt itse vaikuttaa. Tietoisuus

siitä, että nuoren mielipiteillä on merkitystä, ja että hän on osana päätöksen tekoa, vaikuttaa itsemääräämisen tunteeseen merkittävästi. Autonomialla on näin merkittävä vaikutus motivaatioilmaston syntyyn. (Liukkonen ym. 2002, 142–144.)

Autonomian vastakohtana voidaan pitää kontrolloitua toimintaa. Decin ja Ryanin (1985) mukaan kontrolloitu toiminta syntyy muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten pohjalta ja se määräytyy siten ulkoisesti. Kontrolli ymmärretään itsemääräämisteoriassa sellaiseksi päätöksentekoprosessiksi, missä vastuu ja mahdollisuudet vaikuttamiseen ovat yksilön ulottumattomissa. Liukkonen ym. (2002) jaottelee kontrolloidun käyttäytymisen kahteen eri kategoriaan, alistumiseen ja uhitteluun. Tällaisessa jaottelussa kokiessaan tunnetta ulkoisesta kontrollista, yksilö vastaa kontrollin tunteeseen usein vain hiljaa alistumalla. Tällöin alistuminen voi aiheuttaa ahdistusta ja sitä kautta se voi vaikuttaa autonomian tunnetta ja sisäistä motivaatiota vähentävästi. Liukkonen, Jaakkolan ja Suvannon (2002) mukaan myös uhittelu on tyypillistä. Tällaisen käyttäytymisen negatiivisena piirteenä on se, että se voi lisätä ei-toivottavaa käytöstä esimerkiksi joukkueen sisällä.

Thillin ja Brunelin (1995, 204) mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet palautteen vaikuttavan kontrollin tunteeseen. Positiivista autonomiaa tukeva palaute lisää sisäistä motivaatiota, kun taas kontrollia lisäävä palaute pienentää sitä (Thill & Brunel 1995, 204 & Deci ja Ryan 1985). Decin ja Ryanin (1985) mukaan uhkailut, määräajat, säännöt ja paine ulkoisesta arvioinnista vähentävät sisäistä motivaatiota, kun taas vaihtoehdot, arvostuksen tunne sekä mahdollisuus itseohjaukseen lisäävät sisäistä motivaatiota. Kouluympäristössä on tutkittu myös autonomian vaikutusta oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Decin ja Ryanin (2000a, 71) mukaan useat tutkimukset tukevat väitettä, että opettajien autonomiaa tukevat toimet lisäävät oppilaiden sisäistä motivaatiota (Deci, Nezlek & Sheinman 1981; Ryan & Grolnic 1986) sekä myös oppilaiden oppimisen tehokkuutta (Amabile 1996; Grolnic & Ryan 1987 & Utman 1997). Vastaavasti samanlaisia tutkimustuloksia on saatu Decin ja Ryanin (2000a, 71) mukaan myös tutkittaessa vanhempien kasvatusasenteita. Decin ja Ryanin (2000a, 71) kuvaamien tutkimusten (Grolnick, Deci & Ryan 1997) mukaan nuorten autonomiaa tukevat vanhemmat, suhteessa kontrolloiviin vanhempiin, kasvattavat lapsistaan enemmän asioihin sisäisesti motivoituvia nuoria. Deci ja Ryan (2000a, 71) yleistävätkin nämä löydökset koskemaan muun muassa urheilun ja liikunnan kenttää.

4.4 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Itsemääräämisteoria tarkastelee siis autonomiaa ihmisen psykologisena rakenteena. Sen mukaan se on yksilön perustarve ja sisäinen ominaisuus, jota pyrimme tyydyttämään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Deci ja Ryan 1995). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden taustalla on käsite, jossa koetaan, että ihminen sisäsyntyisesti on motivoitunut olemaan kontaktissa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Deci ja Ryan (2000a, 71) esittävät ihmisen tarpeen olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa esimerkiksi lapsuudesta. Itsemääräämisteoria olettaa vauvan sisäisen motivaation olevan verrattavissa lapsen uteliaisuuden haluun tilanteessa, jossa lapsi etsii kontaktia ympäröivään maailmaan (Deci ja Ryan 2000a, 71). Decin ja Ryanin mukaan useat tutkimustulokset (Frodi, Bridges & Grolnick 1985) esittävät, että lapsi joka on kiintynyt vahvasti äitiin, hakee kontaktia ulkopuoliseen maailmaan aktiivisemmin kuin lapsi, joka on jäänyt ilman vastaavaa äidillistä huolenpitoa. Itsemääräämisteoria nojautuukin teorioihin riippuvuuksista olettamalla, että elinkaaren eri vaiheissa ihminen kokee enemmän sisäistä motivaatiota ympäristössä, jossa hän kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen luontaista halua kuulua ryhmään, olla suosittu ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimiessaan. (Deci & Ryan 2000a, 71.) Edellä sosiaalinen yhteenkuuluvuus todettiin yhdeksi merkittäväksi tekijäksi nuorten liikuntaharrastuksille (Gould & Horn 1984, 370). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voidaan siis nähdä yhtenä psykologisena perustarpeenamme (Liukkonen ym. 2002, 183). Itsemääräämisteorian mukaan motivaatioprosessi alkaa siis sosiaalisesta ilmapiiristä. Jos ilmapiiri on sellainen, että se tukee koettua pätevyyttä, koettua autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, se vaikuttaa itsemääräämistunnetta lisäävästi. Tämän on puolestaan todettu vaikuttavan sisäisen motivaation syntyyn. (Deci & Ryan 1995; 2000b) Itsemääräämisteorian oletukset ovat saaneet tukea useista tutkimustuloksista. Anderson, Manoogian ja Reznick ovat tutkineet Decin ja Ryanin (2000a, 71) mukaan lapsia, jotka toimivat mielenkiintoisten tehtävien parissa välinpitämättömän aikuisen läheisyydessä, kokivat tehtävässään alhaista sisäistä motivaatiota. Decin ja Ryanin (2000a, 71) viittaavat tutkimuksiin (Ryan ja Grolnick 1986), jossa oppilaat saivat alhaisia sisäisen motivaation tuloksia, kun heidän opettajansa olivat kylmiä ja välinpitämättömiä. Deci ja Ryan (2000a, 71) korostavat, että on todennäköistä, että sisäinen motivoituminen on mahdollista eristetyissä olosuhteissa, mutta he kuitenkin kokevat, että turvallinen läheisyys on tärkeää sisäisen motivaation kehittymisen kannalta.

5 TAVOITEORIENTAATIOTEORIA

Tämän työn toinen keskeinen motivaatioteoria on Nichollsin (1989) esittämä tavoiteorientaatioteoria. Tämä teoria on hyvin käytännönläheinen malli motivaatioon vaikuttavista lukuisista eri tekijöistä. Tavoiteorientaatioteoria on sosiaaliskognitiivinen teoria, jossa yhdistyvät sekä persoonallisuuden eri piirteet eli tavoiteorientaatiot että tilanteelliset tekijät eli liikuntaympäristön motivaatioilmasto. (Jaakkola 2003, 140) Liikuntamotivaation lähtökohtana tavoiteorientaatioteoriassa pidetään koetun pätevyyden ja kykyjen osoittamista. Tässä mallissa suoritusmotivaatio ja pätevyyden tunne voidaan jakaa eri tavoiteorientaatioihin sen mukaan, miten yksilöt käsittelevät menestystä ja epäonnistumisia. Sen seurauksena tavoiteorientaatio on yhteydessä suoritustoiminnoissa käytettyjen strategioiden valintaan eli siihen, miten ajatukset muutetaan toiminnaksi. Urheilu on luonteeltaan suorituspainotteista toimintaa, jossa tavoitteena on voitto ja menestys. Urheilu on suora sosiaalisen vertailun väline, jossa toisen paremmuus tulee esiin. (Liukkonen 1995, 95) Urheilussa tavoiteorientaatiot ovat selvästi nähtävissä siinä, miten valmentajat suunnittelevat harjoitukset, antavat palautetta sekä arvioivat suorituksia (Roberts 1992, 163). Liikunnan ja urheilun kannalta käyttökelpoisimmiksi tavoiteorientaatioiksi voidaan määritellä tehtäväorientaatio ja kilpailuorientaatio (Liukkonen 1996, 14-20). Tehtäväorientaatiota kutsutaan alan kirjallisuudessa myös tehtäväsuuntautuneisuudeksi. Kilpailuorientaatiota puolestaan kutsutaan esimerkiksi minäorientaatioksi ja kilpailusuuntautuneisuudeksi (Roberts 1992, 163). Kumpikaan tavoiteorientaatio ei ole toista poissulkeva, vaan urheilijalla löytyy toiminnassaan niin tehtäväsuuntautuneisuutta kuin kilpailusuuntautuneisuuttakin. Tätä sosiaaliskognitiivista tavoiteorientaatiomallia on käytetty paljon hyväksi tutkittaessa motivaatioilmastoa erilaisissa suoritusympäristöissä. (Duda 1992; Roberts 1992.)

5.1 Tehtävä- ja kilpailuorientaatio

Tehtäväorientoituneiden henkilöiden pääajatus on omien taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen, ei muiden voittaminen. Tutkimusten (Ames 1992a, Duda 1992) mukaan tehtäväorientoituneet ihmiset yrittävät kovasti, ovat motivoituneita itse harjoittelusta ja oman suorituksensa kehittymisestä. Tehtäväorientoitunut henkilö myös valitsee itselleen haastavia tehtäviä, joita hän suorittaa pitkäjännitteisesti. Tehtäväsuuntautunut kokee pätevyyden tunnetta, kun hän selviytyy jostakin tehtävästä tai kun hän parantaa suoritustaan. Tehtäväorientoituneelle henkilölle suoritusprosessi onkin tärkeämpi kuin lopputulos (Duda, Chi, Newton, Walling & Catley 1995).

Tutkimusten mukaan tehtäväorientoitunut yksilö pysyy urheilussa mukana pidemmän aikaa ja pystyy nauttimaan urheilusta kilpailuorientoitunutta henkilöä enemmän (Liukkonen 1998, 15). Amesin (1992b, 162) mukaan tehtäväorientoituneilla yksilöillä on taipumus keskittyä toiminnassaan parantamaan omia taitojaan ja kykyjään. Tällainen koettu pätevyys syntyy tehtäväorientoituneen yksilön sisäisestä tietoisuudesta omista kyvyistään (Ames 1992a). Tällaisen henkilön orientaatio perustuu itsearviointiin eikä pätevyyden tai onnistumisen kokemisen edellytys ole niin voimakkaasti riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Roberts, Treasuren ja Balaguen (1998) mukaan tehtäväsuuntautunut yksilö pitää onnistumisen syinä motivaatiota ja yrittämistä sekä saa onnistumisen tunnetta hallinnan kokemuksista. Tehtäväorientaatiossa myös korostuvat omat henkilökohtaiset tavoitteet, yhteistyö sekä toimijoiden tasa-arvoinen rooli. Näin pätevyyden tunne tai onnistumisen kokeminen ei ole riippuvainen henkilön kyvyistä tai taidoista. (Jaakkola ym. 2003.) Tehtäväsuuntautuneisuudella näyttäisi tutkimusten mukaan olevan keskeinen merkitys lapsen viihtymisen ja motivaation kannalta (Liukkonen 1995, 95).

Kilpailuorientoituneelle ihmiselle sen sijaan on tärkeää omien taitojen vertailu muihin ihmisiin, ja halu olla muita parempi. Itsensä kehittäminen ei ole tällöin tärkeää, sillä voittaminen ja oman suorituksen vertailu muihin on tullut pääasiaksi. Kilpailuorientoituneelle henkilölle urheilu voi olla mahdollisuus parantaa sosiaalista asemaa. Ongelmalliseksi liiallinen kilpailusuuntautuneisuus tulee häviön hetkellä. Hyvänkin suorituksen tehtyään kilpailuorientoituneen urheilijan koettu pätevyys ja kyvykyys joutuvat koetukselle. Tutkimusten mukaan tällaisen orientaation ollessa vallalla, suorituksesta nauttiminen ja kilpailussa viihtyminen jää taka-alalle. Kilpailuorientoitunut urheilija on usein huolissaan omasta suorituksestaan verrattaessa sitä muiden suorituksiin. On myös todettu, että kilpailutilanteessa liiallinen kilpailuorientaatio johtaa ahdistukseen ja henkilö kokee helposti kilpailutilanteen stressaavana. (Liukkonen 1998; Roberts 1992; Roberts ym. 1998.) Vaikeuksia tai epäonnistumisia kohdatessa lisääntyy myös mahdollisuus tehtävän keskeyttämiseen (Lochbaum & Roberts 1993). Jaakkola ja Sepponen (1997) ovat koonneet taulukon kuvaamaan tehtävä- ja kilpailuorientaation ominaispiirteitä (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tehtävä- ja kilpailuorientaation ominaispiirteitä (Jaakkola & Sepponen 1997, 24)

Tavoiteorientaatio	Ominaispiirteitä
Tehtäväorientaatio	<p>Tehokkaat suoritusstrategiat</p> <p>Kova yrittäminen</p> <p>Yhteistyö muiden kanssa</p> <p>Tavoitteena henkilökohtainen kehittyminen</p> <p>Pätevyyden tunteminen omissa suorituksissa onnistumisesta ja kovasta yrittämisestä</p> <p>Virheet osana oppimista</p> <p>Pitkäjänteisyys ja haastavien tehtävien valinta</p>
Kilpailuorientaatio	<p>Tehottomat suoritusstrategiat</p> <p>Ei usko harjoittelun kestävään vaikutukseen</p> <p>Uskoo kontrolloimattomiin tekijöihin menestymisessä, kuten onni ja lahjakkuus</p> <p>Menestyksen kokeminen, kun saavuttaa lopputuloksen vähemmällä kuin muut</p> <p>Luovuttaa helpommin</p> <p>Saattaa käyttää menestykseen vilpillisiä keinoja</p> <p>Kokee pätevyyttä ollessaan kyvykkäämpi kuin muut</p>

5.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan sellaista psykologista ilmapiiriä, joka vallitsee esimerkiksi ohjaustoiminnassa, urheiluharjoituksissa tai koulun liikuntatunnilla (Ames 1992a). Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon sekä kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon (Roberts 1992). Motivaatioilmastoon vaikuttavat kaikki esimerkiksi urheiluharjoituksissa tapahtuvat vuorovaikutustapahtumat. Urheilutovereiden, vanhempien ja valmentajien vaikutus motivaatioilmastoon on merkittävä (Ames 1992a; Ames

1992b; Roberts 1992). Jos valmentajan tavoitteet ja toimintatavat ovat korostetun kilpailullisia, tuloksena on kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto. Jos taas valmentaja keskittyy itse tekemiseen, on motivaatioilmasto enemmän tehtäväsuuntautunut (Roberts 1992, 19). Valmentaja pystyy siten omilla didaktisilla ja pedagogisilla taidoillaan vaikuttamaan motivaatioilmapiirin muovautumiseen (Liukkonen 1998, 18). Urheilussa ympäristön perusluonne on usein vertaileva. Kilpailutoimintaan osallistuvien nuorten tavoitteet ja motiivit voivat olla kovin erilaisia. Jo lasten ja nuorten kilpailutoiminnassa he vertailevat taitojaan, suorituksiaan ja tuloksiaan suhteessa muihin. Ilmaston osuus onkin merkittävä siinä, miten nuoret kokevat harrastuksensa ja oman kyvykkyytensä. Valmentajien, vanhempien ja kaikkien harjoituksiin osallistuvien urheilijoiden päämäärät, tavoitteet sekä niiden saavuttamiseen johtava käyttäytyminen vaikuttavat nuorille suotuisan motivaatioilmapiirin syntymiseen. (Roberts 1992; Liukkonen, Kokkonen & Jaakkola 2000.) Liukkonen (1998, 68–75) mukaan 14-vuotiaat jalkapalloilijat viihtyivät hyvin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Samassa tutkimuksessa kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto vaikutti negatiivisesti viihtyvyyteen vain silloin, kun kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon liittyi matala tehtäväsuuntautuneisuus. Amesin ja Archerin (1988) ovat vertailleet tehtäväsuuntautuneen ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston eroa vertailua on lähemmin seuraavassa taulukossa (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston vertailua Amesin ja Archerin (1988) mukaan (Liukkonen 1998, 19)

	Tehtäväsuuntautunut	Kilpailusuuntautunut
Menestyksen määrittely	Edistyminen ja omien taitojen parantaminen	Normatiivinen suoritus
Arvostaminen	Yrittäminen ja oppiminen	Normien mukaiset taidot ja pätevyys
Aihe tyytyväisyyteen	Kova työ ja haasteet	Toisten voittaminen
Ohjaajaan suhtautuminen	Oppiminen	Suorittaminen
Asennoituminen virheisiin	Virheet osana oppimista	Virheet merkitsevät suoritusten heikkenemistä
Huomion painopiste	Oppimisprosessi	Normatiivinen suoritus
Yrittämisen motiivit	Uuden oppiminen	Normien mukainen hyvä Suoriutuminen
Arviointiperusteet	Edistyminen	Normit

5.2.1 Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto

Keskeiseksi käsitteeksi liikunnan positiivisten kokemusten kannalta ohjaustoiminnassa on noussut tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (Nicholls 1989). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarkoittaa urheilijakeskeisen ilmapiirin luomista urheiluharjoituksissa. Siinä urheilija pääsee vaikuttamaan omaan toimintaansa valmentajan luodessa puitteet toiminnalle. Kun harjoitukset tapahtuvat tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa, urheilijan omat taidot ja niiden kehittäminen korostuvat. Nuorta rohkaistaan ottamaan vastuuta omasta liikuntatoiminnastaan ja häntä palkitaan erityisesti yrittämisestä ja yhteistyöstä muiden kanssa. Useat tutkimukset (Liukkonen 1998, 21) ovatkin todenneet tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmapiirin lisäävän viihtymistä ja mielenkiintoa annettuja tehtäviä kohtaan. Jaakkola (2002b, 33) on saanut Liukkoson tutkimustuloksia puoltavia tuloksia omista tutkimuksissaan. Hän on todennut viihtymisen lisäksi myös tyytyväisyyden, sisäisen mielenkiinnon, yrittämisen ja jännittämisen vähentyneen tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Ommundsen ja Pederssen (1999) havaitsivat

tutkiessaan jalkapalloa harrastavia nuoria, että nuorten urheilijoiden tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla ja koetulla pätevyydellä on ahdistuneisuutta vähentävä vaikutus urheilussa kilpailtaessa. Liikuntamotivaatiotutkimus onkin Jaakkolan, Liukkosen ja Kokkosen (2003) mukaan osoittanut, että tehtäväsuuntautuneisuus vaikuttaa positiivisesti liikuntaa harrastavien hyvinvointiin vaikuttaviin kognitiivisiin, affektiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. Jaakkolan, Liukkosen ja Kokkosen (2003) mukaan tehtäväorientaatio vaikuttaa myös positiivisesti sisäiseen motivaatioon (Biddle & Soos 1997), koettuun pätevyyteen (Yoo 1997), viihtymiseen (Duda 1992; Liukkonen 1998) sekä liikuntaan osallistumishalukkuuteen (Lintunen, Valkonen, Leskinen & Biddle 1999). Useat muutkin tutkimustulokset ovat saaneet monet suosittelemaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston käyttöä kaikessa lasten ja nuorten liikuntatoiminnassa (Duda & Whitehead 1998; Nicholls 1989).

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vastakohtana pidetään kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto-käsitettä. Urheiluharjoituksissa, joissa vallitsee kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto, korostuu sosiaalinen vertailu ja lopputulokset. Tutkimusten mukaan kilpailusuuntautunut eli minäsuuntautunut motivaatioilmasto on negatiivisessa yhteydessä monien kognitiivisten ja affektiivisten käyttäytymistekijöiden kanssa (Duda & Whitehead 1998). Tällaisen suuren ulkoisen motivaation ja siihen yhdistyvän pienen sisäisen motivaation on todettu vaikuttavan ahdistuneisuuden ja suorituspainoiden lisääntymiseen. (Roberts 1992, Sarlin 1995.) Sarlinin (1995) mukaan lapsi voi tuntea olonsa ahdistuneeksi suoritusilanteessa, jos hän kokee suorituksensa olevan ainoa keino saada hyväksyntää vanhemmiltaan. Pitää kuitenkin huomioida, että kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ei itsessään ole vaaraksi oppimisprosessille, vaan tärkeintä on kilpailusuuntautuneen ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston suhteen määrä urheilu ja liikuntatoiminnassa. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa voittaminen ja tulokset ovat korostuneet suorittamisessa. (Nicholls 1989.) Liukkonen (1998, 21) ja Jaakkola (2002b, 34) ovat erillisissä tutkimuksissaan todenneet, että kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä tylsistymisen ja pitkästymisen tunteisiin sekä jännittämiseen ja ahdistumiseen suorituksissa.

5.2.2 Target- motivaatioilmaston luokittelumalli

Kiinnostus urheilijakeskeisen motivaatioilmapiirin luomiseen urheiluharjoituksiin on saanut tutkijat kehittämään mallia, miten toiminnan motivaatioilmastoa voitaisiin tutkia. Useilla eri tutkijoilla on omia käytännön luokitteluja, miten tehtäväsuuntautuneen ja kilpailusuuntautuneen

motivaatioilmasto erityispiirteitä voitaisiin kuvata. Kuitenkin käytetyin luokittelumalli on Target-malli, jossa motivaatioilmastoa pyritään kuvaamaan kuuden eri muuttujan avulla (Epstein 1989). Target-malli on kehitetty erityisesti kouluolosuhteisiin, mutta malli on käyttökelpoinen myös liikunnan ja urheilun parissa. Näitä kuutta erilaista didaktista toimintatapaa jokainen liikunnanopettaja ja urheiluvalmentaja käyttävät päivittäin työssään. Näitä toimintamalleja observoimalla ja näihin toimintoihin ohjaustyössään vaikuttamalla, voi vaikuttaa motivaatioilmastoon. Nämä tavat ovat tehtävien muodostaminen, opettajan/valmentajan auktoriteetti, palautteenanto, oppilaiden/valmennettavien ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. Target-mallissa nämä kuusi tapaa on jaoteltu tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisiin toimintamalleihin. Malli tarjoaa myös käytännön työkaluja, miten ohjaaja voi tuoda esiin toiminnassaan tehtäväsuuntautuneisuuttaan. (Epstein 1989.)

