

Tervetuloa webinaariin!



Tiistai 24.9. klo 14–14.30

Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio

Taru Lintunen, professori, Jyväskylän yliopisto ja
Juho Polet, tohtorikoulutettava, Jyväskylän yliopisto

Tiistai 1.10. klo 14–14.30

Liikkuminen välitunneilla ja koulumatkoilla

Katja Rajala, tutkija, LIKES ja Jouni Kallio, tutkija, LIKES

Tiistai 8.10. klo 14–14.30

Liikunnan turvallisuus

Jari Parkkari, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,
Tampereen Urheilulääkäriasema

Tiistai 15.10. klo 14–14.30

Physical Activity behaviours and functional difficulties

Kwok Ng, tutkija, Itä-Suomen yliopisto ja Limerickin yliopisto (esitys
englanninkielinen)

Esitysdiat ja tallennelinkit löytyvät kunkin webinaarin jälkeen osoitteesta

<http://bit.ly/LIITU-webinaarit>

Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio

Taru Lintunen ja Juho Polet

Jyväskylän yliopisto

<https://www.fidiproimpact.com/>

Liitu -webinaari 24.9.2019 klo 14:00



BUSINESS
FINLAND



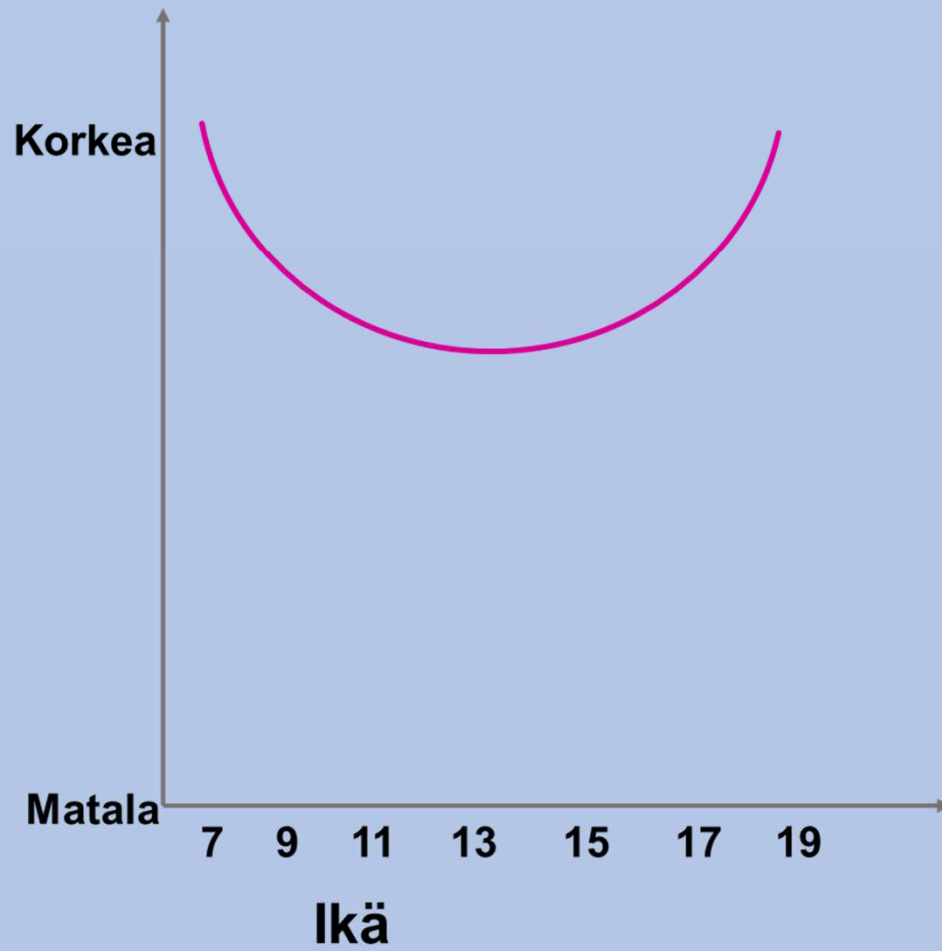
IMPACT



Koettu liikunnallinen pätevyys

- Tarkoittaa kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä luottamusta omaan suoriutumiseen liikkumista vaativissa tehtävissä
- Koettu pätevyys on avaintekijä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Babic, Morgan, Plotnikoff, et al. 2014; Jaakkola, Yli-Piipari, Watt, et al. 2016).
- Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon muun muassa koulun liikuntatunneilla (Sas-Nowosielski, 2008), aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen vapaa-aikana (Taylor ym., 2010), koulun liikuntatuntien liikunnalliseen aktiivisuuteen sekä koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen (Carroll & Loumidis 2001; Taylor ym. 2010; Wallhead & Buckworth 2004).
- Kiteytyy pysyväksi nuoruudessa (Lintunen, Leskinen, Oinonen, Salinto, & Rahkila, 1995).

