

**JALKAPALLOJUNIOREIDEN KOKEMUKSET VANHEMPIEN  
HARRASTUKSEEN OSALLISTUMISESTA JA KOKEMUSTEN YHTEYS  
HARRASTUSMOTIVAATIOON JA HARRASTUKSEN LOPETTAMISAJATUKSIIN**

Patrik Pakkala & Sami Helenius

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

## TIIVISTELMÄ

Helenius, S. & Pakkala, P. 2019. Jalkapallojunioreiden kokemukset vanhempien harrastukseen osallistumisesta ja kokemusten yhteys harrastusmotivaatioon ja harrastuksen lopettamisajatuksiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikka pro gradu -tutkielma. 77 sivua, 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten jalkapalloilijoiden vanhempien yhteyksiä pelaajien motivaatioon ja lopettamisajatuksiin. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin sukupuolten välisiä eroja samojen muuttujien osalta. Tutkimusaineisto kerättiin 209 12-15-vuotiaalta tyttö- ja poikapeleilijalta Varsinais-, Etelä- ja Keski-Suomen alueilta. Aineisto kerättiin keväällä 2018 Webropol-kyselyohjelman sähköisen kyselylomakkeen avulla.

Pelaajien psykologisia perustarpeita ja motivaatiota selvitettiin koululiikunnan motivaatiomittareiden avulla, jotka olivat muokattu jalkapallokontekstiin sopivaksi. Vanhempien osallistumista harrastukseen selvitettiin Aarresolan ja Konttisen (2012) vanhempien harrastukseen osallistumiskyselyllä. Viihtymistä selvitettiin jalkapalloon sopivaksi muokatulla Sport Commitment Questionnaire-2:n subscale osalla. Ahdistusta tarkasteltiin supistetulla ja jalkapalloon sopivaksi muokatulla tilanneahdistusmittarilla. Lopettamisajatuksia kysyttiin viimeisen vuoden ajalta.

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 24-ohjelmalla. Analyysissä hyödynnettiin kuvailevia menetelmiä, Pearsonin tulomomenttikerrointa, t-testiä sekä lineaarista regressioanalyysiä. Pearsonin tulomomenttikertoimen tulokset osoittivat, että pelaajien harrastusmotivaation, lopettamisajatuksien ja vanhempien harrastukseen osallistumisen välillä oli tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Pelaajien sisäinen motivaatio ja viihtyminen olivat positiivisesti yhteydessä vanhempien kotipelien seuraamiseen, lasten kanssa pihapeliin pelaamiseen ja jalkapallosta keskustelemiseen. Vanhempien kanssa käyty keskustelut hyvistä suorituksista harjoituksissa ja peleissä olivat myös positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja viihtymiseen. Pelaajien sisäinen motivaatio ja viihtyminen olivat lisäksi positiivisesti yhteydessä siihen, kuinka mieluisaksi ja kannustavaksi pelaaja koki vanhempiansa läsnäolon harjoituksissa. Vastaavasti vanhempien läsnäolon kokeminen harjoituksissa ahdistavaksi tai häiritseväksi oli positiivisesti yhteydessä pelaajien kokemaan ulkoiseen motivaatioon, amotivaatioon ja ahdistuneisuuteen harrastuksessa.

Tutkimukseen osallistuneista 209 jalkapallojuniorista 41 oli ajatellut viimeisen vuoden aikana jalkapalloharrastuksensa lopettamista. t-testien tulokset osoittivat eroavaisuuksia viimeisen vuoden aikana lopettamista miettineiden pelaajien ja niiden pelaajien välillä, jotka eivät olleet ajatelleet harrastuksen lopettamista. Harrastuksen lopettamista ajatelleet raportoivat vanhempiansa seuraavan harrastustapahtumia, pelaavan pihapelejä, keskustelevan jalkapallosta tai seuraavan jalkapalloa yleisesti harvemmin kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet. Lopettamista ajatelleet pelaajat raportoivat myös keskustelewansa vähemmän hyvistä suorituksista harjoituksissa ja peleissä. Lopettamista ajattelevat pelaajat kokivat myös vanhempiansa läsnäolon harjoituksissa enemmän ahdistavana ja häiritsevänä kuin jatkamista ajatelleet.

Tutkimuksessa havaittiin myös sukupuolten välisiä eroja. T-testien tulokset osoittivat, että tytöt kokivat harrastuksessaan enemmän ahdistusta kuin pojat. Myös lopettamisajatuksien olivat selvästi yleisempiä tyttöjen keskuudessa.

Avainsanat: jalkapallo, motivaatio, viihtyminen, ahdistus, lopettamisajatuksien, vanhemmat

## ABSTRACT

Helenius, S. & Pakkala, P. 2019. Connection between perceived parental involvement and junior soccer player's sports motivation and intention to withdraw from sport. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. Sport Pedagogy Master's Thesis. 77 pages, 2 attachments.

The aim of this Master's Thesis is to study junior soccer players' parents connection to the players' sports motivation and intentions to withdraw from the sport. In addition, the study addresses differences between sexes based on the same variables in the junior soccer context. The research sample covered 209 male and female players between ages 12 and 15 years living in the area of Southern Finland, Central Finland and Finland Proper. The research sample was collected in spring 2018 using Webropol survey.

Players' motivation was studied with questions based on self-determination theory which were modified suitable for the context of soccer. Parents' contribution to the sport of their child was studied using parental involvement questionnaire/theory by Aarresola and Kontinen. The level of players' enjoyment was studied using Sport Commitment Questionnaire -2 subscale but modified for this research. Furthermore, the level of anxiety was observed using situational anxiety scale adjusted to the scale and context of this research. Players' thoughts of discontinuing with the sport during the last twelve months were also addressed.

The collected data was analyzed using IBM SPSS Statistics 24 –software. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, T-test, and linear regression analysis were used in the analysis. The results of the Pearson correlation coefficient indicated correlation between players' motivation to take an interest in their sport or thoughts of discontinuing it and between parental involvement. The results indicated that players' sports motivation and the level of enjoyment were connected to the parents' participation in following their child's home matches, taking part in playing outside and discussing football. Discussions with parents on good performance in trainings and in matches were connected in intrinsic motivation and enjoyment. In addition, players' intrinsic motivation and enjoyment were connected to the level of how pleasant and supportive parents' attendance in training sessions was felt by their child. Accordingly, if parents' attendance was felt distracting and distressing it was connected to the extrinsic motivation, amotivation, and anxiety felt by the young player when practicing his or her sport.

41 out of the 209 junior football players participating in the survey had considered discontinuing their sport during the last 12 months. Results of the T-test indicated differences between those players who had considered giving up the sport and those who had not considered it during the last year. Those junior players who had considered discontinuation reported that their parents discussed and followed their practices - and football in general - and participated outside plays less frequently than the parents of those having the intention to continue with the sport. Players who considered giving up football also reported that there were less conversation on good performance in practices and matches. In addition, they experienced their parents' attendance more distressing and disturbing compared to those with the intention to continue with the sport. The research done suggests that there are statistically significant differences between boys and girls in the context of parents (parental involvement's) connection to junior soccer player's sports motivation and intention to withdraw from sport.

Keywords: soccer, football, motivation, enjoyment, anxiety, intention to withdraw, intention drop out, parents

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTIVAATIO.....	4
3 ITSEMÄÄRÄÄMISMOTIVAATIOTEORIA.....	6
4 PSYKOLOGISET PERUSTARPEET .....	7
4.1 Koettu pätevyys.....	7
4.2 Autonomia.....	9
4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	10
5 MOTIVAATIOREGULAATIOT .....	11
5.1 Sisäinen motivaatio .....	11
5.2. Integroitunut säätely.....	12
5.3 Tunnistettu säätely.....	13
5.4 Pakotettu säätely.....	14
5.5 Ulkoinen motivaatio.....	14
5.6 Amotivaatio.....	15
6 MOTIVAATIOSEURAUKSET HARRASTUKSESSA .....	16
6.1 Viihtyminen.....	16
6.2 Ahdistuneisuus .....	18
6.3 Drop-out ja lopettamisajatukset .....	20
7 VANHEMMAT OSANA JALKAPALLOHARRASTUSTA .....	22
7.1 Vanhempien taustatekijät .....	23
7.2 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys lapsen harrastusmotivaatioon .....	26
7.3 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys harrastuksessa viihtymiseen .....	28
7.4 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys harrastuksessa ahdistuneisuuteen .....	29

8 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	32
8.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	33
8.2 Tutkimusaineiston keruu .....	33
8.3 Tutkimuksen mittarit .....	34
8.3.1 Psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot .....	34
8.3.2 Vanhempien taustatekijät ja osallistuminen jalkapalloharrastukseen .....	35
8.3.3 Pelaajien kokemukset vanhempien asenteista ja läsnäolosta harjoituksissa .....	36
8.3.4 Viihtyminen, ahdistus ja harrastuksen lopettamisajatukset .....	36
8.4 Aineiston analysointi .....	38
8.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	38
9 TULOKSET .....	40
9.1 Psykologisten perustarpeiden ja motivaation yhteys viihtymiseen, ahdistukseen sekä lopettamisajatuksiin jalkapalloharrastuksessa .....	45
9.2 Vanhempien yhteys psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen .....	47
9.3 Harrastuksen lopettamista ja jatkamista ajatelleiden erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa .....	55
9.4 Tyttöjen ja poikien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa .....	61
9.5 Harrastuksessa viihtymistä ja ahdistusta selittävät psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot .....	64
10 POHDINTA .....	66
10.1 Pelaajien psykologisten perustarpeiden ja motivaation yhteys viihtymiseen, ahdistukseen ja lopettamisajatuksiin .....	66

10.2 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys pelaajien psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen, ahdistukseen.....	67
10.3 Harrastuksen lopettamista ja jatkamista ajattelevien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa.....	69
10.4. Tyttöjen ja poikien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa.....	72
10.5. Yhteenveto tutkimuksen tuloksista ja toimenpide-ehdotuksia.....	74
10.6. Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	76
LÄHTEET .....	78
LIITTEET .....	92

