

**TAVOITEORIENTAATION, TAVOITTEEN ASETTELUN JA  
INTENTION VAIKUTUKSET LIIKUNTA- AKTIVAATIOON  
9-LUOKKALAISILLA**

**Marko Rautala**

**Liikuntapedagogiikan**

**Pro gradu -tutkielma**

**Kevät 2001**

**Jyväskylän yliopisto**

## TIIVISTELMÄ

Marko Rautala. 2001. Tavoiteorientaation, tavoitteen asettelun ja intension vaikutukset liikunta-aktivaatioon 9 – luokkalaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 73 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla, millainen liikunta-aktivaatio on etelä – ja keski Suomen yhdeksäsluokkalaisilla. Tutkimuksessa selvitettiin, miten tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu ja intentio vaikuttivat liikunta-aktivaatioon. Lisäksi selvitettiin, millainen liikunta-aktivaatio on urheiluseuroissa, urheiluseurojen sekä koululiikunnan ulkopuolella ja millainen intensiteetti on.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat kahdeksan etelä – ja keski Suomen yläasteen yhdeksäsluokkalaiset oppilaat ( n=786). Tutkimus toteutettiin syksyllä 1999, johon oppilaat osallistuivat liikuntaryhmittäin. Tavoiteorientaatiota mitattiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) –mittarilla, tavoitteen aettelua ja intentiota The Athletic Coping Skills Inventory-28 mittarilla. Taustamuuttujana oli sukupuoli.

Mittareiden luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikertoimien ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla sekä faktorianalyysin avulla. Tuloksia analysoitiin korrelaatiokertoimien t-testin, varianssianalyysin ja regressioanalyysin avulla.

Tavoiteorientaatiomittarissa oli selkeä kahden faktorin luonne. Tavoitteen asettelun ja intension mittarissa oli vain yksi faktori.

Oppilaat olivat enemmän tehtävä- kuin kilpailuorientoituneita. Pojat olivat kilpailuorientoituneempia kuin tytöt, ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Korkean tehtävä- ja kilpailuorientaation omaavilla opilailla oli pääosin korkein liikunta-aktivaatio. Pojat harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa enemmän kuin tytöt ( p=.002) ja tytöt vastaavasti liikkuivat hieman enemmän omalla ajallaan. Intentio ja tavoitteen asettelu ennustivat parhaiten liikunta-aktivaatiota kaikissa kolmessa liikunta-aktivaation ulottuvuuksissa.

Avainsanat: tavoiteorientaatio  
tavoitteen asettelu  
intentio  
liikunta-aktivaatio

# SISÄLLYSLUETTELO

## TIIVISTELMÄ

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2. TAVOITEORIENTAATIO</b>	<b>7</b>
2.1. Tavoiteorientaatio	7
2.1.1. Tehtäväorientaatio	7
2.1.2. Kilpailuorientaatio	8
2.2. Aikaisempia tutkimuksia tavoiteorientaatiosta	9
2.3. Tavoiteorientaation taustatekijöitä	13
<b>3. LIIKUNTA-AKTIVAATIO</b>	<b>15</b>
3.1. Liikunta-aktivaatioon vaikuttavat tekijät	15
3.2. Liikunta-aktivaatio ja koululiikunta	17
<b>4. TAVOITEORIENTAATION YHTEYDET LIIKUNTA-AKTIVAATIOON</b>	<b>20</b>
<b>5. TAVOITTEENASETTELU</b>	<b>22</b>
5.1. Tavoitteenasettelu fyysisessä aktiivisuudessa	23
5.2. Tavoitteen spesifisyys ja läheisyys	25
5.3. Tavoitteen haasteellisuus	27
<b>6. INTENTIO</b>	<b>29</b>
6.1. Suunnitellun käyttäytymisen teoria	29
6.2. Intention yhteydet liikunta-aktivaatioon	31
<b>7. TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>33</b>
<b>8. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>35</b>
8.1. Tutkimuksen kohdejoukko	35
8.2. Tutkimusaineiston keruu	35
8.3. Tutkimuksessa käytetyt mittarit	36
8.3.1. Tavoiteorientaatiomittari	36
8.3.2. Tavoitteenasettelumittari	36
8.3.3. Intentiomittari	36
8.3.4. Liikunta-aktivaation mittari	37
8.4. Tutkimusaineiston analysointi	37
<b>9. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA PÄTEVYYS</b>	<b>38</b>
9.1. Tavoiteorientaatiomittari	38
9.1.1. Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti	39

9.1.2. Kilpailuorientaatiomittarin reliabiliteetti	41
9.1.3. Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti	43
9.2. Tavoitteen asettelumittari	45
9.2.1. Tavoitteen asettelumittarin reliabiliteetti	45
9.2.2. Tavoitteen asettelumittarin validiteetti	46
9.3. Intentiomittari	47
9.3.1. Intentiomittarin reliabiliteetti	47
9.3.2. Intentiomittarin validiteetti	49
9.4. Liikunta-aktivaatiomittari	50
9.4.1. Liikunta-aktivaatiomittarin reliabiliteetti	50
<b>10. TULOKSET</b>	<b>52</b>
10.1. Tehtävä- ja kilpailuorientaation, tavoitteen asettelun, intention sekä liikuntanumeron yhteydet liikunta-aktivaatioon	52
10.2. Koululaisten tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu, intentio ja liikunta-aktiivisuus	55
10.2.1. Liikunta-aktivaation eri ulottuvuudet	56
10.3. Liikuntanumeron yhteys liikunta-aktivaatioon	58
10.4. Oppilaiden tavoiteorientaation yhteys liikunta-aktivaatioon	58
10.4.1. Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktivaatio I:een	59
10.4.2. Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktivaatio II:een	60
10.4.3. Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktivaatio III:een	61
10.5. Tavoiteorientaation, tavoitteen asettelun ja intention selitysosuudet liikunta-aktivaatioon	62
<b>11. POHDINTA</b>	<b>65</b>
<b>LÄHTEET</b>	
<b>LIITTEET</b>	

## 1. JOHDANTO

Julkisuudessa on arveltu, että nuorten päivittäinen liikkuminen on nyky-yhteiskunnassa vähentynyt. Onko liikunnan merkitys nuorten elämässä vähentynyt vai onko jokin muu vienyt liikunnan paikan? Liikuntaan vaikuttavat monet tekijät ihmisillä. Liikunnanopettajan rooli on suuri liikunnan arvostuksen ja siitä kiinnostumisen kannalta. Liikunnan opetuksen tarkoituksena on auttaa oppilasta löytämään oma liikuntaharrastus ja antaa monipuolisia kokemuksia liikunnan avulla. Liikunnan opetuksen tavoitteena on myös tarjota erilaisia lajeja oppilaille positiivisessa hengessä, joka toivottavasti johtaisi elinikäiseen liikuntaharrastukseen. Tämä vaatii liikunnanopettajalta enemmän kuin vain käydä pitämässä liikuntatunnit. Tavoitteenasettelun ja liikuntapsykologian avulla voidaan saada oppilaat jatkamaan liikuntaharrastustaan koko eliniän.

Tutkimuksen pääongelmana oli selvittää, miten oppilaan tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu ja intentio yhdessä ja erikseen vaikuttavat liikunta-aktivaatioon. Myös sukupuolten väliset erot muuttujien suhteen olivat tutkimuksen kohteita. Aiheen valintaan vaikutti se, että olin kiinnostunut nuorten liikkumisesta yleensä ja liikuntatuntien mahdollisesta merkityksestä liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Tämän hetken uudelle sukupolvelle on tarjolla niin paljon muita virikkeitä, jotka eivät kannusta liikkumiseen. Halusin tietää miten oppilaan tavoiteorientaatio ja tavoitteen asettelu liikuntatunnilla vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan opettaja voi vaikuttaa oppilaan tavoitteiden asetteluun niin liikuntatunneilla kuin liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Kun oppilas oppii asettamaan realistisia, haastavia tavoitteita, oppilas myös innostuu liikunnasta enemmän ja se voi johtaa pitkäaikaiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikunnan opettajina voimme pitää tehtäväorientoituneita tunteja, jotka keskittyvät itsensä voittamiseen eikä toisten voittamiseen. Perinteisesti liikuntatunnit ovat olleet varsin kilpailullisia, joka lajista otetaan tulos paperille ja vertaillaan niitä toisten tuloksiin. Tämä systeemi ei välttämättä lisää kaikkien oppilaiden halukkuutta liikunnan harrastamiseen. Nykysuuntaus tai siihen mihin liikunnanopetuksen pitäisi pyrkiä on se, että liikuntatunneilla vallitsisi tehtäväorientoitunut ilmapiiri. Silloin keskitytään omaan henkilökohtaiseen kehi-

tykseen ja vertaillaan omaa kehitystä suhteessa itseensä eikä suhteessa toisiin

## 2.TAVOITEORIENTAATIO

### 2.1 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatiomalli suoritusmotivaatiosta kuuluu sosiaaliskognitiivisiin teorioihin. Tavoiteorientaatio erottuu kahdeksi eri perspektiiviksi; tehtävä- ja kilpailuorientaatioksi (taulukko 1). Nämä orientaatiot määräävät, miten menestyminen koetaan erilaisissa suoritussympäristöissä. Suuntautuneisuus tehtävä- tai kilpailuorientaatioon määrää myös sen, miten pätevyys koetaan tietyissä tilanteissa ja suorituksissa. (Nicholls 1989.) Nicholls (1989) on todennut, että lapset alkavat ymmärtää vasta n. 12 vuoden iässä kyvykkyyttään, mikä on tavoiteorientaation perusta.

Monet seikat vaikuttavat siihen, kumman perspektiivin lapsi omaksuu. Sukupuoli on yhteydessä erilaisten tavoiteorientaatiomallien syntymiseen. Miesten on todettu olevan enemmän kilpailullisia kuin naisten (White & Duda 1994). Sosiaaliskognitiivista tavoiteorientaatiomallia on käytetty paljon erilaisissa tutkimuksissa analysoitaessa motivaatioilmas- toa erilaisissa suoritussympäristöissä. (Roberts 1992).

#### 2.1.1 Tehtäväorientaatio

Tehtäväorientaatio tarkoittaa kyvykkyyden tunteen syntymistä itsevertailuun perustuen (Roberts 1992). Tehtäväorientoitunut henkilö valitsee haastavia tehtäviä ja tekee paljon töitä pitkäjänteisesti saavuttaakseen tavoitteensa. Henkilökohtainen oppiminen ja kehittyminen ovat hänelle tärkeintä. Tehtäväorientoitunut henkilö keskittyy tehtävän suorittamiseen mahdollisimman hyvin ja panostaa henkilökohtaisen suorituksensa parantamiseen (taulukko 1). Hän kokee pätevyyttä onnistumisen elämyksistä suorituksissa, eikä niinkään pätevyyden esittämisestä muille tai varsinaisesta lopputuloksesta. (Duda 1993.)

Tehtäväorientoitunut henkilö yrittää kovasti, eikä lannistu kohdatessaan vastoinkäymisiä. Hän valitsee haastavia tehtäviä sekä asettaa itselleen välitavoitteita pyrkiessään omaan lopulliseen tavoitteeseensa. Lisäksi hän kokee kyvykkyyden tunnetta omasta kehittymisestäään, eikä niinkään menestymisestä suhteessa toisiin. Tehtäväorientaation onkin oletettu

vähentävän kyvyttömyyden tunnetta erilaisissa tilanteissa. (Duda 1993.)

TAULUKKO 1. Tehtäväorientoituneelle toiminnalle tunnusomaiset piirteet (Ames 1992).

Teoreettinen ongelma	Tehtäväorientoitunut ratkaisutapa
Miten menestys määritellään ?	Yksilöllinen edistys ja kehitys
Mitä arvostetaan?	Yrittämistä
Kuinka lasta arvioidaan?	Edistymisen ja yrityksen mukaan
Miten virheitä tarkastellaan?	Osana oppimista
Miksi osallistutaan toimintaan?	Uusien taitojen kehittäminen
Koska lapsi tuntee tyytyväisyyttä?	Onnistunut yritys, haaste, parhaansa tekeminen
Mihin lapset keskittyvät?	Taitojen oppimiseen
Mihin valmentaja keskittyy?	Kehittämiseen, oppimiseen

### 2.1.2 Kilpailuorientaatio

Kilpailuorientaatiolla tarkoitetaan kyvykkyyden tunteen syntymistä normatiivisen vertailun kautta. Kilpailuorientoitunut henkilö vertailee itseään suoritustilanteessa toisiin. Kilpailuorientoitunut henkilö haluaa olla kyvykkäämpi ja parempi kuin toiset. Hän on myös kiinnostunut erilaisista normeista ja tuloksista. Kilpailuorientoitunut henkilö kokee pätevyyden tunnetta ollessaan parempi kuin toiset tai saavuttaessaan tuloksen vähemmällä työnteolla kuin muut. Ominaista on aina vertailu toisten tuloksiin. Tällaisen henkilön pätevyys ja kyvykkyys joutuvat lujille, kun hän häviää. (Duda 1993.)

Kilpailuorientoitunut henkilö uskoo menestymisen johtuvan omasta kyvykkyydestä, eikä niinkään kovasta yrittämisestä (Duda 1993). Henkilö, joka aina kilpailee muiden suosiosta ja haluaa näyttää muille kyvykkyyttään, joutuu kovien paineiden alle. Kun tällainen henkilö kokee ympäristön luovan häntä kohtaan odotuksia, seurauksena on viihtymisen alenemista ja ahdistuneisuutta.



Kilpailuorientaatio voi johtaa siihen, että henkilö ei koe itseään kyvykkääksi onnistuneesta suorituksesta, jos hän ei ole paras. Tällainen henkilö ei myöskään aina toimi optimaalisesti kilpailutilanteessa johtuen hänen alhaisesta koetusta pätevyydestä. Tällöin suorituksesta nauttiminen ja henkilön viihtyminen saattavat kärsiä. Kun kilpailuorientoituneella henkilöllä on alhainen koettu pätevyys eikä hän menesty, saattaa hän valita itselleen liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä varmistaakseen menestymisen tai löytääkseen varman selityksen epäonnistumiselleen. (Duda 1993.)

Kilpailu- ja tehtäväorientaatio eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan niiden on todettu olevan empiirisissä tutkimuksissa ortogonaalisia (Duda 1992; Liukkonen 1996; Roberts, Treasure & Kavussanu 1996). Henkilö voi olla sekä tehtäväorientoitunut että kilpailuorientoitunut.

## **2.2 Aikaisempia tutkimuksia tehtävä- ja kilpailuorientaatiosta**

Duda ja Nicholls (1992) tutkivat tavoiteorientaation merkitystä urheilumenestykseen. Huomattiin, että tehtäväorientoituneet urheilijat uskoivat menestyvänsä kovalla yrittämisellä ja tekemällä yhteistyötä muiden kanssa. Kilpailuorientoituneet urheilijat eivät uskoneet kovan harjoittelun ja yrittämisen tuottavan menestystä. He puolestaan uskoivat menestyksen urheilussa liittyvän kontrolloimattomiin tekijöihin, kuten onneen ja lahjakkuuteen.

Whiten ja Dudan (1993) mukaan kilpailuorientoituneet urheilijat uskoivat onnen ja lahjakkuuden vaikuttavan urheilumenestykseen. Kilpailuorientoitunut ajattelutapa saattaa johtaa huijaamiseen ja luovuttamiseen, koska heidän mukaan menestys urheilussa ei johtunut kovasta harjoittelusta tai ponnisteluista tavoitteen vuoksi (taulukko 2).

Tavoiteorientaatio on yhteydessä myös keinoihin, joita voidaan käyttää urheilukilpailuissa pyrittäessä menestykseen. Tehtäväorientoituneet urheilijat uskoivat reiluun peliin, kun taas kilpailuorientoituneet urheilijat olivat menestyksen saavuttamiseksi valmiimpia petkuttamaan ja vahingoittamaan toisia. Eli asenteet aggressiivista käyttäytymistä sekä sääntöjen rikkomista ja huijaamista kohtaan ovat erilaisia riippuen orientaatiosta. (Duda, Olson &

Templin 1991.) (taulukko 2.)

Duda(1989;1992) on tutkinut tavoiteorientaation yhteyttä käsityksiin urheilun merkityksestä. Tehtäväorientoituneet urheilijat uskoivat, että urheilun merkitys on siinä, että oppii yhteistyötaitoja elämässä yhteisten sääntöjen kautta ja saa yrittää parhaansa. Kilpailuorientoituneet puolestaan uskoivat urheilun merkityksen olevan suositukseksi tulemisessa. Lisäksi tehtäväorientoituneiden urheilijoiden mielestä urheilun merkitys oli siinä, että vartuttaisiin rehellisiksi, kunnioitettavaksi ja hyväksi kansalaiseksi, jolla on hyvä itsetunto.

White ja Duda (1994) tutkivat urheiluun osallistumisen motiiveja (taulukko 2 ). Tehtäväorientoituneen yksilön motiivit osallistua urheiluun ovat enemmän sisäisiä ja yhteistoimintaan liittyviä (esim. kehittä omia taitoja, olla joukkueen jäsen). Kun taas kilpailuorientoituneen yksilön motiivit ovat enemmän ulkoisia (esim. statuksen ja tunnustuksen saaminen ).

Hatzigeorgiadis ja Biddle (1999) tutkivat tenniksen ja snookerin pelaajien tavoiteorientaatiota. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten tehtävä - ja kilpailuorientaatio ovat yhteydessä suoriutumiseen kilpailutilanteissa. Annettuja kilpailutilanteita oli kaksi: helppo, matalatasoinen kilpailu sekä tärkeä, korkeatasoinen kilpailu. Tulokset osittivat sekä snookerissa että tenniksessä tehtäväorientaation helpottavan asennoitumista kilpailuihin. Kilpailuorientoituneilla urheilijoilla todettiin korkea tasoisen kilpailun alla olevan merkittäviä vaikeuksia keskittyä ja olevan yhteydessä ns. thoughts of escape. Tämä tarkoittaa sitä, että kilpailuorientoituneet urheilijat haluavat jättää suorituksen kesken.

Erilaiset tavoiteorientaatiot tuottavat erilaisia kognitiivisia ja affektiivisia ajatusmalleja. Tehtäväorientoituneet lapset olivat tyytyväisempiä ja motivoituneempia toimintaan kuin kilpailuorientoituneet lapset. Tutkimuksessa selvisi myös, että tehtäväorientoituneet lapset pitivät enemmän haasteellisista tehtävistä, koska ne tarjosivat mielekkäitä oppimistehtäviä. He olivat myös tietoisia kehittymisestään taidoissa ja testasivat enemmän itseään. (Treasure & Roberts 1995.)

