

# Opiskelijan liikuntamotivaation tukeminen sekä koetut liikunnan esteet ja niiden poistaminen

*Juho Polet*, Tutkijatohtori  
Jyväskylän yliopisto  
Psykologian laitos



# Minusta

---

- Kalajoelta Kärkisen kylältä
- Harrastukset: lentopallo, tennis, parkour, pyöräily, kitaransoitto, improvisaatioteatteri
- Asunut Jyväskylässä vuodesta 2004



# Koulutus

---


- Ylioppilas Kalajoen Lukioista 2001
- Yhteiskuntatieteiden maisteri 2010 (kehityspsykologia)
- Psykologian maisteri 2014 (psykologia)
- Filosofian tohtori 2022 (liikuntapsykologia)



# Työhistoriaa

- Aivosähkökäyrämittaukset
- Tilastoanalyysit psykologian ja kasvatustieteen alan tutkimuksissa
- Oppimisvaikeuksiin liittyvät tutkimus- ja kehitysprojektit
- Koulupsykologi
- Projektitutkija & Väitöskirjatutkija (liikuntapsykologia)
- Tutkijatohtori (oppimisvaikeudet ja mielenterveys)





Mikä ihmeen  
motivaatiopuhuja?

---

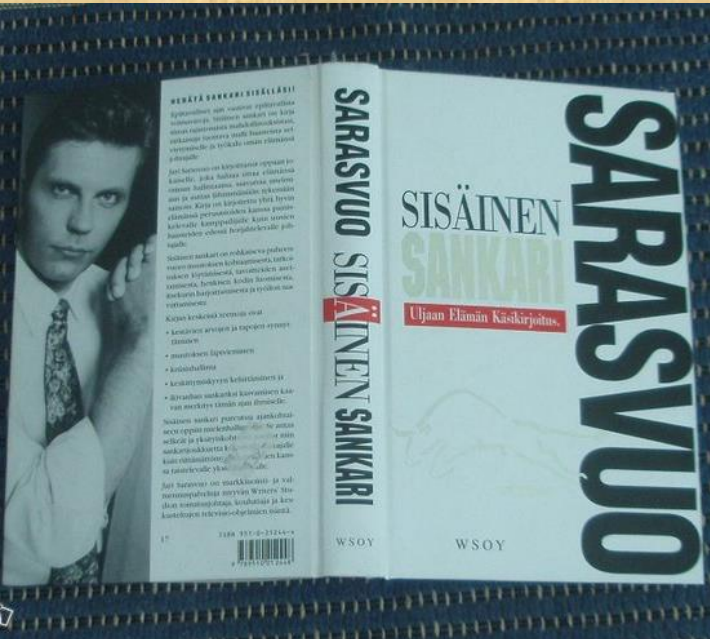


# **“Raha on hengellistä”, väittää varkautelainen motivaatiopuhuja – hurmoksellista tsemppipuhetta myydään somessa**

Motivaatiopuhumisen kulttuuri on tiiviisti yhteydessä yrittäjyyteen liittyviin ilmiöihin.



# On sitä ennenkin osattu



Kirjan keskeisiä teemoja ovat

kestävien arvojen ja tapojen synnyttäminen

muutoksen läpivieminen

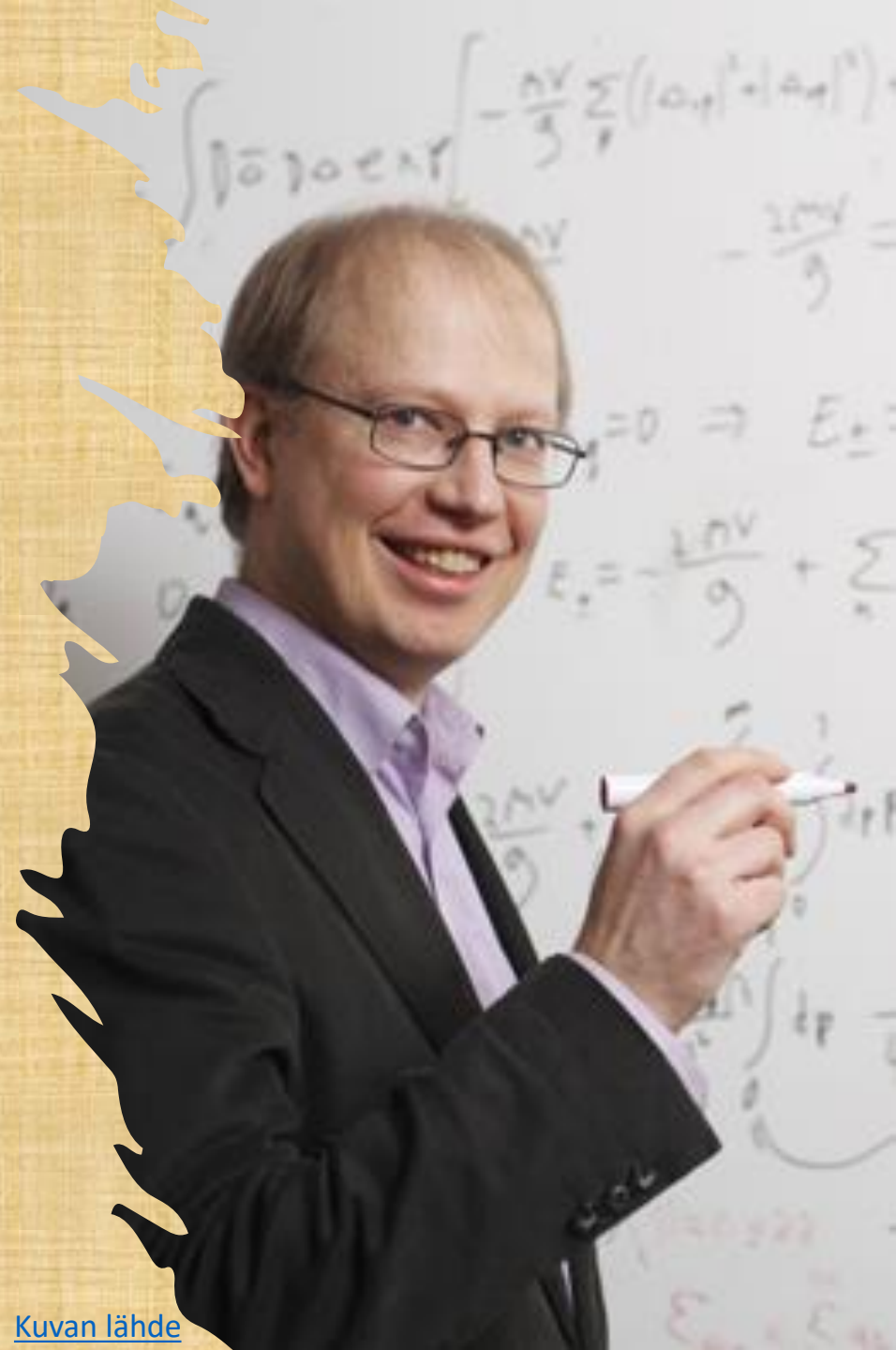
kriisinhallinta

keskittymiskyvyn kehittäminen ja

ikivanhan sankariksi kasvamisen kaavan merkitys tämän ajan ihmiselle

[Kuvan Lähde](#)