## 1 JOHDANTO

Urheiluseurat kantavat nykyään suurta roolia suomalaisessa urheilukulttuurissa lasten ja nuorten liikuttajina. Seurojen merkitys nuorten liikuttajina on viimeisten vuosien aikana kasvanut entisestään, kun yhä useampi lapsi ja nuori aloittaa harrastamisen seurassa. Urheiluseuratoimintaan osallistuu nykyään 72 % 11-vuotiaista lapsista. Tässä iässä seurassa harrastaminen on tutkitusti suurimmillaan Suomessa. (Blomqvist ym. 2018.) Urheilun harrastaminen ei kuitenkaan näytä säilyvän yhtä suosittuna lasten ja nuorten kasvaessa ja moni päätyykin lopettamaan harrastuksensa. Syinä lopettamiseen on mainittu esimerkiksi kyllästyminen lajiin, huono viihtyminen joukkueessa ja se, että harjoittelu ei ollut tarpeeksi innostavaa. Harrastajamäärien väheneminen murrosikään tultaessa on nopeaa, sillä Liitu-tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista enää 44 % harrasti liikuntaa seurassa. Harrastajamäärien nopea väheneminen iän myötä näkyy myös Suomen eniten harrastetussa lajissa eli jalkapallossa (Husu ym. 2011), jossa harrastajamäärät tippuivat tuoreimman Liitu-tutkimuksen mukaan vielä muiden urheilulajien keskiarvoa nopeammin (Blomqvist 2019).

Jalkapalloharrastuksen lopettamiseen vaikuttavat lukuisat tekijät. Tutkimuksissa harrastuksen lopettaminen on yhdistetty esimerkiksi motivaatioon, psykologisiin perustarpeisiin, heikkoon viihtymiseen, ajanpuutteeseen, peliajan puutteeseen, huonoon suhteeseen valmentajan, vanhempien tai joukkuekavereiden kanssa sekä kalenterivuoden loppupuolella syntymiseen. (Temple & Crane 2016). Varsinkin motivaation merkitystä harrastuksen jatkamisen kannalta on tutkittu paljon erilaisten teorioiden kautta. Näistä teorioista usealla alalla hyödynnetty itsemääräämismotivaatioteoria on osoittautunut kansainvälisissä tutkimuksissa toimivaksi myös juniorijalkapalloilijoiden motivaatiotutkimuksissa (Calvo ym. 2010; Qusted ym. 2013). Tässäkin tutkimuksessa käytetyn itsemääräämismotivaatioteorian ytimessä ovat yksilön psykologiset perustarpeet, joiden tyydyttyminen johtaa teorian mukaan sisäiseen motivaatioon, joka on puolestaan yhdistetty parempaan viihtymiseen ja harrastuksen jatkamiseen (Calvo ym. 2010; Deci & Ryan 2000; Qusted ym. 2013). Jalkapalloharrastuksessa toimiva motivaatiotutkimuksen viitekehys on tarjonnut myös mahdollisuuden tutkia motivaation taustalla vaikuttavia tekijöitä uusista näkökulmista, kuten harrastajien motivaation ja heidän läheisten ihmissuhteidensa

kannalta. (Ullrich-French & Smith 2006; Gillet ym. 2009.) Laajempia näkökulmia harrastuksessa tarkasteleva motivaatiotutkimus on nostanut päätään myös Suomessa ja osoittanut harrastusmotivaation liittyvän useisiin tekijöihin huomioiden esimerkiksi valmentajien, joukkuekavereiden ja vanhempien merkityksen (Rottensteiner ym. 2013).

Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti vanhempien osallistumisen merkitykseen urheiluharrastuksessa. Vanhemmat kantavat merkittävää roolia nuorten urheiluharrastamisessa esimerkiksi kustantamalla ja osallistumalla muuten urheiluharrastukseen. Heidän osallistuminen lapsensa harrastukseen voi olla esimerkiksi kuljettamista, varusteiden huoltamista, keskustelamista tai ottelutapahtumien seuraamista (Aarresola & Konttinen 2012). Vanhempien harrastukselle antaman tuen merkitys on tunnistettu myös Liitu-tutkimuksessa (2016), jossa vanhempien liikkumaan kyyditseminen, lasten kanssa liikkuminen, harrastustapahtumien seuraaminen, liikuntakulujen maksaminen ja nuorten liikunta-aktiivisuus kulkivat käsi kädessä (Palomäki ym. 2016).

Vanhempien antaman tuen ja lapsen harrastukseen osallistumisen yhteyttä lapsen harrastusmotivaatioon ei ole kuitenkaan vielä tutkittu Suomessa syvemmin. Kansainväliset tutkimukset ovat antaneet kuitenkin viitteitä siitä, että urheiluseuraharrastuksessa vanhempien lapselle osoittama aktiivinen kannustaminen virheistä huolimatta, positiivisena roolimallina toimiminen sekä yleisesti hyvä vanhempi-lapsi -suhde ovat lapsen harrastuksessa motivaation ja viihtymisen kannalta olennaisia tekijöitä. (Babkes & Weiss 1999; Sanchez-Miguel ym. 2013) Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että vanhempien osallistuminen voi mennä liiallisuuksiin ja korkeat odotukset, painostus ja suoriutumiseen perustuvat palkkiot saattavat alkaa vaikuttamaan negatiivisesti lapsen motivaatioon ja tuottamaan ahdistusta harrastuksessa. (Gagne ym. 2003; Gould ym 2008; Keegan 2009; O`Sullivan 2015.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on yhdistellä näitä aiemmissä tutkimuksissa esiintyneitä harrastusmotivaatioon ja vanhempien osallistumiseen liittyviä asioita ja luoda tätä kautta syvempää ymmärrystä urheiluharrastuksen säilymisestä nuoruudessa. Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten jalkapalloilijoiden psykologisia perustarpeita, motivaatiota, motivaatioseurauksia sekä

pelaajien kokemuksia vanhempien jalkapalloharrastukseen osallistumisesta ja läsnäolosta. Tutkimuksen tavoitteena on tehdä näitä yhteyksiä näkyvämmiksi ja antaa lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa mukana oleville aikuisille välineitä entistä kannustavamman harrastusympäristön luomiseen, jotta yhä useampi nuori viihtyisi harrastuksessaan paremmin.

## 2 MOTIVAATIO

Motivaation peruskysymys on “miksi?”. Motivaatio antaa vastauksen siihen, miksi teemme asioita jollakin tavalla. Motivaatio ohjaa ihmisen käyttäytymistä kahdella tavalla. Se innostaa ihmistä toimimaan tietyllä tavalla ja innolla sekä ohjaa ihmisen käyttäytymistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Motivaation merkitys urheilussa ja liikunnassa on suuri. Se on keskeinen tekijä, joka vaikuttaa yrittämisen määrään, toimintaan sitoutumiseen ja tehtävien valintaan. Näistä syistä motivoitunut urheilija suoriutuu yleensä tehtävistään paremmin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; McClelland 1985.)

Motivaatio toimintaan voi syntyä eri tavoin. Motivaatio voi syntyä ilon, innostuksen tai intohimon kautta, jolloin toiminnasta nautitaan ja se koetaan positiiviseksi. Lapsilla on usein synnynnäisesti tämänkaltainen suhde liikuntaan. He eivät tarvitse toimintaan yleensä ulkopuolista motiivointia, vaan mahdollisuudet ja virikkeet liikuntaan innostavat yleensä lapsen liikkumaan itsestään. Motivaatio voi toisaalta muodostua osittain myös ulkoisten tekijöiden kautta. Lapsen ja nuoren varttuessa liikuntamotivaation kannalta muut henkilöt liikuntaharrastuksessa nousevat yhä tärkeämpään rooliin. Esimerkiksi valmentaja voi vaikuttaa siihen, kuinka harrastustoiminta tukee lajista nauttimista, toimintaan sitoutumista ja hyvää yhteisöllisyyttä. Motivoivan harrastustoiminnan voidaan siis nähdä syntyvän sisäisten ja ulkoisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. (Jaakkola 2015, 109; Deci & Ryan 2000.)

Motivaatiota on tutkittu urheilussa ja liikunnassa paljon. Tutkimusten näkökulmat saattavat olla kuitenkin motivaation kannalta hyvin erilaisia. Kaikissa tutkimuksissa yhdistyvät kuitenkin motivaation peruskysymys “miksi?”. Viime vuosikymmenten tutkimuksissa motivaatiota on tutkittu paljon drop outin eli harrastuksen lopettamisen kautta. Esimerkiksi Temple ja Crane (2015) ovat metatutkimuksessaan tarkastelleet 125 jalkapallon drop out -tutkimusta ja tätä kautta löytäneet paljon erilaisia tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet harrastuksen lopettamiseen ja pelaajan motivaatioon. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi kilpailullisuus, kyvykkyys, harjoittelu, valmentaja, vanhemmat, ystävät ja suhteellinen ikä. (Temple & Crane 2015.) Motivaatio on

myös yhdistetty viihtymiseen sekä nautintoon ja usein tutkimuksissa niiden taustalla vaikuttavatkin samat asiat (Quested 2013).

Liikunta- ja urheilumotivaatiotutkimuksissa on hyödynnetty erilaisia motivaatioteorioita, joista itsemääräämismotivaatioteoria on yksi laajimmin tutkituista teorioista. Teoriaa on hyödynnetty lukuisilla tieteenaloilla. Tässä tutkielmassa motivaatiota ja jalkapalloharrastusta tutkitaan pääosin itsemääräämisteorian pohjalta.