Koettu pätevyys



Taulukko 1. Koettu liikunnallinen pätevyys (n = 3740) iän ja sukupuolen mukaan. Vaihteluväli 1–5.

| | 11-v. | | | 13-v. | | | 15-v. | | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki |
| ka | 3,72 | 3,50 | 3,61 | 3,56 | 3,33 | 3,44 | 3,60 | 3,28 | 3,44 |
| kh | 0,92 | 0,92 | 0,92 | 0,98 | 1,05 | 1,02 | 1,14 | 1,07 | 1,11 |

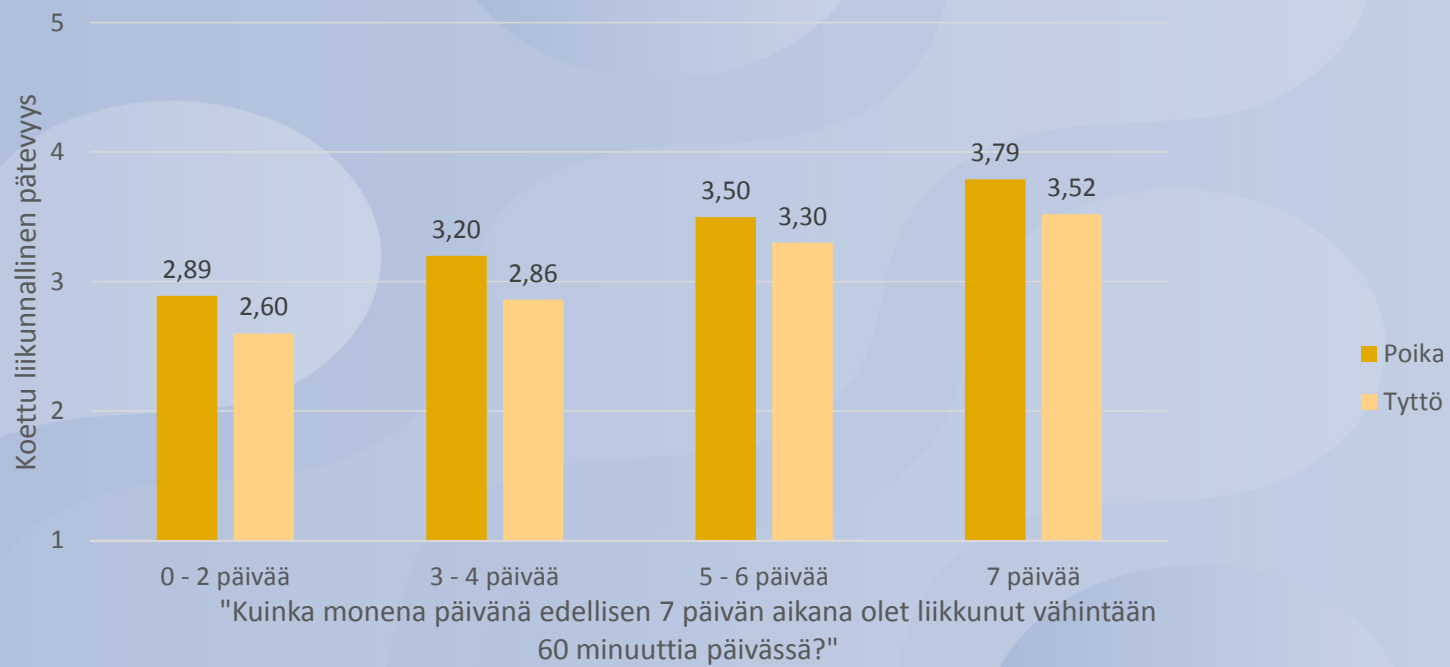
Poikien arvot tyttöjä
korkeammat

Mittarina Physical Self-Perception Profile -mittari (Fox & Corbin, 1989; Jaakkola 2002).