Pyrkinessään kohti tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa valmentajan on Target-mallin mukaan annettava mielekkäitä ja vaihtelevia tehtäviä valmennettavilleen. Jaksosta toiseen samana pysyvät rutiinit ja liian samanlaiset harjoitteet vaikuttavat kielteisesti valmennettavien motivaatioon. Valmentajan tulisi luoda kiinnostava toimintaympäristö, joka houkuttelee valmennettavia liikkumaan oman taitotasonsa mukaisesti. (Epstein 1989.) Kun yksilö pystyy liikkumaan omien kykyjensä mukaisesti, haasteellisia tehtäviä suorittaen, lisää se viihtyvyyttä ja motivaatiota (Treasure 2001). Valmentajan toimissa tämä käytännössä tarkoittaa tehtävien eriyttämistä taitojen ja toiveiden mukaisesti. Tällaiset toimenpiteet lisäävät valmennettavan autonomian tunnetta ja sitä kautta vaikuttavat positiivisesti valmennettavan motivaatioon. (Jaakkola 2003, 144.)

Target-mallin toisena muuttujana on auktoriteetti. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja antaa ryhmän jäsenten osallistua yhteisten pelisääntöjen, ratkaisujen, harjoitteiden ja muiden vastaavien toimintojen suunnitteluun ja hallintaan. Valmentaja siis antaa valmennettavilleen enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tekemiseensä, eikä hän pyri kontrolloimaan kaikkea auktoriteettinsa turvin. Kun nuoret pääsevät vaikuttamaan omiin harjoituksiinsa heidän autonomian tuntemuksensa kasvaa ja viihtyvyys harjoituksissa lisääntyy. (Epstein 1989.) Treasure (2001) kuitenkin muistuttaa, että nuorilla on usein epärealistisia käsityksiä omasta todellisesta osaamisen tasostaan. Valmentajan rooli on erittäin tärkeä, kun hän ohjaa valmennettaviaan omatoimiseen tekemiseen.

Palautteenannolla on myös merkittävä rooli Epsteinin mukaan. Palaute voi olla sisäistä tai ulkoista (Numminen & Laakso 2001, 63) Tässä luvussa tarkastellaan nimenomaan ulkoista palautetta.

Ulkoisen palaute voidaan jakaa puolestaan yleiseen, neutraaliin ja spesifiin palautteeseen. Target-mallin mukaan tehokkain palaute olisi mahdollisimman spesifiä, ja nimenomaan ohjattavan suorituksesta annettua, eikä niinkään hänen käyttäytymistä koskevaa. Toinen tärkeä seikka koskien ohjaajan antamaa ulkoista palautetta on yrittämisen palkitseminen. Parhaimmillaan palautteenanto motivoi ohjattavia liikkumaan, mutta huonoimmillaan tulos on päinvastainen. Decin ja Ryanin (2000a, 70) mukaan palautteella on yhteyttä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Tutkimusten mukaan oikein mitoitettut tehtävät, informatiivinen palaute ja vapaus ulkopuolisesta arvioinnista lisäävät sisäistä motivaatiota. Aikaisemmat tutkimukset (Deci 1975) jo ovat osoittaneet, että positiivinen suoritukseen liittyvä palaute lisää sisäistä motivaatiota, kun taas päinvastainen negatiivinen palaute laskee sitä. (Deci & Ryan 2000a, 70) Palautteen annossa on tärkeää, että se kohdistuu ohjattavan suoritukseen ja nimenomaan niin, että palaute antaa informaatiota itse suorituksesta. Informaatio suorituksesta voi olla esimerkiksi positiivinen palaute onnistuneesta suorituksesta tai korjausehdotus epäonnistuneeseen liikkeeseen. (Treasure 2001.)

Target-mallissa huomattavaa on myös ohjattavien ryhmittelyn merkitys. Esimerkiksi pienharjoitusten toimintaa suunniteltaessa ohjaajan olisi hyvä jakaa ohjattavat mahdollisimman heterogeenisiin ryhmiin, joissa on erilaisia rooleja omaavia yksilöitä. Kun ryhmässä on motorisilta taidoiltaan erilaisia yksilöitä, urheilijat oppivat paremmin sietämään erilaisuutta. Kun ohjattavat ovat keskenään eritasoisia, vertailua keskenään ei pääse niin helposti syntymään. Ryhmässä on tärkeää korostaa, että harjoituksissa on yhtenä tavoitteena myös ryhmän yhteistoiminta ja toisten auttaminen. (Epstein 1989; Treasure 2001.)

Oleennaista tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luonnissa on myös arviointi. Tällöin arviointikriteereinä ovat kehittyminen omissa taidoissa, omat henkilökohtaiset tavoitteet, yhteistoiminta muiden kanssa sekä yrittäminen (Epstein 1989). Omien taitojen kehittyminen näkyy esimerkiksi koripallon vapaaheittojen onnistumisprosentin parantumisena tai pituushypyn tuloksen kehittymisenä. Kun tavoitteet kehittymiselle on asetettu omalle alkutasolle, jokainen voi tuntea kehittyneensä. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä virheet ja epäonnistumiset ovat osa oppimisprosessia ja siten tärkeitä yksilön kehityksen kannalta. Ryhmän valmentajan positiivinen ja ymmärtävä suhtautuminen virheisiin on erittäin tärkeää. Valmentajan tulisi myös rohkaista ryhmäänsä toteuttamaan omaa henkilökohtaista itsearviointia. Tätä voidaan Target-mallin mukaan toteuttaa esimerkiksi keskustelulla tai kyselylomakkeilla. Keskustelun aiheena voi olla esimerkiksi, miten valmennettava on tuntenut edistyneensä lajitaidoissa, miten yhteistyö muiden kanssa sujuu tai miten omaa toimintaa valmennettavan mielestä pitäisi parantaa?

Viimeisenä tarkasteltavana kohteena on ohjaajan ajankäyttö. Target-mallin mukaan ohjaajan suunnitellessaan toimintaansa, ajankäytön pitäisi olla tavoitteita tukevia. Hyvänä tavoitteena Target-mallin mukaan olisi luoda ryhmälle mahdollisuuksia ja aikaa kehittyä. Toiminnan keskeyttäminen ja turha ohjeistus on syytä jättää minimiin. Tärkeää on se, että nuoret saavat harjoitella omassa tahdissaan ja omien taitojensa mukaan, eikä liiallisen valmentajan kontrollin mukaan. (Epstein 1989.)

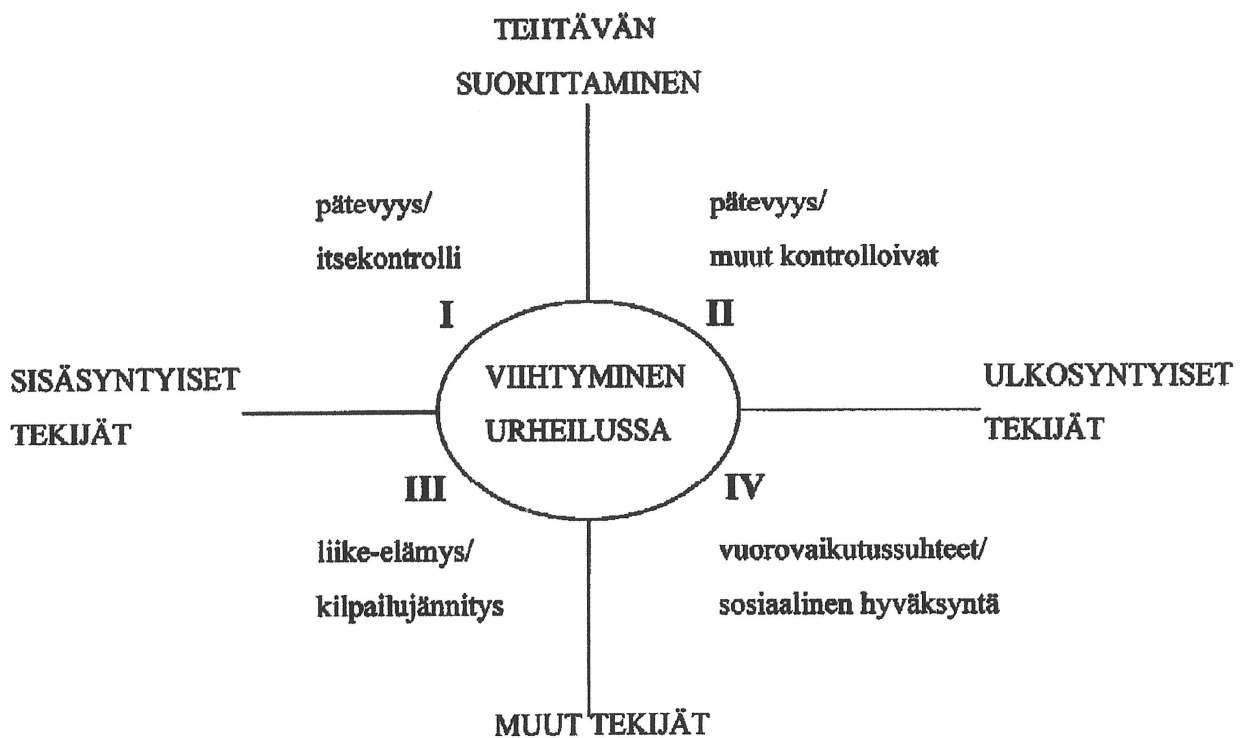
6 VIIHTYMINEN HARRASTUKSEN JATKAMISEEN JA LOPETTAMISEEN VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ

Useat tutkimukset ovat osoittaneet urheiluharrastuksessa viihtymisen tärkeäksi tekijäksi, kun selitetään liikuntamotivaatiota ja harrastuksessa pysymistä (Biddle & Mutrie 1991; Gould & Horn 1984; Liukkonen 1998, 10; Scanlan & Simons 1992). Biddle (1995a, 19) kokee viihtyvyyden tarkastelun jopa niin tärkeäksi, että väittää, ettei mikään keskustelu motivaatiosta ole kunnollista ilman mainintaa viihtymisestä. Sen puuttumisen onkin havaittu vaikuttavan yhtenä määräävänä tekijänä harrastuksen lopettamiseen. Viihtymisen tutkimisessa ei ole vielä ollut kovin vahvaa teoreettista tai empiiristä pohjaa. Kuitenkin se toistuu lukuisia kertoja alan kirjallisuudessa. Biddlen mielestä lähimmäksi viihtymiskäsitteen teoriantia on päässyt Csikszentmihalyi (1975) Flow-mallillaan. Siinä todetaan, että korkeat viihtyvyyden arvot ja sisäinen motivaatio koetaan optimaalisen haasteen edessä, silloin kuin henkilökohtaiset taidot ja haaste ovat balanssissa. Etätasapaino voi johtaa mallin mukaan ahdistuneisuuteen ja tylsistymiseen (Biddle 1995a, 19-20).

Viihtyminen liikunnassa voidaan määritellä sellaiseksi positiiviseksi tunnetilaksi, jota koemme liikkuessamme ja urheillessamme. Tällaisia viihtymiseen liittyviä tunnetiloja ovat muun muassa mielihyvä, pätevyys, jännitys ja hauskuus (Liukkonen 1998). Viihtyminen on tasapainoa haasteiden ja koettujen taitojen välillä. Kun nämä tekijät ovat tasapainossa, niin urheiluharrastuksen parissa viihdytään ja se koetaan antoisaksi. Jos taas viihtyminen harrastuksen parissa lisääntyy, voidaan olettaa myös motivaation harrastusta kohtaan lisääntyvän. Positiiviset tunnetilat muodostuvat myös sosiaalisesta verkostosta harrastuksen parissa. Kun verkoston sosiaalinen hyväksyntä on voimakasta, vaikuttaa se tutkimusten mukaan viihtyvyyttä lisäävästi. (Gill, Gross & Huddleston 1983.)

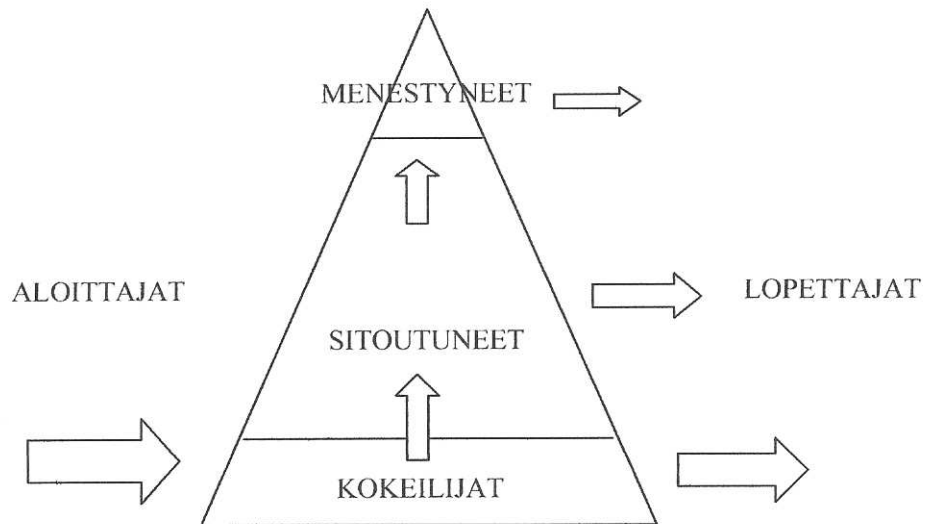
Pitää kuitenkin huomioida, että viihtyminen urheilussa ei tarkoita samaa kuin sisäinen motivaatio. Myös ulkoinen motivaatio kuten esimerkiksi sosiaalinen vertailu, ulkopäin tullut tunnustus sekä ihmissuhteet voivat lisätä harrastuksessa viihtymistä. Harrastus voikin olla nautittavaa ilman, että se on sisäisesti motivoivaa (Scanlan & Simons 1992, 202-203). Scanlan ja Simons (1992, 204) kuitenkin pitävät liikunnassa viihtymistä tärkeimpänä motivaatiotekijänä. Scanlan ja Simons (1992, 210) kuvaavat Scanlanin luomaa kaksisuuntaista mallia (kuvio 3), joka kuvaa nimenomaan viihtymistä urheilussa. Malli kuvaa sisäsyntyisten ja ulkosyntyisten tekijöiden sekä tehtävän suorittamisen ja muiden tekijöiden suhdetta suorituksessa. Sisäsyntyisillä tehtävän suorittamiseen

vaikuttavilla tekijöillä tekijät tarkoittavat itse liikuntasuoritukseen vaikuttavia pätevyiden ja itsekontrollin tunteita. Sisäsyntyisiä muita tekijöitä ovat muun muassa kilpailujännitys ja muut tilanteen kokemiseen vaikuttavat tekijät, joita urheilija kokee suoritusta tehdessään. Ulkoisilla tehtävän suorittamiseen vaikuttavilla tekijöillä Scanlan tarkoittaa muiden palautteesta aiheutuvia pätevyiden ja onnistumisen tunteita. Tällaisia muita ulkosyntyisiä tekijöitä ovat myös tunteet vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisessa ympäristössä.



KUVIO 3. Viihtyminen urheilussa (Scanlan & Lethwaite 1986)

Scanlan ja Simons (1992, 204) ovat kehittäneet myös liikuntaan sitoutumisen mallin (kuvio 4), jonka avulla he selventävät jatkamiseen vaikuttavia kognitiivisia sekä tunteisiin liittyviä tekijöitä. Tutkijat esittävät, että liikuntaan sitoutuminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää, mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Mallissa on kuvattu myös muita merkittäviä liikuntaan sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten muut ajanviettotavat, henkilökohtainen panostus, mahdollisuudet ja sosiaaliset odotukset.



KUVIO 4. Liikuntaan sitoutumisen malli (Lämsä ja Mäenpää 2002, 8)

7 DROPOUT

Yhtenä tämän tutkimuksen tavoitteena on valaista niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden jatkamiseen ja lopettamiseen. Urheiluharrastuksen ennenaikainen lopettaminen on merkittävä ongelma, ei yksin Suomessa, vaan ympäri maailmaa. Dropout, nuoren urheiluharrastuksen ennenaikainen lopettaminen, on merkittävä ja väistämätönkin osa harrastuksen elinkaarta. Lämsä ja Mäenpää tutkimuksessaan (2002) selvittivät 24 suomalaisen lajiliiton lisenssirekisterien muutoksia kausien 1998–2000 aikana. Tulokset olivat huolestuttavia. Lopettamisprosentit tutkimuksessa olleissa lajiliitoissa vaihtelivat 16,6%-53,8% välillä. Tanssiurheiluliiton lisenssinhaltijoiden lopettamisprosentti oli tutkimuksen aikana lähellä keskiarvoa 29,2%.

7.1 Dropout- käsitteen määrittelyä

Kun tutkitaan liikunnan lopettamista tai jatkamista, keskeinen termi on lopettamista kuvaava dropout-käsite. Ennen kuin lopettamisia tutkitaan tarkemmin, on dropout-termin määrittely ensiarvoisen tärkeää. Dropout-käsitteenä määritellään poispudonneeksi esimerkiksi yliopistosta tai sosiaalisesta kilpailusta. (WSOY, 1995) Urheiluharrastuksen ollessa kyseessä Kalliopuska, Miettinen ja Nykänen (1995, 1) käyttävät dropout-termiä urheilijasta, joka yhtäkkiä, ennalta arvaamattomasti on lopettanut urheilu-uransa. Dropout-ilmiötä on eniten tutkittu liikuntapsykologiassa, jossa tärkeimpänä kohteena ovat olleet liikuntaa harrastavien liikuntamotiivit (Virtanen 1999, 21 - 22).

Dropoutin käsitteellinen ja teoreettinen määrittely on aikaisemmissa tutkimuksissa ollut puutteellista. Tutkimuksissa ei ole otettu tarpeeksi huomioon, mistä näkökulmasta lopettamisen ongelmaa tutkitaan ja millä keinoin. Lopettamista voidaan tarkastella lukuisista eri näkökulmista. Patriksson (1988, 42) on jakanut tarkastelunsa neljään eri näkemykseen: 1) yksilöllisen harrastamisen tasoon, 2) seuratasoon, 3) liittotasoon ja 4) kansallisen tasoon. Hänen mukaansa lopettamisen määrittelyssä on tärkeää hahmottaa sitä, millä tasolla asiaa tarkastellaan. Esimerkiksi maajoukkue-tason kilpatanssija voi lopettaa tanssiuransa. Tällöin hänet lasketaan lopettaneeksi liittotasolla (taso 3). Hän voi kuitenkin jatkaa harjoittelua kotisalillaan harrastusmielessä, jolloin hän on mitä aktiivisin yksilöllisen tason harrastaja (taso 1). Toisena näkökulmana Patriksson (1988) kehottaa huomioimaan erityisesti aikataason. Urheiluharrastuksen lopettaminen ei usein ole pysyvää

varsinkaan nuorten keskuudessa. On tyypillistä, että nuoret kokeilevat erilaisia lajeja. Lopettaessaan yhden lajin he siirtyvät uuteen, jolloin toisen lajin kirjoissa he voivat olla lopettaneita, kun taas toinen laji saa uuden harrastajan. Tästä syystä Patriksson kehottaakin tutkimusten tekijöitä tekemään kaikki lasten ja nuorten liikuntaharrastusta koskevat tutkimukset pitkittäistutkimuksena aikaperspektiivin vaikutusten vähentämiseksi. (Patriksson 1988)

7.2 Tutkimuksia dropoutista

Monet tekijät vaikuttavat syihin, miksi nuori joko jatkaa urheiluharrastustaan tai vaihtoehtoisesti lopettaa sen. White & Coakley (1986) kuvaavat tärkeimmäksi urheiluharrastuksen jatkamisen tai lopettamisen syiksi pätevyyden kokemisen, ulkoiset motivaatiotekijät, tärkeiden henkilöiden tuki sekä aikaisemmat kokemukset. Aikaisemmista kokemuksista tärkeimpänä nousivat esiin kokemukset koulun liikuntatunneilta. Tutkimusten mukaan negatiiviset kokemukset liikuntatunneilla kuten ikävystyminen, huonommuuden tunteminen, vaihtoehtojen puute sekä negatiivinen palaute ja arviointi aiheuttavat myöhemmin liikuntakielteisyyttä vapaa-ajan harrastuksia kohtaan (White & Coackley 1986). Useiden tutkimusten mukaan lapsuusiän harrastukset ovat yksi tärkeimmistä tekijöistä, kun tarkastellaan aktiivisuutta aikuisiän liikuntaharrastuksissa (Horn 2002, Lintunen ym. 1999; Biddle 1999). Kaikki tutkijat eivät ole kuitenkaan asiasta yksimielisiä, sillä aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat niin monet muutkin ulkopuoliset asiat.

Maaillalla dropout-tutkimusta on tehty jo 70-luvulta asti. Weissin ja Ferrer – Cajanin (2002) mukaan merkittäviä tutkimuksia on tehty useita kymmeniä, ja näin lisää tietoa dropout-ilmion ymmärtämiseksi on saatu. Kattavin suomalainen tutkimus on Yangin (1997) tekemä pitkittäistutkimus, jossa hän 12 vuoden ajan tutki monitieteellisin lähestymistavoin suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta, liikuntaan osallistumista ja lopettamista. Lopettamiseen johtavia syitä Suomessa on kartoitettu myös muutamissa liikuntatieteellisissä opinnäytetöissä esimerkiksi jalkapallossa, uinnissa, hiihdossa ja käsipallossa.