Teoreettinen ja  
käytännöllinen  
katsaus  
motivaatioon



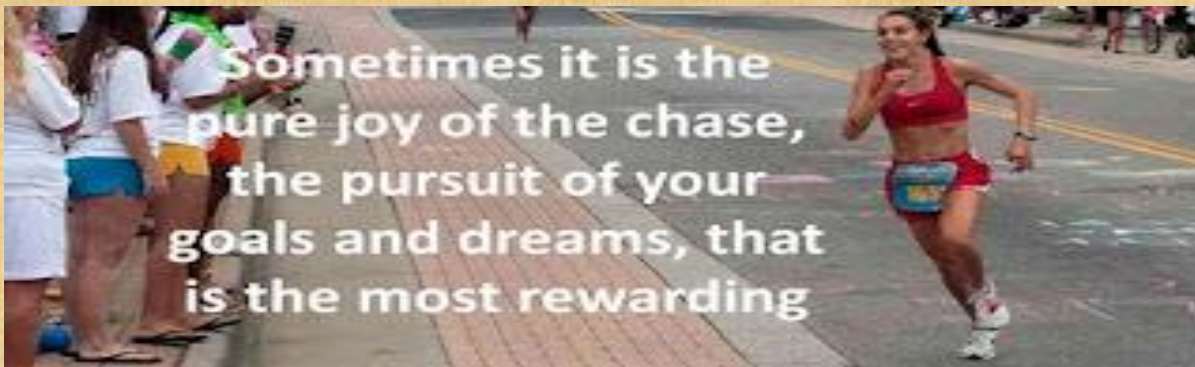
- **Motivaatio:** tekojemme liikkeelle paneva voima tai vaikutin – Mikä saa meidät tekemään niin kuin teemme?
  - Ulkoinen (itsemme ulkopuolinen tekijä saa meidät tekemään niin kuin teemme)
  - Sisäinen (oma kiinnostus, mielihyvä, tiedonhalu tms. ohjaa tekemistämme; kokemus hallinnantunteesta)
- **Tavoite:** Päämäärä, jota kohdin pyrimme (motivaatio tekemiseen voi olla ulkoinen tai sisäinen)

## Ulkoinen motivaatio



[Lähde](#)

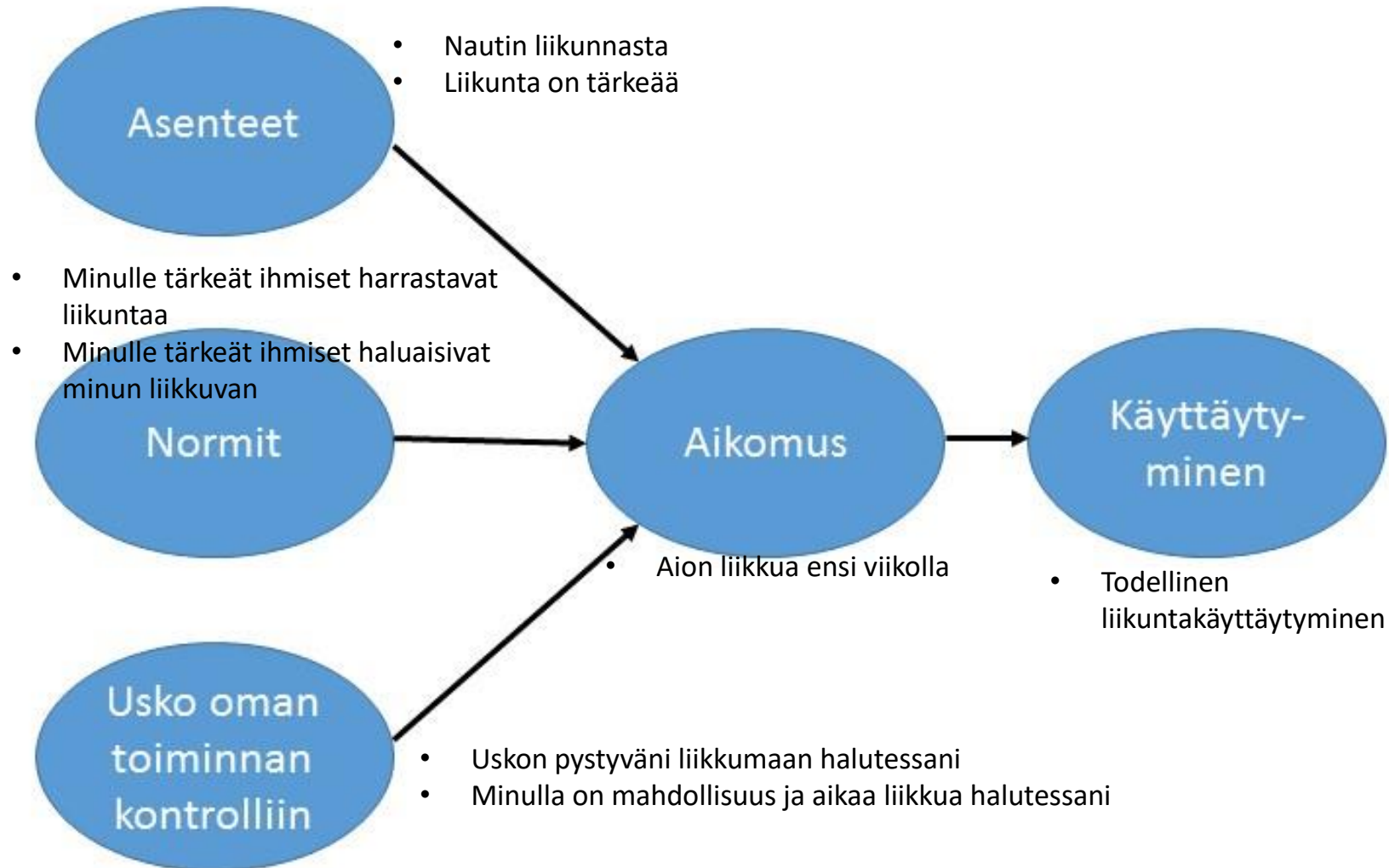
## Sisäinen motivaatio



[Lähde](#)