Taulukko 1. Koettu liikunnallinen pätevyys (n = 3740) iän ja sukupuolen mukaan. Vaihteluväli 1–5.

| | 11-v. | | | 13-v. | | | 15-v. | | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki |
| ka | 3,72 | 3,50 | 3,61 | 3,56 | 3,33 | 3,44 | 3,60 | 3,28 | 3,44 |
| kh | 0,92 | 0,92 | 0,92 | 0,98 | 1,05 | 1,02 | 1,14 | 1,07 | 1,11 |

11-vuotiaiden arvot 13-vuotiaita
ja 15-vuotiaita korkeammat



Koettu liikunnallinen pätevyys eri aktiivisuusluokissa sukupuolittain (n = 2536). Vaihteluväli 1–5.

Mitä useammin liikkui, sitä korkeampi koettu liikunnallinen pätevyys.

Liikuntamotivaatio

Juho Polet

Tohtorikoulutettava
Jyväskylän yliopisto

Liitu -webinaari 24.9.2019

- **Motivaatio:** tekojemme liikkeelle paneva voima tai elementti – Mikä saa meidät tekemään niin kuin teemme?

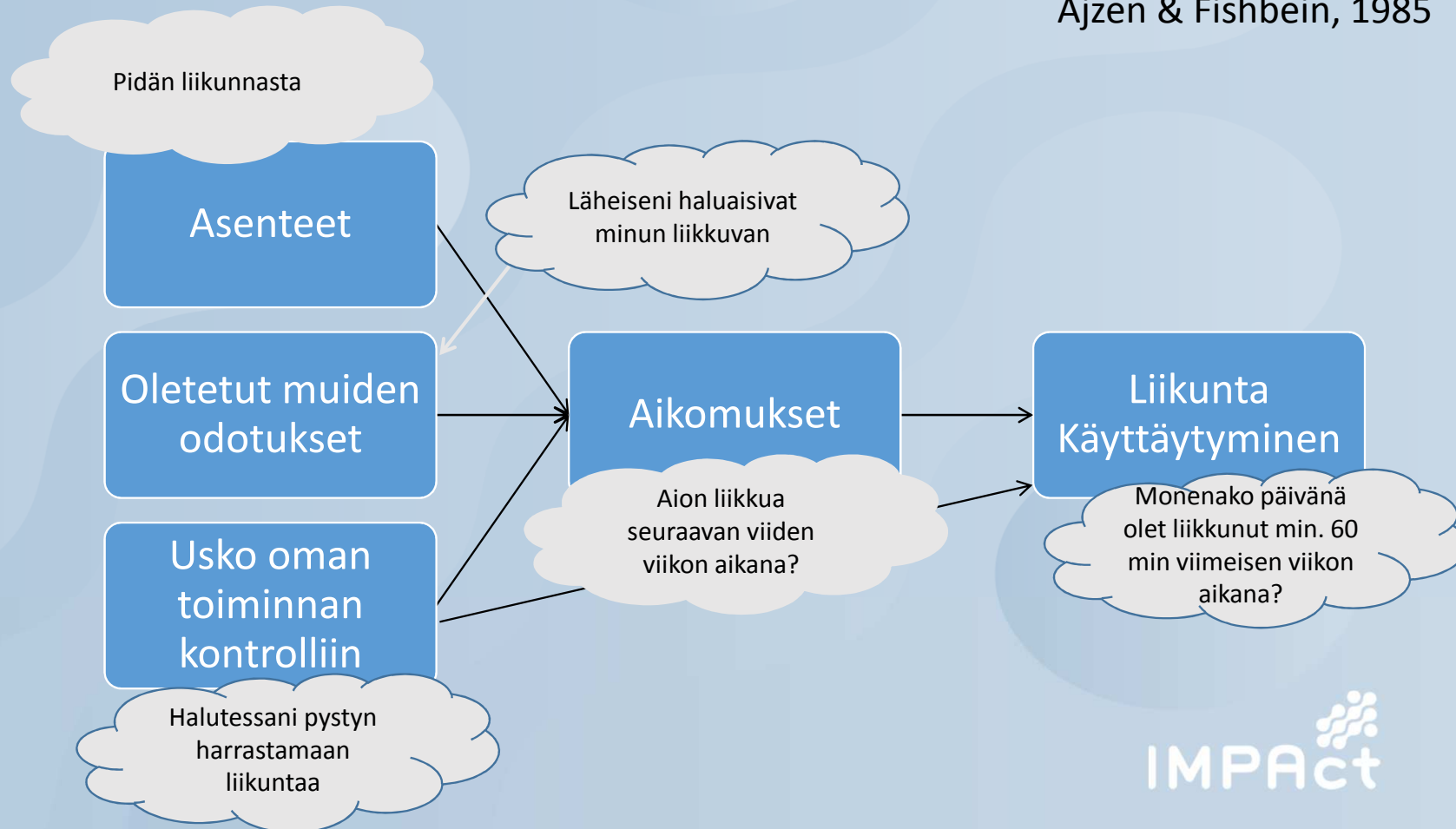
- **Motivaatio:** tekojemme liikkeelle paneva voima tai elementti – Mikä saa meidät tekemään niin kuin teemme?
 - Ulkoinen (itsemme ulkopuolinen tekijä saa meidät tekemään niin kuin teemme)
 - Sisäinen (oma kiinnostus, mielihyvä, tiedonhalu tms. ohjaa tekemistämme; kokemus hallinnantunteesta)

