

**PERSOONALLISUUSPIIRTEIDEN YHTEYS LIIKUNTAMOTIVAATIOON 15–17-
VUOTIAILLA NUORILLA**

Katariina Laitinen ja Roosa Lindroos

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Laitinen, K., Lindroos, R. 2023. Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaatioon 15–17-vuotiailla nuorilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 53 s., 2 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko persoonallisuuspiirteillä yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin. Tutkimuksen kohteena oli 15–17-vuotiaat nuoret kahdesta lukiosta ja yhdestä yläkoulusta Savonlinnasta ja Turusta (n=164). Tutkittavien persoonallisuuspiirteitä ja liikuntamotivaatiota tutkittiin tähän tutkimukseen laaditulla kyselylomakkeella, joka perustui persoonallisuusmittariin ja liikuntamotivaatiomittariin. Persoonallisuusmittari oli NESTA-persoonallisuusmittarista lyhennetty, 60 kysymystä sisältävä mittari ja liikuntamotivaatiota mitattiin Sport Motivation Scale (SMS) -mittarilla. Muuttujia tarkasteltiin sukupuolten ja ikäryhmien välillä ja lisäksi tutkittiin muuttujien välisiä tilastollisia yhteyksiä.

Persoonallisuuspiirteiden osalta korkeimmat pisteet saatiin tunnollisuus-ulottuvuudella ja pienimmät sovinnollisuus-ulottuvuudella. Ekstraversion, tunnollisuuden ja neuroottisuuden osalta löytyi tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöillä näiden persoonallisuuspiirteiden keskiarvot olivat korkeammat kuin pojilla. Ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ero löytyi ekstraversiossa ja tunnollisuudessa. Lukiolaisten keskiarvo oli näissä persoonallisuuspiirteissä 9.-luokkalaisia korkeampi. Liikuntamotivaation osalta vastaajat saivat korkeimmat pisteet sisäisen motivaation osa-alueessa ja alhaisimmat pisteet amotivaation osa-alueessa. Sukupuolten osalta ei löydetty tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntamotivaation eri osa-alueissa. Ikäryhmien välillä taas havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero amotivaatiossa. 9.-luokkalaiset kokivat amotivaation lukiolaisia korkeammaksi. Muissa liikuntamotivaation osa-alueissa ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa ikäryhmien välillä. Suurin korrelaatio persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välillä havaittiin neuroottisuuden ja amotivaation välillä. Ekstraversiolla ja tunnollisuudella oli negatiivinen yhteys amotivaatioon ja positiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon. Tyttöillä ja pojilla esiintyi tilastollisesti merkitseviä eroja persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksissä. Neuroottisuuden ja sovinnollisuuden yhteydet sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon erosivat sukupuolilla tilastollisesti merkitsevästi. Lisäksi avoimuuden yhteys sisäiseen motivaatioon erosi tilastollisesti merkitsevästi sukupuolilla. Ikäryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteyksissä.

Tutkimuksen tulokset tukivat jossain määrin aiempaa tutkimustietoa persoonallisuuspiirteiden ja motivaation yhteyksistä. Tiedonhaussa hakukriteereillä ei löytynyt aikaisempaa tutkimusta Big Five -persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteydestä, joten tutkimus antaa uutta tietoa persoonallisuuspiirteiden merkityksestä liikuntamotivaation. Tämä voi auttaa liikuntakasvattajia huomioimaan persoonallisuuspiirteitä esimerkiksi toiminnan eriyttämisessä ja käyttäytymisen ymmärtämisessä.

Asiasanat: persoonallisuuspiirteet, liikuntamotivaatio, Big Five -persoonallisuusteoria, itsemääräämisteoria, nuoret

ABSTRACT

Laitinen, K., Lindroos, R. 2023. The relationship between personality traits and physical activity motivation among 15–17-year-olds. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education pedagogy. 53 pp., 2 appendices.

The purpose of this study was to determine whether personality traits are related to factors associated with motivation to exercise. The target of the study were 15-17 year olds from two secondary schools and one upper secondary school in Savonlinna and Turku (n=164). The personality traits and physical activity motivation of the subjects were measured using a personality trait and physical activity motivation questionnaire developed for this study. The personality measurement was a 60-item shortened version of NESTA personality measure and the physical activity motivation measure was the Sport Motivation Scale (SMS). Variables were examined across gender and age groups and statistical associations between variables were also examined.

For personality traits, the highest scores were obtained for the conscientiousness dimension and the lowest for the agreeableness dimension. For Extraversion, Conscientiousness and Neuroticism, a statistically significant difference was found between girls and boys. Girls had higher mean scores on these personality traits than boys. A statistically significant difference between age groups was found for extraversion and conscientiousness. High school students had higher mean scores on these personality traits than 9th graders. For motivation to exercise, respondents scored highest in the intrinsic motivation domain and lowest in the amotivation domain. No statistically significant difference was found between genders in the different domains of physical motivation. However, a statistically significant difference was found between age groups in amotivation. 9th graders perceived higher levels of amotivation than high school students. No statistically significant difference was found between age groups in other areas of physical activity motivation. The highest correlation between personality traits and aspects of physical motivation was found between neuroticism and amotivation. Extraversion and conscientiousness were negatively related to amotivation and positively related to intrinsic motivation. Statistically significant differences in the associations between personality traits and aspects of physical motivation were found in girls and boys. The associations of neuroticism and agreeableness with intrinsic and extrinsic motivation were statistically significantly different between genders. In addition, the association of openness with intrinsic motivation was statistically significantly different between genders. No statistically significant associations were found between age groups for personality traits and exercise motivation.

The results of the study supported to some extent previous research on the relationship between personality traits and motivation. The search criteria that was used did not find any previous research on the association between Big Five personality traits and motivation to exercise, so the study provides new insights into the role of personality traits in motivation to exercise. This may help physical educators to take personality traits into account when differentiating activities and understanding behaviour, for example.

Key words: personality traits, sport motivation, Big-Five theory, self-determination theory, young people

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTAMOTIVAATIO	3
2.1 Määritelmä.....	3
2.2 Itsemääräämisteoria	4
2.2.1 Koettu autonomia	4
2.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	5
2.2.3 Koettu pätevyys	6
2.3 Motivaatiojatkumo	8
2.3.1 Amotivaatio	8
2.3.2 Ulkoinen motivaatio	9
2.3.3 Sisäinen motivaatio	9
2.4 Liikuntamotivaatio nuorilla	10
3 PERSONALLISUUS.....	12
3.1 Määritelmä.....	12
3.2 Persoonallisuuden osatekijät	13
3.3 Temperamentti persoonallisuuden perustana	13
3.4 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä	14
3.5 Sukupuolten väliset erot persoonallisuudessa	16
3.6 Persoonallisuus ja motivaatio	18
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	22
5.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu.....	22
5.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	23

5.3	Aineiston analysointimenetelmät	24
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset	25
5.4.1	Reliabiliteetti	25
5.4.2	Validiteetti	26
5.4.3	Eettiset näkökohdat	27
6	TUTKIMUSTULOKSET	28
6.1	Aineiston kuvailu.....	28
6.2	Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin.....	30
7	POHDINTA.....	35
7.1	Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset	35
7.1.1	Persoonallisuuspiirteet 15–17-vuotiailla	36
7.1.2	Liikuntamotivaatio 15–17-vuotiailla	37
7.1.3	Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteydet.....	38
7.1.4	Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksien erot tyttöjen ja poikien välillä	39
7.1.5	Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksien erot 9.-luokkalaisilla ja lukiolaisilla	41
7.2	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet	41
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	43
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	
	Liite 1: NESTA-persoonallisuusmittari	
	Liite 2: Sport Motivation Scale (SMS) -liikuntamotivaatiomittari	

1 JOHDANTO

Tässä työssä tutkitaan psykologisten tekijöiden ja tarkemmin persoonallisuuspiirteiden merkitystä liikuntamotivaation synnyttämisessä. Erilaiset motivaatiotekijät ovat fyysisen aktiivisuuden syntymisessä ja liikuntakäyttäytymisessä tärkeitä tekijöitä. (Polet ym. 2021, 62; Yli-Piipari 2011, 36–57) On siis tärkeää saada tietoa siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä liikuntamotivaatioon. Tulosten perusteella liikuntakasvattajat ja valmentajat voivat huomioida eri persoonallisuuspiirteet esimerkiksi liikuntatunneilla tai harrastustoiminnassa. Tutkimus lisää myös mahdollisesti ymmärrystä sille, miten monimutkainen prosessi liikuntamotivaation syntyminen on ja kuinka monet asiat voivat olla siihen yhteydessä. Ihminen voi saada selityksiä sille, miksi liikuntamotivaatio on korkea tai matala.

Taustateorioina tässä tutkimuksessa toimii itsemääräämisteoria sekä Big Five - persoonallisuusteoria. Big Five -persoonallisuusteoria on persoonallisuuden laaja luokittelumenetelmä, minkä perusteella persoonallisuus koostuu viidestä päätekijästä: ulospäinsuuntautuneisuudesta, sovinnollisuudesta, tunnollisuudesta, neuroottisuudesta ja uusille kokemuksille avoimuudesta (McCrae ym. 2000). Näiden viiden pääkategorian alle on jaoteltu joukko tarkempia persoonallisuuden piirteitä, jotka muodostavat persoonallisuuspiirteiden alakategorioita. Ulospäinsuuntautuneisuuden sisältyy piirteitä aktiivisuuteen, energisyyteen, vallitsevuuteen, sosiaalisuuteen, positiivisiin tunteisiin ja ilmaisukykyyn liittyen. Sovinnollisuutta tarkastellaan lempeyden, epäitsekkyuden, luottamuksen ja vaatimattomuuden näkökulmasta. Tunnollisuus taas koostuu impulssinhallinnasta, tehtäväkäyttäytymisestä ja tavoitteellisesta käyttäytymisestä. Neuroottisuuteen lukeutuu vahvasti negatiivisiin tuntemuksiin liittyviä luonteenpiirteitä, kuten ahdistuneisuus, surullisuus, ärtyneisyys ja hermostunut jännitys. Viimeistä kategoriaa, avoimuutta, tarkastellaan yksilön henkisen ja kokemuksellisen elämän laajuuden, syvyyden sekä monimutkaisuuden perusteella. (Wang ym. 2012)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joita hän pyrkii päivittäisessä vuorovaikutuksessa tyydyttämään. Nämä perustarpeet ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyyden kokemus. (Ryan & Deci 2017) Koulun liikuntatunneilla nämä itsemääräämisteorian perustarpeet voivat tulla esiin motivaatioilmastoa tarkastellessa. Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 291) mukaan perustarpeiden tyydyttyessä oppilaan itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi ja sitä kautta tehtäviin osallistutaan omasta

vapaasta tahdosta. Motivaatioilmastossa, jossa korostetaan autonomiaa, oppilaille on liikuntatunneilla merkittävästi valinnanvapauksia ja päätösvaltaa harjoitusten suhteen ja he voivat valita tavoitteiden suunnassa harjoitteita oman mielenkiinnon ja taitotason mukaan (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus taas toteutuu ryhmässä, jossa oppilaat voivat kokea kiintymystä, läheisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Myös oppilaiden luontainen tarve kuulua liikuntaryhmään, ja ryhmästä positiivisten tunteiden ja hyväksynnän saanti voivat lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat olla oppilaille merkittäviä motivaation lähteitä. (Ryan & Deci 2017) Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön omaa kokemusta kyvyistään ja niiden riittävydestä hänen tehdessä erilaisia tehtäviä ja haasteita (Ryan & Moller 2017, 214–231).

Persoonallisuuspiirteiden ja motivaation yhteyttä on tutkittu jonkin verran kansainvälisesti. Monet tutkimukset on kuitenkin tehty persoonallisuuspiirteiden ja yleisesti motivaation yhteydestä. Tiedonhaussa käytetyillä hakukriteereillä ei löytynyt Suomessa tehtyjä tutkimuksia persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteydestä. Aiempien tutkimustulosten perusteella persoonallisuuspiirteillä on yhteys yleisesti motivaatioon. Tunnollisuuden, avoimuuden sekä ekstraversioon nähtiin olevan positiivisesti yhteydessä motivaatioon, kun taas sovinollisuuden nähtiin olevan negatiivisesti yhteydessä motivaatioon. (Komarraju ym. 2009; Marchese ym. 2022, 2–6)

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteyttä Big Five -persoonallisuusteorian sekä itsemääräämisteorian avulla. Persoonallisuuspiirteet jaettiin Big Five -persoonallisuusteorian pohjalta viiteen eri kategoriaan ja liikuntamotivaatio kolmeen eri osa-alueeseen. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui 15–17-vuotiaat nuoret. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tutkimustietoa psykologisten tekijöiden yhteydestä liikuntamotivaatioon, sillä aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta on saatavilla varsin niukasti.

2 LIIKUNTAMOTIVAATIO

2.1 Määritelmä

Motivaatiolla viitataan Roberts (2012) mukaan erilaisiin, esimerkiksi persoonaan liittyviin tai sosiaalisiin tekijöihin, jotka olennaisesti vaikuttavat tietynlaisen toiminnan taustalla. Motivaatiolla voidaan ajatella olevan kaksi tehtävää ihmisen käyttäytymisessä. Se on energianlähde, joka saa ihmisen innostumaan tietystä toiminnasta sekä asia, joka suuntaa ihmisen käyttäytymistä tavoitteiden suuntaan. Jos haluamme saavuttaa jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa toimintaa tavoitteen suuntaan. (Roberts 2012) Deci ja Ryan (1985) määrittelevät motivaation kolmen eri näkökulman avulla. Ensinnäkin motivaatio on syy, miksi yksilö toimii tietyllä tavalla. Toiseksi se on tekijä, joka suuntaa yksilön toimintaa. Kolmanneksi motivaatio säätelee toimintaamme, sillä yksilö peilaa toimintansa merkitystä jokaisessa tilanteessa. (Deci & Ryan 1985) Tutkijat ovat pyrkineet kehittämään teorioita kuvaamaan motivaatiota ja sen vaikutusta yksilön toimintaan. Koska erilaisia motivaatioteorioita on kehitetty runsaasti ja motivaatio on yksi tutkituimmista psykologisista konstruktioista, yksiselitteisen määritelmän esittäminen motivaatiosta on vaikeaa. (Koenka 2020) Tässä työssä motivaatiota käsitellään liikunnan näkökulmasta.

Liikuntamotivaation käsitteellä viitataan niihin psykologisiin tekijöihin, jotka määrittävät yksilön liikuntakäyttäytymistä (Polet ym. 2021, 57). Liukkosen ja Jaakkolan (2017a, 131) mukaan liikuntamotivaatio vastaa kysymykseen siitä, miksi osallistumme johonkin toimintaan. Liikunnallisesti motivoitunut oppilas on usein liikunnallisesti aktiivinen sekä koulussa että vapaa-ajalla ja tekee elämänvalintoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131) Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Liikuntamotivaatio ja siihen yhteydessä olevat osatekijät ovat vahvoja tekijöitä ennustamaan liikuntakäyttäytymistä. LIITU-tutkimuksessa (2021) liikuntamotivaatiota lähestytään erilaisten osatekijöiden kautta. Näitä osatekijöitä ovat muiden oletetut odotukset omasta liikuntakäyttäytymisestä, kokemus oman liikuntakäyttäytymisen hallinnasta, liikunta-aikomukset sekä henkilökohtainen liikunta-asenne. Lisäksi myös liikunnallinen pätevyys linkitetään tutkimuksessa osaksi liikuntamotivaatiota ja sen tarkastelua. (Polet ym. 2021, 57–62) Pätevyyden ja autonomisen liikuntamotivaation kokemuksia nuorten arjessa voidaan vahvistaa ympäristön liikuntamyönteisellä suhtautumisella sekä nuorten liikuntaa tukevalla

konkreettisilla toimilla. Näitä toimia ovat esimerkiksi kannustaminen liikuntaan ja liikunnan moninaisten merkitysten perustelevinen nuorille. (Polet ym. 2021, 57–62)

2.2 Itsemääräämisteoria

Motivaatiota ja sen vaikutusta ihmisten toimintaan on pyritty selittämään vuosien varrella erilaisten teorioiden avulla. Motivaatio on yksi eniten tutkituista psykologisista konstruktioista kasvatuspsykologiassa (Koenka 2020) ja jo vuonna 2007 erilaisia motivaatioteorioita oli kehitetty yli 30 (Roberts 2007). Tässä tutkimuksessa motivaatiota tarkastellaan itsemääräämisteorian avulla. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria on yksi käytetyimmistä teorioista viimeaikaisessa motivaatiotutkimuksessa.