### 3 ITSEMÄÄRÄÄMISMOTIVAATIOTEORIA

Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoria (self-determination theory, 1985) on yksi tunnetuimmista motivaatioteorioista. Itsemääräämisteoria perustuu yksilön itsesääteelyyn vaikuttaviin prosesseihin, joiden pohjalta yksilö toimii tietyllä tavalla. Nämä prosessit koostuvat teorian mukaan kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksista. Itsemääräämisteoria kutsutaan tämän takia sosiaalis-kognitiiviseksi motivaatioteoriaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145; Deci & Ryan 2000). Itsemääräämisteorian ytimessä ovat kolme psykologista perustarvetta; koettu pätevyys, koettu autonomia ja yhteenkuuluvuuden tunne, jotka ovat ihmiselle synnynnäisiä ja luontaisia. Psykologisten perustarpeiden täytyminen määrittelee sitä, millaiseksi motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteoriaa on sovellettu laajasti urheilu- ja harjoittelumotivaation tutkimuksissa, tuottaen uutta tietoa harrastamisen perimmäisistä syistä ja seurauksista. Psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot ovat yhdistetty monissa tutkimuksissa organisoidun urheilun ja liikunnan erilaisiin motivaatioseurauksiin, kuten viihtymiseen, ahdistukseen tai harrastuksen jatkamis- ja lopettamispäätöksiin. (Quested ym. 2013; Hagger & Chatzisarantis 2007, 229.) Itsemääräämisteoria ja siinä määriteltävät psykologiset perustarpeet ja sisäinen motivaatio ovat yhdistetty myös monessa tutkimuksessa nuorten jalkapalloilijoiden harrastuksen säilymiseen (Temple & Crane 2016).

## 4 PSYKOLOGISET PERUSTARPEET

Psykologiset perustarpeet muodostavat itsemääräämisteorian ydinosan. Ne määrittävät sitä, miten ihminen kokee voivansa vaikuttaa ja kontrolloida oman elämänsä luonnetta ja laatua. (Deci & Ryan 2002, 6.) Liikunnan ja urheilun kontekstissa psykologisten perustarpeiden täyttyminen luo perustan ihmisestä itsestään lähtevälle laadukkaalle motivaatiolle ja toimintaan sitoutumiselle, esimerkiksi pitkään jatkuvalla jalkapalloharrastukselle.

Vaikka psykologiset perustarpeet ovat itsestä lähtöisin, on niiden täyttyminen suurelta osin kiinni ympäristöstä. Esimerkiksi urheilussa ja liikunnassa merkittävää roolia urheilijan perustarpeiden täyttymisen kannalta kantavat urheilijan itsensä lisäksi valmentajat, vanhemmat ja harrastuskaverit. He saattavat vaikuttaa siihen, miten nuori harrastaja kokee erilaiset tilanteet harrastuksessaan, miten hän näkee itsensä osana toimintaa ja kuinka paljon hän kokee voivansa itse vaikuttaa asioihin. (Quested ym. 2013; Amorose, Anderson-Butcher & Cooper 2009; Gonzales, Garcia-Merita, Castillo & Balaguer 2016.) Decin ja Ryanin (2000) mukaan psykologisia perustarpeita tukeva ympäristö edistää ihmisen suoriutumista, sinnikkyyttä sekä luovuutta toiminnassa. Perustarpeiden täyttymistä tukemalla, on mahdollista myös tukea nuoren itsetuntoa ja yleistä hyvinvointia (Amorose, Anderson-Butcher & Cooper 2009).

### 4.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on yksi kolmesta psykologisesta perustarpeesta. Se tarkoittaa ihmisen kyvykkyyden tunnetta, jossa ihminen kokee pystyvänsä suoriutumaan erilaisista tehtävistä ja haasteista esimerkiksi urheilussa. (Deci & Ryan 2000.) Ihminen etsii luontaisesti sopivan haastavia tilanteita, jotta hän saisi onnistumisen kokemuksia. Pätevyuden kokemuksen rakentumisen kannalta on oleellista, että ihminen itse kokee toimintansa tarkoituksenmukaiseksi ja onnistuneeksi. (Ryan & Deci 2002, 7.) Eteen tulevien haasteiden tulee olla sopivan vaativia, jotta pätevyuden kokemukset olisivat mahdollisia. Jos tehtävät ovat liian vaikeita ja epäonnistumisia tulee paljon, ihminen ei saa pätevyuden kokemuksia ja hänen motivaationsa saattaa hiipua tai kadota. Liian

helpot tehtävät eivät myöskään toimi, vaan seurauksena on ihmisen tylsistyminen ja motivaation väheneminen. (Deci & Ryan 1985.)

Pätevyyden kokemuksiin vaikuttavat myös suorituksista saatu palaute. Suorituksesta, ympäristöstä tai vaikka valmentajalta saatu palaute voi tukea tai heikentää ihmisen pätevyyden kokemusta sen mukaan, onko se sävyllään positiivista vai negatiivista. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 150; Deci & Ryan 2000.) Pätevyyden kokemusten saavuttaminen voi riippua myös siitä, millaisessa muodossa palaute on ja miten se annetaan (Mosston & Ashworth 2008). Palautteen anto voi vaikuttaa merkittävästi onnistumisten tai epäonnistumisten kokemuksiin ja esimerkiksi urheilukontekstissa valmentajien tulisi kiinnittää erityistä huomiota palautteenantoon. Esimerkiksi Allen ja Howe (1998) totesivat 143 maahockeypelaajalle teettämässään tutkimuksessa rohkaisevan ja suorituksen laadusta saadun palautteen lisäävän pätevyyden kokemuksia.

Koettu pätevyys voidaan jakaa erilaisiin pätevyyden alalajeihin. Pätevyyden alalajeja ovat sosiaalinen, fyysinen, tunne ja tiedollinen -pätevyys. (Harter 1982.) Pätevyyden kokemukset näissä eri alalajeissa vaikuttavat yksilön kokemaan tärkeyteen ja oman itsearvostuksen määrään. Jos yksilö kokee tärkeäksi esimerkiksi fyysisen pätevyyden alueen, on fyysisellä suoriutumisella todennäköisesti myös merkittävä vaikutus hänen itsearvostukseen ja koettuun tärkeyteen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149.) Itsearvostuksen ja pätevyyden kokemusten saaminen on erityisen tärkeää kouluikässä, kun nuori kehittyy kognitiivisesti ymmärtämään sosiaalista vertailua ja alkaa tiedostamaan omat rajoituksensa eri kyvyissään. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52.)

Pätevyyden kokemukset näyttäisivät laskevan erityisesti ikävuosien 11-15 välillä. Airan ym. (2013) yli 2000 suomalaisen nuoren tutkimuksessa 11-vuotiaista tytöistä ja pojista kaksi kolmesta arvioi liikuntataitonsa vähintään hyväksi. 15-vuotiaista pojista liikuntataitonsa hyväksi arvioi enää 58% ja tytöistä alle puolet (49 %). (Aira ym. 2013.) Temple ja Crane (2016) puolestaan selvittivät metatutkimuksessaan lasten ja nuorten jalkapalloharrastuksen lopettamiseen johtaneita syitä ja totesivat, että pätevyyden kokemusten puutteet olivat yksi olennaisimmista syistä harrastuksesta jättäytymiseen. (Temple & Crane 2016.)

Urheiluharrastuksissa valmentajien olisi hyvä huomioida, että nuori saa riittävästi pätevyyden kokemuksia esimerkiksi korostamalla nuoren omaa kehittymistä ja uusien asioiden oppimista. Näiden asioiden korostaminen vie kohti tehtäväsuuntautunutta valmennusympäristöä, jossa korostetaan pelaajan omaa yrittämistä ja oppimista. Tehtäväsuuntautuneen valmennusympäristön on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52-55.)

## **4.2 Autonomia**

Koettu autonomia kertoo siitä, kuinka paljon yksilö kokee voivansa vaikuttaa toimintaansa ja säädellä sitä (Deci & Ryan 1985). Koetun autonomian merkitys itsemääräämisteoriassa määrittää psykologisista perustarpeista eniten sitä, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Jos ihminen kokee voivansa vaikuttaa toimintaan ja säädellä sitä, motivaatio kehittyy todennäköisemmin sisäisen motivaation suuntaan. Toisaalta, jos vaikuttamisen mahdollisuuksia on toiminnassa vähän tai ei lainkaan ohjautuu motivaatio ulkoisen motivaation suuntaan. (Deci & Ryan 2000.)

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa siihen, kuinka yksilö kokee omat mahdollisuutensa vaikuttaa ja säädellä toimintaa. Kun yksilö kokee autonomiaa ja pääsee säätelemään toimintaansa, toiminnasta tulee tarkoituksenmukaista ja vapaaehtoista. Näin toiminta lähtee yksilöstä itsestään ja hänestä tulee oman toimintansa lähde. (Deci ym. 2009; Ryan & Deci 2002.) Autonomia ja sitä tukeva sosiaalinen ympäristö voivat näin tarjota mahdollisuuden luoda yksilölle itselleen sopivaa toimintaa, joka mahdollistaa pätevyyden kokemuksen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisen. Adie, Duda ja Ntoumanis (2008) ovatkin todenneet sosiaalisen ympäristön olevan yhteydessä myös parempaan koettuun pätevyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä vireyteen liikunnassa.

Urheilussa autonomia voi näkyä esimerkiksi urheilijan mahdollisuutena vaikuttaa omaan harjoitteluunsa ja valmennukseensa. Valmentaja voi esimerkiksi suunnitella urheilijan kanssa hänen harjoitusohjelmaansa ja tarjota tätä kautta vaikutusmahdollisuuden urheilijalle. Erityisesti

junioruurheilijoille päätöksenteossa mukana oleminen saattaa olla merkittävä tekijä motivaation kannalta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 53.) Quested ym. (2013) tutkivat viiden eri maan nuoria jalkapalloilijoita ja autonomiaa tukevan ilmapiirin todettiin lisäävän sekä nautinnon määrää että harrastuksen jatkumisen todennäköisyyttä. (Quested ym. 2013.)