Tavoiteorientaatio vaikuttaa tehokkaan ja tehottoman suoritusstrategian valintaan. (Ames 1992; Nicholls 1989.) (taulukko 2.). Dudan (1993) mukaan tehtäväorientoituneet opiskeli-

jat korostivat harjoittelun merkitystä oppimisessa ja taidoissa kehittämisessä. Parhaansa yrittäminen toi tyytyväisyyden tunteen kilpailussa tehtäväorientoituneelle urheilijalle. Kilpailuorientoitunut urheilija puolestaan luovutti helpommin kohdatessaan epäonnistumisia ja ongelmia. (Lochbaum & Roberts 1993.)

Newton ja Duda (1993) tutkivat keilaajien suoritusstrategioita kilpailuihin valmistautumisessa. Tehtäväorientoituneet keilaajat kuuntelivat valmentajiensa ohjeita ja yrittivät uusia taitoja, vaikka ne eivät olisi olleetkaan täydellisesti hallinnassa, kun taas kilpailuorientoituneilla keilaajilla havaittiin tehottomia strategioita. Tehtäväorientoituneet keilaajat pitivät harjoittelua hyvänä strategiana valmistauduttaessa kilpailuihin, kun taas kilpailuorientoituneille keilaajille harjoittelu ei ollut tehokas strategiana kilpailuihin valmistauduttaessa.

Hebert, Landin ja Solmon (2000) tutkivat oppilaiden harjoitusten laadun ja tehtäväsuuntautuneiden ajatusten merkitystä toisiinsa tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä. Tulokset osoittivat oppilaiden harjoittelun ja tehtäväsuuntautuneiden ajatusten vaihtelevan riippuen taitotasosta ja harjoitusolosuhteista. Annetuissa olosuhteissa prosessin kulkiessa helposta vaikeaan ilmeni menestyksellisempiä ja parempia harjoituksia sekä oppilaan itsetunto ja motivaatio parani.

TAULUKKO 2. Yhteenvetotaulukko tehtävä- ja kilpailuorientaatiosta

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 osa oppimista</p> <p>Pitkäjänteisyys ja haastavien tehtävien valinta</p> <p>Reilu peli</p> <p>Osallistuminen urheiluun sisäistä</p> <p>Tavoitteena viihtyminen</p> <p>Kilpailujännitys matalampi</p>
Kilpailuorientaatio	<p>Tehottomat suoritus strategiat</p> <p>Ei usko yhteistyöhön</p> <p>Ei usko harjoittelun kehittävään vaikutukseen</p> <p>Uskoo kontrolloimattomiin tekijöihin menestymisessä, kuten onni ja lahjakkuus</p> <p>Menestymisen kokeminen, kun saavuttaa lopputuloksen vähemmällä työllä kuin muut</p> <p>Luovuttaa helpommin</p> <p>Saattaa käyttää vilpillisiä keinoja</p> <p>Kokee pätevyyttä ollessaan kyvykkäämpi kuin muut</p> <p>Osallistuminen urheiluun ulkoista</p> <p>Kilpailujännitys korkea</p>

### 2.3 Tavoiteorientaation taustatekijöitä

Lapsen vanhemmilla on ensisijainen vaikutus tavoiteorientaation sosiaalistamisessa alkaen varhaislapsuudesta mm. omaa tavoiteorientaatiota lapselle siirtämällä. Tehtävääorientoitunut ilmapiiri syntyy, kun vanhemmat korostavat kovaa yrittämistä ja henkilökohtaista kehitystä. Kun taas kilpailuorientoituneessa ilmapiirissä vanhemmat keskittyivät enemmän sosiaaliseen vertailuun eli vertailevat oman lapsensa saavutuksia muiden lasten saavutuksiin. Vanhemmat kannattavat tehtäviä, jotka takaavat menestyksen ja kokevat menestyvänsä voittojen kautta ja olemalla muita parempia. Olennaista lapsen tavoiteorientaation kehittymiselle onkin se, minkä verran vanhemmat painottavat menestymistä ja omaa kehittymistä. (Roberts, Treasure & Hall 1994.)

Kilpailuorientoituneille vanhemmille on tyypillistä voittamisen korostaminen. Vaikka lapsi olisi tehnyt ennätyksen tai paljon pisteitä, vanhemmat eivät ole tyytyväisiä, jos joukkue häviää. Tämä vaikuttaa lapsen itseluottamukseen, eikä edistä heidän urheiluharrastustaan. (Sport parent 1994.)

Ames ja Archer (1987) toteavat vanhempien luovan kotiin ilmaston, johon vaikuttavat suuresti vanhempien arvot, odotukset ja asenteet. Kilpailuilmastosta syntyy, kun vanhemmat jatkuvasti vertailevat lasta toisiin sekä korostavat voiton ja menestyksen tärkeyttä. Tehtäväsuuntautunut ilmasto puolestaan syntyy, kun vanhemmat korostavat kovaa yrittämistä, yhteistyötä ja henkilökohtaista kehittymistä. Kannustavan ja yrittämistä lisäävän palautteen käyttäminen on ominaista tehtävääorientoituneille vanhemmille. Tällaiset vanhemmat korostavat haasteellisia tehtäviä, kun taas kilpailuorientoituneet vanhemmat korostavat tehtäviä, jotka takaavat menestyksen.

Sukupuoli on yhteydessä erilaisten tavoiteorientaatiomallien syntymiseen. Miehet ovat enemmän kilpailullisimpia kuin naiset. On myös todettu miesten tavoittelevan enemmän voittoa kuin naiset ja haluavat näyttää osaamisensa kilpailuissa. (White & Duda 1994.)

Koulun opetusilmapiirillä on havaittu olevan vaikutusta tavoiteorientaation muodostumiseen. Harter (1982) havaitsi verratessaan koulu- ja urheilutoimintoja, että koulun opetusil-

mapiiri kasvattaa lasten arvostelunhalua, heikentää innostusta sekä kehittää ulkoista motivaatiota. Koululiikunnassa on toisten oppilaiden suoritukset koko ajan nähtävissä liikuttaessa yhdessä ja silloin on vaarana että, oman pätevyyden arvioinnissa painottuu enemmän vertailu muihin kuin omiin tavoitteisiin ja kehittymiseen. Numeroarvostelua ja osaamista korostava opetus voi johtaa siihen, että jokaista omaa suoritusta verrataan toisten vastaaviin suorituksiin.

Tavoiteorientaatiota on tutkittu kilpaurheilussa yksilö- ja joukkuelajien keskuudessa. On todettu, että yksilölajeissa kilpailuorientoituneet tavoitteet (tai kilpailulliset tavoitteet yhdistettynä tehtäväorientoituneisiin tavoitteisiin ) voivat tuottaa merkittävästi parempaa kehittymistä suorituksessa verrattuna tehtäväorientoituneisiin tavoitteisiin. (Bar-Eli, Tenenbaum, Pie, Kudar, Weinberg ja Barak 1997.)

Swainin ja Hardwoodin (1996) tutkimuksessa sosiaaliset odotukset ja kilpailuspesifiset kriteerit olivat kilpailuorientaation tärkeimpiä ennustajia, kun taas tehtäväorientaatioon intensiteettiin vaikutti eniten tilannetekijät.

### 3. LIIKUNTA-AKTIVAATIO

#### 3.1 Liikunta-aktivaatioon vaikuttavat tekijät

Liikunta-aktivaatio on määritelty termillä "urheilua kaikille", joka tarkoittaa yhtenäistä sosiaalista liikettä, jonka tavoitteena on fyysistä harjoittelua kaikille. Tämän määrittelyn pääidea on fyysisen aktiviteetin järjestäminen erilaisille vaatimuksille ja antaa mahdollisuus erilaisille yksilöille. "Urheilua kaikille" määritelmän tavoitteena on pääsääntöisesti virkistäminen, kasvatuksellinen ja terveyttä edistävä. (Seppänen 1991.)

Tutkimuksissa liikunta-aktivaatio rajoittuu aktiivisuuteen vapaa-aikana, mikä sisältää kaiken aktiivisuuden yksilön vapaa-aikana, joka johtaa päivittäisen energian kulutuksen todelliseen lisääntymiseen. Nämä aktiviteetit sisältävät esimerkiksi pyöräilyn kouluun, pallopeilit, pelaaminen ulko - tai sisätiloissa, kävelyä tai hölkkäämistä luonnossa jne. (Council of Europe 1995.)

Liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen välistä yhteyttä on tutkittu paljon ja vertailuista 81% pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt sekä lapsien että nuorten keskuudessa. Vanhempien oma liikunnallisuus ei yllättäen ole niin tärkeä, mutta vanhempien rohkaiseva, kannustava tuki verbaalisesti ja suora auttaminen kustannusten maksajana on merkittävä tekijä. Yleiseen seuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas koululiikuntaan osallistuminen ei ollut. Pääsy ulkoilupaikkoihin ja ulkona vietetty aika liittyivät positiivisesti ja johdonmukaisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis, Prochaska & Taylor 2000.) Telama, Laakso & Yang (1994) totesivat myös, että liikunta-aktivaatio on korkeampi pojilla kuin tytöillä ja, että vanhemmat pojat ovat aktiivisempia kuin nuoremmat.

McPherson, Curtis ja Loy (1989) ovat todenneet "perhe antaa taloudellisen ja emotionaalisen tuen, roolimallin arvoista, tiedosta ja normeista sekä mahdollisuuden liittyä urheiluryhmiin lapsuudessa." Vanhempien rooli on erittäin merkittävä, kun ajatellaan lapsen liittymistä urheiluun ja liikunta-aktiivisuutta.

Isän rooli on merkittävin perheessä. Greendorfer ja Lewko (1978) tulivat johtopäätökseen, että isän vaikutus lapsen urheiluun osallistumiseen on merkittävämpi kuin äidin, opettajan, ystävän tai sukulaisen.

Muut sosiaaliset instituutiot kuten koulu, urheiluseura ryhmät sekä media muokkaavat yksilön kehitystä lapsuudessa ja aikuisina. Nämä instituutiot melkein uudelleen vahvistavat sen, mikä on saatu perheen kautta. Perheen on silti todettu olevan tärkein tekijä eri kulttuureissa (Anderssen & Wold 1992; Colley, Englington & Elliot 1992; McPherson ja kumpp. 1989).

Koululiikunnan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tutkittiin seurantatutkimuksella muodostamalla kaksi ryhmää, joista toinen sai opetusta perinteiseen tapaan ja toinen ryhmä sai henkilökohtaista ohjausta sekä ohjelmia. Tarkoituksena oli tutkia, miten liikunnan harrastaminen jatkuu lukion jälkeen nuorilla. Tulokset osoittivat, että lukion jälkeen henkilökohtaisen ohjauksen ryhmässä olleet olivat aktiivisempia kuin perinteiseen liikunnan opetukseen osallistuneet. (Dale & Corbin 2000.)

Liikunnallinen aktiivisuus nuorena ei välttämättä ennusta sitä, että vapaa-ajan liikunnan harrastaminen jatkuu vanhempana. Ainoastaan 13 %:a liikunta-aktiivisuudesta 30 vuoden ikäisenä voidaan selittää sillä, että oltiin liikunnallisesti aktiivisia 18-vuotiaina. (Telama, Leskinen & Yang 1996.)

On väitetty, että television lisääntynyt seuraaminen on osoittanut yhdeksi päätekijäksi liikunta-aktiivisuuden ja yleiskunnon vähentymiseen sekä lihavuuden lisääntymiseen amerikkalaisilla ja suomalaisilla nuorilla. Saatavilla olevista tutkimuksista ei kuitenkaan löytynyt suoraa yhteyttä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. (Malina 1995; Telama 1998.)

Martin (1997) tutki liikuntaan osallistumista ja syitä liikuntaharrastamisen jatkamiseen. Tulosten mukaan 51% (n=518) jatkoi liikuntaharrastamistaan koko lukion ajan. Tärkeimmät syyt liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen olivat terveyden säilyminen, onnistumisen elämykset, helpottaa stressiä ja ystävien kannustus.



### 3.2 Liikunta-aktiivisuus, seuratoiminta ja koululiikunta

Laakso (1981) on retrospektiivisellä menetelmällä osoittanut, että miehillä oli yhteys nuoruusiän liikuntaharrastuksen ja aikuisiän harrastuksen välillä, mutta naisilla ei vastaavaa yhteyttä ollut. Suomalaisilla lapsilla tehty seurantatutkimus osoitti, että liikunta 9-vuoden iässä ennusti tilastollisesti merkittävästi, mutta heikosti liikunta-aktiivisuutta yhdeksän vuotta myöhemmin. Vasta puberteetin jälkeen liikunta-aktiivisuus alkaa olla pysyvämpää. Parhaita yksittäisiä ennustajia olivat osallistuminen urheiluseuratoimintaan ja koulun liikuntanumero. (Telama, Laakso & Yang 1994.)

Organisoitu urheilu johon lapset ja aikuiset osallistuvat on yleensä määritelty viralliseen yhteisöön, urheiluseuran jäsenyyteen, harjoittelun kestoon ja intensiteettiin, erikoistaitoihin, menestymiseen kilpailuissa sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Lapset ja aikuiset, jotka osallistuvat organisoituun urheiluun vaatii erityisvarustelua, tietynlaisia vaatteita ja varusteita sekä myös aikaa ja rahaa. Yksilön persoonallisten arvojen kehittymisen mukana, urheilu liittyy myös yksilön fyysisen kapasiteetin, saavutuksien orientoitumisen ja sosiaalisen statuksen kehittymiseen. Iän myötä urheilijan tarvitsee päättää syistä, jotka liittyvät yksilön kuntoon ja sosiaaliseen tilanteeseen, jatkaako vai ei jatka kilpailullista urheilua. (Yang 1998.)

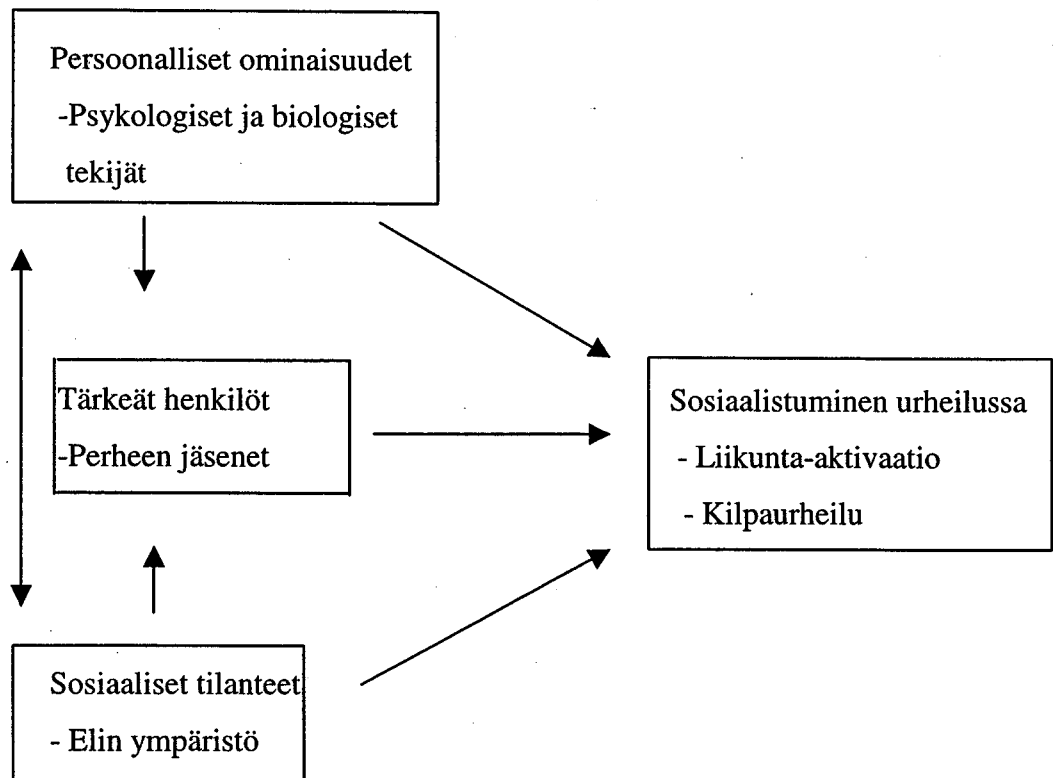
Sen, että liikuntanumero korreloi myöhempään aktiivisuuteen, ei tarvitse osoittaa muuta kuin että liikunnallinen aktiivisuus kouluiässä jatkuu myöhempään ikään. Koulutuksen sinänsä on todettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Laakso 1979; METELI 1975) ja koulunkäyntiään jatkaneiden nuorten on todettu harrastavan enemmän liikuntaa kuin koulunsa lopettaneiden (Laakso & Telama 1981.)

Organisoitu harjoittelu ja kilpaurheilu edellyttää intensiivistä harjoittelua, jossa taidot ja kunto lisääntyvät. Voidaan siis olettaa, että sillä olisi merkitystä aikuisiän liikuntaharrastukseen. Urheilun osallistumisen on todettu sekä seurantatutkimuksessa että retrospektiivisessä tutkimuksessa olevan yhteydessä myöhempään liikuntaharrastukseen (Laakso 1981; METELI 1975; Telama, Laakso & Yang 1994).

Laakso (1981) on tutkinut myös liikuntalajeittain harrastuksen jatkumista kouluiästä aikuisikään. Selvimmin lajiuskollisuus oli nähtävissä uinnissa ja hiihdossa. Kuitenkin tutkimusten mukaan näyttää tärkeimmältä se, että kouluissa tai urheiluseuroissa pidetään yllä tai vahvistetaan lasten luontaista liikunta-aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota. Sen lisäksi voidaan myös ohjata aikuisiän liikuntamuotoihin.

Koulussa liikunnanopettaja voi vaikuttaa motivaationallisen ilmaston luonteeseen. Urheilussa valmentajien lisäksi on myös vanhempien vaikutus usein suuri. Vanhemmat ja valmentajat voivat esim. palautteen avulla vaikuttaa motivaatioilmastoon korostamalla esim. suoritusta, oppimista ja viihtymistä tai pitämällä tärkeänä sijoittumista kilpailuissa .  
(Ames 1992.)

Koska vain pieni osa osallistujista menestyy hyvin ja jotta voitaisiin taata mahdollisimman usean lapsen viihtyvyys ja antaa pätevyyttä sekä itsetuntoa lisääviä kokemuksia mahdollisimman monelle, tulisi sekä koululiikunnassa että lastenurheilussa vallita enimmäkseen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Koululiikunnan ja seuratoiminnan päähaasteina voidaan pitää yhtäältä yksilön psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen kehityksen tukemista kouluaikana ja toisaalta myöhempään elämään jatkuvan terveellisen ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan juurruttamista. (Telama 1994. )



KUVIO 1. Yang (1998) on kehittänyt kolmesta elementistä koostuvan mallin sosiaalistumisprosessista urheilussa sosiaaliseen oppimisparadigmaan.