Kuitenkin erityisesti 80-luvulla kritiikkiä sai koko dropout-käsitteistö. White and Coakley (1986, 11) korostavat dropout-termin puutteellisuutta kuvaamaan nuorten useasti vaihtuvia harrastusmielityksiä. Weiss ja Ferrer – Cajan (2002) huomioivat muun muassa Weissin ja Petlichkoffin (1989) tutkimuksen, jossa todetaan, että koko liikuntaharrastusta luopumista ei pitäisi käsitellä negatiivisena tapahtumana. Heidän mukaansa nuorilla urheiluharrastuksiin liittymistä ja

lopettamista tapahtuu jatkuvasti. Dropout ei ole heidän mielestään kuvaava termi valaisemaan kyseistä prosessia.

Tämä kritiikki sai dropout-tutkimuksen uusille urille 90-luvulla. Weiss ja Ferrer – Cajan (2002) jakavat nykytutkimuksen kolmeen toisista riippumattomaan tutkimuspolkuun. Ensimmäisenä polkuna tutkimus on seurannut liikunnan osallistumismotiivien sosiaalisia prosesseja, niin kuin tämäkin opinnäytetyö pyrkii omalta osaltaan tekemään. Toisena tutkimuspolkuna liikuntaan osallistumismotiiveja voi tutkia elämäkaaritutkimuksena. Näin saadaan lisää tietoa, millaisia syitä lopettamiseen ja jatkamiseen sisältyy eri elämänkaaren vaiheissa. Kolmantena polkuna tutkijat ovat viime vuosina, osallistumismotiiveja ymmärtääkseen, luoneet teorioita ja malleja, joilla yritetään ymmärtää, selittää ja ennustaa niihin johtavia kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä. (Weiss & Ferrer – Caja 2002, 102 – 105.)

Lasten ja nuorten urheilun voimakas lisääntyminen erityisesti 70- ja 80-luvuilla, on aikaansaanut voimakasta keskustelua nuorisourheilun eduista ja haitoista. Länsimaiselle lasten ja nuorten urheilulle on monien tutkimusten mukaan tyypillistä liian varhainen erikoistuminen, liiallinen kilpailujen ja voittojen korostaminen sekä lasten näkökulman unohtaminen. Tämä on johtanut pahimmillaan edellä mainittuihin nuorten lopettamisiin ja liikuntakipinän hiipumisiin. Kalliopuska, Miettinen ja Nykänen (1995) kuvaavat Sipin tutkimukseen (1994) vedoten yleisimmiksi syiksi jalkapalloharrastuksen lopettamiseen valmennuksen tason, kasvaneet ja koventuneet harjoittelumäärät, muut harrastukset, muut urheilulajit, sopivan ikäkausijoukkueen puuttumisen paikkakunnalta sekä loukkaantumiset. Singer (1984, 87) taas nimeää yleisimmiksi syiksi urheilun lopettamiseen huonon viihtyminen, liian vähäisen peliajan, liialliset paineet, kilpailujännityksen hallinnan puuttumisen, emotionaalisen tuen puuttumisen, huonon kommunikoinnin valmentajan kanssa, haasteiden puuttumisen sekä loppuun palamisen. Gouldin ja Hornin (1984, 370) yleisimpinä tuloksina olivat toiset harrastukset, negatiiviset tuntemukset, kuten peliajan puute, kilpailun ylikorostaminen, kyllästyminen, nautinnon puuttuminen ja erimielisyydet valmentajan kanssa. Ommundsenin (1992) tutkimusten mukaan alhainen sosiaalinen hyväksyntä ja yhteenkuulumisen tunne sekä alhainen koettu pätevyys vaikuttavat negatiivisesti urheilussa jatkamiseen.

Duda (1992, 78) on koonnut yhteen 70- ja 80-luvun dropout-tutkimukset. Duda (1992, 78) mukaan Roberts oli ensimmäisiä, joka yhdisti yrittämisen ja dropout-tutkimukset. Hänen pääväitteensä oli erityisesti se, että yksilöt, joilla on urheilussa voimakas ego-orientaatio, eivät jaksaa harrastaa urheiluharrastusta, jos heidän tavoitteensa eivät toteudu odotetulla tavalla. Hän on myös

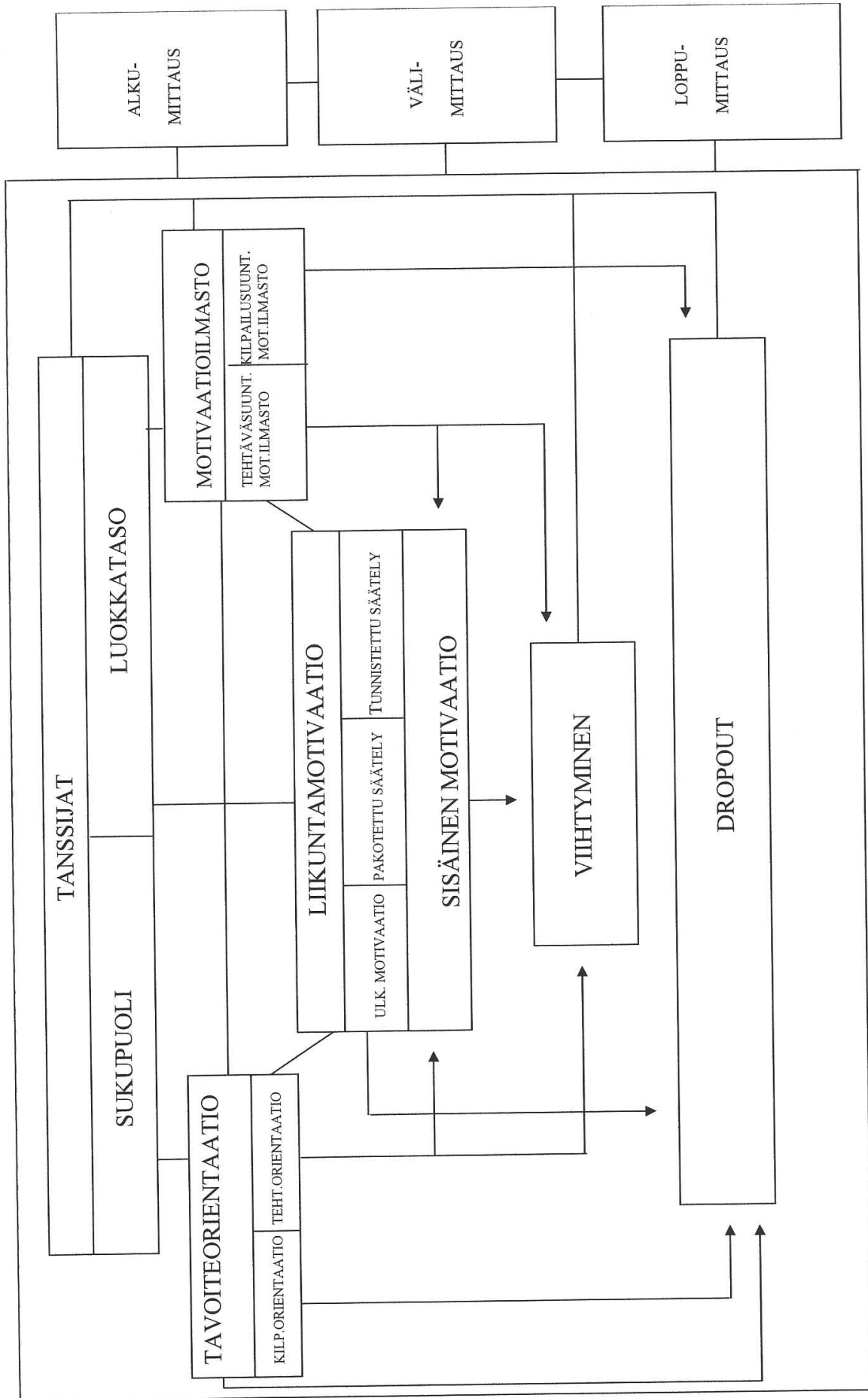
todennut, että matala koettu pätevyys ja huono viihtyminen urheilussa ovat merkittävimmät syyt liian aikaiseen urheilusta luopumiseen (Duda 1992, 78). Fox & Biddle (1988, 80) ovat päätyneet samansuuntaisiin tuloksiin lasten liikuntaharrastusten lopettamisessa koskevissa tutkimuksissa. Nämä näkökulmat ovat kasvattaneet tarvetta tarkempiin dropout-tutkimuksiin.

Dropout tässä tutkimuksessa

Dropout-ilmiötä ei ole kilpatanssissa tutkittu aikaisemmin. Voisi kuitenkin olettaa, että kilpatanssissa lopettamisen syyt olisivat samansuuntaisia kuin muissakin urheilu- tai tanssiharrastuksissa. Mielenkiintoisen kysymyksen tutkimukselle tarjoaa kilpatanssin luonne perinteisen kilpaurheilun, taidetanssin sekä sosiaalisen tanssin välimaastossa. Mielenkiintoista tutkijan näkökulmasta on myös tanssiurheilun luonne parilajina. Siksi tässä tutkimuksessa vertaillaan tyttöjen ja poikien tanssiharrastuksen liittyvien motiivitekijöiden eroavaisuuksia. Tässä tutkimuksessa dropoutilla tarkoitetaan kaikkia Suomen Tanssiurheiluliiton jäsenseuroihin rekisteröityneitä 12 - 16 -vuotiaita kilpatanssijoita, jotka ovat lopettaneet tanssiharrastuksen STUL:in alaisessa jäsen seurassa. Lajin harrastaja on siis voinut siirtyä johonkin toiseen lajiin tai lopettaa vain väliaikaisesti, mutta tässä vuoden mittaisessa pitkäaistutkimuksessa hänet lasketaan lopettaneeksi. Mukana voi siis olla kokeneita kilpailijoita kuin myös juuri aloittaneita harrastelijoita. Tarkasteltava ryhmä on siis varsin heterogeeninen ja syyt jatkamiseen ja lopettamiseen voivat olla kovin erilaiset. Tässä pitkäaistutkimuksessa jatkaneita ovat kaikki tanssijat, jotka jatkavat vielä harrastustaan Suomen Tanssiurheiluliiton alaisessa jäsen seurassa. Henkilö voi siis olla siirtynyt kilpailijaluokkaan tai jatkanut harrastustaan harrastajalisenssillä. Jos tämä tanssija on muuttanut seuraa tai paria, hänet siis lasketaan tässä tutkimuksessa edelleen jatkaneeksi. Myös lopettamisen syy on tärkeä tiedostaa, kun tutkitaan erilaisia motivaatiotekijöitä. Sillä jos tanssija jättää tanssiharrastuksen kyllästymisen takia, on odotettavissa, että motivaatiotekijöissä tai viihtymisessä on eroa verrattuna tanssijaan, joka on lopettanut harrastuksensa ainoastaan oman parin lopettamisen takia.

8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen pääkäsitteitä ovat tavoiteorientaatio, motivaatioilmasto, sisäinen motivaatio, liikuntamotivaatio, viihtyminen sekä dropout. Tutkimuksessa tutkitaan näiden motivaatiomuuttujien yhteyksiä sekä verrataan niitä tanssijoiden sukupuolen ja luokkatason suhteen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on myös tutkia millaisia muutoksia on tapahtunut kilpatanssijoiden tavoiteorientaatioissa, liikuntamotivaatioissa, sisäisessä motivaatioissa ja motivaatioilmastossa sekä viihtymisessä yhden kauden aikana. Tässä tutkimuksessa selvitetään myös sitä, millainen on lopettaneiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, sisäinen motivaatio, koettu motivaatioilmasto ja viihtyminen.



KUVIO 5. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen täsmennetyt tutkimusongelmat ovat:

1. Millainen on 12–16 -vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, sisäinen motivaatio, liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto tanssitunneilla?
 - 1.1 Onko tavoiteorientaatiossa, sisäisessä motivaatiossa, liikuntamotivaatiossa tai motivaatioilmasto sukupuolten välisiä eroja?
 - 1.2 Onko tavoiteorientaatiossa, sisäisessä motivaatiossa, liikuntamotivaatiossa tai motivaatioilmasto luokkatasojen välisiä eroja?

2. Miten 12–16 -vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, sisäinen motivaatio, liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto ovat muuttuneet vuoden pitkittäistutkimuksen aikana?
 - 2.1 Onko sukupuolella yhteyttä tavoiteorientaation, sisäisen motivaation, liikuntamotivaation tai motivaatioilmaston muutoksiin?
 - 2.2 Onko luokkatasolla yhteyttä tavoiteorientaation, sisäisen motivaation, liikuntamotivaation tai motivaatioilmaston muutoksiin?

3. Millainen on 12–16 -vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyvyys tanssitunneilla ja miten viihtyvyys on muuttunut vuoden pitkittäistutkimuksen aikana?
 - 2.1 Onko sukupuolella tai luokkatasolla yhteyttä tanssijoiden viihtymiseen vuoden aikana?
 - 2.2 Onko sukupuolella tai luokkatasolla yhteyttä vuoden aikana tapahtuneisiin tanssijoiden viihtymisen muutoksiin?

4. Millainen on lopettaneiden tanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio ja millaisena he kokevat tanssituntien motivaatioilmaston?

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

9.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukko valittiin kattavalla otannalla Suomen tanssiurheiluliiton jäsenseuroista. Perusjoukkona tutkimuksessa käytettiin vuosina 1988 -1993 syntyneitä 12–16-vuotiaita kilpatanssin harrastajia. Tutkimuksen ulkoista validiteettia lisättiin sillä, että otannassa oli seuroja tasaisesti ympäri Suomea. Tutkimusta varten suoritettiin ositettu otanta. Jakoperusteen käytettiin Suomen tanssiurheiluliitto aluejaottelua etelä, länsi ja itä- Suomeen. Toisena jaotteluperusteena käytettiin seurojen jäsenmäärää. Otantaa valmistellessa seurat jaettiin jäsenmäärän mukaan suureen, keskisuureen ja pieneen seuraan. Kustakin alueesta valittiin sattumanvaraisesti kuusi seuraa niin, että jokaisesta jäsenmääräperusteisesta lohkojaosta tuli tutkimukseen mukaan kaksi seuraa. Lopulliseen analyysiin osallistui 209 kilpatanssijaa, joista oli poikia 102 ja 107 tyttöjä.

9.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineiston keruu tapahtui kvantitatiivisen tutkimusotteen mukaisesti. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Tutkimusta varten otettiin yhteyttä otannassa valittuihin seuroihin. Yhteensä 22 kahteen seuraan otettiin yhteyttä, joista 18 seuraa suostui osallistumaan tutkimukseen. Yksi vapaaehtoisesti mukaan ilmoittautunut seura luopui tutkimuksesta kesken kaiken, joten lopulliseksi seurojen lukumääräksi tuli 17 Suomen tanssiurheiluliiton alaista jäsenseuraa. Seuroja pyydettiin nimeämään tutkimuksen yhteyshenkilöksi henkilö, joka ohjeistaa kyselyyn vastaajat ja suorittaa kyselytutkimuksen. Niin sanottujen sosiaalisesti suotavien vastauksien eliminoimiseksi yhteyshenkilö ei saanut olla valmennusryhmän henkilö.

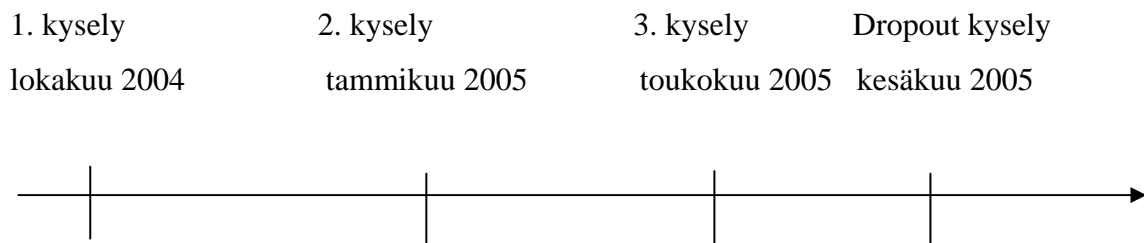
Tutkimus aloitettiin ottamalla yhteys seurojen yhteyshenkilöihin. Osaan yhteyshenkilöistä oltiin yhteydessä puhelimitse ja osaa informoitiin kahdenkeskisen keskustelua aikana. Kaikille yhteyshenkilöille myös lähetettiin myös kirjalliset ohjeet ennen jokaista kyselyä.

Tässä vuoden pitkittäistutkimuksessa tehtiin kolme kyselyä. Ensimmäinen mittaus suoritettiin lokamarraskuussa 2004, toinen tammikuussa 2005 ja kolmas toukokuussa 2005. Jokaisen kyselyn toteuttaminen suoritettiin samalla tavalla. Seurojen yhteyshenkilöt keräsivät kohderyhmän tanssijat

yhteen lomakkeiden täyttöö varten joko ennen harjoitusta tai heti harjoituksen jälkeen. Yhteyshenkilöt ohjeistivat kyselyyn vastaajia ja valvoivat kyselyntäyttöä. Tämän jälkeen he keräsivät nimettömät lomakkeet palautuskirjekuoreen, jonka he sitten lähettivät kyselyn tekijälle.

Kolmannen kyselyn jälkeen tiedusteltiin seurojen yhteyshenkilöiltä, ketkä kyselyihin osallistuneista tanssijoista olivat lopettaneet tanssiharrastuksen. Seuroilta saamien tietojen perusteella näihin henkilöihin oltiin yhteydessä suoraan postitse laajennetun kyselylomakkeen avulla.

9.3 Tutkimuksen eteneminen



KUVIO 6. Tutkimuksen eteneminen

9.4 Tutkimuksen mittarit

Mittareina kaikissa kolmessa kyselyssä käytettiin kolmea samaa mittaria, tavoiteorientaatiomittaria, liikuntamotivaatiomittaria sekä motivaatioilmastomittaria. Kaikissa mittareissa tanssijoita pyydettiin etsimään viisiportaisesta LIKERT-asteikosta vaihtoehto, joka vastaisi parhaiten heidän käsityksiään.

9.4.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiota tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POQS) -mittarin lasten versiolla (Roberts ym. 1998). Tavoiteorientaatiomittari koostuu 12 kysymyksestä, joista kuusi kysymystä mittaa tehtävääorientaatiota ja kuusi kilpailuorientaatiota. Tehtävääorientaatiota mittaavia kysymyksiä

olivat: Yritän kovasti, huomaan todella kehittyväni, voitan vaikeudet, onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut, teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan sekä saavutan itselleni asettaman tavoitteen. Kilpailuorientaatiota mittaavia kysymyksiä olivat: Voitan toiset, olen paras, pärjään paremmin kuin toiset, näytän toisille olevani paras, pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa sekä olen selvästi toisia parempi. Niin tehtävä- kuin kilpailuorientaatiota mittaavista kysymyksistä muodostettiin summamuuttujat. Mittarissa kysyttiin seuraava kysymys. Tanssitunneilla tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun: 1= Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä. Vastaja pyydettiin ympäröimään LIKERT-asteikon vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa hänen tuntemuksiaan. Mittari on todettu luotettavaksi muun muassa koululiikunnassa (Jaakkola ja Sepponen 1997; Jaakkola 2002a), juniorijalkapalloilussa (Liukkonen 1998) sekä tanssinopiskelijoilla (Nieminen ym. 2001; Manninen 2003).

9.4.2 Liikuntamotivaatiomittari

Liikuntamotivaatiota kartoitettiin liikuntamotivaatiomittarilla eli Sport Motivation Scale (SMS) (Pelletier ym. 1995) –mittarilla. Liikuntamotivaatiomittari koostuu 28 kysymyksestä, joista sisäistä motivaatiota kuvaa 12 kysymystä, tunnistettua säätelyä neljä kysymystä, pakotettua säätelyä neljä kysymystä, ulkoista motivaatiota neljä kysymystä sekä amotivaatiota neljä kysymystä. Sisäisen motivaation tasoa kuvaavat kysymykset on normaalisti luokiteltu vielä sen mukaan millaista sisäistä motivaatiota ne edesauttavat: tietohakuinen, stimulaatiohakuinen sekä saavutushakuinen sisäinen motivaatio. Tässä tutkimuksessa ei ollut tarkoituksena tutkia sisäisen motivaation eri ilmenemismuotoja, joten siksi summamuuttuja muodostettiin kaikista 12 sisäisen motivaation kysymyksestä. Summamuuttujat muodostettiin myös neljästä tunnistettua säätelyä, neljästä pakotettua säätelyä, neljästä ulkoista motivaatiota sekä neljästä amotivaatiota koskevasta kysymyksestä. Kysymykset olivat muotoa ”Syy miksi tanssin... 1= Täysin samaa mieltä...5=Täysin eri mieltä. Kyselyssä pyydettiin arvioimaan omia käsityksiään ja valitsemaan LIKERT-asteikolta arvo, joka parhaiten kuvaa heidän käsityksiään. Liikuntamotivaatiomittari on kehitetty erityisesti urheilun motivaation mittaamiseen, tarkoituksena kuvata jatkumoa sisäisestä motivaatiosta motivaation täydelliseen puuttumiseen eli amotivaatioon (Jaakkola 2002b, 47). Mittari on todettu luotettavaksi muun muassa koululiikunnassa (Jaakkola 2002a) sekä tutkittaessa eri lajien yliopistoyleisurheilijoita (Pelletier ym. 1995).