- **Motivaatio:** tekojemme liikkeelle paneva voima tai elementti – Mikä saa meidät tekemään niin kuin teemme?
 - Ulkoinen (itsemme ulkopuolinen tekijä saa meidät tekemään niin kuin teemme)
 - Sisäinen (oma kiinnostus, mielihyvä, tiedonhalu tms. ohjaa tekemistämme; kokemus hallinnantunteesta)

Tavoite: Päämäärä, jota kohdin pyrimme (motivaatio tekemiseen voi olla ulkoinen tai sisäinen)

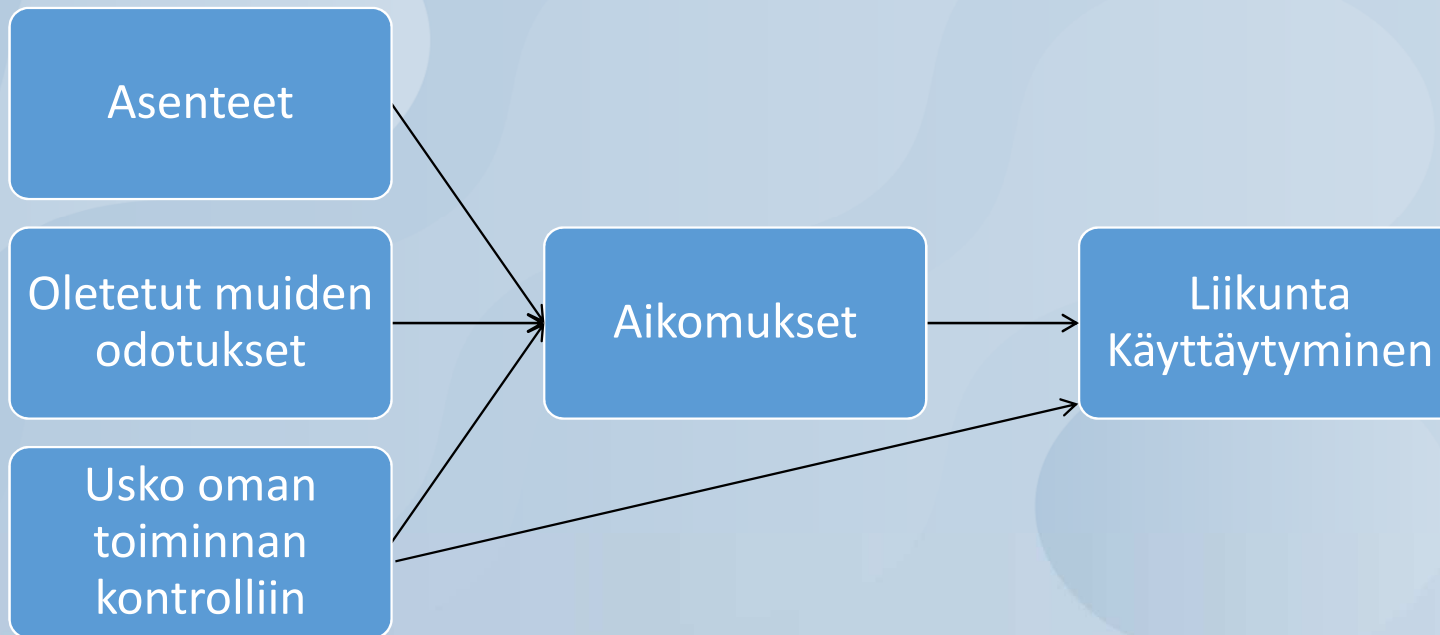
Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Ajzen & Fishbein, 1985



Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Ajzen & Fishbein, 1985



Taulukko 2. Asenne, oletetut muiden odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomukset iän ja sukupuolen mukaan sekä yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen (n = 1562-1575).
Vaihteluväli 1–7.