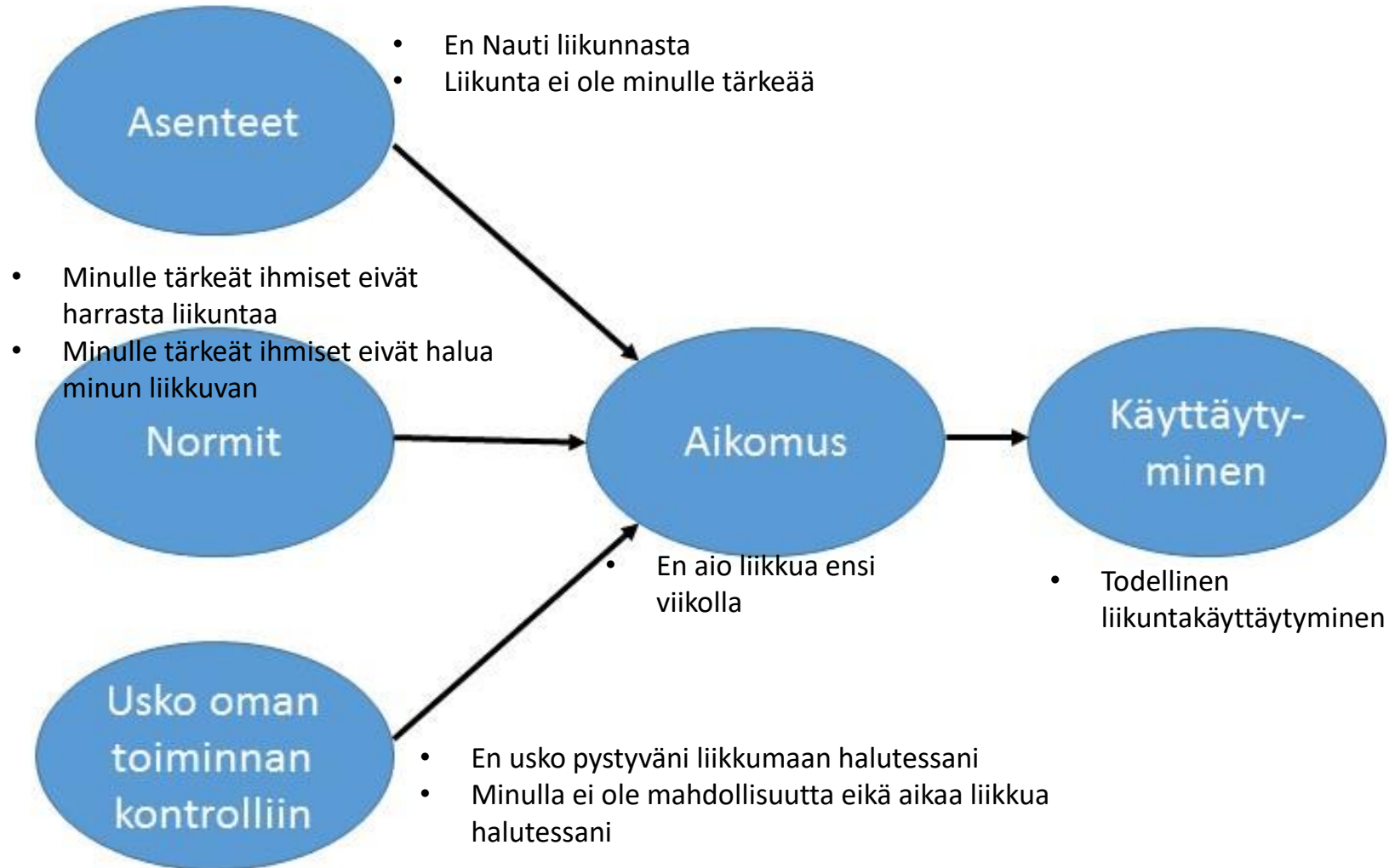
# Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Ajzen 1991



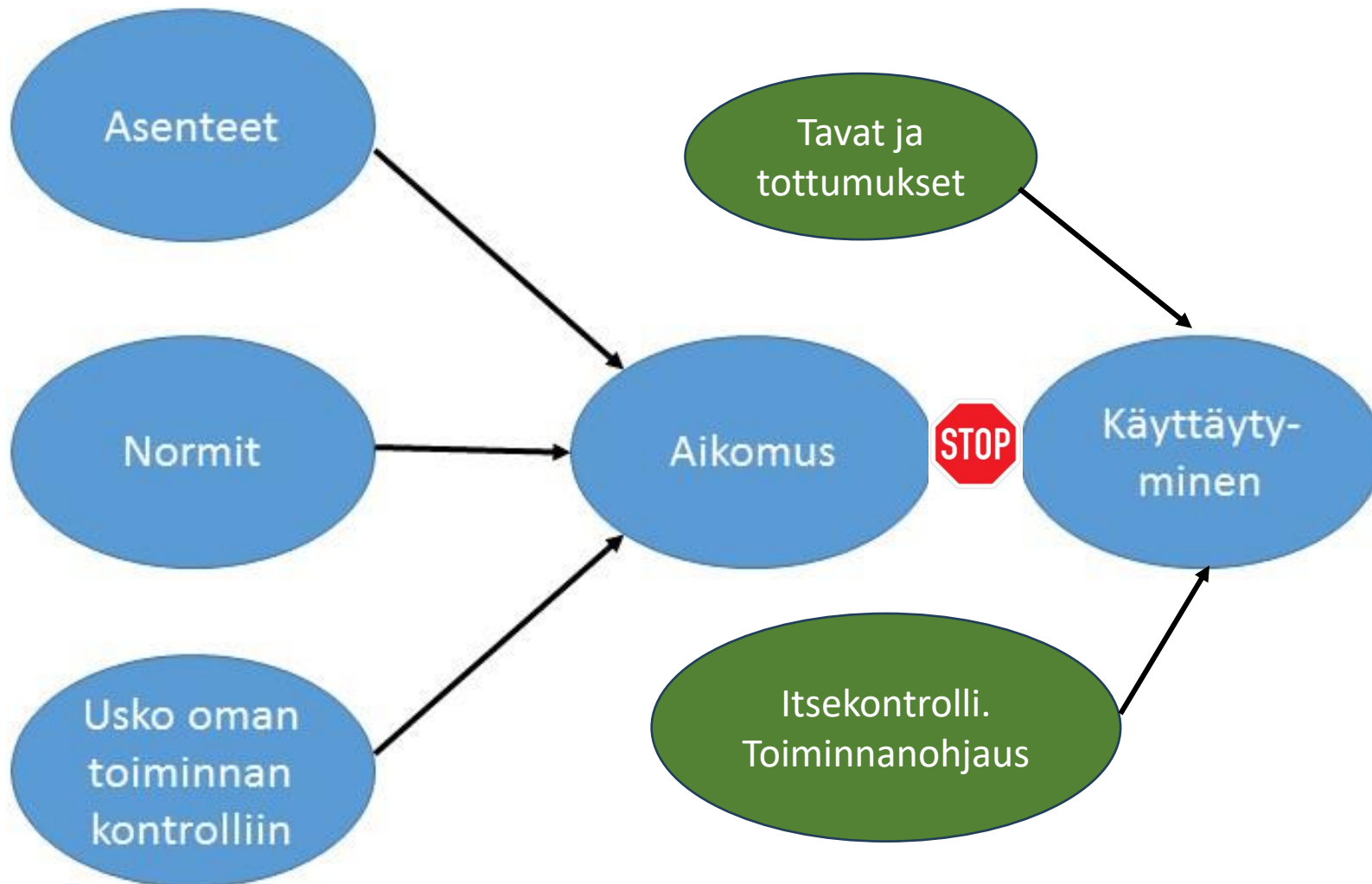
# Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Ajzen 1991