9.4.3 Motivaatioilmastomittari

Motivaatioilmastoa kuvaavana mittarina käytettiin Soinin, Liukkosen ja Jaakkola (2004) validoimaa mittaria aikaisemmin yleisesti käytettävistä motivaatioilmasto mittareista LAPOPEQ (Papaioannu 1994), PMCSQ (Seifriz ym. 1992) sekä PMCSQ (Walling ym. 1993). Mittari laajensi aikaisempien motivaatioilmastomittarien teoreettista viitekehystä luomalla neljän faktorin motivaatioilmastoa kuvaava mittari (Soini, Liukkonen & Jaakkola 2004). Mittari kehitetty erityisesti koululiikunnan motivaatioilmasto mittausta varten, mutta se on myös käyttökelpoinen kuvaamaan liikuntaharrastusten motivaatioilmastoa, sillä niin koululiikunnan kuin harrasteliikunnankin motivaatio rakentuu samalla tavoin koetun pätevyyden kokemisen seurauksena (Harter 1981; Nicholls 1989; Dudan 1992; Jaakkola ym 2003). Mittarin neljä ulottuvuutta ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, koettu autonomia ja koettu pätevyys. Koettua pätevyyttä analysoidaan kahden aladimension, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston avulla. Mittari sisältää kokonaisuudessaan 18 kysymystä. Motivaatioilmastomittarissa viisi kysymystä mittasi tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, neljä kysymystä kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa, neljä kysymystä sosiaalisuutta, neljä kysymystä viihtymistä sekä viisi kysymystä autonomiaa. Tanssijoita pyydettiin vastaamaan seuraavaan kysymykseen: ”Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan omia harjoituksiasi. Ympyröi numero joka parhaiten vastaa käsitystäsi: 1= Täysin samaa mieltä.....5=Täysin eri mieltä”. Jokaisesta näistä muuttujista muodostettiin vielä summamuuttujat. Mittari on todettu luotettavaksi ja validiksi koululiikunnan motivaatioilmastomittariksi (Soini ym. 2004).

9.4.4 Viihtymistä kuvaava mittari

Viihtymistä kuvaavana mittarina käytettiin Enjoyment in sports scale-mittaria (Scanlan ym. 1993). Tanssijoita pyydettiin vastaamaan seuraavaan kysymykseen: ”Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan omia harjoituksiasi. Ympyröi numero joka parhaiten vastaa käsitystäsi: 1= Täysin samaa mieltä.....5=Täysin eri mieltä”. Jokaisesta näistä muuttujista muodostettiin vielä summamuuttujat. Mittari on todettu luotettavaksi ja validiksi muun muassa jalkapallonuoria tutkittaessa (Liukkonen 1998).

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tarkastelin mittareiden luotettavuutta validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti kuvaa mittarin pätevyyttä eli sitä, mittaako mittari sitä mitä sen pitääkin mitata. Mittarin pätevyyttä tarkastelin sisällöllisen validiteetin avulla. Käsitteen ja mittarin yhdenmukaisuutta analysoitiin eksploratiivisella faktorianalyysillä. Faktorirakennetta tarkastelin pääakselifaktorianalyysillä käyttämällä varimax-rotaatiomenetelmää.

Seurojen valinta maantieteellisesti ympäri Suomea sekä seurojen valinnan kontrollointi jäsenmäärän mukaan nostivat tutkimuksen yleistettävyyttä eli ulkoista validiteettia. Tulosten yleistettävyyttä voidaankin pitää hyvänä laajan näytteen (n=209) ansiosta. Vaikka kilpatanssista ei ole aikaisemmin tehty vastaavanlaisia tutkimuksia, tulokset tukevat muista urheilulajeista aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia (Dufva 2004; Liukkonen 1998)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen satunnaisvirheettömyyttä. Mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin eri osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden avulla Pearsonin tulomomenttikerrointa ja Cronbachin alfa-kertoimia apuna käyttäen. Osioiden välisiä korrelaatioita verrattiin keskenään, sekä vastaavien summamuuttujien korrelaatioita verrattiin vastaaviin osioihin. Tässä työssä esitän validiteetin ja reliabiliteetti kunkin mittauksen parhaista mittaustuloksista. On kuitenkin huomattavaa, että kaksi muuta mittausta ovat huomattavan samansuuntaisia.

Tutkimuksessa pyrittiin lisäämään mittauksen luotettavuutta antamalla tarkat suulliset ja kirjalliset ohjeet seurojen yhteyshenkilöille kyselyjen toteuttamista varten. Niin sanottujen sosiaalisesti suotavien vastauksien eliminoimiseksi yhteyshenkilö ei siis saanut olla valmennusryhmään kuuluva henkilö.

10.1 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Faktorianalyysin tuloksena oli se, että tavoiteorientaatiomittari jakaantui kahteen faktoriin, tehtävä- ja kilpailuorientaatioon (taulukko 3.). Sama tulos on todettu myös useissa muissa tutkimuksissa (Dufva 2004; Liukkonen 1998; Jaakkola 2002a). Paras validiteetti saavutettiin toisen kyselyn tavoiteorientaatiomittarin kohdalla. Siinä kaksi faktoria selitti yli 66% muuttujien kokonaisvarianssista. Ensimmäiseen faktoriin latautuivat kysymykset, jotka kuvaavat

tehtäväorientaatiota: kysymykset 3., 4., 7., 8., 10 ja 11. Toiseen faktoriin puolestaan latautuivat kilpailuorientaatiota kuvaavat kuusi kysymystä: 1., 2. 5., 6., 9., sekä 12.

TAULUKKO 3. Tavoiteorientaatiomittarin varimax-rotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori 1	Faktori 2	h2
Tehtäväorientaatio			
3. Yritän kovasti	.73	-.05	.54
4. Huomaan todella kehittyväni	.87	-.11	.76
7. Voitan vaikeudet	.84	-.01	.72
8. Onnistun sellaisessa, mitä en aikaisemmin ole osannut	.87	-.19	.77
10. Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan	.82	-.18	.68
11. Saavutan asettamani tavoitteen	.81	-.10	.65
Kilpailuorientaatio			
1. Voitan toiset	-.19	.80	.64
2. Olen paras	-.10	.79	.62
5. Pärjään paremmin kuin toiset	-.03	.89	.80
6. Näytän toisille olevani paras	-.17	.79	.63
9. Pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa	.04	.69	.50
12. Olen selvästi toisia parempi	-.19	.84	.71
Ominaisarvot	4.86	3.80	8.66
%-osuus kokonaisvarianssista	37.84	28.91	

Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tehtäväorientaatiota mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .55 - .77, ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 4) toisiinsa. Osoiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.79-.89) selittävät luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .90, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 4. Tehtävääorienteatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (tehtävä- ja kilpailuorienteatio) väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	Tehtävääorienteatio					
	3.	4.	7.	8.	10.	11.
Tehtävääorienteatio						
3. Yritän kovasti						
4. Huomaan todella...	.64***					
7. Voitan vaikeudet	.57***	.71***				
8. Onnistun sellaisessa....	.60***	.76***	.77***			
10. Teen kaikkeni par....	.68***	.71***	.66***	.70***		
11. Saavutan asettamani...	.55***	.71***	.72***	.70***	.66***	
Teht.	.79***	.89***	.87***	.88***	.85***	.85***
Kilp.	-.05	-.11	-.01	-.19*	-.18*	-.10
n=136-137	p<.001***	p<.05*				

Kilpailuorienteatiomittarin reliabiliteetti

Kilpailuorienteatiota mittaavien väittämien väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .45-.78 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 5). Osoiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.75-.89) selittävät myös luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .89, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 5. Kilpailuorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (tehtävä- ja kilpailuorientaatio) väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	Kilpailuorientaatio					
	1.	2.	5.	6.	9.	12.
Kilpailuorientaatio						
1. Voitan toiset						
2. Olen paras	.73***					
5. Parjaan paremmin....	.68***	.70***				
6. Näytän toisille....	.66***	.64***	.67***			
9. Pärjään sellaisessa....	.51***	.45***	.66***	.62***		
12. Olen selvästi toisia....	.64***	.68***	.78***	.62***	.61***	
Kilp.	.84***	.83***	.89***	.85***	.75***	.86***
n=136-137	p<.001***					

10.2 Liikuntamotivaatiomittarin reliabiliteetti

Tarkasteltaessa liikuntamotivaatiomittarin validiteettia muodostavat liikuntamotivaatiomittarin dimensiot teoriassa jatkumon, jossa motiivit vaihtuvat asteittain sisäisestä motivaatiosta kohti seuraavaa, päättyen amotivaatioon eli motivaation täydelliseen puuttumiseen. Aikaisemmat tutkimukset (Jaakkola 2002a) ovat osoittaneet, että tällaisen jatkumon esiin saaminen on exploratiivisella faktorianalyysillä vaikeaa eikä välttämättä perusteltua. Siksi tässä tutkimuksessa liikuntamotivaatiomittarin luotettavuustarkastelu tehdään ainoastaan Cronbachin alfoilla ja korrelaatioilla.

Sisäistä motivaatiota mittaavan mittarin reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarin sisäistä motivaatiota mittaavien eri osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .30-.66 ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 6). Osioiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.65-.78) selittivät myös luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .86, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa.

TAULUKKO 6. Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1.	2.	4.	8.	12.	13.	15.	18.	20.	23.	25.	27.
1. Mielihyvän takia, jota saan jännittä vistä kokemuksista												
2. Mielihyvän takia, jota tunnen kun opin uusia asioita	.66***											
4. Mielihyvästä, jota tunnen kun löydän uusia harjoittelutapoja	.49***	.53***										
8. Koska olen tyytyväinen, kun opin jonkin vaikean harjoittelu tekniikan	.38***	.38***	.38***									
12. Mielihyvästä, jota saan, kun parannan heikkoja kohtiani	.47***	.46***	.40***	.49***								
13. Jännityksestä, jota tunnen kun osallistun toimintaan	.45***	.52***	.40***	.42***	.54***							
15. Tyytyväisyydestä, jota koen, kun parannan kykyjäni	.52***	.59***	.43***	.47***	.58***	.53***						
18. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen, kun harrastan jotain mistä pidän	.36***	.44***	.36***	.30***	.47***	.40***	.45***					
20. Mielihyvästä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen	.47***	.51***	.41***	.43***	.56***	.54***	.59***	.45***				
23. Mielihyvästä, jota tunnen, kun opin tekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt	.34***	.48***	.44***	.57***	.47***	.39***	.55***	.42***	.54***			
25. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan	.51***	.54***	.48***	.42***	.54***	.58***	.53***	.55***	.46***	.46***		
27. Mielihyvän tunteesta, jota uusien suoritusmenetelmien löytäminen aikaansaa	.54***	.54***	.56***	.43***	.56***	.51***	.53***	.41***	.50***	.45***	.59***	
Summamuuttuja	.71***	.76***	.67***	.65***	.75***	.74***	.78***	.67***	.75***	.71***	.77***	

n = 169-173 p < .001***

Tunnistettua säätelyä mittaavan mittarin reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarin tunnistettua säätelyä mittaavien eri osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .34-.56 ja ne olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 7). Osien ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.70-.80) selittävät luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .76, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 7. Tunnistettua säätelyä mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	7.	11.	17.	24.
7. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä				
11. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita	.52***			
17. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä elämän muillakin alueilla	.34***	.48***		
24. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväieni kanssa	.56***	.45***	.33***	
Summamuuttuja	.79***	.80***	.70***	.77***
n =172	p<.001***			

Pakotettua säätelyä mittaavan mittarin reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarin pakotettua säätelyä mittaavien eri osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .27-.57 ja ne olivat kaikki tilastollisesti merkitseviä (taulukko 8). Osoiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.38-.78) selittävät edelleen luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .72, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 8. Pakotettua säätelyä mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	9.	14.	21.	26.
9. Koska on todella tarpeellista harrastaa liikuntaa, jos haluaa pysyä kunnossa				
14. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla tyytyväinen itseeni	.38***			
21. Koska tuntuisi pahalta, jos minulla ei olisi aikaa tehdä sitä	.27***	.39***		
26. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti	.57***	.51***	.26**	
Summamuuttuja	.72***	.78***	.66***	.38***
n =172	p<.001***	p<.01**		

Ulkoista motivaatiota mittaavan mittarin reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarin ulkoista motivaatiota mittaavien eri osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .28-.40 ja ne olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 9). Osioiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.43-.47) selittävät luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .67, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 9. Ulkoista motivaatiota mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	6.	10.	16.	22.
6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua				
10. Etuoikeudesta olla tanssija / urheilija	.28***			
16. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa	.38***	.28***		
22. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen tanssissa	.40***	.28***	.36***	
Summamuuttuja	.47***	.43***	.45***	.44***
n =172	p<.001***			

Amotivaatiomittarin reliabiliteetti

Amotivaatiota mittaavien eri osioiden väliset korrelaatiokertoimet puolestaan vaihtelivat välillä .32-.68 ja olivat tilastollisesti merkitseviä (taulukko 10). Osioiden ja vastaavan summamuuttujan korkeat korrelaatiokertoimet (.66-.85) selittävät edelleen luotettavuutta. Cronbachin alfa-kerroin oli .65, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 10. Amotivaatiota mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	3.	5.	19.	28.
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä harrastaa, mutta nyt mietin pitäisikö minun enää jatkaa				
5. En tiedä enää: minulla on käsitys etten pysty menestymään tanssissa	.60***			
19. Se ei ole minulle enää selvää: En tunne, että paikkani on tanssissa	.68***	.65***		
28. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan tavoitteitani, joita olen asettanut itselleni	.35***	.34***	.32***	
Summamuuttuja	.85***	.81***	.83***	.66***
n =171	p<.001***			

10.3 Motivaatioilmastomittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Faktorianalyysin tuloksena oli se, että motivaatioilmastomittari jakaantui neljään faktoriin (taulukko 11). Sama tulos saatiin myös Soinin ym. (2004) tutkimuksessa. Paras validiteetti saavutettiin kolmannen kyselyn motivaatioilmastomittarin kohdalla. Siinä neljä faktoria selitti lähes 60% muuttujien kokonaisvariانسista. Ensimmäiseen faktoriin latautuivat kysymykset, jotka kuvaavat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa: kysymykset 2., 3., 4., 12. ja 15. Toiseen faktoriin puolestaan latautuivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavat kysymykset: 6., 9., 11. sekä 14. Kolmanteen faktoriin latautuivat koettua autonomiaa mittaavat kysymykset: 8., 13., 19., 21. ja 22. Viimeiseen, neljänteen faktoriin latautuivat kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavat neljä kysymystä: 7., 10., 17. ja 20.

TAULUKKO 11. Motivaatioilmastomittarin varimax-rotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori 1	Faktori 2	Faktori 3	Faktori 4	h2
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto					
2. Tanssijoille on tärkeää yrittää parhaansa tanssitunneilla	.72	.24	.06	-.07	.72
3. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	.81	.18	.13	.01	.56
4. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	.70	.14	.16	.10	.53
12. Tanssijoille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	.70	.33	.02	.05	.51
15. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	.61	.08	.01	-.11	.39
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus					
6. Tanssiryhmämme on yhtenäinen	.29	.69	.16	.13	.58
9. Harjoitusryhmämme on yhtenäinen toimiessaan tunneilla	.15	.77	.14	.07	.64
11. Tanssijat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.31	.85	.07	-.02	.82
14. Tanssiharjoituksissa tanssijat ”puhaltavat yhteen hiileen”	.22	.78	.18	.09	.73
Koettu autonomia					
8. Tanssijoilla on merkittävästi päätösvaltaa tanssitunneilla	.04	.19	.77	.14	.57
13. Tanssijoilla on mahdollisuus vaikuttaa tanssituntien toteutukseen	.25	.17	.67	.14	.57
19. Tanssijoilla on merkittävästi valinnanvapauksia tanssitunneilla	.02	.10	.65	.06	.45
21. Tanssijoilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	.09	.04	.64	.25	.49
22. Tanssijat voivat vaikuttaa tanssituntien kulkuun	.17	.05	.79	.17	.66
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto					
7. Tanssijoille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia tanssitunneilla kuin toiset	-.10	.09	.18	.63	.47
10. Tanssitunneilla tanssijat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	.07	.15	.05	.76	.60
17. Ryhmämme tanssijoille on tärkeää onnistua muita tanssijoille paremmin	.04	-.03	.22	.80	.67
20. Tanssitunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	-.05	.01	.17	.75	.63
Ominaisarvot	5.53	3.27	1.82	1.65	12.27
%-osuus kokonaisvar.	30.72	18.19	10.11	9.16	

Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavan osion reliabiliteetti

Faktorianalyysin mukaan motivaatioilmastomittari sisälsi neljä faktoria. Faktorit kuvasivat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, koettua autonomiaa ja kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavan

osioden korrelaatiot vaihtelivat välillä .41 - .67 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 12) Cronbachin alfa-kerroin oli .91, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 12. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	2.	3.	4.	12.	15.
2.Tanssijoille on tärk...					
3.Uuden oppiminen....	.67***				
4.Pääasia on, että keh....	.53***	.62***			
12. Tanssijoille on tär....	.56***	.61***	.53***		
15. On tärkeää jatk....	.44***	.53***	.41***	.51***	
Summamuuttuja	.81***	.87***	.79***	.81***	.70***
n=132	p<.001***				

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavan osion reliabiliteetti

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .60 - .80 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 13) Cronbachin alfa-kerroin oli .94, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 13. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavan osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	6.	9.	11.	14.
6. Tanssiryhmämme....				
9. Harjoitusryhmäm....	.65***			
11. Tanssijat todella....	.66***	.68***		
14.Tanssiharjoituksissa....	.60***	.68***	.80***	
Summamuuttuja	.83***	.86***	.90***	.88***
n=132	p<.001***			

Koettua autonomiaa mittaavan dimension reliabiliteetti

Koettua motivaatioilmastoa mittaavan dimension korrelaatiot vaihtelivat välillä .40 - .69 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 14). Cronbachin alfa-kerroin oli .90, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 14. Koettua autonomiaa mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	8.	13.	19.	21.	22.
8. Tanssijoilla on mer....					
13. Tanssijoilla on mah....	.48***				
19. Tanssijoilla on merk...	.59***	.47***			
21. Tanssijoilla on mahd...	.52***	.44***	.40***		
22. Tanssijat voivat...	.54***	.69***	.45***	.63***	
Summamuuttuja	.78***	.79***	.74***	.76***	
n=132	p<.001***				

Kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavan osion reliabiliteetti

Kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavan osion korrelaatiot olivat välillä .49 - .62 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 15). Cronbachin alfa-kerroin oli .91, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 15. Kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	7.	10.	17.	20.
7. Tanssijoille on tär...				
10. Tanssitunneilla tans...	.49***			
17. Ryhmämme tans...	.59***	.60***		
20. Tanssitunneilla opp...	.48***	.61***	.62***	
Summamuuttuja	.77***	.83***	.86***	.83***
n=131	p<.001***	p<.01**	p<.05*	

10.4 Viihtyvyyssmittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Faktorianalyysin tuloksena oli se, että viihtyvyyssmittari muodosti yhden faktorin (taulukko 16). Paras validiteetti saavutettiin kolmannen kyselyn viihtyvyyssmittarin kohdalla. Siinä faktori selitti yli 81% muuttujien kokonaisvarianssista. Faktoriin latautuivat kysymykset, jotka kuvaavat viihtymistä: kysymykset 1., 5., 16. ja 18.

TAULUKKO 16. Viihtyvyyssmittarin faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori 1	h ²
1. Pidän tanssitunneista	.91	.83
5. Tanssitunneilla on hauskaa	.91	.83
16. Tanssitunnit tuovat minulle iloa	.90	.81
18. Nautin tanssitunneista	.88	.78
Ominaisarvot	3.43	
%-osuus kokonaisvar.	81.12	

Viihtymistä mittaavan osion reliabiliteetti

Faktorianalyysin mukaan motivaatioilmastomittari sisälsi yhden faktorin. Faktori kuvasi viihtymistä. Viihtymistä mittaavien osioiden korrelaatiot vaihtelivat välillä .79 - .85 ja ne olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 17) Cronbachin alfa-kerroin oli .97, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 17. Viihtymistä mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1.	5.	16.	18.
1. Pidän tanssitunneista				
5. Tanssitunneilla on hauskaa	.80***			
16. Tanssitunnit tuovat minulle iloa	.79***	.83***		
18. Nautin tanssitunneista	.84***	.78***	.85***	
Summamuuttuja	.92***	.92***	.93***	.93***
n=138-139	p<.001***			

11 TULOKSET

Ensimmäisen kyselyn aineistoa tarkastelin korrelaatioiden ja t-testin avulla. T-testin avulla tarkastelin muuttujien keskiarvojen eroja niin sukupuolen kuin luokkatasojen suhteen. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen minimiarvo oli yksi ja maksimiarvo viisi.

Muutosta kuvasin toistettujen mittausten varianssianalyysin avulla. Sen avulla tarkastelin keskiarvojen muutosta niin kaikkien kolmen mittauksen kuin sukupuolen ja eri luokkatasojen suhteen. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen minimiarvo oli yksi ja maksimiarvo viisi. Kontrastivertailujen avulla tutkin keskiarvojen välisiä eroja sellaisissa tapauksissa, joissa toistettujen mittausten varianssianalyysin p-arvot olivat lähellä .05 merkitsevyysrajaa. Kontrastivertailujen merkitsevyystasoa lisäsin käyttämällä Bonferoni-korjauksia. Bonferoni-korjausten jälkeen mitkään kontrastitarkasteluissa havaitut keskiarvojen erot eivät täyttäneet tilastollisen merkitsevyyden rajaa.

11.1 Muuttujien väliset yhteydet

Tutkin muuttujien välisiä yhteyksiä Pearsonin tulomomenttikertoimien avulla. Korrelaatiot (taulukko 18) osoittivat, että tehtäväorientaatio korreloi voimakkaasti sisäisen motivaation, tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja viihtymisen kanssa. Nämä korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä. Tehtäväorientaatiolla oli tilastollisesti merkitsevä negatiivinen korrelaatio amotivaation kanssa. Kilpailuorientaatio korreloi taas voimakkaasti ulkoisen motivaation ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Myös tämä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä.

Sisäisellä motivaatiolla oli voimakas positiivinen yhteys tehtäväorientaation, tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston, pakotetun säätelyn ja viihtymisen kanssa. Sisäinen motivaatio korreloi negatiivisesti amotivaation kanssa. Amotivaation korrelaatiot sisäiseen motivaatioon, tehtäväorientaatioon, tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja viihtymiseen olivat negatiiviset.