Itsemääräämisteorian mukaan yksilöllä on kolme psykologista perustarvetta, joita hän pyrkii päivittäisessä vuorovaikutuksessa tyydyttämään. Nämä perustarpeet ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyyden kokemus. (Ryan & Deci 2017) Mikäli nämä kolme perustarvetta eivät tyydyty, yksilö kokee toiminnan ulkoapäin ohjatuksi eikä tunne itsemääräämistä. Motivaatio liikkumiseen perustuu tällöin ulkoisiin tekijöihin, kuten palkkioihin tai rangaistuksen välttelyyn ja haluun noudattaa esimerkiksi opettajan ohjeita. Itsemääräämisteoria olettaa, että koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet ilmenevät ihmisten käyttäytymisessä riippumatta kulttuurista ja kehitysasteesta. Perustarpeet voivat ilmetä eri tavoin, mutta niiden luonne on muuttumaton. (Deci & Ryan 2000) Koulun liikuntatunneilla nämä itsemääräämisteorian perustarpeet voivat tulla esiin motivaatioilmastoa tarkastellessa. Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 291) mukaan perustarpeiden tyydyttyessä liikuntatunneilla oppilaan itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi ja siitä kautta tehtäviin osallistutaan omasta vapaasta tahdosta.

2.2.1 Koettu autonomia

Koetulla autonomialla tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Toiminta tapahtuu ihmisen omista lähtökohdista käsin eikä ulkopuolisten pakottamana tai painostamana. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133) Kun ihminen kokee, että hänellä on mahdollisuuksia tehdä itse toimintaan liittyviä valintoja, hän tuntee

autonomiaa ja on tällöin myös kiinnostunut toiminnasta (Ryan & Deci 2017). Jos autonomian tunnetta ei synny ja ihminen kokee toiminnan ulkoapäin ohjatuksi, motivaatio toimintaan laskee. Itseohjautuvuuden mahdollisuus, arvostuksen tunne ja vaihtoehdot kasvattavat sisäistä motivaatiota ja ovat osa autonomian tunteen synnyttämistä. (Deci & Ryan 2000) Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä, koska ne ratkaisevat osaltaan, kehittykö ihmisen motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Ohjaajan tai opettajan autonomiaan ohjaavia toimintatapoja ovat esimerkiksi vastuun antaminen ja ohjattavien osallistaminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133) Lisäksi mahdollisuus valita omalle tasolle sopivan haastavia tehtäviä eli opetuksen eriyttäminen sekä sääntöjen laatiminen yhdessä lisäävät autonomian kokemuksia. Tällöin opettaja ei kontrolloi kaikkia tapahtumia, vaan antaa vastuuta oppituntien suunnittelusta myös oppilaille. (Jaakkola 2003, 144–145). Autonomiaa heikentäviä tekijöitä taas ovat aikarajat, säännöt ja uhka ulkoisesta arvostelusta (Deci & Ryan 2000).

2.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus selitetään itsemääräämisteoriassa yksilön pyrkimyksenä ja tarpeena positiivisiin ryhmäkokemuksiin. Se on muiden kanssa vuorovaikutuksessa olemista sekä huolenpidon saamista ja antamista toisille. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden määrittäjiä ovat hyväksytyksi tuleminen tunne, kiintymyksen tunne sekä ihmisille ominainen tarve kuulua ryhmään. Paras lähtökohta sisäisen motivaation kehittymiselle on yhteen hitsautunut ryhmä, jossa on innostavaa olla ja toimia sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Itsemääräämisen tunne kasvaa, kun toiminta tapahtuu perustarpeita tukevassa ilmapiirissä ja ryhmässä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on perusta motivaation syntymiselle psykologisia perustarpeita edistämällä tai estämällä. (Ryan & Deci 2017) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden on todettu olevan yhteydessä liikuntatunneilla viihtymiseen (Soini 2006, 70) sekä sisäiseen motivaatioon (Standage ym. 2005). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus selittää myös liikuntatunneilla koettua psykologista turvallisuudentunnetta sekä tytöillä että pojilla (Ruokonen ym. 2014).

2.2.3 Koettu pätevyys

Harterin (1982) mukaan koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen käsitystä omista kyvyistään hänen toimiessaan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Ryan ja Moller (2017) määrittelevät koetun pätevyyden olevan ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa. Koettu pätevyys voidaan eri lähteiden mukaan jakaa hieman toisistaan poikkeaviin osa-alueisiin tai alapätevyysalueisiin. Harter (1982) jakaa koetun pätevyyden kolmeen eri pätevyyden osa-alueeseen; fyysiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen. Liukkonen ja Jaakkola (2017a, 134) taas jakavat koetun pätevyyden useisiin alapätevyysalueisiin, kuten sosiaaliseen pätevyYTEEN, tunnepätevyYTEEN, älylliseen pätevyYTEEN ja fyysiseen pätevyYTEEN. Alapätevyysalueet voidaan jakaa vielä eriytyneempiin alueisiin ja tarkempiin esimerkkeihin. Sosiaalista pätevyyttä on esimerkiksi kyky tulla toimeen ihmisten kanssa ja saada ystäviä. Tunnepätevyyttä on esimerkiksi kyky omien ja toisten tunteiden ymmärtämiseen, ja älyllistä pätevyyttä tietää ja ymmärtää erilaisia asioita elämässä. Fyysistä pätevyyttä on muun muassa fyysinen kunto sekä tyytyväisyys kehon osiin tai motorisiin taitoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134–135)

Kaikki ihmiset eivät välttämättä koe kaikilla osa-alueilla yhtä suurta pätevyyttä (Fox 1997). Myös kokemus eri osa-alueiden tärkeydestä ihmiselle on yksilöllistä. Se, miten tärkeäksi ihminen kunkin osa-alueen koetussa pätevyudessa kokee, määrittää sen merkityksen itsearvostukselle. (Soini 2006, 25) Ihminen voi esimerkiksi kokea olevansa fyysisesti pätevä, mutta sosiaalisesti pätevyyden kokemus taas on heikko. Jos ihminen kokee tässä tilanteessa fyysisen pätevyyden tärkeäksi ja sosiaalisen pätevyyden epätärkeäksi, tilanne ei välttämättä vaikuta juurikaan ihmisen itsearvostukseen. Jos tilanne taas on päinvastainen, voi vaikutus itsearvostukseen olla suurikin. (Fox 1997; Soini 2006, 25). Tämä seikka on tärkeä ottaa huomioon myös koululiikunnassa. Onnistumisen kokemukset yksittäisellä osaamisalueella voivat aiheuttaa ihmisillä erilaisia vaikutuksia itsearvostukseen, mutta parhaimmillaan koululiikunta voi pätevyyden kokemuksia tarjoamalla tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehittymistä (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 135). Sarlinin (1995, 104) mukaan koetun pätevyyden ja sisäisen motivaation osa-alueiden yhteydet ovat selvät. Oppilaat, jotka kokevat olevansa hyviä liikunnassa, ovat myös sisäisesti motivoituneita koululiikuntaan. He haluavat liikuntatunneilla haastetta ja valitsevat vaikeampia tehtäviä, ja heidän motivaationsa suuntautuu enemmän oppimiseen kuin parempiin numeroihin ja opettajan miellyttämiseen. (Sarlin 1995, 104.)

Stodden ym. (2008) ovat kehittäneet käsitteellisen mallin motorisen pätevyuden ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä. Motorinen pätevyys on mallin mukaan ensisijainen mekanismi, joka edistää sitoutumista fyysiseen aktiivisuuteen. Mallin viiden päämuuttujan, fyysisen aktiivisuuden, motorisen pätevyuden, koetun motorisen pätevyuden, terveyteen liittyvän fyysisen kunnon sekä lihavuuden väliset suhteet määrittävät, ajautuuko ihminen positiiviseen vai negatiiviseen sitoutumisen kierteseen. Pätevyuden merkitys fyysisen aktiivisuuden lisääntymisessä kasvaa iän myötä. Pienillä lapsilla kognitiiviset taidot eivät ole vielä niin kehittyneet, että he osaisivat erottaa oman todellisen pätevyytensä ja kykynsä. Kun ikää tulee lisää, lapsi oppii arvioimaan omaa pätevyyttään ja vertaamaan itseään muihin. Tällöin pätevyuden merkitys alkaa korostumaan enemmän. Jos ihminen on positiivisessa kiertessä, motorinen pätevyys ja tämän seurauksena fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Jos ihminen on sen sijaan negatiivisessa kiertessä, motorinen pätevyys ei lisääny, minkä vuoksi fyysinen aktiivisuus on vähäistä. (Stodden ym. 2008) Kolunsarka (2024) havaitsi väitöskirjassaan suhteellisen selkeät profiilit käsitteellisestä mallista viiden päämuuttujan suhteen. Lisäksi havaittiin, että nämä profiilit pysyivät suhteellisen vakaina varhaisnuoruudesta keskinuoruuteen. Eli jos lapsi on negatiivisessa kiertessä 11-vuotiaana, hän on siinä todennäköisesti myös 14-vuotiaana. Jos negatiivisessa kiertessä olevien lasten ongelmiin ei puututa ajoissa, he voivat pysyä siinä aikuisuuteen asti. (Kolunsarka 2024)

Jos oppilaalla on mahdollista toimia ympäristössä, joka tyydyttää autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia, hänen motiivinsa muuttuvat ulkoisista kohti sisäisiä. Sisäisesti motivoitunut oppilas jaksaa harjoitella, vaikka vastaan tulisikin vastoinkäymisiä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–140) Motivaatioilmastossa, jossa korostetaan autonomiaa, oppilailla on liikuntatunneilla merkittävästi valinnanvapauksia ja päätösvaltaa harjoitusten suhteen ja he voivat valita tavoitteiden suunnassa harjoitteita oman mielenkiinnon ja taitotason mukaan (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus taas toteutuu ryhmässä, jossa oppilaat voivat kokea kiintymystä, läheisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Myös oppilaiden luontainen tarve kuulua liikuntaryhmään ja ryhmästä positiivisten tunteiden ja hyväksynnän saanti voivat lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat olla oppilaille merkittäviä motivaation lähteitä. (Ryan & Deci 2017) Koululiikunnassa pätevyuden kokemuksia voidaan tarjota esimerkiksi oppilaiden lajitaitoja, fyysistä kuntoa ja kehonkuvaa tukevilla valinnoilla (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 135).

2.3 Motivaatiojatkumo

Deci ja Ryan (2000) käsittelevät motivaatiota jatkumona, jossa on kuusi eri vaihetta. Jatkumo etenee motivaation puuttumisesta eli amotivaatiosta neljän ulkoisen motivaatioluokan kautta kohti sisäistä motivaatiota. Siirryttäessä jatkumolla kohti sisäistä motivaatiota, henkilön itsemääräämisen tunne kasvaa koko ajan. (Deci & Ryan 2000) Taulukossa 1 kuvattuna motivaatiojatkumo.

TAULUKKO 1. Motivaatiojatkumo (Deci & Ryan 2000).

Käyttäytyminen	Ei itsemäärättyä					Itsemäärättyä
Motivaation tyyppi	Amotivaatio		Ulkoinen motivaatio			Sisäinen motivaatio
Säätelyn tyyppi	Ei säätelyä	Ulkoinen säätely	Pakotettu säätely	Tunnistettu säätely	Integroitunut säätely	Sisäinen säätely
Toiminnan aiheuttaja	Persoonaton	Ulkoinen	Jonkin verran ulkoinen	Jonkin verran sisäinen	Sisäinen	Sisäinen

2.3.1 Amotivaatio

Motivaatiojatkumossa amotivaatio määritellään täydellisenä motivaation puuttumisena ja alhaisinta autonomiaa edustavana luokkana. Tällöin ihminen kokee, että hänen toimintansa on täysin ulkoapäin kontrolloitua ja ohjattua. Ihminen ei koe oman toiminnan ja lopputuloksen välillä minkäänlaista yhteyttä. (Deci & Ryan 2000) Mitään syytä ponnisteluun kohti liikunnallisia tavoitteita ei ole, ja luonnollisesti ihmisen osallistuminen liikunnalliseen toimintaan ei tällöin tuota minkäänlaisia oppimistuloksia. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136) Amotivaation sijoittamista motivaatiojatkumolle omana luokkana on kritisoitu, koska voidaan katsoa, että se on enemmän seurausta ulkoisten motivaatiotekijöiden korostumisesta, kuin motivaation puuttumisesta (Soini 2006, 24).

2.3.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on ulkoapäin kontrolloitua ja toimintaan osallistutaan palkkioiden tai rangaistusten pelon vuoksi (Ryan & Deci 2017, 14–16). Palkkioita voivat olla esimerkiksi maine ja kunnia, opettajan antama liikuntanumero tai arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä. Rangaistuksia voivat puolestaan olla opettajan tai vanhempien paheksunta sekä kielteinen palaute testituloksesta tai liikuntasuorituksesta. Ulkoiset motiivit voivat olla lyhyellä aikavälillä joskus toimivia, mutta ne eivät aiheuta sitoutumista liikuntaan, ja ulkoisen motiivin poistuessa haluttu toiminta usein loppuu. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136) Motivaatiojatkumossa ulkoisessa motivaatiossa on neljä eri astetta. Nämä asteet ovat lueteltuina ei itsemäärätystä käyttäytymisestä kohti itsemäärättyä käyttäytymistä: ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Ryan & Deci 2017, 14–16). Motiivit voivat muuttua ihmisellä ulkoisista kohti sisäisiä, jos hänellä on mahdollisuus toimia ympäristössä, joka tyydyttää hänen perustarpeitaan, eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Motivaatiojatkumon mukaan motiivit sisäistyvät, kun toiminta muuttuu enemmän itsemääräytyneeksi, ja ihminen alkaa kokemaan toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Toimintaan liittyy tällöin positiivisia arvoja ja se on tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta ja tavoitteita. Motiivit voivat muuttua myös sisäisistä ulkoisiksi, jos ihminen joutuu toimimaan pitkään ympäristössä, jossa perustarpeiden tyydyttäminen ei toteudu. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137–138)

2.3.3 Sisäinen motivaatio

Sisäisessä motivaatiossa ihmisen toiminta on täysin itse määrättyä ja toimintaan osallistuminen tapahtuu omasta tahdosta siitä saatavan myönteisten tunnekokemusten ja ilon takia (Deci & Ryan 2000). Sisäisesti motivoituneella ihmisellä itsemääräämisen tunne on huipussaan, eikä ihminen koe, että kukaan kontrolloisi voimakkaasti hänen toimintaansa. Vastoinkäymisistä huolimatta ihminen jaksaa harjoitella ja sitoutuu tekemään valintoja, jotka tukevat liikuntaharrastusta. Sisäisen motivaation onkin todettu olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen niin koulun liikuntatunneilla kuin vapaa-ajallakin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137) Liikuntatunneilla sisäinen motivaatio näkyy viihtymisenä ja yrittämisenä. Liikuntaa pidetään tärkeänä ja sen rooli arjessa kasvaa myös koulunkäynnin jälkeen (Standage

ym. 2005). Sisäisen motivaation luominen on tärkeä tavoite koululiikunnassa, koska se edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Soini 2006, 65).

2.4 Liikuntamotivaatio nuorilla

Vuoden 2021 LIITU -tutkimuksen tulokset liikuntamotivaatiosta ja siihen liittyvistä tekijöistä kertovat, että suomalaisnuorten psyykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen ovat yleisesti melko hyvät. Liikuntamotivaatiota tarkasteltiin yleisen itsemääräämisen, koetun itsekontrollin, liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden sekä fyysisten pätevyyskokemusten kautta. Tutkittavat olivat 16–20-vuotiaita. Yleisen itsemääräämisenä nuoret kokivat verrattain korkeaksi. Itsemääräämisen kokemukset eivät eronneet sukupuolen eikä iän suhteen. Yleinen itsekontrollin taso sijoittui tutkimuksen arviointiskaalassa hieman puolivälin yläpuolelle. Miehillä itsekontrolli oli korkeampi kuin naisilla. Nuoret kokivat, että heidän liikkumisensa on melko automaattista, ja automaattisuudessa ei havaittu sukupuolieroja. Iän suhteen automaattisuus oli nuoremmilla opiskelijoilla korkeampi kuin vanhemmilla opiskelijoilla. Koettu fyysinen pätevyys oli enemmistöllä hyvä. Miesten koettu pätevyys oli korkeampi kuin naisten. (Polet ym. 2021, 57–65)

Yli-Piipari (2011) tutki väitöskirjassaan nuorten liikuntamotivaatiota liikuntatunneilla. Tutkimuksen mukaan pojilla oli tyttöihin verrattuna tilastollisesti merkitsevästi korkeampi sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely, ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan liikuntamotivaation kehityksessä tapahtui muutoksia eri luokka-asteilla. Liikuntamotivaatio lisääntyi siirryttäessä luokalta 6 luokalle 7, mutta luokilla 8 ja 9 motivaatiossa ei tapahtunut muutosta. Liikuntamotivaation kehityksessä ei havaittu sukupuolieroja. (Yli-Piipari 2011) Huhtiniemen (2023) väitöskirjassa havaittiin pieniä eroja motivaation suhteen tytöillä ja pojilla. Poikien ryhmässä osaamistarpeiden tyydyttäminen oli liikuntatunneilla tärkeämmässä roolissa verrattuna tyttöjen ryhmään. Sekä 8.-luokkalaiset tytöt että pojat kokivat autonomian ja pätevyuden tärkeinä tekijöinä optimaalisen motivaation ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. (Huhtiniemi 2023)

Huhtiniemen (2023) väitöskirjassa havaittiin myös, että oppilaiden motivaatio ja mielihyvän kokeminen olivat tilannesidonnaisia. Motivaation ja mielihyvän kokemukset vaihtelivat riippuen liikuntatunnin sisällöstä, ja oppilaat kokivat kuntotestaustunnit yleisiä liikuntatunteja

vähemmän mieluisiksi. Autonominen motivaatio koettiin kuntotestaustunneilla matalammaksi ja amotivaatio korkeammaksi. Tämän syynä ajateltiin kuitenkin olevan enemmän tuntien pedagogiset ratkaisut, kuten opetustyyli ja -menetelmät, kuin tuntien sisällöt. (Huhtiniemi 2023).