### **4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan ryhmään kuulumisen tarpeita. Siihen kuuluvat myös hyväksytyksi tuleminen ja turvallisuuden tunteet ryhmässä. (Ryan & Deci 2007.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyy psykologisena perustarpeena yksilön etsiessä ryhmästä kiintymyksen, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten kanssa. Tällaiset kokemukset täyttyvät, kun yksilö välittää muista ryhmän jäsenistä ja kokee, että hänestä itsestään välitetään ja pidetään huolta samalla tavalla. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteoria määrittää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhtenä psykologisena perustarpeena, mutta sitä ei pidetä niin tärkeänä sisäisen motivaation rakentajana, kuin koettua pätevyyttä tai autonomiaa (Deci & Ryan 2002). Toisaalta, ryhmä ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat olla todella tärkeitä motivaation lähteitä, jotka pitävät nuoren mukana esimerkiksi urheiluharrastuksessa (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53). Monet tutkimukset ovatkin osoittaneet esimerkiksi joukkuekavereiden ja valmentajan läheisen suhteen tärkeän merkityksen harrastuksen säilymiselle (Molinero ym. 2006, Keegan ym. 2010, Rottensteiner ym. 2015). Rottensteiner (2015) totesi 15-16-vuotiaiden joukkueurheilijoiden tutkimuksessaan, että urheilua jatkaneet harrastajat kokivat korkeampaa läheisyyttä ja sitoutumista toimintaan kuin harrastuksensa lopettaneet harrastajat. Läheiset suhteet harrastuksessa puolestaan vaikuttavat positiivisesti ryhmän yhteistoimintaan, joka Ntoumanisin (2001) mukaan luo ilmapiiriä, jossa on innostavaa oppia ja toimia. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne voi siis motivaation tukemisen lisäksi edesauttaa urheilijan kehittymistä ja oppimista.

## 5 MOTIVAATIOREGULAATIOT

Motivaatiota on haastavaa yleensä määritellä puhtaasti sisäiseksi tai ulkoiseksi, siksi Deci & Ryan (2000) ovat myös määritelleet ulkoisen ja sisäisen motivaation välille erilaisia motivaation asteita. Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmenee jatkumona, jonka toisessa päässä on motivaation puuttuminen eli amotivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden kahden pään välissä on neljä ulkoisen motivaation astetta, jotka ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitunut säätely. Motivaatioluokat eroavat toisistaan autonomian määrältään, joka kasvaa, kun jatkumolla edetään amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, Liukkonen & Jaakkola 2013.)

### 5.1 Sisäinen motivaatio

Ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen täytyessä hän nauttii itse toiminnasta, eikä siihen liittyvistä irrallisista seurauksista. Deci ja Ryan (2000) määrittelevät tämän sisäiseksi motivaatioksi, joka on korkein itsemääräämisteorian motivaation taso. Sisäisen motivaation syntyminen perustuu itsemääräämisteoriassa psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen. Kun yksilö kokee pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, syntyy todennäköisemmin sisäistä motivaatiota. Psykologisten perustarpeiden täytyminen lisää todennäköisyyttä sille, että yksilö osallistuu toimintaan puhtaasta innosta ja ilosta. (Deci & Ryan 1985; Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 29.) Tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti koetun pätevyyden ja autonomian merkitys sisäisen motivaation syntymiselle on merkittävää (Adie, Duda & Ntoumanis 2008; Ntoumanis 2001; Reynolds & McDonough 2015). Myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vaikutus on tunnistettu tutkimuksissa, mutta ei yhtä johdonmukaisesti ja merkitsevästi (Sarraz ym. 2000). Esimerkiksi liikunta ja harrastukset tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden kokea ja tyydyttää nämä perustarpeet ja näin motivoitua sisäisesti toimintaa kohtaan (Ntoumanis 2001).

Sisäisen motivaation merkitys ilmenee erilaisten motivaatioseurausten, esimerkiksi tunteiden, käyttäytymisen ja kognitiivisten seurausten kautta. Sisäinen motivaatio ja psykologisten perustarpeiden täytyminen on yhdistetty tutkimuksissa esimerkiksi parempaan vireystilaan, parempaan fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen sekä harrastuksen jatkamiseen (Adie, Duda & Ntoumanis 2008; Jöesaar ym. 2011; Calvo ym. 2010). Jöesaar ym. (2011) totesivat joukkueurheilijoihin kohdistuneessa tutkimuksessaan tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin ja sisäisen motivaation tukevan harrastuksen jatkamista pidempään. (Jöesaar, Hein, Hagger 2011). Calvo ym. (2010) saivat samanlaisia tuloksia tutkiessaan 492 13-17-vuotiasta jalkapallon harrastajaa ja heidän sisäistä motivaatiotaan. Pelaajien korkea sisäinen motivaatio ennusti myös tässä tutkimuksessa harrastuksen säilymistä pidempään. Myös Pedreño ym. (2015) totesivat espanjalaisia 14-16-vuotiaita jalkapalloilijoita tutkiessaan sisäisen motivaation olevan keskeinen tekijä harrastukseen sitoutumiseen.

Sisäinen motivaatio vaikuttaa siis positiivisesti harrastuksesta nauttimiseen ja harrastuksen säilymiseen. Vahva motivaatio toimintaa kohtaan voi kuitenkin muodostua myös ulkoisen motivaation kautta. Sisäisen motivaation merkitystä korostavissa tutkimuksissa tutkittavat ovat olleet nuoria harrastajia. Tällöin sisäisen motivaation merkitys on yleensä harrastuksen säilymistä kannalta positiivinen ja ulkoisen puolestaan negatiivinen. Motivaation tarkastelussa on kuitenkin hyvä erottaa harrastajat ja huippu-urheilijat. Huippu-urheiluun tähtäävien tai huippu-urheilussa jo mukana olevien motivoitumiseen saattaa vaikuttaa jopa vahvemmin ulkoinen motivaatio, kun toimintaan motivoivat tekijät ovat esimerkiksi kilpailu ja menestyminen. Toisaalta ulkoiset motiivit ovat myös ongelmallisia, koska yleensä niiden poistuessa myös toiminta lakkaa.

## **5.2. Integroitunut säätely**

Integroituneesti säädelty motivaatio tarkoittaa, että toiminnasta on tullut tärkeä osa henkilön identiteettiä tai persoonallisuutta. Toiminta on jo pitkälti autonomista, mutta sitä kuvaa silti tietynlainen kontrolli. (Deci & Ryan 2000) Sisäisen motivaation ja integroituneen säätelyn ero

on siinä, että sisäisen motivaation omaava henkilö on mukana toiminnassa omasta ilosta ja halusta (Deci & Ryan 2000). Vaikka integroituneessa säätelyssä toiminta on pitkälti autonomista, se on kuitenkin ulkoista, koska toiminta tapahtuu jonkin henkilökohtaisesti tärkeän asian saavuttamiseksi, ei toiminnasta itsestään saatavan ilon vuoksi. (Deci & Ryan 1985.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että vaikka sisäinen motivaatio auttaa syventymään tehtävään, voi integroitunut säätely olla myös erittäin hyödyllistä tavoitteen saavuttamisen kannalta. Se auttaa yksilöä ponnistelemaan tavoitteen eteen, vaikka työskentely ei aina tuottaisikaan mielihyvää. (Sheldon & Elliot 1998; 1999.) Nuorten urheilussa integroitunutta säätelyä kuvaa tilanne, jossa harjoittelusta ja urheilussa itsensä kehittämistä on tullut niin tärkeä osa omaa persoonaa, että muut elämän osa-alueet saattavat kärsiä.

### **5.3 Tunnistettu säätely**

Tunnistetulla säätelyllä tarkoitetaan toimintaa, joka on jo enemmän autonomista ja siihen liittyy positiivisia arvoja. Osallistuminen ei aiheuta paineita, vaikka se ei olisikaan aina mieluisaa. (Deci & Ryan 2000) Yksilö näkee ympäristön tavoitteet tärkeinä, osittain omina arvoina ja normeina, mutta hänen toimintaansa voi ohjata myös halu saada arvostusta ja sosiaalista hyväksyntää (Vasalampi 2017). Nuorten urheilussa tunnistettua säätelyä kuvastaa tilanne, jossa jääkiekkoilija suorittaa raskasta kesäharjoittelua, koska henkilökohtainen menestys tulevalle pelikaudella on hänelle tärkeää.

Koetun sisäisen motivaation sekä tunnistetun säätelyn on todettu olevan yhteydessä korkeampaan nuorten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen (Owen ym. 2014). Rottensteiner (2015) havaitsi 15-16-vuotiaiden joukkueurheilijoiden tutkimuksessaan, että harrastustaan jatkaneet pelaajat kokivat suurempaa sisäistä motivaatiota sekä tunnistettua säätelyä kuin harrastuksensa lopettaneet pelaajat. Myös Pelletier, Fortier, Vallerand ja Brière (2001) totesivat kilpauimareita tutkiessaan tunnistetun säätelyn ja sisäisen motivaation olevan yhteydessä urheiluun sitoutumiseen ja urheilun jatkamiseen.

## **5.4 Pakotettu säätely**

Pakotetusta säätelystä on kyse silloin kun henkilö osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja, mutta kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi (Deci & Ryan 2000). Pakotettu säätely ei kuitenkaan ole autonominen motivaation muoto, koska henkilö osallistuu toimintaan syyllisyydentunnosta, eikä puhtaasta tekemisen ilosta (Deci & Ryan 2000). Nuorten urheilussa pakotettua säätelyä kuvaa tilanne jossa loukkaantunut urheilija osallistuu syyllisyydentunnossa ottelutapattamaan. Urheilija tiedostaa, ettei ole parhaassa kilpailukunnossa, mutta samalla hän ymmärtää ottelun merkityksen joukkueelleen. Vahvan ulkoisen motivaation lisäksi myös pakotetun säätelyn on havaittu olevan yhteydessä urheilun lopettamiseen (Calvo ym. 2010).