| | | 11-v | 13-v | 15v |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Asenne | Pojat | 5,59 | 5,18 | 5,27 |
| | Tytöt | 5,89 | 5,64 | 5,51 |
| | Kaikki | 5,75 | 5,42 | 5,39 |
| Oletetut muiden odotukset | Pojat | 5,39 | 4,97 | 4,98 |
| | Tytöt | 5,16 | 5,04 | 5,12 |
| | Kaikki | 5,26 | 5,01 | 5,06 |
| Kokemus käyttäytymisen hallinnasta | Pojat | 5,65 | 5,22 | 5,36 |
| | Tytöt | 5,91 | 5,57 | 5,47 |
| | Kaikki | 5,79 | 5,40 | 5,42 |
| Aikomus | Pojat | 5,44 | 4,90 | 5,10 |
| | Tytöt | 5,71 | 5,31 | 5,28 |
| | Kaikki | 5,59 | 5,11 | 5,20 |

Tyttöjen arvot poikien arvoja korkeammat

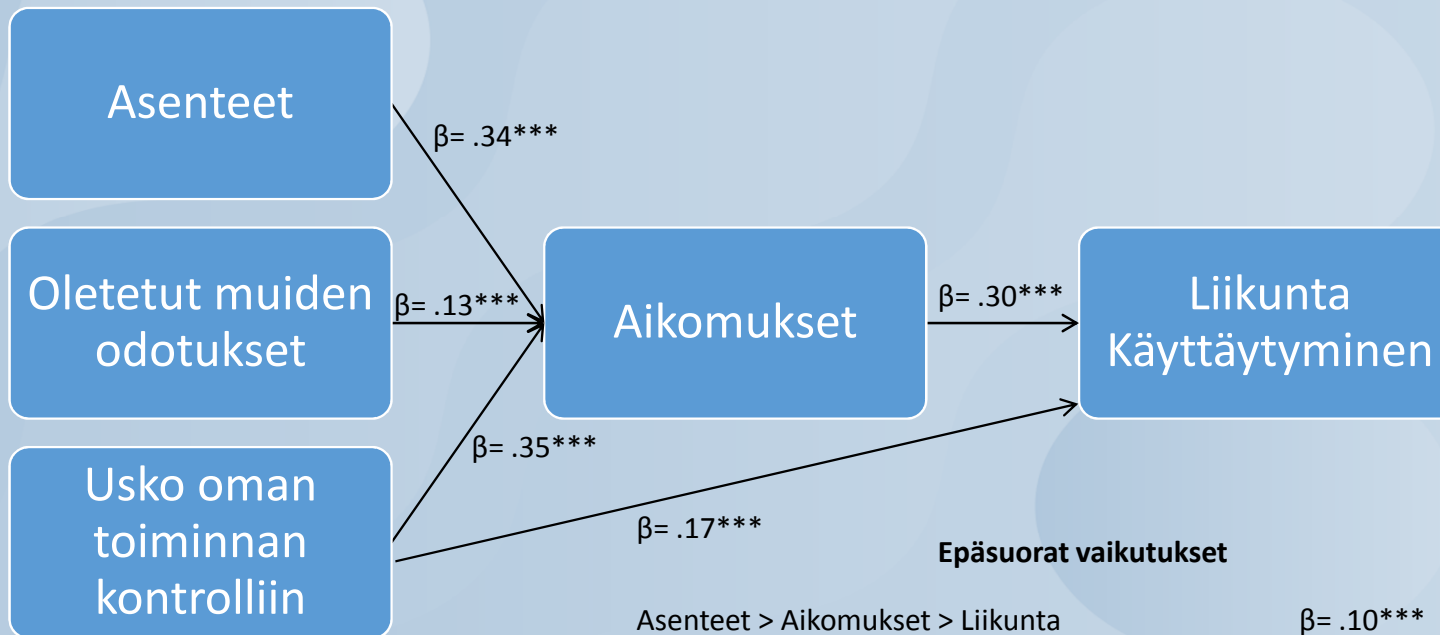
Taulukko 2. Asenne, oletetut muiden odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomukset iän ja sukupuolen mukaan sekä yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen (n = 1562-1575).
Vaihteluväli 1–7.