3 PERSONALLISUUS

Persoonallisuus muodostuu ihmisen geeniperimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksen myötä (Krueger ym. 2006, 40). Persoonallisuus rakentuu siis menneiden kokemusten pohjalle, mutta siihen liittyy myös vahvasti tämänhetkiset kokemukset ja tulevaisuuden ennakointi. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, millaisen tulkinnan ja reaktion muodostamme kokemuksistamme, millaisia ihmissuhteita luomme ja minkälaisiin ympäristöihin hakeudumme. Persoonallisuuspsykologian tieteenala vahvistaa näkemystä siitä, että persoonallisuus pitää sisällään psykologisia ominaisuuksia, kuten tapamme tuntea, käyttäytyä ja ajatella. (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1) Tässä luvussa perehdytään persoonallisuuden käsitteeseen sekä Big Five -persoonallisuusteoriaan, jonka pohjalta persoonallisuutta tässä katsauksessa tarkastellaan. Tämän lisäksi luvussa keskitytään kuvaamaan jokaista viittä suurta persoonallisuuspiirrettä yksityiskohtaisesti, sukupuolten välisiä eroja persoonallisuudessa sekä persoonallisuuden ja motivaation välillä ilmenevää yhteyttä.

3.1 Määritelmä

Persoonallisuudella tarkoitetaan ajatusten, käyttäytymisen ja tunteiden muodostamaa kokonaisuutta, joka on jokaiselle yksilölle luonteenomainen ja suhteellisen pysyvä (Metsäpelto & Feldt 2010, 18). Persoonallisuus viittaa siihen, miten yksilön erilaiset ominaispiirteet yhdessä luovat hänen oman, ainutlaatuisen kokonaisuuden (Weinberg & Gould 2019, 30). Persoonallisuuspiirteiden tutkimuksella on pitkälle ulottuva historia, minkä vuoksi persoonallisuudelle on muodostunut useita määritelmiä (Rhodes & Smith, 2006). Näitä määritelmiä yhdistää käsitys persoonallisuuspiirteiden pysyvyydestä ja johdonmukaisuudesta sekä yksilöllisten tunne-, ajatus-, ja toimintamallien selittämisestä (McCrae ym. 2000). Eysenck (1985) esittää persoonallisuusteoriassaan, että yksilöt hakeutuvat tilanteisiin, jotka ovat heidän persoonallisuuteensa nähden luontevia. McCrae ym. (2000) toteavat persoonallisuuspiirteiden muodostuvan joko geneettisen tai biologisen taustan pohjalta.

Metsäpelto ja Feldt (2015, luku 1) esittävät, että persoonallisuuspiirteet voidaan jakaa ihmisten henkilökohtaisten kokemusten lisäksi sisäiseen toimintaan ja ulospäin ilmenevään toimintaan. Myös Kernberg (2016) toteaa persoonallisuuden ilmentävän kehon sisäistä tilaa, vaikka persoonallisuuteen kuuluu vahvasti myös käsitys ulkoisesta ympäristöstä, jossa keho toimii.

Persoonallisuuteen kuuluu lisäksi lukuisia psyykkisiä toimintoja kuten havaintokyky, tunnereaktiot, tietoisuus sekä deklaratiivisen, eli pitkäkestoisen muistin ja implisiittiseen, eli tiedostamattoman muistin eri tasot. Tämän lisäksi persoonallisuuteen sisältyy lukuisia itsereflektiivisiä toimintoja yksinkertaisten motoristen liikkeiden ja aistikokemusten havaitsemisesta aina kognitiivisten ja mieltä häiritsevien tilojen tunnistamiseen saakka. (Kernberg 2016)

3.2 Persoonallisuuden osatekijät

Persoonallisuus voidaan nähdä eräänlaisena pääkäsitteenä, jonka on ehdotettu muodostuvan erilaisista pienemmistä komponenteista. Nämä komponentit voidaan jakaa temperamenttiin, luonteeseen, minäkäsitykseen, identiteettiin, eettiseen arvojärjestelmään ja kognitiiviseen kykyyn, eli älykkyyteen. Temperamentti on perustavanlaatuinen osa persoonallisuutta, ja luonne yhdessä minäkäsityksen kanssa muodostaa sisäisiä mielikuvia suhteista itselle tärkeisiin ihmisiin. (Kernberg 2016) Vastavuoroisesti identiteetti kuvastaa luonteen subjektiivista näkökulmaa, sillä luonteen on esitetty muodostuvan identiteetin kehittymisen pohjalta (Kernberg 2016). Eettinen arvojärjestelmä sen sijaan vastaa vahvasti Sigmund Freudin superegoa. Superego on yhdistelmä rakenne ja patologia, jota pidetään psykoterapeuttisena ennusteena persoonallisuuden häiriöille. Viimeisenä persoonallisuuden pääkomponenteista on yksilön kognitiivinen kyky eli älykkyys, joka voidaan käsittää saavutettuna abstraktion tasona. Älykkyyden tason voidaan nähdä olevan riippuvainen sekä geneettisestä taipumuksesta että varhaisista kokemuksista. (Kernberg 2016)

3.3 Temperamentti persoonallisuuden perustana

Tässä tutkimuksessa pääkäsitteilyn kohteena on persoonallisuus, mutta temperamentin ja persoonallisuuden sitoutuneisuus toisiinsa on tärkeää ymmärtää. Biologisesta näkökulmasta tarkasteltuna temperamentti nähdään persoonallisuuden perustana. Temperamentti kuvastaa yksilöllä jo syntymästä asti olevia taipumuksia, jotka ilmenevät aivojen säätelyjärjestelmän toiminnassa ja keskushermoston aktiivisuudessa. Näitä taipumuksia voidaan havaita jo varhain esimerkiksi aktiivisuudessa, tarkkaavaisuudessa, itsesäätelyssä ja kiintymyksessä. Temperamenttia ei voida yksiselitteisesti määrittää hyväksi tai huonoksi vaan sen merkitys on

riippuvainen vallitsevasta ympäristöstä ja tilanteista, joissa yksilö toimii. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36–37; Keltikangas-Järvinen 2015, luku 3) Temperamentti alkaa muovautumaan jo lapsena erilaisten ärsykkeiden myötä, ja tämän vuoksi nähdäänkin aikuisen ihmisen persoonallisuuden perustana. (Keltikangas-Järvinen 2009, 65–66).

Persoonallisuuden taustalla voidaan nähdä olevan kaksi erilaista temperamenttiteoriaa, Bussin ja Plomin (1984) sekä Thomasin ja Chessin (1977) temperamenttiteoriat. Bussin ja Plomin (1984) mukaan temperamenttiin vaikuttavat perinnöllisyys ja ensimmäisen elinvuoden aikana ilmenevät piirteet. Nämä varhaiset piirteet luovat pohjan elämässä myöhemmin kehittyville persoonallisuuspiirteille. (Buss & Plom 1984, 84) Teoria esittää, että kriteereitä täyttäviä temperamenttipiirteitä on kolme: emotionaalisuus, sosiaalisuus ja aktiivisuus (Keltikangas-Järvinen 2015, luku 3).

Temperamentin osalta yhtenä tärkeimmistä tutkimuksista voidaan pitää Thomasin ja Chessin vastavuoroista käyttäytymistieteellisestä lähtökohdasta muovautunutta temperamenttiteoriaa (Keltikangas-Järvinen 2015, luku 3). Thomasin ja Chessin (1977) temperamenttiteoriassa on yhdeksän piirrettä: mielialan laatu, rytmisyys, sopeutuminen, reaktioiden intensiteetti, lähestyminen/vetäytyminen, responsiivisuuskynnys, häiritävyys, sinnikkyys/tarkkaavaisuuden kesto ja häiritävyys. Teoriassa lapset luokitellaan kolmeen laaja-alaisempaan kategoriaan, jotka jakavat lapset helppoihin, vaikeisiin ja hitaasti lämpeneviin. (Keltikangas-Järvinen 2021, 141; Thomas & Chess 1977, 22–23)

3.4 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä

Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä on tullut tunnetuksi Goldbergin persoonallisuuden piirteiden teorian myötä vuonna 1981 (John & Srivastava 1999, 7). Big Five -persoonallisuusteoria on yleisimmin käytetty viitekehys persoonallisuuden tutkimuksessa (Brandstätter, 2011; Gosling ym. 2003). Big Five -teoria on persoonallisuuden laaja luokittelumenetelmä, minkä perusteella persoonallisuus koostuu viidestä päätekijästä: ulospäinsuuntautuneisuudesta, sovinnollisuudesta, tunnollisuudesta, neuroottisuudesta ja uusille kokemuksille avoimuudesta (McCrae ym. 2000). Näiden viiden pääkategorian alle on jaoteltu joukko tarkempia persoonallisuuden piirteitä, jotka muodostavat persoonallisuuspiirteiden alakategorioita. Persoonallisuuspiirteiden voidaan nähdä selittävän

taipumusta tietynlaiseen reagointiin erilaisissa tilanteissa. (Rauch & Frese, 2007) Seuraavaksi esitetään viisi persoonallisuuspiirrettä yksityiskohtaisemmin kuvattuna.

Piirteistä ensimmäiselle, ulospäinsuuntautuneisuudelle eli ekstraversiolle, on ominaista seurallisuudesta nauttiminen ja innostuksen sekä jännityksen tunteiden tavoittelemine. Ekstraversiolle tyypillistä on vahva kiinnostus ulkomaailmaa kohtaan ja täten taipumus välttää yksinoloa. Ekstraversiolle tunnusomaisia piirteitä ovat aktiivisuus, energisyys, innokkuus, sosiaalisuus, puheliaisuus ja seurallisuus. Ekstraversioon vastakohtana näyttäytyy vetäytyneisyys, ujous ja pidättyväisyys (Matz ym. 2016, 43–44). Introversiota ei pidetä ekstraversioon vastakohtana, vaan ennemminkin ekstraversiolle tyypillisten piirteiden puuttumisena (Wang ym. 2012).

Persoonallisuuspiirteistä sovinnollisuus kuvastaa yksilöllisiä eroja ihmisen yhteistoimintaan liittyen. Sovinnollisuus kuvastaa yksilön tapaa käsitellä ihmissuhteita ja ilmaista mielipiteitä. Sovinnollisuudelle ominaista on luottavaisuus, lempeys, epätsekkyys, jalous, sympaattisuus ja helläsydämyys. Sovinnollisuus kuvastaa vuorovaikutuksessa myönteistä tai kielteistä laatua, kun taas ekstraversio kuvastaa sitä, miten paljon ihminen haluaa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sovinnollisuuden vastakohtana näyttäytyy kilpailuhenkisyys, itsepäisyys, määrätietoisuus ja itsevarmuus. (Matz ym. 2016,43; Wang ym. 2012)

Tunnollisuus näyttäytyy yksilöissä järjestelmällisyytenä, joustavana asenteena ja lähestymistapana elämää kohtaan. Tunnollisuudelle ominaista on tapa hallita, kontrolloida ja ohjata mielihaluja ja ärsykyitä. Tunnollisille ihmisille on tyypillistä olla järjestäytynyt, perfektionisti, aikaansaava ja luotettava. Vastakohtana tunnollisuudelle voidaan nähdä impulsiivisuus, hajamielisyys, huolimattomuus ja tapa toimia spontaanisti. (Matz ym. 2016, 43–44)

Neuroottisuuden voidaan nähdä kuvastavan sopeutumaton suhtautumista muutoksia ja elämän vaatimuksia kohtaan. Neuroottisuus näyttäytyy ihmisissä negatiivisuutena ja tunteiden ailahtelevuutena. Vahvasti neuroottisuutta tunnustavat yksilöt ovat herkkiä tuntemaan jännittyneisyyttä, levottomuutta, huolestuneisuutta ja hermostuneisuutta. Neuroottisuuden vastakohtana nähdään optimismi, itsevarmuus sekä tasapainoinen tunne-elämä. (Matz ym. 2016, 43–44; Wang ym. 2012)

Viides persoonallisuuspiirre, avoimuus, kuvastaa ihmisissä perinteisyydestä poiketen uuden tavoittelua. Avoimuudelle tyypillistä on luovuus, älyllinen uteliaisuus, mielikuvituksellisuus ja alttius ihanuudelle. Avoimet yksilöt ovat useimmiten epätavanomaisia ja yksilöllisiä. Vastakohtana avoimuudelle näyttäytyy uutuuden vastustaminen, konservatiivisuus ja perinteisyys. Tieteellistä näyttöä löytyy myös avoimuuden myönteisestä yhteydestä liberaalipoliittiseen ajatteluun ja älykkyyteen. (Matz ym. 2016, 43)

NEO-PI -mittarin mittaamat ulottuvuudet ovat neuroottisuus, ekstraversio, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus. Testissä neuroottisuus kuvaa tunne-elämän ääripäitä. Neuroottinen ihminen kokee ahdistusta, sillä hän on altis psykologiselle stressille. NEO-PI -mittarissa neuroottisuus koostuu kuudesta alaskaalasta: masentuneisuus, vihamielisyys, ahdistuneisuus, alemmuudentuntoisuus, haavoittuvuus ja impulsiivisuus. Myös ekstraversio jakautuu kuuteen alaskaalaan, joita ovat aktiivisuus, jännityksenhakuisuus, iloisuus, seurallisuus, lämminhenkisyys ja itsevarmuus. Avoimuus, joka myös jakautuu kuuteen alaskaalaan, kuvaa avointa asennetta uusien asioiden kokeilemiselle. Alaskaaloja ovat tunteellisuus, joustavuus, taiteellisuus, haaveellisuus, älyllinen uteliaisuus ja suvaitsevaisuus. Korkeita pisteitä sovinnollisuus – ulottuvuudella saavia henkilöitä kuvataan hellämieliseksi ja auttamishaluiseksi. Viimeisenä kategorioista tunnollisuus, joka kuvastaa kykyä kontrolloida impulsseja ja itsekuria. (Hämäläinen ym.1994, 1–3.)

Voidaan huomata, että viiden persoonallisuuspiirteen mallin ideana ei ole kuvata ihmisen koko persoonallisuutta, vaan persoonallisuuteen liittyviä pääpiirteitä, joiden alta löytyy lukuisia alakategorioita. Nämä viisi persoonallisuuspiirrettä voidaan nähdä ikään kuin janana, jolle yksilö asettuu tiettyyn pisteeseen. Esimerkiksi voidaan nostaa neuroottisuus, jossa toisena ääripäänä voidaan nähdä tunne-elämän tasapainoisuus. Toisena esimerkkinä sovinnollisuus, jossa toisena ääripäänä näyttäytyy vastahakoisuus. (Vuori 2016, 16–29)

3.5 Sukupuolten väliset erot persoonallisuudessa

Sukupuolten välisiä eroja persoonallisuuspiirteissä pyrkii selittämään sekä biologinen että sosiaalipsykologinen teoria. Biologisen teorian mukaan sukupuolten väliset erot johtuvat synnynnäisistä temperamenttieroista, jotka ovat muodostuneet luonnonvalinnan myötä. Tämän mukaan sukupuolet eroavat niiden asioiden osalta, joissa niiltä on vaadittu erilaista

sopeutumista evoluutiohistorian myötä. Lisäksi teoria esittää sukupuolten välisten erojen olevan selitettävissä neurologisten ja hormonaalisten erojen kautta, sillä ne vaikuttavat tunnetilaan, persoonallisuuteen ja geneettiseen alttiuteen psykopatologiaan. (Costa ym. 2001)

Sosiaalispsykologisen teorian (Eagly, 1987) näkökulmasta erot sukupuolten välillä ovat aikaansaannosta sukupuoliroolien omaksumisesta sekä naisille ja miehille soveltuvan käyttäytymisen toteuttamisesta. Sukupuoliroolit ovat jo varhaisessa kehitysvaiheessa luotuja odotuksia naisten ja miesten ominaisuuksista ja sosiaalisesta käyttäytymisestä, joita tulisi noudattaa. Koska miehet ovat kaikissa kulttuureissa fyysisesti naisia voimakkaampia, heitä saatetaan pitää johtajina ja tätä kautta naisia itsevarmempina. Kiistaa on syntynyt siitä, ovatko sukupuoliroolit täysin kulttuurin myötä muodostuneita vai heijastavatko ne sukupuolten välisiä jo olemassa olevia luonnollisia eroja tottumuksissa. Nämä teoriat voivat olla myös päällekkäisiä eivätkä sulje toisiaan pois. Sosiaaliset roolit ja muut ympäristövaikutukset voivat muuttaa biologista mallia ja aina on olemassa vaara, että minkä vain mittausmenetelmän havainnot ovat ristiriidassa. (Eagly, 1987, 9–19; Geary, 1999)

Persoonallisuuspiirteiden tutkimuksessa naisten ja miesten erojen osalta on saatu yhteneviä tutkimustuloksia. Naiset ovat tunnustaneet vahvemmin neuroottisuutta, sovinnollisuutta, avoimuutta ja tunnollisuutta. (Costa ym. 2001; Kokko ym. 2013, 751; Mortensen ym. 2014) Naisten suurempi neuroottisuuden tunnustus on havaittu etenkin ahdistuneisuushäiriön, paniikkihäiriön, agorafobian, masennuksen, rajatilapersoonallisuuden ja dystyymisen häiriön esiintyvyyden kohdalla (Lynn & Martin 1997). On esitetty hypoteeseja, että sukupuolten väliset erot masennuksessa ja muissa negatiivisissa vaikutuksissa saattaisivat johtua siitä, että naiset ovat kyseisille tiloille herkempiä (Rossy & Thayer, 2000, 349–350). Avoimuuden tunnustamisessa sen sijaan ei ole syytä ajatella, että naiset ja miehet eroavat, mutta avoimuuden kohteissa on havaittu eroja sukupuolten välillä. On esitetty, että naiset ovat avoimempia estetiikalle ja tunteille, kun taas miehet ovat avoimempia uusille ideoille. (Costa ym. 2001) Naisten korkeammat pisteet avoimuudessa voivat olla seurausta siitä, että naiset ovat sekä alistuvampia että rakastavampia (Budaev, 1999). Ekstraversion suhteuttaminen kumpaankaan sukupuoleen on epäselvää, sillä ekstraversiossa yhdistyy runsaasti sekä feminiinisiä että maskuliinisiä piirteitä. Feingold (1994) esittää, että ekstraversion persoonallisuuspiirre korostuu enemmän naisilla, kun taas Lynn ja Martin (1997) toteavat ekstraversion tunnustamisen olevan miehillä yleisempää. (Feingold, 1994; Lynn & Martin 1997) Sukupuolten välisiä eroja on havaittu myös persoonallisuuspiirteiden alapiirteitä tarkasteltaessa (Costa ym.