TAULUKKO 18. Korrelaatiokertoimet mitattujen muuttujien välillä

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	
1. Tehtäväorientaatio	1											
2. Kilpailuorientaatio	.01	1										
3. Sisäinen motivaatio	.61***	.11	1									
4. Tunnistettu säätely	.31***	.15	.57***	1								
5. Pakotettu säätely	.41***	.05	.60***	.59***	1							
6. Ulkoinen motivaatio	.20***	.39***	.48***	.61***	.58***	1						
7. Amotivaatio	-.29***	-.02	-.44***	-.16*	-.15*	-.07	1					
8. Teht. suunt. mot.ilm	.64***	-.03	.65***	.36***	.45***	.23***	-.47***	1				
9. Sosiaalisuus	.33***	.10	.38***	.36***	.23***	.22***	-.21**	.48***	1			
10. Autonomia	.23**	.03	.21***	.27***	.19**	.23***	.03	.27***	.40***	1		
11. Kilp. suunt. mot.ilm	.09	.35***	.11	.25***	.15*	.39***	.11	-.04	.07	.30***	1	
12. Viihtyminen	.42***	-.01	.57***	.29***	.32***	.13	-.50***	.62***	.37***	.28***	.28***	1
n=174-179	p<.001***	p<.01**	p<.01**	p<.05*								

11.2 Tavoiteorientaatio

11.2.1 Sukupuolen yhteys tanssijoiden tavoiteorientaatioon

Keskiarvojen tarkastelu osoitti, että tanssijat olivat melko tehtäväorientoituneita (taulukko 19). Tytöt olivat poikia hieman tehtäväorientoituneempia. Keskiarvojen tilastollista merkitsevyyttä mitattiin t-testillä ja todettiin, että tehtäväorientaation osalta ero oli tilastollisesti merkitsevä. Kilpailuorientaation kohdalla keskiarvojen tarkastelu osoitti, että tanssijoilla on kokonaisuutena suhteellisen alhainen kilpailuorientaatio. Kilpailuorientaatiossa ei löytynyt tilastollisesti merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä.

TAULUKKO 19. Sukupuolen yhteys (t-testi) nuorten kilpatanssijoiden tehtävä- ja kilpailuorientaatioon (tavoiteorientaatiomittarin ka, kh)

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Tehtäväorientaatio					
Pojat	84	4.06	.72		
Tytöt	88	4.28	.57	-2.15	.032*
Kilpailuorientaatio					
Pojat	84	2.75	.83		
Tytöt	89	2.56	.92	1.43	.156
n=84-89		p<.05*			

11.2.2 Luokkatasojen yhteys tanssijoiden tavoiteorientaatioon

Tutkittaessa luokkatason yhteyttä tavoiteorientaatioon (taulukko 20) huomattiin, että tilastollisesti merkitseviä eroja ei ollut eri luokkatasojen välillä.

TAULUKKO 20. Luokkatason yhteys (t-testi) nuorten tanssijoiden tehtävä- ja kilpailuorientaatioon (tavoiteorientaatiomittarin ka, kh)

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Tehtäväorientaatio					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	4.13	.62		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	4.23	.68	-1.03	.304
Kilpailuorientaatio					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	2.62	.88		
Ylemmällä tasolla tanssivat	77	2.70	.89	-.54	.590
n=76-96					

11.3 Liikuntamotivaatio

11.3.1 Sukupuolen yhteys tanssijoiden liikuntamotivaatioon

Tanssijoilla oli kohtuullisen korkea sisäinen ja ulkoinen motivaatio (taulukko 21). Sen sijaan tanssijoiden amotivaatioarvot olivat alhaiset. T-testi osoitti, että sukupuolten välisessä amotivaatioarvoissa oli eroa. Tässä tutkimuksessa poikien amotivaatio oli selvästi korkeampaa kuin tyttöjen. Sisäisen motivaation, tunnistetun ja pakotetun säätelyn tai ulkoisen motivaation kohdalla tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt sukupuolten välillä.

TAULUKKO 21. Sukupuolen yhteys (t-testi) nuorten tanssijoiden sisäiseen motivaatioon, tunnistettuun säätelyyn, pakotettuun säätelyyn, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon (liikuntamotivaatiomittarin ka, kh)

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Sisäinen motivaatio					
Pojat	83	3.42	.83	-1,59	.114
Tytöt	87	3.60	.69		
Tunnistettu säätely					
Pojat	83	3.27	.92	.71	.481
Tytöt	88	3.17	.84		
Pakotettu säätely					
Pojat	83	3.36	.89	-1.06	.291
Tytöt	88	3.50	.86		
Ulkoinen motivaatio					
Pojat	83	3.18	.72	.26	.797
Tytöt	88	3.15	.75		
Amotivaatio					
Pojat	83	1.82	.83	3.09	.002**
Tytöt	88	1.46	.70		
n=83-88	p<.01**				

11.3.2 Luokkatasojen yhteys tanssijoiden liikuntamotivaatioon

Ylemmällä tasolla tanssivien ja alemmalla tasolla tanssivien sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely, pakotettu säätely, ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio olivat käytännössä samansuuruisia. Tilastollisia merkitsevyyksiä ei ollut.

TAULUKKO 22. Luokkatasojen yhteys (t-testi) nuorten tanssijoiden sisäiseen motivaatioon, tunnistettuun säätelyyn, pakotettuun säätelyyn, ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon (liikuntamotivaatiomittarin ka, kh)

Muuttajat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Sisäinen motivaatio					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	3.49	.80		
Ylemmällä tasolla tanssivat	75	3.55	.72	-.52	.605
Tunnistettu säätely					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	3.18	.93		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	3.27	.79	-.72	.476
Pakotettu säätely					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	3.39	.85		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	3.48	.90	-.65	.518
Ulkoinen motivaatio					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	3.16	.76		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	3.17	.70	-.17	.866
Amotivaatio					
Alemmalla tasolla tanssivat	96	1.63	.82		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	1.63	.74	-.03	.974

n=75-96

11.4 Motivaatioilmasto

11.4.1 Sukupuolten yhteys tanssituntien motivaatioilmastoon

Tanssijat kokevat motivaatioilmaston voimakkaasti tehtäväsuuntautuneena. Tutkittaessa t-testillä sukupuolen ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmasto yhteyttä huomattiin, että tytöt kokevat tanssituntien motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneempana kuin pojat (taulukko 23). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian osalta keskiarvot osoittavat niiden olevan kohtuullisella tasolla. Sen sijaan tanssijoiden kokevat vain vähän kilpailullisuutta tanssituntien motivaatioilmastossa.

TAULUKKO 23. Sukupuolen yhteys (t-testi) tanssituntien motivaatioilmastoon (motivaatiomittarin ka, kh)

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto					
Pojat	82	4.30	.84	-2.58	.011*
Tytöt	87	4.57	.48		
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus					
Pojat	83	3.72	.90	.45	.657
Tytöt	89	3.67	.87		
Koettu autonomia					
Pojat	83	2.99	.73	-.93	.353
Tytöt	89	3.10	.88		
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto					
Pojat	83	2.31	.97	1.55	.123
Tytöt	88	2.10	.86		
n=82-89	p<.05*				

11.4.2 Luokkatasojen yhteys tanssituntien motivaatioilmastoon

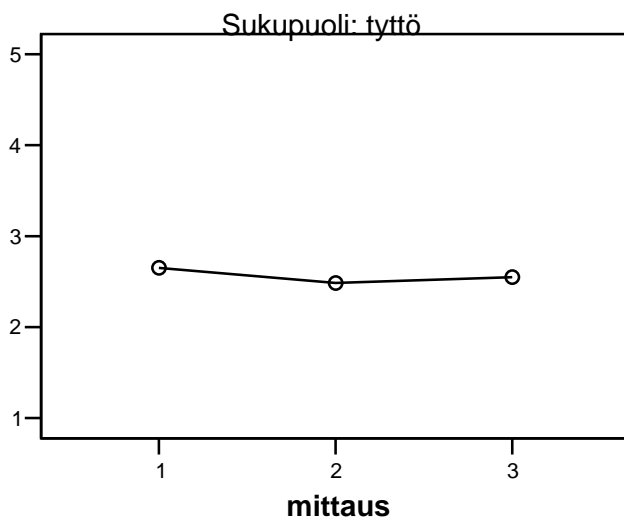
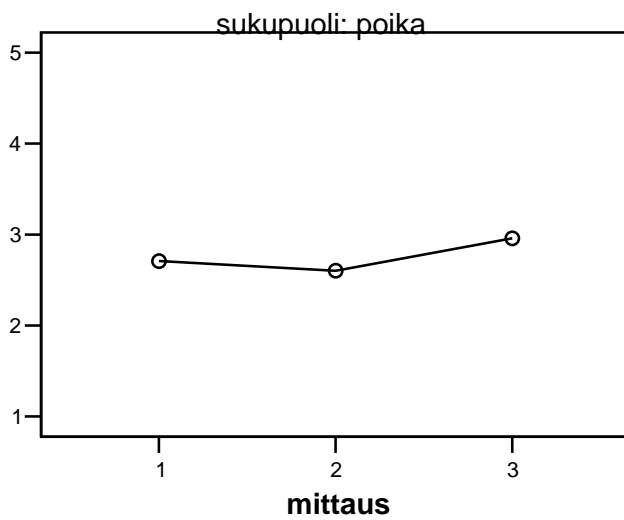
T-testin osoitti, että luokkatasolla oli yhteyttä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian kohdalla (taulukko 24). Ylemmällä luokkatasolla tanssivat kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden voimakkaampana kuin alemmalla luokkatasolla tanssivat. Ylemmällä luokkatasolla tanssivat kokivat harjoittelunsa olevan autonomisempaa kuin alemmalla luokkatasolla tanssivat. Muissa muuttujissa eroa ei löytynyt eri luokkatasojen välillä.

TAULUKKO 24. Luokkatasojen yhteys (t-testi) tanssituntien motivaatioilmastoon (motivaatiomittarin ka, kh) luokkatasojen mukaan

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto					
Alemmalla tasolla tanssivat	93	4.35	.71		
Ylemmällä tasolla tanssivat	76	4.55	.65	-1.85	.066
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus					
Alemmalla tasolla tanssivat	95	3.57	.88		
Ylemmällä tasolla tanssivat	77	3.85	.87	-2.10	.037*
Koettu autonomia					
Alemmalla tasolla tanssivat	95	2.91	.81		
Ylemmällä tasolla tanssivat	77	3.22	.77	-2.54	.012*
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto					
Alemmalla tasolla tanssivat	94	2.17	.82		
Ylemmällä tasolla tanssivat	77	2.24	.74	-.54	.591
n=76-95					
p<.05*					

11.5 Tavoiteorientaation muutokset

Poikien tavoiteorientaatio muuttui vuoden pitkäaistutkimuksen aikana (taulukko 25). Poikien kilpailuorientaatio muuttui kuvion 7 osoittamalla tavalla. Tyttöjen kilpailuorientaatio pysyi muuttumattomana. Luokkatasojen mukaan jaoteltuna tavoiteorientaatiossa ei tapahtunut muutosta tämän tutkimuksen aikana (taulukko 26).



KUVIO 7. Poikien ja tyttöjen kilpailuorientaation muutokset vuoden pitkäaistutkimuksen aikana

TAULUKKO 25. Tanssijoiden tavoiteorientaation muutos sukupuolten välillä vuoden pitkästä tutkimuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

Mittausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA "within subjects"		
Muuttuja	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	df	F	p
Tehtäväorientaatio						
Pojat	4.18 (.62)	4.14 (.84)	4.28 (.54)	36	(2,56.2)0	.470
Tytöt	4.23 (.64)	4.30 (.86)	4.47 (.49)	43	(2,84)	.135
Kilpailuorientaatio						
Pojat	2.71 (.88)	2.60 (.88)	2.96 (.87)	36	(2,70)	.037
Tytöt	2.65 (.91)	2.48 (1.09)	2.55 (.92)	44	(2,86)	.494

Huom. ∅ Sfäärisyys ei toteudu, Greenhouse-Geisser –korjausta käytetty

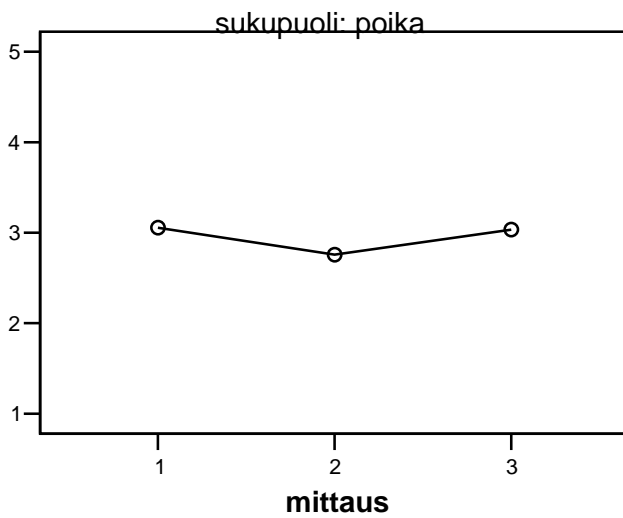
TAULUKKO 26. Tanssijoiden tavoiteorientaation muutos eri luokkatasojen välillä vuoden pitkiäitistikumuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

Mittausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA "within subjects"		
Muuttuja	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	df	F	p
Tehtävääorientaatio						
Alemm. tas.						
tanssijat	4.12 (.69)	4.06 (.87)	4.24 (.56)	47 (2,92)	1.48	.232
Ylemm. tas						
tanssijat	4.33 (.51)	4.67 (.76)	4.58 (.52)	32 (2,51.6)0	1.72	.187
Kilpailuorientaatio						
Alemm. tas.						
tanssijat	2.68 (.91)	2.48 (1.1)	2.64 (.95)	47 (2,92)	1.14	.326
Ylemm. tas						
tanssijat	2.66 (.88)	2.62 (.92)	2.87 (.85)	33 (2,64)	2.04	.139

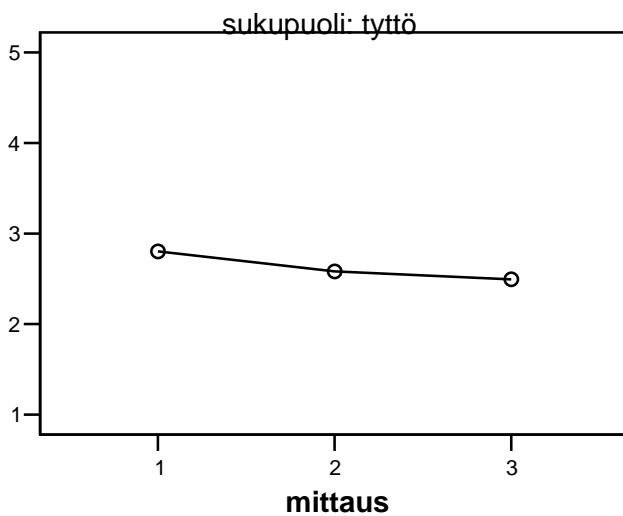
Huom.0 Sfäärisyys ei toteudu, Greenhouse-Geisser –korjausta käytetty

11.6 Liikuntamotivaation muutokset

Toistettujen mittausten varianssianalyysi osoittaa, että poikien ulkoinen motivaatio laski pitkittäistutkimuksen aikana (taulukko 27) (kuvio 8). Poikien ulkoinen motivaatio laski voimakkaasti ensimmäisen ja toisen mittauksen välisenä aikana nouden taas takaisin lähes alkuperäisiin keskiarvoihin toisen ja kolmannen mittauksen aikana. Tyttöjen ulkoinen motivaatio laski tasaisesti jokaisella mittauskerralla (kuvio 9).



KUVIO 8. Poikien ulkoisen motivaation muutos vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

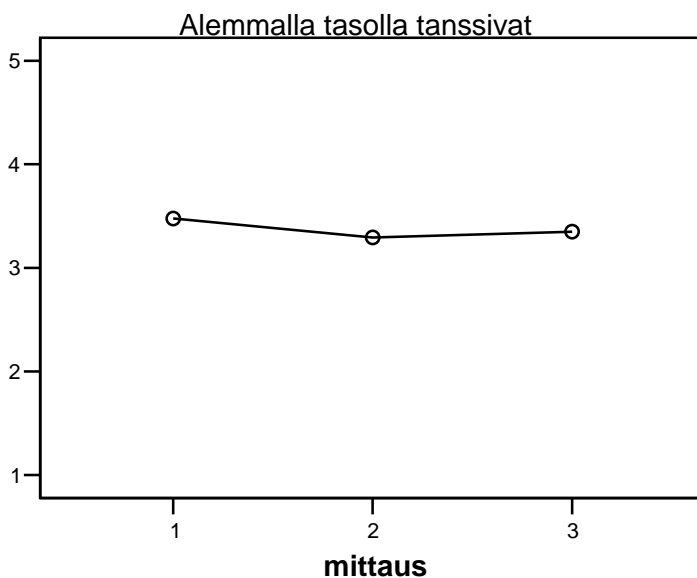
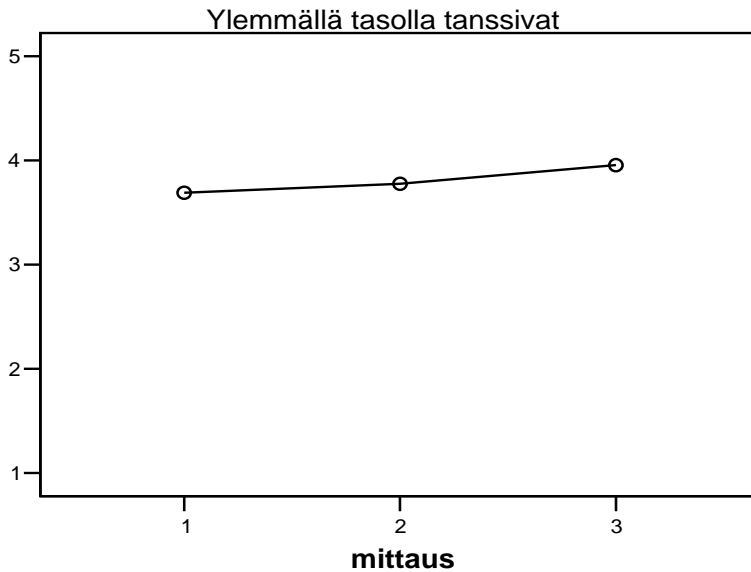


KUVIO 9. Tyttöjen ulkoisen motivaation muutos vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

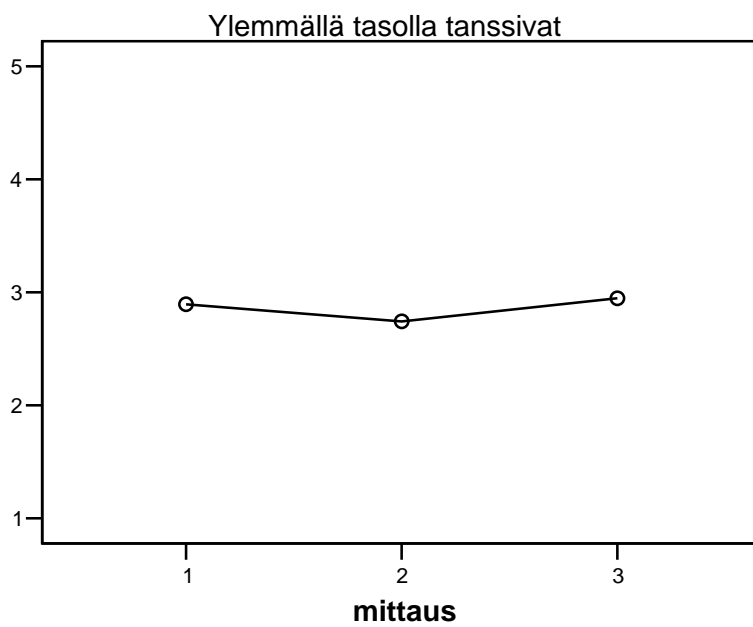
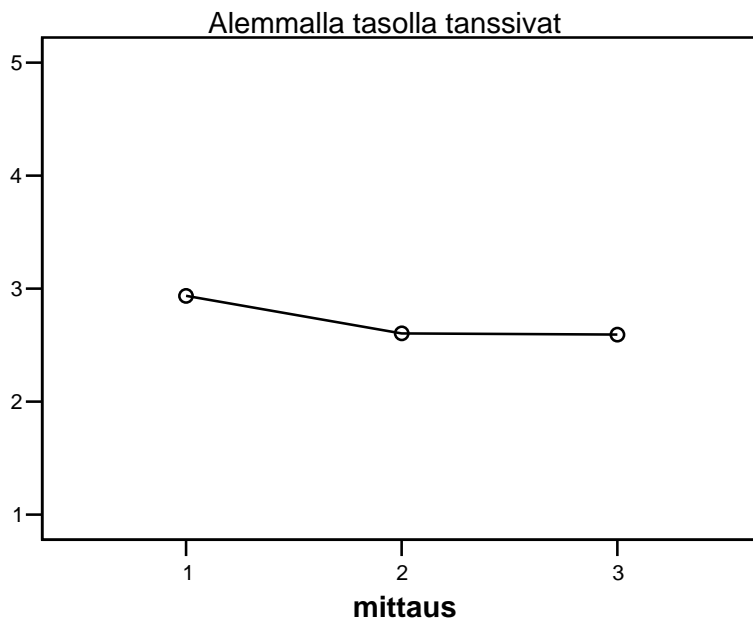
TAULUKKO 27. Tanssijoiden liikuntamotivaation muutos sukupuolten välillä vuoden pitkäaistutkimuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

Mittausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA "within subjects"		
Muuttuja	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	df	F	P
Sisäinen motivaatio						
Pojat	3.47 (.86)	3.41 (.89)	3.45 (.98)	(2,70)	.16	.855
Tytöt	3.65 (.64)	3.57 (.78)	3.72 (.81)	(2,84)	1.68	.193
Tunnistettu säätely						
Pojat	3.27 (.93)	3.31 (.80)	3.27 (1.00)	(2,70)	.06	.943
Tytöt	3.24 (.81)	3.19 (.92)	3.10 (.91)	(2,84)	.70	.499
Pakotettu säätely						
Pojat	3.26 (.79)	3.41 (.84)	3.35 (.95)	(2,70)	.92	.402
Tytöt	3.41 (.85)	3.25 (.84)	3.35 (.95)	(2,84)	2.48	.090
Ulkoinen motivaatio						
Pojat	3.06 (.78)	2.75 (.90)	3.03 (1.03)	(2,70)	3.50	.036
Tytöt	2.80 (.82)	2.58 (.97)	2.49 (.92)	(2,84)	4.07	.021
Amotivaatio						
Pojat	1.78 (.87)	2.03 (1.04)	1.97 (1.04)	(2,70)	1.92	.154
Tytöt	1.50 (.67)	1.39 (.54)	1.60 (.94)	(2,84)	1.60	.207

Tulokset osoittivat, että ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden sisäinen motivaatio nousi pitkittäistutkimuksen aikana (taulukko 28) (kuvio 10). Alemmalla tasolla tanssivien sisäinen motivaatio ei muuttunut tutkimuksen aikana. Alemmalla tasolla tanssivien ulkoinen motivaatio puolestaan muuttui kuvion 11 osoittamalla tavalla. Ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden ulkoinen motivaatio pysyi muuttumattomana.



