

URHEILUHARRASTUKSESTA LUOPUNEIDEN NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS, VAPAA-AJAN LIIKUNTAMOTIIVIT JA URHEILUHARRASTUKSESTA LUOPUMISEN SYYT

Heikki Hurskainen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Hurskainen, H. 2017. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotiivit ja urheiluharrastuksesta luopumisen syyt. Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. 116 s., 3 liitettä.

Iso osa lapsista ja nuorista sekä ylipäänsä suomalaisista liikkuu alle annettujen suositusten, vaikka liikunnan harrastaminen näyttäisi tutkimusten mukaan lisääntyneen. Yhä useampi lapsi ja nuori liikkuu urheiluseurassa, mutta omatoimisen liikunnan määrä näyttää romahtaneen. Niin Suomessa kuin maailmallakin kasvava ongelma nuorisourheilussa on drop out –ilmiö eli urheiluharrastuksesta luopuminen. Yhtä selkeää syytä nuorten harrastuksesta luopumiselle on vaikea löytää, vaan syitä on yleensä useita. Myös motiivit liikkua ovat usean eri tekijän summa eivätkä samat motiivit liikuta lasta välttämättä läpi elämän. Lisätieto urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunnasta voisi auttaa saavuttamaan annetut liikuntasuositukset ja lisätä hyvinvointia koko yhteiskunnassa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan motiiveja, määrää sekä syitä lopettaa urheiluharrastus. Sähköinen ja paperinen kyselylomake lähetettiin kaikille vuonna 1995 syntyneille, vuonna 2010 urheiluharrastuksen lopettaneille jalka- ja koripalloilijoille sekä jääkiekkoilijoille, jotka olivat osallistuneet tutkimuksen kahteen aiempaan osuuteen. Aineisto kerättiin kesän 2014 aikana ja kyselyyn vastasi yhteensä 388 nuorta. Kysely sisälsi kolme mittaria: QRA-mittarilla kysyttiin harrastuksesta luopumisen syitä, fyysisen aktiivisuuden mittarilla vapaa-ajan liikuntamäärää, intensiteettiä sekä kestoa ja EMI-2 –mittarilla motiiveja liikkua vapaa-ajalla.

Aineiston kuvailussa käytettiin keskiarvoja, keskihajontoja, frekvenssejä sekä prosenttiosuuksia. Liikuntamotivaatiomittarin (EMI-2) väittämistä koodattiin teoreettisen ennakko-oletuksen mukaisesti kahdeksan summamuuttujaa. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltiin kaikissa kolmessa tutkimusongelmassa t-testillä ja kolmen päälajin välisiä eroja yksisuuntaisella varianssianalyysillä sekä LSD-testillä. Tutkittaessa liikuntamotiivien ja fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä fyysisen aktiivisuuden mittaria päädyttiin supistamaan koskemaan ainoastaan liikunnan useutta. Mittareiden luotettavuus tarkastettiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien sekä Cronbachin alfa-kertoimien avulla.

Tuloksista käy ilmi, että kolme yleisintä syytä luopua urheiluharrastuksesta olivat ”en nauttinut harrastamisesta”, ”opintoni vaativat enemmän aikaa” sekä ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa”. Keskiarvoja tarkastelemalla naiset arvioivat kaikki syyt merkityksellisimmiksi verrattuna miesten vastauksiin. Lajien välillä eroa oli kolmessa lopettamissyitä mittaavassa muuttujassa. Fyysinen aktiivisuus oli harrastuksesta luopuneilla varsin hyvällä tasolla verrattaessa muihin tutkimuksiin sekä suosituksiin. Liikuntamotiiveista tärkeimmiksi nousivat tässä tutkimuksessa terveys, voima ja kestävyys sekä nauttiminen. Naiset arvioivat muun muassa terveyden, nauttimisen ja stressinhallinnan merkittävimiksi verrattaessa miesten vastauksiin, kun taas miehille kilpaileminen oli naisia selkeästi tärkeämpi liikuntamotiivi. Päälajien osalta eroa löytyi kolmesta liikuntamotiivista. Fyysisesti aktiivisimmat näyttivät pitävän kaikkia liikuntamotiiveja vähemmän liikkuvia merkityksellisempinä.

Tulokset olivat hyvin samanlaisia, kuin muissa aiemmin samasta aihepiiristä tehdyissä tutkimuksissa. Erot eri lajien ja sukupuolten välillä urheiluharrastuksesta luopumisen syissä voivat johtua esimerkiksi siitä, kuinka paljon juuri kyseistä urheilua arvostetaan ulkopuolelta. Urheiluharrastuksesta luopuneet näyttävät olevan fyysisesti varsin aktiivisia, vaikkakin osa jää varmasti suositusten ulkopuolelle. Liikuntamotiivit näyttävät muuttuvan iän myötä ja esimerkiksi sosiaalisuuden merkitys liikuntamotiivina laskee, kun ikää tulee lisää. Ulkoiset paineet liikunnan harrastamiselle voivat vääristää liikuntaan osallistumisen motiiveja.

Avainsanat: drop out, liikuntamotiivit, fyysinen aktiivisuus, nuoret

ABSTRACT

Hurskainen, H. 2017. The withdrawn youth physical activity, leisure-time exercise motives, and reasons for withdrawal from sports. University of Jyväskylä, Master Thesis in Sport Pedagogy. 116 s., 3 appendices.

A large portion of children and youth or Finnish population overall, exercises less than the general recommendation levels, even though the numbers of people playing sports seems to be increasing, according to the research. More and more children and adolescents exercise in a sports club, but the self-acting amount of exercises seems to be collapsing. In Finland, and also in the world, a growing problem in youth sports is the drop-out phenomenon, which means dropping out from a sports hobby. It is difficult to find one obvious reason for dropping out, because usually there are more than one reason. Also, the motives to exercise are the sum of many factors and the same motives don't apply to the person throughout their life. Additional information about the drop-outs could possibly help to reach the general exercise recommendations and increase overall wellbeing in the whole nation.

The purpose of this research was to examine the youth drop-out spare time exercise motives, amount and reasons for dropping out. Both electronic and paper questionnaires were sent to all who were born in 1995 and had dropped out from playing football, basketball or ice hockey in 2010, and had also participated in the two previous sections before. The data was collected during the summer of 2014 and overall the research had 388 participants. The questionnaire included three different measurements: QRA-instrument, which asked the participant about reasons for dropping out, physical activity instrument, which measured the amount, intensity and endurance of spare time exercise and EMI-2 – instrument, which measured the motives to exercise during the spare time.

The data was described using means, standard deviations, frequencies and percentages. The exercise motivation instrument EMI-2 items were summed according to the hypothesis into eight subscales. The difference between males and females was measured in all the three research questions using t-test and comparing three main sports differences with one way ANOVA and LSD-test. While examining the connections between exercise motives and physical activity, the physical activity instrument was decided to be reduced into only the frequency of exercise. The reliability of instruments was examined using Pearson correlation coefficient and Cronbach's alpha.

The results showed that three most common reasons for withdrawal were "I was not enjoying the hobby", "my studies required more time" and "the hobby was not inspiring enough". The means showed that females measured all the reasons more meaningful than males. There were significant differences in three different variables comparing the different sports. Physical activity levels were relatively high with the withdrawn youth, comparing to the previous research and general recommendations. According to the study, the most important factors in exercise motivation were health, strength and endurance as well as enjoyment. Females evaluated, among other things, health, enjoyment and stress management more meaningful than males, but on the other hand, males found competing more meaningful. The main sports had significant differences in three exercise motives. The more physically active ones showed to have less significance in all of the exercise motives than the less active ones.

The results were very similar with previous research published in similar field. The reasons for withdrawal in different sports and gender can be a cause of for example, how the specific sport is valued externally. The drop-outs seem to be physically very active, even though part of them will surely exercise less than the general guidelines suggest. The exercise motives seem to change along aging and for example the importance of social aspects decreases while aging. The external pressure can distort the motives to participate in leisure-time physical activity.

Keywords: drop out, exercise motives, physical activity, youth

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja arviointi.....	5
2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	6
2.3 Suomalaisten fyysinen aktiivisuus.....	8
3 URHEILU- TAI LIIKUNTAHARRASTUKSESTA LUOPUMINEN.....	13
3.1 Drop out –ilmiön teoriapohja.....	14
3.2 Drop out eri tilanteissa.....	15
3.3 Syitä urheiluharrastuksesta luopumiselle.....	17
4 MOTIVAATIO.....	21
4.1 Itsemääräämisteoria.....	22
4.1.1 Amotivaatio.....	26
4.1.2 Ulkoinen motivaatio.....	27
4.1.3 Sisäinen motivaatio.....	28
5 LIIKUNTAMOTIIVIT.....	30
5.1 Nuorten liikunnan harrastamisen motiiveja.....	31
5.2 Nuorten liikunnan harrastamattomuuden syitä.....	34
6 TUTKIMUSONGELMAT.....	37
7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	39
7.1 Koehenkilöt.....	39
7.2 Aineiston keruu.....	39
7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	40
7.3.1. Liikuntamotivaatiomittari EMI2.....	40
7.3.2 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden mittari QRA.....	41
7.3.3 Fyysisen aktiivisuuden mittari.....	42

7.4 Aineiston analyysimenetelmät.....	42
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	44
8.1 Validiteetti	45
8.2 Reliabiliteetti	46
9 TUTKIMUSTULOKSET.....	57
9.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen yleisimmät syyt	57
9.1.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden vertailu naisten ja miesten välillä.....	58
9.1.2 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden vertailu eri lajien välillä.....	61
9.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	62
9.2.1 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden useus viikoittain	62
9.2.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden kesto	63
9.2.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan intensiteetti.....	64
9.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten tärkeimmät vapaa-ajan liikuntamotiivit....	65
9.3.1 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu miesten ja naisten välillä	66
9.3.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu kolmen päälaajan välillä	68
9.3.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu fyysisen aktiivisuuden perusteella.....	70
10 POHDINTA	72
10.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen syyt.....	74
10.2 Fyysinen aktiivisuus	76
10.3 Liikuntamotiivit.....	78
10.4 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet.....	81
10.5 Jatkotutkimus ehdotukset	82
LÄHTEET.....	83
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (Nuori Suomi 2010) ja monien muiden tutkimusten (esim. Liukkonen ym. 2014; Opetusministeriö 2008; Yli-Piipari, Liukkonen & Jaakkola 2009) mukaan suuri osa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu reilusti alle annettujen suositusten, vaikka liikunnan harrastaminen näyttäisikin tutkimusten valossa lisääntyneen (Laakso ym. 2008). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on kuitenkin muuttunut aiempiin vuosiin nähden merkittävästi: nykyään lapsista ja nuorista yli 40 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa ja omatoimisen liikunnan määrä on vähentynyt roimasti jopa niin, että osa urheilu- tai liikuntaseuraan kuulumattomista ei harrasta liikuntaa lainkaan. Tutkimusten valossa myös seurojen vetovoima näyttäisi hiipuvan 12-ikävuodesta alkaen. (Haanpää ym. 2012; Nuori Suomi 2010.)

Yksi nuorisourheilun vallitseva ilmiö on niin kutsuttu drop out eli urheiluharrastuksesta poisjättäytyminen. Vaikka drop out on luonnollinen ilmiö nuorisourheilussa (Liukkonen 2004, 223; Valtion liikuntaneuvosto 2013) on se kasvanut nykypäivänä yhä merkittävämmäksi ongelmaksi ympäri maailman (Aira ym. 2013). Kasvavasta tutkimuskiinnostuksesta huolimatta yksittäistä syytä ilmiölle on vaikea löytää, vaan kyseessä on pienistä palasista koostuva jättiläinen. Drop out on ongelma ajatellen Suomen urheilun tulevaisuutta, mutta samalla se on merkittävä ongelma myös ajatellen nuoren liikuntaharrastuksen elinkaarta. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.) Löytääkö nuori uudelleen kipinän säännölliseen liikkumiseen urheiluharrastuksen lopettamispäätöksen jälkeen?

Lapsilla sisäinen motivaatio liikkumiseen ja harrastamiseen syntyy usein pelkästään liikkumisen ilon kautta (Jaakkola 2009). Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ja ylipäänsä nuoruudessa näyttäisi puolestaan olevan yksi liikunta-aktiivisuuden jatkumista ennustava tekijä (Tammelin 2005; Tiirikainen & Konu 2013). Lasten fyysisen kunnon heikkeneminen viime vuosina (esim. Huotari 2012) kertoo kuitenkin, ettei liikunta ja siitä saatava ilo siinänsä ole kaikille riittävä motivaation lähde. Tiedostamalla nuorten liikuntamotiiveja ja niiden takana olevia tekijöitä, voitaisiin urheilu- ja liikuntajärjestelmää sekä valmennusta

suunnitella entistä parempaan suuntaan. Valmennuksen ja urheilujärjestelmän kehittäminen onkin listattu opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitelistalle sekä valtionavustusten piiriin (Valtion liikuntaneuvosto 2013).

Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja on tutkittu varsin paljon niin Suomessa kuin kansainvälisestikin (esim. Aira ym. 2013; Haanpää ym. 2012; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011) ja useissa tutkimuksissa saadut tulokset ovat hyvin samankaltaisia. Sen sijaan aikuisten sekä myöhemmän nuoruusiän motiiveista harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan näyttäisi tutkimustietoa olevan vähemmän. Myöskään ainoastaan urheiluharrastuksesta luopuneiden liikuntamotiivit tai vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus eivät näyttäisi olleen yhtä suuren kiinnostuksen kohteena. Yhä useampi nuori lopettaa kuitenkin urheiluharrastuksen jossain vaiheessa nuoruuttaan, minkä vuoksi tarkempaa tutkimustietoa tämän ryhmän tulevaisuuden liikunnasta olisi hyvä saada.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on antaa kuvailevaa tietoa urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnasta. Isompia tutkimusongelmia on kolme ja ne käsittelevät syitä lopettaa urheiluharrastus, vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta sekä vapaa-ajan liikuntaan liittyviä motiiveja. Kaikkia kolmea tutkimusongelmaa vertaillaan sukupuolen näkökulmasta sekä kolmen lajitaustan, jalkapallon, koripallon sekä jääkiekon, näkökulmasta. Lisäksi vapaa-ajan liikuntamotiiveja vertaillaan vielä fyysisen aktiivisuuden määrän perusteella. Tutkimus on osa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laajempaa projektia, jonka tarkoituksena on tutkia nuorten urheiluharrastusta sekä drop out –ilmiötä.

Kiinnostukseni tutkimusaiheeseen heräsi, kun huomasin itse lopettaneeni urheiluharrastuksen useampaan otteeseen. Usean eri lajin melko totisenkin harrastamisen jälkeen, huomasin olevani tilanteessa, jossa minun oli löydettävä itselleni uusia liikuntamuotoja sekä pohdittava, mitkä ovat itselleni tärkeimmät syyt liikkua. Läpi elämäni olen kuitenkin harrastanut liikuntaa ja uskon tämän johtuvan pohjimmiltaan puhtaasta nautinnosta, jota liikkumisesta saan. Tulevaisuudessa liikunta-alan ammattilaisena haluaisin olla synnyttämässä tällaista tunnetta myös tulevissa sukupolvissa ja uskon tämän tutkielman auttavan minua, ja toivottavasti muitakin, syventämään ajatteluaan aiheen tiimoilta.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus. Fyysiseksi aktiivisuudeksi voidaan määritellä kaikki sellainen lihastyö, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin lepotila (Bouchard, Blair & Haskell 2007, 12). Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan siis yleisesti lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa fyysisenä ja fysiologisena ilmiönä, ei eroteltuna esimerkiksi liikunnan harrastamiseen tai työssä vaadittavaan lihastyöhön. Toisin sanoen käsite ei ota kantaa henkilön aktiivisuuden syihin tai tavoitteisiin, vaan keskeistä on lihasten supistuminen ja siitä aiheutuva energiankulutus. (Fogelholm 2011; Vuori 2010; World Health Organization 2016.)

Malina, Bouchard & Bar-Or (2004) jakavat fyysisen aktiivisuuden tarkastelun kolmeen näkökulmaan: biomekaaniseen, fysiologiseen sekä käyttäytymisen näkökulmaan. Biomekaanisessa tarkastelussa fyysinen aktiivisuus on mahdollista muuttaa fysiikan keinoin erilaisiksi kehon tuottamiksi liikkeiksi tai voimiksi, muun muassa nopeudeksi, voimaksi tai kiihtyvyydeksi. Fysiologisessa näkökulmassa tarkastellaan puolestaan energia-aineenvaihdunnan muutoksia levossa sekä liikkeessä, esimerkiksi seuraamalla kulutettuja kilokaloreita. Käyttäytymisen näkökulma tuo fyysisen aktiivisuuden määritelmään mukaan toiminnan muodon, ympäristön, välineiden käytön, liikuntataitoihin liittyvän ajattelun sekä vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa; fyysinen aktiivisuus voidaan nähdä siis myös kasvuympäristöön sekä kulttuuriin yhteydessä olevana osana käyttäytymistä. (Malina ym. 2004, 458; Malina 2010; Sääkslahti 2015, 18.)

Liikunta. Sääkslahti (2015, 141) kiteyttää liikunta-käsitteen olevan kaikenlaista liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen, mutta myös fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä sekä toimintaa. Arkikielessä fyysinen aktiivisuus ja liikunta nähdäänkin usein käsitteinä tarkoittavan samaa, koska liikunta on suomalainen käsite, jolle ei löydy samansisältöistä vastinetta muista kielistä (Laakso 2007). Suomessa esimerkiksi Fogelholm (2011) on jakanut fyysisen aktiivisuuden käsitteen kolmeen eri luokkaan: työn, vapaa-ajan arkiaskareiden sekä liikunnan harrastamisen aiheuttamaan energiankulutuksen

kasvuun. Liikunta on näin määriteltynä siis yksi osa fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013) määrittelevät liikunnan olevan yläkäsite, jonka yksi ulottuvuus on fyysinen aktiivisuus. Liikunta-käsitteellä tarkoitetaan yleisesti omasta tahdosta tapahtuvaa, ennalta suunniteltua ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena ovat esimerkiksi elämykset, ilo, nautinto tai parempi fyysinen kunto. (Tammelin & Karvinen 2008, 88–90; Vuori 2010; World Health Organization 2016.)

Vuoren (2010) mukaan liikunnasta puhuttaessa puhutaan vapaa-ajan liikkumisesta ja yleisesti puhutaan sen olevan liikunnan harrastamista. Liikunta-käsite sisältää useita eri alalajeja, kuten kunto-, terveys-, virkistys-, hyöty- sekä harrasteliikunta. Kuntoliikunnalla tarkoitetaan järjestelmällistä liikuntaharrastusta, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnan osa-alueita, kuten kestävyyttä tai voimaa. Terveysliikunnan käsitteeseen voidaan puolestaan katsoa kuuluvan kaikki sellainen liikunta, joka sopii kaikille, on turvallista ja se edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ilman urheilun tuomia riskejä. Puhuttaessa urheilusta, korostuu kilpailu ja samalla riskit, vaikkakin urheilussa fyysistä aktiivisuutta tulee usein tavanomaista liikuntaa enemmän. (Vuori 2010 & 2014.)

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013) ottavat liikunta-käsitteen määrittelyyn mukaan myös sen, missä se tapahtuu. Heidän mukaansa liikuntaa voidaan määrittää eri lajien harrastamista laajemmalle, jolloin mukaan tulevat esimerkiksi pihaleikit, arkiaskareet, koulussa tapahtuva liikunta sekä koulumatkoilla tapahtuva liikunta. Erilaiset yhteisöt ovat vahvasti mukana liikunnassa, minkä vuoksi voidaan puhua esimerkiksi työpaikka-, koulu-, tai perheliikunnasta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013; Laakso, Nupponen & Telama 2007.) Nupponen (1997) toteaaakin, että liikunnan ja urheilun harrastaminen voidaan jakaa järjestettyyn (organisoituun) tai järjestäytymättömään (omaehtoinen) liikuntaan. Organisoitu liikunta- tai urheiluharrastus tapahtuu esimerkiksi seuroissa tai kouluaikana, kun taas omaehtoiseksi liikunnaksi voidaan lukea kaikki muu liikunta. (Nupponen 1997, 20–21.) Laakso ym. (2007) toteavat, että omaehtoisen liikunnan harrastaminen kuuluu suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteisiin.

Fyysinen inaktiivisuus. Vuoren (2010) mukaan vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnalle on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Fyysisellä inaktiivisuudella ei tarkoiteta täydellistä lihasten käyttämättömyyttä tai lepotilaa, vaan elimistön toimintojen ja rakenteiden ylläpitämisen kannalta riittämätöntä fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen inaktiivisuus johtaa pitkällä aikavälillä aineenvaihdunnan, voiman ja kestävyiden heikkenemiseen. (Vuori 2010.) WHO:n (2016) mukaan fyysisen inaktiivisuuden on arvioitu olevan yksi neljästä johtavasta ennen aikaisten kuolemien riskitekijöistä maailmassa. Samassa kategoriassa ovat muun muassa tupakointi, korkea verenpaine sekä ylipaino. (WHO 2016.)

Liikunta-aktiivisuus. Suomenkielisessä tutkimuksessa käytetään paljon käsitettä liikunta-aktiivisuus. Vuori ym. (2005) toteaa liikunta-aktiivisuus -käsitteen olevan melko monimuotoinen ja vaikeasti määriteltävissä, eikä sille löydy englanninkielistä vastinetta. Liikunta-aktiivisuus kuvataankin usein muiden käsitteiden avulla. (Vuori ym. 2005.) Tässä tutkielmassa keskityn fyysisen aktiivisuuden osa-alueista liikuntaan ja sen harrastamiseen, joista käytän yleisesti tiedossa olevaa fyysisen aktiivisuuden käsitettä.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja arviointi

Bouchardin & Shephardin (1994) sekä Sunin ym. (2014) mukaan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa voidaan tarkastella sen mukaan, mikä on toiminnan muoto, kuinka kovalla intensiteetillä sitä tehdään, kuinka usein ja kuinka pitkään kerrallaan. Toiminnan muoto kertoo esimerkiksi sen, mikä laji on kyseessä ja onko toiminta yhtäjaksoista. Intensiteetti kertoo kuinka paljon energiaa suoritettava fyysinen aktiivisuus kuluttaa. Fyysisen aktiivisuuden useus kertoo esimerkiksi aktiivisuuden määrän viikossa tai kuukaudessa, kun taas kesto kuvaa liikuntaan kulutettua aikaa yhdellä tai useammalla kerralla. (Bouchard & Shephard 1994; Suni ym. 2014.)

Fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen on useita eri menetelmiä (Malina ym. 2004, 459). Vanhees ym. (2005) sekä jakavat fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen tarkoitettut menetelmät kolmeen kategoriaan: kriteerimenetelmiin, objektiivisiin menetelmiin sekä subjektiivisiin menetelmiin. Kriteerimenetelmiin kuuluvat kaksoismerkitty vesi sekä suora- ja epä-

suora kalorimetria. Objektiivisia menetelmiä ovat erilaiset liikemittarit (askel- ja kiihtyvyydemittarit), sykemittarit sekä yhdistelmä sykemittauksesta että liikemittauksesta. Subjektiiiviset mittaamenetelmät sisältävät kyselyt, haastattelut sekä päiväkirjat eli erilaiset omaan arvioon perustuvat mittaamenetelmät. (Vanhees ym. 2005; Fogelholm 2005.) Fogelholm (2005) toteaa, että objektiiiviset mittaamenetelmät ovat melko kalliita toteuttaa, mutta niistä saatava tieto on subjektiiivisia menetelmiä luotettavampaa etenkin lasten ja nuorten mittaamisessa. Subjektiiivisten menetelmien etuna ovat puolestaan helppokäyttöisyys, edullisuus sekä nopeus ja niiden tehtävänä on usein saada vain arvio fyysisen aktiivisuuden laadusta ja määrästä. (Fogelholm 2005.)

Esimerkiksi Tammelin (2009) toteaaakin, että mittaamenetelmää valittaessa on otettava huomioon tutkimuksen tavoite. Terveiden eri osa-alueet vaativat erilaista näkökulmaa, minkä vuoksi on syytä pohtia, tutkitaanko lainkaan liikunnan vaikutusta yksilön kokonais-terveyteen vai vain fyysisen aktiivisuuden määrää. (Tammelin 2009.) Tämän tutkielman tavoitteena on tutkia fyysisen aktiivisuuden määrää, minkä vuoksi täysi-ikäisten vastaajien oma arvio fyysisestä aktiivisuudestaan riittää tarkkuudeksi.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysisen aktiivisuuden, hyvän kunnon sekä terveyden välillä on useita tieteellisesti tutkittuja yhteyksiä. Terveys onkin nostettu yhdeksi liikunnan harrastamisen merkittävimmistä yhteiskunnallisista perusteista. (Kokko & Vuori 2007; Opetusministeriö 2007; WHO 2016.) Vähäisen fyysisen aktiivisuuden on puolestaan todettu olevan yhteyksissä useisiin eri sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, 2-tyyppin diabetekseen, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin sekä mielenterveysongelmiin. (WHO 2016.) Tutkimusnäyttöön perustuen liikunta onkin nostettu mukaan useisiin erilaisiin sairauksien ehkäisy-, hoito- sekä kuntoutussuosituksiin (Vuori 2010). Haskell ym. (2007) toteavatkin, että fyysisen aktiivisuuden suositukset laaditaan terveyden ja fyysisen kunnon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi, mutta myös useiden kroonisten sairauksien ehkäisemiseksi.

Maailman terveysjärjestön WHO:n (2016) fyysisen aktiivisuuden suositus 15–17-vuotiaille lapsille ja nuorille on vähintään 60 minuuttia päivässä, josta valtaosa tulisi olla reipasta

(*engl. moderate*) tai rasittavaa (*engl. vigorous*) aerobista liikuntaa. Suosituksen mukaan fyysisen aktiivisuuden tulisi olla monipuolista ja siihen tulisi kuulua kuormittavaa, luustoa ja lihaksistoa kehittävää liikuntaa, vähintään kolme kertaa viikossa. Terveiden kannalta parempien tulosten saavuttamiseksi suositellaan yli 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivässä. 18–64-vuotiaille suositus on vähintään 150 minuuttia kohtuullista tai 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuntaa viikossa. Yhden harjoituskerran tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Suuria lihasryhmiä kehittävää lihaskuntoharjoittelua tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kattavampien terveysvaikutusten saavuttamiseksi liikunnan määrää tulisi lisätä 300 minuuttiin reipasta tai 150 minuuttiin rasittavaa aerobista liikuntaa viikossa. (WHO 2016.)

Suomessa 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset päivitettiin Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän toimesta vuonna 2008. Yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Nuoren Suomen kanssa laadituissa suosituksissa otetaan kantaa fyysisen aktiivisuuden määrään, laatuun, toteuttamistapoihin sekä esimerkiksi istumisen määrään. Suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla, päivässä. Suositus on fyysisen aktiivisuuden minimimäärä, jolla on arvioitu pystyttävän ehkäisemään tehokkaasti suurinta osaa inaktiivisuuden aikaansaamista haitoista. (Nuori Suomi 2008.) Vuonna 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) tarkensi suosituksia niin, että alle kahdeksanvuotiaiden tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä monipuolisesti, sisältäen myös erittäin vauhdikasta liikuntaa.

Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositukset 18–64-vuotiaille on lähestulkoon identtiset WHO:n ja Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2008 päivitettyjen yleissuositusten kanssa (Husu ym. 2011; U.S. Department of Health and Human Services 2008). Suomessa UKK-instituutti (2014) on havainnollistanut aikuisten liikuntasuosituksia Liikuntapiirakalla (kuviot 1). Liikuntapiirakka on otettu Suomessa käyttöön jo vuonna 2004, mutta päivitetty vastaamaan uusimpia suosituksia vuonna 2009. (UKK-instituutti 2014.)



KUVIO 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2014).

2.3 Suomalaisen fyysinen aktiivisuus

Nuoret. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan 3–18-vuotiaista suomalaisista lapsista 92 % liikkuu tai harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, koulun liikuntakerhoissa tai omatoimisesti. Määrä on pysynyt lähes samana verrattuna vuonna 2005–2006 teetettyyn liikuntatutkimukseen. Vuoden 1995 tutkimuksessa liikkuvien lasten ja nuorten osuus oli 76 %, joten viimeisen viidentoista vuoden aikana määrän voidaan sanoa kasvaneen selkeästi. Sama suuntaus on havaittavissa myös liikuntaa harrastamattomissa, vuosien 1997–1998 tutkimuksessa liikuntaa harrastamattomien lasten ja nuorten määrä oli noin 166 000, kun se uusimmassa tutkimuksessa oli enää 83 000. (Anttila ym. 2006; Nuori Suomi 2010.)