#### 4. TAVOITEORIENTAATION YHTEYDET LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että tavoiteorientaatiolla on yhteyttä liikunta-aktivaatioon. On tutkittu, että tavoiteorientaatio voi antaa näkemyksen siihen syyhyn, miksi yksilöt liikkuvat. Nämä syyt tai osallistumisen motivaatio eroavat tavalla miten nuoret määrittelevät menestyksen tai arvostavat kilpailua. (Roberts 2001.)

Motivoituneen käyttäytymisen tärkeitä indikaattoreita ovat yrittäminen ja jatkuvuus. Kun yksilöt sijoittavat aikaa liikuntaan, yrittävät ja jatkavat vaikeissakin olosuhteissa, ovat he selvästi motivoituneita. (Roberts 2001.)

Lasten korkealla tehtäväorientaatiolla on raportoitu olevan yhteyttä korkeampaan sitoutumiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja mikä tärkeintä, tämä suhde tehtäväorientaation ja osallistumisen välillä pitää huolimatta lapsen kilpailullisuuden tasosta. Lapsilla, jotka olivat kilpailuorientoituneita ja epäilivät omaa fyysistä kykyään, osoittautui fyysinen aktiivisuus alhaiseksi. Ainoastaan kun kyvykkyys oli korkea kilpailusuuntautuneilla, heillä oli myös korkea fyysinen aktiivisuus. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kilpailuorientoituneet urheilijat lopettavat urheilun aikaisemmin, kun taas tehtäväorientoituneilla urheilijoilla osallistuminen urheiluun kestää pidemmän aikaa (Roberts 2001).

Tehtäväorientoituneiden ihmisten otaksutaan kokevan korkeita positiivisia ja matalia negatiivisia tuntemuksia, kun kyseessä on suoritusilanne liikunnassa, koska heidän henkilökohtaiset sisäiset standardit ovat subjektiivisia ja suhteellisen kontrolloitavissa. Kun taas kilpailuorientoituneiden ihmisten on todettu kokevan voimakkaita negatiivisia ja matalia positiivisia tuntemuksia vastaavissa tilanteissa. (Roberts 1992; Nicholls 1989.)

Ntoumanis ja Biddle (1999) tutkivat positiivisten ja negatiivisten vaikutusten voimakkuutta tehtävä- ja kilpailuorientaation välillä fyysisessä aktiivisuudessa. Tulokset osoittivat, että paljon miellyttävämmät tunteelliset kokemukset olivat liittyneitä korkeaan tehtäväorientaatioon.

Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa on todettu, että jatkuvassa ja positiivisessa yhteydes-

sä fyysiseen aktiivisuuteen ovat tavoiteorientaatio, koettu pätevyys sekä intentio olla aktiivinen (Sallis, Prochaska & Taylor 2000).

Tavoiteorientaatio ennustaa suoraan intentiota olla liikunnallisesti aktiivinen. Nuorten keskuudessa tavoiteorientaatiolla on tärkeä rooli, kun ajatellaan sitoutumista liikuntaaktiivisuuteen. (Biddle, Soos & Chatzirantis 1999.)

Tutkimuksissa löytyi looginen suhde tehtäväorientaation ja urheiluun osallistumisen tarkoitusten väliltä. Etenkin nuorten osallistujien keskuudessa, joilla oli korkea tehtäväorientaatio uskoivat, että urheilun pitäisi kasvattaa itsetuntoa, lisätä henkilökohtaista osaamista ja rohkaista fyysisesti aktiivista elämän tapaa. Tehtäväorientoituneet nuoret luultavasti saavat enemmän nautintoa urheiluun osallistumisesta ja tämän takia eivät lopeta urheilemista. (White, Duda & Keller 1998.)

## 5. TAVOITTEEN ASETTELU

Määritelmässä tavoite on se, mitä yksilö yrittää saavuttaa; se on tekemisen kohde tai päämäärä. Esimerkiksi monissa tavoitteen asettelun tutkimuksissa sana tavoite liittyy saavutettavissa olevaan tehokkuuteen työssä (tietyissä normeissa), yleensä tietyssä aikarajassa. Tavoitteen asettelun perusoletus on, että tavoitteet ovat ihmisen tekemisen välittömiä säätelijöitä. Vaikkakin tavoitteet voivat todellakin vaikuttaa käytökseen ei yksin yhteen yhdenmukaisuutta tavoitteiden ja tekemisen välille voida olettaa, koska ihmiset tekevät virheitä tai heidän kyvyssään saavuttaa tavoitteita on puutteita tai alitajunta heikentää heidän tietoisia tavoitteita. (Locke, Shaw, Saari & Latham 1981.)

Sitoutuminen liikunta-aktiviteetteihin näyttää jatkuvan huolimatta siitä, että ulkopuoliset palkkiot ovat usein minimaalisia tai niitä ei ole ollenkaan. Kun ulkoiset kannustimet ovat harvassa, oletetaan yksilöiden olevan itse motivoituneita ylläpitämään aktiivisuutta sekä suoriutumaan tehtävästä. Yksi tärkeä motivaation lähde on tavoitteen asettelu. Tavoitteen asettelusta on tullut suosittu motivaatiotekniikkana parannettaessa tuottavuutta ja suoritusta niin teollisuuden, akateemisuuden ja urheilun parissa. (Weinberg 1992.)

Locken ja Lathamin (1985) teorian mukaan tavoitteen asettelussa haasteelliset tavoitteet johtavat parempiin suorituksiin ja yritykseen kuin helpot tavoitteet sekä erittäin vaikeat tavoitteet parempiin suorituksiin kuin tee parhaasi - tavoitteet. Kun tavoitteen asettelun periaatteita on kunnolla noudatettu, sen hyödyt ovat moninaisia (taulukko 3.).

### TAULUKKO 3. Tavoitteen asettelun hyödyt (Burton 1987).

---

- Tavoitteet parantavat suoritusta.
  - Tavoitteet parantavat suorituksen laatua.
  - Tavoitteet selventävät odotuksia.
  - Tavoitteet tekevät harjoittelun haastavammaksi, estävät tylsistymistä.
  - Tavoitteet kasvattavat sisäistä motivaatiota tavoitteen saavuttamiseksi.
  - Tavoitteet kasvattavat ylpeyttä, tyytyväisyyttä ja itseluottamusta.
- 

#### **5.1 Tavoitteen asettelu fyysisessä aktiivisuudessa**

Locke ja Latham (1985) toteavat tutkimuksessaan, joka käsitteli tavoitteen asettelun käyttöä urheilussa, että tehtävillä suoritettuina organisaatioissa ja laboratorioissa on paljon yhteistä urheiluaktiiviteetin kanssa, koska kaikki liittyvät henkiseen ja fyysiseen kokemukseen, joilla on jokin tavoite. Tavoitteen asettelu voi toimia jopa paremmin urheilussa ja liikunnassa kuin organisoidussa yhteisössä, koska yksilön mittaukset ovat helpompia urheilussa ja edellytykset tavoitteen asettelun positiivisiin vaikutuksiin (taulukko 4).

#### TAULUKKO 4. Miten tavoitteet voivat toimia urheilussa.(Locke & Latham 1985)

---

1. Spesifit tavoitteet säätelevät toimintaa paremmin kuin yleiset tavoitteet.
2. Spesifisten tavoitteiden mukaan, mitä korkeammalla tavoite on sitä parempi suoritus, vaatii kykyä ja sitoutumista.
3. Spesifiset, vaikeat tavoitteet johtavat parempaan suoritukseen kuin tee parhaasi tavoitteet tai kun ei ole tavoitteita ollenkaan.
4. Lyhytaikaisten + pitkäaikaisten tavoitteiden käyttö johtaa parempaan lopputulokseen kuin pelkkien pitkäaikaisten tavoitteiden käyttö.
5. Tavoitteet vaikuttavat aktiivisuuden ohjaamiseen, yrittämisen aikaan saamiseen, sinnikkyiden lisääntymiseen sekä oikeiden toimintatapojen etsimisen motivointiin.
6. Tavoitteen asettelu voi olla kaikkein tehokkainta kun palaute näyttää edistymistä suhteessa tavoitteeseen.
7. Mitä korkeampi sitoutumisen taso sitä parempi suoritus pätee tavoitteisiin, jotka ovat vaikeita.
8. Sitoutumiseen voidaan vaikuttaa pyytämällä yksilöä hyväksymään tavoite, antamalla tukea, ollaan mukana kun tavoite asetetaan, harjoittelulla sekä kannustimilla ja palkkioilla
9. Tavoitteen saavuttamista voi vaikeuttaa erityisesti se, kun tehtävä on monimutkainen tai pitkäaikainen.
10. Kilpailu voi kehittää suoritusta sille tasolle, että se johtaa korkeampaan tavoitteen asettamiseen ja/ tai kasvattaa tavoitteeseen sitoutumista.

---

Aiemmin tehdyt tutkimukset ovat selkeästi osoittaneet, että tavoitteen asettelu helpottaa suoritusta. On kuitenkin harhaanjohtavaa ajatella, että kaikilla tavoitteilla on yhtä voimakas vaikutus urheilijan suoritukseen. (Gould 1993.)

Urheiluun liittyen on tärkeää tehdä ero ainakin kolmen eri tyyppisen tavoitteen välille, joita on ilmaantunut kirjallisuudessa. Tulokselliset tavoitteet (outcome goals ) keskittyvät tietyn lajin ulkoisiin tuloksiin ja usein liittyvät vertailuun toista suorittajaa kohtaan; esimerkiksi olla ensimmäisenä maalissa 400 metrin aitajuoksussa. Suoritustavoitteet (performance



goals ) määräävät tarkoin suorituksen lopputuloksen, jolloin suoritus tehdään suhteellisen itsenäisesti huomioimatta muita suorittajia; esimerkiksi juostaan kilpailu tiettyyn aikatavoitteeseen. Kehitystavoitteet (process goals ) määräävät tarkoin ne prosessit, mihin suorittaja kiinnittää huomion suorituksessa; esimerkiksi ylläpitää hyvän etumaisen jalan tekniikka joka aidalla. (Burton 1989a.)

Hardy, Jones ja Gould (1996) toteavat, että huippu-urheilijoita pitäisi rohkaista käyttämään erilaisia variaatioita tavoitteen asettelussa. Tuloksellisia tavoitteita korkeimpiin maaleihin ja päämääriin, suoritustavoitteita varmistaakseen kontrollin sekä tavoitteen saavuttamisen ja kehitystavoitteita auttaakseen itseään keskittymään sen hetkiseen toimintaan. Kehitystavoitteilla on jatkuvasti tärkeä motivoiva rooli harjoitusten aikana sekä valmistauduttaessa kilpailuun.

Jones ja Hanton (1996) tutkivat uimarien tavoitteen asettelua ja enemmistö uimareista asettivat ainakin kahdenlaisia tavoitteita. Mielenkiintoista oli myös se, ettei kukaan asettanut pelkästään ulkoisia tuloksellisia tavoitteita. On myös tärkeää huomata se, että erilaiset tavoitteet voivat olla enemmän tärkeitä eri aikoina. Kehitystavoitteet ovat tärkeämpiä harjoituksissa, tulokselliset sekä suoritustavoitteet ovat toisaalta tärkeämpiä ennen kilpailua ja sen aikana. (Hardy, Jones & Gould 1996, 25 )

## **5.2 Tavoitteen spesifisyys ja läheisyys**

Hypoteesi, jonka mukaan spesifiset, hankalat tavoitteet parantavat suoritusta huomattavasti enemmän kuin ei ole tavoitteita ollenkaan, on tuottanut eniten tutkimuksia urheilun parissa (Weinberg 1992). Weinberg, Bruya ja Jackson (1985) ovat tutkineet tavoitteen spesifisyyttä fyysisessä aktiivisuudessa. Riippuvana muuttujana käytettiin kolmen minuutin vatsalihastestiä viiden viikon kenttätutkimuksessa. Ensin koehenkilöille tehtiin alkumittaukset ja sen jälkeen jaettiin satunnaisesti neljään eri tavoitteen asetteluryhmään. Kolmessa ryhmässä koehenkilöt saivat spesifisiä, haasteellisia tavoitteita, kun taas neljättä ryhmää pyydettiin tekemään parhaansa. Tulokset eivät osoittaneet mitään merkittäviä eroja vatsalihassuorituksessa tavoitteen asetteluryhmien ja tee parhaasi ryhmän välillä viiden viikon koeajan aikana. Yhdennemukaisia tuloksia saivat myös Weinberg, Bruya, Jackson ja Carland

(1987,88).

Vastakohtana näille tuloksille monet tutkimukset urheilun ja harjoittelun parista ovat löytäneet merkittäviä eroja spesifisten tavoitteiden ryhmien ja tee parhaasi ryhmien väliltä. Koehenkilöt, joilla oli spesifiset tavoitteet suoriutuivat huomattavasti paremmin kuin henkilöt, joilla oli tavoite tehdä vain parhaansa. (Weinberg 1992.) Esimerkiksi Weinberg, Bruya, Longino ja Jackson (1988) tutkivat tavoitteen spesifisyyttä ala-aste ikäisten lasten liikuntatunneilla. Koehenkilöt alku testattiin ja satunnaisesti arvottiin spesifisen tavoitteen ryhmään tai tee parhaasi kontrolliryhmään. Testinä oli kahden minuutin vatsalihastesti ja koeaikana 10 viikkoa. Tulokset osoittivat, että kaikki kolme spesifisen tavoitteen ryhmää suoriutui paremmin kuin kontrolliryhmä, etenkin loppua kohti.

Yhdenmukaisia tuloksia siitä, että spesifisen sekä vaikean tavoitteen ryhmä suoriutui huomattavasti paremmin lopputestissä kuin kontrolliryhmä saivat Hall, Weinberg ja Jackson (1987). Asetetaan mieluummin spesifisiä tavoitteita kuin yleisiä tee parhaasi tavoitteita. Spesifiset tavoitteet pystyvät enemmän vaikuttamaan käyttäytymisen muutokseen kuin yleiset tavoitteet. Tavoitteet kuten tehdä parhaansa tai tulla paremmaksi vaikuttavat paljon vähemmän käyttäytymiseen sekä vähentää mahdollisuutta saavuttaa tavoite. (Gould 1993.)

Yhteenvedon tulokset urheilupsykologian alueelta ajatellen tavoitteen spesifisyyden vaikutusta suoritukseen ovat olleet kaksiselitteisiä. Vain osa tutkimuksista tukevat Locken ja Latham (1985) hypoteesia, että spesifiset, vaikeat tavoitteet tuottavat korkeampi tasoisia suorituksia kuin ei ole tavoitteita ollenkaan tai on vain tee parhaasi tavoitteita. (Weinberg 1992.)

Locke ja Latham (1985) ovat olettaneet, että lyhyt - ja pitkäaikaiset tavoitteet yhdessä johtavat parempaan suoritukseen kuin pelkästään pitkäaikaisten tavoitteiden käyttö. Heidän mielestä pitkäaikaiset tavoitteet ovat usein liian abstrakteja ja liian kaukana tulevaisuudessa, jotta niillä olisi merkitystä motivaatioon nykyisyydessä.

Kun keskitytään kaukaiseen tulevaisuuteen, tämän hetken tekeminen heikentyy. Toisaalta läheisten tavoitteiden mukanaolo huolehtii, että ajan mukana kehittyvät sekä itseluottamus

että kykeneväisyyden tunne. Käsitys, että lyhytaikaiset tavoitteet ovat tärkeitä suorituksen parantajia, on saanut tukea monilta valmentajilta ja urheilupsykologeilta. (Bell 1983.) Parhaiten luultavasti toimii se, että asetetaan pitkäaikaistavoite ja sitten lyhytaikaisten tavoitteiden avulla yritetään saavuttaa pitkäaikaistavoite (Gould 1993).

On myös hyvä asettaa päivämäärä, milloin joku tietty tavoite pitäisi saavuttaa. Tavoitteen arvioinnista on tärkeä huolehtia. Locke ja kumppanit (198) totesivat, että arvioiva palaute on äärimmäisen tärkeä, jotta suoritusta pystytään parantamaan. Esimerkiksi urheilijan tarvitsee saada palautetta siitä miten nykyinen suoritus on yhteydessä sekä lyhyt - että pitkäaikaistavoitteisiin.

Pitkäaikaisten tavoitteiden pilkkomista lyhytaikaisempiin tavoitteisiin kannattaa harkita. Samalla pitäisi palautteen oltava saatavilla huolimatta siitä, tavoittaako suorittaja tavoitteen vai ei. (Hardy, Jones & Gould 1996,25.)

### **5.3 Tavoitteen haasteellisuus**

Yksi Locken ja Lathamien (1985) artikkelin suosituksista oli rohkaista yksilöitä asettamaan itselleen tavoitteita, jotka ovat vaikeita mutta realistisia. Epätodellisia tavoitteita tulisi välttää, koska ne ovat liian vaikeita, johtavat epäonnistumisiin, motivaation tippumiseen ja yksilön suorituksen heikentymiseen.

Tavoitteen haasteellisuutta on myös tutkittu asettamalla koehenkilöt satunnaisesti helpon, sopivan vaikean tai erittäin vaikean tavoitteen ryhmään. Tavoitteen vaikeus oli määritelty edellisten kolmen minuutin vatsalihastestien perusteella. Esimerkiksi erittäin vaikean tavoitteen ryhmälle asetettiin tavoite tehdä 45 vatsalihassuoritusta enemmän viiden viikon koeajan lopussa. Tulokset eivät osoittaneet merkittäviä suoritus eroja kolmen ryhmän väliltä, tosin kaikki paransivat suorituksiaan tutkimuksen aikana. On mielenkiintoista huomata, että erittäin vaikean tavoitteen ryhmästä 30%:a tosiaan paransivat enemmän kuin 45 vatsalihassuoritusta. Ja päinvastoin, jotkut muut tämän ryhmän koehenkilöistä eivät kehittyneet juuri lainkaan viidessä viikossa. (Weinberg, Bruya, Jackson ja Carland 1987.)

Lisääntyvä tavoitteen haasteellisuus ei ole tuottanut suorituksen heikentymistä. Itse asiassa on todisteita siitä, että se voi parantaa suoritusta ainakin joillakin yksilöillä. (Weinberg 1992.)

Haastavat tavoitteet ovat yleensä saavutettavissa, jos urheilija/oppilas tuntee valmentajan/opettajan tukevan jatkuvasti, kun tehdään töitä tavoitteen eteen. Tavoitteen haasteellisuuden aiheuttama stressi vähentyy osittain, kun urheilija valmentajien ja muiden tuen sekä yhteistyön. Valmentajan tuki on ehkä tärkeämpää kuin se asetetaanko tavoite yhdessä valmentajan kanssa vai yksin. (Gratty 1989.)