2001). Huomionarvoista on kuitenkin se, että sukupuolten sisällä olevat yksilöiden erot ovat suurempia kuin sukupuolten väliset erot (Costa ym. 2001).

3.6 Persoonallisuus ja motivaatio

Tiedonhaussa käytetyillä hakukriteereillä ei löytynyt juurikaan aikaisempaa tutkimusta Big Five -persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation välisestä yhteydestä. Persoonallisuuspiirteiden ja motivaation yhteydestä on kuitenkin tehty jonkin verran tutkimuksia ja niissä on löydetty yhteyksiä eri persoonallisuuspiirteiden ja motivaation eri osa-alueiden välillä. Persoonallisuuden yhteyttä liikuntamotivaatioon on tutkittu myös persoonallisuusenneagrammi luokittelun mukaisesti.

Marchese ym. (2022, 4–6) tutkivat pöytätennispelaajien persoonallisuuspiirteiden ja motiivien välistä yhteyttä. Tulokset osoittivat, että persoonallisuuspiirteistä ekstraversiolla oli suurin korrelaatio pöytätenniksen harjoittamisen motiiveihin. Ross ym. (2003) havaitsivat, että Big Five -persoonallisuuspiirteet selittävät merkittävää vaihtelua yhteistoiminnallisessa, kilpailullisessa ja henkilökohtaisen kehityksen motivaatiosuuntautumisissa. Ekstraversiolla näyttäytyi olevan suurin yhteys näihin kolmeen motivaation suuntautumiseen. (Ross ym. 2003) Tunnollisuuden, ekstraversioon ja avoimuuden piirteitä omaavat henkilöt osoittavat Paynen ym. (2007) mukaan vahvinta oppimisen tavoiteorientaatiota, kun taas korkean neuroottisuuden ja matalan ekstraversioon piirteitä omaavat henkilöt kokevat todennäköisimmin epäonnistumisen pelkoa ja pyrkivät välttämään suoritustavoitteita. (Payne ym. 2007)

Komarraju ym. (2009) tutkivat Big Five -persoonallisuuspiirteiden yhteyttä akateemiseen motivaatioon. Tulokset osoittivat, että tunnollisuus oli persoonallisuuspiirteistä vaikutusvaltaisin ja sillä oli merkittävä positiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon sekä negatiivinen yhteys amotivaatioon. Neuroottisuudella oli yhteys amotivaatioon, avoimuudella sisäiseen motivaatioon ja ekstraversiolla ulkoiseen motivaatioon. (Komarraju ym. 2009)

Kara ym. (2023) tutkivat persoonallisuuden yhteyttä liikuntamotivaatioon tarkastellen persoonallisuutta yhdeksänkohtaisen persoonallisuusenneagrammin perusteella. Nämä yhdeksän piirrettä olivat perfektionismi, avuliaisuus, menestys, omaperäisyys, tarkkaavaisuus,

seikkailunhalu, johtajuus, kyseenalaistava persoona ja kompromisseja tekevä persoona. Kara ym. (2023) havaitsivat persoonallisuuspiirteiden yhteyden ulkoiseen motivaatioon kaikkien piirteiden kohdalla, lukuun ottamatta omaperäisyyttä ja kyseenalaistavaa persoonaa. Persoonallisuuspiirteistä auttavaisuuden ja tarkkaavaisuuden havaittiin olevan merkitsevästi yhteydessä ulkoiseen motivaatioon. Tutkimuksessa näkemystä perusteltiin sillä, että persoonallisuudeltaan auttavat yksilöt omistautuvat toimintaansa niin pitkään, kunnes he saavat luotua laadukkaita suhteita niihin yksilöihin, jotka tarvitsevat muiden hyväksyntää. Yksilöt, jotka kaipaavat toisten hyväksyntää, saattavat pitää hyväksyntää ulkoisena motivaationlähteenä toiminnalle. (Kara ym. 2023) Myös Sung ja Choi (2009) esittivät, että positiivisempi yhteys avoimuuden ja kekseliäisyyden välillä ilmenee silloin kun yksilön ulkoinen motivaatio on korkea.

On todettu, että persoonallisuuspiirteet vaikuttavat enemmän sisäiseen kuin ulkoiseen motivaatioon (Jugović ym. 2012). Seikkailuhenkinen persoonallisuuspiirre näyttää vaikuttavan suuresti yksilön sisäisen motivaation syntymiseen (Kara ym. 2023). Tlili ym. (2019,100) toteavat, että ainoastaan ekstraversio, tunnollisuus ja avoimuus vaikuttavat oppilaiden sisäiseen motivaatioon oppimisen näkökulmasta tarkasteltuna. Amotivaation osalta Kara ym. (2023) havaitsivat, että persoonallisuuspiirteistä auttavaisuus ja tarkkaavaisuus ovat merkitsevässä yhteydessä amotivaatioon. Persoonaltaan auttavaisen yksilön halu tulla toisten silmissä hyväksytyksi on erittäin dominoiva, ja hän tekee parhaansa, jotta toiset rakastaisivat häntä ja hyväksyisivät hänet. Tämän takia yksilöt, jotka kokevat epäonnistuneensa itsensä hyväksymisessä, tuntevat todennäköisesti amotivaatiota. Persoonaltaan tarkkaavainen sen sijaan saattaa eristää itsensä toisista ja omaksuu yksinäisen elämäntavan. Yksilö haluaa olla lähellä ihmisiä, mutta epäröi kuitenkin päästä lähelle. Jos ulkopuolista interventiota ei tapahdu, yksilö saattaa kokea amotivaatiota. (Kara ym. 2023)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää eri persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaatioon 15–17-vuotiailla nuorilla. Persoonallisuuspiirteiden ja motivaation yhteyttä on tutkittu jonkin verran kansainvälisesti. Monet tutkimukset on kuitenkin tehty yleisesti persoonallisuuspiirteiden ja motivaation yhteydestä, eikä tarkastelua liikuntamotivaation näkökulmasta ole sisällytetty niihin. Tiedonhaussa käytetyillä hakukriteereillä ei löytynyt Suomessa tehtyjä tutkimuksia persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteydestä ja myös kansainväliset tutkimukset aiheesta olivat vähäisiä. Aiempien tutkimusten tulosten perusteella persoonallisuuspiirteillä on yhteyttä motivaatioon. Tunnollisuuden, avoimuuden sekä ekstraversio nähtiin olevan positiivisesti yhteydessä motivaatioon, kun taas sovinollisuuden nähtiin olevan negatiivisesti yhteydessä motivaatioon. (Komarraju ym. 2009; Marchese ym. 2022, 4–6)

Tutkimus perustuu kahteen teoriaan, persoonallisuuspiirteitä selittävään Big Five - persoonallisuusteoriaan sekä motivaatiota selittävään itsemääräämisteoriaan. Persoonallisuuspiirteet on jaettu viiteen eri ulottuvuuteen, joita ovat ekstraversio, neuroottisuus, sovinollisuus, tunnollisuus ja avoimuus. Liikuntamotivaatiossa on kolme osa-aluetta, joita ovat sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio. Tutkimuksessa selvitettiin, mitkä persoonallisuuspiirteet korostuvat 15–17-vuotiailla nuorilla ja millainen on 15–17-vuotiaiden liikuntamotivaatio. Lisäksi tutkittiin persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin ja selvitettiin, ovatko yhteydet positiivisia vai negatiivisia. Tuloksia tarkasteltiin koko tutkimusjoukon osalta, ja lisäksi vertailtiin tyttöjen ja poikien sekä 9. -luokkalaisten ja lukiolaisten välisiä eroja tuloksissa. Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Mitkä persoonallisuuspiirteet korostuvat 15–17-vuotiailla nuorilla?
 - 1.1 Eroavatko tulokset sukupuolten välillä?
 - 1.2 Eroavatko tulokset 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä?

2. Millainen on 15–17-vuotiaiden liikuntamotivaatio?
 - 2.1 Eroavatko tulokset sukupuolten välillä?
 - 2.2 Eroavatko tulokset 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä?

3. Miten eri persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä liikuntamotivaatioon?

3.1 Eroavatko tulokset sukupuolten välillä?

3.2 Eroavatko tulokset 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Persoonallisuuspiirteistä ja liikuntamotivaatiosta tehty tutkimus on pääasiassa määrällistä, minkä vuoksi tämänkin tutkimuksen tutkimusasetelma on kvantitatiivinen. Tutkimuksen kohdejoukoksi on valikoitunut 15–17-vuotiaat nuoret. Kohdejoukko koostuu siis 9.-luokkalaisista ja lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista. Kohdejoukon ikä valikoitui 15–17-vuotiaisiin nuoriin, koska tässä vaiheessa nuoruutta murrosikä on käynnistänyt psyykkisen kehityksen prosessin ja nuori on kehittynyt tai kehittymässä omaksi persoonakseen irtaantumalla vanhemmistaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023). Vertailua haluttiin tehdä myös eri koulutusasteiden välillä, joten tutkimukseen sisällytettiin sekä 9.-luokkalaisia oppilaita että lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoita.

Alun perin tarkoituksena oli kerätä tutkimusaineistoa Savonlinnan, Turun, Kuopion ja Jyväskylän yläasteilta ja lukioista. Tutkimuslupahakemus lähetettiin kaikkiin kuntiin ja Jyväskylää lukuun ottamatta kaikki kunnat antoivat luvan tutkimuksen toteuttamiselle. Tutkimusluvan saamisen jälkeen oltiin yhteydessä yläkouluihin ja lukioihin Turussa, Savonlinnassa sekä Kuopiossa. Savonlinnassa tutkimukseen pyydettiin mukaan yhtä lukiota ja kahta yläkoulua, Turussa neljää lukiota ja kolmea yläkoulua ja Kuopiossa kolmea lukiota ja kahta yläkoulua. Tutkimukseen valikoituivat ne koulut, joissa oppitunneille oli mahdollista päästä keräämään aineistoa tai joissa tutkimuksen kyselyn toteuttaminen oli mahdollista järjestää valvottuna oppitunnin aikana. Lopulta tutkimukseen osallistui yksi lukio Turusta sekä yksi lukio ja yksi yläkoulu Savonlinnasta. Tutkimusjoukko koostui siis kahden lukion (n=84) ja yhden yläkoulun (n=83) oppilaista Itä-Suomesta ja Varsinais-Suomesta ja otoskoko oli 167.

Tutkimusaineisto kerättiin kouluilla sähköisen kyselylomakkeen avulla (Webropol 3.0). Kysely muodostui persoonallisuuspiirteitä ja liikuntamotivaatiota selvittävistä mittareista. Tämän lisäksi kyselyssä kartoitettiin tutkittavien ikä ja sukupuoli. Nämä taustatiedot selvittämällä oli mahdollista tutkia selittävätkö nämä muuttujat lopullisia tuloksia. Oppilaat täyttivät kyselyn yläkoulussa ja lukioissa ohjatusti oppitunnin aikana. Lukioissa tutkijat olivat itse paikalla suorittamassa kyselyä, ja yläasteella opettajat ohjasivat kyselyn oppilaille ennalta annettun ohjeistuksen mukaisesti. Tällaisella käytännöllä kyselyyn saavutettiin korkea vastausprosentti

ja oppilaat saivat kyselyyn vastaamiseen tarvittavan ohjeistuksen. Oppilaiden oli myös mahdollista esittää kysymyksiä, jos niitä heräsi kyselyyn vastaamisen aikana. Vastausajan vaihteluväli oli kahdesta minuutista 33 minuuttiin. Keskimääräinen vastausajan kesto oli noin 10 minuuttia.

5.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Persoonallisuuspiirteiden mittari. Tutkittavien persoonallisuuspiirteitä mitattiin Costan ja McCraen NEO-PI (Neuroticism-Extraversion-Openness-Personal Inventory) -mittarin suomalaisella käännöksellä (Liite 1). Mittari on käännetty suomeksi vuonna 1992 ja sen ominaisuuksia tutkimalla on päädytty siihen tulokseen, että mittari mittaa viittä persoonallisuuspiirrettä (neuroottisuus, ekstraversio, tunnollisuus, sovinollisuus ja avoimuus uusille kokemuksille) käännettynä suomen kielelle (Hämäläinen ym. 1994, 111–121). NEO-PI -mittarin suomalainen käännös on nimeltään NESTA. Nimi tulee persoonallisuuspiirteiden suomenkielisten ulottuvuuksien alkukirjaimista. Mittari on itsearviointimittari ja henkilö arvioi viisiluokkaisen Likert-asteikon avulla, kuinka paljon hän on samaa mieltä väittämien kanssa (1= Täysin eri mieltä, ... 5= Täysin samaa mieltä). Koska mittari oli tähän tutkimukseen liian pitkä (181 väittämää), tutkimuksessa käytettiin Poutasen (2006) valmiiksi lyhentämää versiota, jonka pituus oli 60 väittämää (Liite 1). Väittämiä mittarissa oli esimerkiksi neuroottisuudesta: ”Tunnen itseni usein haavoittuvaksi ja haluan muiden ratkaisevan ongelmani”, ekstraversiosta: ”Minusta on hauska tutustua uusiin ihmisiin ja seurustella heidän kanssaan”, sovinollisuudesta: ”Teen mieluummin yhteistyötä kuin kilpaillen muiden kanssa”, tunnollisuudesta: ”Yritän suorittaa tehtäväni huolellisesti, jotta niitä ei tarvitsisi tehdä uudelleen” ja avoimuudesta: ”Mielestäni olen avarakatseinen ja suvaitsevainen muiden ihmisten elämäntyylin suhteen”. Mittarissa esiintyi myös käänteisiä muuttujia, jotka koodattiin uudelleen ennen SPSS- testien ajamista.

Liikuntamotivaation mittari. Tutkittavien sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota mitattiin Sport Motivation Scale (SMS) -mittarin avulla (Liite 2). SMS -mittari on käytetyin mittari sisäisen ja ulkoisen motivaation mittaamisessa ja se on todettu validiteetiltaan korkeaksi (Pelletier & Sarrazin 2007, 144–146). Mittarissa on 20 väittämää, joista yhdeksän mittaa sisäistä motivaatiota, kahdeksan ulkoista motivaatiota ja neljä amotivaatiota. Väittämät ovat esitetty mittarissa viisiluokkaisella Likert-asteikolla ja kyselyyn vastaaja arvioi itse, kuinka

paljon hän on samaa mieltä väittämien kanssa (1= Täysin eri mieltä, 5= Täysin samaa mieltä). Kyselyn väittämiin vastattiin kysymyksen: ”Mikä on käsityksesi koululiikunnasta ja siitä, mitä liikuntatunnit sinulle antavat? Osallistun koululiikuntaan...” perusteella. Väittämiä mittarissa oli sisäisestä motivaatiosta esimerkiksi: ”Mielihyvistä, jota tunnen, kun opin tekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt”, ulkoisesta motivaatiosta: ”Koska se on yksi parhaista mahdollisista tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita” ja amotivaatiosta: ”Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikuntatunneilla”.