Myös toisenlaista muutosta on havaittavissa lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Nykyään lapsista ja nuorista yli 40 % harrastaa liikuntaa organisoidusti urheiluseurassa, mikä on noin 7 % enemmän kuin viisitoista vuotta sitten. Voimakkainta seuraharrastaminen näyttäisi olevan 9–12-vuoden iässä, jolloin peräti 56 % harrastaa liikuntaa tai urheilua

urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Vastaavasti omatoimisen liikkumisen osuus on laskenut niin paljon, ettei osa seuratoimintaan kuulumattomista nuorista harrasta liikuntaa lainkaan. (Haanpää ym. 2012; Nuori Suomi 2010.) Arkisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen näkyy lasten kestävyys- ja yleiskunnon laskuna (Huotari 2012; Nuori Suomi 2010; Nupponen 2010), minkä vuoksi yhä suurempi osa lapsista ja nuorista ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia. (Aira ym. 2013; Fogelholm ym. 2007).

Kokko ym. (2015) toteavat raportissaan, että LIITU-tutkimukseen osallistuneista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista suomalaisista lapsista ja nuorista vain viidesosa täytti liikuntasuosituksen eli liikkui vähintään tunnin päivässä. Tutkimuksessa on otettu huomioon myös ne lapset ja nuoret, jotka harrastavat aktiivisesti urheilua, liikuntaa kertyy viikotason paljon, mutta päivittäissuositus ei täyty esimerkiksi lepopäivien vuoksi. Viitenä päivänä viikossa liikkuvien osuus viidesluokkalaisista olikin tutkimuksen mukaan jo kaksi kolmasosaa, mutta se laski yhdeksännellä luokalla yhteen kolmasosaan. Huolestuttavan tästä muutoksesta tekee se, että yhdeksäsluokkalaisista peräti 28 % ilmoitti olevansa fyysisesti aktiivinen korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Poikien osuudet ylemmissä fyysisen aktiivisuuden luokissa näyttivät olevan hieman tyttöjä suuremmat, mutta korkeintaan kahtena päivänä liikkuvien osuuksissa ei eroja havaittu. (Kokko ym. 2015.)

LIITU-tutkimuksessa tarkastellaan myös fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä kouluajan ulkopuolella. Kokko ym. (2015) raportoivat yli seitsemän tuntia viikossa reippaasti liikkuvien osuuden olevan viides- ja seitsemäsluokkalaisilla 19 % ja yhdeksäsluokkalaisilla 16 %. Neljä tuntia viikossa reippaasti liikkuvien osuudet olivat viidesluokkalaisilla 49 %, seitsemäsluokkalaisilla 43 % ja yhdeksäsluokkalaisilla 40 %. Trendi oli sama kuin viikotason fyysisessä aktiivisuudessaakin: nuorimmat liikkuivat enemmän ja pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin reippaalla intensiteetillä vähintään seitsemän tuntia viikossa. Noin kymmenes kunkin ikäryhmän vastaajista kertoi liikkuvansa reippaasti korkeintaan puoli tuntia viikossa. (Kokko ym. 2015.)

LIITU –tutkimuksessa kysyttiin reippaan liikunnan lisäksi kevyen liikunnan (arkiliikunta) osuutta. Kokon ym. (2015) raportista käy ilmi, että varsin suuri osa lapsista ja nuorista

ilmoitti harrastavansa kevyttä liikuntaa päivittäin (viidesluokkalaisista 44 %, seitsemäsluokkalaisista 38 % ja yhdeksäsluokkalaisista 29 %). Kevyen liikunnan osalta melko harva lapsi tai nuori ilmoitti harrastavansa kevyttä liikuntaa korkeintaan kahtena päivänä viikossa. (5 % viidesluokkalaisista, 8 % seitsemäsluokkalaisista ja 14 % yhdeksäsluokkalaisista. Myös kevyen liikunnan osalta kaava oli se, että liikunnan määrä laskee ylemmillä luokka-asteilla. Tyttöjen ja poikien ero kääntyi kuitenkin päinvastoin, kun tytöt ilmoittivat yleisemmin liikkuvansa kevyesti päivittäin. Tutkijat toteavat, että kysymykset reippaan ja kevyen liikunnan osalta menevät hieman päällekkäin, mutta eivät sulje toisiaan pois eikä kokonaisliikuntamäärää saada yhdistämällä kahden kysymyksen vastauksia. (Kokko ym. 2015.)

Husun ym. (2011) selvityksessä on tarkasteltu 2009 vuoden Nuorten terveystapakyselyn (NTTT) tuloksia. Tulokset ovat LIITU -tutkimuksen tulosten kanssa hyvin samansuuntaisia samoissa ikäluokissa. Nuorten terveystapakyselyssä on lisäksi ollut mukana myös hieman vanhempia koehenkilöitä. Näistä koehenkilöistä 16-vuotiaista 34 % ja 18-vuotiaista 26 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan vähintään viisi kertaa viikossa. Suositusten mukaisesti (päivittäin vähintään 60 minuuttia) liikkui 16-vuotiaista 25 % ja 18-vuotiaista 18 %. Nuorten terveystapakyselyssä ei ole kuitenkaan huomioitu liikuntakerran kestoa tai intensiteettiä. (Husu ym. 2011.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2015a; THL 2015b; THL 2015c) teettämässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2015 selvitettiin, kuinka moni peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista, lukion 1. ja 2. vuoden oppilaista ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden oppilaista harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa. Tulosten mukaan 22 % 8. ja 9. luokkalaisista, 23 % 1. ja 2. vuoden lukiolaisista ja 36 % ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden oppilaista kertoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa. (THL 2015a; THL 2015b; THL 2015c.) Vaikka tutkimuksessa ei oteta huomioon fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä, voidaan korkeintaan tuntia hengästyttävää liikuntaa viikossa pitää suurella todennäköisyydellä terveyden kannalta riittämättömänä määränä.

Airan ym. (2013) ja Nupposen (2010) mukaan suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuuden erityispiirteenä on voimakas iänmukainen liikunta-aktiivisuuden väheneminen eli drop off. Tutkimusten mukaan Suomi näyttäisi olevan suhteellisen korkealla verrattaessa liikunta-suositusten mukaisesti liikkuvien 11- ja 13-vuotiaiden lasten osuuksia neljäänkymmeneen Euroopan ja Pohjois-Amerikan maahan, mutta 15-vuotiaina osuudet ovat laskeneet lähelle muiden maiden keskiarvoja. (Aira ym. 2013; Nupponen 2010.) Esimerkiksi Takalo (2016) kuitenkin toteaa tutkimuksessaan, että merkittävin liikunta fyysisen aktiivisuuden säilyttämiseksi myöhemmällä iällä tapahtuu lapsuudessa eikä murrosiän taantuma näin ollen tarkoita välttämättä vähäistä liikuntaa aikuisiällä. Myös Telaman ym. (2005) mukaan lapsuuden monipuolinen liikunta madaltaa kynnystä liikkua myöhemmällä iällä. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös useissa kansainvälisissä tutkimuksissa (Vanreusel & Scheerder 2016).

Aikuiset. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan aikuisväestön vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus töissä ja arjessa on vähentynyt. Uudempien suositusten mukaan aikuisen tulisi liikkua lähes päivittäin ja keston tulisi olla vähintään 30 minuuttia. Tutkimuksessa riittäväksi liikunnaksi katsottiin vähintään neljä kertaa viikossa, 30 minuuttia päivässä hengästyen sekä hikoillen. Aikuisväestön liikuntakerrat ovat 2000 -luvulla lisääntyneet ja muuttuneet aiempaa intensiivisimmiksi. Tästä huolimatta vain noin puolet työkäisistä täyttää kestävyyskunnan kannalta riittävän liikunnan suositukset ja alle viidennes harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi. Iän mukaan tutkimusjoukosta erottuivat 19–25-vuotiaat, joista keskimäärää useampi harrasti liikuntaa riittävästi (49 %). Vastaavasti edelliseen tutkimukseen verrattuna suurin kasvu oli tapahtunut 26–35-vuotiaiden liikuntamäärissä. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010.)

Suomen Kuntoliikuntaliiton (2010) raportissa kansallisesta liikuntatutkimuksesta 2009–2010 aikuisista enemmistö (55 %) vastasi liikkuvansa vähintään neljä kertaa viikossa, mikä on aiempiin tutkimuksiin verrattuna suurempi osa. Naisten ja miesten välillä oli eroja liikunnan harrastamisen useudessa. Naisista noin 45 % ilmoitti liikkuvansa vähintään viisi kertaa ja 60 % vähintään neljä kertaa viikossa. Miehistä vähintään viisi kertaa liikkuvia oli 34 % ja vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 49 % vastanneista. Korkeintaan kaksi kertaa viikossa liikkuvia naisia oli vastaajista 7 % ja miehistä 10 %.

Molempien sukupuolten määrät ovat lisääntyneet aiempiin tutkimuksiin verrattuna. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 tuloksista käy ilmi myös aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden intensiteetti. Yli viidesosa (22 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, johon kuuluu voimakasta hikoilua sekä hengästymistä. Seuraavaan intensiteettiiluokkaan, ripeää ja reipasta liikuntaa sekä jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä, kuului 62 % vastaajista. Kuudesosa (16 %) vastaajista ilmoitti harrastavansa ainoastaan verkkaista ja rauhallista liikuntaa. Tulokset osoittavat, että voimaperäinen ja rasittavampi liikkuminen on yleistynyt, kun taas verkkainen ja rauhallinen liikunta vähentyneet aiempiin tutkimuksiin verrattaessa kaikissa ikäluokissa. Miehillä voimaperäinen ja rasittava liikunta on hieman naisia yleisempää. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010.)

Helldänin ja Helakorven (2015) raportissa esitellään Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimuksen (AVTK) tuloksia keväältä 2014. Tutkimusta on tehty vuodesta 1978 lähtien, mikä mahdollistaa aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden seuraamisen pidemmällä aikavälillä. Vuoden 2014 tuloksista käy ilmi, että miehistä 54 % ja naisista 60 % ilmoitti harrastavansa vapaa-ajallaan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa ainakin puoli tuntia päivässä harrastavien (uudempien suositusten mukainen) määrä oli naisissa 36 % ja miehissä 31 %, mikä kertoo määrän pysyneen suunnilleen samalla tasolla 1990-luvun puolivälistä saakka. Lähes päivittäin liikkuvien osuus oli tässäkin tutkimuksessa suurin 15–24-vuotiaiden ikäluokassa, mutta pienintä 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä. (Helldän & Helakorpi 2015.)

3 URHEILU- TAI LIIKUNTAHARRASTUKSESTA LUOPUMINEN

Monet tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten liikunnasta suuri osa tapahtuu organisoitusti seuroissa tai liikuntakerhoissa (esim. Nuori Suomi 2010a; Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Kansallisen liikuntatutkimuksen (Nuorisuomi 2010a) mukaan jopa 43 % 3–18-vuotiaista suomalaisista harrastaa urheilua seurassa ja lisäksi on runsaasti niitä, jotka haluaisivat osallistua seurojen järjestämiin harrastuksiin. Seuroissa harrastaminen näyttäisi kuitenkin kääntyvän jyrkkään laskuun 12- ja 18-ikävuoden välillä (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007; Haanpää ym. 2012; Laakso ym. 2008). Esimerkiksi Haanpään (2012) tutkimuksessa ohjattuun urheiluharrastukseen ilmoitti vähintään kerran viikossa osallistuvansa 12-vuotiaista tytöistä ja pojista 56 %, kun taas vastaavat luvut 15-vuotiailla tytöillä oli enää 40 % ja pojilla 38 %. Laakso ym. (2008) saivat vastaavia tuloksia, kun 12-vuotiaista tytöistä ilmoitti osallistuvansa urheiluharrastukseen vähintään kaksi kertaa viikossa 43 % ja pojista 54 %, mutta 18-ikävuoden kohdalla vastaavat määrät olivat tytöillä enää 16 % ja pojilla 26 %. Haanpään ym. (2012) ja Airan ym. (2013) mukaan samansuuntaista laskua on havaittavissa myös omaehtoisen liikunnan harrastamisessa, joskaan ei niin voimakkaasti.

Airan ym. (2013) Maailman terveysjärjestön Kouluterveyskyselyn tuloksista teettämän raportin mukaan urheiluharrastuksen ja liikunnan harrastamisen määrän lasku murrosiässä ei ole ongelma vain Suomessa, vaan se on kasvava ilmiö myös muissa länsimaissa. Tämän vuoksi tutkimustietoa myös näistä maista on kertynyt viime vuosina kasvavalla tahdilla (ks. Fraser-Thomas, Côté, Deaking 2008; Qusted ym. 2013). Ilmiöstä käytetään yleisesti kahta termiä: drop out ja drop off. Termiä *drop off* käytetään kuvaamaan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas urheiluharrastuksesta luopumisesta käytetään useimmiten termiä *drop out*. (Aira ym 2013; Lämsä & Mäenpää 2002, 9.) Myöhemmin tutkimusvaiheessa tarkastelen nimenomaan urheiluharrastuksen lopettaneiden eli drop outin kokoneiden urheilijoiden liikuntamotiiveja, minkä vuoksi keskityn tässä luvussa drop out käsitteeseen.

3.1 Drop out –ilmiön teoriapohja

Tiirikaisen & Konun (2013) mukaan drop outia voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Drop outia voidaan lähestyä esimerkiksi yksilön tasolla tai ottamalla huomioon valmennus ja koko urheilujärjestelmä. Tutkijat ovat viime vuosikymmeninä kiinnostuneet enimmäkseen drop outin tutkimisesta ja sen ymmärtämisestä (Rottensteiner, Laakso, Pihlaja & Konttinen 2013). Lindner, Johns ja Butcher (1991) ovat koonneet useat drop outia käsittelevät teoriat kolmeksi kategoriaksi, joita ovat: havaitun kyvykkyyden teoriat (perceived ability theories), teoriat uupumisesta (burnout theories) sekä kehitykselliset teoriat (developmental theories).

Havaitun kyvykkyyden teoriat –kategoria käsittää teoriat, jotka näkevät ihmisen kiinnostuksen urheiluun johtuvan urheilusta saaduista pätevyyden kokemuksista ja saavutuksista. Näin ollen teoriat olettavat urheiluharrastuksen loppuvan, jos urheilija ei koe riittävästi pätevyyttä tai saavuta mielestään tarpeeksi. Teoriat myös näkevät, että lopettaneet urheilijat hakevat harrastukseltaan useammin kilpailua sekä voittoja ja jatkavat urheilijat puolestaan sosiaalista hyväksyntää. (Linder ym. 1991.)

Lindnerin ym. (1991) kokoamista kategorioista toinen, *teoriat uupumisesta*, sisältää teoriat, jotka olettavat urheilijan burn outin johtavan drop outiin. Teorioiden mukaan urheilijaan kohdistuvat paineet ja ympäristön vaatimukset kasvavat liian suuriksi, jolloin urheilijan mielenkiinto harjoitteluun ja urheilun harrastamiseen lopahtaa. Erityisen alttiita drop outille ovat teorioiden olettamusten mukaan urheilijat, joiden tavoitteena on hankkia ympäristön arvostus kovan harjoittelun avulla. Tähän kategoriaan kuuluvat esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen drop outin tekevät urheilijat. (Lindner ym. 1991.)

Kolmas Lindnerin ym. (1991) kategorioista on *kehityksellisten teorioiden* kategoria, johon kuuluvat teoriat selittävät drop outin johtuvan ihmisen kehityksellisistä muutoksista. Esimerkiksi nuoren urheilijan ikääntyminen aiheuttaa erilaisia muutoksia ajattelussa ja murrosikäen tulleen nuoren autonomian tarve lisääntyy rajusti. Tämän kategorian teoriat näke-

vät, että nuoren mielenkiinto kohdistuu kehityksen myötä muualle, kuten kavereihin, seurusteluun tai muihin ei-urheilullisiin harrastuksiin, minkä vuoksi nuoret lopettavat urheilun harrastamisen kokonaan. (Lindner ym. 1991.)

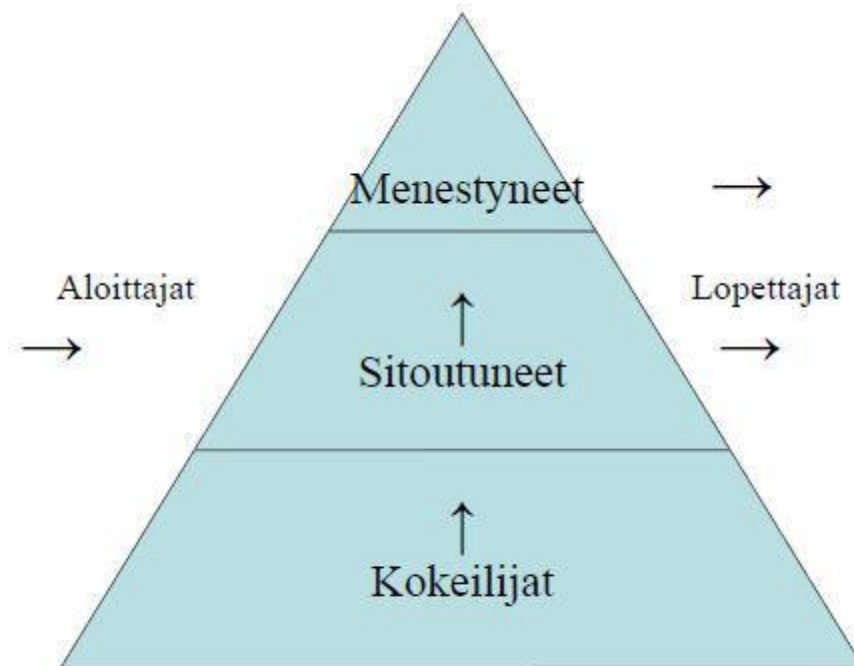
Lämsä ja Mäenpää (2002) toteavat, että nuorilla on useita eri syitä osallistua urheilutoimintaan. Syitä voivat olla esimerkiksi hauskanpito, uusien taitojen oppiminen, kilpaileminen tai sosiaalisten suhteiden tavoittelu. Nykyään lajeja on myös suhteellisen helppo aloittaa ja lajit kilpailevat näkyvyydestä sekä osallistujamääristä keskenään. Seurat kahmivat lisää harrastajia jatkuvasti, mutta välttämättä toiminnan sisältö ei vastaa odotuksia; laji ei olekaan hauska, valmentajat eivät toimikkaan mainostetulla tavalla tai toiminta voi viedä liiaksi rahaa vanhempien kukkarosta. Tällöin toiminta ei vastaa lapsen tai nuoren odotuksia. Butcherin, Lindnerin ja Johnsin (2002) mukaan urheiluharrastuksesta luopuminen voidaankin yksinkertaisesti nähdä niin, että urheiluharrastukselta haetut odotukset ja merkitykset eivät täyty, minkä vuoksi harrastus ei enää kiinnosta. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6–8, 46.) Urheiluharrastuksen lopettaminen ei kuitenkaan etene kaikilla samalla tavalla ja seuraavassa alaluvussa onkin esitetty, miten drop out –ilmiötä on jaoteltu.

3.2 Drop out eri tilanteissa

Huhdan ja Nipulin (2011) mukaan drop outin syyt ja muodot voivat olla motiivien tapaan hyvin erilaisia. Urheilijatasolla Lindner ym. (1991) ovat jakaneet urheiluharrastuksen lopettavat urheilijat neljään eri tyyppiin, joilla kaikilla oletetaan olevan erilaiset syyt harrastuksesta luopumiseksi. Tämän niin sanotun drop out –luokittelujärjestelmän (Drop out Classification System) avulla lopettaneet urheilijat on mahdollista asettaa järjestykseen harrastusvuosien, kilpailutason sekä harjoituksissa ja kilpailussa käytetyn ajan perusteella. Neljä tyyppiä ovat: kokeilija (sampler), alemman tason osallistuja (low level participant), korkeamman tason osallistuja (high level participant) sekä eliittuurheilijat (elite). (Butcher ym. 2002; Lindner ym. 1991.)

Suomessa Lämsä & Mäenpää (2002, 7–8, 13) ovat tehneet hieman samantyyppisen jaon (kuvio 2). Mallissa urheilun harrastajat on jaettu asteittain nousevalle pyramidille, jonka

pohjalla on lajikokeilijat, seuraavalla tasolla sitoutuneet ja pyramidin huipulla menestyneet urheilijat. Kokeilijoihin luetaan sellaiset lajin harrastajat, jotka kokeilevat paljon eri lajeja, mutta voivat lopettaa muutaman kokeilukerran jälkeen. Ryhmään luetaan yleensä alle 10-vuotiaat lapset, joiden kohdalla harrastusten kokeileminen ja lopettaminen on vielä luonnollista. Sitoutuneet puolestaan lasketaan jo lajia harrastaviksi, sillä he ovat saaneet lajista itselleen jotain mitä ovat siltä hakeneetkin. Sitoutuneet ovat yleensä harrastaneet lajia vuodesta kahteen vuoteen ja heidän lopettamispäätöksensä on kokeilijoita merkityksellisempi. Kolmas ryhmä ovat menestyneet urheilijat, joilla on menestystä esimerkiksi kilpailuista. Ryhmään kuuluvat yleisesti vain harvat 15–19-vuotiaat urheilijat, jotka tähtäävät kansallisiin ja jopa kansainvälisiin kisoihin. Mallin mukaan urheilijat liikkuvat siis kuviossa kokeilijoista sitoutuneisiin ja siitä mahdollisesti menestyneisiin ellei matkan aikana tapahdu lopettamispäätöstä esimerkiksi motivaation romahtaessa. (Lämsä & Mäenpää 2002, 7–8, 13.)



KUVIO 2. Liikunnan ja urheilun harrastamisen pyramidi (Lämsä & Mäenpää 2002, 13)

Butcher ym. (2002) ja Lämsä (2009) toteavat, että urheiluharrastuksen lopettaminen voi johtaa neljään eri tilanteeseen, eikä se tarkoita aina liikunnan lopettamista kokonaan. Harrastuksestaan luopunut nuori saattaa jatkaa aktiivistakin liikunnan harrastamista vapaaajallaan omatoimisesti. On myös mahdollista, että urheiluseurasta lähtevä urheilija löytää

toisen seuran, jossa jatkaa lajin harrastamista. Kolmantena vaihtoehtona voi olla myös se, että nuori löytää kattavasta lajitarjonnasta toisen lajin, joka viehättää häntä enemmän. Näin ollen neljäs vaihtoehto on se, että nuori lopettaa liikkumisen kokonaan ja passivoituu. (Butcher ym. 2002; Lämsä 2009.)

Lehtosen (2012) raportissa käsitellään drop out –ilmiötä ja edellä mainittuja tilanteita. Raportissa nostetaan esille Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) sekä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) vuosina 2010–2011 teettämä selvitys lajiliittojen lisenssitiedoista. Tietoja pystyttiin vertailemaan Lämsän & Mäenpään (2002) vuonna 2002 teettämään samankaltaiseen selvitykseen. Lisenssitiedoista käy ilmi, että lopettaneiden määrä oli lähes sama molempina tarkkailuajankohtina. Drop outin eri muotojen vertailussa merkittäväksi nousi kuitenkin se seikka, että esimerkkilajien (jalkapallo, yleisurheilu ja koripallo) kohdalla 15–19-vuotiaista harrastajista 40–50 % lopettivat urheiluharrastuksen kokonaan. Lajivaihdon näytti lisenssitietojen perusteella tekevän vain noin 10 % esimerkkilajien harrastajista. Lehtonen toteaa myös, ettei lisenssiseurannalla saada tietoa siitä, kuinka moni lopettaa liikkumisen kokonaan. (Lehtonen 2012.)

3.3 Syitä urheiluharrastuksesta luopumiselle

Lindner ym. (1991) näkevät drop outia selittävissä mallissaan, että harrastuksesta luopumiseen voivat vaikuttaa useat eri tekijät, jotka voidaan jakaa kolmeen kategoriaan seuraavasti: ympäristötekijät (milieu-related factors), kehitykselliset tekijät (development-related factors) sekä urheilun itseensä liitetyt tekijät (sport-related factors). Tutkimuksessaan he selvittivät aiemmin drop out –ilmiöstä tehtyjä tutkimuksia ja teorioita, mitkä he kokosivat yhteen. Aivan kuten Lehtosen (2012) raportissakin, myös kaksikymmentä vuotta vanhemmassa tutkimuksessa Lindner ym. (1991) toteavat alle seitsemäntoistavuotiaista nuorista jopa kolmasosan lopettavan urheiluharrastuksensa. Ennen vuotta 1990 tehdyissä, ja vuonna 1991 kootuissa, tutkimuksissa merkittävimmiksi drop outin syiksi on todettu ”muuta tekemistä”, ”vie liikaa aikaa”, ”ei ole enää hauskaa” ja ”kiinnostus lopahti”. Lisäksi joukkuelajeista tehdyissä tutkimuksista esille olivat nousseet ”en saa riittävästi peliaikaa” sekä tyytymättömyys seuratoimintaan tai omaan taitotasoon tai pätevyYTEEN. (Linder ym. 1991.) Samankaltaisia tuloksia on saatu myös tuoreemmissa suomalaisissa (esim. Rottensteiner,

Laakso, Pihlaja ja Konttinen 2013; Uusi-Uola 2013) ja kansainvälisissä tutkimuksissa (esim. Molinero, Salguero, Álvarez & Marquez 2009; Molinero ym. 2006), joista muutamia esittelen tässä alaluvussa.

Rottensteiner, Laakso, Pihlaja ja Konttinen (2013) tutkivat vuonna 2010–2011 keräämässään aineistosta suomalaisia 15–16-vuotiaita lopettaneita junioritason urheilijoita. Kyselylomaketutkimukseen osallistui 397 jalkapalloilijaa, 88 jääkiekkoilijaa ja 50 koripalloilijaa, jotka olivat lisenssitietojen perusteella lopettaneet harrastuksensa vuoden 2010 aikana. Tarkoituksena oli tutkia nuorten yleisimpiä henkilökohtaisia syitä lopettaa urheiluharrastus sekä selvittää läheisten vaikutusta lopettamispäätökseen. Yleisimmiksi harrastuksen lopettamisen syiksi kerrottiin ”muuta tekemistä”, ”ei riittävän mielenkiintoista” ja ”ei mahdollisuutta olla kavereiden kanssa”. Myös joukkuehengen puute ja kiinnostuminen toisesta lajista arvioitiin tärkeiksi lopettamiseen johtaneiksi syiksi. Lopettamispäätökseen vaikuttavista henkilöistä merkittävimmit nousivat puolestaan valmentajat sekä joukkueoverit. Sukupuolten välillä eroja havaittiin siinä, että naiset arvioivat äidin, sisarten ja joukkueovereiden merkityksen miesten vastauksia suuremmiksi. Naiset arvioivat myös miesten arvioita merkittävämmiksi harrastuksen lopettamisen syiksi sosiaaliseen hyväksyntään liittyvät tekijät, kuten ”ei tarpeeksi tunnustusta” sekä taitojen kehittymiseen liittyvät tekijät, kuten ”en kehittynyt riittävästi”. (Rottensteiner ym. 2013.)

Suomalaisista tutkimuksista myös Uusi-Uola (2013) ja laadullista tutkimusotetta edustava Koskelon (2013) tutkimus ovat saaneet samanlaisia tuloksia. Uusi-Uolan (2013) tutkimuksessa yleisimmiksi jalkapallon lopettamissyiksi mainittiin innostuksen väheneminen harrastusta kohtaan, harjoittelun liiallisen ajanviennin, joukkueen liian korkeat tavoitteet suhteessa omiin sekä toisen lajin harrastaminen. Koskelo (2013) puolestaan selvitti haastatteluiden avulla kuuden yläkouluikäisen, harrastuksensa viime vuosina lopettaneen nuoren syitä lopettaa liikuntaharrastus. Myös tässä tutkimuksessa ajanpuute ja kyllästyminen nähtiin suurimmiksi harrastuksen lopettamiseen johtaneiksi syiksi. Lisäksi vastauksista nousi esille lopettaminen urheiluvammojen vuoksi sekä lopettaminen kavereiden lopettamisen seurauksena. (Koskelo 2013)

Molinero ym. (2006) tutkivat espanjalaisten urheilijoiden syitä jättää urheiluharrastukseensa. Tutkimukseen osallistui 269 miestä ja 292 naista, jotka olivat lopettaneet urheiluharrastuksensa. Otoksessa oli mukana yhdentoista eri lajin edustajia ja tarkoituksena olikin muun muassa vertailla yksilö ja joukkuelajien eroja. Tässäkin tutkimuksessa ”muuta tekemistä” nousi tärkeimmäksi urheiluharrastuksen lopettamisen syyksi. Muita syitä olivat esimerkiksi epämiellyttäväksi koettu valmentaja sekä huono joukkuehenki. Tässä tutkimuksessa miesten vastauksissa muiden läheisten vaikutus nousi naisten vastauksia merkittävämmäksi (vrt. Rottensteiner ym. 2013). Joukkue- ja yksilölajien välillä eroa oli siinä, että yksilölajien urheilijat arvioivat lopettamissyistä ”taidot eivät kehittyneet tarpeeksi”, ”en pidä kilpailemisesta” ja ”en ehtinyt olla kavereiden kanssa” tärkeämmiksi, kuin joukkuelajien urheilijat. (Molinero ym. 2006.)