KUVIO 10. Ylemmällä ja alemmalla tasolla tanssivien sisäisen motivaation muutos vuoden pitkittäistutkimuksen aikana



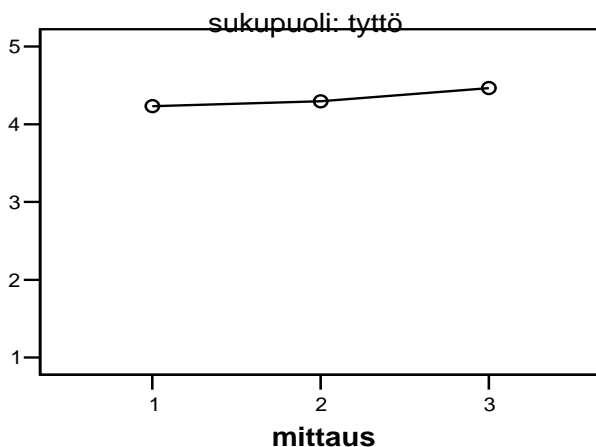
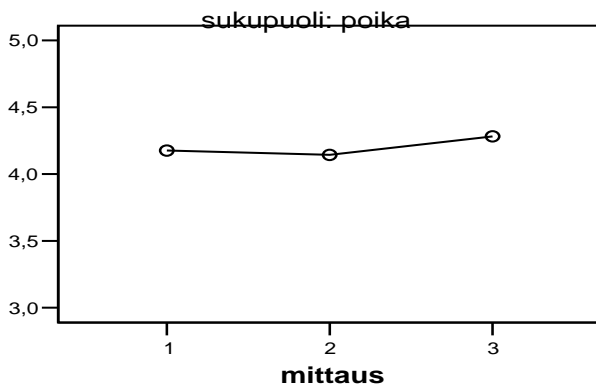
KUVIO 11. Alemmalla ja ylemmällä tasolla tanssivien ulkoisen motivaation muutos vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

TAULUKKO 28. Tanssijoiden liikuntamotivaation muutokset eri luokkatasojen välillä pitkäkestuiskimoksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

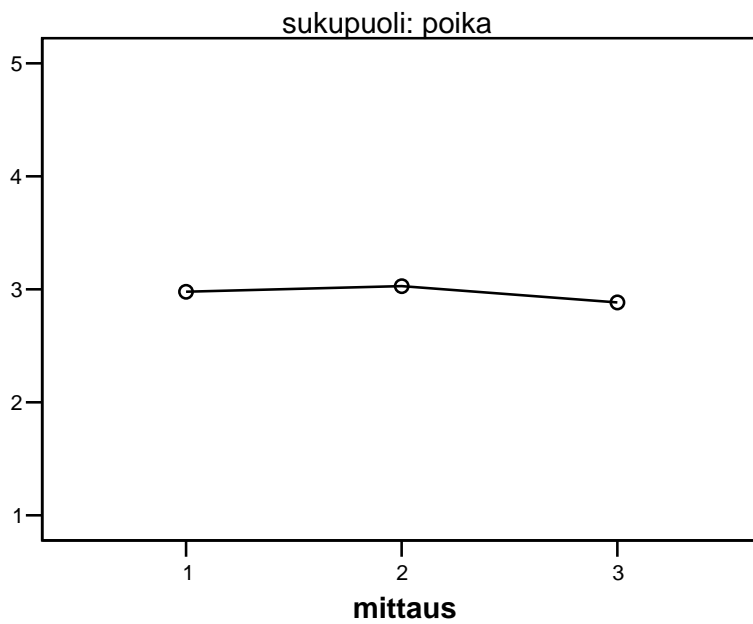
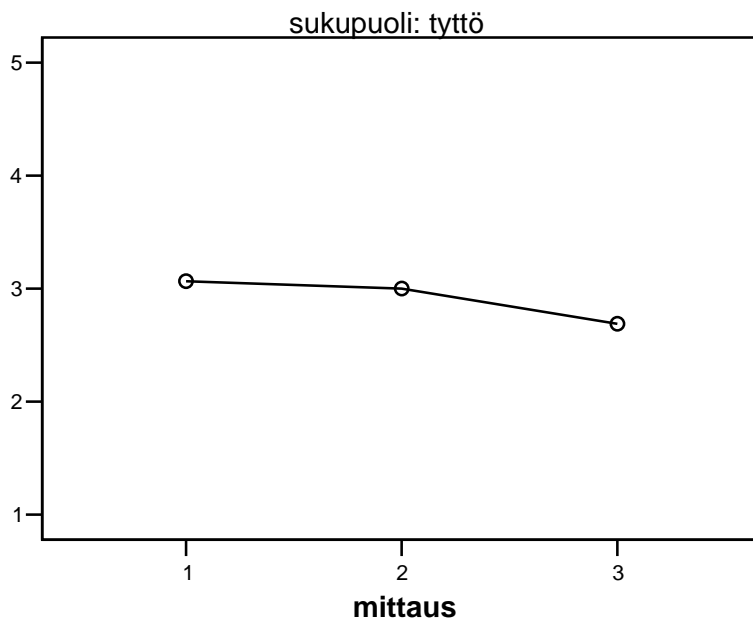
Mitrausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA								
				ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	n	df	F	p		
Muuttuja												
Sisäinen motivaatio												
Alemm. tas.												
tanssivat	3.47 (.88)	3.29 (.89)	3.35 (.97)	46	(2,90)	1.77	.176					
Ylem. tas.												
tanssivat	3.69 (.49)	3.78 (.66)	3.95 (.64)	33	(2,64)	5.09	.009					
Tunnistettu säätely												
Alemm. tas.												
tanssivat	3.18 (1.00)	3.18 (.95)	2.97 (1.01)	46	(2,90)	1.71	.188					
Ylemm. tas.												
tanssivat	3.36 (.61)	3.34 (.73)	3.45 (.80)	33	(2,64)	.455	.636					
Pakotettu säätely												
Alemm. tas.												
tanssivat	3.28 (.84)	3.23 (.89)	3.31 (.96)	46	(2,90)	.227	.797					
Ylemm. tas.												
tanssivat	3.46 (.82)	3.45 (1.04)	3.31 (.96)	33	(2,64)	1.00	.374					
Ulkoinen motivaatio												
Alemm. tas.												
tanssivat	2.93 (.89)	2.60 (.93)	2.59 (.98)	46	(2,90)	1.74	.008					
Ylemm. tas.												
tanssivat	2.89 (.69)	2.74 (.94)	2.94 (1.01)	33	(2,64)	2.11	.129					
Amotivaatio												
Alemm. tas.												
tanssivat	1.67 (.86)	1.87 (1.00)	1.94 (1.11)	46	(2,90)	2.43	.094					
Ylemm. tas.												
tanssivat	1.56 (.86)	1.42 (.72)	1.51 (.76)	33	(2,64)	.86	.429					

11.7 Motivaatioilmaston muutokset

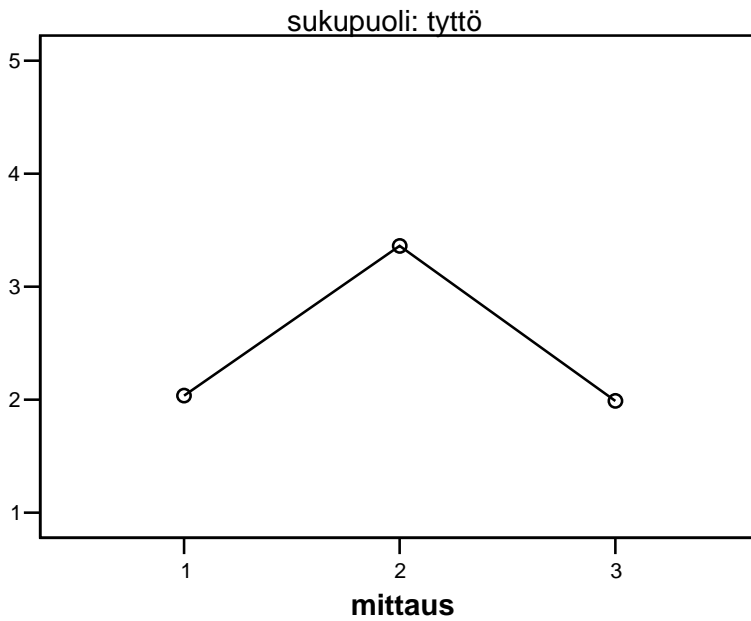
Poikien kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto muuttui mittausten aikana (taulukko 29) (kuvio 12), mutta tyttöjen kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto pysyi muuttumattomana. Tyttöjen koettu autonomia (kuvio 13) myös laski tutkimuksen aikana, kun taas poikien koettu autonomia pysyi muuttumattomana. Tyttöjen (kuvio 14) ja poikien (kuvio 15) kokema tanssituntien kilpailusuuntautunut ilmapiiri muuttui yhtenevällä tavalla. Oli selvästi huomattavissa, että toisen mittauksen aikana molemmat sukupuolet kokivat motivaatioilmaston enemmän kilpailusuuntautuneena kuin ensimmäisessä ja kolmannessa mittauksessa.



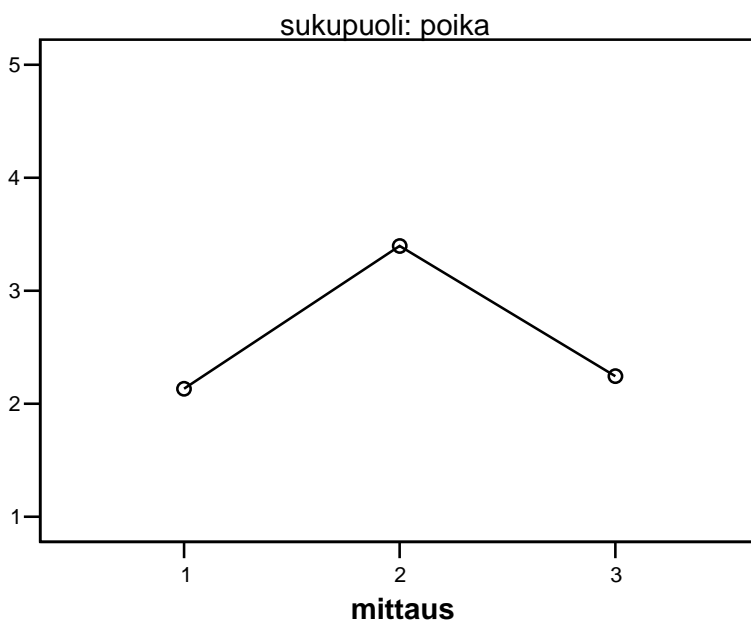
KUVIO 12. Poikien ja tyttöjen kokeman tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston muutokset vuoden pitkäaistutkimuksen aikana



KUVIO 13. Tyttöjen ja poikien kokeman autonomian muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana



KUVIO 14. Tyttöjen kokeman kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana



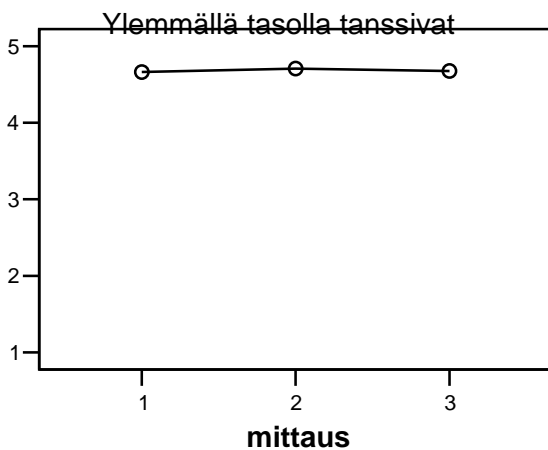
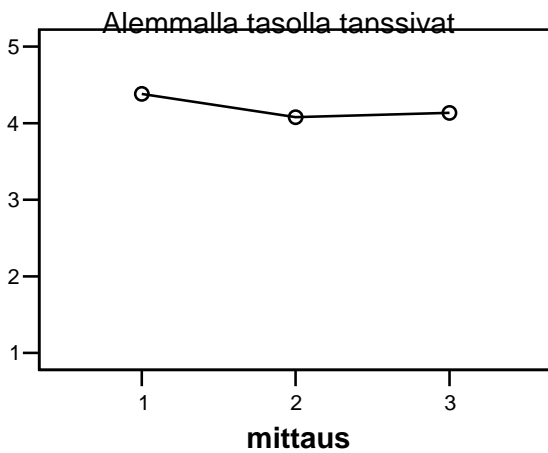
KUVIO 15. Poikien kokeman kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

TAULUKKO 29. Tanssijoiden motivaatioilmaston muutokset sukupuolten välillä vuoden pitkästä tutkimuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

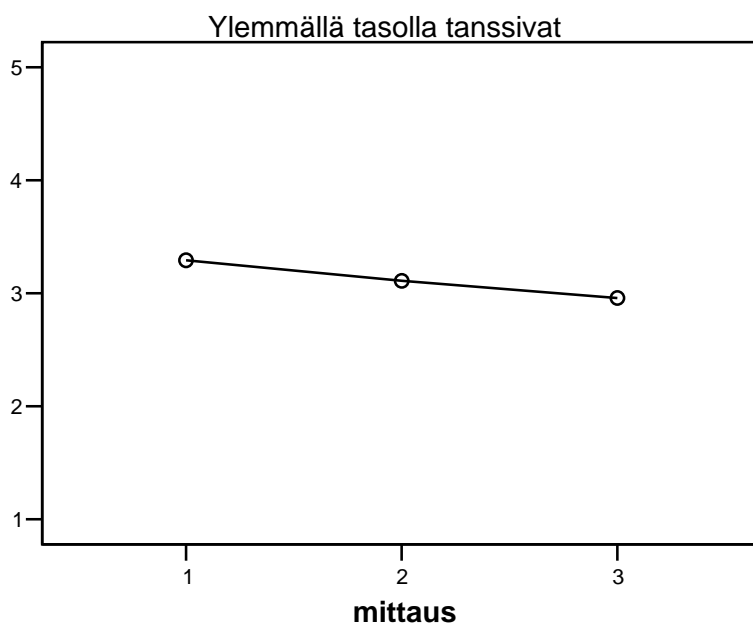
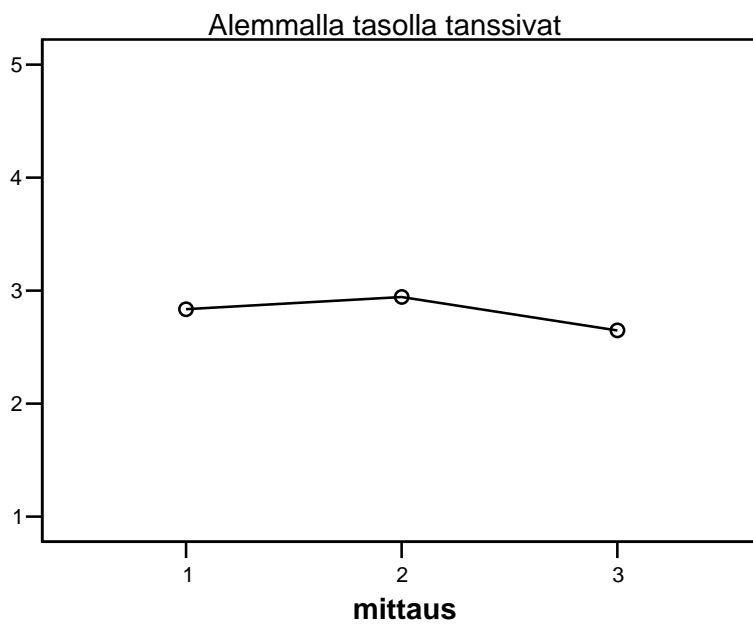
Mittausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA **within subjects**			
Muuttuja	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	n	df	F	p
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto							
Pojat	4.39 (.72)	4.09 (.87)	4.23 (.80)	36	(2,70)	4.18	.019
Tytöt	4.59 (.46)	4.54 (.52)	4.46 (.69)	42	(2,82)	1.15	.323
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus							
Pojat	3.79 (.81)	3.75 (.97)	3.63 (.76)	36	(2,70)	.91	.408
Tytöt	3.83 (.81)	3.74 (.91)	3.52 (.96)	43	(2,82)	3.00	.055
Koettu autonomia							
Pojat	3.00 (.65)	3.03 (.82)	2.88 (.81)	36	(2,70)	.75	.474
Tytöt	3.07 (.84)	3.00 (.70)	2.78 (.83)	43	(2,72.3)∅	5.85	.004
Kilpailusuuntautunut Motivaatioilmasto							
Pojat	2.13 (.81)	3.40 (.87)	2.24 (.91)	36	(2,70)	32.93	.000
Tytöt	2.03 (.87)	3.36 (.87)	1.99 (.91)	43	(2,71.6)∅	49.26	.000

Huom.∅ Sfäärisyys ei toteudu, Greenhouse-Geisser –korjausta käytetty

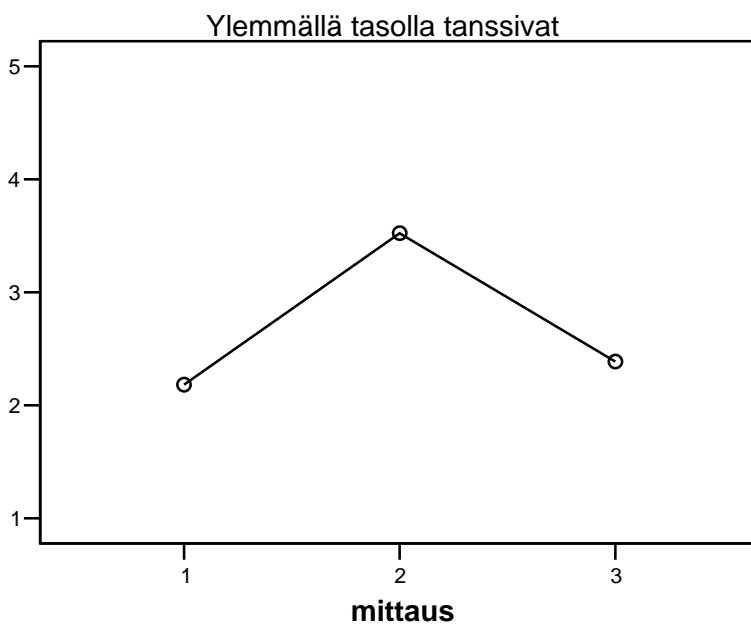
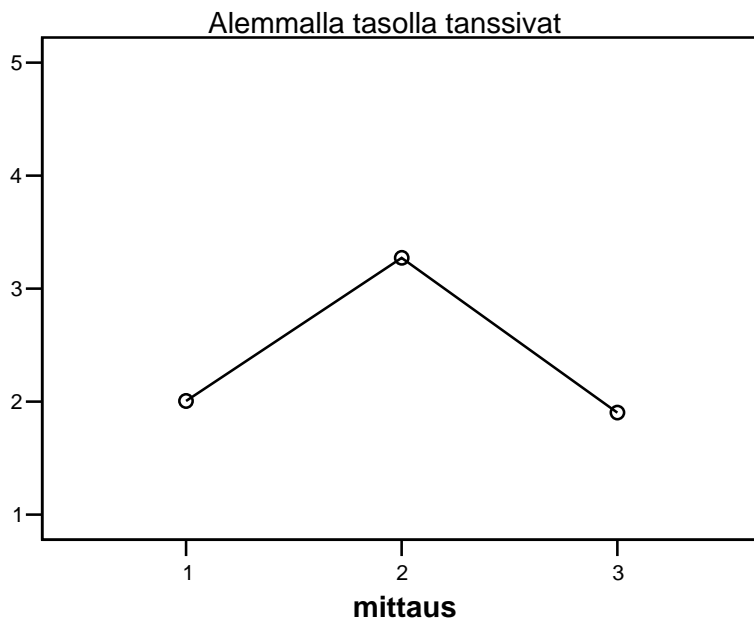
Tulosten mukaan alemmalla tasolla tanssivien tanssijoiden tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto muuttui tutkimuksen aikana (taulukko 30). Kuviosta 16 voidaan huomata, että alemmalla tasolla tanssivien kokema motivaatioilmasto laski ensimmäisen mittauksen tasosta. Myös alemmalla tasolla tanssivien koettu autonomia muuttui pitkittäistutkimuksen aikana (kuvio 17). Samoin muuttui myös alemmalla ja ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto. Kuviosta 18 voidaan huomata, että toisen mittauksen arvot olivat molemmissa tasoryhmissä selvästi ensimmäisen ja kolmannen mittauksen arvoja korkeammat.