5.3 Aineiston analysointimenetelmät

Tutkimusaineiston analysointi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeroiden ja tilastojen avulla. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä persoonallisuuspiirteet korostuvat 15–17-vuotiailla nuorilla, millainen on heidän liikuntamotivaationsa ja onko tiettyjen persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation välillä havaittavissa yhteyttä. Aineiston analysointiin käytettiin SPSS-ohjelmistoa (versio 28.0.1.1). Ennen analyysien suorittamista aineistosta poistettiin poikkeavat arvot eli niin sanotut outlierit. Outliereihin kuuluivat ne arvot, jotka eivät sijoittuneet tutkimuksessa käytetylle Likert-asteikolle. Poikkeavia arvoja saavia vastauksia löytyi aineistosta kolme ja aineiston analysointi tehtiin täten lopulta 164:n henkilön otannasta.

Tutkimuksen muuttujina olivat itsearvioidut Big Five -persoonallisuuspiirteet ja itsearvioitu liikuntamotivaatio. Ensin aineistosta muodostettiin summamuuttujat eri persoonallisuuspiirteille ja liikuntamotivaation osa-alueille. Summamuuttujia tutkimuksessa olivat neuroottisuus, ekstrasversio, sovinnollisuus, tunnollisuus, avoimuus, sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio. Summamuuttujat tehtiin yhdistämällä samaa asiaa mittaavat muuttujat. Summamuuttujien avulla selvitettiin persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit.

Suoritetuissa testeissä oli ehtona muuttujien normaalijakautuneisuus, joten se selvitettiin ennen testien ajamista. Eri persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden keskiarvojen eroja tarkasteltiin tyttöjen ja poikien sekä 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Eri persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin

tulomomenttikertoimen avulla. Lisäksi selvitettiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla erikseen tyttöjen ja poikien sekä eri ikäryhmien korrelaatioita persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välillä. Sukupuolten ja ikäryhmien korrelaatioiden erojen merkitsevyys selvitettiin z-testin avulla.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset

5.4.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti eli toistettavuus kertoo mittaustulosten kyvystä antaa ei-sattumanvaraisia tutkimustuloksia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Jos tutkimuksen mittari on reliaabeli, vastaukset ovat jokaisella mittauskerralla samankaltaisia, eikä mittari anna sattumanvaraisia tuloksia (Metsämuuronen 2011).

Tässä tutkimuksessa sisäistä reliabiliteettia eli yhteneväisyyttä tutkittiin laskemalla jokaisesta persoonallisuuspiirteestä ja liikuntamotivaation osa-alueesta Cronbachin alfa-kerroin. Lukuarvo voi saada arvoja välillä 0 ja 1, joista 0 tarkoittaa täydellistä eroavaisuutta ja 1 taas täydellistä yhteneväisyyttä. Mitä korkeampi alfa-kerroin summamuuttujalla on, sitä paremmin sen osiot kuvaavat samaa asiaa. Yleensä pyritään yli .70 arvoihin. (Metsämuuronen 2011) Taulukossa 2 näkyy persoonallisuuspiirteiden summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet ja taulukossa 3 liikuntamotivaation osa-alueiden summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet.

TAULUKKO 2. Persoonallisuuspiirteiden Cronbachin alfa-kertoimet, keskiarvot ja keskihajonnat.

	Cronbachin alfa	Ka.	Kh.
Neuroottisuus	0,88	2,85	0,82
Ekstraversio	0,82	3,22	0,64
Sovinnollisuus	0,73	2,70	0,57
Tunnollisuus	0,83	3,40	0,65
Avoimuus	0,67	2,86	0,53

Persoonallisuuspiirteiden mittarin Cronbachin alfan lukuarvo oli neuroottisuuden, ekstraversioon, sovinollisuuden ja tunnollisuuden osalta riittävän korkea eli yli 0,7.

Avoimuuden alfa-arvo jäi hieman alle 0,7, mutta yhden muuttujan poistaminen olisi nostanut alfan arvon 0,7. Mittaria voidaan siis pitää reliabelina.

TAULUKKO 3. Liikuntamotivaation osa-alueiden Cronbachin alfa-kertoimet, keskiarvot ja keskihajonnat.

	Cronbachin alfa	Ka.	Kh.
Sisäinen motivaatio	0,94	3,02	1,0
Ulkoinen motivaatio	0,88	2,91	0,93
Amotivaatio	0,76	2,42	1,01

Liikuntamotivaation osa-alueita mittaavien summamuuttujien osioiden Cronbachin alfa-kertoimet ylittivät reilusti raja-arvon 0.7. Kaikissa liikuntamotivaation osa-alueiden summamuuttujissa eri osiot mittasivat siis yhdenmukaisesti samaa ulottuvuutta, eikä mittari antanut sattumanvaraisia tuloksia.

5.4.2 Validiteetti

Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sille tarkoitettua ilmiötä tai asiaa. Menetelmä tai mittari ei aina mittaa sitä, mitä tutkija on luullut mittaavansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 231) Validiteettitarkastelussa pyritään huomioimaan etukäteen uhat, jotka voivat alentaa tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kertoo tutkimuksen sisäisestä luotettavuudesta ja siihen sisältyy teorioiden sopivuus, käsitteiden hyvyys, muuttujien korreloiminen ja validiuden kriteerin samankaltaisuus. Ulkoinen validiteetti taas kertoo, onko tutkimus yleistettävissä. (Metsämuuronen 2005, 65–66) Tämän tutkimuksen ulkoista validiteettia lisää se, että tutkimuksen kohdejoukko koostuu kahden eri luokka-asteen, kahden eri kaupungin ja kolmen eri koulun oppilaista.

Tutkimuskyselyyn vastasi 167 15–17-vuotiasta opiskelijaa Varsinais-Suomalaisista sekä Itä-Suomalaisista yläkouluista ja lukioista. Maantieteellisestä jakautuneisuudesta huolimatta tutkimuksen tuloksia ei suhteellisen pienen otannan vuoksi voida yleistää koko Suomea tai ikäryhmää koskeviksi ja tämä vaikuttaa tutkimuksen ulkoiseen validiteettiin. Tutkimuksessa

hyödynnetyt persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation mittarit olivat valmiita ja tieteellisesti paljon käytettyjä mittareita. Liikuntamotivaation mittari Sport Motivation Scale (SMS) on todettu sisäiseltä validiteetiltaan korkeaksi ja se on käytetyin mittari sisäisen ja ulkoisen motivaation mittaamiseen (Pelletier & Sarrazin 2007, 144–146). Mittari on alun perin kehitetty mittaamaan urheilumotivaatiota, mutta sitä on käytetty myös liikunnanopetuksen tutkimuksissa (Jaakkola & Liukkonen 2006). NEO-PI -mittarin suomenkielisen version NESTA-mittarin validiteettia on myös tutkittu ja tultu siihen tulokseen, että mittari mittaa viittä persoonallisuuden piirrettä käännettynä suomen kielelle (Hämäläinen ym. 1994, 111–121). Tieteellisellä näytöllä perusteltu mittareiden käyttö lisää tämän tutkimuksen validiteettia.

5.4.3 Eettiset näkökohdat

Tutkimuksen tekeminen pitää sisällään lukuisia eettisiä kysymyksiä. Tutkijan oletetaan noudattavan hyvää tieteellistä käytäntöä, vaikka selkeitä eettisiä sääntöjä ei tutkimuksille pystytä osoittamaan (Alasuutari 2005, 18). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla kolmesta eri koulusta ja kahdesta eri kaupungista. Koulu ja kaupunki pysyivät kuitenkin tuloksia käsitellessä anonymoineina. Kyselylomakkeissa kysyttiin henkilötiedoista ainoastaan ikä ja sukupuoli. Näin ollen tuloksista ei ole mahdollista selvittää tietyn henkilön vastauksia. Tutkimus kohdistui yli 15-vuotiaisiin nuoriin, joten tutkittavien vanhemmilta ei tarvinnut kysyä lupaa tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimuksessa ei puututtu tutkittavien fyysiseen koskemattomuuteen tai tutkittu lääketieteellisiä tai tutkittavalle haittaa aiheuttavia tekijöitä. Tutkimukselle ei ole ollut tämän vuoksi tarvetta hakea eettistä lausuntoa. Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia tutkimuksen tekemiseen ja tutkimus suoritettiin noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön (HTK) peruseriaatteita (TENK 2023). Tutkimuksesta ei aiheutunut tutkittaville ajankäytön lisäksi haittaa. Tutkimuksen kyselylomakkeessa varmistettiin tutkittavien ymmärrys tutkimuksen tarkoituksesta sekä selvitettiin tutkittavien suostumus ja halukkuus osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen valituille painotettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta, eikä ketään pakotettu osallistumaan tutkimukseen. Tutkimusaineisto säilytettiin Jyväskylän yliopiston U- asemalla, eikä kenelläkään ulkopuolisella ollut pääsyä aineistoon. Tutkimusaineisto poistetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkimuksessa käytetty lähdekirjallisuus on peräisin alkuperäislähteistä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Aineiston kuvailu

Tutkimuksen aineisto koostui 9.-luokkalaisista ja lukiolaisista, ja lopullinen otoskoko oli 164. Vastaajat olivat 15–17-vuotiaita ja vastaajien iän keskiarvo oli 16,02. 16-vuotiaita vastaajia oli kuusi ja he jakautuivat tasaisesti 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välille. Sukupuolen osalta 16-vuotiaat jakautuivat niin, että heistä neljä oli tyttöjä ja kaksi poikia. Tyttöjen ja poikien iän keskiarvot eivät siis eronneet toisistaan juurikaan 9.-luokkalaisilla ja lukiolaisilla. Vastaajista 65,85 % (n=108) oli tyttöjä ja 32,93 % (n=54) oli poikia. Muunsukupuolisia vastaajia oli 0,01 % (n=2), mutta pienen määrän takia heitä ei otettu mukaan sukupuolivertailuun. Vastaajista 80 oli peruskoululaisia ja 84 lukiolaisia. Vastaajien jakautuminen ikä- ja sukupuoliryhmittäin on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Ikä- ja sukupuolijakaumat peruskoulu- ja lukioikäisillä.

	Peruskoulu	Lukio	Yhteensä
Tytöt	48	60	108
Pojat	32	22	54
Ikä (ka.)	15	17	16

Liikuntamotivaation osa-alueista ja persoonallisuuspiirteiden ulottuvuuksista muodostettiin summamuuttujat, joiden avulla laskettiin osa-alueiden ja ulottuvuuksien keskiarvot, keskiarvojen prosenttiosuudet maksimipistemäärästä, keskihajonnat sekä vaihteluvälit. Tulokset ovat näkyvillä taulukoissa 4 ja 5.

TAULUKKO 5. Liikuntamotivaation osa-alueiden keskiarvot, keskiarvojen prosenttiosuudet maksimipistemäärästä, keskihajonnat ja vaihteluvälit.

	M	SD	Vaihteluväli
Sisäinen motivaatio	27,16 (60 %)	8,98	9–45
Ulkoinen motivaatio	23,27 (58 %)	7,47	8–40
Amotivaatio	7,26 (48 %)	3,04	3–15

Kuten taulukosta 5 käy ilmi, vastaajat saivat liikuntamotivaatiota mitattaessa korkeimmat pisteet sisäisen motivaation osa-alueessa ja pienimmät pisteet amotivaation osa-alueessa. Lukuja ei voida suoraan vertailla, sillä muuttujia oli eri määrä liikuntamotivaation osa-alueissa. Sisäistä motivaatiota mitattiin yhdeksällä muuttujalla, ulkoista motivaatiota kahdeksalla muuttujalla, ja amotivaatiota kolmella muuttujalla. Tämän vuoksi taulukkoon 6 laskettiin liikuntamotivaation osa-alueiden keskiarvojen osuudet maksimipistemäärästä prosentteina. Prosenttiosuus näkyy suluissa keskiarvon jälkeen. Vastaajat saivat sekä sisäisessä että ulkoisessa motivaatiossa yli puolet maksimipistemäärästä, mutta amotivaation osalta pisteet jäivät hieman alle puoleen.

TAULUKKO 6. Persoonallisuuspiirteiden keskiarvot, keskiarvojen prosenttiosuudet maksimipistemäärästä, keskihajonnat ja vaihteluvälit

	M	SD	Vaihteluväli
Neuroottisuus	34,7 (58 %)	8,0	16–60
Ekstraversio	41,9 (65 %)	6,4	14–64
Sovinnollisuus	29,7 (56 %)	5,7	11–53
Tunnollisuus	40,8 (70 %)	6,5	9–59
Avoimuus	34,3 (64 %)	5,3	13–54

Taulukosta 6 käy ilmi vastaajien Big Five -persoonallisuuspiirteiden pistemäärien jakautuminen. Maksimipistemäärään suhteutettuna vastaajat saivat persoonallisuuspiirteitä mitattaessa korkeimmat pisteet tunnollisuus-ulottuvuudella ja pienimmät pisteet sovinollisuus-ulottuvuudella. Suurin vaihteluväli oli tunnollisuus-ulottuvuudella. Lukujen vertailua vaikeuttaa se, ettei muuttujien lukumäärä ollut sama jokaisen persoonallisuuspiirteen osalta. Ekstraversiota mitattiin 13 muuttujalla, tunnollisuutta, neuroottisuutta ja avoimuutta 12 muuttujalla ja sovinollisuutta 11 muuttujalla. Vertailun mahdollistamiseksi taulukkoon 6 laskettiin persoonallisuuspiirteiden keskiarvojen osuus maksimipistemäärästä. Prosenttiosuus näkyy suluissa keskiarvon jälkeen. Jokaisen viiden persoonallisuuspiirteen osalta keskiarvot olivat reilusti yli 50 % maksimipistemäärästä ja prosenttiosuuksien keskinäinen vaihtelu oli suhteellisen pientä.

Persoonallisuuspiirteiden korostuneisuutta tarkasteltiin tyttöjen ja poikien sekä 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla.

Ekstraversioon ($t(160) = 2,53, p < 0,05$), tunnollisuuden ($t(160) = 2,76, p < 0,01$) ja neuroottisuuden ($t(160) = 3,74, p < 0,001$) osalta löytyi tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä. Keskiarvo oli näiden kolmen persoonallisuuspiirteen osalta korkeampi tytöillä. Ikäryhmien osalta ekstraversiossa ($p < 0,01$) ja tunnollisuudessa ($p < 0,01$) 9.-luokkalaisten ja lukioikäisten välillä löytyi tilastollisesti merkitsevä ero. Ekstraversion ja tunnollisuuden keskiarvot olivat lukiolaisilla korkeammat kuin 9.-luokkalaisilla. Myös liikuntamotivaation osa-alueita tarkasteltiin ikäryhmien ja sukupuolten välillä. Sukupuolten osalta ei löydetty tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntamotivaation eri osa-alueissa. Ikäryhmien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero amotivaatiossa. 9.-luokkalaiset kokivat amotivaation lukiolaisia korkeammaksi. Muissa liikuntamotivaation osa-alueissa ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa.

6.2 Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin

Vastaajien persoonallisuuspiirteiden ja heidän liikuntamotivaationsa välistä yhteyttä tutkittiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Ensimmäisessä tarkastelussa mukana olivat kaikki ikäryhmät ja tytöt sekä pojat. Persoonallisuuspiirteiden summapistemäärien ja liikuntamotivaation summapistemäärien väliset yhteydet on esitetty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin

	Sisäinen motivaatio	Ulkoinen motivaatio	Amotivaatio
Ekstraversio	.20*	.10	-.38**
Neuroottisuus	-.25**	-.16*	.45**
Sovinnollisuus	-.02	.18*	.24**
Tunnollisuus	.29**	.17*	-.32**
Avoimuus	.14	.09	.05

*= $p < .05$ **= $p < .01$

Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välisiä korrelaatioita tarkastelemalla voidaan havaita, että niiden välillä löytyi tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Neuroottisuudella ja tunnollisuudella oli tilastollisesti merkitsevä korrelaatio kaikkiin motivaation osa-alueisiin. Neuroottisuudella oli tilastollisesti merkitsevä negatiivinen

korrelaatio sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon. Ekstraversio ja tunnollisuus korreloivat tilastollisesti merkitsevästi negatiivisesti amotivaation kanssa ja positiivisesti sisäisen motivaation kanssa. Avoimuus ei korreloinut tilastollisesti merkitsevästi minkään motivaation osa-alueen kanssa. Kaikista suurin korrelaatio havaittiin neuroottisuuden ja amotivaation välillä.

Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation välistä yhteyttä tarkasteltiin myös erikseen tyttöjen ja poikien osalta Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Tarkoituksena oli löytää eroja tyttöjen ja poikien välillä persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteydessä. Muuttujien keskinäiset korrelaatiot sukupuolittain löytyvät taulukosta 8. Lisäksi z-testin avulla tarkasteltiin, onko tyttöjen ja poikien persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden korrelaatioiden väliset erot tilastollisesti merkitseviä. Tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot näkyvät taulukoissa 8 ja 9 lihavoituna.

TAULUKKO 8. Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin tytöillä ja pojilla.