Myös Calvo, Cervello, Jimenez, Inglesias & Murcia (2010) tutkivat drop out –ilmiötä espanjalaisessa jalkapallossa. Kyselylomaketutkimukseen osallistui 492 13–17-vuotiasta espanjalaista kansallisen tason jalkapalloilijaa. Osallistujat olivat pelanneet keskimäärin yli kuusi vuotta (6.3) jalkapalloa ja 178 heistä oli lopettanut jalkapalloharrastuksen ja 314 jatkanut harjoittelua. Tiedot oli saatu käyttäen apuna lisenssitietoja. Tarkoituksena oli tutkia drop out -ilmiötä itsemääräämisteorian viitekehyksestä ja selvittää muun muassa motivaatiojatkumon eri tasojen sekä kolmen psykologisen perustarpeen suhdetta urheiluharrastuksesta luopumiseen. Tuloksista käy ilmi, että lopettaneet urheilijat kokivat enemmän amotiivaatiota sekä ulkoista ja pakotettua säätelyä kuin jatkaneet urheilijat. Harrastuksen lopettaneet urheilijat arvioivat myös perustarpeista sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomian huonommin tyydyttyiksi kuin harrastusta jatkavat urheilijat. (Calvon ym. 2010.)

Fraser-Thomas ym. (2008) tutkivat 50 kanadalaisen uimarin urheiluharrastuksen lopettamista heidän urakehityksensä näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuneista 25 oli lopettanut uinnin harrastamisen ja 25 jatkoi harrastamista yhä. Tulokset osoittavat, että lopettaneet urheilijat osallistuivat jatkaneita harvemmin harrastuksen ulkopuolisiin aktiviteetteihin, suunnittelelattomiin uintileikkeihin ja saivat vähemmän henkilökohtaista valmennusta urheilu-uransa aikana. Lopettaneet urheilijat myös saavuttivat tiettyjä virstanpylväitä jatkaneita urheilijoita aiemmassa vaiheessa. Näitä olivat muun muassa kuivaharjoittelu ja pääseminen seuran huipulle. Lopettaneet urheilijat olivat yleisesti myös harjoitusryhmiensä

nuorimpia ja heidän vanhempansa olivat todennäköisemmin urheilleet nuoruudessaan korkealla tasolla. Lopettaneilla oli myös harvemmin parasta kaveria saman harrastuksen parissa. (Fraser-Thomas ym. 2008.)

4 MOTIVAATIO

Albert Banduran (1977) mukaan motivaatio tarkoittaa käsitteenä ärsykettä, jonka vuoksi ihminen toimii omien tai yhteisönsä tavoitteiden saavuttamisen mukaisesti. Motivaatio on se ärsyke, joka antaa energiaa käyttäytymisellemme; motivaatio siis auttaa meitä ponnistelemaan pitkiäkin aikoja tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Pyrimme samalla toimimaan tavoitteen saavuttamisen kannalta järkevimmällä tavalla ja arvioimaan pätevyyttämme kyseisissä tilanteissa, joten motivaatio myös ohjaa ja säätelee käyttäytymistämme. Motivoitunut ihminen yrittää enemmän tavoitteen saavuttamiseksi, jaksaa tavoitella tiettyä asiaa pidempään ja intensiivisemmin, haastaa itseään enemmän ja suoriutuu yleensä paremmin, kuin vähemmän motivoitunut henkilö (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007; Roberts 2001;2012;). Toisaalta myös ihmisen persoonallisuus sekä erilaiset sosiaaliset ja kognitiiviset tekijät vaikuttavat motivaatioon, minkä vuoksi motivaatio nähdään moniulotteisena ja muuttavana prosessina. (Bandura 1977; Deci & Ryan 1985,3, 6–7; Konttinen 2014; Roberts 2001; 2012; Soini 2006, 22.)

Vallerandin ja Ratellen (2002) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella myös sen ajallisen keston perusteella: motivaatio voi ajan kuluessa muuttua erilaiseksi eri toimintaa kohtaan. Tämän niin sanotun hierarkkisen mallin mukaan motivaatio on ylimmällä tasolla globaalia, jolloin se on yhteydessä henkilön persoonallisuuteen ja asenteeseen. Toisin sanoen tällä tasolla oleva motivaatio kulkee henkilön itsensä mukana ja on hyvin pitkäkestoista. Seuraavalla tasolla motivaatio on liitetty johonkin kontekstiin eli esimerkiksi urheiluharrastukseen. Tällöin motivaatio voi kestää niin kauan kuin vain urheiluharrastus jatkuu. Alimmalla tasolla on mallin mukaan tilannemotivaatio, joka liittyy yhteen hetkelliseen tilanteeseen. (Vallerand & Ratelle 2002.)

Motivaatiotutkimuksen vuosikymmeniä kestäneen historian aikana erilaisia motivaatioteorioita on ehtinyt kehittyä kymmenittäin. Robertsin (2001) sekä Liukkosen, Jaakkolan ja Katajan (2006, 33) mukaan motivaatioteoriat voidaan jakaa tasaisesti janelle, jonka toisessa ääripäässä nähdään mekanistiset teoriat ja toisessa kognitiiviset teoriat. Ääripäät

eroavat toisistaan siten, että mekanistiset teoriat näkevät ihmisen passiivisena ja psykologisten ärsykkeiden ohjaamana, kun taas kognitiiviset teoriat käsittävät ihmisen aktiivisempänä tulkitsejana, joka ohjaa itse omaa toimintaansa. (Roberts 2001.)

Liukkosen, Jaakkolan ja Katajan (2006, 18–24) sekä Robertsin (2012) mukaan nykyinen motivaatiotutkimus on painottunut enemmänkin kognitiivisten ja sosiaalis-kognitiivisten teorioiden varaan, jolloin motivaatioon vaikuttavat useat eri tekijät on helpompi ottaa huomioon. Weinberg & Gould (2011, 53) toteavat lisäksi, että urheilu- ja liikuntapsykologiassa käytetyin lähestymistapa motivaation syntymiseksi on huomioida yksilön persoonaan liittyvät muuttujat sekä tilanteeseen ja ympäristöön liittyvät muuttujat yhdessä. Liikuntaa ja urheilua, etenkin harrastuksen pysyvyyttä tarkasteltaessa ovat yleisimmiksi nousseet kaksi motivaatioteoriaa: tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteoria. (Roberts 2001; 2012.) Tutkimusvaiheessa käyttämäni mittari, Exercise Motivation Inventory 2 (EMI2), pohjautuu Decin ja Ryanin (esim. 1985) itsemääräämisteoriaan (Markland, 2013), minkä vuoksi käsittelemme kyseistä teoriaa työssäni tarkemmin.

Itsemääräämisteoriassa motivaatio jäsentyy kuuteen eri osa-alueeseen itsemääräämisen laadun ja määrän mukaan, jolloin puhutaan niin sanotusta motivaatiojatkumosta. Alimpana motivaatiojatkumossa on amotivaatio, jolloin motivaatio on erittäin vähäistä tai sitä ei ole ollenkaan. Ylimpänä tässä järjestyksessä on sisäinen motivaatio. Näiden kahden motivaatiotyypin väliin jää ulkoinen motivaatio, joka on jaettu neljään eri osaan autonomian määrän perusteella. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007.) Tämän luvun loppupuolella avaamme hieman kaikkia näitä motivaatiotyyppisiä.

4.1 Itsemääräämisteoria

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä sosiaalis-kognitiivinen itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985; 2000; Ryan & Deci 2002) on yksi nykyisen motivaatiotutkimuksen käytetyimmistä näkökulmista. Itsemääräämisteoria näkee motivaation syntymisen monivaiheisena, sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden summana; teoria tarkastelee ihmisen ja hänen ympäristönsä keskinäistä vuorovaikutusta sekä vuorovaikutuksen synnyttämää motivaation laatua. (Ryan & Deci 2002.) Syntyneellä motivaatiolla on vaikutuksia

kognitiivisiin ja affektiivisiin tekijöihin sekä suoranaisesti ihmisen käyttäytymiseen. (Deci & Ryan 2000.) Liukkosen ym. (2007) mukaan näistä kolmesta vaikutuksesta esimerkkeinä toimivat asenne liikuntaa kohtaan (kognitiivinen), viihtyminen (affektiivinen) sekä vapaa-ajan liikuntaharrastus (käyttäytyminen).

Itsemääräämisteoria on luotu yhdistämällä useita, pienempiä osa-alueita koskevia teorioita. Näitä ovat kognitiivinen arviointiteoria (*cognitive evaluation theory*), joka huomioi ihmisen ympäristön vaikutuksen motivaatioon sekä erottelee sisäisen ja ulkoisen motivaation. Toinen teoria, organisminen integraation teoria (*organismic integration theory*), kuvailee puolestaan sitä, millaiseksi ulkoinen motivaatio kehittyy autonomian kokemuksien perusteella. Kolmas teoria, kausaalisen orientaation teoria (*casuality orientations theory*), tarkkailee yksilöiden välisiä eroja heidän tavoitellessa itsemääräämistä. Neljäs teoria on niin sanottu perustarpeiden teoria (*basic needs theory*), joka huomioi ihmisen kolme psykologista perustarvetta. (Hagger & Chatzisarantis 2007; Ryan & Deci 2002; 2007.) Tutkimukset (esim. Reinboth, Duda & Ntoumanis 2004; Hollembek & Amorose 2005) ovat osoittaneet itsemääräämisen kasvavan suhteessa kaikkien kolmen perustarpeen tyydyttämiseen.

Psykologiset perustarpeet. Ryanin ja Decin (2007) sekä Haggerin ja Chatzisarantoksen (2007) mukaan itsemääräämisteoria muotoutuu kolmen psykologisen perustarpeen ympärille. Nämä universaalit perustarpeet, joita ihminen pyrkii luontaisesti tyydyttämään, ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä tunne sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Teoria näkee näiden kolmen tarpeen tyydyttämisen määrittävän yhdessä ympäristön kanssa sen, millaiseksi motivaatio jotakin toimintaa kohtaan muodostuu. (Hagger & Chatzisarantis 2007; 2008; Ryan & Deci 2007.)

Koettu pätevyys. Ihmisillä on luonnollinen tarve kokea pätevyyttä, minkä vuoksi he yleensä valitsevat haasteita, jotka uskovat saavuttavansa ja saavansa näin kokemuksia pätevydestä. (Deci & Ryan 1985, 28; 2002; Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009.) Gallahuen ja Cleland-Donnellyn (2003, 125) sekä Ylipiiparin ym. (2009) mukaan koettu pätevyys ilmaisee yksilön henkilökohtaisia käsityksiä siitä, kuinka hän arvioi selviytyvänsä erilaisista haasteista. Jos henkilö kokee haasteen itselleen merkitykselliseksi ja onnistuu asettamansa tavoitteen saavuttamisessa, voi pätevyys lisääntyä. Samalla henkilö vertailee itseään myös

muihin ihmisiin ja aiempiin kokemuksiinsa, joten vaikka pätevyyden kokemus muodostuu henkilön omista käsityksistä, on ympäristöllä vaikutusta koettuun pätevyteen. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 125; Ylipiipari, Liukkonen & Jaakkola 2009; Ryan ym. 2009.)

Lintusen (2007) mukaan pätevyyden kokemukset voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: koettu sosiaalinen, kognitiivinen ja fyysinen pätevyys. Tutkimusvaiheeni kannalta on merkittävää, että pätevyydenkokemukset ovat kielteisimmillään varhaisnuoruuden aikana. Nuorten ajattelu muuttuu 12–13-vuotiaana sellaiselle tasolle, että he pystyvät ymmärtämään yrittämisen, kapasiteetin ja kykyjen olevan tuloksen kannalta merkittävässä asemassa. Lintunen (2007) toteaaakin, että nuoret pystyvät ajattelemaan aikuisten tavoin, mutta ongelmanratkaisutaidot eivät ole kehittyneet vielä aikuisten tasolle. Tällöin kokemukset liikunnasta voivat olla kielteisiä eikä niitä osata käsitellä vaadittavalla tavalla. (Lintunen 2007.)

Liukkonen (2004) sanoo urheilussa motivaation syntyvän pääosin pätevyyden kokemuk-
sista. Myös Jaakkola (2010, 155) korostaa sisäisen motivaation syntymisen tärkeimmän osa-alueen, etenkin urheilu-uran alkuvaiheessa, olevan pätevyyden kokemukset. Kokemus itsestä liikunnallisesti pätevänä näyttäisi vaikuttavan myös liikuntamotivaation ylläpitämi-
seen ja liikunnan harrastamisen jatkamiseen. Kielteiset kokemukset omasta pätevydestä
liikkujana vaikuttavat suoraan myöhempään liikunta-aktiivisuuteen ja -motivaatioon.
(Jaakkola 2009; Lintunen 2007; Tiirikainen & Konu 2013.) Tiirikaisen ja Konun (2013)
tutkimuksessa merkitykselliseksi nousi se seikka, että kokemus omasta pätevydestä näyt-
täisi olevan yhteydessä myös siihen, kuinka merkitykselliseksi nuori kokee itsensä harras-
tuksessaan.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Liukkosen ym. (2006, 140–141) ihmisillä on luontainen
tarve kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ihminen pyrkii tyydyttämään sosiaalisen yh-
teenkuuluvuuden tarvettaan toimimalla aktiivisesti omassa ympäristössään ja sosiaalisissa
suhteissa. Vaikka sosiaalinen yhteenkuuluvuus on vain yksi perustarpeista, on sosiaalisella
ympäristöllä vaikutus kaikkiin kolmeen perustarpeeseen; sosiaalis-kognitiivisen itsemää-
räämisteorian mukaan sosiaalinen ympäristö voi joko lisätä tai tukahduttaa tunteita päte-
vyydestä, autonomiasta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. (Liukkonen ym. 2006, 140–

141.) Sosiaalisen aseman saavuttamiseksi henkilö voi esimerkiksi uhrata autonomiaansa tai toisaalta ympäristön kannustava vaikutus voi lisätä koettua autonomian tunnetta (Ryan ym. 2009; Konttinen 2014; Liukkonen ym. 2006, 141).

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta voi lisätä kuuluminen esimerkiksi harrastusporukkaan tai olemalla työyhteisön jäsen (Liukkonen ym. 2006, 140). Tunne yhteenkuuluvuudesta käsittää myös yksilöiden välisen kanssakäymisen: ihmisillä on tarve hakea toisistaan turvaa, läheisyyttä ja muiden hyväksyntää. Vaikka perustarpeista vain autonomiaa ja pätevyyden kokemuksia pidetään välttämättöminä, on sosiaalisella yhteenkuuluvuudella merkittävä rooli itsemääräämisen ja sisäisen motivaation syntymisessä. (Ryan & Deci 2002; Ryan ym. 2009.) Turvalliseksi koettu sosiaalinen ympäristö ylläpitää motivaatiota, mutta se ei ole välttämätön; esimerkiksi yksilöurheilussa voi motivaatio toimintaa kohtaan olla sisäistä, vaikka urheilijalla ei ole tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Deci & Ryan 2000.)

Tiirikaisen ja Konun (2013) julkaisussa todetaan, että urheiluseurassa toimiminen tukee lasten ja nuorten sosiaalista kasvua. Urheiluseuratoimintaan osallistumista pidettiin sosiaalisten suhteiden kannalta merkittävänä ja ympäristöä omana itsenä olemista kannustavana. Tutkimus tulokset kuitenkin osoittivat, että lopettamispäätöksen kannalta on tärkeää tukea nuoren kokemusta pystyä olemaan porukassa oma itsensä; riski lopettamisajatuksille näyttäisi olevan jopa viisinkertainen, jos nuori ei koe pystyvänsä olemaan oma itsensä seuraympäristössä. (Tiirikainen & Konu 2013.)

Autonomia. Deci ja Ryan (2000) tarkoittavat autonomialla sitä, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaansa ja tehdä siihen liittyviä päätöksiä. Liukkonen (2004) puolestaan toteaa autonomian tarkoittavan urheilussa ja liikunnassa sitä, että henkilö saa itse määrittellä omat tavoitteensa. Toiminnan ollessa autonomista, se on henkilölle mieleistä ja hän osallistuu siihen vapaaehtoisesti. Toiminnastaan autonomian kokemuksia saava henkilö kokee itse olevansa tilanteen säätelijä eli määräävänsä itse omasta toiminnastaan. (Deci & Ryan 2000; Ryan ym. 2009.)

Kuten pätevyyden kokemuksiin ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteenkin, sosiaalisella ympäristöllä on vaikutus myös autonomian kokemuksiin. Ympäristö voi kontrolloida ja jopa

pakottaa toimintaan tai tukea yksilön omia valintoja ja näin ollen autonomiaa. (Ryan ym. 2009.) Deci & Ryan (2008) toteavatkin tutkimusten osoittavan, että esimerkiksi vanhemmilta, opettajalta tai valmentajalta saatu autonominen tuki vaikuttavat kaikki motivaation laadun paranemiseen liikunnassa ja urheilussa. Tiirikaisen ja Konun (2013) tutkimuksessa löydettiin viitteitä myös siitä, että valmentajan antama autonomian tuki vähentää myös lopettamisajatuksia.

Deci ja Ryan (2000) näkevät autonomian olevan itsemääräämisteorian peruskivi. Gagne ja Deci (2005) toteavatkin, että kontrollin ollessa vähäistä ja autonomiaa paljon, on itsemääräämisen aste suurin. Motivaation kehittyminen sisäiseksi tai ulkoiseksi on näin ollen suhteessa koettuun autonomian määrään: mitä enemmän koettua autonomiaa, sitä lähempänä toiminta on sisäistä motivaatiota. Motivaatio voidaan siis luokitella autonomian perusteella sisäiseksi tai ulkoiseksi. Siinä missä koettu pätevyys on olennaista kaikilla motivaation tyypeille, on koettu autonomia yhteydessä erityisesti sisäiseen motivaatioon. (Gagne & Deci 2005; Deci & Ryan 2000.) Seuraavat alaluvut käsittelevät tarkemmin motivaatiojatkumoa eli jakoa kuuteen motivaatioluokkaan. Taulukossa 1 on esitetty motivaatiojatkumo autonomian määrän mukaisesti jaettuna.

TAULUKKO 1. Itsemääräämisen jatkumo (Deci & Ryan 2000, 237 Saaren ja Törmälehdön 2013 mukaan)

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

4.1.1 Amotivaatio

Motivaation puuttuessa toimintaa kohtaan, puhutaan amotivaatiosta (Deci & Ryan 2008; Ryan & Deci 2007). Amotivoitunut ihminen ei pysty tuomaan esille omia henkilökohtaisia

tavoitteitaan ja tarpeitaan toimintaan liittyen, jolloin hän ajattelee toiminnan olevan hänelle merkityksetöntä eikä hän nauti toimintaan osallistumisesta. Ihminen ei myöskään koe saavansa riittävästi kokemuksia mahdollisuuksista ja pätevydestä eikä hän koe toimintaa arvokkaaksi. (Deci & Ryan 1985, 150, 241; Ryan & Deci 2002.). Soini (2006, 24) kuitenkin kyseenalaistaa amotivaation liittäminen motivaatiojatkumoon: hänen mukaansa motivaation puuttuessa täysin ei voida puhua erillisestä motivaatioluokasta, vaan ennemminkin ulkoisten motiivien korostumisen seurauksista.

4.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan ulkoisten palkkioiden tai rangaistusten pelon vuoksi: käyttäytyminen on siis ulkoapäin kontrolloitua, esimerkiksi opettajan, valmentajan tai vanhempien toimesta. (Deci & Ryan 1985, 35; Hagger & Chatzisarantis 2008; Jaakkola 2009; Ryan & Deci 2007). Ulkoisten palkkioiden avulla henkilö voi kuitenkin sitoutua toimintaan ja ulkoinen motivaatio voi myöhemmin muuttua sisäiseksi motivaatioksi, jolloin ulkoinen kontrolli katoaa (Ryan, Connell & Deci 1985). Ulkoisten palkkioiden saaminen sisäisesti motivoivasta toiminnasta näyttäisi kuitenkin tutkimusten valossa laskevan sisäisen motivaation tunnetta (Deci & Ryan 2000). Jaakkola (2010, 119–121) sekä Konttinen (2014) toteavat ulkoisen motivaation olevan tutkimusten mukaan yhteydessä myös harrastuksen lopettamiseen.

Ulkoinen motivaatio voidaan Decin ja Ryanin (2008) sekä Gagnen ja Decin (2005) mukaan jakaa neljään eri tasoon autonomian määrän mukaan. Näistä vähiten autonomiaa sisältävä taso on nimeltään *ulkoisesti säädelty motivaatio*. Nimensä mukaisesti toiminta on voimakkaasti ulkoapäin säädeltyä ja yksilön motiivit liittyvät vahvasti esimerkiksi luvattuun palkintoon tai rangaistukseen. Motivaatio säilyy ulkoisesti säädellyssä motivaatiotyypissä niin kauan, kun palkitseminen tai rangaistuksella pelotteleminen on säännöllistä. Yksilö ei koe tässä motivaatiotyypissä lainkaan itsemääräämistä, vaan toiminta on ulkoisen motivaation kontrolloiduin muoto. (Deci & Ryan 2000; 2008; Ryan & Deci 2007; Ryan ym. 2009; Valierand & Ratelle 2002.)

Itsemääräämisen lisääntyessä hieman aletaan Decin & Ryanin (2008) sekä Vallerandin ja Ratellen (2002) mukaan puhua *pakotetusti säädellystä motivaatiosta*. Tässä motivaatiotyypissä yksilö on sisäistänyt toimintansa osittain ja ymmärtää hieman siihen johtavia syitä. Ulkoista kontrollia ei ole, mutta toiminta ei myöskään ole täysin sisäistä; yksilö korvaa ulkoisen kontrollin luomalla itselleen paineita suoriutumisestaan. Pakotetusti säädellyn motivaation omaava henkilö kokee epäonnistumisistaan ahdistusta ja syyllisyyttä, minkä vuoksi tätäkin motivaatiotyyppiä voidaan pitää kontrolloituna ulkoisen motivaation muotona. (Deci & Ryan 2008; Ryan & Deci 2007; Ryan ym. 2009; Vallerand & Ratelle 2002.)

Seuraava motivaatiojatkumon taso on niin sanottu *tunnetusti säädelty motivaatio*. Yksilö ymmärtää ulkoisen toiminnan arvon ja tarkoituksen, mutta ulkoiset motiivit ohjaavat edelleen toimintaa. Yksilö ei tässä motivaatiotyypissä koe erityisesti nautintoa toiminnasta itsestään. Sen sijaan *integroidusti säädellyn motivaation* tasolla oleva henkilö kokee saavansa toiminnasta paljon arvokasta hyötyä itselleen. Toiminta koetaan mielekkääksi ja omat arvot kohtaavat toimintaan liittyvät arvot. Tällöin ulkoisten motiivien vaikutus on hyvin vähäistä ja toiminta erittäin lähellä sisäisesti motivoitunutta. (Deci & Ryan 2008; Ryan & Deci 2007; Ryan ym. 2009.)

Decin ym. (2009) mukaan liikunnassa ja urheilussa ulkoisen motivaation lähteitä on useita. Tämän vuoksi useat liikunta- ja urheiluharrastukset ovat ulkoisesti motivoivia, vaikka ne tuottaisivatkin yksilölle nautintoa pääsääntöisesti ilman palkintoja. Ulkoinen motivaatio on erityisen tärkeä osa liikunta-aktiivisuutta, sillä esimerkiksi jonkun tietyn taidon harjoittelu voi vaatia pieniä ajanjaksoja ulkoisia motiiveja, jotta toiminta pysyy mielekkäänä. Ulkoinen motivaation on kuitenkin havaittu olevan yhteydessä useammin kuntoiluun ja liikuntaan, kuin urheiluun. Erityisesti alemmilla kilpailutasoilla olevat urheilijat kokevat toiminnan olevan enemmän sisäisen kuin ulkoisen motivaation säätelemää. (Deci ym. 2009; Ryan & Deci 2007.)

4.1.3 Sisäinen motivaatio

Ryanin ja Decin (2007) mukaan itsemääräämisteorian motivaatiojatkumossa korkeimmalla on sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio syntyy silloin, kun osallistuminen tapahtuu

omasta tahdosta ja itsensä vuoksi. Toiminta koetaan tällöin mielekkääksi jo itsessään eikä erityistä syytä siihen tarvita, vaan motiiviksi riittävät esimerkiksi ilo ja positiiviset kokemukset. Malli täydellisestä sisäisestä motivaatiosta on esimerkiksi suoritusensa uppoutunut urheilija joka ei tilanteen jälkeen osaa antaa tarkkaa analyysiä tekemästään. Korkea sisäinen motivaatio liitetään useissa tutkimuksissa läheisesti liikunta-aktiivisuuden omaksumiseen, lisääntymiseen ja jatkamiseen. (Aaltonen, Kujala & Kaprio 2014; Deci & Ryan 2000; Jaakkola 2009; Ryan & Deci 2002; 2007; Soini 2006, 23–24; Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Decin ym. (2009) mukaan aiemmin käsittelemäni psykologiset perustarpeet ovat sisäisen motivaation perusta; mitä paremmin ne tulevat tyydytetyiksi, sitä lähempänä sisäistä motivaatiota ollaan. Itsemääräämisteorian sosiaalis-kognitiivisesta luonteesta johtuen, on kuitenkin otettava huomioon myös ympäristön vaikutukset. Ryan ja Deci (2007) toteavatkin, ettei ympäristö itsessään synnytä motivaatiota, mutta vaikuttaa siihen joko lisäävästi tai heikentävästi. Jaakkola (2010) toteaa, että esimerkiksi nuorten harjoittelussa ympäristön pitäisi korostaa kolmen perustarpeen tyydyttämistä, jotta toiminta olisi sisäisesti motivoivaa.

Vallerandin (2007) mukaan sisäinen motivaatio on mahdollista jakaa vielä kolmeen eri osaan. *Tietämisen* osa-alueella ihminen kokee nautintoa ja motivoituu sisäisesti oppiessaan uutta sekä pyrkiessään tutkimaan ja ymmärtämään asioita. Ihminen voi kokea sisäistä motivoitumista myös saavuttaessaan tai luodessaan jotakin uutta. Tällöin puhutaan *saavuttamisen* osa-alueesta. Kolmas sisäisen motivoitumisen osa-alue on *tunteiden kokeminen*; ihminen voi motivoitua sisäisesti tehtävistä, jotka saavat hänessä aikaan tunne-elämyksiä. (Vallerand 2007; Vallerand & Ratelle 2002.)

5 LIIKUNTAMOTIIVIT

Motivaatio on kokonaisuus, joka muodostuu useista eri *motiiveista* ja on läheisesti yhteydessä ihmisen tunteisiin sekä persoonallisuuteen. Motiivit eivät siis ole ihmisen psyykestä erillinen toimintaa aikaansaava voima, vaan yksi osa dynaamista persoonallisuutta. (Vilkko-Riihelä 1999, 447, 469). Robertsin (2001) sekä Vilkko-Riihelän (1999, 446) mukaan motiivit ovat ihmisen tarpeita, haluja ja yllykkeitä; yksinkertaisesti ihmisen toiminnan psyykkisiä syitä. Ihmisen motivaatio voi koostua useista eri motiiveista samanaikaisesti ja yksittäinen motiivi voi kadota yhtä nopeasti kuin se voi syttyäkin. Toisaalta jotkut motiivit voivat olla myös pitkäkestoisia, jolloin yksilö voi ponnistella pitkiäkin aikoja yhden tavoitteen saavuttamiseksi. Motiivit voivat myös olla samanaikaisesti tiedostettuja tai tiedostamattomia sekä sisäisiä että ulkoisia. (Nurmi & Salmela-Aro 2002; Vilkko-Riihelä 1999, 446–447; Roberts 2001.)