Suorituksen ja siitä saatavaa palautetta on myös tutkittu. Locken ja Lathamien (1990) tavoitteen asetteluteorian ehdottaa, että palaute ai ainoastaan paranna tavoitteen asettamisen vaikutusta vaan oikeastaan on ehkä välttämätön, jotta tavoite saavutetaan.

## 6. INTENTIO

Intention ja liikunnan välisiä yhteyksiä ei ole vielä paljon tutkittu. Tässä kappaleessa esitellään Ajzenin teorian sekä joitakin tutkimuksia intentiosta. Izek Ajzenin (1987) mukaan kymme ennustaa, miten asenteet vaikuttavat käyttäytymiseen on kasvanut mielettömästi. Ajzen on kehittänyt suunnitellun käyttäytymisen teorian. Teoria sisältää oletuksen, että käyttäytymisellä on syynsä ja, että ihmiset ajattelevat ensin tekojensa seurauksia ja tekevät sen mukaan päätöksiä miten toimivat ja miten eivät. Tästä aiheesta ei löydy paljon kirjallisuutta tai tutkimuksia, joten olen ottanut muutaman tutkimuksen ja niiden kautta tulkinut intentiota.

### 6.1 Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Suunnitellun käyttäytymisen teoria pohjautuu vuonna 1975 Fishbeinin ja Ajzenin esittämään harkitun tekemisen teoriaan, joka liittyy tahdonalaiseen käyttäytymiseen. Suunnitellun käyttäytymisen teoria osoittaa, että aikomus on edeltävä avain tekijä käyttäytymiseen. Se on käyttäytymisen intentio enemmän kuin asenne itsessään, mikä ennustaa käyttäytymistä. Aikomus käyttäytymiseen muodostuu kolmesta pääkomponentista: asenne käyttäytymistä kohtaan, subjektiivisista normeista ja huomattavasta kontrollista yhdistettynä käyttäytymisen aikomukseen (kuvio 2). (Ajzen 1987.)

Teorian mukaan yksilön asenteen käyttäytymistä kohtaan tuottavat kaksi tekijää; (1) uskosspesifisen käyttäytymisen seuraamuksiin ja (2) mahdollisten seuraamusten arviointi. Molemmat tekijät vaihtelevat yksilöiden kesken kun he käyttäytyvät. Ajatellaanpa vaikka opiskelijan päätöstä panostaa opiskeluun kymmenen tuntia viikossa. Kaksi ihmistä voi olla samaa mieltä tällaisen käyttäytymisen hyödyistä; parempia arvosanoja ja vähemmän aikaa kavereiden kanssa, mutta erota hyötyjen arvioinnissaan. Toisen mielestä korkeampien arvosanojen saanti merkitsee paljon enemmän kuin ajanvietto kavereiden kanssa. Siis, toisen asenne lisääntyvää opiskelua kohtaan on paljon positiivisempi kuin toisen, joka arvostaa ystävyys-suhteita oikein tärkeiksi ja arvosanoja vain kohtalaisesti.

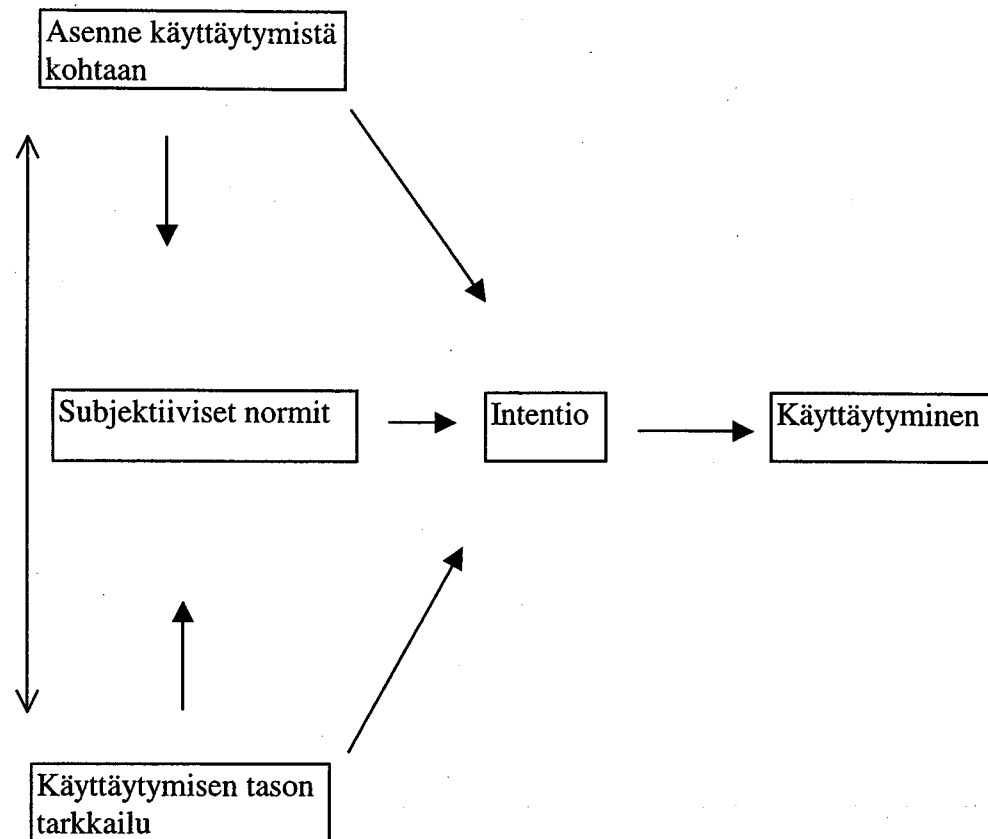
Toinen komponenteista, subjektiiviset normit, edustaa sosiaalista elementtiä : eli yksilö uskomus siitä mitä toiset ajattelevat hänen tekemisistä, mitä hänen pitäisi tehdä toisten mielestä ja yksilön motivaation voimakkuudesta suoriutua noista odotuksista. Esimerkiksi ajatellaan vanhempien, kavereiden tai opettajan odotuksia, kun mietitään kuinka paljon aikaa panostetaan opiskeluun. Toinen on varma, että hänen vanhemmat suosivat opiskelua ja motivoituu täyttääkseen vanhempiensa odotukset. Kun taas jollain toisella on sama käsitys vanhempiensa odotuksista, mutta ei välitä suoriutua heidän odotuksistaan. Samoin ystävien odotukset vaikuttavat toisiin eri tavalla kuin toisiin.(Ajzen 1987,88.)

Kolmas komponentti, huomattava käyttäytymisen tarkkailu, sisältää huomautuksen, että joku käyttäytyminen on suuremman tarkkailun alla kuin toinen. Vielä tärkeämpää Ajzenin mukaan on yksilön uskomukset tarkkailusta. Vaikkakin joku voi arvostaa korkealle hyvät arvosanat ja motivoituu vanhempien odotusten takia, hän tuskin opiskelee, jos uskoo ettei saamiaan arvosanoja tarkkailla, arvosteta.(Ajzen & Madden 1986.)

Käyttäytymisen tarkkailu voi vaikuttaa käyttäytymiseen epäsuorasti intention kautta ja se voi myös ennustaa käyttäytymistä suoraan, koska se voi olla todellisen käyttäytymisen osittainen korvaaja. Käyttäytymisen tarkkailu vaikuttaa myös muihin komponentteihin. Aikaisemmat kokemukset kannattaa ottaa huomioon eli on tarkkailtu miten intentio on vaikuttanut käyttäytymiseen.(Ajzen 1987,88.) Nämä kolme tekijää yhdistettynä määrittelee yksilön aikomuksen esiintyä, käyttäytyä. Asenteiden, normien sekä tarkkailun tason suhteet vaihtelevat eri tilanteissa (Ajzen 1987).

Yhteenvedona voidaan todeta, että suunnitellun käyttäytymisen teoria on ollut erittäin käytännöllinen, kun yritetään ennustaa käyttäytymistä suhteessa asioihin ja objekteihin. Se ei ennusta kaikkea käyttäytymistä, mutta kuitenkin aika hyvin suunniteltua käyttäytymistä. Yleensä voi näyttää, ettei tarvitse tarkastella kuin käyttäytymisen intentiota ennustamaan todennäköistä käyttäytymistä, mutta se ei pidä paikkaansa. Muutkin tekijät vaikuttavat.

Esimerkiksi menneisyyden käyttäytyminen on yleensä paras yksittäinen ennustaja tulevaisuuden käyttäytymiselle, riippumatta esiintyvistä asenteista ja normeihin perustavista huolist. Ja lisäksi kaikki käyttäytyminen ei ole suunniteltua. (Ajzen 1988.)



KUVIO 2. Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Ajzen 1987, 88)

## 6.2 Intention yhteydet liikunta-aktivaatioon

Intentiolla olla fyysisesti aktiivinen ja mieltymyksellä fyysiseen aktiivisuuteen on johdonmukaisia positiivisia yhteyksiä nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Sallis, Prochaska & Taylor 2000).

Biddle, Soos, ja Chatzisarantis (1999) tutkivat liikunta-aktivaation intentioiden ennustettavuutta Unkarin nuorilla lapsilla käyttäen tavoiteperspektiivistä lähestymistapaa. Tulokset osoittivat, että urheilun uskomukset, tavoitteet ja havaittu kyvykkyys ennustivat 21 %:a

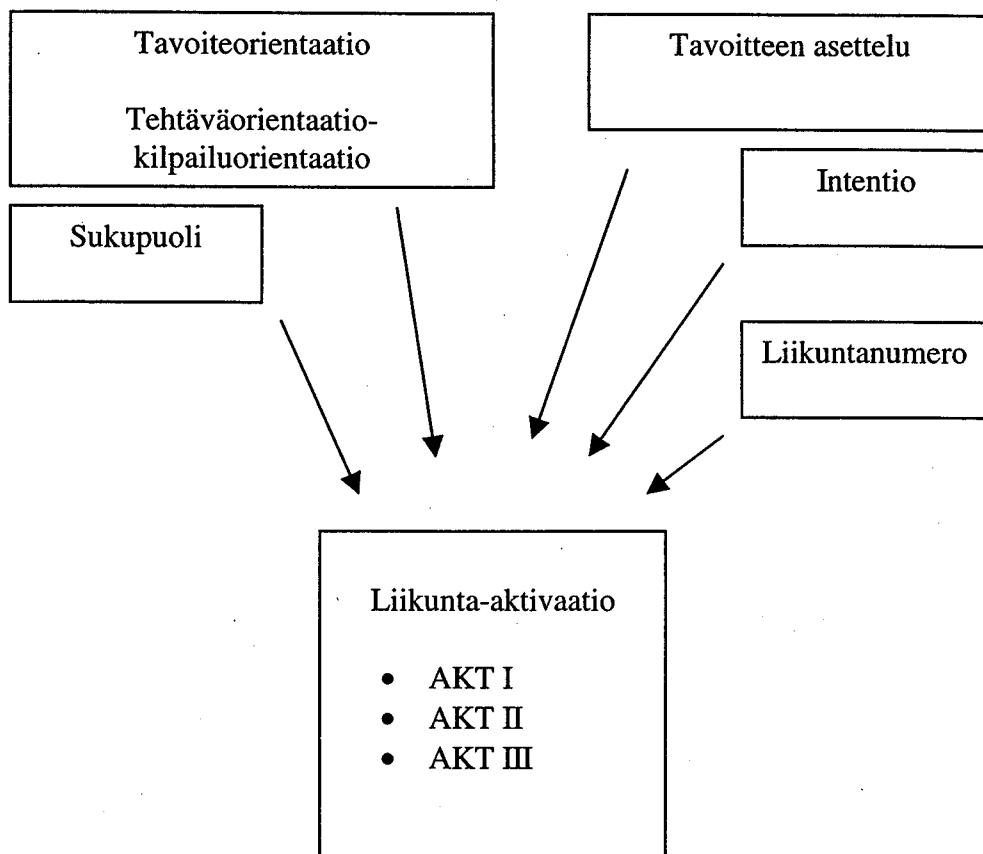
intention tekijöistä. Suhde havaitun kyvykkyyden ja intention välillä vahvistivat, että tietoisuus omasta kyvykkyydestä on tärkeässä roolissa motivoituneessa käyttäytymisessä. Tavoiteorientaatio ennustaa suoraan intentiota olla liikunnallisesti aktiivinen. Nuorten keskuudessa tavoiteorientaatiolla on tärkeä rooli, kun ajatellaan sitoutumista liikunta-aktiivisuuteen.

Lintunen, Valkonen, Leskinen ja Bidlle (1999) tutkivat suomalaisia nuoria yrittäen ennustaa liikunta-aktivaation intentiota käyttäen myös tavoiteperspektiivistä lähestymistapaa. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia suhdetta fyysisen aktiivisuuden osallistumisen, intention sekä urheilun uskomusten, havaitun urheilun kyvykkyyden ja sisäisen motivaation välillä. Urheilun uskomukset, tavoitteet, havaitun urheilun kyvykkyys ja viihtyvyys ennustavina tekijöinä selittivät 63%:a poikien intentiosta osallistua fyysiseen aktiivisuuteen ja 45%:a tyttöjen joukossa. Edellisiin tutkimuksiin verrattuna, Lintusen ja kumppaneiden tutkimuksessa oli lisäksi sisäisen motivaatio, viihtyvyys. Joka luultavasti selittää paremmat tulokset.



## 7. TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää jyvaskyläläisten yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikunta-aktivaatiota ja miten eri tekijät vaikuttavat siihen. Tutkimuksessani tarkastelin oppilaan tavoiteorientaation, tavoitteen asettelun ja intension yhteyttä liikunta-aktivaatioon liikuntatunnilla. Lisäksi tutkin sukupuolen yhteyttä muuttujiin.



AKT I = Kuinka usein harrastat liikuntaa urheiluseurassa.

AKT II = Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun tai urheiluseuran ulkopuolella.

AKT III = Kuinka monta tuntia tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hiikoilet tai hengästyit.

Kuvio 3. Tutkimuksen viitekehys

**Tutkimusongelmat :**

1. Miten sukupuoli on yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden liikunta-aktivaatio liikuntatunneilla ?

Hypoteesi 1. Poikien liikunta-aktivaatio on korkeampi kuin tyttöillä.

2. Miten sukupuoli ja ikä vaikuttavat oppilaiden tavoiteorientaatio ?

Hypoteesi 1. Pojat ovat kilpailuorientoituneimpia kuin tytöt.

Hypoteesi 2. Yhdeksäsluokkalaiset oppilaat ovat enemmän tehtäväorientoituneempia kuin kilpailuorientoituneita.

3. Miten tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu ja intentio ovat yhteydessä liikunta-aktivaatioon ?

Hypoteesi 1. Tavoiteorientaatiolla, tavoitteen asettelulla ja intentiolla on tilastollisesti merkitsevä yhteys liikunta-aktivaatioon.

4. Miten sukupuoli on yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten tavoitteenasetteluun liikuntatunneilla ?

Hypoteesi 1. Tytöt asettavat enemmän tavoitteita kuin pojat.

5. Mikä on liikunta-aktiivisuus erilaisen tavoiteorientaatioprofiilin omaavilla oppilailla?

Hypoteesi 1. Voimakkaasti tehtäväorientoituneilla oppilailla liikunta-aktiivisuus on suurempi.

## **8. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **8.1 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimuksen kohdejoukko valittiin harkinnanvaraisella näytteellä. Koehenkilöt tutkimuksessa olivat iältään 15-16-vuotiaita. Tutkimukseen osallistui 786 yhdeksäsluokkalaista oppilasta keski - ja etelä Suomesta kahdeksalta eri yläasteelta. Tutkimusvuosi oli 1999. Lopulliseen tilastolliseen analyysiin hyväksyttiin 768 oppilasta, joista poikia oli 386 ja tyttöjä 382.

### **8.2 Tutkimusaineiston keruu**

Tutkimusmenetelmänä käytimme kyselytutkimusta. Otimme yhteyttä keski ja etelä- Suomen yläasteille tutkimuksesta ja näistä kahdeksan osallistui tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen yhdeksäsluokkalaisten koko oppilasmäärä oli 786. Aineiston keruu aloitettiin ottamalla liikunnanopettajiin yhteyttä puhelimitse ja lähettämällä heille instruktio kirjeen (liite 1). Seuraava vaihe oli kyselylomakkeiden täyttäminen kouluilla liikuntatuntien alussa. Kerroimme opettajalle ja oppilaille kuinka kysely on suoritettava ja vastasimme kyselyä koskeviin kysymyksiin. Oppilaat täyttivät kyselylomakkeet liikuntatuntien alussa opettajan ja meidän valvonnan alaisena ja palauttivat tämän jälkeen välittömästi lomakkeen meille. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettöminä. Vastaukset saatuamme laitoimme kyselylomakkeet kirjekuoriin myöhempää analyysiä odottamaan. Oppilaiden kyselyn yhteydessä myös opettajat täyttivät liikunta-aktivaatiota koskevan lomakkeen liikuntatunneista. Kysely oli sama kuin oppilaille tehty -kysely sillä erotuksella, ettei liikuntanumeroa kysytty. Opettajat täyttivät kyseisen lomakkeen samanaikaisesti oppilaiden kanssa ja palauttivat lomakkeen oppilaiden lomakkeiden avulla.

### 8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

#### 8.3.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiota mitattiin Robertsinkin ja Balaguen (1998) Perception of Success Questionnaire mittarin lapsille tehdyllä versiolla (POSQ) (liite 2). Tavoiteorientaatiomittari sisälsi yhteensä 12 kohtaa ja jakautui tehtäväorientaatiota ja kilpailuorientaatiota mittaaviin osioihin. Osiot 1,2,5,6,9 ja 12 mittasivat kilpailuorientaatiota ja osiot 3,4,7,8,10 ja 11 mittasivat tehtäväorientaatiota. Kilpailu- ja tehtäväorientaation teoreettiset minimi- ja maksimipistemäärät ovat 6 ja 30. Vastausvaihtoehtona oli Likertin 5-luokkainen asteikko:

- 1= Olen täysin eri mieltä
- 2= Olen vähän eri mieltä
- 3= En osaa sanoa
- 4= Olen vähän samaa mieltä
- 5= Olen täysin samaa mieltä

#### 8.3.2 Tavoitteen asettelumittari

Tavoitteen asettelua mitattiin Smithin, Shutzin, Smollin ja Ptacekin (1995) kehittämällä The Athletic Coping Skills Inventory-28 mittarilla (liite 3). Tavoitteen asettelu dimensio otettiin tästä mittarista ja sovellettiin suomalaiseen koululiikuntaan. Kyselylomakkeessa oli tavoitteen asettelusta 4 kysymystä ja vastausvaihtoehtoina kysymyksiin oli Likertin 5-luokkainen asteikko. Kysymyksistä käytimme kohtia 2,4,7 ja 8, jotka kaikki käsittelivät tavoitteen asettelua ja suunnittelutyötä tavoitteiden saavuttamiseksi.