# Onko tilanne näin yksinkertainen?

Ajzen 1991



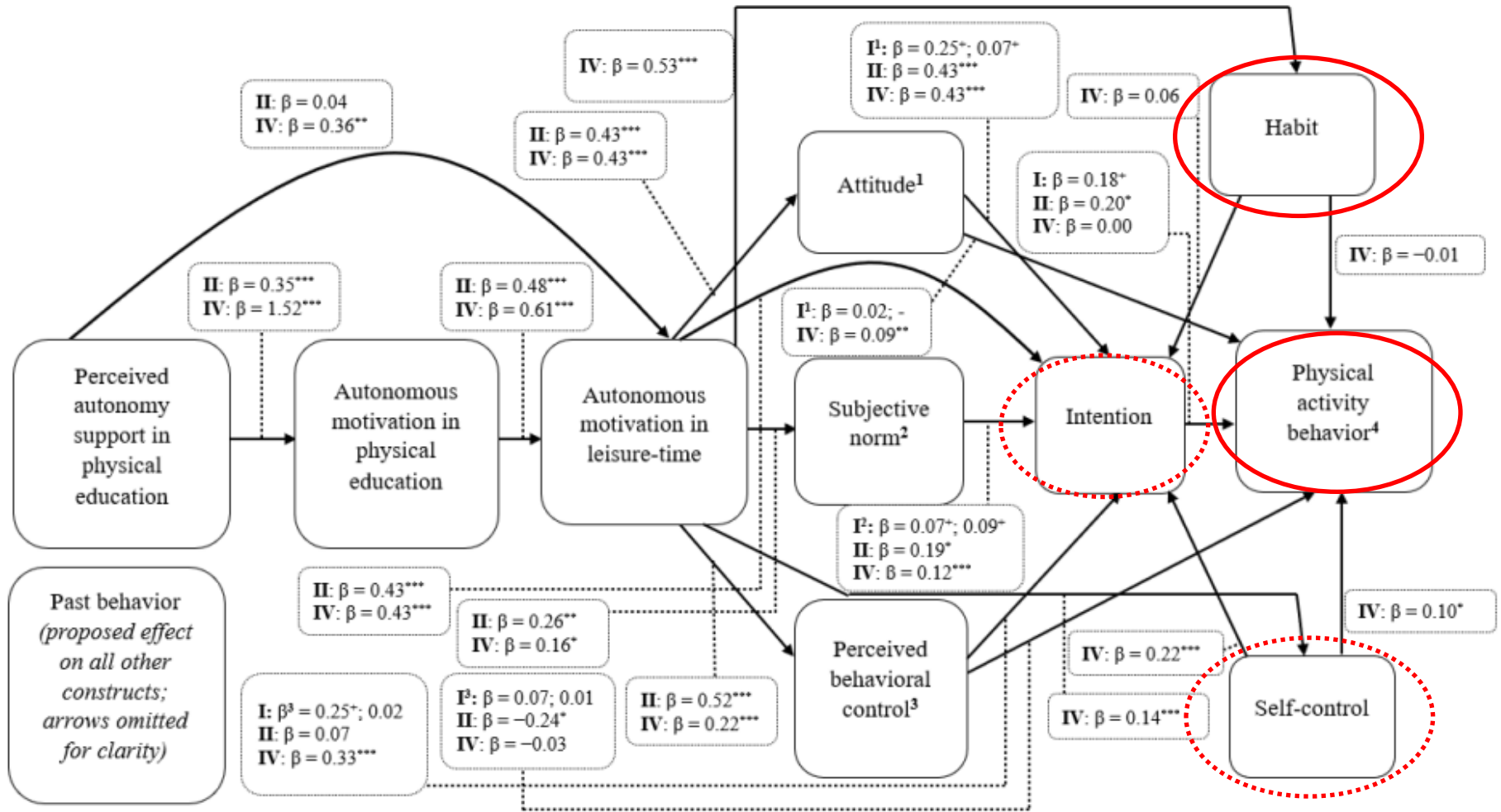
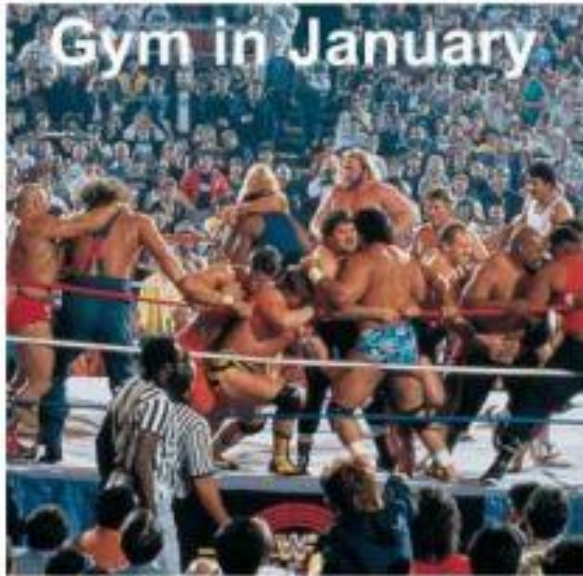


Figure 4 Results for the proposed direct effects ( $\beta$ ) of the augmented trans-contextual model constructs (Roman numerals present study number). Direct solid arrows represent proposed statistically significant effects among model constructs. <sup>1</sup>Study I divides attitude into experiential (first  $\beta$ ) and instrumental (second  $\beta$ ) components. <sup>2</sup>Study I divides subjective norm into injunctive (first  $\beta$ ) and descriptive (second  $\beta$ ) components. <sup>3</sup> Study I divides perceived behavioral control into autonomy (first  $\beta$ ) and capacity (second  $\beta$ ). <sup>4</sup>Physical activity is the most common health behavior type examined in Study I, but other behaviors are also involved. \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ . \* Lower limit for 95% confidence interval exceeds 0, indicating the statistically significant path. Effect of past behavior on the other models constructs in each study is presented in Table 4.

**Gym in December**



**Gym in January**



**Gym in February**



# Aikomusten ja toiminnan välinen kuilu ja sen kurominen

Aikomukset  
(motivaatio)

Lähde liikkeelle pienin askelin!

Toiminta  
(tahto)

Pitäsköhän sitä...

Jaksaiskohan sitä...

Vois kyllä...

Tänään varmasti  
kyllä...

Kyllä nyt tää  
tissuttelu saa riittää.

Kyllä mää tästä vielä  
lenkille lähden,  
kunhan nyt syön  
eka, katon salkkarit,

## Toiminnan tekeminen helpoksi

Työpaikkaliikunta, kuntopyörä tai juoksumatto, frisbee-golf

## Aikaisemmat kokemukset

Aikaisemmat kokemukset antavat varmuutta toiminnan uudelleen tekemiseksi.