Motiiveja voidaan jaotella useilla eri tavoilla, mutta kenties käytetyin on jako biologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin motiiveihin (Laine & Vilkko-Riihelä 2010, 66). Vilkko-Riihelän (1999, 446–449) mukaan motiiveista tärkeimpiä ovat elämää ylläpitävät motiivit eli biologiset motiivit; ihminen esimerkiksi juo pitääkseen elimistön nestetasapainon kunnossa. Toinen ryhmä on psykologiset motiivit, joita ovat esimerkiksi yksilön pyrkimys päättää omista asioistaan tai yksilön tunteet. Psykologiset motiivit ovat läheisesti yhteydessä myös ihmisen ympäristöön, joka vaikuttaa jatkuvasti ihmisen psyykeeseen. Kolmas ryhmä, sosiaaliset motiivit, liittyvät nimensä mukaisesti ihmisen välisiin suhteisiin; sosiaalisia motiiveja voivat olla esimerkiksi läheisyyden ja arvostuksen tarpeet. (Laine & Vilkko-Riihelä 2010, 66–67; Vilkko-Riihelä 1999, 446–449.)

Kuten edellä mainittu, motiivit pyrkivät selittämään käyttäytymisen perimmäisiä syitä. Näin ollen *liikuntamotiivien* tutkimisella etsitään ihmisten pohjimmaisista syistä urheilla tai harrastaa liikuntaa (Aarresola & Konttinen 2012; Haanpää, Ursin & Matarma 2012). Buckworthin ja Dishmanin (2002, 195–209) sekä Weinbergin ja Gouldin (2011, 56) mukaan ihmiset eivät harrasta liikuntaa vain yhden motiivin suuntaamana, vaan osallistuminen on

usean motiivin summa. Liikunnan harrastamiseen voivat vaikuttaa yhtäaikaaisesti niin persoonalliset kuin sosiaaliset ja ympäristöllisetkin tekijät (ks. Aaltonen ym. 2014). Motiivit liikunnan harrastamista kohtaan muuttuvat iän ja elämäntilanteen myötä; esimerkiksi murrosiässä nuoren motivaatioon vaikuttavat merkittävät muutokset muun muassa fyysisessä kasvussa ja identiteetin rakentumisessa. (Buckworth & Dishman 2002, 195–209; Weinberg & Gould, 2011, 56; Wigfield & Wagner 2005, 222.)

Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja on tutkittu viime vuosikymmeninä paljon (esim. Aira ym. 2013; Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Rahkola & Nupponen 2008;). Seuraavissa alaluvuissa esittelen aiempien tutkimusten valossa syitä nuorten liikunnan harrastamiselle sekä harrastamattomuudelle. Myöhemmin tutkimusvaiheessa tutkin drop outin kokeneiden urheilijoiden liikuntamotiiveja, minkä vuoksi on tärkeää tuntea aiempien tutkimusten tuloksia nuorten yleisistä liikuntamotiiveista.

5.1 Nuorten liikunnan harrastamisen motiiveja

Iannotti ym. (2012) selvittivät vuosien 2005–2006 WHO-Koululaistutkimuksesta (HBSC) saatujen tulosten avulla seitsemän maan vastaajien välisiä eroja liikuntamotiiveissa. Maat jaettiin kolmeen alueeseen seuraavasti: Pohjois-Amerikka (Yhdysvallat), Itä-Eurooppa (Liettua, Puola ja Venäjä) sekä Länsi-Eurooppa (Belgia, Tanska ja Wales). Kyselylomakkeen väittämät ryhmiteltiin niin ikään kolmeksi muuttujaksi, joita olivat terveys-, suoritus- ja sosiaaliset motiivit. Kaikissa kolmessa luokassa löydettiin tilastollisesti merkitseviä eroja maiden välillä. Sosiaaliset motiivit ja suoritusmotiivit koettiin merkityksellisiksi liikunnan harrastamisen syiksi jokaisella alueella. Itä-Euroopan maissa terveys- ja sosiaaliset motiivit koettiin Länsi-Eurooppaa ja Pohjois-Amerikkaa merkityksettömimmiksi. Itä-Euroopassa myös fyysinen aktiivisuus arvioitiin alhaisimmaksi. Suoritusmotiivit (esim. kilpaileminen, vaikutukset ulkonäköön) koettiin merkityksettömimmiksi puolestaan Länsi-Euroopassa. Tutkijat toteavat terveysmotiivien merkityksen vaihtelevan merkittävästi eri alueiden välillä, eikä terveyttä voida pitää universaalina liikunnan kannustimena. (Iannotti ym. 2012.)

Airan ym. (2013) raportissa tarkastellaan puolestaan vuosien 1986–2010 WHO-Koululais-tutkimuksen tuloksia Suomessa. Tutkimuksiin on jokaisena tutkimusvuonna osallistunut 4187–6723 11-, 13- ja 15-vuotiasta suomalaista nuorta. Koululaistutkimusten mukaan tyttöjen ja poikien tärkeimpänä pitämät syyt liikunnan harrastamiselle olivat hyvin samanlaisia: halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä olivat yleisimmät syyt harrastaa liikuntaa. Raportin mukaan tutkimusten tuloksista käy ilmi myös se, että iän myötä nuorten liikuntaharrastuksen syyt muuttuvat merkittävästi. Kavereiden tapaamisen ja hauskanpidon merkitys liikunnan harrastamiselle laski sekä tytöillä että pojilla heidän vanhetessaan. Toisaalta halu näyttää hyvältä ja voittaa näyttivät yleistyvän tärkeinä liikunnan harrastamisen syinä. Tyttöillä myös painonhallinta oli yleisempi motiivi 15-vuotiaana verrattaessa aiempiin ikävuosiin. (Aira ym. 2013.)

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) selvittivät vuonna 2010 järjestetyllä kyselytutkimuksella muun muassa yhdeksännen luokan oppilaiden liikuntatottumuksia. Kyselyyn vastasi 1619 oppilasta, joista 819 oli poikia ja 800 tyttöjä. Oppilaat arvioivat heille itselleen tärkeitä liikuntamotiiveja neljäportaisella Likert-asteikolla. Tuloksista ilmenee, että tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiselle olivat sekä tytöillä että pojilla halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja saada vartalo hyvään kuntoon. Kuusi tärkeimmäksi arvioitua motiivia olivat tytöillä ja pojilla samat ja järjestykseltään ne erosivat vain hieman: pojille harjoittelusta nauttiminen oli ystävien tapaamista hieman tärkeämpää, tytöillä päinvastoin. Pojat arvioivat motiiveista vain kilpailemisesta nauttimisen ja liikunta- tai urheilu-uran hankkimisen tärkeämmiksi verrattuna tyttöihin. Muutoin tytöt arvioivat kaikki syyt poikien vastaavia tärkeämmiksi. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Palomäki & Heikinaro-Johansson (2011) vertailevat seuranta-arvioinnissaan myös vuonna 2010 ja 2003 kerättyjä tuloksia. Tärkeimpien liikuntamotiivien selvittämiseen oli käytetty vuonna 2003 samaa motiivilistaa kuin vuonna 2010 ja tutkijat arvioivatkin tutkimuksen yhdeksi heikkoudeksi sen, että listasta on saattanut puuttua jokin nuorille tärkeä motiivi, kuten ”liikunta on hauskaa” (vrt. esimerkiksi Aira ym. 2013 ja Haanpää ym. 2012). Eroja oli kuitenkin havaittavissa muun muassa poikien ja tyttöjen välillä siinä, että ulkomuodon muokkaamiseen liittyviä motiiveja oli pidetty vuonna 2003 yhtä tärkeinä, mutta vuoden

2010 aineistossa tytöt olivat pitäneet ulkomuoto motiiveja tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpänä kuin pojat. Tutkijat nostavat esille myös havainnon siitä, että liikunnan välineelliset motiivit (kilpailu, urheilu-ura, ulkonäkövaikutukset) näyttäisivät kohottaneen suosiotaan nuorten liikuntamotiiveina seuranta-arvioiden välisenä aikana. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Myös Haanpään ym. (2012) tutkivat vuonna 2010 kerätyssä aineistossa muun muassa suomalaisten nuorten liikuntamotiiveja. Tutkimukseen osallistui 5189 6.- ja 9.-luokkalaista ympäri Suomen. Vastaajat jakautuivat melko tasaisesti molempiin sukupuoliin (tyttöjä 51 %, poikia 49 %), mutta luokka-asteittain vaihtelua oli hieman enemmän: 6.-luokkalaisten vastaajia oli 1944 ja 9.-luokkalaisten 3245. Tulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin edellisissä tutkimuksissa: tärkeimpinä liikuntamotiiveina pidettiin liikunnan hauskuutta, hyvän olon saamista, kunnossa pysymistä, uusien taitojen oppimista sekä ystävien kanssa olemista. Poikia motivoi tyttöihin verrattuna enemmän kilpailullisuus sekä lihasten kasvattaminen ja vahvaksi tuleminen. Tytöt puolestaan korostivat painonhallintaa sekä uusien taitojen oppimista poikia enemmän. Nuoremmat vastaajat pitivät kilpailullisia tavoitteita vanhempia vastaajia motivoivampina. (Haanpää ym. 2012.)

Tutkimusvaiheeni kannalta mielenkiintoinen tutkimus oli myös Uusi-Uolan (2013) vuonna 2013 keräämä kyselylomaketutkimus. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää motiiveja jalkapallon harrastamiseen ja lopettamiseen vertailemalla jatkavien ja lopettaneiden harrastajien käsityksiä harrastamisesta. Kyselylomake lähetettiin kaikille vuonna 2012 Suomen jalkapalloliiton pelipassin ostaneille, Turun piirin juniorijalkapalloilijoille. Tutkimukseen vastasi yhteensä 1128 11–19-vuotiasta junioria, joista poikia oli 850 ja tyttöjä 278. Yli puolet (50,8 %) vastaajista oli iältään 11–13-vuotiaita ja loput oli jaettu ikäluokkiin 14–16-vuotiaat (33,7 % vastaajista) sekä 17–19-vuotiaat (15,5 % vastaajista). Tärkeimmiksi harrastamisen motiiveiksi nousivat kaverit, fyysisen kunnan kehittäminen sekä osaava valmennus. Lopettaneiden ja edelleen jatkavien pelaajien motiivit erosivat toisistaan niin, että lopettaneet arvioivat kaikki motiivit hieman merkityksettömimmiksi verrattaessa jatkaviin. Erityisesti motiiviväittämät ”haluan kehittyä hyväksi pelaajaksi”, ”joukkueessa on hyvä joukkuehenki” sekä ”joukkueella on innostava valmentaja” lopettaneet pelaajat arvioivat jatkaneita heikommiksi. (Uusi-Uola 2013.)

Myös Mäntylä (2011) on tutkinut liikunnan harrastamisen motiiveja vuonna 2009 keräämänsä laadullisen aineiston avulla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 65 (poikia 25, tyttöjä 40) Länsi-Suomessa sijaitsevan yläkoulun yhdeksännen luokan oppilasta. Oppilaiden tehtävänä oli kirjoittaa aine joko otsikolla ”Harrastan liikuntaa, koska..” (vastaajia 53) tai ”En harrasta liikuntaa siksi, että..” (vastaajia 12). Tärkeimmiksi liikuntamotiiveiksi tuloksissa nousivat liikuntaharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus, harrastuksen mielekkyys, liikuntaan liittyvät psyykkiset ja fyysiset tekijät sekä sisäinen halu ja tarve liikkua. Poikien ja tyttöjen välillä eroja ilmeni psyykkisissä tekijöissä sekä harrastuksen tavoitteellisuudessa: tytöt arvioivat psyykkiset tekijät (esim. hyvä olo ja onnistumiset) tärkeämmiksi kuin pojat, kun taas pojat korostivat vastauksissaan harrastamisen tavoitteellisuutta sekä fyysisten tekijöiden (esim. kunto ja terveys) osuutta. (Mäntylä 2011.)

Malk ja Taponen (2009) tutkivat pro gradu –tutkimuksessaan aikuisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiiveja sekä harrastuneisuutta. Tutkimukseen osallistui 288 Liikuntakeskus Pajulahden asiakasta, joista 182 oli naisia ja 106 miehiä. Yleisimmät liikuntamotiivit olivat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen sekä psyykkinen hyvinvointi. (Malk & Taponen 2009.) Samankaltainen tutkimus on Lampisen ja Lappalaisen (2013) pro gradu –tutkimus, jossa tutkittiin niin ikään liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiiveja. Tutkimuksessa oli mukana 195 aikuista, joista 140 oli naisia ja 55 miehiä. Sukupuolesta riippumatta yleisimmät liikuntamotiivit olivat nautinto, terveys sekä lihasten kehittäminen. Miehillä kilpailu ja arvostus olivat tutkimuksen mukaan huomattavasti tärkeämpiä liikuntamotiiveja kuin naisille. Naiset pitivät puolestaan terveyttä, ulkonäköä sekä painon- ja stressinhallintaa tärkeäimpinä liikuntamotiiveina kuin miehet. (Lampinen & Lappalainen 2013.)

5.2 Nuorten liikunnan harrastamattomuuden syyt

Karvonen ym. (2008) ryhmittelevät nuorten liikunnan harrastamattomuuden syyt kolmeen kategoriaan: liikunnan yksilöllisen arvon kieltävät syyt, tilannekohtaiset syyt sekä liikunnan välineellisen arvon kieltävät syyt. Liikunnan yksilöllisen arvon kieltäviin syihin liitty-

vät esimerkiksi henkilökohtaisen liikunnallisuuden puute sekä liikunnan kokeminen ikäväksi. Toiseen kategoriaan, tilannekohtaisiin syihin, liittyvät muun muassa muiden harrastusten viemä aika, kavereiden harrastamattomuus sekä liikuntapaikkojen tai -tilojen puute. Liikunnan arvon kieltäviä syitä ovat esimerkiksi ajatus siitä, ettei liikunnasta ole hyötyä tai että se on tarpeetonta. (Karvonen ym. 2008.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) Koululaistutkimuksesta tehdyssä selvityksessä tarkasteltiin liikuntamotiivien lisäksi myös syitä olla harrastamatta liikuntaa. Neljäksi tärkeimmiksi harrastamattomuuden syiksi sekä pojat että tytöt kokivat ajan kulumisen muissa harrastuksissa, väsymisen helposti, liikunnallisuuden puutteen (”en ole liikunnallinen tyyppi”) sekä liikunnan kokemisen ikäväksi. Tytöt arvioivat liikunnassa väsymisen, liikunnan kokemisen ikäväksi, liikunnan viemän ajan läksyjen lukemiselta ja kilpailemisen poikien arvioita merkittävimmiksi. Verrattuna tyttöjen vastauksiin pojat puolestaan kokivat kavereiden harrastamattomuuden ja liikunnan hyödyttömyyden merkityksellisemmiksi. Tutkijat arvioivat kaveripiirin harrastamattomuuden olevan pojille tärkeämpi syy, koska pojat suuntautuvat joukkuelajeihin useammin kuin tytöt. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Monissa muissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia. Esimerkiksi Huismanin (2004) sekä Karvosen ym. (2008) tutkimuksissa tärkeimmiksi liikkumattomuuden syiksi nousivat ajanpuute, muut harrastukset sekä oman liikunnallisuuden arvioiminen vähäiseksi. Molemmissa selvityksissä myös kilpaileminen nostettiin liikunnan harrastamattomuuden syyksi. Lisäksi Huismanin (2004) tutkimuksessa yhdeksi merkittäväksi syyksi nostettiin helposti väsyminen rasituksessa. Karvosen ym. (2008) selvityksessä syistä nousivat tärkeimmiksi myös liikunnasta saadun hyödyn vähäisyys, sen viemä aika, liikunnan ikävyys ja kavereiden harrastamattomuus. Huomion arvoista selvityksessä oli se, että tutkimuksessa vertailtiin vuoden 2003 kyselytutkimuksen aineistoja 1980-luvulta samankaltaisilla kysymyksillä kerättyihin aineistoihin. Merkittävin huomio harrastamattomuuden syissä oli se, että verrattaessa 1980-luvun aineistoihin, liikunnallisuuden puute harrastamattomuuden syynä on nostanut merkitystään huomattavasti. (Huisman 2004; Karvonen 2008.)

Myös Mäntylän (2011) laadullisesta tutkimuksesta käy ilmi, että ajanpuute oli tärkein syy olla harrastamatta liikuntaa. Molemmille sukupuolille merkittäväksi syyksi aineistosta nousi myös mielekkään harrastusmahdollisuuden puute sekä väsymys ja saamattomuus. Tytöt korostivat vastauksissaan poikia enemmän harrastuskaverin puuttumista (vrt. Palomäki-Johansson 2011) sekä liian tavoitteellisen harrastuksen. Pojat arvioivat puolestaan tyttöjä merkityksellisemmäksi syyksi liikunnan harrastamattomuudelle oman liikunnallisuuden puutteen. Vastauksissa harrastamattomuuden syiksi oli lueteltu myös vuodenaika, sää sekä liikunnan harrastamisen kalleus. (Mäntylä 2011.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluharrastuksesta jo luopuneiden nuorten syitä lopetuspäätökselle, heidän vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta sekä motiiveja liikkua vapaa-ajalla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluharrastuksesta jo luopuneiden nuorten syitä lopetuspäätökselle, heidän vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta sekä motiiveja liikkua vapaa-ajalla. Näitä kaikkia kolmea tutkimusongelmaa tarkasteltiin yleisestä näkökulmasta ja vertailtiin sukupuolen sekä kolmen lajitaustan, jalkapallon, koripallon sekä jääkiekon näkökulmasta.

Tutkimusongelmat:

1. Millaisia ovat urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen johtaneet syyt?

- 1.1 Mitkä ovat yleisimmät urheiluharrastuksen lopettamiseen johtaneet syyt?
- 1.2 Onko lopettamispäätökseen johtaneissa syissä eroja eri lajien välillä?
- 1.3 Onko lopettamispäätökseen johtaneissa syissä eroja sukupuolten välillä?

2. Millaista urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunta on?

- 2.1 Kuinka usein urheiluharrastuksesta luopuneet nuoret harrastavat vapaa-ajan liikuntaa viikossa?
- 2.2 Miten kuormittavaa urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunta on?
- 2.3. Onko sukupuolten välillä eroja vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa?
- 2.4. Onko eri lajeista luopuneiden välillä eroja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa?

3. Millaisia ovat urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivit?

- 3.1 Mitkä ovat urheiluharrastuksen jättäneiden nuorten yleisimpiä vapaa-ajan liikuntamotiiveja?

3.2 Eroavatko vapaa-ajallaan fyysisesti aktiivisempien nuorten liikuntamotiivit fyysisesti inaktiivisempien nuorten liikuntamotiiveista?

3.3 Onko eri lajeista luopuneiden välillä eroja vapaa-ajan liikuntamotiiveissa?

3.4 Onko sukupuolten välillä eroja vapaa-ajan liikuntamotiiveissa?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Koehenkilöt

Tutkimuksen koehenkilöinä olivat 841 vuonna 1995 syntynyttä nuorta, jotka olivat aieman, vuonna 2010 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa tehdyn tutkimuksen mukaan lopettaneet urheiluharrastuksensa seurassa joko jääkiekossa, koripallossa tai jalkapallossa. Tieto urheiluharrastuksen päättymisestä oli vuonna 2010 saatu lajiliittojen lisenssi-rekistereistä. Tässä tutkimuksessa kokonaan urheiluharrastuksen lopettaneiden määrä oli 388, josta naisten osuus 41 % (159) ja miesten osuus 59 % (229). Lopettaneet jakautuivat lajien välillä seuraavasti: jalkapallo 55,4 % (215), koripallo 16,2 % (63) ja jääkiekko 28,4 % (110). (Taulukko 2.) Tutkimukseen osallistuneista 1,8 % (7) oli harrastanut lajiaan aikuisten SM-sarjassa, 18,8 % (73) muussa valtakunnallisessa sarjassa, 34,5 % (134) alue- tai piirisarjassa ja 41,2 % (160) paikallis- tai kaupunkisarjassa.

TAULUKKO 2. Urheiluharrastuksesta luopuneiden koehenkilöiden jakaumat lajin ja sukupuolen mukaan

Laji	Naiset	Miehet	Yhteensä
Jalkapallo	90 (56,6 %)	125 (54,6 %)	215 (55,4 %)
Koripallo	36 (22,6 %)	27 (11,8 %)	63 (16,2 %)
Jääkiekko	33 (20,8 %)	77 (33,6 %)	110 (28,4 %)
Yhteensä	159 (41 %)	229 (59 %)	388 (100 %)

7.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin kyselylomakkeella (Liite 1). Sekä paperinen kyselylomake että linkki sähköiseen webropol-lomakkeeseen lähetettiin kaikille 2010 alkaneen tutkimuksen kahteen edelliseen vaiheeseen jo osallistuneille koehenkilöille keväällä 2014. Koehenkilöillä oli mahdollisuus vastata kyselyyn sähköisesti tai kirjeitse kesän 2014 aikana. Tietojen

keräämiseen kyselylomakkeella päädyttiin, koska se on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 198–204) mukaan aineistonkeruumenetelmä, jolla on mahdollista kerätä nopeasti laaja tutkimusaineisto.

Lomake sisälsi alkutietojen lisäksi kymmenen kysymystä koskien liikunnan harrastamista vapaa-ajalla tai urheiluseuraharrastamisen lopettamista. Näistä kymmenestä kysymyksestä tämän tutkimuksen kannalta merkittäviä kysymyksiä oli viisi kappaletta. Tutkimuksen kannalta merkittäviin kysymyksiin pyydettiin vastaamaan vain niitä henkilöitä, jotka olivat alkutiedoissa ilmoittaneet lopettaneensa urheiluseuraharrastamisen. Vastaamiseen ilmoitettiin kuluva aika 10–20 minuuttia ja vastaamiseen motivoitiin arpomalla 15 elokuva-lahjakorttipakettia sekä urheilujoukkueiden pelipaitoja.

7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimusaineiston keräämiseksi päädyimme yhteistyössä KIHU:n kanssa käyttämään kyselylomakkeessa valmiita mittareita. Vastamäki (2010, 134–136) toteaa valmiiden mittareiden olevan hyvä valinta, jos haluaa saada tuloksia, joiden vertailu aiempiin tutkimuksiin on mahdollista. Aiemmistä tutkimuksista voidaan tarkastella muun muassa mittarin reliabiliteettia. Pätevän mittarin kehittäminen on myös todella pitkä ja vaativa prosessi.

Kyselylomake sisälsi tämän tutkimuksen kannalta kolme merkittävää mittaria, jotka olivat EMI2 liikuntamotivaatiomittari (Exercise Motivations Inventory 2), urheiluharrastuksesta luopumisen syitä mittaava Questionnaire of Reasons for Attrition (QRA) –mittari sekä fyysisen aktiivisuuden mittari. Lisäksi vastaajilta kysyttiin taustatietoina muun muassa syntymäkuukautta, sukupuolta, sarjatasoa, harrastuksen lopettamisajankohtaa sekä mahdollista nykyistä harrastusta.

7.3.1. Liikuntamotivaatiomittari EMI2

Kyselylomakkeella käytetty EMI2-mittari (Exercise Motivations Inventory 2) on suunniteltu Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian pohjalta. Mittari on julkaistu ensimmäi-

sen kerran vuonna 1993 Markladin ja Hardyn toimesta, mutta muokattu jälkeenpäin Igle-dewin ja Marklandin (1997) toimesta. Mittari sisältää 14 liikuntamotiivia, jotka on jaoteltu viiteen pääryhmään. Pääryhmiä ovat sosiaaliset motiivit, psyykkiset motiivit, ulkonäkö motiivit, suorituskyvyn parantamiseen liittyvät motiivit sekä terveydelliset motiivit. (Markland 2014.)

Marklandin (2014) mukaan mittarissa sosiaaliset motiivit sisältävät kilpailun, jäsenenä ole-misen ja jäseneksi hyväksymisen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Psyykkiset motiivit sisältävät stressinhallinnan, ilon, haasteellisuuden sekä liikunnan piristävän vaikutuksen. Ulkonäkömotiiveihin kuuluvat painonhallinta, ulkonäkö sekä -muoto kun taas suoritusky-vyn parantamiseen liittyvät motiivit sisältävät voiman, kestävyuden, notkeuden sekä kette-ryyden. Terveydelliset motiivit pitävät sisällään sairauksien välttämisen, positiivisen ter-veyden sekä terveyteen liittyvät paineet. (Markland 2014.)

Alkuperäinen liikuntamotivaatiomittari sisältää 51 väittämää, mutta yhdessä KIHU:n tut-kijoiden kanssa päädyimme lyhentämään mittaria, ettei kyselystä olisi tullut liian pitkä. Vähensimme liikuntamotiivien määrän neljästätoista kahdeksaan, jolloin väittämiä jäi jäl-jelle 31. Poistetut motiivit olivat notkeus, sairauksien välttäminen, terveyteen liittyvät pai-neet, jäsenenä oleminen ja jäseneksi hyväksyminen sekä liikunnan piristävä vaikutus. Mie-lestämme jäljelle jääneet motiivit kattoivat hyvin aiemmissä tutkimuksissa yleisimmiksi nousseet nuorten liikuntamotiivit. Markland (2014) toteaa tällaisen menettelyn olevan vii-sasta, jotta dataa saadaan suppeammaksi. Väittämiin vastattiin kuusiportaisella Likert-as-teikolla, jossa vastausvaihtoehdot vaihtelivat välillä 1= Ei ollenkaan tärkeä syy ja 6= Erittäin tärkeä syy. Toteamuksena käytettiin ”harrastan liikuntaa..”. (Liite 1.)

7.3.2 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden mittari QRA

Questionnaire of Reasons for Attrition -mittari on Gouldin ym. (1982) uimareille kehittämä 31 väittämää (esimerkiksi ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi”, ”harrastaminen oli liian kal-lista” tai ”minulla oli tylsää”) sisältävä mittari, jolla pyrittiin selvittää uimareiden syitä lo-pettaa urheiluharrastus. Väittämiä pyydettiin arvioimaan neliportaisella Likert-asteikolla, jossa 1= Ei ollenkaan tärkeä syy ja 4= Erittäin tärkeä syy. QRA –mittarin reliabiliteetti ja

validius on todettu useissa aiemmissä tutkimuksissa niin Suomessa (esim. Rottensteiner ym. 2013) kuin kansainvälisissäkin tutkimuksissa (esim. Molinero ym. 2009). Mittari käännettiin suomenkielelle KIHU:n toimesta. Käännös suomenkielelle tehtiin takaisin-käännös-menetelmällä ja sen suoritti kaksikielinen henkilö. (Liite 1.)

7.3.3 Fyysisen aktiivisuuden mittari

Tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamista mitattiin kolmella kysymyksellä (kysymykset numero 10., 11. & 12.), joilla haluttiin selvittää vapaa-ajan liikunnan useutta, kestoa sekä intensiteettiä. Vapaa-ajan useutta kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi?”. Vastausvaihtoehtoja oli seitsemän ja ne vaihtelivat välillä 1 = ”en lainkaan”... 7 = ”suunnilleen joka päivä”. Liikunnan kestoa kysyttiin puolestaan kysymyksellä ”Onko harrastamasi vapaa-ajan liikunta rasittavuudeltaan suunnilleen yhtä raskasta kuin...”. Vastausvaihtoehtoja oli neljä ja ne olivat ”kävely”, ”kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu”, ”kevyt juoksu (hölkä)” sekä ”reipas juoksu”. Vapaa-ajan liikuntakerran kestoa mittasi puolestaan kysymys ”Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakertasi kestää?”. Vastausvaihtoehtoja oli neljä ja ne olivat ”alle puoli tuntia”, ”puoli tuntia – alle tunnin”, ”tunnin – alle kaksi tuntia” sekä ”kaksi tuntia tai enemmän. (Liite 1.)

7.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimuksen tilastollinen käsittely tehtiin SPSS-ohjelmalla (IBM SPSS Statistics 22). Aineiston kuvailuun käytettiin frekvenssejä, keskiarvoja, keskihajontoja sekä prosenttiosuuksia. Liikuntamotivaatiomittarin väittämistä koodattiin teoreettisen ennako-oletuksen mukaisesti kahdeksan summamuuttujaa. Summamuuttujat nimettiin tässä tutkimuksessa seuraavasti: stressinhallinta, nauttiminen, haastaminen, sosiaalisuus, kilpaileminen, terveys, ulkonäkö sekä voima ja kestävyys. Kuhunkin summamuuttujaan sisältyy 3–4 väittämää. Tutkittaessa liikuntamotiivien ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä, päädyttiin lisäksi supistamaan, tutkimuksen helpottamiseksi ja yksinkertaistamiseksi, fyysisen aktiivisuuden mittaria niin, että mukana oli ainoastaan liikunnan harrastamisen useus. Vastanneet jaettiin lisäksi viikoittaisten liikuntakertojen mukaan kolmeen ryhmään, joiden liikuntamotiivien eroja vertailtiin keskenään.