| | | 11-v | 13-v | 15v |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Asenne | Pojat | 5,59 | 5,18 | 5,27 |
| | Tytöt | 5,89 | 5,64 | 5,51 |
| | Kaikki | 5,75 | 5,42 | 5,39 |
| Oletetut muiden odotukset | Pojat | 5,39 | 4,97 | 4,98 |
| | Tytöt | 5,16 | 5,04 | 5,12 |
| | Kaikki | 5,26 | 5,01 | 5,06 |
| Kokemus käyttäytymisen hallinnasta | Pojat | 5,65 | 5,22 | 5,36 |
| | Tytöt | 5,91 | 5,57 | 5,47 |
| | Kaikki | 5,79 | 5,40 | 5,42 |
| Aikomus | Pojat | 5,44 | 4,90 | 5,10 |
| | Tytöt | 5,71 | 5,31 | 5,28 |
| | Kaikki | 5,59 | 5,11 | 5,20 |

11-vuotiaiden arvot 13-vuotiaita ja 15-vuotiaita korkeammat

Polkuanalyysi Liitu -aineistolle

$n = 1962$



Epäsuorat vaikutukset

Asenteet > Aikomukset > Liikunta

$\beta = .10***$

Oletetut muiden odotukset > Aikomukset > Liikunta

$\beta = .04***$

Usko om. toim. kontrolliin > Aikomukset > Liikunta

$\beta = .10***$

$\chi^2(9) = 23.41; p = .000$
RMSEA = .074 [.049 – .102]
CFI = .987; TLI = .957

Motivaation ulottuvuudet

Ryan & Deci, 2000

Ulkoinen motivaatio

Sisäinen
motivaatio

Ei motivaatiota (Amotivaatio)

Motivaation ulottuvuudet Ryan & Deci, 2000



Motivaation ulottuvuudet

Ryan & Deci, 2000



Motivaation ulottuvuudet

Ryan & Deci, 2000



Motivaation ulottuvuudet

Ryan & Deci, 2000



Itsemääräytymisasteikko

48. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.

| | Vahvasti eri mieltä | | Vahvasti samaa mieltä | | |
|--|---------------------|---|-----------------------|---|---|
| Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Taulukko 3. Itsemääräminen ikäluokittain ja sukupuolittain (n = 1575). Vaihteluväli 1–5.

| | 11-v. | | | 13-v. | | | 15-v. | | |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki |
| ka | 3,51 | 3,65 | 3,59 | 3,47 | 3,68 | 3,58 | 3,60 | 3,82 | 3,71 |
| kh | 0,63 | 0,69 | 0,67 | 0,65 | 0,71 | 0,69 | 0,70 | 0,72 | 0,72 |

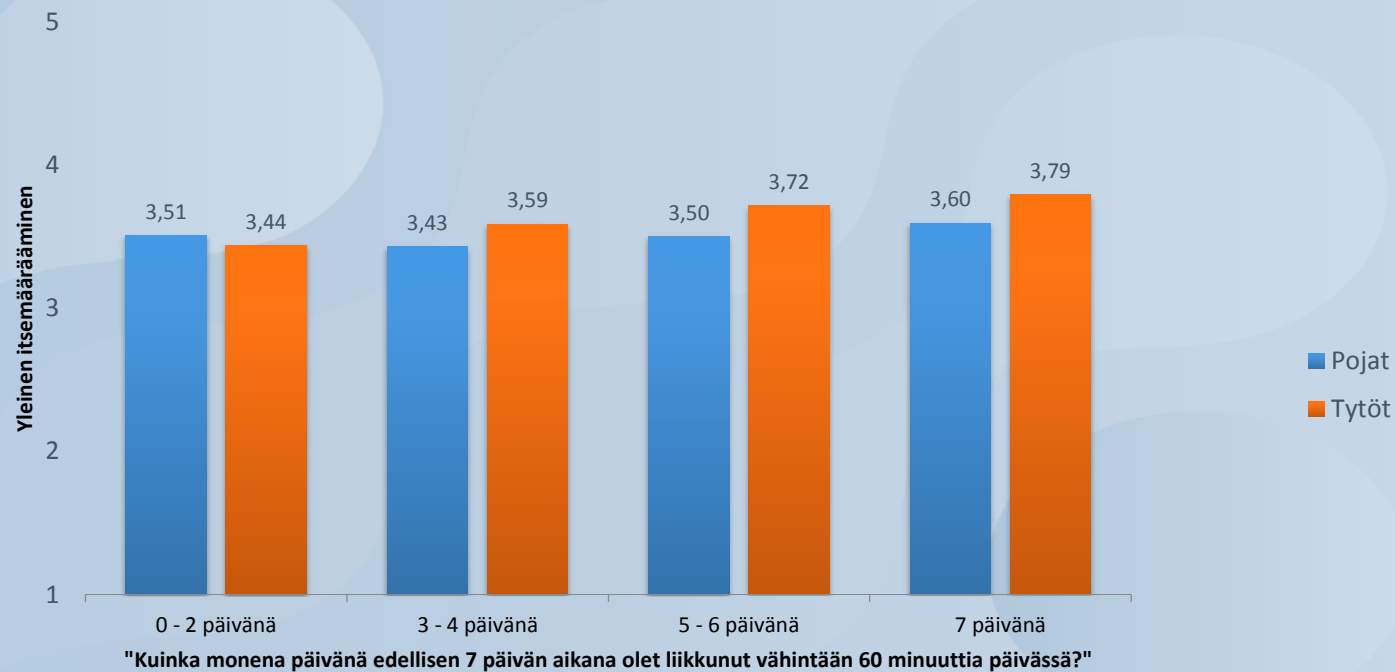
Tyttöjen arvot poikien arvoja korkeammat