KUVIO 16. Alemmalla ja ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden kokeman tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana



KUVIO 17. Alemmalla ja ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden autonomian muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana



KUVIO 18. Alemmalla ja ylemmällä tasolla tanssivien tanssijoiden kokeman kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

TAULUKKO 30. Luokkatason yhteys tanssijoiden kokemaan motivaatioilmastoon vuoden pitkästäitimuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

Mittausajankohta	10/04			01/05			05/05			Toistettujen mittausten ANOVA "within subjects"		
	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	n	df	F	p		
Tehtäväsuaustautunut motivaatioilmasto												
Alemm. tas.												
tanssivat	4.38 (.66)	4.08 (.80)	4.13 (.82)	46	(2,90)	7.58				.001		
Ylemm. tas.												
tanssivat	4.66 (.45)	4.70 (.39)	4.68 (.48)	32	(2,62)	.10				.910		
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus												
Alemm. tas.												
tanssivat	3.60 (.84)	3.61 (.95)	3.39 (.83)	46	(2,90)	1.94				.149		
Ylemm. tas.												
tanssivat	4.11 (.64)	3.94 (.89)	3.82 (.87)	33	(2,62)	2.48				.092		
Koettu autonomia												
Alemm. tas.												
tanssivat	2.83 (.73)	2.94 (.93)	2.65 (.78)	46	(2,90)	3.93				.023		
Ylemm. tas.												
tanssivat	3.29 (.72)	3.11 (.63)	2.96 (.87)	33	(2,47.0)Ø	3.02				.073		
Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto												
Alemm. tas.												
tanssivat	2.01 (.81)	3.27 (.87)	1.90 (.89)	46	(2,76.9)Ø	49.49				.000		
Ylemm. tas.												
tanssivat	2.18 (.87)	3.52 (.84)	2.37 (.88)	33	(2,64)	33.55				.000		

Huom. Ø Sfäärisyys ei toteudu, Greenhouse-Geisser –korjausta käytetty

11.8 Viihtyminen

11.8.1 Tanssijoiden viihtyminen sukupuolten ja eri luokkatasojen välillä

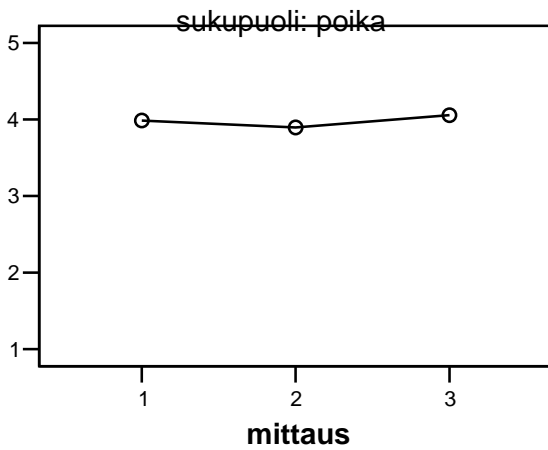
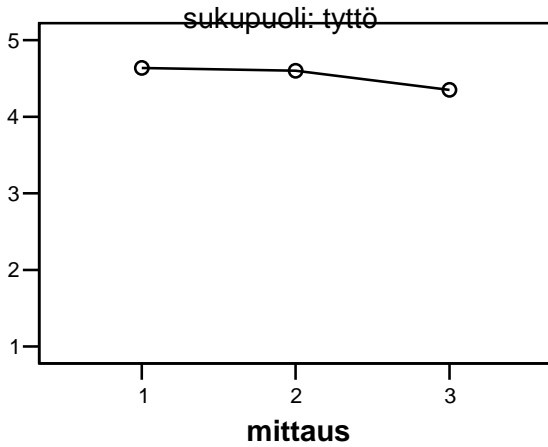
Tutkittaessa nuorten tanssijoiden viihtymistä harrastuksensa parissa keskiarvojen avulla huomattiin, että tanssijat viihtyvät erinomaisen hyvin tanssiharrastuksensa parissa (taulukko 31). T-testi osoitti, että tytöt viihtyvät poikia paremmin harrastuksensa parissa. Tämä ero oli tilastollisesti merkitsevä. Luokkatasojen välillä tilastollisesti merkitsevää eroa ei löytynyt.

TAULUKKO 31. Nuorten kilpatanssijoiden viihtyminen (Enjoyment in sports scale-mittarin ka, kh) sukupuolen ja eri luokkatasojen välillä (t-testi)

Muuttujat	N	ka	kh	t-testi	p-arvo
Viihtyminen					
Pojat	83	3.98	.83		
Tytöt	89	4.58	.70	-4.91	.000***
Viihtyminen					
Alemmalla tasolla tanssivat	95	4.30	.82		
Ylemmällä tasolla tanssivat	77	4.27	.74	.21	.83
n=83-87	p<.001***				

11.8.2 Tanssijoiden viihtymisen muutokset

Tulokset osoittivat, että tyttöjen viihtyminen laski pitkittäistutkimuksen aikana (taulukko 32) (kuvio 19). Tyttöjen viihtyminen on kuitenkin korkealla tasolla.



KUVIO 19. Tyttöjen ja poikien viihtymisen muutokset vuoden pitkittäistutkimuksen aikana

TAULUKKO 32. Tanssijoiden viihtyvyyden muutokset vuoden pitkästä tutkimuksen aikana (toistettujen mittausten varianssianalyysi)

Mittausajankohta	10/04	01/05	05/05	Toistettujen mittausten ANOVA "within subjects"		
Muuttuja	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	df	F	p
Viihtyminen*Sp						
Pojat	3.99 (1.05)	3.90 (1.24)	4.06 (1.23)	36	(2,70)	.62
Tytöt	4.63 (.40)	4.60 (.72)	4.35 (.96)	42	(2,82)	3.43
Viihtyminen*luokkataso						
Alemm. tas.						
tanssivat	4.24 (.95)	4.16 (1.17)	3.99 (1.15)	45	(2,77.8)∅	1.85
Ylemm. tas.						
tanssivat	4.46 (.63)	4.44 (.84)	4.52 (.80)	33	(2,46.7)∅	.068

Huom.∅ Sfäärisyys ei toteudu, Greenhouse-Geisser –korjausta käytetty

11.9 Lopettaneiden tanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen

Tutkimuksessa oli tarkoituksena tutkia myös lopettaneiden tanssijoiden tavoiteorientaatiota, liikuntamotivaatiota ja viihtymistä sekä sitä, millaisena he kokevat tanssituntien motivaatioilmaston. Koska vuoden pitkittäistutkimuksena aikana lopettaneiden tanssijoiden määrä jäi ennakoitua huomattavasti pienemmäksi, tilastollisiin vertailuihin t-testin avulla ei ollut mahdollisuutta. Siksi tässä tutkimuksessa onkin tehty vain luokittelua lopettaneiden avovastauksista ja laskettu keskiarvoja motivaatiomuuttujista. Lopettaneet tanssijat on taulukossa 36 vielä taulukoitu erikseen lopettamissyyn perusteella. Tutkimuksen aikana lopettaneiden lopettamissyitä olivat muun muassa fyysiset syyt ja motivaatiotekijät. Puolet lopettaneista halusi jatkaa tanssiharrastusta, mutta sopivan parin löytäminen oli ongelma.

TAULUKKO 36. Lopettaneiden tanssijoiden avovastausten taulukointi (n=12)

Lopettamisen syy	Sukuoli		Luokkataso	
	Tytöt	Pojat	Alem. tas. tanssivat	Ylem. tas. tanssivat
Kyllästyminen	2	2	3	1
Fyysinen syy	0	2	0	2
Haluaa jatkaa - etsii paria	4	2	2	4

Taulukossa 37 näkyvät lopettaneiden tanssijoiden eri motivaatiotekijöiden keskiarvot ja keskihajonnat. Taulukkoon on eritelty myös lopettamisen syyt. Tämä siksi, että todennäköisesti kyllästymisen takia lopettaneen nuoren motivaatiotasossa on eroa sellaiseen lopettaneeseen nuoreen, jonka lopettaminen johtuu vain siitä, että hän ei ole löytänyt sopivaa paria. Vaikkakaan motivaatiotekijöiden tilastollisesti merkitsevää vertailua ei voi tässä tutkimuksessa tehdä, näkyy lopettamisen syyn yhteys erityisesti sisäisessä motivaatiossa, amotivaatiossa sekä viihtyvyydessä. Tanssijoilla, joiden lopettamissyö oli sopivan parin puuttuminen, oli korkeampi sisäinen motivaatio ja viihtyminen kuin kyllästymisen ja tai sairauden takia harrastuksen lopettaneilla. Amotivaatio oli taas kyllästymisen ja tai sairauden takia lopettaneilla huomattavasti korkeampi kuin paria etsivillä.

TAULUKKO 37. Lopettaneiden tanssijoiden keskiarvot ja keskihajonnat tavoiteorientaatiosta, liikuntamotivaatiosta, motivaatioilmastosta ja viihtyvyydestä

Muuttujat	N	ka	kh
Tavoiteorientaatio muut syyt			
Tehtäväorientaatio	6	4.08	.84
Kilpailuorientaatio	6	2.25	.46
Tavoiteorientaatio etsii paria			
Tehtäväorientaatio	6	3.89	.48
Kilpailuorientaatio	6	2.61	.60
Liikuntamotivaatio muut syyt			
Sisäinen motivaatio	6	2.61	.76
Tunnistettu säätely	6	3.71	.51
Pakotettu säätely	6	3.75	.84
Ulkoinen motivaatio	6	2.75	.50
Amotivaatio	6	2.30	.73
Liikuntamotivaatio etsii paria			
Sisäinen motivaatio	6	3.64	.56
Tunnistettu säätely	6	3.67	.34
Pakotettu säätely	6	3.17	.68
Ulkoinen motivaatio	6	3.17	.13
Amotivaatio	6	1.50	.59
Motivaatioilmasto muut syyt			
Tehtäväsuuntautunut			
motivaatioilmasto	4	3.70	.82
Sosiaalinen			
yhteenkuuluvuus	4	3.56	.72
Koettu autonomia	4	2.50	.38
Kilpailusuuntautunut			
Motivaatioilmasto	4	2.00	.61
Viihtyvyyys	4	2.69	1.66
Motivaatioilmasto etsii paria			
Tehtäväsuuntautunut			
motivaatioilmasto	6	4.00	.82
Sosiaalinen			
yhteenkuuluvuus	6	3.50	1.24
Koettu autonomia	6	3.40	1.25
Kilpailusuuntautunut			
motivaatioilmasto	6	2.58	1.34
Viihtyvyyys	6	4.33	.85

12 POHDINTA

12.1 Tutkimuksen toteutuksen arviointia

Tämän opinnäytetyö tarkoituksena oli selvittää sitä, millainen on nuorten kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio ja viihtyminen sekä sitä, millaisena he kokevat tanssitunneilla vallitsevan motivaatioilmaston. Opinnäytetyö oli pitkittäistutkimus, jonka aikana tehtiin kolme mittausta. Tällä tutkimusasetelmalla pyrittiin kuvaamaan sitä, millaista muutosta on tapahtunut edellä mainituissa muuttujissa vuoden aikana sekä hahmottamaan dropout-ilmiön taustaa ja laajuutta tanssiurheilukentässä. Tutkimuksessa pyrittiin myös valottamaan millaisia eroja on sukupuolten ja eri luokkatasojen välillä näissä motivaatiotekijöissä.

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä arvioitiin Pearsonin tulomomenttikertoimen, Cronbachin alfa-kertoimen, korrelaatioiden ja faktorianalyysin avulla. Tavoiteorientaatio- ja motivaatioilmastomittarin kohdalla tehtiin jokaisesta mittauksesta faktorianalyysit. Faktorianalyseistä valittiin faktorimalli, jotka parhaiten selittää muuttujien kokonaisvarianssia. Kuitenkin on huomattava, että kaikkien kolmen mittauksen faktorimallit olivat hyvin lähellä toisiaan. Tavoiteorientaatiomittarin luotettavuus osoittautui hyväksi. Faktorianalyysin tuloksena oli se, että tavoiteorientaatiomittari jakaantui kahteen faktoriin, tehtävä- ja kilpailuorientaatioon. Sama tulos on todettu myös useissa muissa tutkimuksissa (Dufva 2004; Jaakkola 2002a ja Liukkonen 1998). Liikuntamotivaatiomittarin luotettavuutta tarkasteltiin ainoastaan Cronbachin alfoilla ja korrelaatioilla. Päädyin tähän ratkaisuun siksi, että aikaisemmat tutkimukset (Jaakkola 2002a) ovat osoittaneet, että tällaisen jatkumon esiin saaminen on exploratiivisella faktorianalyysillä vaikeaa, eikä välttämättä aina perusteltua. Aikaisemmat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet (Vallerand 2001), että liikuntamotivaatiomittarin eri dimensiot muodostavat teoriassa jatkumon, jossa motiivit vaihtuvat asteittain sisäisestä motivaatiosta kohti seuraavaa, päättyen amotivaatioon eli motivaation täydelliseen puuttumiseen. Liikuntamotivaatiomittarin reliabiliteetin tarkastelu osoitti kaikkien väittämien mittaavan sisäisesti yhdenmukaisesti kaikkia jatkumon dimensioita. Motivaatioilmastomittari jakautui faktorianalyysin tuloksena neljään faktoriin. Sama tulos saatiin myös Soinin ym. (2004) tutkimuksessa. Ensimmäiseen faktoriin latautuivat kysymykset, jotka kuvastavat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Toisesta neljänteen faktoriin jakautuivat järjestyksessä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, koettua autonomiaa sekä kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa kuvaavat kysymykset.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat 12-16-vuotiaat kilpatanssijat ympäri Suomen. Tutkimusotanta oli laaja ja edustava, sillä tutkimukseen oli valittu ositetulla otannalla tanssijoita ympäri Suomea eri kokoisista seuroista. Tutkimuksen tulokset voidaan varovasti yleistää koskemaan suomalaisia 12-16-vuotiaita kilpatanssijoita. Tutkimus antaa tärkeää tietoa nuorten tanssijoiden viihtymisestä, motivaatiotekijöistä, ja siitä millaiseksi he kokevat tanssituntien motivaatioilmaston. Pitkittäistutkimusasetelma omalta osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta myös nosti se, että tanssijat täyttivät kyselyt valvotuissa olosuhteissa yhteyshenkilöiden valvonnassa. Dropout-tutkimusten luotettavuuden kannalta aikajänne oli liian lyhyt, sillä lopettaneiden määrässä vuositason voi olla suuriakin eroja. Paljon riippuu siitä, miten seurojen yhteyshenkilöt pystyivät motivoimaan nuoria vastaamaan jokaisen kolmen mittauksen kysymyksiin verrattain lyhyessä ajassa. Lopettaneiden vähäinen määrä kuitenkin viittaa siihen, että luotettavuus dropout-tutkimuksen kohdalla on ongelmallinen. Huomattavaa on, että tutkimukseen osallistui yhteensä 209 tanssijaa, mutta vain 79 tanssijaa vastasi jokaisen kolmen kyselyn jokaiseen kysymykseen. Tämä oli toki jo etukäteen odotettavissa. Kolmannen mittauksen jälkeen pyysin yhteyshenkilöitä ilmoittamaan ketkä näistä 130:stä johonkin kyselyyn vastaamatta jääneistä tanssijasta eivät enää osallistu seuran toimintaan tanssijana, eli ovat tässä kyselyssä määriteltävissä lopettaneiksi. Vastauksia tuli siis vain edellä analysoidut kaksitoista kappaletta. Voi kuitenkin suurella todennäköisyydellä olettaa, että lopettaneita on ilmoitettua enemmän. Näin ollen yhteyshenkilön aktiivisuus on dropout-tutkimuksen kohdalla merkittävä luotettavuusongelma. Saadut tulokset ovat mielestäni kyllä hyvin suuntaa-antavia, ja kuvaavat hyvin tutkimuksessa mukana olleiden tavoiteorientaatiota, liikuntamotivaatiota ja viihtymistä sekä sitä, millaisena he kokevat tanssitunneilla vallitseva motivaatioilmaston. Lopettamisia kuvaavan osion tulokset kuvaavat ainoastaan näitä kahtatoista lopettanutta.

12.2 Tulosten tarkastelua

MUUTTUJIEN VÄLISET YHTEYDET

Kun tutkittiin muuttujien välisiä yhteyksiä, huomattiin että tietyt muuttujat korreloivat voimakkaasti keskenään. Tällaisia muuttujia olit tehtäväorientaatio, sisäinen motivaatio, tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja viihtyminen. Nämä samat tekijät korreloivat puolestaan negatiivisesti amotivaation kanssa. Voimakkaasti keskenään korreloivat myös kilpailuorientaatio, kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ja ulkoinen motivaatio. Nämä tulokset tukevat lukuisia

aikaisempia tutkimustuloksi koululiikunnasta tai urheiluharrastuksista (Duda 1992; Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002a; Liukkonen 1998).

TULOSTEN TARKASTELU

Tämän tutkimuksen perusteella, niin tyttöjen kuin poikien tehtäväorientaatio on erittäin korkea. Tämä tulos tukee myös aikaisempia tutkimuksia tanssijoiden korkeasta tehtäväorientaatiosta (Nieminen ym. 2001; Manninen 2003). Tanssivat tytöt ovat kuitenkin tehtäväorientoituneempia kuin tanssivat pojat. Tämä tulos tukee aikaisempia tutkimustuloksia koululiikunnasta (Jaakkola 2002a). Tutkimuksessa tuli esiin myös, että tytöt kokevat motivaatioilmaston enemmän tehtäväsuuntautuneena kuin pojat. Aikaisemmat tutkimustulokset (Duda 1992; Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002a) poikien korkeammasta kilpailuorientaatiosta eivät täysin saaneet tukea tämän tutkimuksen tuloksissa. Tämän tutkimuksen tulokset olivat kyllä samansuuntaisia kuin aikaisemmat tutkimukset, mutta koska tilastollisesti merkittäviä tuloksia ei tullut, niin pidemmälle meneviä johtopäätöksiä ei ole syytä tehdä. Kilpailuorientaation osalta keskihajonta oli huomattavaa, joten erityisesti kilpailuorientaatio koetaan yksilöiden välillä eri tavoin. Tutkimuksissa on todettu, että miehet ovat kilpailullisempia kuin naiset. Miesten on todettu korostavan enemmän voittoa ja osaamisensa näyttämistä kilpailussa kuin naisten (White & Duda 1994). Tyttöjen korkeamman tehtäväorientaation taustalla voi ollakin poikien ja tyttöjen erilainen kasvatus. Pojat usein kasvavat enemmän kilpailullisiksi, kun taas tyttöjen arvomaailma muokkautuu usein enemmän tehtäväsuuntautuneella tavalla. Mielestäni se, että tässä tutkimuksessa sukupuolten välisessä kilpailuorientaatiossa ei ollut eroa, johtuu kilpatanssin parilajitaustasta. Uskon, että tyttöjen ja poikien yhteistyö urheiluharrastuksessa tasoittaa poikien kilpailullisuutta.

Tämän tutkimuksen mukaan nuoret tanssijat viihtyvät erittäin hyvin tanssiharrastuksensa parissa. Kuitenkin tulokset näyttivät selvän eron eri sukupuolien välillä. Tytöt viihtyivät tanssitunneilla poikia paremmin. Mielestäni syy siihen, että tytöt viihtyivät poikia paremmin, oli tyttöjen poikia korkeammassa tehtäväorientaatiossa ja tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Korkean tehtäväorientaation ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan sisäisen motivaation kasvuun (Jaakkola 2002b, 33; Liukkonen 1998, 21). Sisäinen motivaation on puolestaan todettu johtavan suurempaan viihtymiseen (Horn 2002; Biddle 1995a, 19; Fox & Biddle 1988). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan saatu tilastollisesti merkitseviä tuloksia siitä, että tyttöjen sisäinen motivaatio olisi poikien arvoja korkeampi. Kuitenkin tyttöjen sisäisen motivaation keskiarvot olivat jokaisessa mittauksessa poikien arvoja korkeampia, joten viitteitä siitä, että tyttöjen sisäinen motivaatio olisi poikien tasoa korkeampi, on olemassa. Liikuntamotivaatiota

tutkittaessa todettiin, että poikien amotivaatio oli suurempaa kuin tyttöjen. Poikien joukossa oli siis selvästi enemmän tanssijoita, joilla havaittiin motivaation täydellistä puuttumista. Vaikka poikien amotivaatioarvot olivat verrattain alhaiset, on tulos huolestuttava. Kilpatanssiseurojen seuratyön olisi paremmin kyettävä tukemaan poikien tanssiharrastusta huomioimalla poikien erilaiset tavoiteorientaatiot ja tukemalla paremmin poikien sisäistä motivaatiota.

Tulokset osoittivat, että luokkatasojen välillä oli eroa tanssituntien sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ja koetussa autonomiassa. Ylemmällä tasolla tanssivat tanssijat tunsivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuin alemmalla tasolla tanssivat. Sama toistui myös koetun autonomian kohdalla. Ylemmällä tasolla tanssivat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan enemmän tanssituntien sisältöön kuin alemmalla tasolla tanssivat. Todennäköinen syy sosiaalisen yhteenkuuluvuuden eroihin löytyy siitä, että ylemmällä tasolla tanssivat ovat yleensä harrastaneet tanssia pidemmän aikaa kuin alemmalla tasolla tanssivat. Tällaisessa tapauksessa on ylemmällä tasolla tanssiville tanssijoille todennäköisesti syntynyt sosiaalinen verkosto, joka näkyy korkeampina sosiaalisen yhteenkuuluvuuden arvoina. Myös koetun autonomian kohdalla todennäköinen syy ylemmällä tasolla tanssivien korkeampiin koetun autonomian arvoihin on tanssijoiden pidemmässä tanssiharrastustaustassa. Kun tanssija on ollut pidempään mukana harrastuksessa, saa hän huomattavasti enemmän vapauksia harjoittelussa ja tanssitunneilla kuin vasta-alkaja. Kilpatanssinopetuksen alussa yleensäkin harjoitukset ovat hyvin opettajajohtoisia, joten autonomia ei alkuvaiheessa pääse kehittymään tanssijoiden motivaatiota tukevalla tavalla. Seuratyön olisikin paremmin pystyttävä vaikuttamaan juuri alemmalla tasolla tanssivien ja juuri aloittaneiden alkeisryhmien motivaatioilmastoon tukemalla tehtäväsuuntautuneisuutta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä koettua autonomiaa.