Urheiluharrastuksesta luopumisen syitä tutkittiin vertailemalla kunkin väittämän keskiarvoja ja keskihajontoja. Naisten ja miesten välisten erojen merkitsevyyttä tutkittiin t-testillä ja päälaajien lopettamissyiden eroja yksisuuntaisella varianssianalyysillä sekä LSD-parivertailutestillä. Fyysisen aktiivisuuden tuloksia tarkastellaan frekvensseillä ja prosenttiosuuk-silla. Naisten ja miesten fyysisen aktiivisuuden erojen merkitsevyys tarkastettiin t-testillä ja lajien välisten erojen merkitsevyys yksisuuntaisella varianssianalyysillä sekä LSD-pari-vertailutestillä. Liikuntamotiiveja tutkittiin urheiluharrastuksesta luopumisen syiden ta-paan vertailemalla keskiarvoja sekä -hajontoja. Naisten ja miesten erot analysoitiin t-tes-tillä ja päälaajien erot yksisuuntaisella varianssianalyysillä sekä LSD-parivertailutestillä. Li-säksi mittareiden luotettavuutta analysoitiin summamuuttujien osioiden välisten Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien sekä Cronbachin alfa-kertoimien avulla.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 195) mukaan aineiston kerääminen kyselylomakkeella on tehokasta, koska näin voidaan säästää tutkijan aikaa sekä vaivannäköä. Toisaalta haittapuolena on se, ettei tutkija voi tietää millaisella motivaatiolla vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja vastaamiseen. Tutkija ei myöskään voi varmistua siitä, kuinka vastaajat ovat ymmärtäneet kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 195.)

Tässä tutkimuksessa tutkijaa voidaan pitää melko kokemattomana, mutta KIHU:n mukanaolo erityisesti kyselylomakkeen laadinnassa ja datan keräämisessä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymysten ja mittareiden kääntäminen englannista suomeksi sekä lomakkeen pilotointi tehtiin KIHU:n toimesta. Nämä ovat Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 198–204) mukaan välttämättömiä toimia lisäämään lomakkeen ja tutkimuksen luotettavuutta. Kyselyn lähettäminen sekä sähköisesti että paperisesti vähentää myös katoa verrattuna ainoastaan postitse lähetettävään kyselyyn. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 198–204.)

Kyselylomakkeen tietoja käsiteltiin ja säilytettiin tutkimuksessa yksityisyyttä kunnioittaen ja esimerkiksi vastaajien nimet eivät koskaan päätyneet edes tutkijan tietoon. Tutkittavat henkilöt olivat vastaushetkellä iältään 19–20-vuotiaita, joten heidän voidaan olettaa osuvan vastata kysymyksiin itsenäisesti. Koska kyselylomakkeet lähetettiin lajiliittojen lisenssitietojen perusteella, osallistujiksi valikoitui vastaajia ympäri maata. Vastaajista seulottiin kahden varmistavan kysymyksen avulla tähän tutkimukseen ainoastaan ne, jotka ovat luopuneet urheiluharrastamisesta seurassa kokonaan. Lopulliseksi otoskooksi saatiin seulonnan jälkeen 388, mitä voidaan pitää riittävän suurena tutkimuksen tarpeisiin. Edellä mainitut seikat tukevat sitä, että tutkimuksen tulokset ovat melko hyvin yleistettävissä urheiluharrastuksesta luopuneisiin nuoriin Suomessa.

Tutkijan kokemattomuutta voidaan pitää aineiston analysoinnin kannalta luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Tutkimusta tehdessä tutkija käytti kuitenkin kokeneempia analysoijia apunaan esimerkiksi tarkastamaan tutkimuksen analyysimenetelmät, minkä voidaan katsoa lisäävän luotettavuutta.

8.1 Validiteetti

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 231–232) sekä Metsämuurosen (2011, 75) mukaan tutkimuksen validiteetti kuvaa tutkimuksessa käytettyjen mittareiden sekä tutkimusmenetelmien pätevyyttä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. Validiteetti voidaan käsitteenä jakaa kahteen osaan, ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla kuvataan sitä, kuinka hyvin tutkimus on yleistettävissä. Yleistettävyyden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat tutkimuksen otanta sekä tutkimusasetelma. Ulkoista validiteettia tarkasteltaessa tutkijan täytyy tehdä objektiivista tarkastelua siitä, kuinka hyvin hän on onnistunut karsimaan yleistettävyyttä haittaavia tekijöitä otannasta sekä tutkimusasetelmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231–232; Metsämuuronen 2011, 57, 75.)

Sisäinen validiteetti muodostuu kolmesta pienemmästä osasta: sisällön, käsitteiden ja kriteerien validiudesta. Sisällön validius tarkastelee tutkimuksen käsitteiden yhdenmukaisuutta jonkin teorian kanssa ja käsitteistön kattavuutta tutkittavana olevaa ilmiötä mitattaessa. Käsitevalidius kuvaa puolestaan hieman tarkemmin esimerkiksi sitä, kuinka tiettyä käsitettä mittaavat osiot korreloivat toisiinsa nähden. Kriteerivalidiutta mitataan usein niin ikään korrelaatiokertoimella, jolloin tutkimuksen mittarilla saatua arvoa verrataan johonkin toiseen validiuden kriteerinä toimivaan arvoon. Sisäistä validiteettia arvioitaessa on otettava huomioon tutkimuksen asetelma, oikea käsitteiden muodostus, teorian seuraaminen oikeaoppisesti sekä mittausvirheiden minimointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 240–242; Metsämuuronen 2011, 75.)

Tässä tutkimuksessa validiteettia lisää melko suuri otoskoko ($n=388$) sekä vastaajien sijoittuminen ympäri Suomea. Tutkimukseen vastaaminen myös oli vapaaehtoista ja kaikki vastaajat olivat vastaushetkellä täysi-ikäisiä, mikä lisää tutkimuksen yleistettävyyttä. Tut-

kimuksessa käytettyjä mittareita on myös käytetty useissa muissa kansainvälisissä ja kansallisissa tutkimuksissa (esim. Ingledew & Markland 2008; Kujala ym. 1998; Molinero ym. 2006; Rottensteiner ym. 2013) ja todettu valideiksi mittareiksi. Lisäksi kyselylomaketta oli laatimassa kokeneita tutkijoita KIHU:n puolelta. Näiden argumenttien pohjalta voisi todeta tulosten olevan validiteetin puolesta melko hyvin yleistettävissä perusjoukkoon. Toisaalta validiteettia olisi lisännyt mittareiden faktorianalyysit, mutta tässä tutkimuksessa väittämistä ei saatu muodostettua järkeviä faktoreita, minkä vuoksi analyysit päätettiin jättää pois. Myöhemmin samankaltaisissa tutkimuksissa faktorianalyysin tekeminen tutkimuksen validiteetin lisäämiseksi olisi suotavaa.

8.2 Reliabiliteetti

Hirsjärven ym. (2012, 231) ja Metsämuurosen (2006, 64–65) mukaan reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja sitä, kuinka helposti tutkimus on toistettavissa. Reliabelilla mittarilla mitattaessa vastaukset ovat siis melko samankaltaisia riippumatta mittauskerrasta. Reliabiliteetti jaetaan yleisesti sisäiseen ja ulkoiseen reliabiliteettiin. Sisäinen reliabiliteetti kuvaa mittarin sisäistä johdonmukaisuutta ja ulkoinen reliabiliteetti toistettavuutta. Tässä tutkimuksessa käytettyjä mittareita on käytetty useissa eri tutkimuksissa, joten ulkoista reliabiliteettia voidaan tarkastella vertailemalla tuloksia aiemmin samoilla mittareilla saatuihin tuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2012, 231; Metsämuuronen 2006, 64–65.)

Liikuntamotivaatiomittarin sisäistä reliabiliteettia tutkittiin tässä tutkimuksessa tutkimalla mittareiden osioiden välisiä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimia sekä summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimia. Cronbachin alfa-kertoimet vaihtelivat liikuntamotivaatiomittarissa välillä .83–.95. Cronbachin alfa-kertoimen raja-arvona voidaan pitää arvoa .60 ja mitä korkeampi alfa-kertoimen on sitä paremmin summamuuttujan osiot mittaavat samaa asiaa. (Metsämuuronen 2006, 70.) Liikuntamotivaatiomittarin korrelaatiomatriisit sekä Cronbachin alfa-kertoimet on esitetty seuraavissa taulukoissa. (Taulukot 3–19.)

Stressinhallinnan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .54–.81 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .78–.92. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Stressinhallinnan osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan (n= 386)

	2.	10.	18.	26.
2. Saadakseni omaa aikaa	-			
10. Koska se auttaa vähentämään stressiä	.57	-		
18. Hallitakseni stressiä	.58	.81	-	
26. Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	.54	.73	.81	-
Stressinhallinta	.78	.89	.92	.89
Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$				

Stressinhallinnan mittarin Cronbachin alfa-kertoimen oli .89. Väittämän ”Saadakseni omaa aikaa” poistaminen olisi nostanut alfan .91:een, mutta väittämää ei poistettu lopullisesta summamuuttujasta, koska parannus olisi ollut marginaalinen ja summamuuttujan alfa-kertoimen oli jo valmiiksi hyvin korkea. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Stressinhallinnan mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
2. Saadakseni omaa aikaa	.91
10. Koska se auttaa vähentämään stressiä	.84
18. Hallitakseni stressiä	.82
26. Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	.85
Alfa (n=386)	.89

Nauttimisen summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .57–.80 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .84–.90. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Nauttimisen osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=387)

	5.	13.	21.	28.
5. Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	-			
13. Koska liikunta itsessään on kivaa	.60	-		
21. Liikunnasta saamani nautinnon takia	.71	.80	-	
28. Koska tunnen olevani parhaimmillani harjoitellaksani	.63	.57	.63	-
Nauttiminen	.86	.85	.90	.84

Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$

Nauttimisen summamuuttujan Cronbachin alfakerroin oli .88 eikä yhdenkään väittämän poistaminen summamuuttujasta olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Nauttimisen mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
5. Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	.85
13. Koska liikunta itsessään on kivaa	.85
21. Liikunnasta saamani nautinnon takia	.81
28. Koska tunnen olevani parhaimmillani harjoitellaksani	.87
Alfa (n=387)	.88

Haastamisen summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .65–.80 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .86–.92. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Haastamisen osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=386–387)

	8.	16.	24.	31.
8. Koska se antaa minulle haasteita	-			
16. Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	.77	-		
24. Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	.65	.70	-	
31. Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	.74	.80	.74	-
Nauttiminen	.89	.91	.86	.92
Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$				

Haastamisen summamuuttujan Cronbachin alfa oli .92 eikä yhdenkään väittämän poistaminen summamuuttujasta olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Haastamisen mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
8. Koska se antaa minulle haasteita	.90
16. Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	.88
24. Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	.91
31. Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	.88
Alfa (n=386)	.92

Sosiaalisuuden summamuuttujan väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .57–.75 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .82–.90. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Sosiaalisuuden osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=386–387)

	6.	14.	22.	29.
6. Viettäkseni aikaa ystäväni kanssa	-			
14. Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	.69	-		
22. Koska liikkuminen muiden kanssa on hauskaa	.70	.75	-	
29. Saadakseni uusia ystäviä	.57	.67	.61	-
Sosiaalisuus	.86	.90	.88	.82

Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$

Sosiaalisuuden summamuuttujan Cronbachin alfa oli .89 eikä yhdenkään osion poistaminen olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Sosiaalisuuden mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
6. Viettäkseni aikaa ystäväni kanssa	.86
14. Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	.83
22. Koska liikkuminen muiden kanssa on hauskaa	.84
29. Saadakseni uusia ystäviä	.88
Alfa (n=387)	.89

Kilpailemisen summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .76–.92 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .91–.96. (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Kilpailemisen osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=387)

	7.	15.	23.	30.
7. Koska on kiva pyrkiä "kilpailemaan" muiden kanssa	-			
15. Koska nautin kilpailemisesta	.85	-		
23. Koska nautin kilpailemisesta liikunnassa	.83	.92	-	
30. Koska liikunta on kivaa erityisesti silloin kun saan kilpailla	.76	.84	.83	-
Kilpaileminen	.92	.96	.95	.91
Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$				

Kilpailemisen summamuuttujan Cronbachin alfa oli .95 eikä yhdenkään osion poistaminen olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 12.)

TAULUKKO 12. Kilpailemisen mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
7. Koska on kiva pyrkiä "kilpailemaan" muiden kanssa	.95
15. Koska nautin kilpailemisesta	.93
23. Koska nautin kilpailemisesta liikunnassa	.93
30. Koska liikunta on kivaa erityisesti silloin kun saan kilpailla	.95
Alfa (n=385)	.95

Terveiden summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .70–.75 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .90–.91. (Taulukko 13.)

TAULUKKO 13. Terveyden osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=386–387)

	3.	11.	19.
3. Saadakseni terveen kehon	-		
11. Koska haluan ylläpitää terveyttäni	.75	-	
19. Tunteakseni oloni terveemmäksi	.70	.74	-
Terveys	.90	.91	.91

Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$

Terveyden summamuuttujan Cronbachin alfa oli .89 eikä yhdenkään osion poistaminen olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 14.)

TAULUKKO 14. Terveyden mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
3. Saadakseni terveen kehon	.85
11. Koska haluan ylläpitää terveyttäni	.82
19. Tunteakseni oloni terveemmäksi	.85
Alfa (n=386)	.89

Ulkonäön summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .32–.88 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .66–.96. (Taulukko 15.)

TAULUKKO 15. Ulkonäön osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=387)

	1.	9.	17.	25.
1. Koska se auttaa minua näyttämään nuoremmalta	-			
9. Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	.32	-		
17. Parantaakseni ulkonäköäni	.38	.69	-	
25. Näyttääkseni paremmalta	.42	.69	.88	-
Ulkonäkö	.66	.80	.90	.92
Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$				

Ulkonäön mittarin Cronbachin alfakerroin oli .83. Väittämän ”Koska se auttaa minua näyttämään nuoremmalta” poistaminen olisi nostanut alfan .90:een, mutta väittämää ei poistettu lopullisesta summamuuttujasta, koska parannus olisi ollut marginaalinen ja summamuuttujan alfakerroin oli jo valmiiksi hyvin korkea. (Taulukko 16.)

TAULUKKO 16. Ulkonäön mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1. Koska se auttaa minua näyttämään nuoremmalta	.90
9. Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	.79
17. Parantaakseni ulkonäköäni	.72
25. Näyttääkseni paremmalta	.71
Alfa (n=387)	.83

Voiman ja kestävyuden summamuuttujan väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .44–.83 ja väittämien korrelaatioiden vaihteluväli summamuuttujaan oli .73–.90. (Taulukko 17.)

TAULUKKO 17. Voiman ja kestävyiden osioiden keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatio summamuuttujaan. (n=387)

	4.	12.	20.	27.
4. Saadakseni lisää voimaa	-			
12. Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	.50	-		
20. Tullakseni vahvemmaksi	.83	.53	-	
27. Kehittäökseni lihaksiani	.80	.44	.84	-
Voima ja kestävyys	.90	.73	.92	.89

Kaikkien korrelaatioiden $p < .001$

Stressinhallinnan mittarin Cronbachin alfa-kertoimen oli .88. Väittämän Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani” poistaminen olisi nostanut alfan .93:een, mutta väittämää ei poistettu lopullisesta summamuuttujasta, koska parannus olisi ollut hyvin pieni ja summamuuttujan alfa-kertoimen oli jo valmiiksi hyvin korkea. (Taulukko 18.)

TAULUKKO 18. Voiman ja kestävyiden mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
4. Saadakseni lisää voimaa	.82
12. Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	.93
20. Tullakseni vahvemmaksi	.80
27. Kehittäökseni lihaksiani	.82
Alfa (n=385)	.88

Tarkasteltaessa liikuntamotivaatiomittarin summamuuttujien korrelaatioita huomattiin, että kaikkien summamuuttujien välillä oli melko voimakkaita korrelaatioita ja kaikki olivat

tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p \leq .001$). Summamuuttujien välisten korrelaatioiden vaihteluväli oli .20–.77. (Taulukko 19.)

TAULUKKO 19. Summamuuttujien väliset korrelaatiot. (n = 387)

	Stressin- hallinta	Nautti- minen	Haasta- minen	Sosiaa- lisuus	Kilpaile- minen	Terveys	Ulko- näkö
Stressinhallinta	-						
Nauttiminen	.71	-					
Haastaminen	.59	.77	-				
Sosiaalisuus	.38	.54	.52	-			
Kilpaileminen	.29	.50	.65	.56	-		
Terveys	.60	.59	.50	.30	.17	-	
Ulkonäkö	.54	.45	.40	.23	.20	.58	-
Voima ja kestä- vyys	.60	.67	.59	.35	.29	.70	.64 -

Kaikkien korrelaatioiden $p \leq .001$

Myös liikuntamotivaatiomittarista tehtyjen summamuuttujien sekä liikunta-aktiivisuusmittarin väliset korrelaatiot olivat melko voimakkaita. Ainoastaan Stressinhallinta summamuuttujan sekä vapaa-ajan liikunnan keston välillä ei löytynyt tilastollista merkitsevyyttä ($p = .08$). Liikunta-aktiivisuusmittarin sekä liikuntamotivaatiomittarin summamuuttujien merkitsevien korrelaatioiden ($p < 0.01$) ja erittäin merkitsevien korrelaatioiden ($p \leq 0.001$) vaihteluväli oli .13–.45. (Taulukko 20.)

TAULUKKO 20. Summamuuttujien ja liikunta-aktiivisuusmittarin väliset korrelaatiot.

	Vapaa-ajan liikunnan useus	Vapaa-ajan liikunnan raskaus	Vapaa-ajan liikunnan kesto
Stressinhallinta	.31***	.15**	.09
Nauttiminen	.45***	.33***	.24***
Haastaminen	.42***	.32***	.24***
Sosiaalisuus	.21***	.17***	.25***
Kilpaileminen	.27***	.19***	.20***
Terveys	.27***	.24***	.13**
Ulkonäkö	.24***	.22***	.17***
Voima ja kestävyys	.39***	.32***	.25***

*p<0.05; **p<0.01; ***p≤0.001

Liikunta-aktiivisuusmittarin Cronbachin alfa oli .63 eikä yhdenkään osion poistaminen olisi nostanut alfakerrointa. Reliabiliteetin kannalta tarkasteltuna mittarin yhdenmukaisuutta voidaan pitää riittävänä, koska alfa-arvo ylittää .60 rajan. (Taulukko 21.)

TAULUKKO 21. Liikunta-aktiivisuusmittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
Vapaa-ajan liikunnan useus	.55
Vapaa-ajan liikunnan raskaus	.49
Vapaa-ajan liikunnan kesto	.57
Alfa (n=388)	.63

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen yleisimmät syyt

Kuusi tärkeintä syytä (vastausten keskiarvo yli 2) lopettaa urheiluharrastus olivat tässä tutkimuksessa ”en nauttinut enää harrastamisesta”, ”opintoni vaativat enemmän aikaa”, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa”, ”halusin aikaa muihin harrastuksiin”, ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” ja ”en ollut niin hyvä kuin halusin olla”. Vastaavasti vähiten tärkeitä syitä olivat ”harjoittelu oli liian rankkaa”, ”minua ei valittu joukkueeseen”, ”harjoittelin liikaa”, ”joku muu sairaus” sekä ”vanhempani eivät halunneet minun enää pelaavan”. (Taulukko 22.)

TAULUKKO 22. Urheiluharrastuksesta luopumisen yleisimmät syyt järjestyksessä keskiarvojen mukaan.

Syy lopettaa urheiluharrastus	N	Keskiarvo	Keskihajonta
En enää nauttinut harrastamisesta	385	2.32	1.12
Opintoni vaativat enemmän aikaa	385	2.26	1.15
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	385	2.16	1.05
Halusin aikaa muihin harrastuksiin	385	2.13	1.11
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	385	2.05	1.13
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	385	2.00	1.02
En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	385	1.96	1.09
En viihtynyt joukkueessani	385	1.92	1.10
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	385	1.89	1.05
Halusin pelata vain harrastetasolla	385	1.88	1.12
Halusin harrastaa toista urheilulajia	385	1.82	1.12
Joukkue ei tehnyt asioita yhdessä	384	1.79	0.98
Taitoni eivät kehittyneet	385	1.77	0.92
En ehtinyt olemaan kavereideni kanssa	385	1.70	0.90
En pitänyt valmentajastani	385	1.68	1.03
Pelit ja harjoitukset olivat hankalina kellonaikoina	385	1.65	0.89
Jatkuvat loukkaantumiset	385	1.61	1.01
En enää oppinut uusia taitoja	385	1.57	0.87
Vakava loukkaantuminen	385	1.54	1.03
Harrastaminen oli liian kallista	385	1.51	0.86
En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa	385	1.48	0.75

Minulla oli tylsää	385	1.45	0.79
Sain seuraltani vähemmän tukea	385	1.41	0.81
Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset	385	1.35	0.70
Saamani työ vaati enemmän aikaa	384	1.34	0.75
Alueellani ei ollut enää mahdollisuutta harrastaa lajia	385	1.31	0.82
Harjoittelu oli liian rankkaa	385	1.25	0.56
Minua ei valittu joukkueeseen	384	1.25	0.67
Harjoittelin liikaa	385	1.21	0.58
Joku muu sairaus	384	1.15	0.56
Vanhempani eivät halunneet minun enää pelaavan	385	1.11	0.42

9.1.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden vertailu naisten ja miesten välillä

Taulukossa 23. on esitelty tutkimukseen osallistuneiden naisten kymmenen yleisintä syytä luopua urheiluharrastuksesta. Kymmenen merkittävimmän syyn vastausten vaihteluväli oli 1.91–2.46 neliportaisella Likert-asteikolla mitattuna. Tässä tutkimuksessa naisten kolme tärkeintä syytä lopettaa urheiluharrastaminen olivat ”en enää nauttinut harrastamisesta” (ka=2.46), ”opintoni vaativat enemmän aikaa” (ka=2.45) sekä ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (ka=2.30). (Taulukko 23.)

Kymmenestä tärkeimmästä syystä joukkueeseen liittyviä asioita käsitteli neljä, jotka olivat ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” (ka=2.28), ”en tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle” (ka=2.09), ”en viihtynyt joukkueessani” (ka=1.98) sekä ”joukkue ei tehnyt asioita yhdessä” (ka=1.91). Muut syyt liittyivät harrastuksessa viihtymiseen, ajankäyttöön tai omiin taitoihin. (Taulukko 23.)

TAULUKKO 23. Naisten kymmenen yleisintä syytä luopua urheiluharrastuksesta järjestyksessä keskiarvojen mukaan

Järjestys	Syy lopettaa urheiluharrastus	Ka	Kh
1.	En enää nauttinut harrastamisesta	2.46	1.09
2.	Opintoni vaativat enemmän aikaa	2.45	1.15
3.	Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	2.30	1.04
4.	Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	2.28	1.20
5.	Halusin aikaa muihin harrastuksiin	2.14	1.11
6.	En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	2.09	1.16
7.	En ollut niin hyvä kuin halusin olla	2.09	1.07
8.	En viihtynyt joukkueessani	1.98	1.12
9.	Halusin pelata vain harrastetasolla	1.96	1.17
10.	Joukkue ei tehnyt asioita yhdessä	1.91	1.06

Taulukossa 24. on esitelty miesten kymmenen yleisintä syytä lopettaa urheiluharrastus. Miesten vastausten keskiarvojen vaihteluväli oli 1.87–2.23 niin ikään neliportaisella Likert-asteikolla. Miesten vastausten keskiarvot olivat kauttaaltaan hieman naisten vastaavia arvoja alhaisemmat. Tässä tutkimuksessa miesten kolme tärkeintä syytä lopettaa urheiluharrastus olivat ”en enää nauttinut harrastamisesta” (ka=2.23), ”opintoni vaativat enemmän aikaa” (2.13) sekä ”halusin aikaa muihin harrastuksiin” (ka=2.12). (Taulukko 24.)

Miesten kymmenestä tärkeimmästä vastauksesta harrastuksessa viihtymiseen liittyi kolme vastausta, jotka olivat ”en enää nauttinut harrastamisesta”, ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (k=2.06) sekä ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” (ka=1.94). Niin ikään kolme syytä liittyi myös ajankäyttöön ja nämä syyt olivat ”opintoni vaativat enemmän aikaa”, ”halusin aikaa muihin harrastuksiin” sekä halusin harrastaa toista urheilulajia” (ka=1.87). Myös joukkueen toimintaan liittyi kolme syytä, jotka olivat ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” (ka=1.91), ”en viihtynyt joukkueessani” (1.89) ja ”en tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle” (ka=1.88). Tosin syy ”halusin pelata vain harrastetasolla”

(ka=1.87) voidaan liittää jokaiseen edellä mainituista kolmesta kategoriasta. (Taulukko 24.)

TAULUKKO 24. Miesten kymmenen yleisintä syytä lopettaa urheiluharrastus järjestyksessä keskiarvojen mukaan

Järjestys	Syy lopettaa urheiluharrastus	Ka	Kh
1.	En enää nauttinut harrastamisesta	2.23	1.14
2.	Opintoni vaativat enemmän aikaa	2.13	1.13
3.	Halusin aikaa muihin harrastuksiin	2.12	1.12
4.	Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	2.06	1.04
5.	Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	1.94	0.99
6.	Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	1.91	1.04
7.	En viihtynyt joukkueessani	1.89	1.05
8.	En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	1.88	1.09
9.	Halusin harrastaa toista urheilulajia	1.87	1.03
10.	Halusin pelata vain harrastetasolla	1.87	1.15

Liite 2. sisältää t-testistä tehdyn taulukon miesten ja naisten eroista urheiluharrastuksista luopumisen syissä. Tilastollisesti melkein merkitseviä ($p < 0.05$) tai merkitseviä ($p < 0.01$) eroja löytyi t-testin mukaan viidestä lopettamissyystä, joista naiset pitivät kaikkia viittä syytä miehiä merkittävämpänä. Nämä viisi syytä olivat merkitsevyysjärjestyksessä ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” ($p = 0.001$), ”opintoni vaativat enemmän aikaa” ($p = 0.008$), ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” ($p = 0.024$), ”en nauttinut harrastamisesta” ($p = 0.043$), sekä ”en tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle” ($p = 0.049$). (Liite 2.)

9.1.2 Urheiluharrastuksesta luopumisen syiden vertailu eri lajien välillä

Liite 3 sisältää yksisuuntaisesta varianssianalyysistä sekä LSD –Post Hoc testistä tehdyn taulukon urheiluharrastuksesta luopumisen syiden vertailusta kolmen päälaajin välillä. Yleisimmiksi syiksi tässä tutkimuksessa on valittu syyt, joiden keskiarvo oli suurempi kuin 2.00 neliportaisella Likert-asteikolla. Jalkapalloilijoilla nämä syyt olivat: ”en enää nauttinut harrastamisesta” (ka=2.33), ”opinnot vaativat enemmän aikaa” (ka=2.25), ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (ka=2.21), ”halusin aikaa muihin harrastuksiin” (ka=2.18) sekä ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi”. (Liite 3.)

Koripalloilijoiden yleisimmät syyt lopettaa urheiluharrastus olivat: ”en enää nauttinut harrastamisesta” (ka=2.56), ”opintoni vaativat enemmän aikaa (ka=2.42), ”halusin pelata vain harrastetasolla” (ka=2.27), ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (ka=2.19), ”en tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle” (ka=2.19), ”en ollut niin hyvä kuin halusin olla” (ka=2.15), ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” (ka=2.08), ”halusin aikaa muihin harrastuksiin” (ka=2.03) sekä ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” (ka=2.03). Jääkiekkoilijoiden yleisimmät syyt lopettaa urheiluharrastus olivat puolestaan ”opintoni vaativat enemmän aikaa” (ka=2.19), ”en enää nauttinut harrastamisesta” (ka=2.16), ”halusin aikaa muihin harrastuksiin” (ka=2.09), ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (2.05) sekä ”en ollut niin hyvä kuin halusin olla” (ka=2.02). (Liite 3.)

Tilastollisesti merkitsevää eroa ($p < .05$) oli kolmessa lopettamissyitä mittaavassa muuttujassa. Jääkiekkoilijat pitivät syytä ”halusin pelata vain harrastetasolla” tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p = .000$) vähemmän tärkeänä syynä kuin jalkapalloilijat ja koripalloilijat. Syytä ”harrastaminen oli liian kallista” jääkiekkoilijat pitivät puolestaan erittäin merkitsevästi ($p = .000$) tärkeämpänä syynä kuin jalkapalloilijat ja koripalloilijat. Syy ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” näytti puolestaan olevan jalkapalloilijoille jääkiekkoilijoita hieman merkitsevämpi ($p = .035$) syy luopua urheiluharrastuksesta. (Liite 3.)