Taulukko 3. Itsemääräminen ikäluokittain ja sukupuolittain (n = 1575). Vaihteluväli 1–5.

| | 11-v. | | | 13-v. | | | 15-v. | | |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki |
| ka | 3,51 | 3,65 | 3,59 | 3,47 | 3,68 | 3,58 | 3,60 | 3,82 | 3,71 |
| kh | 0,63 | 0,69 | 0,67 | 0,65 | 0,71 | 0,69 | 0,70 | 0,72 | 0,72 |

15-vuotiaiden arvot 11-vuotiaita
ja 13-vuotiaita korkeammat

Itsemääräämisen yhteys liikunta-aktiivisuuteen



Seitsemänä päivänä liikkuvien itsemäärääminen oli hieman korkeampi kuin 3-4 päivänä tai vähemmän liikkuvien.

Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus

- Toiminnan automaattisuus ja automatisoituminen ovat tärkeitä tavan (habit) muodostumisen tekijöitä (Gardner et al., 2012).
- Yksilöt kokevat tekevänsä usein tietoisia ja suunniteltuja valintoja esimerkiksi uutta liikuntaharrastusta aloittaessaan,
 - Liikunta-aktiivisuuden taso on tyypillisesti melko pysyvä (Hagger, Polet, & Lintunen, 2018).
- Missä määrin tavat ohjaavat liikuntaa?

Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Ympyröi paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla.

Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| <u>Ei pidä paikkaansa</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | <u>Pitää täysin paikkansa</u> |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|

Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| <u>Ei pidä paikkaansa</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | <u>Pitää täysin paikkansa</u> |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|

Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| <u>Ei pidä paikkaansa</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | <u>Pitää täysin paikkansa</u> |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|

Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| <u>Ei pidä paikkaansa</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | <u>Pitää täysin paikkansa</u> |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|

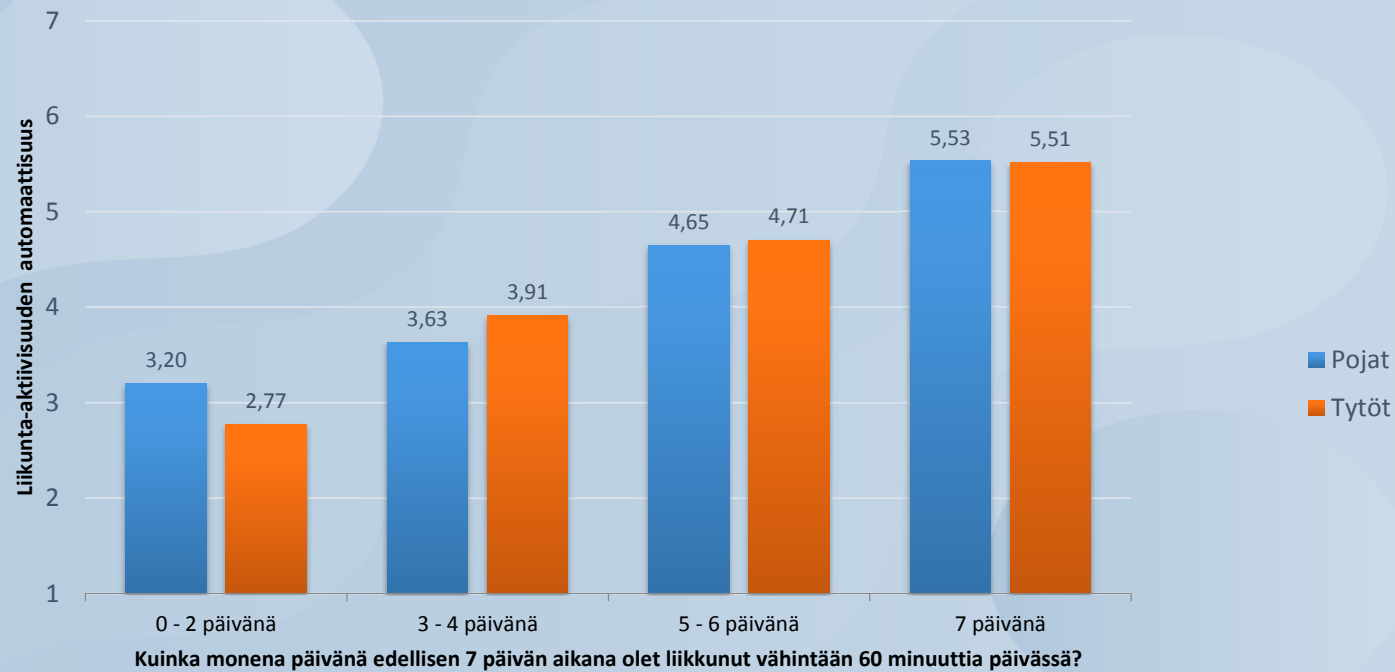
Taulukko 4. Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus sukupuolen ja iän (n = 1593) mukaan. Vaihteluväli 1–7.