## **5.5 Ulkoinen motivaatio**

Sisäisen motivaation vastakohtana on ulkoinen motivaatio. Ihmisen toimiessa vain palkkioiden tai uhkauksien takia, hänellä on puhdas ulkoinen motivaatio (Deci & Ryan 1985). Ulkoisia palkkioita voivat olla esimerkiksi maine ja kunnia tai muilta saatu arvostus. Rangaistusten pelko, esimerkiksi negatiivisen palautteen saaminen huonosta urheilusuorituksesta, voi myös vaikuttaa ulkoisen motivaation syntymiseen. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Voimakkaan ulkoisen motivaation on todettu olevan yhteydessä urheilun lopettamiseen. (Pelletier ym. 2001.) Sarrazin ym. (2002) tutkivat 335 13-15 vuotiasta (keski-ikä 14,07 vuotta) ranskalaista tyttöjä ja havaitsivat, että koettu ulkoinen motivaatio oli yhteydessä harrastuksen lopettamiseen. Samanlaisia yhteyksiä on havaittu myös jalkapallojunioreihin kohdistuneissa tutkimuksissa. Calvo ym. (2010) totesivat 492 13-17-vuotiaiden juniorijalkapalloilijoiden tutkimuksessaan harrastuksensa lopettaneiden pelaajien kokeneen suurempaa ulkoista motivaatiota kuin harrastustaan jatkaneiden.

## 5.6 Amotivaatio

Amotivaatio on motivaatiojatkumolla alhaisinta autonomiaa edustava luokka. Amotivaatioon liittyy usein avuttomuutta, kun ihminen kokee, ettei hän pysty kontrolloimaan omaa toimintaansa (Deci & Ryan 1985). Tällaisessa tilanteessa urheilija kokee, että toiminta on täysin ulkoapäin ohjattua ja kontrolloitua, minkä seurauksena on motivaation täydellinen puuttuminen. Amotivaatiossa urheilija ei myöskään näe yhteyttä oman toiminnan ja siitä aiheutuvien seuraamusten välillä (Pelletier 2001). Kyseisessä tilanteessa henkilö ei näe mitään syytä, minkä vuoksi ponnistella saavuttaakseen tietyn tavoitteen. (Deci & Ryan 1985) Pahimmillaan tästä seuraa toiminnan lopettaminen (Pelletier 1995).

Amotivaation kuulumista motivaatiojatkumoon on myös kritisoitu. Perusteluna on esitetty, että tilanteissa, joissa motivaatio puuttuu täysin, voidaan sen koko olemassaolo kyseenalaistaa. Sitä voidaankin pitää enemmän seurauksena ulkoisten motiivien korostumisesta ja autonomian puuttumisesta kuin omana motivaatioluokkana. (Soini 2006.)

Calvon ym. (2010) tutkimuksessa amotivaation havaittiin olevan merkittävin tekijä jalkapallon lopettamisen taustalla. Pelletierin ym. (2001) tutkimus nuorista uimareista tukee tätä havaintoa. Sisäisesti motivoituneet urheilijat osoittivat korkeaa sitoutumista urheiluun, kun taas amotivoituneilla urheilijoilla oli suurempi riski urheilun lopettamiseen. (Pelletier ym. 2001)

## 6 MOTIVAATIOSEURAUKSET HARRASTUKSESSA

Motivaatiolla voidaan nähdä monenlaisia seurauksia yksilön toiminnassa. Motivaatioseuraukset kertovat esimerkiksi siitä, millaisia yhteyksiä tietynlaisella motivaatiolla on yksilön toimintaan ja oman ympäristönsä kokemiseen. Motivaatioseuraukset voivat olla esimerkiksi positiivisia viihtymisen tai negatiivisia ahdistuneisuuden tunteita. Harrastusmotivaatiotutkimuksissa motivaatioseurauksia on usein lähestytty juurikin harrastuksessa viihtymisen tai ahdistuneisuuden kautta (Torregrosa ym. 2008; Quested ym. 2013). Lisäksi tarkastelun kohteena ovat olleet harrastuksen lopettaminen ja siihen liittyvät ajatukset (Temple & Crane 2016).

Tässä tutkimuksessa motivaatioseurauksia lähestytään itsemääräämismotivaatioteorian ja vanhempien harrastukseen osallistumiseen liittyvien tekijöiden kautta. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että motivaatioseurauksille, kuten viihtymiselle, ahdistukselle ja harrastuksen lopettamiselle on löydetty monia muitakin syitä (Temple & Crane 2016).

### 6.1 Viihtyminen

Kansainvälisissä tutkimuksissa viihtymistä kuvataan usein sanalla enjoyment (Carpenter ym. 1993). Viihtymisen tarkasta määritelmästä on ollut tutkijoiden keskuudessa erimielisyyksiä (Kimiecik & Harris 1996, Wankel 1997). Useimmissa nuorisourheilua koskevissa tutkimuksissa viihtyminen määritellään positiiviseksi vasteeksi urheilukokemuksiin, joita kuvastavat sellaiset yleismaailmalliset tunteet kuten nautinto, mieltymys ja hauskuus (Scanlan & Simons 1992). Tutkijoiden mukaan viihtyminen urheilussa voi johtua sekä sisäisistä että ulkoisista motivaation lähteistä (Scanlan & Simons 1992).

Viihtyminen on noussut esiin yhtenä keskeisenä tekijänä, kun on yritetty ymmärtää ja selittää ihmisten motivaatiota osallistua ja sitoutua liikuntaan sekä urheiluun (Scanlan ym. 1993). Junioriurheilussa viihtymisen on havaittu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä motivoituneen toiminnan ja pitkäjänteisen harrastamisen taustalla (Scanlan & Simons 1992, Weiss, Kimmel

& Smith 2001). Lisäksi Carpenter, Scanlan, Simon & Lobel (1993) osoittivat, että viihtyminen on yksi keskeisimmistä tekijöistä myös joukkueurheiluun sitoutumisen ja osallistumisen takana. Carpenterin ja Colemanin (1998) tutkimukset nuorista kriketin pelaajista ja Wallin ym. (2007) nuorista jääkiekkoilijoista tukevat edellä mainittuja havaintoja. Viihtymisen on todettu olevan myös yksi keskeisimmistä tekijöistä nuorten urheilijoiden intentioon jatkaa lajin parissa (Atkins, Johnson, Force & Petrie 2013; 2015, Butcher, Lindner & Johns 2002). Uusimmassa LIITU-tutkimuksessa (2016) huono viihtyminen oli yksi keskeinen syy harrastuksen lopettamisen taustalla. (Mononen ym. 2016)

Tutkimukset osoittavat, että lapset jatkavat urheiluharrastustaan todennäköisemmin silloin kun he kokevat iloa, viihtyvät ja kokevat itsensä päteviksi (Butcher, Lindner & Johns 2002; Ullrich-French & Smith 2009). Ilon ja viihtymisen merkitys vähenee siinä vaiheessa, kun nuori alkaa tosissaan panostamaan yhteen urheilulajiin. Tässä vaiheessa ilon ja viihtymisen kanssa keskeisiksi tekijöiksi motivaation ja harrastuksen jatkumisen kannalta nousevat esimerkiksi lajitaitoihin ja joukkuetaktiikkaan liittyvät tekijät. (Cote, Baker & Abernethy 2003.) Viihtymistä tarkasteltaessa on havaittu, että myös sukupuolten välillä on eroja. Tytöillä viihtyminen sekä ilon kokemukset ovat merkittävässä asemassa harrastuksen jatkumisen kannalta (Butcher ym. 2002). Pojat jatkavat urheiluharrastustaan todennäköisemmin silloin kun kokevat itsensä päteväksi (Reinboth & Duda 2004).

Viihtymisen merkitystä juniorijalkapalloilijoiden harrastusmotivaatioon ei ole tutkittu paljoa, mutta havainnot ovat kuitenkin samansuuntaisia kuin urheilussa yleisesti. Kilpatason juniorijalkapalloilijoille (keski-ikä 15,6) tehdyssä kyselytutkimuksessa viihtymisen todettiin olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä harrastusmotivaation taustalla. (Garcia-Mas ym. 2010.) Myös valmentajalla on merkittävä rooli juniorijalkapalloilijoiden viihtymisen kannalta. Torregrosan ja kumppaneiden (2008) tutkimuksessa havaittiin, että valmennuksen luoma motivoiva ja vuorovaikutteinen ilmasto lisäsivät juniorijalkapalloilijoiden viihtymistä ja kiinnittymistä harrastukseensa. (Torregrosa ym. 2008.) Tämän hetkisen tutkimustiedon perusteella harrastuksessa viihtymisen voidaan siis nähdä olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä harrastusmotivaation ja harrastukseen kiinnittymisen taustalla.

## 6.2 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuuden tunteella tarkoitetaan sisäistä jännitystä, levottomuuden, paniikin tai kauhun tunnetta. Kokemuksena se on hyvin pitkälti pelon kaltainen tunnetila. Pelon tunne on evoluution muokkaama perustunne ja se on yhteydessä yleensä todellisen vaaran havaitsemiseen. Ahdistuneisuudessa tällaista ulkoista vaaraa ei usein ole ja sitä voi siten usein luonnehtia peloksi ilman todellista ulkoista vaaraa. (Isometsä 2017, 294-296.) Ahdistuksen tunne on siis luonnollinen osa elämää. Se on elimistön tapa viestiä meille mahdollisesta tulevasta vaarasta ja pitää meidät näin toimintavalmiudessa. (Huttunen 2018.)

Ahdistus voi joskus muuttua kohtuuttoman voimakkaaksi ja pitkäaikaiseksi sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä rajoittavaksi. Näissä tilanteissa ahdistus ei enää ohjaa yksilön toimintaa kohti parempia ratkaisuja, vaan haittaa päivittäistä elämää ja saa yksilön välttelemään tilanteita, joissa ahdistusta voisi esiintyä. (Isometsä 2017, 294-295.) Lisääntynyt ahdistus johtaa yleensä pelon sekä hallinnan tunteen menettämisen kasvamiseen, jotka vastaavasti heikentävät yksilön uskoa omiin kykyihinsä (Pintrich & Schunk 1996).