9.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus

Tässä alaluvussa on tarkasteltu kaikkia vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mittarin kolmea kohtaa, jotka olivat useus viikoittain, liikuntakerran yleinen kesto sekä liikuntakerran yleinen intensiteetti. Kaikkia kolmea kohtaa on tarkasteltu yleisestä näkökulmasta, naisten ja miesten välillä sekä kolmen päälahjin välillä. Liikuntamotiiveja tarkastelevassa osuudessa on kuitenkin jätetty pois kesto sekä intensiteetti helpottamaan tukimusta. Fyysisen aktiivisuuden viikoittaista useutta kysyttäessä vastaajat on myös jaettu kolmeen ryhmään viikoittaisen liikuntamäärän perusteella. Nämä ryhmät ovat ”enintään kerran viikossa liikkuvat”, ”2–3 kertaa viikossa liikkuvat” sekä ”vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvat”.

9.2.1 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden useus viikoittain

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa (84,2 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Prosentuaalisesti eniten vastauksia oli kohdassa ”2–3 kertaa viikossa” (35,5 %). Kuusi vastaajaa (1,5 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa hyvin vähän eli ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa” tai ”en lainkaan”. Miesten ja naisten välillä ei tutkimuksessa ollut tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan harrastamisen useudessa. (Taulukko 25.)

TAULUKKO 25. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan useus

Liikuntakerrat/vko	Naiset	Miehet	Yhteensä
En lainkaan	1 (0,6 %)	1 (0,4 %)	2 (0,5 %)
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	3 (1,9 %)	1 (0,4 %)	4 (1,0 %)
1-2 kertaa kuukaudessa	9 (5,7 %)	7 (3,1 %)	16 (4,2 %)
Noin kerran viikossa	7 (4,4 %)	31 (13,7 %)	38 (9,9 %)
2-3 kertaa viikossa	63 (39,6 %)	73 (32,9 %)	136 (35,3 %)
4-5 kertaa viikossa	47 (29,6 %)	67 (29,6 %)	114 (29,6 %)
Suunnilleen joka päivä	29 (18,2%)	46 (20,4 %)	75 (19,5 %)
Yhteensä	159 (100%)	229 (100%)	385 (100%)

Taulukossa 26. on vertailtu tutkimukseen osallistuneiden vapaa-ajan liikunnan useutta päälajeittain. Päälajien välillä ei tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa vapaa-ajan liikuntakertojen määrässä viikoittain. Taulukosta voidaan kuitenkin nähdä, että koripalloharrastuksesta luopuneet ilmoittivat harrastavansa liikuntaa ”suunnilleen joka päivä” noin puolet harvemmin (9,7 %), kuin jalkapallosta (20,2 %) ja jääkiekosta luopuneet (23,6 %). Vastaavasti koripallosta luopuneista 43,5 % ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa ”4–5 kertaa viikossa” saman vastauksen prosenttiosuuden ollessa jalkapallosta luopuneilla 25,4 % ja jääkiekosta luopuneilla 30,0 %.

TAULUKKO 26. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan useus lajeittain.

Liikuntakerrat/vko	Jalkapallo	Koripallo	Jääkiekko
En lainkaan	2 (0,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1 (0,5 %)	0 (0 %)	3 (2,7 %)
1-2 kertaa kuukaudessa	8 (3,8 %)	4 (6,5 %)	4 (3,6 %)
Noin kerran viikossa	22 (10,3 %)	6 (9,7 %)	10 (9,1 %)
2-3 kertaa viikossa	83 (39 %)	19 (30,6 %)	34 (30,4 %)
4-5 kertaa viikossa	54 (25,4 %)	27 (43,5 %)	33 (30,0 %)
Suunnilleen joka päivä	43 (20,2 %)	6 (9,7 %)	26 (23,6 %)
Yhteensä	213 (100 %)	62 (100 %)	110 (100 %)

9.2.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden kesto

Taulukossa 27. on esitetty tutkimukseen vastanneiden yhden vapaa-ajan liikuntakerran kesto minuutteina. Yli puolet vastaajista (66,2 %) ilmoitti yhden vapaa-ajan liikuntakerran kestävän yleensä 60–120 minuuttia. Hieman yli neljännes vastaajista (26,2 %) ilmoitti liikkuvansa kerralla enintään 60 minuuttia ja yli 120 minuuttia kerralla liikkuvia oli vastanneista 7,5 %. Miesten ja naisten välillä ei tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevää

eroa. Myöskään lajien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden yksittäisen kerran kestossa (Taulukko 28).

TAULUKKO 27. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntakerran kesto minuutteina.

Liikuntakerran kesto	Naiset	Miehet	Yhteensä
Alle 30 min	1 (0,6 %)	2 (0,9 %)	3 (0,8 %)
30-60 min	43 (27,0 %)	55 (24,3 %)	98 (22,5 %)
60-120 min	106 (66,7 %)	149 (65,9 %)	255 (66,2 %)
Yli 120 min	9 (5,7 %)	20 (8,8 %)	29 (7,5 %)
Yhteensä	159 (100 %)	226 (100 %)	385 (100 %)

TAULUKKO 28. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntakerran kesto lajeittain.

Liikuntakerran kesto	Jalkapallo	Koripallo	Jäkkiekko
Alle 30 min	2 (0,9 %)	1 (1,6 %)	0 (0,0 %)
30-60 min	51 (23,9 %)	13 (21,0 %)	34 (30,9 %)
60-120 min	147 (69 %)	44 (71,0 %)	64(58,2 %)
Yli 120 min	13 (6,1 %)	4 (6,5 %)	12 (10,9 %)
Yhteensä	213 (100 %)	62 (100 %)	110 (100 %)

9.2.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan intensiteetti

Tutkimukseen osallistuneista 83,1 % ilmoitti vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden vastaavan intensiteetiltään ”kevyttä juoksua” (40,0 %) tai ”reipasta juoksua” (43,1 %). Naisten ja miesten välillä ei tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa vapaa-ajan liikunnan intensiteetissä. Kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu näytti kuitenkin olevan prosentuaalisesti suositumpi vastaus miesten (18,1 %) kuin naisten (8,8 %) keskuudessa. Naisista puolestaan 45,3 % ilmoitti vapaa-ajan liikunnan olevan intensiteetiltään ”kevyttä juoksua”

vastaavan luvun ollessa miehillä 36,3 %. (Taulukko 29.) Lajien välillä vapaa-ajan liikunnan intensiteetissä erot olivat todella pieniä eikä tilastollista merkitsevyyttä löytynyt (Taulukko 30).

TAULUKKO 29. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan intensiteetti.

Intensiteetti	Naiset	Miehet	Yhteensä
Kävely	6(3,8 %)	4 (1,8 %)	10 (2,6 %)
Kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu	14 (8,8 %)	41 (18,1 %)	55 (14,3 %)
Kevyt juoksu (hölkkä)	72 (45,3 %)	82 (36,3 %)	154 (40,0 %)
Reipas juoksu	67 (42,1 %)	99 (43,8 %)	166 (43,1 %)
Yhteensä	159 (100 %)	226 (100 %)	385 (100 %)

TAULUKKO 30. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikunnan intensiteetti lajeittain.

Intensiteetti	Jalkapallo	Koripallo	Jääkiekko
Kävely	6 (2,8 %)	1 (1,6 %)	3 (2,7 %)
Kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu	28 (13,1 %)	8 (12,9 %)	19 (17,3 %)
Hölkkä	89 (41,8 %)	24 (38,7 %)	41 (37,3 %)
Reipas juoksu	90 (42,3 %)	29 (46,8 %)	47 (42,7 %)
Yhteensä	213 (100 %)	62 (100 %)	110 (100 %)

9.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten tärkeimmät vapaa-ajan liikuntamotiivit

Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten tärkeimmät vapaa-ajan liikuntamotiivit olivat tässä tutkimuksessa terveys, voima ja kestävyys, nauttiminen sekä haastaminen. Näiden motiivien tärkeyttä kuvaa yli neljän keskiarvot, jotka ovat vaihtelevat välillä 4.11–4.89 asteikolla 1–6. Seuraavaksi tärkeimmiksi motiiveiksi koettiin haastaminen, ulkonäkö sekä

stressinhallinta, joiden keskiarvot vaihtelivat välillä 3.64–3.91. Vähiten tärkeäksi vapaa-ajan liikuntamotiiviksi koettiin tässä tutkimuksessa kilpaileminen, jonka vastauksien keskiarvo jäi arvoon 3.27. (Taulukko 31.)

TAULUKKO 31. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivit tärkeysjärjestyksessä keskiarvon mukaan.

	N	Keskiarvo	Keskihajonta
Terveys	387	4.89	1.07
Voima ja kestävyys	387	4.59	1.09
Nauttiminen	387	4.43	1.19
Haastaminen	387	4.11	1.33
Ulkonäkö	387	3.91	1.15
Stressinhallinta	387	3.83	1.37
Sosiaalisuus	387	3.64	1.28
Kilpaileminen	387	3.27	1.57

9.3.1 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu miesten ja naisten välillä

Naisten tärkeimmiksi vapaa-ajan liikuntamotiiveiksi nousivat tässä tutkimuksessa terveys, voima ja kestävyys sekä nauttiminen, joiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4.59–5.12. Vähiten tärkeiksi liikuntamotiiveiksi vapaa-ajallaan naiset kokivat kilpailemisen ($ka=2.94$) sekä sosiaalisuuden ($ka=3.50$). Myös miehillä tärkeimmät liikuntamotiivit olivat terveys, voima ja kestävyys sekä nauttiminen. Miehillä kolmen tärkeimmän liikuntamotiivin keskiarvot vaihtelivat välillä 4.33–4.74. Miehet kokivat vähiten tärkeiksi liikuntamotiiveiksi kilpailemisen ($ka=3.49$) sekä stressinhallinnan ($ka=3.60$). (Taulukko 32.)

Miesten ja naisten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja oli neljässä vapaa-ajan liikuntamotiivissa. Naiset pitivät terveyttä ja stressinhallintaa huomattavasti tärkeämpänä ($p=.000$)

vapaa-ajan liikuntamotiivina kuin miehet. Myös nauttimisen liikuntamotiivia naiset arvosivat tilastollisesti enemmän ($p=.033$) kuin miehet. Miehillä kilpaileminen oli puolestaan naisia tilastollisesti huomattavasti tärkeämpi ($p=.001$) liikuntamotiivi. (Taulukko 32.)

TAULUKKO 32. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu miesten ja naisten välillä.

		N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Stressinhallinta	Naiset	159	4.15	1.42		
	Miehet	228	3.60	1.29	3.89	$p=.000$
Nauttiminen	Naiset	159	4.59	1.25		
	Miehet	228	4.33	1.13	2.11	$p=.033$
Haastaminen	Naiset	159	4.13	1.43		
	Miehet	228	4.11	1.27	.15	$p=.879$
Sosiaalisuus	Naiset	159	3.50	1.36		
	Miehet	228	3.73	1.22	-1.70	$p=.09$
Kilpaileminen	Naiset	159	2.94	1.56		
	Miehet	228	3.49	1.53	-3.47	$p=.001$
Terveys	Naiset	159	5.12	1.02		
	Miehet	228	4.74	1.08	3.55	$p=.000$
Ulkonäkö	Naiset	159	4.03	1.18		
	Miehet	228	3.82	1.23	1.79	$p=.075$
Voima ja kestävyys	Naiset	159	4.69	1.12		
	Miehet	228	4.52	1.06	1.47	$p=.143$

9.3.2 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu kolmen päälahjin välillä

Tutkimuksessa urheiluharrastuksesta luopuneet nuoret ilmoittivat alkutiedoissa entiseksi päälahjukseen joko jalkapallon, koripallon tai jääkiekon. Päälahjien vapaa-ajan liikuntamotiivien eroja tarkasteltiin varianssianalyysillä. (Taulukko 33.)

Kaikki kolme lahjiryhmää arvioivat kolmeksi tärkeimmiksi vapaa-ajan liikuntamotiiveikseen terveyden, voiman ja kestävyuden sekä nauttimisen. Kaikilla myös järjestys oli sama, vaikka keskiarvot vaihtelivatkin hieman välillä 4.30–5.27. Vähiten tärkeimmissä liikuntamotiiveissa oli hieman eroja eri päälahjien välillä. Jalkapalloilijat pitivät kolmena vähiten tärkeimpänä vapaa-ajan liikuntamotiivinaan kilpailemista, sosiaalisuutta sekä stressinhallintaa. Koripalloilijoiden vastaava lista oli kilpaileminen, sosiaalisuus sekä ulkonäkö. Jääkiekkoilijat arvostivat vapaa-ajan liikuntamotiiveista vähiten tärkeiksi puolestaan stressinhallinnan, kilpailemisen ja sosiaalisuuden. (Taulukko 33.)

Lahjiryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevää ($p < 0.05$) eroa kolmessa vapaa-ajan liikuntamotiivissa, jotka olivat stressinhallinta, kilpaileminen sekä terveys. Jalka- ja koripalloilijat pitivät stressinhallintaa tilastollisesti merkittävästi ($p = .001$) tärkeämpänä kuin jääkiekkoilijat. Vastaavasti jääkiekkoilijat arvostivat kilpailemista jalka- ja koripalloilijoita tärkeämmäksi ($p = .015$) vapaa-ajan liikuntamotiiviksi. Terveyttä vapaa-ajan liikuntamotiivina jääkiekkoilijat pitivät puolestaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p = .000$) vähemmän tärkeänä kuin jalka- ja koripalloilijat. (Taulukko 33.)

TAULUKKO 33. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu kolmen päälahjin välillä.

	Päälahji	N	Ka	Kh	ANOVA	LSD
Stressinhallinta	R1 Jalkapallo	215	3.94	1.31	F=7.29	R1>R3
	R2 Koripallo	62	4.15	1.43	p=.001	R2>R3
	R3 Jääkiekko	110	3.43	1.38		
Nauttiminen	R1 Jalkapallo	215	4.46	1.14	F=1.29	N.S.
	R2 Koripallo	62	4.58	1.20	p=.276	
	R3 Jääkiekko	110	4.30	1.26		
Haastaminen	R1 Jalkapallo	215	4.13	1.30	F=0.23	N.S.
	R2 Koripallo	62	4.18	1.47	p=.798	
	R3 Jääkiekko	110	4.05	1.34		
Sosiaalisuus	R1 Jalkapallo	215	3.62	1.25	F=0.63	N.S.
	R2 Koripallo	62	3.50	1.42	p=.534	
	R3 Jääkiekko	110	3.73	1.26		
Kilpaileminen	R1 Jalkapallo	215	3.19	1.57	F=4.24	R3>R1
	R2 Koripallo	62	2.93	1.60	p=.015	R3>R2
	R3 Jääkiekko	110	3.60	1.51		
Terveys	R1 Jalkapallo	215	4.98	.96	F=11.91	R3<R1
	R2 Koripallo	62	5.27	.96	p=.000	R3<R2
	R3 Jääkiekko	110	4.52	1.21		
Ulkonäkö	R1 Jalkapallo	215	3.90	1.11	F=1.53	N.S.
	R2 Koripallo	62	4.11	1.05	p=.219	
	R3 Jääkiekko	110	3.79	1.29		
Voima ja kestävyys	R1 Jalkapallo	215	4.67	.99	F=2.62	N.S.
	R2 Koripallo	62	4.65	1.16	p=.074	
	R3 Jääkiekko	110	4.39	1.09		

N.S. = ei tilastollisesti merkitsevää eroa (p>0.05)

9.3.3 Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu fyysisen aktiivisuuden perusteella

Tutkimuksessa liikunta-aktiivisuusmittarin liikuntakertojen määrä viikossa jaettiin kolmeen eri ryhmään, jotka olivat enintään kerran viikossa liikkuvat, 2–3 kertaa viikossa liikkuvat sekä vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvat. Näiden ryhmien välisiä eroja vapaa-ajan liikuntamotiiveissa tarkasteltiin varianssianalyysillä. (Taulukko 34.)

Kaikissa kolmessa fyysisen aktiivisuuden ryhmässä tärkeimmiksi vapaa-ajan liikuntamotiiveiksi arvioitiin terveys, voima ja kestävyys sekä nauttiminen. Kaikilla myös järjestys oli sama, vaikka keskiarvot vaihtelivatkin välillä 3.41–5.07. Kolme vähiten tärkeintä vapaa-ajan liikuntamotiivia oli kaikilla ryhmillä samat, mutta järjestys vaihteli hieman. Enintään yhden kerran viikossa liikkuvat pitivät kilpailemista, stressinhallintaa ja sosiaalisuutta vähiten tärkeinä vapaa-ajan liikuntamotiiveina. Kahdella muulla ryhmällä vähiten tärkeät motiivit olivat samat, mutta järjestys oli kilpaileminen, sosiaalisuus ja stressinhallinta. (Taulukko 34.)

Ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p \leq .000$) eroja kaikissa vapaa-ajan liikuntamotiiveissa. Vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvat pitivät stressinhallintaa, nauttimista, haastamista, sosiaalisuutta sekä kilpailemista merkittävämpinä vapaa-ajan liikuntamotiiveina kuin kaksi vähemmän fyysisesti aktiivista ryhmää. Sen sijaan terveyden, ulkonäön sekä voiman ja kestävyuden liikuntamotiiveissa tilastollisesti merkitsevää eroa löytyi ainoastaan vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvien ja enintään kerran viikossa liikkuvien ryhmien väliltä. (Taulukko 34.)

TAULUKKO 34. Vapaa-ajan liikuntamotiivien vertailu fyysisen aktiivisuuden perusteella

	Liikunta-aktiivisuus/vko	N	Ka	Kh	ANOVA	LSD
Stressinhallinta	R1 Enintään kerran	59	2.89	1.35	F=21.57 p=.000	R3>R1 & R2
	R2 2-3 kertaa	136	3.76	1.30		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	4.17	1.31		
Nauttiminen	R1 Enintään kerran	59	3.41	1.30	F=42.53 p=.000	R3>R1 & R2
	R2 2-3 kertaa	136	4.30	1.12		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	4.86	.96		
Haastaminen	R1 Enintään kerran	59	3.14	1.37	F=31.56 p=.000	R3>R1 & R2
	R2 2-3 kertaa	136	3.92	1.26		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	4.56	1.19		
Sosiaalisuus	R1 Enintään kerran	59	3.02	1.41	F=10.17 p=.000	R3>R1 & R2
	R2 2-3 kertaa	136	3.58	1.25		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	3.86	1.21		
Kilpaileminen	R1 Enintään kerran	59	2.52	1.49	F=10.64 p=.000	R3>R1 & R2
	R2 2-3 kertaa	136	3.17	1.56		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	3.56	1.53		
Terveys	R1 Enintään kerran	59	4.15	1.19	F=18.80 p=.000	R3>R1
	R2 2-3 kertaa	136	4.98	.99		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	5.07	.99		
Ulkonäkö	R1 Enintään kerran	59	3.24	1.17	F=13.50 p=.000	R3>R1
	R2 2-3 kertaa	136	3.92	1.12		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	4.11	1.11		
Voima ja kestävyys	R1 Enintään kerran	59	3.59	1.22	F=36.85 p=.000	R3>R1
	R2 2-3 kertaa	136	4.65	.93		
	R3 Vähintään 4 kertaa	189	4.86	.98		

10 POHDINTA

Nykyään jo nuoruudessa ihmisten valinnanmahdollisuudet ovat huomattavasti monipuolisemmat verrattuna aiempiin sukupolviin. Kilpailu vapaa-ajasta on käynyt entistä kovemmaksi ja urheilu- tai liikuntaharrastus on enää yksi vaihtoehto useiden muiden vaihtoehtojen rinnalla. Lisäksi urheiluharrastustenkin sisällä tarjonta on kasvanut suureksi ja nuorella on edessään useita valintoja ennen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Itkonen 2009; Valtion liikuntaneuvosto 2013.) Lehtonen (2012) toteaaakin, että nykyisen sukupolven liikuntamotiivit ja -halut voivat olla hyvin eriäviä aiempiin sukupolviin verrattaessa. Näin ollen esimerkiksi valmentajat, seurat, vanhemmat ja päättäjät ovatkin suurten kysymysten äärellä: mikä on nuorisourheilun todellinen tavoite? Mistä päättäjien kannattaa seuroja palkita? Millaisiin harrastuksiin lasta kannattaa ohjata hänen tulevaisuuttaan silmällä pitäen?

Valtion liikuntaneuvoston (2013) mukaan liikunta organisoituna seuraharrastuksena on säilyttänyt hyvin asemansa lasten ja nuorten yleisimpänä harrastuksena. Seurat tähtäävät pääsääntöisesti kuitenkin kilpailutoimintaan ja menestykseen, kun taas lasten ja nuorten motiivit liikunnan tai urheilun harrastamiselle liittyvät useimmiten hauskanpitoon, hyvän kunnon saavuttamiseen ja sosiaalisiin tekijöihin, kuten kavereiden kanssa olemiseen (esim. Iannotti 2012; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Valtion liikuntaneuvosto 2013). Tämä aiheuttaa varmasti ristiriitoja seurojen arvojärjestykseen: satsatako kilpaurheiluun ja mahdolliseen menestymiseen, riskeeraten näin mahdollisesti nuorten urheilijoiden liikunnallisen elämäntavan jatkuminen vai jättääkö kilpailullisuus toissijaiseksi asiaksi ja kehittää liikunnallisuutta koko yhteiskunnan näkökulmasta, sanoen samalla kenties hyvästit mahdollisille menestyksen myötä tuleville avustuksille?

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi myös pätevyiden kokemukset ovat merkittävä sisäisen motivaation lähde nuorisourheilussa. Pätevyiden kokemusten tukeminen on ehdottoman tärkeää etenkin nuoren urheilu- ja liikuntataipaleen alkuvaiheessa. (Jaakkola 2010, 155–156.) Tiirikainen ja Konu (2013) ehdottavatkin etenkin nuoren joukkuelajin harrastajan pätevyiden kokemisen turvaamiseksi erilaisia seurantoja ja mittareita, joista nuori voisi

selvästi nähdä oman kehittymisensä. Nykyisessä urheilujärjestelmässä varmasti erittäin toimiva idea, mutta tarvitsisiko tätäkään asiaa miettiä, jos lapsi tai nuori harrastaisi liikuntaa pelkästään siitä saatavan ilon vuoksi? Voisiko ensin kehittää urheilujärjestelmän toimimaan todellisuudessa niin, että lapsena opittaisiin liikunnan ilo ja vasta nuoruudessa mukaan tulisi kilpailuelementti niille, jotka sitä oikeasti haluaisivat? Liikunnan tulisi mielestäni olla lapselle itsestään selvyys ilman, että hänen pätevyyttään ja suoriutumistaan kehittymistä täytyisi hänelle erikseen painottaa.

Vaikka osallistuminen urheiluseuratoimintaan näyttäisikin olevan yksi liikunnallista elämäntapaa myöhemmin elämässä ennustava tekijä (esim. Takalo 2016; Tammelin 2005; Tiirikainen & Konu 2013), on mietittävä sitä, kuinka nuori onnistuisi omaehtoisessa liikunnan harrastamisessa ilman valmista organisointia? Nuoren urheilijan elämään voi tulla lopettamispäätöksen jälkeen suuri aukko, kun monena päivänä viikossa suoritettavat harjoitteet eivät enää viekään aikaa. Vaikka yksi yleinen harrastuksen lopettamisen syy näyttäisi olevan ajanpuute (esim. Molinero ym. 2006), on nuoren kuitenkin mietittävä, mihin hän kaiken harrastuksen aiemmin viemän ajan suuntaa tulevaisuudessa. Valinnan mahdollisuuksia on lukuisia, mutta nuoren ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta olisi ehdottoman tärkeää, että yksi näistä valinnoista olisi liikunta ja vieläpä sisäisen motivaation ohjaamana. Ympäristön vaikutusmahdollisuuksia ei varmasti voi tässä asiassa liioitella (ks. Rottensteiner ym. 2013).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluharrastuksesta jo luopuneiden nuorten syitä lopetuspäätökselle, heidän vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta sekä motiiveja liikkua vapaa-ajalla. Näitä kaikkia kolmea tutkimusongelmaa tarkasteltiin yleisestä näkökulmasta ja vertailtiin sukupuolen sekä kolmen lajitaustan näkökulmasta. Seuraavissa alaluvuissa käsitelen näitä kolmea isompaa tutkimusongelmaa omina kokonaisuuksinaan. Pohdintani loppupuolella arvioin tutkimustani yleisellä tasolla sekä esitän jatkotutkimusehdotuksia aiheen tiimoilta.

10.1 Urheiluharrastuksesta luopumisen syyt

Tässä tutkimuksessa kuusi merkittävintä syytä luopua urheiluharrastuksesta olivat ”en nauttinut harrastamisesta”, ”opintoni vaativat enemmän aikaa”, ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa”, ”halusin aikaa muihin harrastuksiin”, ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” sekä ”en ollut niin hyvä kuin halusin olla”. Naisten ja miesten välillä eroja oli muun muassa siinä, että naisille miehiä tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpiä syitä olivat ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi”, ”opintoni vaativat enemmän aikaa”, ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa”, ”en nauttinut harrastamisesta” ja ”en tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle”. Keskiarvoja tarkastelemalla naiset arvioivat kaikki syyt hieman miesten arvioita merkittävämmäksi.

Lajien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa oli kolmessa lopettamissyitä mittaavassa muuttujassa. Jääkiekkoilijoille syy ”halusin pelata vain harrastetasolla” oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi vähemmän tärkeä syy lopettaa urheiluharrastus verrattuna jalka- ja koripalloilijoiden vastauksiin. Jääkiekkoilijoille syy ”harrastaminen oli liian kallista” oli puolestaan erittäin merkitsevästi tärkeämpi syy lopettaa urheiluharrastus verrattaessa kahden muun lajin vastauksiin. Jalkapalloilijoiden vastauksissa syy ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” nousi puolestaan jääkiekkoilijoita merkitsevämmäksi syyksi lopettaa urheiluharrastus.

Ajan puute, kiinnostuksen lopahtaminen ja sosiaaliset tekijät ovat nousseet yleisimmiksi urheiluharrastuksesta luopumisen syiksi myös useissa muissa tutkimuksissa (esim. Rottensteiner ym. 2013; Uusi-Uola 2013; Molinero ym. 2006). Edellä mainitsin useiden tutkimusten toteavan lasten ja nuorten liikkuvan liikunnasta saatavan nautinnon, kavereiden ja oman kuntonsa takia. Yleisimmistä lopettamissyistä tässä ja muissa tutkimuksissa voitaisiin vetää johtopäätös, ettei motiivit liikkua juurikaan muutu, vaikka ikää karttuu. Esimerkiksi Airan ym. (2013) mukaan liikuntamotiivit ovat kuitenkin jatkuvan muutoksen alla eikä lopettamissyöt suoraan kerro sitä, mitä nuoret liikunnasta toivovat myöhemmällä iällä. Herääkin kysymys, miksi puute hauskuudesta ja ajasta olla kavereiden kanssa saavat nuoret lopettamaan harrastamisen, mutta eivät välttämättä pidä niitä tärkeintä liikuntamotiiveina enää aikuistumisen kynnyksellä? Miten yhteiskunta voisi toimia, jotta lopettamista ei näistä

syistä tapahtuisi, vaan ne säilyisivät tärkeinä liikuttajina läpi murrosiän ja myöhemmän nuoruuden?

Naisten ja miesten erot lopettamissyissä olivat melko pieniä, mutta tuloksista voidaan nähdä, että naisten vastausten keskiarvot nousivat lähes jokaisessa lopettamissyissä miehiä korkeammiksi ja osa myös tilastollisesti merkitsevimmiksi. Naisten vastauksissa joukkueen toimintaan liittyvät syyt nousivat miehiä voimakkaammin esille, mikä voisi osoittaa naisten motivoituvan miehiä voimakkaammin nimenomaan joukkuehengestä ja joukkueeseen kuulumisesta. Esimerkiksi Rottensteiner ym. (2013) saivat samankaltaisia tuloksia omassa tutkimuksessaan, kun taas Molineron ym. (2006) tutkimuksessa tulokset osoittivat puolestaan läheisten vaikutuksen olevan miehille merkityksellisempää.