| | 11-v. | | | 13-v. | | | 15-v. | | |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki | Pojat | Tytöt | Kaikki |
| ka | 4,94 | 5,26 | 5,11 | 4,86 | 4,97 | 4,93 | 4,76 | 4,61 | 4,68 |
| kh | 1,61 | 1,61 | 1,62 | 1,67 | 1,68 | 1,67 | 1,88 | 1,86 | 1,87 |

Tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli hieman automaattisempaa 11-vuotiailla

Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus laski iän myötä

Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus



Selvä yhteys liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden ja fyysisen aktiivisuuden kanssa

Yhteenveto

- Enemmistö lapsista ja nuorista kokee oman liikunnallisen pätevyytensä melko hyväksi
 - 11-vuotiaiden arvot 13-vuotiaita ja 15-vuotiaita korkeammat
- Enemmistö lapsista ja nuorista kokee liikuntamotivaatiota säätelevät tekijät melko korkeaksi (aikomukset, asenteet, oletetut muiden odotukset ja kokemus käyttäytymisen hallinnasta)
 - 11-vuotiaiden arvot 13-vuotiaita ja 15-vuotiaita korkeammat (poikkeuksena oletetut muiden odotuksen jossa ei eroja)
- Liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden kokemuksella selvä yhteys liikunta-aktiivisuuteen
 - Kokemus liikunta-aktiivisuuden automaattisuudesta laskee iän myötä

Mikä meitä liikuttaa

PS kustannus



3., täysin uud. painos, 2017
ISBN 978-952-451-769-0
250 sivua
Sidottu

Mirkä asiat sinua motivoivat ja miksi? Mikä merkitys on motivaatiolla, kun teet erilaisia valintoja elämässäsi? Miksi ihmisillä on erilaisia tavoitteita ja pyrkimyksiä?

Yksilön motivaatiota voidaan selittää niin henkilökohtaisilla tekijöillä kuin ympäristötekijöillä. Tässä motivaatiotieteen perusteoksessa aihetta lähestytään erityisesti hyvinvoinnin ja työelämän näkökulmasta. Kirjassa pohditaan muun muassa, mikä rooli motivaatiolla on työelämän muutoksissa, uuden oppimisessa, liikuntaa harrastettaessa tai omia arvoja pohdittaessa. Näitä teemoja käsitellään niin erilaisista motivaatioteorioista kuin arkielämästä käsin.

Teos on tehty korvaamaan aiempi *Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet* -kirja (2005).

<https://www.ps-kustannus.fi/Katariina-Salmela-Aro/Mik%C3%A4-meit%C3%A4-liikuttaa.html>

Kiitos!



Tervetuloa webinaariin!



Tiistai 1.10. klo 14–14.30

Liikkuminen välitunneilla ja koulumatkoilla
Katja Rajala, tutkija, LIKES ja Jouni Kallio, tutkija, LIKES

Tiistai 8.10. klo 14–14.30

Liikunnan turvallisuus
Jari Parkkari, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,
Tampereen Urheilulääkäriasema

Tiistai 15.10. klo 14–14.30

Physical Activity behaviours and functional difficulties
Kwok Ng, tutkija, Itä-Suomen yliopisto ja Limerickin yliopisto (esitys
englanninkielinen)

Esitysdiat ja tallennelinkit löytyvät kunkin webinaarin jälkeen osoitteesta
<http://bit.ly/LITU-webinaarit>