Toiminnasta muodostuu tapa, joka ei ole täysin tietoisista

## Oman hallinnan tunteen edistäminen ja tiedon hankinta

Kuntosalin laitteet, lenkkipolut, tarvittavat välineet, oman itseen uskomisen ja omien taitojen kehittäminen, ulkonäkö- tai suorituspaineista luopuminen

## Mielikuvaharjoittelu etukäteen

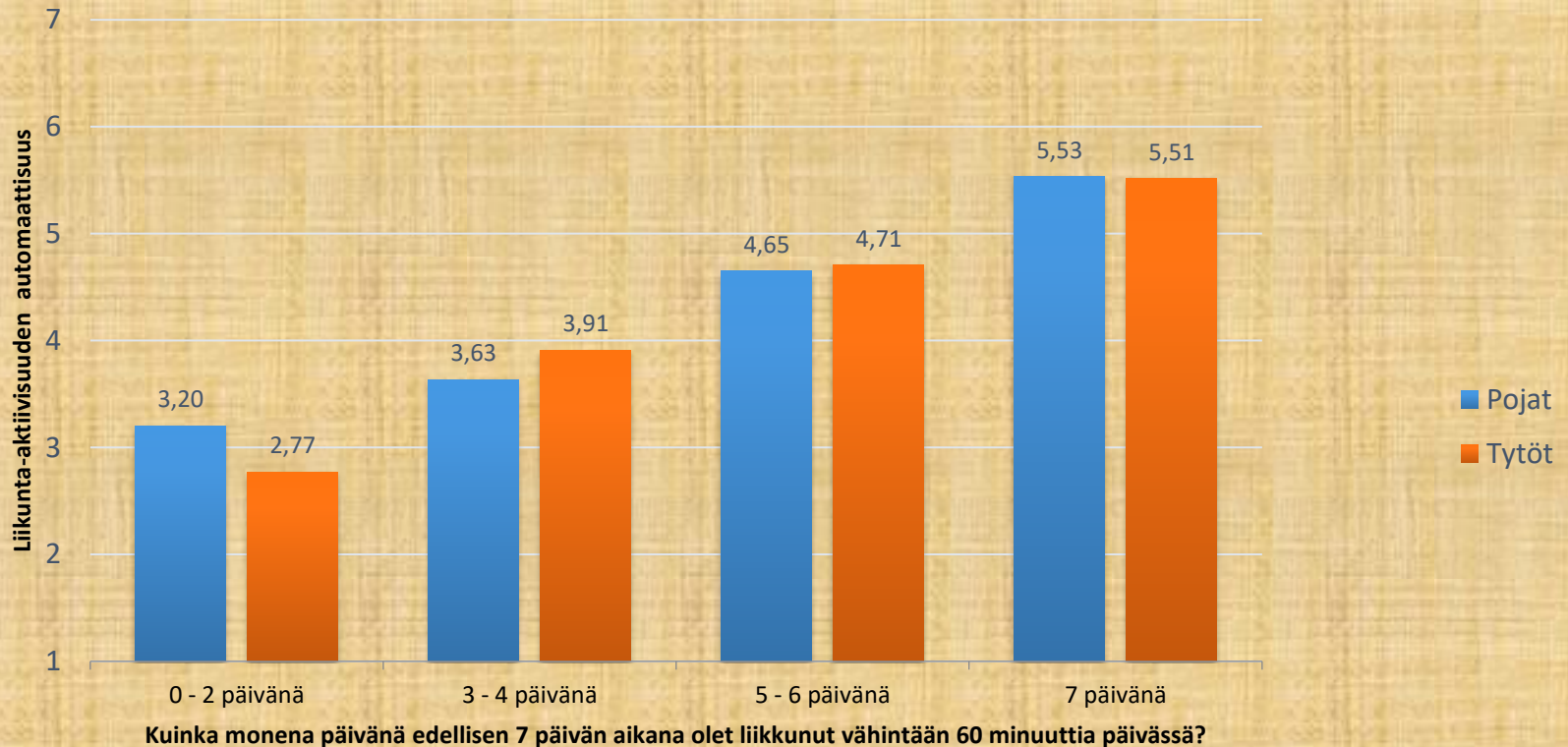
Toimeen ryhtymisen harjoittelu mielikuvissa etukäteen.  
Suorituksen läpikäyminen mielikuvissa.

## Etukäteen tehdyt/ kirjatut toimintasuunnitelmat

”Jos kello on 18:30, lähden lenkille”  
”Jos olen juonut jo 2 alkoholiannosta, en ota enää kolmatta”