Suoria johtopäätöksiä naisten ja miesten kokemuksista urheiluharrastuksestaan on vaikea tämän tutkimuksen perusteella tehdä, koska lisää tutkimustietoa tarvittaisiin. Naisten ja miesten eroista herää kuitenkin hieman pohdittavaa. Nais- ja miesurheilun arvostuksen erot ovat olleet vahvasti pinnalla mediassa viimeisten vuosien aikana. Naisurheilu ei nauti samanlaista arvostusta yhteiskunnassamme, kuin miesurheilu, ainakaan joukkuelajien osalta. Voisiko tässä olla osasy siihen, että esimerkiksi tässä tutkimuksessa naisille puuttuva joukkuehenki tai sosiaalisen hyväksynnän vähäisyys näyttäisi olevan miehiä suurempi tekijä urheiluharrastuksesta luopumisessa? Jos urheilemista itsessään ei arvosteta ulkoisesti, täytyy urheilemisesta löytää joitain muita itselle tärkeitä, kenties enemmän sisäisen motivaation ohjaamia tekijöitä. Ristiriidan tähän asiaan tekee se, että miesten urheiluharrastus näyttäisi jatkuvan naisia paremmin (esim. Laakso ym. 2008). Voiko urheilun julkinen arvostus eli ulkoinen motivointi olla huipulla urheileville miehille näinkin voimakas?

Lajien välisiä eroja pohtiessa nousee esiin raha ja mahdollisuudet edetä. Jääkiekkoilijoille ”halusin pelata vain harrastetasolla” näytti olevan kahta muuta lajia merkityksettömämpi syy lopettaa harrastus. Yleisesti tiedossa on suomalainen jääkiekkomenestys ja lajin arvostus Suomessa. Tutkimustulosten perusteella voidaan osittain vetää johtopäätös, että jääkiekossa tulevaisuuden näkymät ovat koripalloa ja jalkapalloa hieman valoisammat, minkä vuoksi harrastetasolle tähtääminen ei useimmalle jääkiekkojuniorille ole tavoite eikä mo-

tivaation lähde. Lähes päivittäin voimme lukea lehdistä tarinoita Patrik Laineen tai Sebastian Ahon kaltaisista tuhkimotarinoista, jotka motivoivat varmasti uusia kiekkolupauksia. Toisaalta, voisiko kova kilpailu olla jääkiekossa myös osasyynä joukkuehengen vähyden merkityksen korostumiseen verrattuna esimerkiksi jalkapalloon?

Kiekkolupausten kannalta julkisuudessa ja tutkimuksiakin aiheuttanut keskustelu rahasta on puolestaan melko ikävää luettavaa. Puronaho (2014) laskelmoi tutkimuksessaan, että kilpaa jalkapalloilevan 15–18-vuotiaan harrastus kustantaa noin 3,318 euroa vuodessa, kun taas sama luku on koripallossa 5,049 € ja jääkiekossa peräti 12,697 €. Ei siis ole ihme, että jääkiekkoilijoiden vastauksissa koripalloilijoita ja jalkapalloilijoita merkittävämmäksi syyksi lopettaa harrastaminen nousi lajin kalleus. Rakkaasta urheiluharrastuksesta luopuminen rahan takia on erittäin ikävä ilmiö ja on päättäjien vastuulla miettiä, kuinka kustannuksia saataisiin alaspäin. Onni on, että tämä, kuten muutkin edellä esitetyt ongelmat nuorisourheilussa, ovat esillä ja toivottavasti muutoksen alla.

10.2 Fyysinen aktiivisuus

Urheiluharrastuksesta luopuneista nuorista prosentuaalinen enemmistö (84,2 %) näyttäisi liikkuvan vähintään 2–3 kertaa viikossa ja lähes puolet (49,1 %) vähintään 4–5 kertaa viikossa. Yhden vapaa-ajan liikuntakerran kestoksi ilmoitettiin yleisimmin (66,2 %) 60–120 minuuttia, kun taas kerrallaan alle 60 minuuttia ilmoitti liikkuvansa noin neljännes vastanneista (26,2 %). Intensiteetiltään tutkimukseen vastanneiden vapaa-ajan liikunta näyttäisi vastaavan yleisimmin (83,1 %) joko ”reipasta juoksua” tai ”kevyttä juoksua” eli tässä tutkimuksessa käytetyn mittarin kahta ylintä kategoriaa. Tilastollista eroa naisten ja miesten välillä ei löytynyt mistään fyysisistä aktiivisuutta selittävästä muuttujasta, mutta prosentuaalisesti naisten vastauksissa korostui miesten vastauksia enemmän raskaan liikunnan osuus. Lajien välillä ei myöskään havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja fyysisessä aktiivisuudessa.

Verrattaessa muuhun väestöön, urheiluharrastuksesta luopuneet nuoret näyttävät olevan fyysisesti varsin aktiivisia. Esimerkiksi Husun ym. (2011) selvityksessä 18-vuotiaista 26 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan vähintään viisi kertaa viikossa, kun sama

luku oli tässä tutkimuksessa 49,1 %. Edelleen, Helldänin ja Helakorven (2015) selvityksessä sama luku oli koko aikuisväestön osalta välillä 31–36 %. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2015a; THL 2015b; THL 2015c) teettämässä kouluterveyskyselyissä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 23–36 % kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin päivässä. Tässä tutkimuksessa useus- ja kesto- muuttujien osalta vastaajia oli hyvin vähän alimmissa fyysisistä aktiivisuutta kuvaavissa luokissa, mistä voidaan tehdä johtopäätös, että melko suuri osa urheiluharrastuksesta luopuneet ovat fyysisesti muita ikäisiään aktiivisempia vapaa-ajallaan. Toisaalta verrattaessa kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010) tuloksiin lähes päivittäin liikkuvien osuus 19–25-vuotiaiden ikäluokassa oli sama kuin tässä tutkimuksessa.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan voimaperäinen ja rasittavampi liikunta on yleistynyt ja vastaavasti verkkainen ja rauhallinen liikunta vähentynyt aiempiin tutkimuksiin verrattuna (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010). Samanlaista ilmiötä on havaittavissa myös tässä tutkimuksessa, kun suuri osa vastaajista ilmoitti vapaa-ajan liikunnan olevan yleisesti kahden korkeimman intensiteetin kategoriassa. Muista tutkimuksesta poiketen tässä tutkimuksessa naiset arvioivat harrastavansa prosentuaalisesti enemmän raskeampaa liikuntaa kuin miehet (esim. Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010). Tulokset ovat kuitenkin melko vaikeasti tulkittavia, koska jokaisessa vertailututkimuksessa käytetyt mittarit ovat hieman erilaisia. Lisäksi tutkimuksissa, joihin tämän tutkimuksen tuloksia verrataan, ei ole eritelty urheiluharrastuksesta luopuneita pois, minkä vuoksi tulokset ovat hyvin suuntaa antavia eikä niitä voida yleistää.

Uusiin liikuntasuosituksiin verrattaessa urheiluharrastuksesta luopuneet nuoret näyttäisivät liikkuvan melko hyvin; liikuntaa tulee viikoittain suurella osalla vastaajista 2–4 kertaa ja sen kesto näyttäisi olevan ainakin suositusten mukainen 30 minuuttia ja suurella osalla enemmän, 60–120 minuuttia. Tämä on tosin aikuisten minimisuositus (esim. WHO 2016) ja tuloksista voidaan olettaa, että myös tämän tutkimuksen vastaajissa on niitä, joille ei kerry edes liikuntasuositusten vähimmäismäärää liikuntaa viikossa. Herääkin kysymys, mikä saa aiemmin mahdollisesti kovastikin harjoitelleen nuoren luopumaan liikunnasta näin radikaalisti? Osa tuloksista voi selittyä varmasti tulkintaeroilla, joita esiintyy vähän

liikkuneiden ja aiemmin urheilua harrastaneiden välillä: mitä pidetään raskaana liikkumisenä ja miten yhden liikuntakerran kesto arvioidaan? Osittain tästä syystä suositukset ovat saaneet myös kritiikkiä ja tutkimustulokset ovat melko monimuotoisia tämän liikunnan osa-alueen tiimoilta.

Vaikka fyysinen aktiivisuus näyttäisi useiden tutkimusten (esim. Aira ym. 2013; Husu 2011; Kokko ym. 2015) laskevan iän myötä, toteaa esimerkiksi Takalo (2016), ettei murrosiän taantuma tarkoita välttämättä liikkumattomuutta aikuisiällä. Tärkeintä näyttäisikin olevan se, ettei kokemukset liikunnasta lapsuusiässä ole negatiivisia, vaan sisäisen motivaation ohjamaa monipuolista ja mielekästä toimintaa (Tammelin & Telama 2008). Takalo (2016) toteaaakin, että vähän liikkuvalla nuorella tukitoimet olisi järkevintä kohdistaa nuoruuden loppuvaiheeseen ja varhaisaikuisuuteen. Jos näin on, onko esimerkiksi koulussa liikuntatunneilla turha yrittää saada murrosikäiset oppilaat liikkeelle, jos heitä ei laisinkaan kiinnosta? Voisiko liikunnanopettaja vain ottaa hieman rennommin ja ”säästää” nuoria ottamaan liikunnallisia vinkkejä vastaan vasta myöhemmin nuoruudessaan? Tähän vastauksena esimerkiksi Telama ym. (2005) sekä Vanreusel & Scheerder (2016) toteavat myös nuoruuden yli säilyneiden fyysisen aktiivisuuden tottumusten vaikuttavan liikuntaan myöhemmin elämässä. Ehdottoman tärkeää olisi siis saada nuoret jatkossakin liikkeelle, kenties mieltien enemmänkin sitä, mikä heitä liikuttaa kuin parjata sitä, miksi he eivät liiku?

10.3 Liikuntamotiivit

Tässä tutkimuksessa kolme yleisesti tärkeintä liikuntamotiivia keskiarvojen perusteella olivat terveys, voima ja kestävyys sekä nauttiminen. Kaksi vähiten tärkeää liikuntamotiivia olivat puolestaan sosiaalisuus ja kilpaileminen. Naisten ja miesten vastaukset erosivat toisistaan neljän liikuntamotiivin osalta, kun naiset arvioivat terveyden, nauttimisen ja stressinhallinnan selkeästi miehiä tärkeämmiksi liikuntamotiiveiksi. Miehillä puolestaan kilpaileminen oli selkeästi naisia merkittävämmässä roolissa vapaa-ajan liikuntamotiivina. Päälaajien osalta eroa löytyi kolmessa liikuntamotiivissa: jalka- ja koripalloilijoille stressinhallinta näytti nousevan jääkiekkoilijoita tärkeämmäksi liikuntamotiiviksi, jääkiekkoilijoille jalka- ja koripalloilijoita tärkeämpää oli kilpaileminen, kun taas terveys oli vähemmän tärkeä liikuntamotiivi kuin jalka- ja koripalloilijoille.

Tässä tutkimuksessa liikuntamotiiveja vertailtiin myös kolmen fyysisen aktiivisuuden ryhmän välillä. Eroja löytyi kaikissa kahdeksassa liikuntamotiivissa niin, että eniten liikkuva ”vähintään neljä kertaa viikossa” –ryhmä arvioi stressinhallinnan, nauttimisen, haastamisen, sosiaalisuuden ja kilpailemisen kahta fyysisesti vähemmän aktiivista ryhmää merkittävimmiten motiiveiksi liikkua vapaa-ajalla. Terveiden, voiman ja kestävyys sekä ulkonäön osalta eroa oli enää eniten ja vähiten liikkuvien ryhmien välillä niin, että eniten liikkuvat arvioivat nämäkin motiivit vähiten liikkuvia tärkeämmiksi. Tulokset tukevat kirjallisuutta, kun esimerkiksi Weinberg ja Gould (2011, 56) toteavat, ihminen ei harrasta liikuntaa vain yhden motiivin suuntamana, vaan osallistuminen on usean motiivin summa; paljon liikkuville kaikki motiivit olivat tässä tutkimuksessa tärkeämpiä kuin vähän liikkuville.

Sukupuolten erot tässä tutkimuksessa näyttäisivät olevan hyvin samankaltaisia kuin muissa aiemmin tehdyissä tutkimuksissa (esim. Haanpää 2012; Lampinen & Lappalainen 2013; Palomäki ja Heikinaro-Johansson 2011). Naisten ja miesten väliset erot kertovat varmasti paljon siitä, kuinka liikuntaan sosiaalistutaan. Sukupuoliroolit ovat varmasti hälventyneet liikuntakentällä vuosikymmenien aikana, mutta osittain samat motiivit pitävät pintansa naisten ja miesten suosikkeina. Eri lajien välillä eroja oli myös hieman ja esimerkiksi jääkiekkoilijoiden kilpailumotiivia käsiteltiin osittain jo aiemmin pohdinnassa. Huomionarvoista on myös jääkiekkoilijoiden terveystieteellisen vähäinen merkitys verrattaessa jalka- ja koripalloilijoihin. Voiko kilpailutilanne ajaa jopa oman terveyden edelle? Toisaalta tällöinhän puhuttaisiin nimenomaan huippu-urheilusta.

Kuten edellä on mainittu, useissa tutkimuksissa on osoitettu, että kavereiden merkitys urheiluharrastuksen ja liikunnan jatkumiselle on suuri erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa (esim. Aira 2013; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Haanpää 2012; Rottensteiner ym. 2013). Aira ym. (2013) sekä Buckworth ja Dishman (2002) toteavat kuitenkin, että motiivit muuttuvat reilusti iän myötä ja esimerkiksi kavereiden tapaaminen sekä hauskanpito liikuntamotiiveina menettävät suosiotaan iän myötä. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat samaa, melko karuakin kieltä; sosiaalisuus oli tippunut tässä tutkimuksessa lopettaneiden urheilijoiden liikuntamotiivien listalla melko häntäpäähän. Sen sijaan tilalle olivat

tulleet esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja terveys. Samanlaisia tuloksia on saatu muun muassa Lampisen ja Lappalaisen (2013) sekä Malkin ja Taposen (2009) tutkimuksissa.

Koska ihmisillä on luontainen tarve kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta (esim. Liukkonen ym. 2006, 140–141), voidaan esittää kysymys, onko liikkuminen menettänyt trendikkyytensä yhteisenä tekemisenä? Sama kysymys voitaisiin varmasti kääntää myös toisinpäin; onko liikunnan tilalle tullut jotain, mikä vähentää liikunnan merkitystä yhteisenä tekemisenä? Yksi varteenotettava ehdokas tähän on varmasti sosiaalinen media. Sosiaalisessa mediassa yhteisöllisyyttä koetaan todella monessa eri muodossa ja erittäin helposti; ei tarvitse lähteä pelaamaan pipolätkää tai juoksemaan yhdessä, koska kaikki hoituu näppärästi puhelimen tai tietokoneen välityksellä. Sosiaalisen aseman hankkiminen on ihmiselle merkityksellistä ja jos sosiaalinen toiminta tapahtuu pääasiassa netissä, on siellä oltava ja pidettävällä omaa statustaan. Sosiaalisen aseman saavuttamiseksi ihminen voi olla valmis uhraamaan itselle tärkeistäkin asioista ja esimerkiksi omasta itsemääräämisoikeudestaan (Kontinen 2014; Liukkonen ym. 2006, 141).

Toisaalta ongelma voidaan kääntää myös hieman pääläelleen: saamme jatkuvasti lukea mediasta, kuinka ulkonäköpaineet lisääntyvät sosiaalisen median myötä. Erilaiset palvelut pullistelevat fitnesskilpailijoiden kuvista ja milloin kenenkin tarinoista tai vinkeistä tulla elämänsä kuntoon. Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) toteavat tutkimuksessaan, että vuoden 2010 vastauksissa ulkonäkö oli jo kouluikäisille isompi liikuntamotiivi kuin 2003 vuoden aineistossa. Voiko jotkin liikuntamotiivit siis olla esimerkiksi sosiaalisesta mediasta ”opittuja” ja vääristää esimerkiksi tämän tutkimuksen tuloksia? Haetaanko liikunnasta nykyään todellisuudessa nautintoa ja iloa, vai onko treenaaminen tosiasiaassa pitkälti ulkoisten paineiden säätelemää toimintaa?

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat usein yhtä aikaa sekä sosiaaliset, persoonalliset kuin ympäristöllisetkin tekijät (Aaltonen ym. 2014), minkä vuoksi on erityisen haastava selvittää, kuka liikkuu milloinkin mistä syystä. Edellä pohdittujen seikkojen vastapainoksi onkin hyvä muistaa, että tässä tutkimuksessa terveys oli, sukupuolesta riippumatta, tärkein lii-

kuntamotiivi. Olipa se sitten ulkoisesta paineesta johtuvaa tai sisäisen motivaation synnyttämä ajatus, on terveys liikuntamotiiveista ensimmäisenä tärkeä asia myös yhteiskunnan kannalta. Itkonen (2009) toteaaakin, ettei nuoret ole ainoastaan auktoriteettien ohjailtavissa vaan myös itse aktiivisia toimijoita, jotka saavat liikkumisesta myös itsensä näköistä ilman yhteiskunnan asettamia rajoja tai viitekehyksiä. Esimerkkeinä tästä toimivat hyvin vaikkapa skeittaus, hiphop ja parkour. (Itkonen 2009.) Tähän listaan voidaan viime vuosien perusteella varmasti lisätä myös erilaiset virtuaaliset pelit, kuten Pokemon Go. Näissä harrastuksissa nuoret toimivat pitkälti omien sääntöjen ja normien mukaisesti, eikä heille yleensä ole asetettu ulkopuolelta erinäisiä kilpailullisia tai kehittymiseen liittyviä tavoitteita.

10.4 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä vahvuutena voidaan pitää aineistoa sekä sen keräämistä. KIHU:n mukanaolo kyselylomakkeen laatimisessa sekä aineiston kokoamisessa auttoi tutkijaa saamaan kasaan tiiviin sekä perusjoukkoa varsin hyvin kuvaavan aineiston. Aineiston heikkoutena voidaan pitää kuitenkin esimerkiksi kolmen pääalajin vastaajien erivä määrää. Koripallotaustan omaavia pelaajia oli tutkimuksessa mukana varsin vähän verrattuna jalkapalloilijoihin sekä jääkiekkoilijoihin, mikä vaikeuttaa lajien välistä vertailua.

Tutkimusta nimenomaan urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten osalta on tehty ilmeisen vähän, mikä osittain haastoi tutkijaa esimerkiksi tulosten vertailussa aiempiin tutkimuksiin. Voidaan olettaa, että aiempiin motiivitutkimuksiin osallistuneissa oli mukana myös urheiluharrastustaustan omaavia vastaajia, jolloin vertailu näihin tutkimuksiin ei kerro riittävästi eroista urheiluharrastuksesta luopuneiden sekä urheilua harrastamattomien välillä. Toisaalta tutkimuksen tavoitteena olikin pääasiassa selvittää urheiluharrastuksesta luopuneiden vapaa-ajan liikuntaa eikä niinkään vertailla harrastaneita ja harrastamattomia.

Tutkijan omakohtaiset kokemukset urheiluharrastuksesta luopumisesta lisäsivät mielenkiintoa aiheeseen, mikä voidaan nähdä tutkimuksen yhtenä vahvuutena. Toisaalta kiinnostus aihetta kohtaan näkyy myös melko kunnianhimoisena tutkimusongelmien asettamisena, mikä sai tutkimusalueen paisumaan melko suureksi pro gradu –tutkielman mittakaavassa.

Hieman tiivistetyllä aihealueella tutkimusongelmiin olisi voinut pureutua kenties hieman syvällisemmin ja tutkimuksesta olisi saatu luotettavampaa tietoa yhdestä osa-alueesta. Tutkimusongelmat myös muokkautuivat useaan kertaan tutkimusta tehdessä, jotta tutkijan ja KIHU:n intressit saatiin kohtaamaan.

10.5 Jatkotutkimus-ehdotukset

Tutkimuksen datasta jäi vielä paljon käyttämättä ja tutkimusongelmia sekä -menetelmiä muokkaamalla siitä voisi saada vielä paljon lisätietoa urheiluharrastuksista luopuneista nuorista. Käyttämällä hieman edistyneempiä analyysi- sekä tutkimusmenetelmiä aineistosta saataisiin jatkossa varmasti tärkeää tietoa liittyen urheiluharrastuksesta luopumisesta sekä liikuntamotiiveista. Tämä tutkimus keskittyy pääasiassa kuvailemaan urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntaa ja motiiveja liikkua. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää näiden motiivien taustaa ja esimerkiksi lopetussyiden sekä liikuntamotiivien yhteyttä toisiinsa. Voisiko esimerkiksi laadullisella tutkimuksella samalle tutkimusjoukolle olla paikkansa aiheen avaamisessa?

Jatkotutkimusehdotuksena voisi myös kerätä vertailuaineistoksi dataa, jossa ei olisi mukana lainkaan urheilua harrastaneita nuoria. Esimerkiksi pitkäaikaisseuranta näiden kahden ryhmän liikuntamotiivien muutoksesta antaisi varmasti tärkeää lisätietoa nuorten liikuntamotiivien kehityksestä. Fyysisen aktiivisuuden osalta seuranta voisi suorittaa mittaamalla aktiivisuustasoja kahdelta eri ryhmältä, jolloin saataisiin tarkempaa tietoa siitä, kuinka aiemmin urheilleet ja urheilemattomat harrastavat liikuntaa. Ottamalla mukaan lajeja ja liikuntamuotoja laajemmalla skaalalla, unohtamatta nuorten pääasiassa omaehtoisesti harrastamia lajeja, voitaisiin selvittää esimerkiksi liikuntamotiivien pysyvyyden kannalta otollisimpia lajeja.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Kujala, U., M. & Kaprio, J. 2014. Factors behind leisure-time physical activity behavior based on Finnish twin studies: The role of genetic and environmental influences and the role of motives. *BioMed research international* 2014, 1–8.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija –tutkimus: 14–15 vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja nro 30. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2013:3. 11–30.
- Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K., Savola, J., Komulainen, J. & Pehkonen J. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntourheiluliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Gallup, Opetusministeriö.
- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: 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.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology* 49 (1), 14–23.

- Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Fogelholm, M. 2005. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 77-91.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2011. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 20–31.
- Fraser-Thomas, J., Côte, J. & Deakin, J. 2008. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise*, (9) 5, s. 645-662.
- Gagne, M & Deci, E. L. 2005. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior* 26, 331–362.
- Gallahue, D., L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. *Developmental physical education for all children*. 4th Edition. Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D. L., Horn, T. S. & Weiss, M. R. 1982. Reasons for attrition in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology* (16), 21–140.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla - kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu. 3/2012. Turun yliopisto.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. Preface. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. xi–xiii.

- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2008. Self-determination theory and the psychology of exercise. *International review of sport and exercise psychology* 1(1), 79–103.
- Haskell, W.L., Lee, I-M., Pate, R.P., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. 2007. Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults From the American College of Medicine and American Heart Association. *Circulation* 116, 1081–1093.
- Helldän, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystyytyminen ja terveys, kevät 2014. Terveystyydyksen ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2015. 19–20. Viitattu 1.9.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hollembeak, J. & Amorose, A. 2005. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (1), 20–36.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun-Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikuntaaktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: LIKES – Liikunnan ja kansanterveyden edistämisen keskus.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Iannotti, R., J., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E. & Roberts, C. 2012. Motivation for adolescent participation in leisure-time physical activity: international differences. *Journal of Physical Activity and Health* 9, 106–112.
- Ingledeew, D., K. & Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health* 23, 807–828.
- Itkonen, H. 2009. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T., Jaakkola, J., Liukkonen, A., Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 74–95.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummerus 333–337.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 17–27.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta ja tiede* 45 (6), 8–12.
- Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 11–15.

- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 46, 18–21.
- Laakso, L. 2007 Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 42–63.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977 – 2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2010. Mielen maailma – Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Porvoo: WSOY.
- Lampinen, S. & Lappalainen, A. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit – kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.1.2017.
- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.

- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P., Heikinaro-Johansson, T., Huovinen & L., Kytökorpi (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 215–239.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liukkonen, J., Jaakkola T. & Soini M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P., Heikinaro-Johansson, T., Huovinen & L., Kytökorpi (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 157–170.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. (2014) Results from Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11(1), 51–7.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H., Hakkarainen, T., Jaakkola, S., Kalaja., J., Lämsä, A., Nikander & J., Riski. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. 15–34.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. SLU-paino.
- Malk, S. & Taponen, R. 2009. Hymyä ja hyvinvointia hakemassa – aikuisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiivit ja liikuntaharrastuneisuus. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation and Physical Activity. Second edition. Champaign, III: Human Kinetics.

- Malina, R. 2010. Physical activity and the health of youth. *Science Movement and Health* 10 (2), 271–277.
- Markland, D. 2014. Exercise motivation measurement. School of sport, health & exercise sciences, Bangor University. Viitattu 29.3.2014. http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/scales.htm (29.3.2014).
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E. & Márquez, S. 2009. Reasons for dropout in youth soccer: A comparison with other team sport. *European Journal of Human Movement* 22, 21–30.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Márquez, S. 2006. Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition, *Journal of Sport Behavior*, (29) 3, 255–269.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi ry. 2010a. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 8.3.2014. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzIwMDIwMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa K., Salmela-Aro & J-E., Nurmi (toim.). 2002. Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otava, 10–27.
- Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Helsinki: Yliopistopaino.
- Opetusministeriö. 2008. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla – Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Helsinki: Yliopistopaino.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., Merce, J., Hall, H. K., Zourbanos, N. & Duda, J. L. 2013. Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International journal of sport & exercise psychology*. 11 (4), 395–407.

- Reinboth, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2004. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion* 28, 297–313.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G., C., Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Roberts, G., C. 2012. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G., C., Roberts & D., C., Treasure (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics. 5–58.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International journal of sports science & coaching*. 8 (1), 19–32.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory - an organismic-dialectical perspective. Teoksessa: E. L., Deci & R. M., Ryan (toim.). *Handbook of self-determination research*. Rochester (NY): The University of Rochester Press, 3–33.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature – self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M., Hagger & N., Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.
- Ryan, R. M., Connell, J. P. & Deci, E. L. 1985. A motivational analysis of self determination and self-regulation in education. Teoksessa C., Ames & R., Ames (toim.), *Research on motivation in education*. Volume 2, *The classroom milieu*. New York: Academic press. 13–51.

- Ryan, R. M., Williams G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. 2009. Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. Rochester: University of Rochester. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107–124.
- Saari, J. & Törmälehto, M. 2013. Nappaako liikunta? Laadullinen tutkimus liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden muutoksista seitsemän yläkouluikäisen kokemana. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health* 120. Jyväskylän yliopisto.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 61 (6), 30–32.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 - aikuiset 19–65-vuotiaat, SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 315. LIKES.
- Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International journal of adolescent medicine and health* 17 (1), 3–12.
- Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta – ja liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 46 (2-3), 22–25.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21 year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.

- THL. 2015a. Kouluterveyskysely: Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden terveystottumukset 2006–2015. Viitattu 31.8.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf.
- THL. 2015b. Kouluterveyskysely: Lukion 1. ja 2. vuoden oppilaiden terveystottumukset 2006–2015. Viitattu 31.8.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_lukio.pdf.
- THL. 2015c. Kouluterveyskysely: Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden oppilaiden terveystottumukset 2008–2015. Viitattu 31.8.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2015_aol.pdf.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. 31–47.
- UKK-instituutti. 2014. Liikuntapiirakka. Viitattu 29.8.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- Uusi-Uola, I. 2013. Drop out-ilmiö SPL:n Turun piirin juniorijalkapallossa. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Helsinki: Haaga-Helian ammattikorkeakoulu.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. 2008 Physical activity guidelines for Americans. Viitattu 29.8.2016. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Vallerand, R. J. 2007. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. Teoksessa M., Hagger & N., Chatzisarantis (toim.) Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 255–279.
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. 2002. Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Ryan (toim.), Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press, 37–63.

- Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 11.3.2014. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. & Beunen, G. 2005. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 12 (2), 102–114.
- Vanreusel, B. & Scheerder, J. 2016. Tracking and youth sport - the quest for lifelong adherence to sport and physical activity. Teoksessa K. Green & A. Smith (toim.) *Routledge handbook of youth sport*. New York: Routledge, 148–157.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psykyke - Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.
- Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2014. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3-7 painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R., & Kannas, L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42(6), 39–46.
- Weinberg, R., S. & Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th edition. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Wigfield & Wagner 2005. Competence, motivation, and identity development during adolescence. Teoksessa A., J., Elliot & C., S., Dweck (toim.), *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, 222–239.

World Health Organization. 2016. Physical activity. Viitattu 25.8.2016.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Yli-Piipari, S., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6.luokalta 8.luokalle. Liikunta ja tiede 46 (6), 61–67.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuksen kyselylomake



Hyvä vastaanottaja,

Vastaa kyselyyn ja osallistu palkintojen arvontaan!

Keväällä 2010 käynnistyi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa (KIHU) tutkimus, jonka kohderyhmänä ovat kaikki 1995 syntyneet jalkapallon harrastajat. **Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa erilaisista urheiluharrastuksiin liittyvistä asioista.** Tutkimuksen toteuttavat yhteistyössä KIHU, Jyväskylän yliopisto sekä Suomen Palloliitto. Tutkimusta rahoittaa Opetusministeriö.