		Sisäinen motivaatio	Ulkoinen motivaatio	Amotivaatio
Ekstraversio	Tytöt	,34**	,23*	-,42**
	Pojat	-,10	-,19	-,25
Neuroottisuus	Tytöt	-,38**	-,26**	,47**
	Pojat	,03	,10	,48**
Sovinnollisuus	Tytöt	-,16	,05	,15
	Pojat	,30*	,43**	,38**
Tunnollisuus	Tytöt	,32**	,20*	-,33**
	Pojat	,25	,19	-,36**
Avoimuus	Tytöt	,04	,02	-,02
	Pojat	,38**	,23	,22

*=p<.05 **p<.01

Taulukosta 8 voidaan havaita, että tytöillä ja pojilla esiintyi suuria eroja persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden muuttujien korrelaatioissa. Taulukko 8 esittää myös, onko havaittu yhteys tilastollisesti merkitsevä. Tytöillä tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita havaittiin poikia enemmän. Taulukosta voidaan tulkita, että pojilla sovinollisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin liikuntamotivaation osa-alueisiin. Tytöillä sovinollisuus ei ollut yhteydessä mihinkään liikuntamotivaation osa-alueeseen. Tytöillä ekstraversio, neuroottisuus ja tunnollisuus olivat merkitsevästi yhteydessä kaikkiin liikuntamotivaation osa-alueisiin. Ekstraversion yhteys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon oli tytöillä positiivinen ja pojilla negatiivinen. Lisäksi neuroottisuuden yhteys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon oli tytöillä negatiivinen ja pojilla positiivinen. Neuroottisuuden yhteys amotivaatioon oli kummallakin sukupuolella tilastollisesti merkitsevästi positiivinen ja tunnollisuuden yhteys tilastollisesti merkitsevästi negatiivinen. Tarkastellessa persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden korrelaatioita tyttöjen ja poikien välillä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < 0.05$). Neuroottisuuden ja sovinollisuuden yhteydet sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon erosivat tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti merkitsevästi. Lisäksi avoimuuden yhteys sisäiseen motivaatioon erosi tyttöjen ja poikien välillä merkitsevästi.

Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation välistä yhteyttä tarkasteltiin erikseen myös ikäryhmien osalta Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Tarkoituksena oli löytää eroja persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation korrelaatioissa eri ikäryhmien välillä. Taulukossa 9 on esitetty persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin ikäryhmittäin. Lisäksi z-testin avulla tarkasteltiin, onko 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden korrelaatioiden väliset erot tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 9. Persoonallisuuspiirteiden yhteys liikuntamotivaation osa-alueisiin 9.-luokkalaisilla ja lukiolaisilla.

		Sisäinen motivaatio	Ulkoinen motivaatio	Amotivaatio
Ekstraversio	9. luokka	,07	-,02	-,43**
	Lukio	,25*	,20	-,22
Neuroottisuus	9. luokka	-,23*	-,13	,49**
	Lukio	-,23*	-,22*	,37**
Sovinnollisuus	9. luokka	,14	,24*	,38**
	Lukio	-,14	,12	,04
Tunnollisuus	9. luokka	,26*	,23*	-,27*
	Lukio	,22*	,13	-,19
Avoimuus	9. luokka	,14	,10	,15
	Lukio	,15	,12	-,06

*=p<.05 **=p<.01

Taulukosta voidaan havaita, että 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä muuttujien korrelaatioissa ei ollut suuria eroavaisuuksia. Ekstraversio ja ulkoisen motivaation, sovinollisuuden ja sisäisen motivaation sekä avoimuuden ja amotivaation korrelaatioiden osalta havaittiin, että toisella ikäryhmällä korrelaatio on positiivinen ja toisella negatiivinen. 9.-luokkalaisilla havaittiin enemmän tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välillä. 9.-luokkalaisilla tunnollisuus korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien motivaation osa-alueiden kanssa, kun taas lukiolaisilla korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevä vain sisäisen motivaation kanssa. Sovinnollisuuden korostumisella oli 9.-luokkalaisilla korrelaatiota ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon, mutta lukiolaisten osalta sovinollisuuden korostuminen ei selittänyt minkään motivaation osa-alueen esiintymistä. Sekä 9.-luokkalaisilla että lukiolaisilla suurin korrelaatio havaittiin neuroottisuuden ja amotivaation välillä. Avoimuus ei korreloinut minkään motivaation osa-alueen kanssa kummallakaan ikäryhmällä.

Tarkastellessa 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden korrelaatioiden eroja havaittiin, että erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p > 0.05$).

7 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää eri persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin 15–17-vuotiailla nuorilla. Tutkimus perustui kahteen teoriaan, persoonallisuuspiirteitä selittävään Big Five –persoonallisuusteoriaan sekä motivaatiota selittävään itsemääräämisteoriaan. Tutkimuksessa käytettiin kahta eri mittaria, joista muodostettiin tutkimuskysely. Persoonallisuuspiirteiden mittari oli Costan ja McRaen NEO-PI –persoonallisuusmittarin suomenkielinen käännös (NESTA-mittari), ja liikuntamotivaation mittari oli Sport Motivation Scale (SMS) -mittari. Tutkimuksessa selvitettiin, millaiset persoonallisuuspiirteet korostuvat 15–17-vuotiailla nuorilla ja millainen on heidän liikuntamotivaationsa. Tämän lisäksi selvitettiin, ovatko persoonallisuuspiirteet yhteydessä liikuntamotivaation osa-alueisiin ja onko yhteys positiivinen vai negatiivinen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös eroavatko tulokset sukupuolten tai ikäryhmien välillä.

7.1 Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset

Tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää eri persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin. Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden välisiä yhteyksiä koko tutkimusjoukon osalta tarkastellessa havaittiin, että kaikista suurin positiivinen korrelaatio oli neuroottisuuden ja amotivaation välillä. Neuroottisuudella oli lisäksi korkea negatiivinen korrelaatio sisäiseen motivaatioon. Suurin negatiivinen korrelaatio oli ekstraversion ja amotivaation sekä tunnollisuuden ja amotivaation välillä. Näillä persoonallisuuspiirteillä oli myös korkea positiivinen korrelaatio sisäiseen motivaatioon. Tuloksista voidaan siis havaita, että mitä enemmän tunnollisuuden ja ekstraversion piirteet vastaajalla korostuivat, sitä korkeampi sisäinen motivaatio ja matalampi amotivaatio vastaajalla oli. Lisäksi mitä enemmän vastaajalla korostuivat neuroottiset piirteet, sitä korkeampi oli hänen amotivaationsa ja matalampi hänen sisäinen motivaationsa. Avoimuus oli ainut persoonallisuuspiirre, jolla ei havaittu mitään tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään liikuntamotivaation osa-alueeseen.

Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyttä koko tutkimusjoukon osalta tarkastellessa voidaan havaita, että ekstraversio, tunnollisuus ja neuroottisuus nousevat kaikista selkeimmin esiin liikuntamotivaatiota selittävinä tekijöinä. Ekstraversion ja

tunnollisuuden persoonallisuuspiirteiden korostuminen ennustaa korkeampaa sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä matalampaa amotivaatiota. Neuroottisuuden persoonallisuuspiirteiden korostuminen taas ennustaa matalampaa sisäistä ja ulkoista motivaatiota ja korkeampaa amotivaatiota. Nämä samat persoonallisuuspiirteet ovat nousseet esiin jo aiemmissa persoonallisuuspiirteiden ja motivaation tutkimuksissa, joiden tulokset ovat melko samassa linjassa tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Komarrajun ym. (2009) tutkimuksessa tunnollisuudella oli positiivinen yhteys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon ja negatiivinen yhteys amotivaatioon. Neuroottisuudella taas oli yhteys amotivaatioon ja ekstraversiolla ulkoiseen motivaatioon. Marchesen ym. (2022, 4–6) sekä Ross ym. (2003) tutkimusten mukaan ekstraversio oli suurin selittäjä motivaation syntymiselle.

7.1.1 Persoonallisuuspiirteet 15–17-vuotiailla

Tarkastellessa eri persoonallisuuspiirteiden korostuneisuutta 15–17-vuotiailla nuorilla havaittiin, että vastaajat saivat korkeimmat pisteet tunnollisuus-ulottuvuudella ja matalimmat pisteet sovinnollisuus-ulottuvuudella. Kaikissa persoonallisuuspiirteissä pisteiden osuus maksimipistemäärästä oli yli puolet. 15–17-vuotiailla nuorilla voidaan siis havaita kaikkien persoonallisuuspiirteiden korostuneisuutta. Tyttöjen ja poikien välisten erojen tarkastelussa selvisi, että ekstraversion, tunnollisuuden ja neuroottisuuden kohdalla sukupuolten välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Tyttöillä oli poikia korkeampi keskiarvo ekstraversion, tunnollisuuden ja neuroottisuuden persoonallisuuspiirteiden osalta. Tunnollisuuden ja neuroottisuuden suhteen tyttöjen ja poikien välinen ero on havaittu aikaisemmissakin tutkimuksissa. Tyttöillä nämä kaksi persoonallisuuspiirrettä korostuu poikia enemmän. (Costa ym. 2001; Kokko ym. 2013, 751; Mortensen ym. 2014) Myös ikäryhmien välisiä eroja tarkastellessa ilmeni, että ekstraversion ja tunnollisuuden kohdalla 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero. Lukiolaisten keskiarvo oli korkeampi ekstraversion ja tunnollisuuden persoonallisuuspiirteiden osalta.

Liikunnanopettaja voi hyödyntää persoonallisuuspiirteiden korostuneisuuksien ilmenemistä opetuksessaan niiden tiedostamisen myötä. Kun liikunnanopettaja ymmärtää, millaisia yhteyksiä persoonallisuuspiirteillä on liikuntamotivaation osa-alueisiin ja tietää, mitkä persoonallisuuspiirteet korostuvat useimmilla 15–17-vuotiailla nuorilla, hän voi miettiä liikuntatunneille persoonallisuustyyppien liikuntamotivaation kehittymistä tukevia

opetusratkaisuja. Myös tyttöjen ja poikien sekä eri ikäryhmien väliset vaihtelut persoonallisuuspiirteiden korostuneisuuksissa on hyvä ottaa opettajana huomioon. Suurimmassa osassa suomalaisista kouluista pakollinen liikunta on jaettu tyttöjen ja poikien liikuntaan ja tämän vuoksi eri persoonallisuuspiirteiden korostuneisuudet sukupuolittain voi olla melko helppoakin ottaa huomioon opetusta järjestäessä.

7.1.2 Liikuntamotivaatio 15–17-vuotiailla

Liikuntamotivaation osa-alueita mitattaessa vastaajat saivat korkeimmat pisteet sisäisen motivaation osa-alueessa ja matalimmat pisteet amotivaation osa-alueessa. Sisäisen ja ulkoisen motivaation osalta tuloksia voidaan pitää hyvinä, koska vastaajat pitivät sisäistä ja ulkoista motivaatiotaan asteikon keskimmäistä arvoa korkeampana. Amotivaation osalta pisteet olivat keskimäärin noin puolet maksimipistemäärästä. Tulosten mukaan vastaajat siis kokevat myös amotivaatiota liikunnan suhteen. Tätä voidaan pitää hieman huolestuttavana asiana, sillä ilman minkäänlaista motivaatiota liikuntaan, liikkuminen voi olla vaikeaa ja täten liikunta-aktiivisuus voi jäädä vähäiseksi. Tuloksia tarkasteltiin lisäksi sukupuolten ja ikäryhmien välillä. Tuloksista havaittiin, että tyttöjen ja poikien välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntamotivaation eri osa-alueissa. Tätä tulosta tukee vuoden 2021 LIITU-tutkimus, jonka tuloksissa ei havaittu sukupuolieroja liikuntamotivaatiossa (Polet ym. 2021). Ikäryhmien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero amotivaatiossa. 9.-luokkalaiset kokivat amotivaatiota lukiolaisia enemmän.

Tuloksia voidaan pitää liikunnanopettajalle hyödyllisinä. On positiivista huomata, että 15–17-vuotiaat kokevat liikuntamotivaationsa yleisesti ottaen hyväksi ja sisäinen motivaatio on yleisin nuorten kokema liikuntamotivaation osa-alue. Kuten aiemmissakin tutkimuksissa on todistettu, liikuntaa pidetään tärkeänä kouluaineena ja oppilaat ovat melko motivoituneita liikuntaa kohtaan (Lyyra ym. 2021; Polet ym. 2021). Tuloksista ilmenee lisäksi, että 9.-luokkalaiset kokevat lukiolaisia useammin amotivaatiota. Tämän voi ottaa huomioon esimerkiksi suunnitellessa oppitunteja sekä suhtautumisessa oppilaiden asenteisiin.

7.1.3 Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteydet

Persoonallisuuspiirteiden ja motivaation osa-alueiden osalta voidaan todeta, että persoonallisuuspiirteille ominaiset käyttäytymismallit selittävät tutkimuksessa saatuja tuloksia eri persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksissä. Ekstraversiolle eli ulospäinsuuntautuneisuudelle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa aktiivisuus, energisyys, innokkuus ja sosiaalisuus (Matz ym 2016, 43–44; Wang ym. 2012). On siis luonnollista, että tämän persoonallisuuspiirteiden korostuneisuudella on yhteyttä sisäiseen liikuntamotivaatioon. Ekstraversioon liittyviä piirteitä omaavalla yksilöllä on luontainen halu olla aktiivinen ja energinen ja hän nauttii sosiaalisuudesta, joten liikunta vastaa hänen tarpeisiinsa hyvin. Tunnollinen yksilö näyttää joustavana, järjestelmällisenä, aikaansaavana, luotettavana sekä mielihaluja ja ärsykeitä ohjaavana persoonana (Matz ym 2016, 43–44; Wang ym. 2012). Näidenkin piirteiden voidaan nähdä lisäävän yksilön taipumuksia sisäiseen ja ulkoiseen liikuntamotivaatioon. Tunnollinen yksilö haluaa olla luotettava ja joustava, eikä anna mielihalujen ja ärsykkeiden ohjata tekemistä ja nämä piirteet sopivat hyvin ulkoisen motivaation syntymiseen. Yksilön tarve olla aikaansaava voi taas lisätä sisäistä liikuntamotivaatiota, koska yksilö voi saada positiivisia tunteita asioiden tekemisestä, kuten liikunnan harrastamisesta. Neuroottisuuden ja amotivaation välinen yhteys selittyy myös neuroottisten piirteiden ja käyttäytymismallien kautta. Neuroottinen yksilö on sopeutumaton muutoksille, tuntee herkästi jännittyneisyyttä ja hermostuneisuutta, ja näyttää negatiivisena ihmisenä (Matz ym 2016, 43–44; Wang ym. 2012). Tällaisia piirteitä omaavien yksilöiden voi olla vaikea sopeutua liikuntatunneilla jatkuviin muutoksiin, esillä olemiseen ja aktiiviseen tekemiseen.

Aikaisempaan tutkimustietoon verrattuna yllättävänä tutkimuksen tuloksissa voidaan pitää avoimuuden ja sovinnollisuuden välisiä yhteyksiä liikuntamotivaation osa-alueisiin. Avoimuudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään liikuntamotivaation osa-alueeseen. Avoimille yksilöille tyypillisiä piirteitä ovat esimerkiksi luovuus, älyllinen uteliaisuus ja mielikuvituksellisuus (Matz ym. 2016, 43). Näiden piirteiden voisi nähdä olevan yhteydessä sisäiseen liikuntamotivaatioon ja kyseinen yhteys onkin aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu (Komarraju ym. 2009; Tlili ym. 2019, 100). Liikunta sisältää paljon luovuutta ja mielikuvituksellisuutta ja voisi olettaa, että näitä piirteitä omaavalla ihmisellä olisi sisäistä tai ulkoista motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Sovinnollisuudella oli tutkimuksen mukaan tilastollisesti merkitsevä yhteys amotivaatioon. Sovinnollisia piirteitä omaaville

yksilöille ominaista on luottavaisuus, epätsekkyys, sympaattisuus, lempeys ja helläsydämyisyys (Matz ym 2016, 43; Wang ym. 2012). Nämä piirteet eivät suoraan kuulosta siltä, että niillä olisi yhteyttä motivaation puuttumiseen. Toisaalta sovinnollisuuden vastakohtana näyttäytyvät kilpailuhenkisyys, määrätietoisuus ja itsevarmuus (Matz ym 2016, 43; Wang ym. 2012) voidaan nähdä piirteinä, jotka johtavat vahvasti ulkoisen liikuntamotivaation syntymiseen, eikä olisi yllättävää, jos näiden puuttuminen johtaisi amotivaatioon. On myös mielenkiintoinen huomio, että tyttöjen ja poikien välisiä eroja persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksiä tarkastellessa havaittiin, että sovinnollisuuden ja amotivaation välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys vain pojilla. Voidaan siis pohtia, johtaako sovinnollisuuden piirteiden korostuminen amotivaatioon vain pojilla ja mistä tämä ero voisi aiheutua.