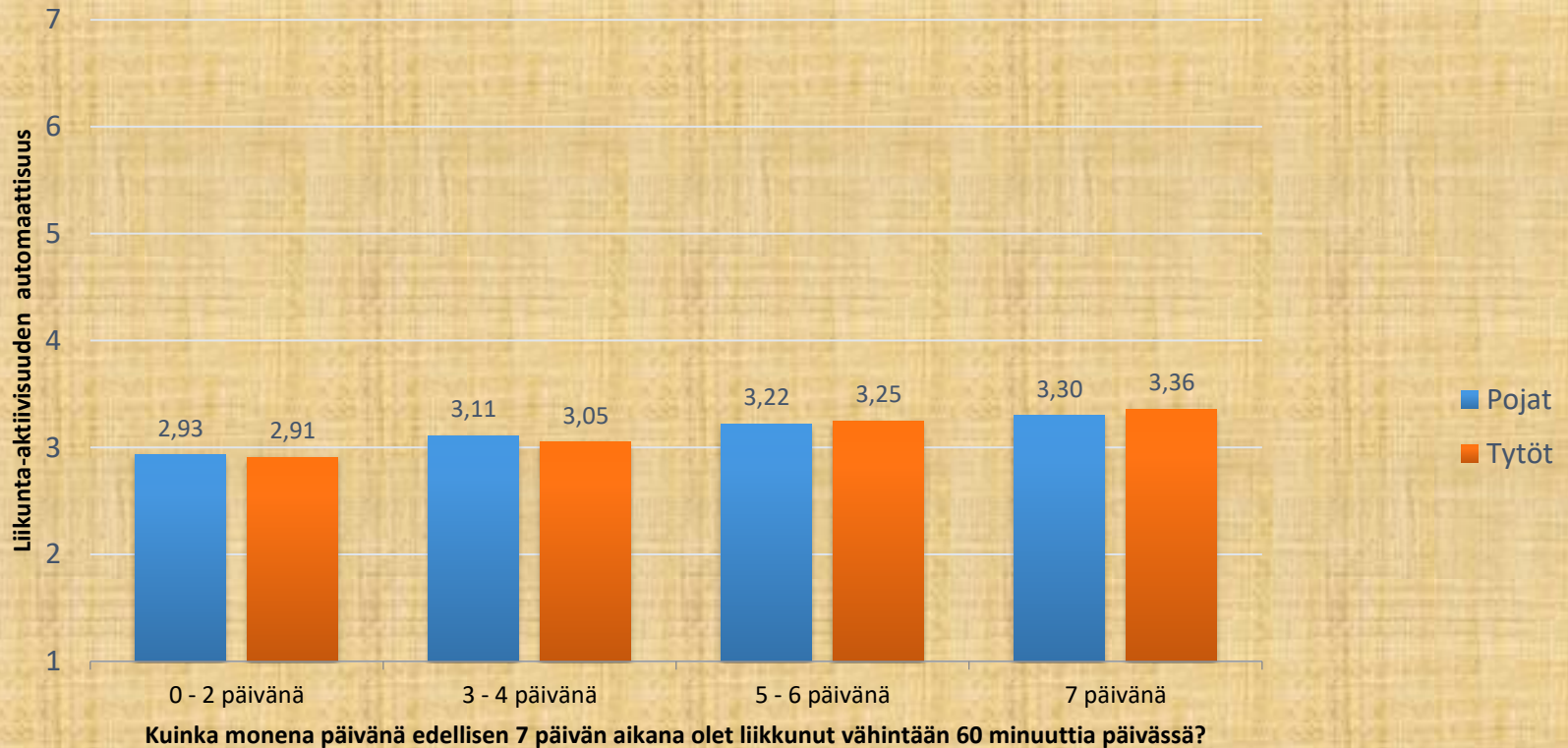
Nyt toimitaan eikä  
meinata

# Liikunta-aktiivisuuden tavaksi kokeminen ja fyysinen aktiivisuus



Selvä yhteys liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden ja fyysisen aktiivisuuden kanssa

# Liikunta-aktiivisuuden itsekontrolli ja fyysinen aktiivisuus



Heikompi yhteys koetun itsekontrollin fyysisen aktiivisuuden kanssa

# Elintapasuosituksset

## Elintapasuosituksset

- Suositeltu liikunnan määrä on X kertaa viikossa keskiraskasta liikuntaa
- Ruokaympyrä kertoo, miten tulee syödä
- Tee töitä

Tee sitä ja tätä, jotta olisit hyvä, vastuullinen ja tuottava ihminen

## Mun elämä

- Miksi rehkiä, jos voi katsoa TV:tä ja syödä pizzaa
- Terveellinen ruoka on mautonta ja kallista
- Töitä ei ole

Miksen voisi vaan tehdä omalla tavallani

# Mikä edistää autonomista motivaatiota

(Ryan & Deci, 2017)

Ihmisen psykologiset perustarpeet  
itse-määräytymisteorian mukaan

Autonomia

”Minä päätän”

Kykeneväisyys

”Minä osaan”

Yhteisöllisyys

”Muut arvostavat minua ja  
hyväksyvät minut”

Autonominen  
motivaatio ja  
pysyvä  
muutos  
yksilön  
toiminnassa

Valmentajien, johtajien, opettajien jne. tärkeää pyrkiä ruokkimaan  
näitä yksilön perustarpeita omassa toimintaympäristössään

# Motivaation ulottuvuudet

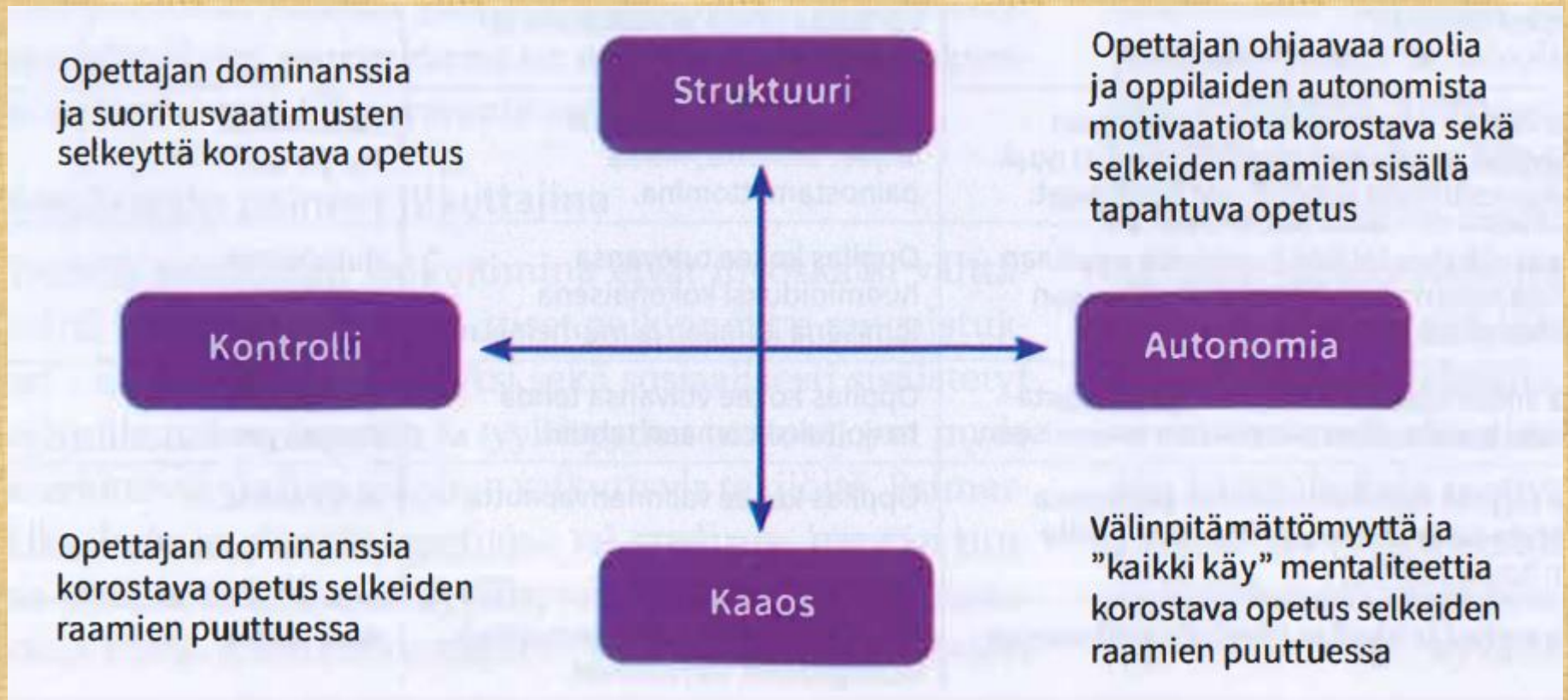
Ryan & Deci, 2000



# Miten opettaja ja ohjaajat voivat estää tai edistää psykologisten perustarpeiden toteutumista

<b>Kontrolloiva tyyli</b> (Saattaa estää psykologisia perustarpeita)	<b>Tarpeita tukeva tyyli</b> (Tukee psykologisia perustarpeita)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toiminta tai viestintä, joka painostaa suoraan tai epäsuoraan ajattelemaan, tuntemaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toiminta ja viestintä, joka tukee oppilaan autonomiaa, kykenevyyttä ja yhteenkuuluvuutta</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Opettajan näkökulman kyseenalaistamaton omaksuminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oppilaan näkökulman huomioon ottaminen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tukeutuminen ulkoisiin motivoiviin tekijöihin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toimintaa tukevien sisäisen motivaation lähteiden herätteleminen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toiminnan perustelemattomuus (näin tehdään koska näin pitää tehdä)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toiminnan perusteleminen (miksi tehdään kuten tehdään)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrolloiva ja pakottava kielenkäyttö</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informatiivinen ja kannustava kielenkäyttö</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kärsimättömyys sen suhteen että oppilas tekee heti kaiken oikein</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kärsivällisyys sille, että opiskelija oppii omaan tahtiinsa</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oppilaiden kritiikin ja negatiivisten mielenilmausten mitätöinti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kritiikin ja kielteisen palautteen huomiointi</li></ul>

# Onko rajaton omaehtoisuuden tukeminen hyväksi koulussa?



# Liikunnan esteet (Liitu –tutkimus 2020 lukiolaisille)

Liikunnan ulkoiset esteet	
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	49%
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	47%
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	47%
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	46%
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	32%
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	32%

Suomenkielisten lukiolaisten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen mukaan. Väittämää edes vähän esteenä pitäneiden osuudet (n = 3455, miehet n = 1459, naiset n = 1996) (%).