#### 8.3.3 Intention mittari

Intention mittarina käytimme samaa Smithin, Shutzin, Smollin ja Ptacekin (1995) kehittämää The Athletic Coping Skills Inventory-28 mittaria. Mittari sisälsi neljä kysymystä intentionista, kohdat 1,3,5 ja 6. Mittarin asteikkona käytimme Likertin viisiluokkaista asteikkoa (1 = Olen täysin eri mieltä - 5 = Olen täysin samaa mieltä)

### 8.3.4 Liikunta-aktivaation mittari

Liikunta-aktivaation mittari koostui kolmesta kysymyksestä, joissa selvitettiin liikunnan harrastamista urheiluseuroissa, urheiluseurojen ja koulun ulkopuolella sekä liikuntaan käytettävää tuntimäärää koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella niin, että hikoillaan. Nämä kysymykset muodostettiin itse. Koska korrelaatio oli alhainen (.16) vapaa-ajan osallistumiskertojen ja urheiluseurojen aktiivisuuden välillä, nämä kaksi liikunta-aktivaation tekijää analysoitiin erikseen. Alkuperäiset englanninkieliset mittarit käänsimme suomeksi (liite 3) ja muokkasimme liikuntatunneille sopiviksi. Lisäksi kysyttiin liikuntanumeroa.

### 8.4 Tutkimusaineiston analysointi

Mittareiden luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimien ja Pearsonin tulomenttikorrelaatiokertoimien avulla sekä summamuuttujien korrelaatioiden avulla. Mittareiden pätevyyttä analysoitiin faktorianalyysin avulla. Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin korrelaatiokertoimilla ja kaksisuuntaisella varianssianalyysillä. T-testin avulla analysoitiin sukupuolen välisiä eroja. Erojen merkitsevyydestä tarkastelussa käytettiin kolmea merkitsevyydestasoa:  $p < .05$  melkein merkitsevä,  $p < .01$  merkitsevä ja  $p < .001$  erittäin merkitsevä.

## 9. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA PÄTEVYYS

Tarkastelin mittareiden luotettavuutta reliabiliteetin, ja jakaumien vinoumien avulla. Mittauksen reliabiliteetti on hyvä silloin, kun mittaukseen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Tarkastelin mittareiden reliabiliteettia sisäisen yhdenmukaisuuden avulla. Sisäistä yhdenmukaisuutta analysoin eri osioiden keskinäisten Pearsonin tulomomenttiker-toimen ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla.

Järjestimme kaikille vastaajille mittaustilanteen samanlaiseksi ja annoimme opettajille sekä kirjalliset että suulliset ohjeet kyselylomakkeen täyttämistä. Pyrimme näin lisäämään mittauksen luotettavuutta. Validiteetti tutkii mittarin pätevyyttä eli mittaako mittari sitä, mitä sen pitääkin mitata. Validiteetin ollessa huono mittauksessa on systemaattisia virheitä. Tarkastelin mittareiden pätevyyttä sisällöllisen validiteetin avulla. Validiteettia tarkastelin faktorianalyysin avulla.

Tulosten ulkoista validiteettia eli yleistettävyyttä voidaan pitää hyvänä, koska tutkimuksen näyte ( $n=786$ ) on riittävän suuri. Tutkimuksen tulokset eri analyysimenetelmillä tarkaste-luina olivat samansuuntaisia ja johdonmukaisia. Tulokset voidaan yleistää koskemaan koko etelä- ja keski Suomen yhdeksäsluokkalaisia. Tulokset tukivat aikaisempia tutkimuksia, mikä vahvistaa tutkimuksemme luotettavuutta.

### 9.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiomittari jakautuu tehtäväorientaatiota ja kilpailuorientaatiota mittaaviin osioihin. Tavoiteorientaatiomittari sisältää yhteensä 12 osiota.

### 9.1.1 Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittarissa tehtäväorientaatiota mittasivat seuraavat osiot: Liikuntatunnilla tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun

3. Yritän kovasti
4. Huomaan todella kehittyväni
7. Voitan vaikeudet
8. Onnistun sellaisessa, missä en ole ennen onnistunut
10. Teen kaiken parhaan kykyni mukaan
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen

Tehtäväorientaatiota mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .42 ja .63 välillä (taulukko 5) ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Tehtäväorientaatiota mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa. Cronbachin alfa-kerroin oli .80, joten osiot mittasivat samaa asiaa. Osion 9 poistaminen nosti hieman Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 6).

TAULUKKO 5. Tehtäväorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Kilp., Teht.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Osio	3	4	7	8	10	11
3						
4	.58**					
7	.44**	.60**				
8	.43**	.63**	.59**			
10	.59**	.48**	.42**	.44**		
11	.47**	.55**	.49**	.56**	.54**	
Teht.	.76**	.83**	.75**	.78**	.75**	.78**
Kilp.	.02	.25**	.26**	.21**	.02	.16**
n=774-778		p<.01**		p<.05*		

TAULUKKO 6. Tehtäväorientaatiota mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
3	.78
4	.73
7	.75
8	.74
11	.75
9	.85
n=774	Alfa .80



### 9.1.2 Kilpailuorientaation reliabiliteetti

Kilpailuorientaatiota tavoiteorientaatiomittarissa mittasivat seuraavat osiot: Liikuntatunneilla tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun

1. Voitan toiset
2. Olen paras
5. Pärjään paremmin kuin toiset
6. Näytän toisille olevani paras
9. Pärjään sellaisissa asiassa, mitä toiset eivät osaa
12. Olen selvästi toisia parempi

Näiden osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .48 ja .77 välillä ja olivat tilastollisesti merkitseviä. Voidaan todeta, että kilpailuorientaatiota mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa (taulukko 8). Cronbachin alfa-kerroin oli .90, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 9).

TAULUKKO 8. Kilpailuorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Teht., Kilp.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1	2	5	6	9	12
1						
2	.77**					
5	.65**	.68**				
6	.63**	.68**	.66**			
9	.48**	.49**	.53**	.48**		
12	.58**	.68**	.65**	.66**	.54**	
Kilp.	.84**	.88**	.84**	.83**	.70**	.84**
Teht.	.16**	.16**	.25**	.06	.23**	.12**

n=770-775      p<.01\*\*

TAULUKKO 9. Kilpailuorientaatiota mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1	.88
2	.88
5	.88
6	.89
9	.91
12	.89

n=775      Alfa      .90

Cronbachin alfa-kertoimet olivat korkeita, tehtäväorientaation ulottuvuudessa .80 ja kilpailuorientaation ulottuvuudessa .90, joten tavoiteorientaatiomittarin sisäistä yhdenmukaisuutta voidaan pitää hyvänä. Mittarin luotettavuutta todistaa sekin, että tehtävä- ja kilpailuorientaatiota mittaavat osiot korreloivat erittäin merkitsevästi vastaaviin summamuuttujiin. Ristikkäin korrelointi oli alhaista.

Tehtävä- ja kilpailuorientaation välinen korrelaatio oli .20 ja tilastollisesti merkitsevä. Tehtävä- ja kilpailuorientaation välillä on näin ortogonaalinen suhde, mikä tukee aikaisempaa teoriaa ja empiirisiä tutkimuksia (Liukkonen 1996; Roberts 1997).

### **9.1.3 Tavoiteorientaation validiteetti**

Rakennevaliditeetin tarkastelemiseksi käytin eksploratiivista faktorianalyysiä. Obliminrotoitu pääakselifaktorianalyysi toi esiin tavoitesuuntautuneisuus-mittarista selvän kahden faktorin rakenteen. Faktorille yksi latautuivat voimakkaimmin kysymykset 1, 2, 5, 6, 9 sekä 12, jotka kaikki ovat kilpailusuuntautuneisuuden osioita. Faktorille kaksi latautuivat voimakkaimmin osiot 3, 4, 7, 8, 10 sekä 11, jotka kaikki ovat tehtäväsuuntautuneisuuden osioita. Faktorien korrelaatio toisiinsa oli .20. Nämä kaksi faktoria selittivät yhteensä 65 % tavoitesuuntautuneisuuden kokonaisvarianssista.. Tavoiteorientaatiomittaria voidaan näin ollen pitää pätevänä.

TAULUKKO 7. Tavoiteorientaation obliminrotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori I	Faktori II	h <sup>2</sup>
2. Olen paras	.86	.00	.70
6. Näytän toisille	.82	-.11	.60
12. Olen selvästi toisia parempi	.81	.00	.61
1. Voitan toiset	.80	.00	.64
5. Pärjään paremmin kuin...	.80	.00	.62
9. Pärjään sellaisessa,...	.60	.12	.38
4. Huomaan todella kehittyväni	.10	.79	.60
8. Onnistun sellaisessa, mitä...	.00	.73	.52
3. Yritän kovasti	-.13	.72	.49
11. Saavutan itselleni asettamani...	.00	.72	.48
10. Teen kaiken parhaan...	-.13	.70	.46
7. Voitan vaikeudet	.15	.67	.48
Ominaisarvo	4.70	3.10	7.80

## 9.2 Tavoitteen asettelumittari

### 9.2.1 Tavoitteen asettelumittarin reliabiliteetti

Tavoitteen asettelua mitattiin seuraavilla osioilla:

2. Pyrin tekemään suunnittelutyötä tavoitteideni saavuttamiseksi.
4. Asetan itselleni päivittäiselle ja viikkotasolle hyvin täsmälliset tavoitteet, jotka ohjaavat tekemisiäni.
7. Asetan yleensä itselleni selkeät tavoitteet liikuntatunneilla tehtävissä testeissä.
8. Minulla on usein tapana suunnitella kuinka hoidan kuntoani.

Tavoitteen asettelua mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .33 ja .50 välillä (taulukko 10). Kaikki tulokset olivat tilastollisesti erittäin merkittäviä ja osioiden välillä oli yhteyttä. Cronbachin alfa-kerroin oli .74, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 11).

TAULUKKO 10. Tavoitteen asettelun osioiden väliset ja summamuuttujan Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Osio	2	4	7	8
2				
4	.50**			
7	.39**	.33**		
8	.43**	.45**	.40**	
Tav.asett.	.76**	.76**	.71**	.77**
n= 785	p<.01**			

TAULUKKO 11. Tavoitteen asettelua mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
2	.66
4	.67
7	.72
8	.67
n=785	Alfa .74

### 9.2.2 Tavoitteen asettelumittarin validiteetti

Faktorianalyysin mukaan tavoitteen asettelun mittarissa oli vain yksi faktori. Tämä faktori selitti 51% tavoitteen asettelun kokonaisvarianssista. Tavoitteen asettelua tarkasteltiin kysymyksillä 2, 4, 7 ja 8 (lataukset välillä .41 - .74 ). Tämä yksi faktori selitti 51% tavoitteen asettelumittarin kokonaisvarianssista.

TAULUKKO 12. Tavoitteen asettelumittarin faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori I	h <sup>2</sup>
2. Pysin tekemään paljon...	.74	.32
4. Luulen, että 20 vuoden...	.41	.12
7. Asetan itselleni päivittäiselle...	.65	.28
8. Asetan yleensä itselleni ...	.54	.20
Ominaisarvo	2.03	2.03

### 9.3 Intentionimittari

Intentionimittari sisälsi kysymyksiä osallistumisesta liikuntatunneille. Kysymykset olivat samassa osiossa kuin tavoitteen asettelun kysymykset ja niitä oli yhteensä kahdeksan, joista neljä mittasivat intentiota.

Tavoitteen asettelumittari sisälsi kysymykset suunnittelutyöstä, tavoitteiden saavuttamisesta sekä kysymykset tavoitteen asettamisesta.

#### 9.3.1 Intentionimittarin reliabiliteetti

Intentioniota mitattiin seuraavilla osiolla:

1. Osallistuisin liikuntatunneille, jos ne olisivat vapaaehtoisia.
3. Luulen, että 20 vuoden ikäisenä harrastan liikuntaa tai muuta urheilua.
5. En osallistuisi liikuntatunneille, jos ne olisivat vapaaehtoisia.
6. Haluaisin, että liikuntatunteja olisi nykyistä enemmän.

Intentioniota mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .29 ja .75 välillä (taulukko 13). Kaikki tulokset olivat tilastollisesti erittäin merkittäviä. Cronbachin alfa oli

.78, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa (taulukko 14). Osioiden 3 ja 6 poistaminen nostivat selkeästi Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 13. Intentiota mittavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujan Pearsonin (S) tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Osio	1	3	5	6
1				
3	.41**			
5	.75**	.39**		
6	.51**	.29**	.50**	
Int.(S)	.88**	.42**	.88**	.80**

n=783                      p<.01\*\*

TAULUKKO 14. Intentiota mittavien osioiden yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1	.66
3	.80
5	.67
6	.77

n= 783                      Alfa .78



### 9.3.2 Intentionimittarin validiteetti

Faktoriansalyysiin mukaan (taulukko 15) intention mittarissa on vain yksi faktori. Yhden mittarin ratkaisu selitti 61% intention kokonaisvarianssissa. Faktoriansalyysin perusteella intentionimittari sisälsi latauksia korkeimmillaan .88.

TAULUKKO 15. Intentionimittarin faktoriansalyysi

Muuttujat	Faktori I	h <sup>2</sup>
1. En osallistu liikuntatunneille...	.85	.59
3. Haluaisin, että minulla olisi...	.59	.30
5. Osallistuisin liikuntatunneille,...	.88	.60
6. Luulen, että 20 vuoden ikäisenä...	.47	.19
ominaisarvo	2.45	2.45

### 9.4.1 Liikunta-aktivaatio mittarin reliabiliteetti

Liikunta-aktivaatiota mitattiin seuraavilla osioilla:

1. Liikuntanumero
2. Kuinka usein harrastat liikuntaa urheiluseurassa?
3. Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun tai urheiluseuran ulkopuolella?
4. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

Osioiden luotettavuutta mitattiin myös katsomalla, miten ne korreloivat tehtäväorientaatioon, kilpailuorientaatioon, intentioon sekä tavoitteen asetteluun. Summamuuttujina käytin tavoiteorientaatiota (tehtävä- ja kilpailuorientaatiota), intentiota ja tavoitteen asettamista.

Osio 3 (AKT II) ja intentio eivät korreloineet kilpailuorientaation kanssa. Muut osiot korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi .10 ja .50 välillä (taulukko 16).

TAULUKKO 16. Liikunta-aktivaation osioiden keskinäiset ja summamuuttujien Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Osio	1	2	3	4	Teht.	Kilp.	Int.	Tav.asett.
1 Lnumero								
2 AKT I	.43**							
3 AKT II	.20**	.16**						
4 AKT III	.40**	.50**	.49**					
Teht.	.23**	.13**	.18**	.23**				
Kilp.	.10**	.07*	.02	.12**	.20**			
Int.	.46**	.34**	.31**	.42**	.35**	.03		
Tav. Asett.	.30**	.35**	.32**	.38**	.25**	.09*	.44**	
n=742-786		p<.01**		p<.05*				

## 10. TULOKSET

Tarkastelin t-testin avulla muuttujien keskiarvoja ja keskihajontoja sekä sukupuolien välisiä eroja eri muuttujien suhteen. Keskiarvojen teoreettinen minimiarvo on yksi ja maksimiarvo viisi tavoiteorientaation kohdalla. Tavoitteen asettelun teoreettinen minimiarvo on 4 ja maksimiarvo 20 sekä intention teoreettinen minimiarvo on 3 ja maksimiarvo 15. Liikuntaaktiivisuuden keskiarvojen teoreettinen minimiarvo oli yksi ja maksimiarvo kahdesti neljä ja kerran kuusi. Tavoitteen asettelun ja intention keskiarvot muutettiin vastaamaan tavoiteorientaation keskiarvoa.

### 10.1 Tehtävä- ja kilpailuorientaation, tavoitteen asettelun ja intention sekä liikuntanumeron yhteydet liikuntaaktivaatioon.

Tarkastelen muuttujien välisiä yhteyksiä korrelaatiokertoimien avulla (kuvio 4, kuvio 5, kuvio 6). Liikuntaaktivaatio oli jaettu kolmeen eri osioon: liikunnan harrastaminen urheiluseurassa (AKT I), liikunnan harrastaminen urheiluseuran ulkopuolella (AKT II) ja liikunnan harrastaminen tunneissa mitattuna urheiluseuran tai koulun ulkopuolella niin, että hikoillaan tai hengästyään (AKT III). Tutkituista päämuuttujista eniten liikuntaaktivaatioon korreloivat intentio, tavoitteen asettelu ja liikuntanumero. Pojilla intention korrelaatio liikuntaaktivaatioon oli parhaimmillaan .43 AKT III. Tavoitteen asettelu korreloi liikuntaaktivaatioon parhaimmillaan .35 AKT I pojilla (kuvio 4). Myös AKT I ja AKT II (kuvio 5) korreloivat molemmat intention kanssa .42. Liikuntanumero korreloi voimakkaimmin liikunnan harrastamiseen urheiluseurassa .45. Tytöillä tutkituista päämuuttujista voimakkaimmin liikuntaaktivaatioon korreloi tavoitteen asettaminen .46, liikunnan harrastamiseen vapaa-aikana tunneissa mitattuna (kuvio 6). Tytöillä intentio korreloi voimakkaimmin myös AKT III .39. Liikuntanumero korreloi tytöillä liikunnan harrastamiseen urheiluseurassa .41. Kilpailuorientaatio puolestaan korreloi huonosti AKT I:een (.09) ja AKT II:een (.05) pojilla ja tytöillä kaikkiin kohtiin. Pojilla kaikki muuttujat korreloivat erittäin merkitsevästi liikuntaaktivaatio III:n ja tytöilläkin kaikki muut paitsi kilpailuorientaatio.

KUVIO 4. Keskeisten muuttujien väliset korrelaatiot liikuntaan urheiluseuroissa pojilla ja tytöillä.

	Pojat	Tytöt
1. TEHTÄVÄORIENTAATIO	.19**	.13*
2. KILPAILUORIENTAATIO	.09	.03
3. INTENTIO	.42**	.25**
4. TAVOITTEEN ASETTELU	.35**	.37**
5. LIIKUNTANUMERO	.45**	.41**

p<.001\*\*

KUVIO 5. Keskeisten muuttujien väliset korrelaatiot liikuntaan koulun tai urheiluseuran ulkopuolella pojilla ja tytöillä.