Tutkimus on nyt edennyt kolmanteen vaiheeseen ja **tällä kirjeellä pyydämme sinua mukaan tutkimukseemme.** Tietojemme mukaan vastasit kyselyyn jo sen aiemmissa vaiheissa, mistä syystä mukana olosi on jatkossakin erittäin tärkeää hankkeen onnistumiselle. Kerättävää tietoa hyödynnetään muun muassa lajin juniorivalmennuksen kehittämisessä ja koulutustoiminnassa.

Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu Internetin välityksellä helppokäyttöisellä lomakkeella tai palauttamalla mukana tullut kyselylomake täytettynä vastauskuoressa. Vastaaminen vie sinulta vain noin 10–20 minuuttia. Vastaamisen netissä voit aloittaa osoitteessa:

<http://www.webropolsurveys.com/jalkapallo.net>

Vastataksesi sähköisesti tarvitset kyselylomakkeen etusivun yläreunasta löytyvän tunnusnumerosi.

Kaikkia antamiasi tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietojasi ei käytetä muihin kuin tämän tutkimuksen tarkoituksiin, eikä niitä luovuteta eteenpäin valmentajille, vanhemmille tai kouluille. Tietojasi ei myöskään käytetä seura- tai maajoukkueiden pelaajavalinnoissa. Voit halutessasi irrottaa tämän nimitietosi sisältävän kansilehden kyselystä. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, **viimeistään xx.xx.2014 mennessä.**

HUOM!!! Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan 15 lahjakorttipakettia Finn-kinon elokuvateattereihin ja signeerattuja pelipaitoja.

Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneisiin henkilöihin.

Terveisin:

Niilo Konttinen, tutkimuksen johtaja

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)

Gsm. 040 – 542 9817

e-mail: niilo.konttinen@kihu

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)

Nuoren Urheilija -tutkimus - Kyselylomake 2014 Tunnusnumerosi: _____

Rekisteritietojen mukaan pelasit JALKAPALLOA kaudella 2010. Pyydämme sinua vastamaan tämän kyselyn kaikkiin kysymyksiin jalkapalloharrastukseksi perusteella, vaikka harrastaisit tällä hetkellä jotain muuta lajia.

1. Sukupuoli

- 1 Nainen
- 2 Mies

2. Syntymäkuukausi: _____-kuu

3. Minkä ikäisenä aloitit jalkapallon pelaamisen seurassa? _____ -vuotiaana

4. Mikä on korkein sarjataso, jolla olet pelannut jalkapalloa peliurasi aikana?

- 1 Aikuisten SM-sarja
- 3 Muu valtakunnallinen sarja (nuorten SM, Ykkönen yms.)
- 3 Alue- tai piirisarja
- 4 Paikallis- tai kaupunkisarja

5. Kirjoita tuon sarjan nimi: _____

6. Harrastatko tällä hetkellä jotain muuta lajia kuin jalkapalloa seurassa?

- 1 Kyllä. Laji: _____
- 2 En harrasta

7. Milloin lopetit jalkapallon pelaamisen seurassa?

- 1 _____ -kuu _____ vuosi
- 2 Pelaaan edelleen

Jos pelaat yhä jalkapalloa urheiluseurassa, jätä vastaamatta kysymyksiin 8-16, ja siirry suoraan kysymykseen 17

8. Aiotko jatkossa aloittaa jalkapallon pelaamisen seurassa uudelleen?

- 1 Kyllä
- 2 Mahdollisesti
- 3 En aio

9. Oletko ollut mukana urheilutoiminnassa lopettamisesi jälkeen muulla tavoin kuin kilpailijana?

	Jalkapallossa	Muussa lajissa	En ole ollut
1 Valmentajana	1	2	3
2 Tuomarina	1	2	3
3 Lasten ohjaajana	1	2	3
4 Toimitsijana otteluissa	1	2	3
5 Seuran toimihenkilönä	1	2	3

10. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi?

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | En lainkaan |
| 2 | Harvemmin kuin kerran kuukaudessa |
| 3 | 1-2 kertaa kuukaudessa |
| 4 | Noin kerran viikossa |
| 5 | 2-3 kertaa viikossa |
| 6 | 4-5 kertaa viikossa |
| 7 | Sunnilleen joka päivä |

11. Onko harrastamasi vapaa-ajan liikunta rasittavuudeltaan sunnilleen yhtä raskasta kuin...

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 | kävely |
| 2 | kävelyn ja kevyen juoksun vuorottelu |
| 3 | kevyt juoksu (hölkkä) |
| 4 | reipas juoksu |

12. Kuinka kauan keskimäärin yksi vapaa-ajan liikuntakertasi kestää?

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | Alle puoli tuntia |
| 2 | Puoli tuntia – alle tunnin |
| 3 | Tunnin – alle kaksi tuntia |
| 4 | Kaksi tuntia tai pitempään |

13. Minkälaisia seurauksia urheilun lopettamis päätökselläsi oli?

Valitse sitä suurempi numero mitä enemmän koit alla kuvattuja vaikeuksia

1 = Ei ollenkaan – 5 = Hyvin paljon

1.	Epäonnistumisen tunne urheilullisten tavoitteidensuhteen	1	2	3	4	5
2.	Pelkoa tulevaisuuden epävarmuudesta	1	2	3	4	5
3.	Vaikeuksia tulevaisuuden suunnittelussa	1	2	3	4	5
4.	Riittämättömyyden tunne muussakin toiminnassa kuin urheilussa	1	2	3	4	5
5.	Itseluottamuksen puute	1	2	3	4	5
6.	Alhainen omanarvontunne	1	2	3	4	5
7.	Heikko itsetunto	1	2	3	4	5
8.	Itsehillinnän puute	1	2	3	4	5
9.	Urheilijan elämäntavan kaipaaminen	1	2	3	4	5
10.	Urheiluun liittyvien sosiaalisten tapahtumien kaipaaminen	1	2	3	4	5
11.	Urheilun parissa saatujen ystävien kaipaaminen	1	2	3	4	5
12.	Vaikeuksia sosiaalisten suhteiden solmimisessa	1	2	3	4	5
13.	Vaikeuksia seurustelusuhteessa	1	2	3	4	5
14.	Yleistä tyytymättömyyttä urheilun jälkeiseen elämään	1	2	3	4	5
15.	Jatkuva urheilu-uran ja sen jälkeisen elämän vertailu	1	2	3	4	5
16.	Urheilun ja urheilullisen elämäntavan kaipaaminen	1	2	3	4	5

14. Minkälaisia seurauksia lopettamis päätöksellä oli?

Arvioi lopettamisen vaikeutta yleisesti.

1 = Ei ongelmia – 5 = Hyvin paljon ongelmia

1.	Urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutuminen	1	2	3	4	5
2.	Asennoituminen urheilun lopettamiseen	1	2	3	4	5
3.	Urheilun lopettamisen vaikeus ylipäänsä	1	2	3	4	5

15. Alla on muutamia syitä miksi jalkapallon pelaaminen lopetetaan. Lue jokainen kohtatarkasti ja arvioi kuvaako kyseinen kohta sitä, miksi sinä lopetit jalkapallon pelaamisen.

1 = Ei ollenkaan tärkeä syy – 4 Erittäin tärkeä syy

1.	Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	1	2	3	4
2.	En ollut niin hyvä kuin halusin olla	1	2	3	4
3.	En enää nauttinut harrastamisesta	1	2	3	4
4.	Halusin aikaa muihin harrastuksiin	1	2	3	4
5.	Pelit ja harjoitukset olivat hankalina kellonaikoina	1	2	3	4
6.	Joukkue ei tehnyt asioita yhdessä	1	2	3	4
7.	Taitoni eivät kehittyneet	1	2	3	4
8.	Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	1	2	3	4
9.	Harrastaminen oli liian kallista	1	2	3	4
10.	En viihtynyt joukkueessani	1	2	3	4
11.	En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa	1	2	3	4
12.	Minulla oli tylsää	1	2	3	4
13.	Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset	1	2	3	4
14.	En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	1	2	3	4
15.	En enää oppinut uusia taitoja	1	2	3	4
16.	Halusin harrastaa toista urheilulajia	1	2	3	4
17.	Minua ei valittu joukkueeseen	1	2	3	4
18.	Vanhempani eivät halunneet minun enää pelaavan	1	2	3	4
19.	Alueellani ei ollut enää mahdollisuutta harrastaa lajia	1	2	3	4
20.	Opintoni vaativat enemmän aikaa	1	2	3	4
21.	En ehtinyt olemaan kavereideni kanssa	1	2	3	4
22.	Harjoittelu oli liian rankkaa	1	2	3	4
23.	Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	1	2	3	4
24.	Saamani työ vaati enemmän aikaa	1	2	3	4
25.	Sain seuraltani vähemmän tukea (opinnot, loukkaantumiset yms.)	1	2	3	4
26.	Halusin pelata vain harrastetasolla	1	2	3	4
27.	En pitänyt valmentajastani	1	2	3	4
28.	Vakava loukkaantuminen	1	2	3	4
29.	Jatkuvat loukkaantumiset	1	2	3	4
30.	Harjoittelin liikaa	1	2	3	4
31.	Joku muu sairaus	1	2	3	4

16. Alla olevassa listassa on erilaisia syitä harrastaa liikuntaa. Merkitse, kuinka tärkeitä kyseiset syyt ovat sinun liikkumisellesi tällä hetkellä.

1 = Ei ollenkaan tärkeä syy – 6 Erittäin tärkeä syy

Harrastan liikuntaa...

1.	Koska se auttaa minua näyttämään nuoremmalta	1	2	3	4	5	6
2.	Saadakseni omaa aikaa	1	2	3	4	5	6
3.	Saadakseni terveen kehon	1	2	3	4	5	6
4.	Saadakseni lisää voimaa	1	2	3	4	5	6
5.	Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	1	2	3	4	5	6
6.	Viettääkseni aikaa ystäväni kanssa	1	2	3	4	5	6
7.	Koska on kiva pyrkiä ”kilpailemaan” muiden kanssa	1	2	3	4	5	6
8.	Koska se antaa minulle haasteita	1	2	3	4	5	6
9.	Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	1	2	3	4	5	6
10.	Koska se auttaa vähentämään stressiä	1	2	3	4	5	6
11.	Koska haluan ylläpitää terveyttäni	1	2	3	4	5	6
12.	Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	1	2	3	4	5	6
13.	Koska liikunta itsessään on kivaa	1	2	3	4	5	6
14.	Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	1	2	3	4	5	6
15.	Koska nautin kilpailemisesta	1	2	3	4	5	6
16.	Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	1	2	3	4	5	6
17.	Parantaakseni ulkonäköäni	1	2	3	4	5	6
18.	Hallitakseni stressiä	1	2	3	4	5	6
19.	Tunteakseni oloni terveemmäksi	1	2	3	4	5	6
20.	Tullakseni vahvemmaksi	1	2	3	4	5	6
21.	Liikunnasta saamani nautinnon takia	1	2	3	4	5	6
22.	Koska liikkuminen muiden kanssa on hauskaa	1	2	3	4	5	6
23.	Koska nautin kilpailemisesta liikunnassa	1	2	3	4	5	6
24.	Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	1	2	3	4	5	6
25.	Näyttääkseni paremmalta	1	2	3	4	5	6
26.	Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	1	2	3	4	5	6
27.	Kehittääkseni lihaksiani	1	2	3	4	5	6
28.	Koska tunnen olevani parhaimmillani harjoitellessani	1	2	3	4	5	6
29.	Saadakseni uusia ystäviä	1	2	3	4	5	6
30.	Koska liikunta on kivaa erityisesti silloin kun saan kilpailla	1	2	3	4	5	6
31.	Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	1	2	3	4	5	6

17. Seuraavassa kysytään joukkueeseesi liittyvistä asioista. Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat joukkuettasi.

Jos olet lopettanut jalkapallon, vastaa sen joukkueen perusteella, jossa pelasit viimeisen kautesi.

1 = Ei kuvaa ollenkaan – 5 = Kuvaa erittäin hyvin

Tässä joukkueessa...

1.	Joukkueen jäsenille on tärkeä yrittää parhaansa harjoituksissa	1	2	3	4	5
2.	Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	1	2	3	4	5
3.	Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	1	2	3	4	5
4.	Joukkueemme on yhtenäinen	1	2	3	4	5
5.	Joukkueen jäsenille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia kuin toiset	1	2	3	4	5
6.	Joukkueen jäsenillä on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa	1	2	3	4	5
7.	Joukkueemme on yhtenäinen toimiessaan harjoituksissa	1	2	3	4	5
8.	Joukkueen jäsenet vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksi	1	2	3	4	5
9.	Joukkueen jäsenet todella toimivat yhtenä ryhmänä	1	2	3	4	5
10.	On tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	1	2	3	4	5
11.	Joukkueen jäsenten on mahdollista vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	1	2	3	4	5
12.	Harjoituksissa kaikki ”puhaltavat yhteen hiileen”	1	2	3	4	5
13.	On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
14.	Joukkueen jäsenille on tärkeää onnistua muita paremmin	1	2	3	4	5
15.	Joukkueen jäsenillä on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa	1	2	3	4	5
16.	Harjoituksissa joukkueen jäsenet kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	1	2	3	4	5
17.	Pelaajilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	1	2	3	4	5
18.	Joukkueen jäsenet voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun	1	2	3	4	5

18. Seuraavat kysymykset käsittelevät sitä, miten vanhempasi suhtautuvat harrastukseesi. Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinun vanhempiasi.

Jos olet lopettanut vastaa sen ajan perusteella, kun vielä harrastit jalkapalloa aktiivisesti

1 = Täysin eri mieltä – 4 = Täysin samaa mieltä

1.	Vanhempani käyvät katsomassa pelejäni	1	2	3	4
2.	Vanhempani odottavat minun pelaavan paremmin kuin yleensä pelaan	1	2	3	4
3.	Vanhempani arvostelevat pelitapaani	1	2	3	4
4.	Puhun mielelläni vanhempieni kanssa peleistäni	1	2	3	4
5.	Vanhempani tekevät kaikkensa, jotta voisin tulla niin hyväksi pelaajaksi kuin mahdollista ilman, että painostavat liikaa	1	2	3	4
6.	Vanhempani hermostuvat, jos joukkueeni häviää pelin, joka olisi pitänyt voittaa	1	2	3	4
7.	Vanhempani asettavat minulle paljon paineita menestyä lajissani	1	2	3	4
8.	Vanhempani ovat ylpeitä harrastuksestani riippumatta siitä voitanko vai häviäkö	1	2	3	4
9.	Vanhempani saavat oloni paremmaksi hävityn pelin jälkeen	1	2	3	4
10.	Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin pystyvät ostaakseen minulle asioita, joita tarvitsen menestyäkseni lajissani	1	2	3	4
11.	Vanhempieni mielestä voittaminen on tärkeämpää kuin hauskan pito ja parhaansa yrittäminen	1	2	3	4

19. Seuraavassa kysytään valmentajastasi. Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat omaa valmentajaasi

Jos olet lopettanut vastaa sen ajan perusteella, kun vielä harrastit jalkapalloa aktiivisesti

1 = Täysin eri mieltä – 7 = Täysin samaa mieltä

1.	Koen, että valmentajani tarjoaa minulle valintoja ja vaihtoehtoja	1	2	3	4	5	6	7
2.	Valmentajani on vähemmän ystävällinen minua kohtaan, jos en yritä nähdä asioita hänen kannaltaan	1	2	3	4	5	6	7
3.	Valmentajani huutaa minulle muiden kuullen saadakseen minut tekemään joidain asioita	1	2	3	4	5	6	7
4.	Valmentajani odottaa minut asettavan urheilun elämäni muiden tärkeiden osien alueiden edelle	1	2	3	4	5	6	7
5.	Valmentajani arvioi minua kielteisesti, jos suoriudun huonosti	1	2	3	4	5	6	7
6.	Tunnen, että valmentajani ymmärtää minua	1	2	3	4	5	6	7
7.	Valmentajani antaa minulle vähemmän huomiota, jos hän ei ole tyytyväinen minuun	1	2	3	4	5	6	7
8.	Valmentajani uhkaa minua rangaistuksilla saadakseen minut pysymään kurissa harjoituksissa	1	2	3	4	5	6	7
9.	Valmentajani yrittää säädellä sitä, mitä teen vapaa-ajallani	1	2	3	4	5	6	7
10.	Valmentajani on hyvin tuomitseva, jos en onnistu peleissä	1	2	3	4	5	6	7
11.	Valmentajani yrittää ymmärtää minun näkökulmani ennen kuin ehdottaa uutta tapaa tehdä asioita	1	2	3	4	5	6	7
12.	Valmentajani käyttää uhkailua saadakseen minut tekemään urheilussa asioita, joita hän haluaa minun tekevän	1	2	3	4	5	6	7
13.	Valmentajani yrittää sekaantua elämäni myös urheilun ulkopuolella	1	2	3	4	5	6	7
14.	Valmentajani on liian kriittinen antaessaan minulle palautetta	1	2	3	4	5	6	7
15.	Valmentajani tukee minua vähemmän, silloin kun en onnistu peleissä ja harjoituksissa	1	2	3	4	5	6	7
16.	Valmentajani vaikuttaa luottavaiselta kykyihini suoriutua hyvin harjoituksissa	1	2	3	4	5	6	7
17.	Valmentajani aliarvostaa panostani joukkueessa	1	2	3	4	5	6	7

18.	Valmentajani rohkaisee minua tekemään kysymyksiä	1	2	3	4	5	6	7
19.	Valmentajani kuuntelee, miten haluaisin tehdä asiat harjoituksissa	1	2	3	4	5	6	7

Kiitokset vastauksistasi!

Liite 2. Taulukko urheiluharrastuksesta luopumisen syiden eroista naisten ja miesten välillä (t-testi).

		N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi						
	Naiset	159	2.28	1.20		
	Miehet	226	1.89	1.05	3.28	p=.001
En ollut niin hyvä kuin halusin olla						
	Naiset	159	2.09	1.07		
	Miehet	226	1.94	0.99	1.46	p=.145
En enää nauttinut harrastamisesta						
	Naiset	159	2.46	1.09		
	Miehet	226	2.23	1.34	2.03	p=.043
Halusin aikaa muihin harrastuksiin						
	Naiset	159	2.14	1.11		
	Miehet	226	2.12	1.12	0.13	p=0.90
Pelit ja harjoitukset olivat hankalina kellon-aikoina						
	Naiset	159	1.65	0.90		
	Miehet	226	1.64	0.89	0.14	p=.893
Joukkue ei tehnyt asioita yhdessä						
	Naiset	159	1.91	1.05		
	Miehet	225	1.71	0.91	1.95	p=.053
Taitoini eivät kehittyneet						
	Naiset	159	1.83	0.96		
	Miehet	226	1.73	0.89	1.00	p=.321
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa						
	Naiset	159	2.30	1.04		
	Miehet	226	2.06	1.04	2.27	p=.024
Harrastaminen oli liian kallista						
	Naiset	159	1.53	0.91		
	Miehet	226	1.50	0.82	0.26	p=.793
En viihtynyt joukkueessani						
	Naiset	159	1.98	1.12		
	Miehet	226	1.88	1.09	0.84	p=.40
En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa						
	Naiset	159	1.50	0.77		
	Miehet	226	1.46	0.73	0.49	p=.622
Minulla oli tylsää						
	Naiset	159	1.40	0.77		
	Miehet	226	1.48	0.80	-0.93	p=.352

Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset	Naiset	159	1.33	0.63		
	Miehet	226	1.37	0.74	-0.64	p=.525
En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	Naiset	159	2.09	1.16		
	Miehet	226	1.87	1.03	1.98	p=.049
En enää oppinut uusia taitoja	Naiset	159	1.57	0.88		
	Miehet	226	1.57	0.86	0.07	p=.947
Halusin harrastaa toista urheilulajia	Naiset	159	1.77	1.09		
	Miehet	226	1.85	1.15	-0.72	p=.475
Minua ei valittu joukkueeseen	Naiset	159	1.22	0.65		
	Miehet	225	1.27	0.68	-0.68	p=.50
Vanhempani eivät halunneet minun enää pelaavan	Naiset	159	1.13	0.45		
	Miehet	226	1.10	0.39	0.79	p=.432
Alueellani ei ollut mahdollisuutta harrastaa lajia	Naiset	159	1.13	0.85		
	Miehet	226	1.30	0.80	0.63	p=.531
Opintoni vaativat enemmän aikaa	Naiset	159	2.45	1.15		
	Miehet	226	2.13	1.13	2.66	p=.008
En ehtinyt olemaan kavereideni kanssa	Naiset	159	1.70	0.90		
	Miehet	226	1.70	0.90	-0.011	p=.991
Harjoittelu oli liian rankkaa	Naiset	159	1.23	0.52		
	Miehet	226	1.27	0.58	-0.66	p=.511
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	Naiset	159	1.86	1.06		
	Miehet	226	1.91	1.04	-0.46	p=.647
Saamani työ vaati enemmän aikaa	Naiset	159	1.38	0.83		
	Miehet	226	1.31	0.70	0.87	p=.386
Sain seuraltani vähemmän tukea (opinnot yms.)	Naiset	159	1.40	0.76		

Halusin pelata vain harrastetasolla	Miehet	226	1.42	0.45	-0.35	p=.730
	Naiset	159	1.96	1.17		
En pitänyt valmentajastani	Miehet	226	1.82	1.09	1.17	p=.244
	Naiset	159	1.74	1.10		
Vakava loukkaantuminen	Miehet	225	1.64	0.98	0.98	p=.329
	Naiset	159	1.64	1.08		
Jatkuvat loukkaantumiset	Miehet	226	1.47	0.96	1.55	p=.123
	Naiset	159	1.69	1.08		
Harjoittelin liikaa	Miehet	226	1.55	0.96	1.34	p=.181
	Naiset	159	1.20	0.57		
Joku muu sairaus	Miehet	226	1.21	0.58	-0.11	p=.910
	Naiset	159	1.16	0.58		
	Miehet	225	1.14	0.54	0.33	p=.739

Liite 3. Taulukko lajien välisistä eroista urheiluharrastuksesta luopumisessa (ANOVA, LSD)

	Päälaji	N	Ka	Kh	ANOVA	LSD
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	R1 Jalkapallo	213	2.16	1.15	F=3.38	R3<R1
	R2 Koripallo	62	2.08	1.15	p=.035	
	R3 Jääkiekko	110	1,82	1.06		
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	R1 Jalkapallo	213	1,95	0,98	F=0,87	N.S.
	R2 Koripallo	62	2,15	1,07	p=.422	
	R3 Jääkiekko	110	2,02	1,08		
En enää nauttinut harrastamisesta	R1 Jalkapallo	213	2,33	1,15	F=2,57	N.S.
	R2 Koripallo	62	2,56	1,07	p=.078	
	R3 Jääkiekko	110	2,16	1,08		
Halusin aikaa muihin harrastuksiin	R1 Jalkapallo	213	2,18	1,15	F=0,51	N.S.
	R2 Koripallo	62	2,03	1,07	p=.601	
	R3 Jääkiekko	110	2,09	1,06		
Pelit ja harjoitukset olivat hankalina kellonaikoina	R1 Jalkapallo	213	1,65	0,91	F=0,063	N.S.
	R2 Koripallo	62	1,68	0,86	p=.939	
	R3 Jääkiekko	110	1,63	0,88		
Joukkue ei tehnyt asioita yhdessä	R1 Jalkapallo	213	1,85	0,97	F=1,84	N.S.
	R2 Koripallo	62	1,84	1,02	p=.160	
	R3 Jääkiekko	110	1,75	0,96		
Taitoni eivät kehittyneet	R1 Jalkapallo	213	1,77	0,90	F=0,19	N.S.
	R2 Koripallo	62	1,84	0,94	p=.829	
	R3 Jääkiekko	110	1,75	0,94		
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	R1 Jalkapallo	213	2,21	1,05	F=0,90	N.S.
	R2 Koripallo	62	2,19	1,04	p=.406	
	R3 Jääkiekko	110	2,05	1,05		
Harrastaminen oli liian kallista	R1 Jalkapallo	213	1.36	0.70	F=13.65	R3>R1 & R2
	R2 Koripallo	62	1.42	0.82	p=.000	
	R3 Jääkiekko	110	1.86	1.05		
En viihtynyt joukkueessani	R1 Jalkapallo	213	1,99	1,09	F=1,48	N.S.
	R2 Koripallo	62	1,98	1,09	p=.229	
	R3 Jääkiekko	110	1,77	1,11		

En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa	R1 Jalkapallo	213	1.45	0.72	F=0.96 p=.382	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.44	0.74		
	R3 Jääkiekko	110	1.56	0.80		
Minulla oli tylsää	R1 Jalkapallo	213	1.48	0.82	F=0.55 p=.579	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.42	0.76		
	R3 Jääkiekko	110	1.39	0.74		
Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset	R1 Jalkapallo	213	1.40	0.71	F=1.08 p=.339	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.27	0.66		
	R3 Jääkiekko	110	1.31	0.69		
En tuntenut olevani tarpeeksi tärkeä pelaaja joukkueelle	R1 Jalkapallo	213	1.91	1.07	F=1.70 p=.185	N.S.
	R2 Koripallo	62	2.19	1.16		
	R3 Jääkiekko	110	1.93	1.09		
En enää oppinut uusia taitoja	R1 Jalkapallo	213	1.57	0.87	F=0.07 p=.933	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.53	0.84		
	R3 Jääkiekko	110	1.58	0.87		
Halusin harrastaa toista urheilulajia	R1 Jalkapallo	213	1.91	1.14	F=2.07 p=.128	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.79	1.15		
	R3 Jääkiekko	110	1.65	1.05		
Minua ei valittu joukkueeseen	R1 Jalkapallo	213	1.23	0.63	F=0.23 p=.793	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.27	0.71		
	R3 Jääkiekko	110	1.27	0.73		
Vanhempani eivät halunneet minun enää pelaavan	R1 Jalkapallo	213	1.09	0.39	F=1.45 p=.236	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.19	0.60		
	R3 Jääkiekko	110	1.10	0.33		
Alueellani ei ollut enää mahdollisuutta harrastaa lajia	R1 Jalkapallo	213	1.38	0.88	F=1.66 p=.193	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.19	0.70		
	R3 Jääkiekko	110	1.25	0.77		
Opintoni vaativat enemmän aikaa	R1 Jalkapallo	213	2.25	1.13	F=0.80 p=.450	N.S.
	R2 Koripallo	62	2.42	1.18		
	R3 Jääkiekko	110	2.19	1.16		

En ehtinyt olemaan kavereideni kanssa	R1 Jalkapallo	213	1.63	0.86	F=2.81 p=.062	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.94	1.04		
	R3 Jääkiekko	110	1.70	0.88		
Harjoittelu oli liian rankkaa	R1 Jalkapallo	213	1.26	0.56	F=0.83 p=.435	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.32	0.59		
	R3 Jääkiekko	110	1.21	0.53		
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	R1 Jalkapallo	213	1.91	1.02	F=1.18 p=.307	N.S.
	R2 Koripallo	62	2.03	1.16		
	R3 Jääkiekko	110	1.78	1.04		
Saamani työ vaati enemmän aikaa	R1 Jalkapallo	213	1.40	0.82	F=1.56 p=.211	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.28	0.73		
	R3 Jääkiekko	110	1.25	0.60		
Sain seuraltani vähemmän tukea (opinnot yms.)	R1 Jalkapallo	213	1.43	0.82	F=0.19 p=.824	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.42	0.78		
	R3 Jääkiekko	110	1.37	0.82		
Halusin pelata vain harrastetasolla	R1 Jalkapallo	213	1.94	1.14	F=10.35	R3<R1 & R2
	R2 Koripallo	62	2.27	1.20	p=.000	
	R3 Jääkiekko	110	1.52	0.95		
En pitänyt valmentajastani	R1 Jalkapallo	213	1.63	0.99	F=0.59 p=.552	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.69	1.02		
	R3 Jääkiekko	110	1.76	1.13		
Vakava loukkaantuminen	R1 Jalkapallo	213	1.53	1.02	F=1.26 p=.284	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.73	1.18		
	R3 Jääkiekko	110	1.47	0.96		
Jatkuvat loukkaantumiset	R1 Jalkapallo	213	1.65	1.04	F=0.87 p=.418	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.65	1.12		
	R3 Jääkiekko	110	1.50	0.90		
Harjoittelin liikaa	R1 Jalkapallo	213	1.19	0.52	F=1.19 p=.305	N.S.
	R2 Koripallo	62	1.31	0.80		
	R3 Jääkiekko	110	1.17	0.52		
	R1 Jalkapallo	213	1.12	0.48	F=2.53	N.S.

Joku muu sairaus	R2 Koripallo	62	1.29	0.82	p=.081
	R3 Jääkiekko	110	1.15	0.50	