Persoonallisuuspiirteiden eroista tietoisilla opettajilla on mahdollisuus rakentaa oppimisympäristöjä, joissa hyödynnetään oppilaiden yksilöllisiä vahvuuksia. Ymmärtämällä erilaisten persoonallisuustyyppien piirteitä ja niiden yhteyksiä liikuntamotivaation, liikunnanopettaja voi pyrkiä tekemään liikuntatunneillaan sellaisia opetusratkaisuja, jotka tukevat erilaisten persoonallisuustyyppien liikuntamotivaation syntymistä. Esimerkiksi erilaiset valinnat pienpelien ja isojen pelien, tai opettajajohtoisen ja itsenäisen tekemisen välillä voivat vaikuttaa liikuntamotivaation syntymiseen erityyppisen persoonallisuuden omaavilla yksilöillä. Haasteita tähän tuo se, että opettajan voi olla vaikeaa tietää tarkalleen, millaiset persoonallisuuspiirteet oppilailla korostuvat. Monesti persoonallisuuspiirteiden korostuminen kuitenkin näkyy oppilaista ja opettaja voi näin ollen tehdä päätelmiä oppilaiden persoonalluuksista. Pienelläkin avulla opetusratkaisujen valintaan, oppilaiden motivointiin sekä käytöksen ymmärrykseen voi saada merkittävää helpotusta opetustyöhön. Kun opettaja tunnistaa oppilaiden persoonallisuuspiirteitä, hän voi edistää oppilaiden liikuntataitojen kehittymistä ja yksilön kykyä saavuttaa maksimaalinen liikunnallinen potentiaalinsa. Persoonallisuuspiirteiden tiedostaminen edistää oppilaantuntemusta ja voi olla hyödyksi syvemmän opettaja-oppilassuhteen muodostamisessa.

7.1.4 Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksien erot tyttöjen ja poikien välillä

Persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaatioon tarkasteltiin erikseen tyttöjen ja poikien osalta. Poikien osalta sovinnollisuus oli tilastollisesti merkitsevästi positiivisessa

yhteydessä kaikkiin liikuntamotivaation osa-alueisiin. Tyttöillä sen sijaan ekstraversio, tunnollisuus ja neuroottisuus korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien liikuntamotivaation osa-alueiden kanssa. Tyttöjen osalta tulokset esittivät, että tunnollisuus oli merkitsevästi positiivisessa yhteydessä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon ja negatiivisessa yhteydessä amotivaatioon. Havainnot ovat täysin yhtenevät aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa tarkasteltiin tunnollisuuden yhteyttä akateemiseen motivaatioon (Komarraju ym. 2009). Lisäksi tuloksista ilmeni, että tunnollisuus ja ekstraversio olivat sekä tytöillä että pojilla negatiivisesti yhteydessä amotivaatioon. Kyseinen havainto on linjassa myös aiheen aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa havaittiin, että neuroottisuus on yhteydessä akateemiseen amotivaatioon. (Komarraju ym. 2009) Kyseisille persoonallisuuspiirteille ominaisten käyttäytymismallien perusteella tämä voidaankin nähdä ennalta arvattavana tuloksena. Lisäksi voidaan havaita, että suurin korrelaatio pojilla ja tytöillä oli neuroottisuuden ja amotivaation välillä.

Tyttöjen ja poikien välisiä eroja persoonallisuuspiirteiden yhteydestä liikuntamotivaation osa-alueisiin voidaan tarkastella eri näkökulmista. Tyttöillä ekstraversio ja tunnollisuus olivat yhteydessä korkeampaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, kun taas pojilla tämä yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myös neuroottisuuden, avoimuuden ja sovinnollisuuden välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolittain. Tyttöillä ja pojilla voi olla eroja liikkumisen motiiveissa ja asioissa, jotka he kokevat merkityksellisiksi liikunnassa. Tytöt kokevat poikia enemmän merkitykselliseksi yhdessäolon ja onnistumisen kokemukset, ja pojat taas kokevat merkityksellisemmäksi omatoimisesti yksikseen tekemisen (Koski & Hirvensalo 2023, 48–56). Tämä voisi selittää tyttöjen ja poikien välistä eroa ekstraversioon merkityksestä korkeampaan sisäiseen ja ulkoiseen liikuntamotivaatioon. Tyttöillä tunnollisuuden positiivinen ja neuroottisuuden negatiivinen yhteys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon voi selittyä esimerkiksi tämän tutkimuksen ja aikaisempien tutkimusten tuloksilla persoonallisuuspiirteiden korostuneisuudesta eri sukupuolilla. Näiden mukaan tytöillä tunnollisuuden ja neuroottisuuden persoonallisuuspiirteet korostuvat poikia yleisemmin (Costa ym. 2001; Kokko ym. 2013, 751; Mortensen ym. 2014). Pojilla avoimuuden yhteys sisäiseen motivaatioon voi selittyä tarkastellessa liikunnan merkityksiä. Pojat kokevat tyttöjä merkityksellisemmäksi järjen käytön ja oveluuden liikunnassa ja nämä ovat avoimelle persoonallisuudelle tyypillisiä piirteitä (Koski & Hirvensalo 2023, 48–56).

7.1.5 Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation osa-alueiden yhteyksien erot 9.-luokkalaisilla ja lukiolaisilla

Persoonallisuuspiirteiden yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin tarkasteltiin myös 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten osalta. Tulokset osoittivat, että 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten korrelaatioissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia. Tuloksista voidaan kuitenkin havaita, että 9.-luokkalaisilla tunnollisuus korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien liikuntamotivaation osa-alueiden kanssa, kun taas lukiolaisilla korrelaatio ilmeni ainoastaan sisäisen motivaation osalta. Molempien luokka-asteiden kohdalla merkittävin korrelaatio havaittiin neuroottisuuden ja amotivaation välillä. Komarraju ym. (2009) laatima aikaisempi tutkimus todentaa myös neuroottisuuden yhteyttä akateemiseen amotivaatioon. Luokka-asteiden eroavuuksia tarkastellessa tuloksista voidaan lisäksi nostaa sovinnollisuuden 9.-luokkalaisten positiivinen ja lukiolaisten negatiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon. Vastaavasti ekstraversion yhteys ulkoiseen motivaatioon ilmeni 9.-luokkalaisilla negatiivisena, kun taas lukiolaisilla positiivisena. 9.-luokkalaisilla kaikki persoonallisuuspiirteet avoimuutta lukuun ottamatta olivat joko positiivisesti tai negatiivisesti yhteydessä amotivaatioon, kun taas lukiolaisilla yhteys oli vain neuroottisuuden ja amotivaation välillä. Tätä eroa voidaan perustella tämän tutkimuksen aikaisemmilla tuloksilla, joiden mukaan 9.-luokkalaiset kokivat amotivaatiota lukiolaisia enemmän. 9.-luokkalaisilla motivaation puuttuminen on siis yleisempää eri persoonallisuuspiirteiden eroista huolimatta.

7.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tämän tutkimuksen tutkimusjoukko (n=164) on hyvän kokoinen pro gradu -tutkielmien tyyppillisen otantamäärän näkökulmasta. Pitää kuitenkin suhtautua varovaisesti yleistämään tuloksia koko Suomea koskeväksi, sillä otanta ei edusta suurta osaa suomalaisista 15–17-vuotiaista nuorista. Tutkimuksen kohderyhmä koostui kolmen eri koulun ja kahden eri kaupungin oppilaista. On haastavaa sanoa, kuinka paljon tutkimukseen valikoituneet koulut vaikuttivat tuloksiin, joita tällä tutkimusasetelmalla saatiin. Koulujen maantieteellinen sijainti saattaa olla yhteydessä tutkimustuloksiin ja tästä näkökulmasta on hyvä, että tutkimusjoukko ei muodostunut ainoastaan yhden kaupungin oppilaista. Tutkimustulosten yleistämiseksi tarvittaisiin kuitenkin lisätutkimusta aiheesta suuremmalla otannalla ja tutkimusjoukon suuremmalla maantieteellisellä jakaumalla. LIITU-tutkimuksessa (2023) on havaittu, että

kaupungissa asuvat nuoret saavuttavat lähes poikkeuksetta liikkumissuosituksia maaseudulla asuvia paremmin. Myös urheiluseuraharrastaminen on kaupungissa asuvilla yleisempää kuin maaseudulla asuvilla. (Koski & Hirvensalo, 2023) Tämän perusteella voidaan ajatella, että liikuntamotivaatiokin saattaa olla korkeampi kaupungissa kuin maaseudulla asuvilla. Tähän tutkimukseen valikoituneiden koulujen maantieteellinen sijainti voi siis vaikuttaa siihen, millaisena persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteys tässä tutkimuksessa ilmeni.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan nähdä tutkimustulosten vertailukelpoisuus. Tutkimustulosten luotettavan vertailemisen 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten välillä mahdollisti ikäryhmien jakautuminen tasaisesti. Tutkimusjoukosta 9.-luokkalaisia oli 80 ja lukiolaisia 82. Riittävän suuri otanta mahdollisti vertailun myös sukupuolten välillä, vaikka tyttöjä (n=108) oli lähes kaksinkertainen määrä poikiin (n=54) verrattuna. Entistä paremman luotettavuuden saavuttamiseksi toivottavaa olisi ollut sukupuoliryhmien tasaisempi jakautuminen.

Tämän pro gradu -tutkielman vahvuutena voidaan nähdä myös tutkimuskyselyn vastausprosentti. Vastausprosenttia ei pystytty tarkasti määrittämään, mutta valvotun aineistonkeruun myötä valtaosa oppilaista vastasi tutkimuskyselyyn. Havaintojen perusteella vain muutama oppilas kieltäytyi vastaamisesta. Vastausprosenttiin vaikutti mitä todennäköisimmin mahdollisuus teettää kyselyt paikan päällä. Oppilaille oli varattu riittävästi aikaa kyselyyn vastaamiseen eikä vastaaminen vienyt aikaa oppilaiden muusta toiminnasta, mikä saattoi motivoida oppilaita vastaamaan kyselyyn. Tutkimuksen vahvuutena voidaan lisäksi pitää NESTA-persoonallisuusmittarin ja Sport Motivation Scale (SMS) -liikuntamotivaatiomittarin hyödyntämistä, sillä kummallakin mittarilla on vahva tieteellinen perusta. Tutkimuksessa hyödynnetty NESTA-persoonallisuusmittari oli alkuperäisestä 181 kysymyksen mittarista 60 kysymykseen lyhennetty versio, jota oli hyödynnetty toisessa pro gradu -tutkielmassa. Pitää kuitenkin pohtia, palveliko lyhennettyyn mittariin valitut kysymykset tätä tutkimusta parhaalla mahdollisella tavalla.

Tutkimuksen mittareiden reliabiliteetti osoittautui korkeaksi. Tutkimuksen reliabiliteettia nostaa myös se, että yläkoulua lukuun ottamatta tutkijat olivat itse paikan päällä ohjaamassa kyselyyn vastaamista. Yläkoulussa kyselyn pitäjälle annettiin sama ohjeistus kyselyn pitoon, jota myös tutkijat itse hyödynsivät kyselyä ohjeistaessa. Kaikki tutkittavat saivat siis samanlaisen ohjeistuksen, mikä osaltaan vähensi satunnaisvirheitä vastauksissa. Vastaustilanne oli kiireetön ja tutkittavilla oli riittävästi aikaa paneutua kyselyyn. Kysely sisälsi 82 väittämää,

eikä ollut siis kovinkaan pitkä. Vastaaminen kuitenkin vaati tutkittavien keskittymisen keskimäärin kymmenen minuutin ajaksi ja se on voinut olla joillekin liian pitkä aika keskittymisen näkökulmasta. Tämän seurauksena vastauksien joukossa saattaa olla huolimattomasta vastaamisesta aiheutuneita virheitä.

NESTA-persoonallisuusmittari ja Sport Motivation Scale (SMS) -liikuntamotivaatiomittari ovat kumpikin tieteessä runsaasti hyödynnettyjä mittareita. Tästä huolimatta oppilaat kertoivat kysymyksistä osan olleen vaikeasti ymmärrettäviä. Etenkin liikuntamotivaatiomittarin (SMS) kysymyksissä oli ilmennyt epäselvyyksiä. Oppilaat sanoivat, että tuntui haastavalta eritellä syitä koululiikuntaan osallistumiselle. Tähän saattoi olla syynä oppilaiden entuudestaan korkea motivaatio liikuntatunteja kohtaan. Aineiston tulkintavaiheessa ilmeni, että muutama oppilas oli aloittanut kyselyn, mutta jättänyt kyselyyn vastaamisen kesken. Voidaan pohtia, oliko 82 kysymyksen kyselylomake liian pitkä oppilaiden optimaalisen keskittymisen kannalta ja oliko tämä syynä kyselyn keskeyttämiseen. Kesken jääneet vastaukset poistettiin aineistosta ennen analysointivaihetta.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan myös nähdä aineistoon sopivien analysointimenetelmien hyödyntäminen. Kaikki muuttujat olivat normaalijakautuneita, joten tarvittavat testit pystyttiin suorittamaan luotettavasti. Aineiston analysoinnissa käytettiin t-testiä, z-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä (ANOVA) ja Pearsonin tulomomenttikerrointa. Näiden tilastomenetelmien nähtiin palvelevan parhaiten tutkimuskysymyksiin vastaamista. Jälkeenpäin pohdittiin, olisiko monen muuttujan varianssianalyysin (MANOVA) avulla ollut hyödyllistä lisäksi selvittää, ilmenikö iän ja sukupuolen välillä liikuntamotivaatioon vaikuttavaa yhdysvaikutusta. Otanta olisi todennäköisesti kuitenkin ollut liian pieni MANOVA:n suorittamiseksi. Sukupuoliryhmien epätasainen jakautuminen olisi myös korostunut tässä vertailussa, sillä lukioikäisiä poikia oli tutkimusjoukossa vain 21.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Aineistonhaussa käytetyt hakukriteerit eivät antaneet juuri lainkaan aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta. On kuitenkin havaittu, että monet eri psyykkiset tekijät ovat yhteydessä ihmisten liikuntamotivaatioon ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen. On siis tärkeää selvittää liikuntamotivaation taustalla olevia tekijöitä ja esimerkiksi eri persoonallisuuspiirteiden

korostuneisuuden yhteyttä motivaation osa-alueisiin. Tässä tutkimuksessa todistettiin, että eri persoonallisuuspiirteiden korostuneisuudella on yhteyttä liikuntamotivaation kokemiseen. Koska aiheesta ei juurikaan aikaisempaa tutkimustietoa löydy, on selvää, että aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimusta.

Otoskoko tutkimuksessa oli kohtuullisen pieni ja tutkittavat olivat kahdelta paikkakunnalta. Vaikka tutkimusta voidaan pitää luotettavana, ja vaikka yhteyksiä löydettiin eri persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation eri osa-alueiden välillä tässäkin tutkimuksessa, olisi tutkimustulosten yleistettävyyden kannalta tärkeää, että aiheesta toteutettaisiin lisätutkimusta suuremmalla otoskoollla ja maantieteellisesti suuremmalla jakaumalla. Uusia tutkimuksia voitaisiin Suomen lisäksi toteuttaa myös muissa maissa ja näin saada kansainvälistä vertailua aiheesta.

Tutkimuksessa tutkittiin 15–17-vuotiaita nuoria yläkoulusta ja lukiosta. Jatkotutkimuksissa voitaisiin mahdollisesti tutkia myös muita ikäryhmiä, kuten aikuisia tai ikääntyneitä. Metsäpellon ja Feldtin (2015) mukaan persoonallisuus kehittyy koko elinkaaren ajan ja tämän vuoksi olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, onko samoilla persoonallisuuspiirteillä yhteyttä liikuntamotivaation eri osa-alueisiin verrattaessa nuoria, aikuisia ja ikääntyneitä (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1). 15-vuotiaita nuoremmille tutkimusta ei olisi välttämättä perusteltua toteuttaa, koska persoonallisuuden mittaaminen ei ole näin nuorilla todennäköisesti luotettavaa eikä järkevää persoonallisuuden keskeneräisen kehityksen vuoksi. Mielenkiintoisen näkökulman aiheeseen voisi kuitenkin tuoda temperamentin ja liikuntamotivaation yhteyden tarkastelu lapsilla ja nuorilla. Temperamentti eroaa persoonallisuudesta niin, että se on synnynnäinen ja luo pohjan persoonallisuudelle (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021). Sitä voidaan siis tutkia jo lapsilla ja nuorilla, joilla persoonallisuuden kehitys on vielä kesken. Lasten ja nuorten temperamentin ja liikuntamotivaation yhteyttä tutkimalla olisi mahdollista saada eri kouluasteiden välistä vertailua temperamentin tai persoonallisuuden yhteydestä liikuntamotivaatioon.

Tutkimuksessa liikuntamotivaatiota tarkasteltiin sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä amotivaation näkökulmasta, ja tutkittiin, löytyykö eri persoonallisuuspiirteiden ja näiden liikuntamotivaation osa-alueiden välillä yhteyttä. Persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteyttä voitaisiin myös tutkia selvittämällä eri motiiveja sekä merkityksiä ja esteitä liikkumisen taustalla eri persoonallisuustyyppien kohdalla. Esimerkiksi LIITU-

tutkimuksessa (2021) on tutkittu lasten ja nuorten liikkumisen merkityksiä ja esteitä, ja liikuntamotivaatio on jaettu erilaisiin osatekijöihin, kuten asenteeseen liikuntaa kohtaan, oletettuihin muiden odotuksiin sekä aikomukseen liikkua (LIITU 2021). Näiden tutkiminen voisi lisätä konkretiaa persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteyden välille ja antaa esimerkiksi liikunnan opettajille ja muille liikuntakasvattajille vielä konkreettisempia vastauksia persoonallisuuspiirteiden merkityksestä.