	Pojat	Tytöt
1. TEHTÄVÄORIENTAATIO	.19**	.13*
2. KILPAILUORIENTAATIO	.05	.01
3. INTENTIO	.34**	.29**
4. TAVOITTEEN ASETTELU	.27**	.38**
5. LIIKUNTANUMERO	.31**	.10

p<.001\*\*

KUVIO 6. Keskeisten muuttujien väliset korrelaatiot intensiiviseen pojilla ja tytöillä

	Pojat	Tytöt
1. TEHTÄVÄORIENTAATIO	.27**	.17**
2. KILPAILUORIENTAATIO	.15**	.07
3. INTENTIO	.43**	.39**
4. TAVOITTEEN ASETTELU	.31**	.46**
5. LIIKUNTANUMERO	.44**	.35**

$p < .001^{**}$

Pojilla liikuntanumero korreloi parhaiten liikunta-aktivaatioon (.45) ja tytöillä korreloi tavoitteen asettelu parhaiten (.46). Tytöt voimakkaain yhteys liikuntaan oli tavoitteen asettelu ja pojilla intentiolla oli voimakkaain yhteys. Molempien korrelaatioista näkee, että intentio ja tavoitteen asettelu vaikuttavat merkittävästi liikunta-aktivaatioon.

Tehtäväorientaatiolla oli merkitsevä yhteys liikunta-aktiivisuuteen (.18). Tulos tuki aikaisempia tutkimuksia (Duda 1992 ; White & Duda 1994). Pojilla (.22) tehtäväorientaation korrelaatio liikunta-aktiivisuuteen oli hieman korkeampi kuin tytöillä (.14). Yleensä tytöt ovat olleet hieman enemmän tehtäväorientoituneimpia kuin pojat. Kilpailuorientaatio korreloi ainoastaan yhdessä kohdassa merkitsevästi liikunta-aktiivisuuteen ja ainoastaan pojilla (.15). Tytöillä kilpailuorientaation ja liikunta-aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollista yhteyttä.

## 10.2 Koululaisten tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu, intentio ja liikunta-aktiivisuus

Tehtäväorientaation keskiarvo (4.15) oli suurempi kuin kilpailuorientaation (3.17) keskiarvo (taulukko 17). Tytöt (3.01) olivat vähemmän kilpailuorientoituneita kuin pojat (3.35). Tämä ero sukupuolten välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $p=0.000$ ). Poikien korkeampi kilpailuorientaatio tyttöihin verrattuna ja oppilaiden korkeampi tehtäväorientaatio verrattuna kilpailuorientaatioon tukivat hypoteesejani. Poikien tehtäväorientaation keskiarvo oli 4.05 ja tyttöjen keskiarvo oli 4.27. Tehtäväorientoituneisuudessa ei ollut merkitsevää eroa sukupuolten välillä.

Tavoitteen asettelussa sukupuolten välinen ero ei ollut suuri, pojilla keskiarvo oli 3.00 ja tytöillä 2.95. Samanlaisia tulokset olivat myös intention kohdalla, poikien keskiarvo (3.73) hieman korkeampi kuin tyttöjen keskiarvo (3.59).

TAULUKKO 17. Koululaisten sukupuolittaiset erot tehtävä- ja kilpailuorientaatioissa, tavoitteen asettelussa, intentiossa ja sekä keskiarvot ja keskihajonnat (t-testi ).

Muuttujat	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
<b>Tehtäväorientaatio</b>					
Pojat	382	4.05	.75	4.05	.837
Tytöt	377	4.27	.74		
<b>Kilpailuorientaatio</b>					
Pojat	381	3.35	.99	4.55	.000**
Tytöt	375	3.01	1.07		
<b>Intentio</b>					
Pojat	384	3.73	3.60	1.80	.137
Tytöt	380	3.59	3.42		
<b>Tavoitteen asettelu</b>					
Pojat	385	3.00	3.48	.81	.186
Tytöt	381	2.95	3.62		

p<.001\*\*

### 10.2.2 Liikunta-aktivaation eri ulottuvuudet

Liikunta-aktivaation ulottuvuuksissa tilastollista eroa sukupuolten välillä ilmeni vain liikunnan harrastamisessa urheiluseurassa. Pojat liittyvät urheiluseuroihin tyttöjä enemmän ja harrastavat liikuntaa enemmän urheiluseuroissa. Poikien keskiarvo oli 2.19 ja tyttöjen 1.92 (taulukko 18). Tämä ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä. Liikuntanumeroissa sekä siinä, kuinka monta tuntia viikossa liikuntaa harrastetaan ei ilmennyt sukupuolten



välistä tilastollista eroa. Omalla ajalla tapahtuvaa liikuntaa tytöt harrastivat enemmän. Tyttöjen keskiarvo oli 3.19 ja poikien vastaava 3.03, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Pojat osallistuvat enemmän urheiluseuran toimintaan kuin tytöt. Koulun tai urheiluseuran ulkopuolella tytöt ovat poikia aktiivisempia.

TAULUKKO 18. Koululaisten sukupuolittaiset erot liikuntanumerossa sekä liikuntaaktivaation eri ulottuvuuksissa.

Muuttujat	n	ka	kh	t-testi	p-arvo
<b>Liikuntanumero</b>					
Pojat	367	8.31	.92	.709	.838
Tytöt	368	8.26	.98		
<b>Urheiluseurassa</b>					
Pojat	386	2.19	1.22	3.18	.002*
Tytöt	382	1.92	1.12		
<b>Omalla ajalla</b>					
Pojat	386	3.03	.83	-2.75	.075
Tytöt	382	3.19	.81		
<b>h/vko liikuntaa</b>					
Pojat	386	3.89	1.56	1.23	.218
Tytöt	381	3.76	1.36		

p<.001\*\* p<.05\*

### 10.3 Liikuntanumeron yhteys liikunta-aktivaatioon

Liikuntanumerolla oli myös yhteyttä liikunta-aktivaatioon. Pojilla oli liikuntanumerolla tyttöjä enemmän yhteyttä liikunta-aktivaatioon. Kaikissa liikunta-aktivaation kohdissa pojilla liikuntanumerolla oli erittäin merkittävä tilastollinen yhteys liikunta-aktivaatioon (AKT I=.45, AKT II=.31 ja AKT III=.44 ) Tyttöillä oli kahdessa liikunta-aktivaation kohdassa liikuntanumerolla erittäin merkitsevä yhteys liikunta-aktivaatioon (AKT I=.41 ja AKT II=.35 ). Liikunnan harrastaminen koulun tai urheiluseuran ulkopuolella ei korreloinut liikuntanumeron kanssa tyttöillä. Pojilla liikuntanumerot olivat keskiarvoltaan hieman korkeampia kuin tyttöillä. Poikien keskiarvo oli 8.31 ja tyttöjen 8.26. ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

### 10.4 Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktivaatioon

Tavoiteorientaatioprofiilin avulla tutkin tavoiteorientaation yhteyttä liikunta-aktivaatioon. Tulosten perusteella koehenkilöjoukko pakotettiin mediaanin kohdalta kahtia niin, että 50%:lla oli korkea tehtäväorientaatio ja 50 %:lla oli matala tehtäväorientaatio. Samoin tehtiin kilpailuorientaatiolle. Näin saatiin muodostettua nelikentät. Tutkin kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla korkean ja matalan tehtävä – ja kilpailuorientaation yhteyttä liikunta-aktivaation kolmeen eri kohtaan.



### 10.4.2 Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktiivatio II:een

Korkean tehtäväorientaation ja matalan kilpailuorientaation omaavilla (kuvio 8) oli korkein liikunta-aktiivatio. Matalin liikunta-aktiivatio oli oppilailla, joilla oli matala tehtävä- ja kilpailuorientaatio. Oppilaat, joilla oli korkea tehtävä- ja kilpailuorientaatio, oli liikunta-aktiivisuus myös korkea. Tulokset osoittivat, että korkealla tehtäväorientaatiolla on voimakkain yhteys liikunnan harrastamiseen koulun tai urheiluseuran ulkopuolella. Oppilas on liikunta-aktiivinen, kun hän on sekä tehtäväorientoitunut että kilpailuorientoitunut. Korkea tehtäväorientaatio takaa korkean liikunta-aktiivisuuden kilpailuorientaatiosta huolimatta.

		Kilpailuorientaatio	
		- matala	+ korkea
Tehtävä- Orientaatio	+ korkea	3.29 (n=182)	3.20 (n=223)
	- matala	2.88 (n=208)	3.04 (n=156)

Kuvio 8. Liikunta-aktiivatio eri tehtävä- ja kilpailuorientaation luokissa

### 10.4.3 Tavoiteorientaatioprofiilin yhteydet liikunta-aktivaatio III:een

Korkean tehtävä – ja kilpailuorientaation omaavilla (kuvio 9 ) oppilailla oli korkein liikunta-aktivaatio. Matalin liikunta-aktivaatio oli oppilailla, joilla oli matala tehtävä - ja kilpailuorientaatio. Oppilailla, joilla oli korkea tehtäväorientaatio ja matala kilpailuorientaatio, oli liikunta-aktiivisuus myös korkea. Tulokset osoittavat, että tehtävä – ja kilpailuorientaatiolla on voimakas yhteys liikunta-aktiivisuuteen niin, että hengästytään ja hikoillaan vapaa-aikana. Kuitenkin korkealla tehtäväorientaatiolla ja matalalla kilpailuorientaatiolla on myös korkea yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja vapaa-ajan hikoiluun tunneissa mitattuna.

		Kilpailuorientaatio	
		- matala	+ korkea
Tehtävä- orientaatio	+ korkea	4.04 (n=182)	4.17 (n=223)
	- matala	3.27 (n=208)	3.88 (n=155)

Kuvio 9. Liikunta-aktivaatio eri tehtävä – ja kilpailuorientaation luokissa.

### 10.5 Tavoiteorientaation, intention ja tavoitteen asettelun selitysosuudet liikunta-aktivaatioon

Askeltavan regressioanalyysin avulla etsin parasta selittävien muuttujien mallia, jolla pyritään ennustamaan yhtä selittävää muuttujaa. Selittäviä muuttujia olivat intentio sekä tavoitteen asettelu ja selitettävänä muuttujana oli liikunta-aktiivisuus. Selittävät muuttujat valittiin malliin, koska niillä oli voimakkaat korrelaatiot liikunta-aktivaatioon. Kaikki muuttujat otettiin mukaan askeltavaan regressioanalyysiin, joista tehtäväorientaatio jäi aina pois. Kilpailuorientaatio mahtui mukaan yhteen liikunta-aktiivisuuden malliin.

TAULUKKO 19. Tyttöjen ja poikien yhteiset selitysosuudet liikunta-aktivaatioon urheiluseurassa

Selittävät muuttujat	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Tavoitteen asettelu	.249	.000	.12
Intentio	.228	.000	.17

Poikien ja tyttöjen liikunta-aktivaation selitysmalliin urheiluseurassa mahtuivat intentio ja tavoitteen asettelu (taulukko 19). Näiden yhteinen selitysosuus liikunta-aktivaation varianssista urheiluseurassa oli 17%. Tavoitteenasettelu selitti 12%. Regressioanalyysi osoitti, että tavoitteen asettelu ja intentio ennustivat parhaiten urheiluseura-aktiivisuutta. Tehtävä- ja kilpailuorientaatiolla oli erittäin vähäinen osuus liikunta-aktivaation selittämisessä.

TAULUKKO 20. Tyttöjen ja poikien yhteiset selitysosuudet vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen

Selittävät muuttujat	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Intentio	.221	.000	.10
tavoitteen asettelu	.216	.000	.14

Tyttöjen ja poikien yhteisen liikunta-aktivaation selitysmalliin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa kuuluivat intentio ja tavoitteen asettelu (taulukko 20). Niiden yhteinen selitysosuus vapaa-ajan liikunta-aktivaation varianssista oli 14 %, jota voidaan pitää hie-  
man alhaisena. Parhaiten vapaa-ajan liikunta aktivaatiota regressioanalyysin mukaan ennustivat intentio ja tavoitteen asettelu. Tehtävä- ja kilpailuorientaation selitysosuus vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ei ollut tilastollisesti merkittävää.

TAULUKKO 21. Tyttöjen ja poikien yhteiset selitysosuudet vapaa-ajan hikoiluun/liikunta-aktiivisuuteen

Selittävä muuttuja	BETA	p-arvo	Kumuloituva selitysosuus
Intentio	.320	.000	.18
Tavoitteen asettelu	.231	.000	.23
Kilpailuorientaatio	.090	.000	.24

Poikien ja tyttöjen yhteiseen liikunta-aktivaation selitysmalliin mahtuivat intentio, tavoitteen asettelu sekä kilpailuorientaatio (taulukko 21), kun kyseessä oli hikoilu tai hengästyminen tunneissa koulutuntien ulkopuolella. Tavoitteen asettelun, intention ja kilpailuorientaation yhteinen selitysosuus liikunta-aktivaation varianssista oli 24%. Tavoitteen asettelu

ja intentio ennustivat parhaiten liikunta-aktiivisuutta regressioanalyysin mukaan. Myös kilpailuorientaatiolla oli tilastollisesti merkittävä, mutta vähäinen osuus. Intentio yksin selitti jo 18%:a vapaa-ajan liikkumisesta eli sillä oli näistä muuttujista suurin osuus.



## POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keski- ja Etelä Suomen yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuutta. Halusin tutkia miten tavoiteorientaatio, tavoitteen asettelu sekä intentio vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Lisäksi halusin selvittää liikuntanumeron yhteyden liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksen koehenkilöinä oli 786 yhdeksäsluokkalaista oppilasta keski – ja etelä Suomen kahdeksalta eri yläasteelta. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena.

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä arvioitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroimien, Cronbachin alfa-kertoimien sekä faktorianalyysin avulla. Tavoiteorientaatiomittari (POSQ) osoittautui erittäin luotettavaksi ja päteväksi. Tehtävä – ja kilpailuorientaation ulottuvuuksien eri osiot korreloivat erittäin merkittävästi vastaaviin summamuuttujiin. Faktorianalyysi osoitti mittarin jakautuvan kahteen eri ulottuvuuteen. Tämä tukee aikaisempia tutkimuksia (Roberts 1997, Jaakkola & Sepponen 1997).

Tavoitteen asettelumittarina oli The Athletic Coping Skills Inventory-28 mittari. Tavoitteen asettelun dimensio otettiin tästä mittarista ja sovellettiin suomalaiseen koulumaailmaan. Tavoitteen asettelumittarissa eri ulottuvuuksien sisäiset yhdenmukaisuudet olivat riittävän korkeita, joten mittaria voidaan pitää luotettavana. Faktorianalyysi vahvisti mittarin pätevyyden.

Intention mittarin dimensiot olivat erilaiset kuin tavoitteen asettelussa. Intentionmittarin eri osiot korreloivat erittäin merkittävästi vastaaviin summamuuttujiin. Intentionmittarin eri ulottuvuuksien osioiden väliset korrelaatiot olivat riittävän korkeita ja alfa-kertoimet olivat riittävän korkeita, tosin kaksi osiota olivat selkeästi korkeampia. Faktorianalyysin mukaan mittari oli pätevä. Tulevaisuudessa tavoitteen asettelua ja intentiota tutkittaessa olisi parempi ja luotettavampaa kehittää molemmille omat mittarit, jotka koostuisivat useimmista ja spesifisemmistä kysymyksistä kuin nyt.

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin kolmella kysymyksellä liikunta-aktiivisuudesta ja lisäksi kysyttiin liikuntanumeroa. Liikunta-aktiivisuuden mittari jakautui yhteen kysymykseen lii-

kunta-aktiivisuudesta urheiluseuroissa (AKT I) ja kaksi kysymystä mittasivat osallistumiskertoja liikuntaan koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella (AKT II) sekä liikunnan intensiteettiä koulutuntien ja urheiluseurojen ulkopuolella (AKT III).

Liikunta-aktiivisuuden osiot korreloivat keskenään ja summamuuttujiin erittäin merkittävästi. Ainoastaan kilpailuorientaatio ei korreloinut intention eikä liikunta-aktiivisuus II:n kanssa. Summamuuttujina olivat tehtävä – ja kilpailuorientaatio, intentio sekä tavoitteen asettelu.

Yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktivaatioon vaikuttivat merkittävästi tavoiteorientaatio, intentio ja tavoitteen asettelu. Liikunta-aktivaatio jakautui kolmeen osioon. Ensiksi tutkin näiden tekijöiden yhteyksiä (liikunta-aktivaatio I:een) eli siihen kuinka usein harrastetaan liikuntaa urheiluseurassa tytöillä ja pojilla. Kilpailuorientaation vaikutus liikunta-aktivaatioon oli vähäistä molemmilla sukupuolilla. Tehtäväorientaatio korreloi pojilla erittäin merkittävästi liikunnan harrastamiseen urheiluseuroissa ja tytöilläkin merkittävästi. Intentio korreloi erittäin voimakkaasti molemmilla sukupuolilla liikunta-aktivaatioon urheiluseuroissa, pojilla vielä huomattavasti enemmän. Tavoitteen asettelulla oli myös tilastollisesti erittäin merkittävä yhteys urheiluseurassa harrastamiseen niin pojilla kuin tytöillä. Liikuntanumero korreloi erittäin voimakkaasti liikunta-aktivaatioon urheiluseuroissa. Yleensä hyvän liikuntanumeron saamiseksi on melkein välttämätöntä harrastaa jotain liikunta urheiluseurassa, koska sen saamiseen vaaditaan paljon monipuolista osaamista. Ja toisinpäin, kun nuori saavuttaa hyviä liikuntanumeroja, hän luonnollisesti voi haluta liittyä urheiluseuraan kehittymään lisää. Liikunnan opettaja pystyy ohjaamaan nuoria valitsemaan liikunnan ja sitä kautta ohjata mukaan urheiluseuroihin. Tavoitteen asattelun merkittävä yhteys liikunta-aktivaatioon urheiluseurassa selittyy osin sillä, että nuoret asettavat itselleen tiettyjä urheilullisia tavoitteita, jotka voivat olla lyhyempi tai pidempi aikaisempia ja niiden saavuttamiseksi tarvitaan urheiluseuraa (yksilölajit) tai urheiluseurajoukkuetta.

Toiseksi tutkin tavoiteorientaation, intention, tavoitteen asattelun ja liikuntanumeron yhteyksiä liikunnan harrastamiseen koulun tai urheiluseuran ulkopuolella (AKT II). Tehtäväorientaatio korreloi pojilla erittäin merkittävästi liikunta-aktivaatioon ja tytöilläkin merkittävästi. Kilpailuorientaatiolla ei ollut tilastollisesti yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen koulun

tai urheiluseuran ulkopuolella molemmilla sukupuolilla. Intentiolla oli erittäin merkitsevä yhteys liikkumisen koulun tai urheiluseuran ulkopuolella sekä pojilla että tytöillä. Molemmilla sukupuolilla tavoitteen asettelu korreloi erittäin merkitsevästi ja tytöillä vielä enemmän kuin pojilla. Liikuntanumerolla oli erittäin merkitsevä yhteys liikkumiseen urheiluseuran tai koulun ulkopuolella pojilla, tytöillä ei vastaavaa yhteyttä löytynyt.