Ahdistuneisuus on jaoteltu aiemmassa kirjallisuudessa kahteen ulottuvuuteen, jotka kuvastavat ahdistuneisuuden taustalla olevia syitä. Barkoukis (2007) ja Spielberg (1972) ovat jakaneet ahdistuneisuuden käsitteen piirre- ja tilanneahdistuneisuuteen. Tilanneahdistuksella tarkoitetaan yksilön kokemaa muuttuvaa emotionaalista tilaa, jonka voimakkuus vaihtelee eri tilanteissa. Tilanneahdistuneisuutta voidaan kokea millaisessa tilanteessa tahansa, tiedostaen tai tiedostamatta ahdistuneisuuden syytä. Piirreahdistuneisuus puolestaan viittaa yksilön omiin taipumuksiin kokea ahdistuneisuutta erilaisissa tilanteissa. Ahdistus voi siis olla persoonallisuuden taipumus, joka altistaa esimerkiksi osan urheilevista nuorista kokemaan jatkuvaa epätasapainoa ympäristön odotusten ja omien kykyjen välillä (Scanlan & Lewthwaite 1986).

Fyysisen aktiivisuuden on nähty, monien muiden terveydelle edullisten tekijöiden lisäksi, toimivan ehkäisevänä tekijänä ahdistuksen kokemuksiin ja masennukseen (Sarrazin, Boiche & Pelletier 2007). Kuitenkin on myös havaintoja siitä, että organisoitu liikunta ja urheilu lisäävät

ahdistuksen kokemuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti henkilön uskomuksiin omista kyvyistään. Esimerkiksi koululiikunnassa ahdistuksen kokemusten on raportoitu vaikuttavan negatiivisesti motivaatioon ja kiinnostukseen liikuntaa kohtaan sekä lisäävän oppilaiden aloitekyvyttömyyttä ja avuttomuutta (Ommundsen 2004). Erityisesti liikuntatestiin, jotka sisältävät yksilöiden välistä vertailua ja vaikuttavat kouluarvosanaan, on havaittu aiheuttavan oppilaisissa paljon negatiivisia tunteita ja ahdistusta (Cale & Harris 2009).

Vanhempien painostuksen ja kohtuuttomien odotusten sekä lapsen kokeman kritiikin on havaittu olevan yhteydessä motivaation kannalta negatiivisiin seuraamuksiin kuten ahdistuksen tunteisiin ja tyytymättömyyteen omiin taitoihin (Leff & Hoyle 1995; O'Sullivan 2015). Gouldin ym. (2008) tutkimukset tukevat havaintoja vanhempien painostuksen ja lapsen harrastukseensa kokeman ahdistuksen välillä. Lisäksi tutkimusten mukaan lasten kokemukset vanhemmista vaikuttavat kilpailutilanteessa koettuun ahdistukseen. Mitä korkeampaa oli lapsen kokema painostus vanhemmilta, sitä suurempaa oli myös ahdistus ennen kilpailua. (Bois, Lalanne & Delfore 2009; Sebire, Standage & Vanteenkiste 2009). Juniorijalkapalloilijoiden kokema painostus vanhempien suunnalta oli yhteydessä matalampaan yrittämiseen ja ponnisteluun tavoitetta kohti (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006). Lapsen kokeman ahdistuneisuuden vanhemman toiminnan seurauksena on havaittu myös johtavan todennäköisemmin urheiluharrastuksen lopettamiseen. (O'Sullivan 2015.) Juniorijalkapalloilijoiden positiiviset kokemukset vanhemmistaan harrastuksen tukijoina ja kannustajina olivat taas yhteydessä sekä korkeampaan viihtymiseen että sisäiseen motivaatioon (Babkes & Weiss 1999). Vanhempien painostuksen voidaan siis todeta vaikuttavan lapsen viihtyvyyteen harrastuksessa ja olevan yhteydessä myös ahdistuneisuuteen.

Ahdistus on ihmisille tarpeellinen tunne, mutta pitkittyneenä olotilana se vaikuttaa haitallisesti sekä henkilön suorituskykyyn että uskomuksiin omasta kyvykkyydestä. Vaikka liikunnalla ja urheilulla on positiivisia vaikutuksia stressin ja ahdistuksen ehkäisyssä, niin erityisesti tilanteet, joissa lapsi tai nuori joutuu vertailun alaiseksi voivat lisätä ahdistusta. Kilpailut, joissa yleensä pyritään löytämään voittaja, ovat keskeinen osa sekä huippu- että lasten vaiheen urheilua. Sillä

millaisen kuvan lapsi rakentaa omista kyvyistään ja kehittymismahdollisuuksistaan onkin motivaation ja hyvinvoinnin kannalta keskeinen merkitys. Tällaisessa prosessissa vanhempien kannustuksella ja positiivisella palautteella on lapsen ja nuoren motivaatioprosessissa tärkeä rooli.

### **6.3 Drop-out ja lopettamisajatukset**

Liikuntaharrastuksen lopettamisesta nuorena käytetään ilmaisua drop out. Ilmiöstä käytetään tutkimuskirjallisuudessa myös termejä poisjäänti, poisvetäytyminen ja poisjättäytyminen. (Virtanen 1999, 15.) Urheiluseurojen järjestämien liikuntamahdollisuuksien suosion kasvusta huolimatta noin neljäsosa 9-15-vuotiaista suomalaisista nuorista päätyy lopettamaan liikuntaharrastuksensa. Drop out määrät lisääntyvät 13 ikävuoden jälkeen ja ovat huipussaan noin 15 vuoden ikäisillä. (Mononen ym. 2016). Drop out -ilmiö on samankaltainen myös kansainvälisessä tarkastelussa ja harrastuksen lopettaminen yleistyy, kun siirrytään kohti murrosikää ja myöhäisnuoruutta (Temple & Crane 2016).

Harrastuksen lopettamiseen vaikuttavat monet erilaiset henkilökohtaiset syyt ja niiden yhteisvaikutukset. Jalkapallojunioreiden lopettamisaikkeitä ja lopettamista käsittelevässä meta-analyysissä (Temple & Crane 2016) harrastuksen lopettamisen on todettu olevan yhteydessä pelaajan psykologisten perustarpeiden huonompaan täyttymiseen sekä suurempaan pakotettuun sääteelyyn, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon. Harrastuksen lopettamisaikkeet ja lopettaminen ovat myös yhdistetty pelaajan heikompaan viihtymiseen ja suurempaan ahdistukseen harrastuksessa. Lisäksi lopettamisajatuksien ja lopettamisen on todettu olevan todennäköisempiä niille pelaajille, jotka ovat harrastaneet lajia vähemmän aikaa ja ovat taidoiltaan heikompia. (Temple & Crane 2016.)

Kaikkien edellä mainittujen syiden lisäksi harrastuksen lopettamistodennäköisyyteen vaikuttavat ikä ja sukupuoli. Harrastuksen lopettaminen on todennäköisempää tytöille ja lopettamistodennäköisyys kasvaa, mitä vanhemmaksi nuori kasvaa. (Temple & Crane 2016.)

Vaikka valtaosa tutkimuskirjallisuudesta tarkastelee drop-out ilmiötä nimenomaan yksilön näkökulmasta, esimerkiksi motivaation ja pätevyyden kokemusten kautta, on huomattava myös sosiaalisen tekijöiden merkitys harrastuksen lopettamisajatuksiin (Balish, McLaren, Rainham & Blanchard 2014; Temple & Crane 2016). Sosiaalisen tekijöiden merkitystä lopettamispäätöksiin havainnollistaa Rottensteinerin, Laakson, Pihlajan ja Konttisen (2013) tutkimus, jossa tutkittiin nuoren elämässä mukana olevien ihmisten vaikutusta harrastuksen lopettamispäätöksiin. Tutkimuksessa suoraan lopettamiseen vaikuttaneiksi henkilöiksi mainittiin useimmin valmentajat (22%), joukkuekaverit (14%), kaverit (9%) ja harvoin vanhemmat (2-3%). (Rottensteiner, Laakso, Pihlaja & Konttinen 2013.) Sosiaalisten tekijöiden vaikutusta lopettamispäätöksiin on kuitenkin vaikea arvioida, niiden monisyisen luonteen takia. Joskus harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden henkilöiden löytyminen saattaa olla vaikeaa, mutta harrastaja tuntee muuten sosiaalista painetta. Urheiluharrastuksessa koettu sosiaalinen paine, liiallinen kontrolli ja negatiivinen paine sekä esimerkiksi loukkaantumiset taas saattavat johtaa harrastuksen lopettamiseen (Temple & Crane, 2015; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008).

Jalkapallon osalta heikko suhde joukkueovereihin tai valmentajaan, viihtyvyyden puute, vähäinen peliaika sekä matala käsitys omasta pätevyydestä ovat yhteydessä drop-out -ilmiöön (Temple & Crane 2016). Valmentajalla on havaittu olevan tärkeä rooli tarkasteltaessa drop-out -ilmiötä jalkapallossa. On todettu, että jalkapalloilija saattaa lopettaa harrastuksen, mikäli hän ei pidä valmentajastaan tai hän ei koe autonomiaa harrastustapahtumissa valmentajan kontrolloivan valmennustyylin takia. (Quested ym., 2013; Molinero, Salguero, Álvarez & Márquez, 2009.) Tässä tutkimuksessa drop-out -ilmiötä tarkastellaan vain pelaajien motivaation ja heidän vanhempiin liittyvien kokemuksiensa kautta.