Liikunnanopettajille hyödyllistä tutkimustietoa antaisi tutkimus, jossa selvitetäisiin, millaiset opetusmenetelmät tai muut opetusratkaisut voisivat tukea erilaisia persoonallisuuspiirteitä omaavien yksilöiden liikuntamotivaation syntymistä. Esimerkiksi pienpelit verrattuna isoihin peleihin tai itsenäinen tekeminen verrattuna opettajajohtoiseen tekemiseen voivat opetusratkaisuina olla joillekin persoonallisuustyypeille merkittäviä tekijöitä motivaation synnyttämisessä. Tutkimustieto näiden asioiden merkityksestä auttaisi liikunnanopettajia eriyttämään toimintaa persoonallisuuspiirteiden mukaan ja valitsemaan sellaisia opetusratkaisuja, jotka voisivat olla kaikille persoonallisuustyypeille mahdollisimman motivoivia.

Tutkimus tarkasteli persoonallisuuspiirteiden ja liikuntamotivaation yhteyttä määrällisillä menetelmillä. Täysin laadullisen tutkimuksen tuottaminen aiheesta voisi olla hieman haastavaa, koska persoonallisuuspiirteiden määrittäminen vaatii yleensä määrällistä mittaamista. Aiheesta olisi kuitenkin mahdollista tehdä määrällisiä ja laadullisia menetelmiä yhdistelevä tutkimus. Tutkimuksessa persoonallisuuspiirteet selvitetäisiin määrällisin keinoin ja liikuntamotivaatiota tai muuta liikuntakäyttäytymistä tarkasteltaisiin laadullisin keinoin esimerkiksi observoimalla tai haastatteleamalla. Laadullisilla menetelmillä aiheesta voisi saada syvempää ja monipuolisempaa tietoa. Observoimalla eri persoonallisuuspiirteiden käyttäytymistä liikuntatunneilla, voitaisiin saada arvokasta tietoa esimerkiksi erilaisten opetusmenetelmien hyödyntämisen merkityksestä. Lisäksi nähtäisiin, miten eri persoonallisuuspiirteiden korostuminen näkyy käyttäytymisessä liikuntatunneilla.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin persoonallisuuspiirteitä aina yksi piirre kerrallaan hyödyntämällä vertailua korkeita ja matalia pisteitä saaneiden välillä. Tämä tarkastelumenetelmä ei kuitenkaan ole optimi persoonallisuuden tarkasteluun, sillä yksilön persoonallisuus muodostuu jokaisen viiden persoonallisuuspiirteen yhdysvaikutuksesta, ja piirteet ovat vahvasti riippuvaisia toisistaan (Kekäläinen ym. 2019, 29). Esimerkiksi

ulospäinsuuntautuneisuuden ja korkean tunnollisuuden on todettu olevan positiivisemmassa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen kuin ulospäinsuuntautuneisuuden ja matalan tunnollisuuden (Kekäläinen ym. 2019, 87). Nämä persoonallisuuspiirteiden yhdistelmien vaikutukset saattaisivat olla samansuuntaisia myös liikuntamotivaatiota tarkasteltaessa. Olisi siis hyödyllistä tutkia yksittäisten persoonallisuuspiirteiden lisäksi erilaisten persoonallisuuspiirteiden yhdysvaikutusten yhteyttä liikuntamotivaation osa-alueisiin.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti. (2005). Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa P. Räsänen, A-H. Anttila, & H. Melin (toim.), Tutkimusmenetelmien pyörteissä, 15–28. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Brandstätter, H. (2011). Personality aspects of entrepreneurship: a look at five meta-analyses. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 222–230.
- Budaev, S. V. (1999). Sex differences in the Big Five personality factors: Testing an evolutionary hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 26, 801–813.
- Buss, A. H. & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa Jr, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The NEO Personality Inventory (revised) manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R., M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences*. London: Plenum Press.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429–456.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–139.
- Geary, D. C. (1999). Evolution and developmental sex differences. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 115–120.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. and Swann, W. B. Jr (2003), A very brief measure of the big five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.

- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53(1), 87–97. <https://doi.org/10.2307/1129640>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. 21. painos. Helsinki: Tammi.
- Huhtiniemi, M. (2023). Students' Motivational and Affective Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Health Related Fitness. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Väitöskirja. Viitattu 6.5.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>.
- Hämäläinen, M. (1994). NESTA-persoonallisuustesti (NEO-PI) standardointi "viiden suuren" persoonallisuuden piirteen arvioimiseksi. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Jaakkola, T. (2003). Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo: WSOY, 139–150.
- Jaakkola, T. & Liukkonen J. (2006) Changes in students' self-determined motivation and goal orientation as a result of motivational climate intervention within high school physical education classes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 302–324, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671800>.
- John, O. & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. Teoksessa L. Pervin & O. John (toim.) *Handbook of personality: Theory and research*. 2. painos. New York: Guilford, 102–138.
- Jugović, I., Marušić, I., Pavin Ivanec, T., & Vizek Vidović, V. (2012). Motivation and personality of preservice teachers in Croatia. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 271–287.
- Kara, N. Ş. & Dönmez, A. (2023). The predictor of motivation in sports: enneagram personality. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 716–723. <https://doi.org/10.22282/tojras.1333242>.
- Kekäläinen, T., Karvonen, J., & Kokko, K. (2019). Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä ja fyysinen aktiivisuus aikuisiässä—Systemaattinen katsaus vuosilta 2013–2019.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2009). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa R. L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–70.

- Keltikangas-Järvinen, L. (2021). Temperamentti: mitä se on ja mihin se vaikuttaa? *Duodecim*, 138 (2). Viitattu 1.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16652.pdf>.
- Kernberg, O. F. (2016). What Is Personality? *Journal of Personality Disorders*, 30(2), 145–156.
- Koenka, A. C. (2020). Academic motivation theories revisited: An interactive dialog between motivation scholars on recent contributions, underexplored issues, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101831. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101831>.
- Komarraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R. (2009). Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and individual differences*, 19(1), 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.07.001>.
- Kokko K., Tolvanen A., Pulkkinen L. (2013) Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748–756.
- Kolunsarka. I. (2024). Developmental associations of physical activity, motor competence, perceived motor competence, health-related fitness, and weight status through adolescence: a 4-year follow-up study. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health. Väitöskirja. Viitattu 10.5.2024.* <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9918-6>.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. LIITU-tutkimus. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2023:1.
- Krueger, R. F., Johnson, W., & Kling, K. C. (2006). Behavior Genetics and Personality Development. Teoksessa D. K. Mroczek & T. D. Little (toim.) *Handbook of personality development*, 81–108. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 countries. *Journal of Social Psychology*, 137, 369–373.

- Lyyra, N. Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2021) Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2021:1 75–82.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2023). 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Verkkosivu. Viitattu 3.4.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys>.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2023). Lasten ja nuorten temperamentti. Verkkosivu. Viitattu 7.4.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>.
- Marchese, F., Malagoli Lanzoni I., Steca P. (2022). Personality Traits and Motives in Table Tennis Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17):10715. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710715>.
- Matz, S., Chan, Y. & Kosinski, M. (2016). Models of personality. Teoksessa M. Tkalcic, B. De Carolis, M. De Gemmis, A. Odic, A. Košir (toim.) *Emotions and Personality in Personalized Systems*. Springer.
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173–186. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.173>.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsäpelto, R.L & Feldt, T. (2010). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 2.painos. E-kirja. Viitattu 25.3.2024.
- Metsäpelto, R.L. & Feldt, T. (2015). Teoksessa R.L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 3.painos. E-kirja. Viitattu 12.3.2024.
- Mortensen, E. L., Flensburg-Madsen, T., Molbo, D., Christensen, U., Osler, M., Avlund, K., & Lund, R. (2014). Personality in Late Midlife: Associations with Demographic Factors and Cognitive Ability. *Journal of Aging and Health*, 26(1), 21–36. <https://doi.org/10.1177/0898264313519317>.

- Payne, S. C., Youngcourt, S. S., & Beaubien, J. M. (2007). A meta-analytic examination of the goal orientation nomological net. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 128–150. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.128>.
- Pelletier, L. G. & Sarrazin, P. 2007. Measurement issues in self-determination theory and sports. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sports*. Champaign, IL: Human Kinetics, 143–152.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja*. 2021:1 75–82.
- Poutanen, J. (2006). Terveysthuollon AMK-opiskelijoiden persoonallisuuden yhteys opiskelumieltymyksiin. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.3.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93768/gradu01286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Rauch, A. & Frese, M. (2007). “Let’s put the person back into entrepreneurship research: a meta-analysis on the relationship between business owners’ personality traits, business creation, and success”, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16 (4), 353–385.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy D. E. (2007). 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, 1–30.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise* (3. painos, s. 5–58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ross, S. R., M. Karega Rausch, M. K. & Canada, K. E. (2003). Competition and Cooperation in the Five-Factor Model: Individual Differences in Achievement Orientation, *The Journal of Psychology*, 137(4), 323–337. <https://doi.org/10.1080/00223980309600617>.

- Rossy, L. A., & Thayer, J. F. (2000). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. Paper presented at the 21st Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine, Nashville, TN.
- Ruokonen J., Kokkonen M., Kokkonen J. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede* 51(6), 49–55.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guildford press.
- Ryan, R. M. & Moller, A. C. (2017). Competence as a central but not sufficient for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Teoksessa A. Elliot, C. Dweck & D. Yeager (toim.) *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford press. 214–231.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen. Jyväskylän yliopisto: *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411–433.
- Stodden, D. F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M. A., Rudisill, M.E., Garcia C. & Garcia, L. E. Garcia (2008) A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship, *Quest*, 60:2, 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>.
- Sung, S. Y., & Choi, J. N. (2009). Do big five personality factors affect individual creativity? The moderating role of extrinsic motivation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(7), 941–956.
- Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Tlili, A., Denden, M., Essalmi, F., Jemni, M., Huang, R., & Chang, T. W. (2019). Personality effects on students' intrinsic motivation in a gamified learning environment. In 2019 IEEE 19th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT) (Vol. 2161, pp. 100–102). IEEE.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2024). Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkosivu. Viitattu 25.4.2024. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.

- Vuori, I. (2016). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 8. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313–2319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7th edition. Champaign IL: Human kinetics.
- Yli-Piipari, S. (2011). The development of student's physical education motivation and physical activity. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Väitöskirja.

LIITE 1. NESTA-persoonallisuusmittari

Oheiset väittämät kuvaavat tapaa ajatella, tuntea ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Arvioi, kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua. Ole hyvä ja ympyröi jokin numero yhdestä viiteen jokaisen väittämän kohdalla. Numero yksi tarkoittaa, että olet väittämästä täysin eri mieltä, ja numero viisi tarkoittaa, että olet väittämästä täysin samaa mieltä. Kiitos vastauksestasi!

1. Joidenkin mielestä olen itsekäs ja itsekeskeinen.
2. Kokouksissa annan yleensä muiden hoitaa puhumisen.
3. Pahuuteen tulee mielestäni vastata pahuudella eikä antamalla anteeksi.
4. Teen mieluummin yhteistyötä kuin kilpailen muiden kanssa.
5. Koetan usein tehdä työssäni sellaista, mitä en vielä ennen ole yrittänyt.
6. Pelästyin helposti.
7. Tunnen usein alemmuudentunnetta muihin verrattuna.
8. Yritän suorittaa tehtäväni huolellisesti, jotta niitä ei tarvitsisi tehdä uudelleen.
9. Usein tunnen itseni hylätyksi ja yksinäiseksi.
10. Jos on tarpeen, saatan käyttää ihmisiä hyväkseni.
11. Minua kiehtovat muodot, joita näen taiteessa ja luonnossa.
12. Joskus tunnen itseni täysin arvottomaksi
13. Jos en pidä joistakin ihmisistä, annan heidän myös ymmärtää sen.
14. Tunnen itseni usein haavoittuvaksi ja haluan muiden ratkaisevan ongelmani.
15. Vältän suuria ihmisjoukkoja.
16. Mielestäni olen avarakatseinen ja suvaitsevainen muiden ihmisten elämäntyylin suhteen.
17. Olen ehdoton ja jääräpäinen omien mielipiteideni suhteen.
18. Tiedän varmasti, mitä elämässä haluan saavuttaa.
19. Minussa ei synny mitään erityistä tunnetta, kun joudun kuuntelemaan klassista musiikkia.
20. Työskentelen ahkerasti saavuttaakseni tavoitteeni.
21. Uskon, että suurin osa ihmisistä käyttää tilaisuuden tullen toista hyväkseen.
22. Olen harvoin surullinen ja masentunut.
23. Olen vieraidenkin kanssa seurustellessani avoin ja ystävällinen.
24. Olen pikemminkin totinen kuin iloluontoinen ihminen.
25. Olen harvoin pelokas tai levoton.
26. Haluan, että ympärilläni on paljon ihmisiä.

27. Olen laajalti kiinnostunut älyllisistä asioista.
28. Tarvittaessa olen valmis manipuloimaan muita ihmisiä päästäkseni haluamaani lopputulokseen.
29. Monen mielestä olen kylmä ja etäinen.
30. Minun on helppo olla seurallinen vieraiden ihmisten joukossa.
31. Filosofiset keskustelut eivät kiinnosta minua.
32. Minusta on hauska tutustua moniin uusiin ihmisiin ja seurustella heidän kanssaan.
33. Usein tuntuu, etten enää selviydy omin voimin ongelmistani.
34. En ole sellainen, joka aina touhuaa.
35. Yritän suorittaa kaikki minulle annetut tehtävät tunnollisesti.
36. Pidän ongelmien ja tehtävien ratkaisemisesta.
37. Minulla on elämässä varmat päämäärät, joita kohti pyrin johdonmukaisesti.
38. Tahdon syödä vain niitä ruokia, joihin olen tottunut.
39. Usein puuhaan yhtä aikaa monen asian parissa ja siksi en ehdi tehdä mitään loppuun saakka.
40. En huolehdi turhista.
41. Minulla on voimakkaita tunnesuhteita ystäviini.
42. Viihdyn teorioiden ja abstraktien asioiden parissa.
43. Jos sitoudun johonkin, minuun voi aina luottaa kyseisessä asiassa.
44. Pyrin täydellisyyteen kaikessa mihin ryhdyn.
45. Haluan yleensä toimia yksin.
46. Minusta ei ole vastenmielistä rangaista lasta tai lemmikkieläintä.
47. Maksan velkani täsmällisesti.
48. Joskus elämä näyttää melko synkältä ja toivottomalta.
49. Pidän enemmän pienistä kuin isoista juhlista.
50. En ole kovin järjestelmällinen.
51. Olen älyllisesti erittäin utelias.
52. Olen mieluummin itsekseni kuin seurustelen toisenlaisten ihmisten kanssa.
53. Olen usein huolissani asioista, jotka saattavat mennä vikaan.
54. Joudun usein väittelyyn perheeni tai työtoverieni kanssa.
55. En aina ole niin luotettava kuin minun pitäisi olla.
56. Luen mielelläni filosofiaa käsitteleviä kirjoja.
57. Useimmissa tilanteissa pyrin olemaan selvillä siitä, mitä muut ajattelevat.
58. Menetän joskus mielenkiintoni, jos ihmiset puhuvat hyvin abstraktisti ja teoreettisesti.
59. Minulla on selvät tavoitteet ja työskentelen järjestelmällisesti saavuttaakseni ne.

60. Tunnen itseni vain harvoin yksinäiseksi tai surulliseksi.

LIITE 2. Sport Motivation Scale (SMS) -liikuntamotivaatiomittari

Oheiset väittämät kuvaavat, mikä on käsityksesi siitä, mitä liikuntatunnit sinulle antavat. Ole hyvä ja ympyröi jokin numero yhdestä viiteen jokaisen väittämän kohdalla. Numero yksi tarkoittaa, että olet väittämästä täysin eri mieltä, ja numero viisi tarkoittaa, että olet väittämästä täysin samaa mieltä. Kiitos vastauksestasi!

Osallistun koululiikuntaan...

1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista.
2. Mielihyvän takia, jota tunnen, kun opin uusia asioita.
3. Mielihyvästä, jota tunnen, kun löydän uusia harjoittelutapoja
4. Minulla on käsitys, etten pysty menestymään liikunnassa
5. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua
6. Koska mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä
7. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita
8. Mielihyvästä, jota saan, kun parannan heikkoja kohtiani
9. Jännityksestä, jota tunnen, kun osallistun toimintaan
10. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa, että voin olla tyytyväinen itseeni.
11. Tyytyväisyydestä, jota koen, kun parannan kykyjäni
12. Koska minulle läheiset ihmiset ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa
13. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen, kun harrastan jotain mistä pidän
14. Se ei ole minulle enää selvää. En tunne, että paikkani on liikuntatunneilla.
15. Mielihyvästä, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen
16. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan itselleni asettamiani tavoitteita
17. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen liikunnassa
18. Mielihyvästä, jota tunnen, kun opin tekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt.
19. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväieni kanssa
20. Koska minun täytyy harrastaa liikuntaa