# Liikunnan esteet (Liitu –tutkimus 2020 lukiolaisille)

Henkilökohtaiset esteet	
Ei ole aikaa liikuntaan	66%
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vain viitsi	53%
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	50%
En ole liikunnallinen tyyppi	38%
Olen huono liikkumaan	38%
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	32%
Liikunta on ikävää/ tylsää	31%
Hikoilu tuntuu inhottavalta	29%
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	26%
Pelkään loukkaantuvani näissä olosuhteissa	23%

Suomenkielisten lukiolaisten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen mukaan. Väittämää edes vähän esteenä pitäneiden osuudet (n = 3455, miehet n = 1459, naiset n = 1996) (%).

# Liikunnan esteet (Liitu –tutkimus 2020 lukiolaisille)

Liikunnan arvon kieltävät esteet	
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	24%
Pidän liikuntaa tarpeettomana	16%
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	14%

Suomenkielisten lukiolaisten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen mukaan. Väittämää edes vähän esteenä pitäneiden osuudet (n = 3455, miehet n = 1459, naiset n = 1996) (%).

# Liikunnan esteet (Liitu –tutkimus 2020 lukiolaisille)

Kaikkien syiden mukaan		Kokonaan	
Ei ole aikaa liikuntaan			
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en		53%	
Aikani kuluu muissa harrastuksissa		39%	
Liikunnan harrastaminen on liian kallista		3%	
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja		47%	
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan		47%	

Priorisointikysymys.  
Aikatauluttaminen

Arvojen  
punnitseminen,  
toimintasuunnitelmat  
tavoitteenasettelu

Priorisointi,  
suunnittelu ja  
aikatauluttaminen

Lajikysymys

Lajikysymys

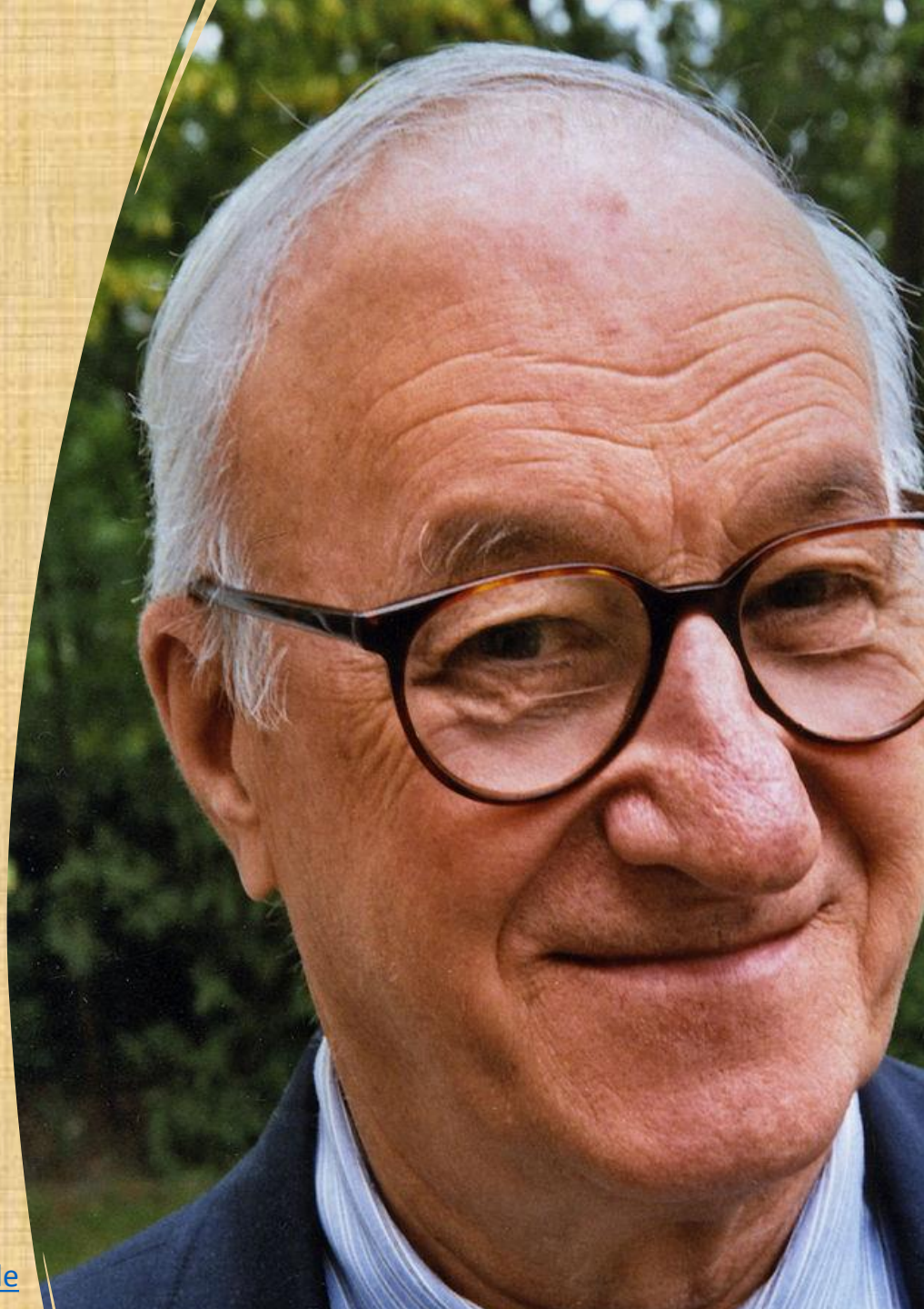
# Co-Pilot: Miten koululiikunnasta voi tehdä innostavaa?