MUUTOKSET PITKITTÄISTUTKIMUKSEN AIKANA

Poikien kilpailuorientaatio ja heidän kokemansa kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto muuttui pitkittäistutkimuksen aikana. Toisessa mittauksessa näkyi selvästi eroa poikien kilpailuorientaatiossa verrattuna ensimmäisen ja kolmannen mittauksen tuloksiin. Toisen mittauksen kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston arvot olivat alhaisemmat kuin ensimmäisen ja kolmannen mittauksen arvot. Sama näkyi käänteisenä poikien kokemassa kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Edellä mainitun kaltainen muutos näkyi myös siinä, miten tytöt sekä molemmat luokkatasot kokivat kilpailusuuntautuneisuuden motivaatioilmastossaan. Tyttöjen ja molempien luokkatasojen kohdalla kilpailusuuntautuneet motivaatioilmastoarvot olivat korkeimmillaan juuri toisen mittauksen aikana myös. Tulokset olivat siis yhteneviä kaikkien eri

muuttujaryhmien kohdalla. Tämä selvä muutos toisen mittauksen tuloksissa johtui mielestäni mittauksen ajankohdasta. Kilpailukausi oli silloin päässyt hyvään vauhtiin syksyn aloituksen jälkeen. On todennäköistä, että kilpailulliset tavoitteet kilpailukauden ollessa kiivaimmillaan vaikuttivat tanssijoiden kokemaan motivaatioilmastoon. Motivaatioilmastossa alemmalla tasolla tanssivien tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski ensimmäisestä mittauksesta nousten hieman viimeiseen kolmanteen mittaukseen. Myös alemmalla tasolla tanssivien koetussa autonomiassa tapahtui muutoksia tutkimuksen aikana. Alemmalla tasolla tanssivien koettu autonomia nousi ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä, mutta laski alhaisimpiin arvoihinsa kolmannessa mittauksessa. Myös tyttöjen kokema autonomia laski. Tämä suuntaus ei tietenkään ole toivottavaa. Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985) mukaan motivaatioprosessi alkaa juuri sosiaalisesta ilmapiiristä. Jos ilmapiiri on sellainen, että se tukee koettua pätevyyttä, koettua autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, se vaikuttaa itsemääräämistunnetta lisäävästi. Tämän on puolestaan todettu vaikuttavan sisäisen motivaation syntyyn (Deci & Ryan 1995; Deci & Ryan 2000b). Kilpatanssiharrastustoiminnalle olisi siis hyväksi, jos se pystyisi lisäämään autonomian tuntua.

Myös liikuntamotivaatiossa tapahtui muutoksia. Ylemmällä tasolla tanssivien sisäinen motivaatio nousi tutkimuksen aikana. Poikien ulkoinen motivaatio laski voimakkaasti ensimmäisen ja toisen mittauksen aikana, nousten taas lähes alkuperäiselle tasolle toisen ja kolmannen mittauksen välillä. Tyttöjen ulkoinen motivaatio laski pitkittäistutkimuksen aikana. Myös alemmalla tasolla tanssivien tanssijoiden ulkoinen motivaatio laski pitkittäistutkimuksen aikana. Ylemmällä tasolla tanssivien sisäisen motivaation nousu oli tietenkin tanssin kannalta hyvä asia. Ylemmällä tasolla tanssivat pärjäävät paremmin, ja siten kokevat pätevyytensä positiivisemmin kuin alemmalla tasolla tanssivat. Kuitenkin tanssiharrastuksen dropout-ilmion estämisen kannalta olisi tärkeää, että seuratyö pitäisi erityisesti huolta juuri alemmalla tasolla tanssivien sisäisestä motivaatiosta.

Tyttöjen viihtyminen laski tutkimuksen aikana. Kokonaisuudessa tanssijat viihtyivät kuitenkin erittäin hyvin tanssiharrastuksensa parissa. Jos tarkastellaan tyttöjen viihtymisen keskiarvoja, huomataan, että ne olivat erittäin korkeita. Varsinkin ensimmäisen mittauksen tulokset tyttöjen viihtyvyyden osalta olivat hyvin korkeita. On todennäköistä, että se johtui tyttöjen halusta antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Uskon, että tässä tutkimuksessa tyttöjen viihtyvyyden lasku johtui enemmän sosiaalisesti suotavista vastauksista kuin todellisesta tyttöjen viihtyvyyden laskusta.

DROPOUT

Lopettaneiden tuloksia tarkastellessa huomataan, että tanssiharrastuksen lopettamiseen voi olla monta syytä. Dropout-ilmiötä torjuessa on tärkeää tiedostaa, että lopettamissyyn on yhteydessä tanssijoiden motivaatiotekijöihin. Esimerkiksi kyllästymisen takia lopettaneen nuoren motivaatiotasossa on eroa sellaiseen lopettaneeseen nuoreen, jonka lopettaminen johtuu vain siitä, ettei hän ole löytänyt sopivaa paria. Tässä tutkimuksessa lopettamissyyn yhteys näkyi erityisesti sisäisessä motivaatiossa, amotivaatiossa sekä viihtyvyydessä. Tanssijoilla, joiden lopettamissyyn oli sopivan parin puuttuminen, oli korkeampi sisäinen motivaatio ja viihtyminen kuin kyllästymisen ja tai sairauden takia harrastuksen lopettaneilla. Amotivaatio oli taas kyllästymisen ja tai sairauden takia lopettaneilla huomattavasti korkeampaa kuin paria etsivillä. Kun tutkimuksessa verrattiin sisäistä motivaatiota ja viihtymistä jatkaneiden ja lopettaneiden välillä, ero oli selkeä. Sisäinen motivaatio ja viihtyminen ovat jatkaneilla ja paria etsivillä lopettaneilla samalla tasolla, kun taas muiden syiden takia lopettaneiden vastaavat arvot ovat huomattavasti alhaisemmat. Sama suuntaus näkyy käänteisesti amotivaatiossa.

12.3 Johtopäätökset

Tanssiurheilu on harrastus, jota tytöillä ja pojilla on mahdollisuus harrastaa yhdessä. Se antaa tanssiseuroille hyvän mahdollisuuden huolehtia seurojen kasvatuksellisista tavoitteista. Kilpatanssi parhaimmillaan tukee eri sukupuolten välisiä vuorovaikutussuhteita, ja sopii mainiosti myös koululiikuntamaailmaan. Kilpatanssi on myös urheilulaji, jossa ensimmäiset tanssiaskleet olisi hyvä ottaa mahdollisimman nuorena. Valmentajilla, ohjaajilla ja vanhemmilla on merkittävä vastuu otollisen motivaatioilmaston luomisessa harrastusympäristöön. Tietoisuus peruseriaaiteista, jotka ovat yhteydessä motivaatioilmaston syntymiseen, ovat tärkeitä. Vieläkin tärkeämpää on, että seuran valmentajat, ohjaajat ja vanhemmat toimivat konkreettisesti luodakseen sellaisen ilmapiiri, jossa lapsen ja nuoren on hyvä harrastaa. Oppilaiden erilaiset tavoiteorientaatiot olisi otettava huomioon ja sisäistä motivointia olisi tuettava. Parhaimmillaan kilpaurheilussa opitaan kohtaamaan voitto ja tappio oikeassa suhteessa. Kilpatanssin kaltaisten lajien, joissa absoluuttisen voittajan löytäminen on mahdottomuus, tulisi toimia tehtäväsuuntautuneisuutta tukien, korostaen kestäviä, itsensä voittamiseen keskittyviä ominaisuuksia. Näin tehdessä seuratyö huolehtisi paremmin kaikista lajin harrastajista. Tämä omalta osaltaan vähentäisi nuorten ennenaikaisia lopettamisia. Seuratyön olisi dropoutia vähentääkseen toimittava monella eri tasolla. Seurojen tulisi paremmin tarjota mahdollisuuksia tanssijoille, jotka joutuvat lopettamaan tanssiharrastuksen oman parin lopettamisen takia. Ongelma on hyvin verrattavissa joukkuelajeihin, missä ei kaikille osallistujille välttämättä

löydy pelipaikkaa. Seuran tulisi aktiivisesti etsiä pareja yli seurarajojen. Toisena vaihtoehtona seurat voisivat tarjota parittomille tanssijoille ohjausta, jossa tanssijat pääsisivät parantamaan omia taitojaan sillä aikaa kunnes uusi pari löytyy.

Kilpatanssiseurojen ohjaus- ja valmennustoiminnan olisi myös vastattava enemmän poikien tarpeisiin. Mielestäni se tapahtuu parhaiten ohjaajien tiedostaessa poikien ja tyttöjen erilaiset tavoiteorientaatiot. Toisena kehittämiskohteena olisi mielestäni sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomian kehittäminen kognitiivisten ja taidollisten tavoitteiden rinnalla. Seurojen ja ohjaajien pitäisi miettiä, miten pystyä lisäämään erityisesti aloittelevien tanssijoiden yhteistoimintaa sekä sitä, miten siirtyä pois tanssille tyypillisestä liian kontrolloidusta ja ohjaajalähtöisestä ohjaamistavasta. Kolmantena seuratyön kehityskohteena olisi mielestäni oltava tanssijoiden sisäisen motivaation herättämiseen ja tukemiseen tähtäävä valmennus- ja ohjaustoiminta. Tanssiryhmiin tulee hyvin eri lähtökohdista olevia tanssijoita. Elinikäisen kipinän herättäminen liikkumista kohtaan olisi haastava tavoite. Sen vaaliminen tanssijan sisäistä motivaatiota tukemalla, saa tanssijan jatkamaan niiden vaikeimpien hetkien ja lopettamisen kannalta kaikkein haavoittuvimpien ikäkausien ohi.

Liikuntaharrastuksen ennenaikainen ja äkillinen lopettaminen eli dropout on merkittävä ongelma nykyajan liikuntakentässä. Tanssiurheilun kohdalla tutkimustietoa lopettamisesta on tullut Lämsän ja Mäenpään tutkimuksesta (2002), jossa he selvittivät 24 suomalaisen lajiliiton lisenssirekisterien muutoksia kausien 1998–2000 aikana. Siinä tutkimuksessa tanssiurheiluliiton lopettamisprosentti oli tutkimuksen aikana oli 29,2%. Tämän tutkimuksen lopettamisprosentit olivat huomattavasti alhaisemmat. Tanssiharrastuksen kannalta oli tietysti onnekasta se, että lopettaneiden määrä jäi niin pieneksi. Luotettavien tilastollisten johtopäätösten tekemisen kannalta lopettaneiden määrä oli liian pieni. Dropout-tutkimusten tekijöille korostaisin pitkäikäisyyden välttämättömyyttä. Pitkäikäistutkimuksen olisi hyvä olla kestoaltaan myös riittävän pitkä. On myös erittäin tärkeää, että dropout-tutkimuksissa lopettamisen syyt ja motiivit on määritelty asianmukaisesti mahdollisimman luotettavien johtopäätösten tekemisen kannalta.

JATKOTUTKIMUKSESTA

Kilpatanssi ja motivaatiotutkimus antavat aihetta mielenkiintoisiin jatkotutkimuksiin. Yksi aihe voisi olla kattava interventiotutkimus, jonka avulla voisi saada selville miten esimerkiksi tehtäväorientaatiota pystyisi lisäämään tanssitunneilla. Tutkimuskohteena arvokasta olisi myös tutkia tarkemmin tässäkin tutkimuksessa todettuja yhteyksiä tehtäväorientaation, sisäisen

motivaation, tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja viihtyvyyden välillä. Kiinnostavaa olisi myös seurata samoja seuroja ja tanssijoita tulevaisuudessa tai verrata Suomen tilannetta ulkomaihin. Myös dropout-tutkimuksen ulkomailla toisi lisää perspektiiviä ongelmaan. Dropout-tutkimuksen kohdalta voisi myös tutkia tanssijoiden osallistumismotiiveja elämäkaaritutkimuksena. Näin saataisiin lisää tietoa siitä, millaisia syitä lopettamiseen ja jatkamiseen sisältyy eri elämänkaaren vaiheissa.

LÄHTEET

- Ames, C. 1992a. Achievements goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. 1992b. Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84, 261-271.
- Alderman, R. B. 1974. *Psychological behavior in sport*. Philadelphia: W. B. Saunders Company, 203-204.
- Atkinson, J. W. 1966. *Theory of motivation*. Teoksessa J. W. Atkinson & N. T. Feather (toim.) *A theory of achievement motivation*. New York.
- Blanksby, B.A. & Reidy, P.W. 1988. Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine* 22(2), 57-60.
- Biddle, S. J. H. 1995a. Exercise motivation across the life span. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-25.
- Biddle, S. J. H. 1995b. Teoksessa J. Liukkonen (toim.) *Psyykkisen valmennuksen uudet haasteet*. Seminaariraportti. Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys, 37-45.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a health related perspective*. London: Springer, 33.
- Biddle, S. J. H. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspective approach: a study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sports* 9 (6), 353-357.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 195-210.
- Ellfeldt, L. & Morton, V. 1974. *This is ballroom dance*. National press books, USA.
- Deci, E. 1975. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000b. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.

- Duda, J. L. 1992. Motivation in Sport Settings: A Goal Perspective Approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57 – 93.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. & Catley, D. 1995. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. International Journal of Sport Psychology 26, 40-63.
- Duda, J. L. & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in physical domain. Teoksessa J. Duda (toim.) Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.
- Dufva, V. P. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintutkielma.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and students motivation: A developmental perspective Teoksessa C. Ames, & R. Ames (toim.) Research on motivation in education. San Diego, CA: Academic Press, 250-300.
- Fox, K. & Biddle, S. 1988. The child's perspective in physical education: Children's participation motives. British Journal of Physical Education, 19, 79-82.
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. & Armstrong, S. 1994. Childrens's Task & Ego Goal Profiles in Sport. British Journal of Educational Psychology 64, 253-261.
- Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. 1983. Participation motivation in youth sport. International Journal of Sport Psychology 14, 1-14.
- Gould, D. & Horn, T. 1984. Participation motivation in young athletes. Teoksessa J. M. Silva ja R. S. Weiss (toim.) Psychological Foundation in Sports. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 359-370.
- Harter, S. 1978. Effectance motivation reconsidered. Towards a developmental model. Human Development, 21, 34-36.
- Harter, S: 1981. A model of mastery motivation in children: Individual differences and development changes. Teoksessa W. A. Collins (toim.) Aspects on the development of competence. The Minnesota Symposium of Child Psychology 14. New Jersey: Hillsdale, 215-255.
- Helin, P. 1987. Tanssijoiden kunto- ja voimaominaisuudet. Teoksessa Tanssilääketiede tanssijan psykofysiologiset ominaisuudet, kongressijulkaisu, luentolyhennelmäkirja, Kuopio.
- Horn, T. 2002. Advances in sport psychology. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Jaakkola, T. 2002a. Changes in students' exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modification in school physical education teaching practises. Jyväskylä: LIKES-Research Reports on Sport and Health Sciences. LIKES- Research on Sport and Health 131.
- Jaakkola, T. 2002b. Osaava ohjaus antaa onnistumisen kokemuksia. Liikunta ja Tiede 3 (32), 13 - 15.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Kokkonen, J. 2003. Muutokset 9-luokkalaisten oppilaiden tavoiteorientaatiossa liikunnanopettajien täydennyskoulutusohjelman aikana. Liikunta ja Tiede 1, 33-38.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo, WSOY, 139-150.
- Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä. Vantaa: Mestarioffset.
- Kimiecik, J., Allison, M. & Duda, J. 1986. Performance Satisfaction, Perceived Competence and Game Outcome: The Competitive Experience of Boys' Club Youth. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 255-268.
- Koponen, A. 1984. Ballroom dancing in Finland. *Tanssi*, 4(2), 44-45.
- Korhonen, E. 1994. *Tanssiurheilun käsikirja*. Suomen tanssiurheiluliitto, Helsinki.
- Laakso, T. 2005. Motivaatio ja syke. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence : a four-year follow up study. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. & Biddle, S. J. H. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspective approach: a study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicin and Sciences in Sports* 9 (6), 344 - 351.
- Liukkonen, J. 1995. Psykkisen valmennuksen uudet haasteet. Seminaariraportti. Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys.
- Liukkonen, J. 1996. Stressi, rentoutuminen ja biopalaute: opettajan opas. Jyväskylä: Alpha Wave, 14-20.

- Liukkonen, J. 1998. Enjoyments in youth sports: a goal perspective approach. Jyväskylä: LIKES–Research Center for Sports and Health Sciences.
- Liukkonen, J., Kokkonen, J. & Jaakkola, T. 2000. Voiko koululiikunta motivoida kaikkia oppilaita? Liikunnaopettaja 1, 14-15.
- Liukkonen, J, Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai Rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Lochbaum, M. R. & Roberts, G. C. 1993. Goal Orientations and Perception of the Sport Experience. Journal of Sport and Exercise Psychology 15, 160-170.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Drop out – Mistä jatkoaikaa harrastukselle? Liikunta ja Tiede (39) 4, 12-15.
- Manninen, M. 2003. Tanssin opiskelijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto sekä niiden väliset yhteydet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.
- Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Niemelä, V. V. 1995. Paritanssin pyörteissä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Nieminen, P. 1998. Four Dance Subcultures: A Study of Non-Professional Dancers' Socialization, Participation Motives, Attitudes and Stereotypes. Jyväskylä: Studies of Sport, Physical Education and Health Sciences.
- Nieminen, P., Varstala, V. & Manninen, M. 2001. Goal Orientation and Perceived Purposes of Dance Among Finnish Dance Students: a pilot study. Research in Dance Education, 2 (2), 175-193.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5, 76-77.
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnat kolmen lukuvuoden aikana. Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvailu. Turun yliopisto. Kasvatustiedien tiedekunta.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooplaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Ommundsen, Y, 1992. Self evaluations, affect and dropout in the soccer domain. A prospective study of young male Norwegian players. Doctoral thesis, Norwegian University of Sport and Physical Education.

- Ommundsen, Y. & Pederssen, B. H. 1999. The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sports* 9 (6), 333 - 343.
- Papaioannu, A 1994. Development of a questionnaire to measure achievement orientation in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 65 (1), 11-20.
- Patriksson, G. 1988. Theoretical and empirical analyses of drop-outs from youth sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Sports Sciences*, 10 (1), 29-37.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. j., Tuson, K. M., Briere, N. M. & Blais, M. R. 1995. Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 35-53.
- Roberts, G. C., Kleiber D. A. & Duda, J. 1981. An analysis of motivation in children`s sport. The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology* 3, 206-216.
- Roberts, G. C. & Duda, J. L. 1984. Motivation in sport. The mediating role of perceived ability. *Journal of Sport Psychology* 6, 312-324.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in Sports and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-30.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Balague, G. 1998. Achievements goals in sport: The development and validation of the perception of success questionnaire. *Journal of Sport Sciences* 16, 337-347.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. *Studies in Sport Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto.
- Scanlan , T. K. & Lewthwaite, R. 1986. Social psychological aspects of competition for male youth participants: IV. Predictors of enjoyments. *Journal of Sport Psychology* 8, 25-35.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The Construct of Sport Enjoyment. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 199-216.
- Scanlan, T. K., Carpenter P. J., Schmidt, G.W., Simons, J.P. & Keeler, B. 1993. An introduction to the sport commitment model. *Journal Of Sport and Exercise Psychology* 15, 1-15.

- Schilling, G & Gupelmann, H. Enchancing Performance With Mental Training. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 179-190.
- Seifriz, J., Duda, J. L. & Chi, L. 1992. The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14 (4), 375-391.
- Singer, R. N. 1984. Substaining motivation in sport. The youth in sport. Psychological Consideration Series. Florida: Sport Consultant International.
- Tanssiurheilija 2004. Suomen tanssiurheiluliitto, Helsinki.
- Thill, E. & Brunel, P. 1995. Cognitive Theories of Motivation of Sport. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 193-212.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtionpainatuskeskus, 151-175.
- Treasure, D. C. (2001) Enchancing young peoples` s motivation in youth sport: An achievement goal approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and excersive. Champaign, IL: Human Kinetics, 260-310.
- Vallerand, R. J. 1997. Towards a hierarchiralmodel of instrinsic and extrinsic motivation. Teoksessa M. P. Zanna (toim.), Advances in motivation sport in psychology. San Diego, CA:Academic Press, 271-360.
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchiralmodel of instrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and excersive. Champaign, IL: Human Kinetics, 263-319.
- Walling , M. D., Duda, J. L. & Chi, L. 1993. The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (2), 172-183.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. & Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sports. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 101-184.
- Weiss, M. & Ferrer-Caja, E. 2002. Motivational Orientations and Sport Behaviour. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 101 – 184.

- White, A. & Coakley, J. J. 1986. Making decisions: The response of young people in the Medway towns to the “ Ever Thought of Sport?” campaign. London: Greater London and South East Region Sports Council.
- White, S. A. & Duda, J. L. 1994. The relationships of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology* 25, 4-18.
- Virtanen, S. 1999. Dropout-ilmio naisjalkapalloilussa: Tapaustutkimus nuorten naisjalkapalloilijoiden lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. *Sosiaalitieteiden pro gradu-tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.
- WSOY:n Iso Tietosanakirja. 1995. Helsinki, Porvoo, Juva: WSOY, 193.
- Yang, X. (1997). A Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation, and dropping out among young Finns: a 12-year follow up study. Jyväskylän yliopisto. *Research reports on sports and health*: 103