## 7 VANHEMMAT OSANA JALKAPALLOHARRASTUSTA

Lasten urheiluseurassa harrastaminen on ollut pitkään kasvussa ja kasvu on jatkunut LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan myös viime vuosina. Urheiluseurojen merkityksen kasvaessa lasten liikuttajina on myös vanhempien merkitys kasvanut liikuntaharrastuksen mahdollistajina. Vanhempien yhteyttä lasten urheiluseuraharrastamiseen on tarkasteltu muutamissa suomalaisissa tutkimuksissa erilaisista näkökulmista (Aarresola & Konttinen 2012; Puroaho 2014). Aarresola ja Konttinen (2012) toteavat 14-15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden tutkimuksessaan, että varsinkin harrastuksen alussa lapset näkevät vanhemmat vahvasti harrastukseen vaikuttaviksi henkilöiksi. Tätä käsitystä tukee myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaneita henkilöitä tutkineen Lehmuskallion (2011) tutkimus. Tutkimuksessa 5.-luokkalaiset kokivat, että vanhemmat olivat merkittävimpiä liikuntaharrastukseen vaikuttavia henkilöitä, kun 9.-luokkalaisilla merkittävin rooli oli siirtynyt kavereille. (Lehmuskallio 2011.)

Vanhemmat koetaan vahvasti harrastukseen vaikuttaviksi henkilöiksi hyvästä syystä. Yksinkertaistettuna vanhempien roolia on kuvattu lasten urheiluharrastuksessa muun muassa sloganilla “kuljeta, kustanna ja kannusta” (Puronaho 2014). Tutkimusten perusteella sekä vanhempien rooli että merkitys ovat kuitenkin lasten harrastuksissa paljon monitahoisempia. (Babkes & Weiss 1999; Chan ym. 2011; Fredricks & Eccles 2004.) Näitä merkityksiä voidaan tarkastella esimerkiksi perheen taustatekijöiden ja toiminnallisten tekijöiden kautta. Lasten urheiluharrastuksen kannalta merkittäviä taustatekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien sosioekonominen asema ja urheilutausta. Toiminnallisia tekijöitä ovat puolestaan esimerkiksi kannustaminen, kuljettaminen ja muu osallistuminen lapsen harrastustoimintaan. (Aarresola 2014.) Tutkimusten perusteella vanhempien toiminnassa tulisi kuitenkin harrastusmotivaation kannalta keskittyä siihen, miten lapset kokevat vanhempiensa olemuksen ja toiminnan harrastuksen yhteydessä (Babkes & Weiss 1999). Tässä tutkimuksessa keskitytään juuri lasten kokemuksiin vanhempiensa toiminnasta.

## 7.1 Vanhempien taustatekijät

Vanhemmat vaikuttavat lapsen ja nuoren urheiluharrastukseen taustatekijöiden ja harrastukseen osallistumisen kautta. Tutkimuksissa todettuja urheiluharrastuksiin vaikuttavia taustatekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien urheilutausta, sosioekonominen asema (Palomäki ym. 2016) sekä perhetyyppi (Aarresola & Konttinen 2012). Nämä tekijät vaikuttavat esimerkiksi siihen, miten vanhempien ajalliset ja taloudelliset resurssit riittävät nuoren urheiluharrastuksen tukemiseen, ja millaisia tapoja ja asenteita vanhemmat siirtävät lapsilleen. (Aarresola 2014.)

Nuorten sosiaalisessa ympäristössä vanhemmilla on tärkeä merkitys urheiluharrastuksen kannalta. Vanhemmat luovat toiminnallaan lapselle mahdollisuuden osallistua urheiluun ja toimivat roolimalleina (Fredricks & Eccles 2004). Vanhempien liikunnallisuudella onkin todettu olevan merkittävä yhteys lapsen liikuntamotivaatioon (Babkes & Weiss 1999). Esimerkiksi organisoituun urheiluun osallistumisen on havaittu olevan vähäisempää niillä lapsilla, joiden vanhemmat ovat itse inaktiivisia (Yang, Telama & Laakso 1996). Fyysisesti aktiivisten ja lapsilleen liikkumismahdollisuuksia tarjoavien vanhempien lasten taas on todettu harrastavan enemmän vapaa-ajan liikuntaa (Van Der Horst, Oenema, Velde & Brug 2009). On myös havaittu, että vanhempien usko lapsensa liikunnallisiin kykyihin on yhteydessä lapsen haluun luoda urheilun parissa (Chan ym. 2011). Isien fyysisen aktiivisuuden taas on todettu olevan merkittävämmän yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja organisoituun urheiluun osallistumiseen kuin esimerkiksi perheen sosioekonomisen aseman (Yang ym. 1996). Lisäksi monen ammattiuurheilijan vanhemmalla on kilpaurheilutaustaa, isillä useammin kuin äideillä (Aarresola & Konttinen 2014).

Babkes ja Weiss (1999) tutkivat 11-vuotiaiden jalkapallojunioreiden vanhempien osallistumista harrastustoimintaan. Tutkimuksessa selvisi, että ne vanhemmat, jotka olivat hyviä liikunnallisia roolimalleja, uskoivat lastensa kykyihin ja antoivat paljon positiivista palautetta, lisäsivät lasten pätevyyden kokemuksia, nautintoa ja sisäistä motivaatiota. Tutkimuksessa havaittiin

myös, että lasten kokemukset vanhemmista ja heidän toiminnastaan olivat merkittävämpiä motivaation kannalta kuin vanhempien näkemykset omasta toiminnastaan. (Babkes & Weiss 1999.) Vanhempien osallistumista tarkasteltaessa on myös huomattu, että lapsen harrastukseen osallistumista säätelevät usein sukupuoli ja ikä. Liitu-tutkimuksessa (2015) isien havaittiin osallistuvan enemmän poikien harrastuksiin esimerkiksi kuljettamalla harjoituksiin sekä liikkumalla poikien kanssa. Äidit puolestaan liikkuvat enemmän tyttöjen kanssa ja maksoivat useammin heidän harrastusmaksujaan. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös vanhempien tuen vähenevän lapsen tullessa vanhemmaksi. Suurin tiputus vanhempien tuen osalta näkyi liikkumaan kannustamisessa, joka väheni 5-luokalta 9-luokalle yli 20 prosenttiyksikköä. (Palomäki, Huotari & Kokko 2015.)

Perheen sosioekonomisella asemalla on todettu olevan yhteys siihen, millaiset osallistumismahdollisuudet harrastustoimintaan perheen lapsilla on. Lisäksi sosioekonominen asema vaikuttaa perheen muihin harrastustoiminnan kannalta olennaisiin resursseihin, kuten kuljetusten järjestämiseen. Sosioekonomisen aseman merkitys onkin korostunut liikunta- ja urheiluharrastuksissa.

Harrastuksen kokonaiskustannukset muodostuvat sekä välittömistä että välillisistä kustannuksista. Välittömiä kustannuksia ovat esimerkiksi pakolliset maksut, kilpailutoimintaan osallistuminen sekä erilaiset välineet ja tekstiilit. Välillisiä kustannuksia ovat esimerkiksi matkustamiseen ja virkistystoimintaan liittyvät kustannukset. (Puronaho 2014.) Harrastusten kokonaiskustannusten ja perheen vuositulojen välillä on havaittu olevan yhteyttä. Lasten harrastusten keskimääräiset kustannukset vuodessa näyttävät olevan sitä suuremmat, mitä suuremmat ovat vanhempien vuositulot. (Puronaho 2014.) Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten määrän on myös havaittu olevan sitä vähäisempää, mitä pienemmät ovat perheen tulot (McMillan, McIsaac & Janssen 2016).

Liikuntaharrastusten kokonaiskustannusten kasvu näkyy niin harrasteliikunnassa kuin kilpailullisessa harrastamisessa. Puronahon (2014) selvityksessä lasten ja nuorten kilpailullisten urheiluharrastusten kokonaiskustannukset nousivat vuodesta 2001 vuoteen 2011 kaksin tai kolminkertaisiksi. Tutkimuksessa selvisi myös, että suomalaisten 11-14-vuotiaiden jalkapalloa kilpaa pelaavien harrastuskustannukset olivat nousseet vuosien 2001 ja 2012 välillä keskimäärin 1378 eurosta 5694 euroon vuodessa. Jalkapalloa, golfia, taitoluistelua tai hiihtoa harrastavien lasten vanhemmilla näyttäisikin olevan keskimääräistä korkeammat tulot. (Puronaho 2014.)

Harrastusmaksujen kohotessa myös harrastusintensiiteetti on noussut. Harjoittelumäärien kasvu taas vaatii vanhemmilta suurempaa ajankäyttöä sekä lisää harrastuksiin kuljettamiseen kuluva-aikaa, ja näitä resursseja ei välttämättä kaikilta vanhemmilta löydy. Näin myös lasten ja nuorten urheiluharrastaminen on yleisempää sosioekonomisesti paremmassa asemassa olevien perheissä, joissa arvostetaan enemmän liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja sekä omataan paremmat resurssit harrastuksen tukemiseen. (Aarresola 2014.) Tutkimuksissa onkin havaittu, että vanhempien yleisimpiä tapoja tukea nuoren liikuntaharrastusta ovat liikkumaan kannustaminen, harrastukseen kuljettaminen ja harrastuskulujen maksaminen (Palomäki, Huotari & Kokko 2016; Aarresola & Konttinen 2012). Urheiluseuratoiminnan kallistuminen ja harjoitteluintensiiteetin nousu lisäävät siksi myös vanhempien merkitystä nuoren hyvän ja kestävä harrastusmotivaation syntymiselle ja harrastuksen säilymiselle (Aarresola 2014).