- 1. Monipuolisuus:** Vaihtelee liikuntalajeja ja -aktiviteetteja, jotta jokainen oppilas löytää jotain, mistä pitää.
- 2. Kannustava ilmapiiri:** Opettajan rooli on keskeinen. Kannustava ja neuvova opettaja voi lisätä oppilaiden motivaatiota ja itseluottamusta
- 3. Yhteisöllisyys ja yhteistyö:** Yhteistyötä korostavat pelit ja harjoitukset voivat edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja positiivista ilmapiiriä
- 4. Kilpailun monimuotoisuus:** Kilpailu voi olla innostavaa, mutta sen tulee olla monipuolista ja reilua. Esimerkiksi joukkuekilpailut voivat korostaa yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä
  - Ei kilpailulliset/ henkilökohtaiseen kehittymiseen tähtäävät lajit
- 5. Oppilaiden osallistaminen:** Anna oppilaiden vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön. Kysy heiltä, mitä lajeja tai aktiviteetteja he haluaisivat kokeilla
- 6. Positiiviset kokemukset:** Pyri luomaan myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi onnistumisten juhlistamista ja positiivisen palautteen antamista

# Albert Bandura ja minäpystyvyys

---

- **Minäpystyvyydellä** tarkoitetaan yksilön *uskoa* tai *luottamusta* siihen, että hän onnistuu toimimaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla ja selviytymään tilannekohtaisista haasteista (Bandura, 1977)



# Albert Bandura ja minäpystyvyys

---

- Minäpystyvyys vaikuttaa siihen, miten
  - Mitä yksilö päättää tehdä
  - Miten motivoitunut yksilö on
  - Miten yksilö onnistuu ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä
  - Miten yksilö pystyy välttämään negatiivisia ajatuksia (Bandura, 2004)



# Minäpystyvyyden lähteet

Aikaisemmat kokemukset	"Tämä on helppo juttu, onnistuin myös viimeksi". "En oo ikinä onnistunut näissä jutuissa"
Sosiaalinen vertailu	Mallioppimisen ja omien kykyjen vertailun muiden suorituksiin: "Jos hän pystyy, miksen minäkin pystyisi". "En ikinä pysty samaan kun hän"
Ympäristön antama palaute	Muiden antama kannustus ja luottamus omia kykyjä kohtaan
Tunteet ja tuntemukset	Emotionaaliset ja fysiologiset tuntemukset, esimerkiksi väsymys, pelko, kipu tai mieliala ("olen hyvällä mielellä, ja pystyn mihin vain") "Nyt jo jännittää. Tämä esitys menee ihan pieleen"

# Ympäristömme "tuuppaajat" ja valinta-arkkitehtuuri





Lähde: [https://medium.com/@jitendra.singh\\_98859/understanding-sedentary-lifestyle-unraveling-the-effects-of-the-disease-of-inactivity-7563cee4dc65](https://medium.com/@jitendra.singh_98859/understanding-sedentary-lifestyle-unraveling-the-effects-of-the-disease-of-inactivity-7563cee4dc65)

## Ympäristömme valinta-arkkitehtuuri



Source: <https://www.precisionorthomd.com/junk-foods-to-avoid/>

Valinta-arkkitehtuuria ravinnolle

# Köyhyys ennen ja nyt



Lähde <https://www.pinterest.co.uk/pin/cockney--266908715390103161/>

## Fighting obesity requires a war on poverty

The Drum / By Chin Jou

Posted Thu 11 Jun 2015 at 6:06am



There is a clear inverse relationship between BMI and wealth among women. (Jeff Haynes: AFP)

Lähde: <https://www.abc.net.au/news/2015-06-11/jou-fighting-obesity-requires-a-war-on-poverty/6537888>

# Moderni valinta-arkkitehtuuri pähkinänkuoressa



- Ympäristö tarjoaa överit
  - Yksilön vastuulla on tehtävä on pitää huoli itsestään

# Ajatuksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen

- ”Vähän liikkuvien, huonokuntoisten ihmisten liikkumaan motivoimiseksi ei kannata nojata ns. fitspiration-kuvastoon. Fitspiration-kuvat ja -sloganit ovat liian etäällä vähän liikkuvan henkilön tilanteesta ja niillä saattaa olla paljon ei-toivottuja sivuvaikutuksia (kuten kuntotasoon sopimatonta äärimmäistä treeniä ja liikuntavammoja” Nelli Hankonen, 2016



[Kuvan lähde](#)



[Kuvan lähde](#)

# Mitä kannattaisi tehdä?

- Vastassa on ”vahva vastustaja” – länsimainen hyvinvointi.
- Jotta kehitys voidaan edes pysäyttää, tarvitaan useita samanaikaisia vaikuttavia toimenpiteitä hyvin monella hallinnon tasolla!
  - Vastustajasta johtuen pitäisi toimia kuin ilmaston muutoksessa – pitäisi pohtia kaikkia päätöksiä suhteessa liikkumisen lisäämiseen ja painon hallintaan. Muutoin teemme puolivahingossa päätöksiä, jotka vievät väärään suuntaan.



# Miten poistaa esteet oman motivaation tieltä?

- Järjestä arjesta aikaa asialle mitä haluat tehdä
- Keskustele asiasta myös läheistesi kanssa
- Käytä konkreettisen tavoitteen rakentamisen keinoja tehdxsesi tavoitteesta saavutettavan ja konkreettisen
- Lähde pienestä liikkeelle
  - Tee jotain. Älä odota tai etsi motivaatiota
  - Kasvata tavoitettava pikkuhiljaa jos näet sen tarpeelliseksi ja mahdolliseksi
- Aseta helposti toteutettavia tavoitteita (käytä lähiliikuntapaikkoja, suosi terveellisiä helppoja ruokia, pidä urheilukassa oven vieressä valmiiksi pakattuna, ota liikuntavarusteet mukaan kouluun)
- Tee puolison tai ystävän kanssa kirjallinen sopimus lenkille lähtemisestä
- Tee toimintasuunnitelmia tiettyihin tilanteisiin
  - Esim. jos on tiistai ja klo 18:00 niin harrastan vapaa-valintaista liikuntaa

# Hyvän tavoitteen ominaisuudet

(Doran, 1981; Hagger, 2017)

## S.M.A.R.T.E.R

- Specific (tarkkarajainen)
- Measurable (mitattavissa)
- Achievable (saavutettavissa)
- Realistinen (realistinen ottaen huomioon resurssit)
- Time-specific (aikaan sidottu)
- Evaluate (arvioi tavoitetta ja sen toteuttamista)
- Re-adjust (hienosäädä tarpeen mukaan)

# Lähteet

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., ... & Tynjälä, J. (2019). LIITU 2018-tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1). <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/63532>
- Kokko, S., Hämylä, R., Martin, L., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Simonsen, N., Husu, P., Jussila, A.-M., Vasankari, T., Ng, K., Suomi, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., Kyllönen, M., Laakso, N., Hirvensalo, M., . . . Välimaa, R. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2021:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Polet, J. (2022). Testing and extending predictions of the trans-contextual model for leisure-time physical activity in middle school students (Doctoral dissertation). University of Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/80084?locale-attribute=fi>
- Polet, J., Laukkanen, A., & Lintunen, T. (2021). Autonomiava tukeva liikunnanopetus. *Liikunta ja tiede*, 58(4). [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78284/1/Polet\\_L%2526T\\_2021v4s38-41.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78284/1/Polet_L%2526T_2021v4s38-41.pdf)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Vasankari Tommi (2022). Move-tulokset ja fyysisen toimintakyvyn vaikutukset nyt ja jatkossa?

# Kiitos!



UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

IMPACT 