Mieluummin mennään kavereiden kanssa pelailemaan joukkuepelejä, laskettelemaan ja yleensäkin pitämään hauskaa lajeissa, jotka liittyvät koululiikuntaan. Tytöillä joukkuepelit vapaa-aikana jäävät vähemmälle. Toinen ero löytyi tavoitteen asettelusta, tytöillä oli voimakkaampi yhteys. Ehkä tytöt asettavat tavoitteita huolellisimmin ja pitävät niistä hieman tiukemmin kiinni kuin pojat.

Kolmantena osiona oli liikunnan harrastaminen vapaa-aikana tunneissa mitattuna niin, että hikoillaan tai hengästyään koulun ulkopuolella (AKT III). Nyt tehtäväorientaatiolla oli molemmilla sukupuolilla erittäin merkitsevä yhteys liikkumiseen intensiivisyyteen vapaa-aikana tunneissa mitattuna. Kilpailuorientaatiolla oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys liikunta-aktivaatio III:een pojilla. Tytöillä ei vastaavaa yhteyttä ollut. Tämä johtuu luultavasti siitä, että pojat ovat kilpailullisempia kuin tytöt. Intentio ja tavoitteen asettelu korreloivat erittäin merkitsevästi molemmilla sukupuolilla liikunta-aktivaatio III:een. Myös liikuntanumerolla oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys vapaa-ajan hikoiluun sekä tytöillä että pojilla. Tavoitteen asettelu korreloi tytöillä taas paremmin kuin pojilla. Tavoitteen asettelu on tytöillä tärkeä tekijä, kun ajatellaan liikuntaa.

Pojilla tehtäväorientaatio korreloi erittäin merkitsevästi kaikkiin kolmeen liikunta-aktivaation kysymyksiin. Tytöillä tehtäväorientaatio korreloi erittäin merkitsevästi liikunta-aktivaatio III:een eli liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla niin, että hikoillaan tai hengästyään, sekä merkittävästi liikunta-aktivaation kahteen muuhun kysymykseen. Tulokset tukivat hypoteesiani ja aikaisempia tutkimuksia. Tehtäväorientaation merkitsevän yhteyden oli löytänyt mm. Duda (1992). Kilpailuorientaatiolla oli vain yhteyksiä liikunta-aktivaatio III:een pojilla.

Intentiolla oli yhteys liikunta-aktivaation kaikkiin kohtiin sekä pojilla että tytöillä. Tulosten

mukaan intentio korreloi erittäin merkitsevästi kaikkiin liikunta-aktivaation kohtiin.

Tavoitteen asettelulla oli myös voimakas yhteys liikunta-aktivaation kohtiin molemmilla sukupuolilla, koska se korreloi erittäin merkitsevästi kaikkiin liikunta-aktivaation kohtiin. Ainoa yllätys oli se, että poikien tehtäväorientaatio korreloi liikunta-aktiivisuuden enemmän kuin tyttöjen.

Yhdeksäsluokkalaiset olivat enemmän tehtäväorientoituneempia kuin kilpailuorientoituneita. Pojat olivat enemmän kilpailuorientoituneempia kuin tytöt, mikä oli tilastollisesti merkitsevää. Tehtäväorientaatiossa ei ollut tilastollista eroa sukupuolten välillä. Tulos tuki hypoteesiani ja aikaisempia tutkimuksia (White & Duda 1994). Ero kilpailuorientaatiossa poikien ja tyttöjen välillä johtuu todennäköisesti kasvatuksesta. Poikia kannustetaan suoritustilanteessa enemmän vertailemaan itseään toisiin ja menestymään suhteessa toisiin, koska miesten maailmassa menestyäkseen on pärjättävä ja suoriuduttava paremmin kuin toiset.

Yhdeksäsluokkalaisten intentiossa ei löytynyt suuria eroja sukupuolten välillä. Tavoitteen asettelussa ei myöskään löytynyt sukupuolten väliltä eroja. Tytöt ja pojat asettavat yhtä paljon tavoitteita.

Tuloksien mukaan yhdeksäsluokkalaiset pojat harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa enemmän kuin yhdeksäsluokkalaiset tytöt. Tämä tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevää. Tähän vaikuttaa se, että pojille on enemmän urheiluseuratoimintaa tarjolla ainakin pelien osalta. Tämä tulos oli myös tilastollisesti erittäin merkitsevää. Nämä molemmat tulokset tukivat hypoteesejani ja ovat yhteydessä toisiinsa. Urheiluseuroissa harrastetaan yleensä enemmän kilpailemiseen liittyviä urheilulajeja ja harjoittelun tavoite on sekä itse kehittyä että olla toisia parempia. Urheiluseuroissa harrastetaan kilpailullisia lajeja ja pojat harrastavat siellä liikuntaa enemmän kuin tytöt, koska pojat ovat enemmän kilpailuorientoituneita. Tai päinvastoin pojat ovat kilpailuorientoituneempia, koska ovat olleet urheiluseurassa.

Pojat harrastavat palloilulajeja tyttöjä enemmän ja palloilulajien harrastaminen onnistuu parhaiten urheiluseuroissa. Perinteisesti pojilla on enemmän palloilulajeja valittavana. Ero kasvatuksessa ja perinteissä on syynä tähän. Poikia kannustetaan urheilemaan ja menesty-

mään pienestä pitäen urheilussa ja kilpailuissa. Tähän viittaa myös se, että pojat harrastavat kilpailullisissa urheiluseuroissa liikuntaa enemmän kuin tytöt. Tyttöjen kasvatuksessa ei ilmeisesti kilpailulla ole niin suurta merkitystä. Tämä saattaa johtua siitä, että pojat ovat enemmän urheilun kanssa tekemisissä isän kautta ja näin heidän asenteensa urheilua kohtaan muovautuu positiivisemmaksi jo pienestä pitäen. Poikien liikuntatunneilla vallitsee enemmän kilpailuilmasto kuin tyttöjen tunneilla (Sepponen ja Jaakkola 1997). Toisaalta miesopettaja saattaa painottaa naisopettajaa enemmän kilpailullisuutta.

Tuloksista ilmenee, että tytöt harrastavat liikuntaa koulun tai urheiluseuran ulkopuolella enemmän kuin pojat. Tämä voi johtua siitä, että tytöt ovat enemmän tehtäväorientoituneita kuin pojat. Tytöt haluavat kehittää itseään ja pitää huolta fyysisestä kunnosta ilman, että se liittyy kilpailemiseen. Sosiaalinen liikunta on tytöille tärkeää esimerkiksi aerobicit, kun taas pojille sosiaalinen liikunta tarkoittaa pelaamista tasolla kuin tasolla.

Pojat harrastavat vapaa-ajalla viikossa enemmän liikuntaa kuin tytöt. Tässä tarkoitan liikuntaa koulutuntien ulkopuolella niin että hikoilee tai hengästyy. Pojat harrastavat yhdellä kerralla yleensä liikuntaa enemmän kuin tytöt, vaikka tytöt harrastavat hieman useammin liikuntaa koulutuntien ja urheiluseurojen ulkopuolella.

Tulokset tukevat aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan pojat ovat enemmän kilpailuorientoituneita kuin tytöt (Duda 1989; White & Duda 1994). Pojille korostetaan jo varhaisessa vaiheessa tyttöjä enemmän menestymistä suhteessa toisiin, mikä ilmenee kilpailullisuutena ja vahvistuu iän myötä. Tämä ero saattaa johtua kasvatuksesta. Pojilla on suurempi tarve kuin tytöillä vertailla omia suorituksiaan muiden suorituksiin. Sekä pojille että tytöille on tärkeää, että he kehittyvät omissa taidoissaan. Myös tehtäväorientoitunut oppilas voi olla kilpailuorientoitunut, koska tehtävä- ja kilpailuorientaatio eivät ole toisiaan poisulkevia tekijöitä.

Liikuntanumeron positiivinen yhteys liikunta-aktivaatioon mainittiin jo edellä. Liikuntanumerolla on positiivinen vaikutus oppilaan innostumiseen urheilusta ja jatkamisessa liikunnan parissa. Liikunnan opettaja pystyy omalla opetuksellaan innostamaan oppilaita aloittamaan urheilun, liittymään urheiluseuroihin.

Luomalla tehtäväorientoituneen ilmapiirin liikuntatunnille ja palkitsemalla kaikkia oppilaita hyvillä liikuntanumeroilla saadaan innostus liikunnasta ja liikuntatunneista säilymään. Näin myös liikunta-aktiivisuus kasvaa. (Telama 1994.) Poikien ja tyttöjen liikuntanumeroiden keskiarvot olivat suunnilleen samat. Pojat harrastavat enemmän liikuntaa seuroissa, joka voi motivoida yrittämään kovemmin liikuntatunneilla. Pojille on myös luultavasti tärkeämpää se, että liikuntanumero on korkea kuin tytöille. Tytöille on tärkeämpää harrastaa liikuntaa koulun ulkopuolella ja jopa seurojen ulkopuolella omaksi iloksi ja hyödyksi.

Tutkin myös erilaisen tavoiteorientaatioprofiilin omaavien oppilaiden liikunta-aktiivisuutta. Tulokset osoittivat, että korkean tehtävä – ja kilpailuorientaation omaavalla oppilaalla on korkein yhteys liikunta-aktiivisuuteen urheiluseurassa. Tulos tukee hypoteesiani sekä aikaisempia tutkimuksia (Roberts 2001). Myös korkealla tehtäväorientaatiolla ja matalalla kilpailuorientaatiolla oli korkea yhteys urheiluseura-aktiivisuuteen.

Korkealla tehtäväorientaatiolla ja matalalla kilpailuorientaatiolla oli suurin yhteys liikunnan harrastamiseen koulun tai urheiluseuran ulkopuolella. Voidaan myös todeta, että oppilas on parhaiten liikunta-aktiivinen, kun hänellä on korkea tehtävä- ja kilpailuorientaatio.

Liikunnan harrastaminen tunneissa mitattuna oli yhteydessä korkeaan tehtävä- ja kilpailuorientaatioon sekä korkeaan tehtäväorientaatioon ja matalaan kilpailuorientaatioon. Aikaisempien tutkimuksien mukaan korkea tehtäväorientaatio ja matala kilpailuorientaatio ovat yhteydessä liikunta-aktivaatioon. Tässä tutkimuksessa korkean tehtäväorientaation lisätyt korkealla kilpailuorientaatiolla antaa voimakkaimman yhteyden

Tavoitteen asettelu korreloi merkitsevästi liikunta-aktiivisuuteen sekä tytöillä että pojilla. Tyttöjen korrelaatiot olivat hieman korkeampia. Tytöt ilmeisesti asettavat tunnollisemmin tavoitteita oman kunnan ja kehityksen parantamiseksi. Kun taas pojat asettavat hieman enemmän tavoitteita, luultavasti kilpailullisempia tavoitteita. Tavoitteita, jotka tähtäävät sekä oman kehityksen parantamiseen että muiden voittamiseen. Poikien suurempi kilpailuorientoituneisuus näkyy luultavasti myös tavoitteen asettelussa. Pojilla on enemmän ulkoisia ja tuloksellisia tavoitteita, joiden eteen ollaan valmiita tekemään paljon töitä. Pojilla

on luultavasti enemmän lyhytaikaisia tavoitteita, jotka tähtäävät tietyn lajin tai tuloksen nopeaan saavuttamiseen. Jos tällainen poika on lisäksi erittäin kilpailuorientoitunut, niin on vaarana, että oppilas kyllästyy lajiin nopeasti, kun tavoitetta ei saavuteta tarpeeksi nopeasti. Nyky-yhteiskunnan suurin vaara on se, että nuoret kyllästyvät liikuntaan liian nopeasti ja tähän vaikuttaa ainakin lyhytaikaisten, epärealististen tavoitteiden asettaminen.

Tutkimuksen päätulos oli se, että tavoiteorientaatio, intentio ja tavoitteen asettelu vaikuttivat yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuuteen. Eniten liikunta-aktiivisuutta ennustivat intentio ja tavoitteen asettelu. Intentiolla ja tavoitteen asettelulla oli myös suurin yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Myös tehtäväorientaatio korreloi liikunta-aktiivisuuden kanssa erittäin merkittävästi. Mutta tehtäväorientaatio ei ennustanut liikunta-aktiivisuutta. Sen sijaan kilpailuorientaatio ennusti vähäisesti liikunta-aktiivisuutta vapaa-aikana tunneissa mitattuna. Liikunnanopettaja pystyy vaikuttamaan oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen painottamalla tavoitteen asettelua ja ohjaamalla oppilaiden tekemiä ratkaisua.

Liikunta-aktiivisuutta urheiluseurassa ennustivat vain tavoitteen asettelu ja intentio tytöillä ja pojilla tuloksien mukaan. Tyttöjen ja poikien tuloksissa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ennustivat intentio ja tavoitteen asettelu. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden intensiivisyyttä parhaiten ennustivat intentio, tavoitteen asettelu sekä vähäisesti kilpailuorientaatio.

Tuloksien mukaan voidaan päätellä, että intentiolla ja tavoitteen asettelulla on merkittävä vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnanopetuksen tarkoituksena olisi auttaa oppilaita asettamaan realistisia, haastavia tavoitteita, jotka säilyttävät innostuksen liikuntaan. Positiivinen palautteen ja tukemisen merkitys tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää, jotta liikunta-aktiivisuus säilyisi mahdollisimman kauan ja kestäisi jopa koko eliniän. Uskon, että liikunnanopettaja pystyy vaikuttamaan tähän luomalla positiivisen tehtäväilmaston liikuntatunneille. Tehtäväilmastolla ja tehtäväorientaatiolla on voimakas yhteys oppilaan sisäiseen motivaatioon (Jaakkola & Sepponen 1997). Liikunnanopetuksen kannalta tämä voisi tarkoittaa sitä, että tehtäväorientoitunut oppilas asettaa itselleen haastavia, motivoivia tavoitteita, jolloin kiinnostus liikuntaan säilyy.

Tulevaisuudessa olisi hyvä ottaa näiden tekijöiden lisäksi mukaan sisäinen motivaatio.

Koska on jo todettu tehtäväorientaation voimakas yhteys sisäiseen motivaatioon, olisi hyvä tutkia tehtävä – ja kilpailuilmaston merkitys liikunta-aktivaatioon. Varsinkin koska tehtäväorientaatio yksin ei selittänyt liikunta-aktiivisuutta.

Tuloksien mukaan intentio ennusti parhaiten liikunta-aktivaatiota. Asenteet ja sosiaalinen painostus vaikuttavat intention, joka vaikuttaa käyttäytymiseen eli tässä tapauksessa liikuntaan. Toiseksi parhaiten liikunta-aktivaatiota ennusti tavoitteen asettelu. Liikunnanopettajan tärkein tehtävä liikuntatunneilla on ohjata ja auttaa oppilasta innostumaan liikunnasta sekä asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tällöin jokainen oppilas voisi kokea kehittymistä suhteessa omiin taitoihin ja saisi onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa. Tehtäväorientaatio korreloi merkittävästi intention ja tavoitteen asettelun kanssa. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tutkia, miten paljon tehtäväorientaatio ja tehtäväilmasto selittävät intentiota ja tavoitteen asettelua. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opettajan tulisi luoda positiivinen tehtäväilmasto liikuntatunnille ja poistaa perinteistä kilpailullista ilmapiiriä. Korostettaisiin omaa kehitystä, harjoittelun merkitystä ja kovaa yrittämistä.

Tässä tutkimuksessa keskityin yleisesti tavoitteen asettelun ja intention yhteyksiin liikunta-aktivaatioon. Jatkotutkimuksissa olisi tärkeä keskittyä tarkemmin tavoitteen asetteluun liikuntatunneilla. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että muodostettaisiin jo tultaessa yläasteelle tavoitteen asetteluryhmä ja seurattaisiin sitä koko yläasteen ajan. Jolloin voitaisiin vertailla tavoitteen asettelun yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen pidemmältä ajalta ja myös normaalin liikuntaryhmään. Uskon, että järjestelmällinen tavoitteen asettelu lisäisi liikunta-aktivaatiota.

Tulevaisuudessa tulisi kehittää intention ja tavoitteen asettelun mittareita. Nyt kysymyksiä oli vain yhteensä kahdeksan. Eli pitäisi kehittää enemmän kysymyksiä, jotka olisivat yksityiskohtaisempia kuin nyt. Lisäksi intention yhteyksiä liikuntaan on tutkittu vähän, joka vaikeutti sen mittaamista. Tuloksia voitaisiin sitten verrata erilaisten kulttuuritaustojen omaavien maiden tuloksiin. Näin voimme saada uusia näkökulmia niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunta-aktivaation nuorilla. Ja näin voimme myös kehittää omaa liikunnanopetusta.



## LÄHTEET

- Ajzen, J. 1988. Attitudes, personality and behavior. Open University press: Milton Keynes 116-139.
- Ajzen, I. 1987. Attitudes, traits and actions: Dispositional prediction of behavior in personality and social psychology. *Advances in Experimental Social Psychology* 20, 1-63.
- Ajzen, I. & Madden, T.J. 1986. Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology* 22, 453-474.
- Ames, C. 1992. Classrooms: goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 79, 261-271.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. & Archer, J. 1987. Mothers beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology* 79, 409-414.
- Anderssen, N. & Wold, B. 1992. Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63, 341-348.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., Pie, J.S., Kudar, K., Weinberg, R. & Barak, Y. 1997. Aerobic Performance Under Different Goal Orientations and Different Goal Conditions. *Journal of Sport Behavior* 1, 3-15.
- Bell, K.F. 1983. *Championship thinking: The athlete's guide to winning performance in all sports*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Biddle, S.J.H. & Soos, I. & Chatzisarantis, N: 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 9, 353-357.
- Burton, D. 1989a. The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *The Sport Psychologist* 3, 35-47.
- Burton, D. 1987. Self-Confidence and Goal-Setting Skills. Teoksessa Martens, R.(toim.) *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL, Human Kinetics, 151-169.

- Colley, A., Englington, E. & Elliott, E. 1992. Sport participation in middle childhood: Association with styles of play and parental participation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 193 – 206.
- Council of Europe 1995. *The significance of sport for society: Health, socialisation, economy*. Strasbourg.
- Dale, D. & Corbin, C.B. 2000. Physical Activity Participation of High School Graduates Following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1, 61-68.
- Duda, J.L. 1993. A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. Teoksessa S.Serpa ym. (toim.) *Sport psychology: an integrated approach*. Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology. Lisbon, June 22-27, 65-81.
- Duda, J.L. 1992. Motivation in sport setting: A goal perspective approach. Teoksessa G. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57- 91
- Duda, J.L. 1989. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11,318-355.
- Duda, J.L., Olson, L.K., & Templin, T.J. 1991. The relationship of task and ego orientation to sportmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, 79.
- Duda, J.L. & Nicholls, J.G. 1992. Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 84,290-299.
- Gould, D. 1993. Goal setting for peak performance. Teoksessa Williams, J. (toim.) *Applied sport psychology: Personal Growth to Peak Performance (toinen painos)*, Mayfield, Palo Alto, CA, 158-169.
- Gratty, B.J. 1989. *Psychology in contemporary sport*. University of California, LA, Prentice hall, Englewood Cliffs, New Jersey , 218
- Greendorfer , S.L. & Lewko, J.H 1978. Role of Family Members in Sport Socialization of Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 49 (2), 146-152.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and Practice of Elite Performers*.

- Harter, S. 1982. The perceived competence scale for children. *Child Development* 53, 87-97.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. 1999. The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Psychology* 4, 479-501.
- Hebert, E.P, Landin, D. & Solmon, A. 2000. The impact of task progressions on students' practice quality and task-related thoughts. *Journal of Teaching in physical Education* 19, 338-354.
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto.
- Jones, G. & Hanton, S. 1996. Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 144-157.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjinä; retrospektiivinen tutkimus. *Studies in Sport, Physical education and Health* 14. University of Jyväskylä
- Laakso, L. & Telama, R. 1981. Sport participation of Finnish Youth as a function of age and schooling. *Sportwissenschaft*.
- Laakso, L. 1979. Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen ja sen yhteys koulutustasoon. *Stadion* 16, 44-48.
- Lintunen, T. & Valkonen, A. & Leskinen, E. & Biddle, S.J.H. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 9, 344-352.
- Liukkonen, J. 1996. Tavoiteorientaatio, motivaatioilmasto ja viihtyvyys lapsiurheilussa. *Urheilopsykologian julkaisu* 2,3-5.
- Lochbaum, M.R. & Roberts, G.C. 1993. Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 160-171.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. 1990. A theory of goal-setting and task performance, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology* 7, 205-222.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M. & Latham, G.P. 1981. Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin* 90, 125-152.

- Martin, D.E. 1997. Interscholastic Sport Participation: Reasons for Maintaining or Terminating Participation. *Journal of Sport Behavior* 1, 94-104.
- Malina, R.M. 1995. Physical activity and Fitness of Children and Youth: Questions and Implications. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*. 4, 123-135.
- McPherson, B.D., Curtis, J.E & Loy, J.W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- METELI 1975. Kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäytyminen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 11.
- Newton, M.L & Duda, J.L. 1993. The relationship of goal orientations to mid-activity cognitions and post-performance attributions among bowling class students. Teoksessa J.L.Duda (toim.) A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. Purdue University, USA. Department of health, kinesiology and leisure studies.
- Nicholls, J.G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S.J.H. 1999. Affect and achievement goals in physical activity: a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 315-332.
- Roberts, G.C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals personal agency beliefs and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-29.
- Roberts, G.C., Treasure, D & Balague, G. (1998). Achievement in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Hall, H. 1994. Parental goal orientations and beliefs about the competitive sport experience of their child, 1-37. (julkaisematon käsikirjoitus)
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Kavassanu, M. 1996. The orthogonality of achievement

- goals: Beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist* 10, 398-408.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 5, 963-972.
- Seppänen, P. 1991. Values in sport for all. Teoksessa Oja, P & Telama, R. (toim.) *Sport for all*. Amsterdam: Elsevier, 21-32.
- Smith, E.S., Shutz, R.W., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Sport Parent. American Sport Education Program. 1994. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Swain, A.B.J. & Harwood, C.G. 1996. Antecedents of state goals in age-group swimmers: an interactionist perspective. *Journal of Sport Sciences*, 14, 111-124.
- Telama, R. 1998. Physical activity and active lifestyle of children and youth. *Sport science studies* 10, 63-74.
- Telama, R. 1994. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 149-188.
- Telama, R., Leskinen, E. & Yang, X. 1996. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 6, 371-378.
- Telama, R. & Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and sport participation of young finns. *Skandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* 4, 1.
- Treasure, D.C. & Roberts, G.C. 1995. The motivational climate matters: Childrens' cognitive and affective responses in sport. University of Illinois at Urbana-Champaign. (Julkaisematon käsikirjoitus)
- Weinberg, R. 1992. Goal setting and motor performance: A review and critique. Teoksessa Roberts, C. (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 177-197.
- Weinberg, R Bruya, L.D., Longino, J., Jackson, A. 1988. Effect on goal proximity and specificity on endurance performance of primary-grade children. *Journal of Sport and exercise Psychology* 10, 81-91.

- Weinberg, R., Bruya, L.D., Jackson, A., & Garland, H. 1987. Goal difficulty and endurance performance: A challenge to the goal attainability assumption. *Journal of Sport Behavior* 10, 82-92.
- Weinberg, R., Bruya, L.D., & Jackson, A. 1985. The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sport Psychology* 7, 296-305.
- White, S.A, Duda, J.L & Keller, M.R. 1998. The relationship between goal orientation and perceived purposes of sport among sport participants. *Journal of Sport Behaviour*, 21, 474-483.
- White, S.A., & Duda, J.L. 1994. The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology* 25, 4-18.
- White, S.A. & Duda, J.L. 1993. Dimensions of goals and beliefs among adolescent athletes with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 10, 125-136.
- Yang, X. 1998. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns: A 12-year follow-up study. LIKES\_research Center for Sport and Health Sciences, Jyväskylä.

## Tutkimus liikuntatunnin motivaatioilmastosta

### Liikunnanopettajalle:

Kyseinen tutkimus koskee koululiikunnan motivaatioilmastoa. Tarkoituksenamme on jatkossa pyrkiä muovaamaan tunteja motivaatioilmaston kannalta suosiollisempaan suuntaan ja pyrkiä tutkimaan tätä muutosta. Tämän vuoksi olisikin tärkeää saada mahdollisimman monella oppilaalla testattua kyselylomakkeita, jotta voisimme arvioida lomakkeiden luotettavuutta.

Opettajilla on halutessaan mahdollisuus saada omista oppilaistaan keskiarvotiedot tuloksista.

Meille olisi tärkeää saada lomakkeet takaisin mahdollisimman nopeasti, jos mahdollista, niin 23.4. mennessä. Lisäksi olisi hyvä, jos saisimme ensiksi teetettyjä lomakkeita takaisin mahdollisimman pian, jotta voisimme aloittaa koodauksen mahdollisimman nopeasti, mahdollisesti jo 13-14.4. Vastauskuoret ovat ohessa.

Ohjeita kyselylomakkeiden täyttämistä varten:

\*tutustu itse etukäteen lomakkeeseen, jotta voit tarvittaessa vastata mahdollisiin oppilaiden kysymyksiin

\*Varaa riittävästi aikaa kyselyn tekemiseen, jotta jokainen oppilas voi vastata rauhassa

\*Motivoi oppilaat tekemään kyselyä kertomalla, mistä tutkimuksessa on kysymys

\*Oppilas vastaa jokaiseen kysymykseen itsenäisesti ympyröimällä yhden oikean vaihtoehdon 1-5, tai 1-7, oman kokemuksensa mukaan

\*Kerää täytetyt kyselylomakkeet kirjekuoreen ja sulje kuori oppilaiden nähten. Korosta, että itse et näe oppilaskohtaisia tietoja, tiedot tulevat vain tutkijoiden käyttöön

Kiitos yhteistyöstä!

Jarmo Liukkonen

014-602127

Juha Kokkonen

050-3016423

Timo Jaakkola

014-602134

## Seuraavassa saat miettiä millainen olet verrattuna muihin samanikäisiin tyttöihin/poikiin

Ympyröi se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

Esim. Toiset ihmiset ovat valkotukkaisia 1 2 3 4 5 Toiset ihmiset ovat tummatukkaisia .

Jos pidät itseäsi ehdottomasti valkotukkaisena ympyröit kohdan 1, jos taas pidät itseäsi ehdottomasti tummatukkaisena ympyröit kohdan 5. Jos et kuulu kumpaankaan ääripäähän valitset luvun lähempää sitä ääripäätä, joka mielestäsi kuvaa itseäsi parhaiten.

1. Olen hyvä urheilussa	1	2	3	4	5	Olen huono urheilussa
2 Olen mielestäni parhaimmasta päästä liikunnassa	1	2	3	4	5	Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
3. Olen itsevarma urheilutilanteissa	1	2	3	4	5	En luota itseeni urheilutilanteissa
4. Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset)	1	2	3	4	5	En kuulu niihin oppilaisiin joita valitaan urheilutehtäviin. (joukkueet, kilpailu mallisuoritukset)
5. Olen hidas oppimaan uusia taitoja urheilussa.	1	2	3	4	5	Olen nopea oppimaan uusia taitoja urheilussa.
6. Olen ensimmäisten joukossa kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä. (joukkue, kilpailu, mallisuoritukset)	1	2	3	4	5	Vetäydyn taka-alalle kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä. (joukkue, kilpailu, mallisuoritukset)



**Ympyröi seuraavista väittämistä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

1. Osallistuisin liikuntatunneille, jos se olisi vapaaehtoista.....1 2 3 4 5
2. Pyrin tekemään paljon suunnittelutyötä tavoitteideni saavuttamiseksi.....1 2 3 4 5
3. Luulen, että 20 vuoden ikäisenä harrastan liikuntaa tai muuta urheilua? .....1 2 3 4 5
4. Asetan itselleni päivittäiselle ja viikkotasolle hyvin täsmälliset tavoitteet, jotka ohjaavat tekemisiäni.....1 2 3 4 5
5. En osallistuisi liikuntatunneille, jos se olisi vapaaehtoista. ....1 2 3 4 5
6. Haluaisin, että minulla olisi liikuntatunteja nykyistä enemmän .....1 2 3 4 5
7. Asetan yleensä itselleni selkeät tavoitteet liikuntatunneilla tehtävissä testeissä....1 2 3 4 5
8. Minulla on usein tapana suunnitella kuinka hoidan kuntoani.....1 2 3 4 5

**Ympyröi seuraavista väittämistä yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

**Syy miksi liikun...**

1. Mielihyvän takia jota saan jännittävistä kokemuksista. ....1 2 3 4 5
2. Mielihyvän takia jota tunnen kun opin uusia asioita liikunnasta. ....1 2 3 4 5
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä harrastaa, mutta nyt mietin pitäisikö minun enää jatkaa. ....1 2 3 4 5
4. Mielihyvästä jota tunnen kun löydän uusia harjoittelu tapoja .....1 2 3 4 5
5. En tiedä enää: minulla on käsitys etten pysty menestymään liikunnassa .....1 2 3 4 5
6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua .....1 2 3 4 5
7. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä.....1 2 3 4 5
8. Koska olen tyytyväinen kun opin jonkin vaikean harjoittelu tekniikan.....1 2 3 4 5
9. Koska on todella tarpeellista harrastaa liikuntaa jos haluaa pysyä kunnossa. ....1 2 3 4 5
10. Etuoikeudesta olla urheilija .....1 2 3 4 5

**Jatkuu**

11. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämäni  
 muita osa-alueita.....1 2 3 4 5
12. Mielihyvistä jota saan kun parannan heikkoja kohtiani .....1 2 3 4 5
13. Jännityksestä jota tunnen kun osallistun toimintaan .....1 2 3 4 5
14. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla tyytyväinen itseeni. ....1 2 3 4 5
15. Tyytyväisyydestä jota koen kun parannan kykyjäni .....1 2 3 4 5
16. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa .....1 2 3 4 5
17. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita jotka voivat olla hyödyllisiä elämän  
 muillakin alueilla .....1 2 3 4 5
18. Voimakkaiden tunteiden takia joita tunnen kun harrastan jotain mistä pidän ....1 2 3 4 5
19. Se ei ole minulle enää selvää: En tunne, että paikkani on liikunnassa. ....1 2 3 4 5
20. Mielihyvistä jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen .....1 2 3 4 5
21. Koska tuntuisi pahalta jos minulla ei olisi aikaa tehdä sitä. ....1 2 3 4 5
22. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen liikunnassa .....1 2 3 4 5
23. Mielihyvistä jota tunnen kun opin harjoittelu tekniikan jota en ole aikaisemmin  
 yrittänyt. ....1 2 3 4 5
24. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväieni kanssa. ....1 2 3 4 5
25. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan. ....1 2 3 4 5
26. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti. ....1 2 3 4 5
27. Mielihyvän tunteesta, jota uusien suoritusmenetelmien löytäminen aikaansaa. 1 2 3 4 5
28. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan tavoitteitani joita olen  
 asettanut itselleni. ....1 2 3 4 5



**11. Kun jotakin on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että**

Olet ali- tai yliarvioinut 1 2 3 4 5 6 7 näit asian oikeassa  
asian merkityksen mittakaavassa

**12. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä**

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 hyvin harvoin tai ei koskaan

**13. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, ettet voi olla varma, kykenetkö pitämään asiat hallinnassasi?**

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 hyvin harvoin tai ei koskaan

**Seuraavassa sinulle esitetään väittämiä koskien omaa liikunnanopettajaasi ja hänen toimintaansa liikuntatunneilla. Ympyröi vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa käsitystäsi:**

***Opettajani:***

**1. Kysyy oppilaiden mielipidettä tehtävien suorittamiseen liittyvää taktiikkaa**

laadittaessa ..... 1 2 3 4 5

**2. Auttaa oppilaita heidän henkilökohtaisissa ongelmissa.....** 1 2 3 4 5

**3. Hankkii luokan hyväksynnän tärkeissä asioissa ennen kuin siirtyy asioissa**

eteenpäin ..... 1 2 3 4 5

**4. Auttaa luokan oppilaita ratkaisemaan kiistojaan ..... 1 2 3 4 5**

**5. Antaa oppilaiden olla mukana päätöksenteossa.....** 1 2 3 4 5

**6. Huolehtii oppilaiden henkilökohtaisesta hyvinvoinnista.....** 1 2 3 4 5

**7. Kannustaa oppilaita tekemään ehdotuksia tavoista, joilla harjoitukset voitaisiin**

suorittaa..... 1 2 3 4 5

**8. Kehuu jokaista oppilasta erikseen tarvittaessa.....** 1 2 3 4 5

**9. Antaa oppilaiden asettaa itselleen omat tavoitteensa.....** 1 2 3 4 5

**10. Ilmaisee avoimesti kaikki tunteensa oppilaita kohtaan.....** 1 2 3 4 5

**11. Antaa oppilaiden yrittää omalla tavallaan, vaikka nämä tekisivätkin virheitä ....** 1 2 3 4 5

**12. Rohkaisee oppilaita luottamaan opettajaan.....** 1 2 3 4 5

**13. Kysyy oppilaiden mielipidettä tärkeistä opetukseen liittyvistä asioista.....** 1 2 3 4 5

**14. Pyrkii liikuntatunneilla läheisiin ja välittömiin suhteisiin oppilaiden kanssa.....** 1 2 3 4 5

**15. Antaa oppilaiden harjoitella omalla nopeudellaan.....** 1 2 3 4 5

**16. Antaa oppilaiden päättää suoritustaktiikoista ..... 1 2 3 4 5**

13. Oppilaita moititaan epäonnistuneista suorituksista.....1 2 3 4 5
14. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.....1 2 3 4 5
15. Luokkatoverit kilpailevat paremmuudesta toisiaan vastaan .....1 2 3 4 5
16. Opettajallemme on tärkeintä, että kehitymme liikuntataidoissa .....1 2 3 4 5
17. Oppilaat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita  
liikunnasta .....1 2 3 4 5
18. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli liikuntaryhmän jäsenenä.....1 2 3 4 5
19. Opettaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja .....1 2 3 4 5
20. Luokassamme nähdään virheet osana oppimista .....1 2 3 4 5

## **Liikuntatunneilla tunnen itseni onnistuneimmaksi**

### **silloin kuin:**

1. Voitan toiset .....1 2 3 4 5
2. Olen paras .....1 2 3 4 5
3. Yritän kovasti .....1 2 3 4 5
4. Huomaan todella kehittyväni .....1 2 3 4 5
5. Pärjään paremmin kuin toiset.....1 2 3 4 5
6. Näytän toisille olevani paras .....1 2 3 4 5
7. Voitan vaikeudet .....1 2 3 4 5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.....1 2 3 4 5
9. Pärjään sellaisessa, jota toiset eivät osaa .....1 2 3 4 5
10. Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan .....1 2 3 4 5
11. Saavutan itselleni asettaman tavoitteen.....1 2 3 4 5
12. Olen selvästi toisia parempi .....1 2 3 4 5

## Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti

Sukupuoli 1 =poika 2 =tyttö

Koulu \_\_\_\_\_

Luokka (myös rinnakkaisluokka: esim 9 A) \_\_\_\_\_

Liikuntanumero (viimeinen todistus) 4 5 6 7 8 9 10

1. Kuinka usein harrastat liikuntaa urheiluseurassa

En koskaan \_\_\_\_\_

Harvemmin kuin kerran viikossa \_\_\_\_\_

Joka viikko \_\_\_\_\_

Melkein joka päivä \_\_\_\_\_

2. Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun tai urheiluseuran ulkopuolella?

En koskaan \_\_\_\_\_

Harvemmin kuin kerran viikossa \_\_\_\_\_

Joka viikko \_\_\_\_\_

Melkein joka päivä \_\_\_\_\_

3. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt tai hikoilet?

En yhtään \_\_\_\_\_

Noin puoli tuntia \_\_\_\_\_

Noin tunnin \_\_\_\_\_

Noin kaksi-kolme tuntia \_\_\_\_\_

Noin neljä-kuusi tuntia \_\_\_\_\_

Seitsemän tuntia tai enemmän \_\_\_\_\_

### Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan itseäsi ja omaa liikuntaryhmääsi.

Ympyröi ainoastaan yksi numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

1=Täysin eri mieltä

2=Osittain eri mieltä

3=En osaa sanoa

4=Osittain samaa mieltä

5=Täysin samaa mieltä

1. Oppilaita kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti.....1 2 3 4 5

2. Oppilaita rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen.....1 2 3 4 5

3. Opettaja jakaa eniten huomiota luokan "tähtiurheilijoille".....1 2 3 4 5

4. Opettaja suosii joitakin oppilaita toisten kustannuksella.....1 2 3 4 5

5. On tärkeää osoittaa opettajalle, että on parempi kuin muut.....1 2 3 4 5

6. Opettaja huomioi vain parhaita oppilaita.....1 2 3 4 5

7. Luokkamme oppilaille on tärkeää onnistua muita luokkakavereita paremmin ..1 2 3 4 5

8. Kova yrittäminen palkitaan.....1 2 3 4 5

9. Opettaja huolehtii, että oppilaat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole

hyviä.....1 2 3 4 5

10. Opettaja on tyytyväinen niin kauan kun yritämme kovasti.....1 2 3 4 5

11. Pääasia on, että kehitymme taidoissamme ja kunnossa.....1 2 3 4 5

12. Ainoa asia, joka on tärkeää luokkamme oppilaille, on voittaminen.....1 2 3 4 5