Perheen käytettävissä oleviin taloudellisiin ja ajallisiin resursseihin vaikuttaa myös perhetyyppi. Perinteisen perhetyypin eli ydinperheen muodostavat kaksi vanhempaa ja heidän lapsensa. Vallalla olevan käsityksen mukaan lasten organisoituun urheiluun osallistuminen on yleisempää kahden vanhemman kuin yhden vanhemman perheissä. Esimerkiksi Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksessa havaittiin, että nuorten joukkueurheilun parissa oli suhteessa normaaliin suomalaisten perheiden jakaumaan verrattuna enemmän nuoria perinteisistä ydinperheistä kuin yksinhuoltajaperheistä. Kansainväliset tutkimustulokset tukevat osaltaan tätä käsitystä (Clark 2008, Quarmby & Dagkas 2010, Yang ym. 1996). McMillanin, McIsaacin ja

Janssenin (2016) tutkimuksen mukaan on hyvä erotella myös perinteiset ydinperheet ja uusioperheet toisistaan, sillä heidän tutkimuksen mukaan uusioperheiden lapset osallistuvat vähemmän organisoituun urheiluun kuin perinteisissä ydinperheissä. Yksinhuoltajaperheen oletettavasti matalamman sosioekonomisen aseman lisäksi lapsen ja nuoren harrastusten tukemiseen voi vaikuttaa arjen kiire, verrattuna kahden vanhemman perheisiin (Musick & Meier 2010). Perhetyypillä saattaa siis olla erilaisia vaikutuksia lasten harrastamiseen ja niiden mahdollistamiseen.

## **7.2 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys lapsen harrastusmotivaatioon**

Vanhempien osallistumisella lasten urheiluharrastukseen on todettu olevan merkittävä vaikutus lapsen motivaatioon (Lauer, Gould, Roman & Pierce 2010). Tutkimuksien mukaan vanhempien osallistumisella on merkittävä vaikutus erityisesti nuorempien lasten harrastusmotivaatioon, kun taas nuoruusvaiheessa ikätovereiden vaikutus harrastusmotivaatioon alkaa kasvaa (Chan, Lonsdale & Fung 2012; Pierce 2010; Cote 1999). Lasten vanhemmat vaikuttavat tähän harrastusmotivaatioon fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta sekä suorasti että epäsuorasti. Vanhemmat ovat vaikuttaneet lastensa harrastusmotivaatioon tutkimuksissa esimerkiksi omilla odotuksillaan, toimimalla roolimalleina, antamalla palautetta tai palkkioita tai osallistumalla harrastustoimintaan (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006; Babkes & Weiss 1999; Keegan 2009; Lavallee 2009; Gagne, Ryan & Barkmann 2003).

Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen minäkäsityksen muodostumisessa. Vanhempien käsityksellä lastensa kyvyistä on todettu olevan yhteyttä sekä lapsen omiin uskomuksiin omasta kyvykkyydestään että urheiluharrastukseen osallistumiseen. (Fredricks & Eccles 2005; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006). Ommundsen ja kollegat (2006) totesivat 677 jalkapallojuniorin tutkimuksessaan, että vanhemmilta tulleet paineet ja odotukset harrastuksessa lisäsivät esimerkiksi lasten riittämättömyyden tunnetta, ja vähensivät harrastuksessa koettuja pätevyyden tunteita.

Vanhemmilla on myös keskeinen merkitys siihen millaisen roolimallin he tarjoavat lapsille ja muotoutuuko lapsen motivaatio urheilua kohtaan sisäiseksi vai ulkoiseksi (Babkes & Weiss 1999). Sillä onko vanhemmilla jokin virallinen rooli joukkueessa, ei ole havaittu olevan merkitystä lapsen motivaatioon (Fredricks & Eccles & 2005). Vanhemman tai vanhempien liian aktiivinen mukanaolo, ja korkeat odotukset näyttävät jopa lisäävän lapsen urheiluharrastuksessa kokemaa painetta (Gagne, Ryan & Barkmann 2003; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006).

Keeganin ym. (2009) laadullisessa tutkimuksessa selvitettiin valmentajien, vanhempien ja ikätovereiden merkitystä 7-11 vuotiaiden lasten harrastusmotivaatiolle useassa eri lajissa. Kyseisessä tutkimuksessa vanhempien todettiin vaikuttavan urheilevan lapsen motivaatioon joko sanallisella palautteella tai palkkioiden ja rangaistusten avulla. (Keegan 2009.) Vanhempien kannustavalla positiivisella palautteella on todettu olevan positiivinen yhteys lapsen harrastusmotivaatioon (Keegan 2009; Lavallee 2009). Vanhempien negatiivisen palautteen taas on todettu olevan yhteydessä lapsen harrastusmotivaation vähenemiseen, vaikuttavan negatiivisesti urheilussa kehittymiseen ja lisäävän turhautumisen tunnetta (Keegan 2009). Rakentavan korjaavan palautteen on todettu aiheuttavan vähemmän negatiivisia tunteita ja ahdistusta (Keegan 2009.) Vanhempien tarjoamien ulkoisten palkkioiden merkityksen on havaittu olevan ristiriitainen. Palkkiot yleisestä osallistumisesta on koettu motivaation kannalta positiivisena, mutta suoritukseen ja lopputulokseen liittyvät palkkiot koettiin painetta ja ahdistuksen tunnetta lisäävinä. (Keegan 2009)

Juniorijalkapalloilijoiden positiiviset kokemukset vanhemmistaan harrastuksen tukijoina ja kannustajina vaikuttavat siihen, että lapsen sisäisen motivaation määrä on korkeampaa (Babkes & Weiss 1999; Ullrich-French & Smith 2006). Babkes ja Weiss (1999) havaitsivat 11-vuotiaiden jalkapalloilijoiden tutkimuksessa, että lasten kokemukset omista vanhemmista jalkapalloharrastuksen yhteydessä ovat oleellisia harrastusmotivaation muotoutumisen kannalta. Tutkimuksen tuloksien perusteella lapset, joiden vanhemmat uskoivat lastensa kykyihin ja antoivat paljon positiivista palautetta, lisäsivät lasten pätevyyden kokemuksia, nautintoa ja

sisäistä motivaatiota. Tutkimuksessa huomattiin myös, että lasten kokemukset vanhemmista ja heidän toiminnastaan olivat merkittävämpiä motivaation kannalta kuin vanhempien näkemykset omasta toiminnastaan. (Babkes & Weiss 1999) Ullrich-Frenchin & Smithin (2006) löydökset 10-14 vuotiaista jalkapallon harrastajista tukevat aikaisempia havaintoja. He tutkivat 10-14 vuotiaiden jalkapalloilijoiden sosiaalisia suhteita ja motivaatiota ja havaitsivat, että lasten positiiviset kokemukset vanhemmista olivat yhteydessä korkeampaan sisäiseen motivaatioon jalkapalloharrastuksessa.

### **7.3 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys harrastuksessa viihtymiseen**

Vanhemmilla on merkittävä rooli lasten liikunta- ja urheilukokemusten muodostumisen kannalta. (Averill & Power 1995). Vanhempien merkitys on tunnistettu erityisesti nuorempien lasten harrastuksessa viihtymisen kannalta olennaiseksi tekijäksi. Lapsen kasvaessa vanhempien merkitys viihtymiseen kuitenkin vähenee motivaation tapaan. (Chan ym 2011.) Vanhemmat vaikuttavat tutkimusten mukaan lasten ja nuorten harrastuksessa viihtymiseen positiivisen palautteen, kannustamisen, roolimallina toimimisen ja hyvän vanhempi-lapsi -suhteen kautta. (Babkes & Weiss 1999; Sanchez-Miguel ym. 2013.) Vanhempien osallistuessa sopivan aktiivisesti harrastukseen ja tarjoamalla lapselle kannustavaa tukea, voivat he olla merkittävänä osana lisäämässä lapsen viihtymistä harrastuksessa (Sanchez-Miguel ym. 2013). Lisäksi vanhemman ja lapsen hyvä suhde harrastuksessa, jossa vanhempi tukee lapsensa itsetuntoa virheistä huolimatta, on noussut myös useammassa tutkimuksessa esiin viihtymisen edistäjänä. (Ullrich-French & Smith 2008; Chan ym. 2012; Babkes & Weiss 1999).

Yli kahden sadan 9-10-vuotiaan jalkapallojuniorin viihtymistä ja motivaatiota tutkineiden Babkesin ja Weissin (1999) tutkimuksessa vanhempien positiivisena roolimallina toimiminen, usko lapsen kykyihin sekä välitön positiivinen palaute tukivat junioreiden viihtymistä harrastuksessa. Harrastajien viihtymiseen vaikuttivat myös vanhempien aktiivinen osallistuminen ilman harrastukseen liittyvien paineiden luomista. (Babkes & Weiss 1999.) Sanchez-Miguelin

ym. (2013) 9-18 vuotiaiden 723 joukkueurheilijan tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vanhempien toiminnan yhteyttä lapsen harrastusmotivaatioon ja harrastuksessa viihtymiseen, havaittiin, että mitä enemmän lapsi sai vanhemmiltaan tukea, sitä paremmin lapsi myös viihtyi harrastuksessa ja koki pätevyyttä. (Sanchez-Miguel ym. 2013.) Samassa tutkimuksessa havaittiin, että joukkueurheilijoiden kokema paine vanhemmilta oli positiivisesti yhteydessä amotivaatioon ja negatiivisesti yhteydessä viihtymiseen. Vanhempien kohtuullinen osallistuminen taas edisti motivaatiota ja viihtymistä. (Sanchez-Miguel ym 2013.) Samanlaisia tutkimustuloksia saivat myös Dorsch, Smith ja Dotterer (2016). Heidän tutkimuksessaan 226 11-13-vuotiaan joukkueurheilijan ja heidän vanhempiansa tutkimuksessa vanhempi-lapsi -suhteiden laadun havaittiin olevan yhteydessä vanhempien antamaan tukeen tai vastaavasti vanhempien luomiin paineisiin harrastuksessa. Hyvän vanhempi-lapsi -suhteen voidaan siis olettaa vaikuttavan myönteisesti lapsen viihtymiseen harrastuksessa myös tämän tutkimuksen perusteella. (Dorsch, Smith & Dotterer 2016.)

Molempien vanhempien tuella, niin äideillä kuin isilläkin on havaittu vaikutuksia lasten jalkapalloharrastuksessa viihtymiseen (Ulrich-French & Smith 2006). Esimerkiksi äidiltä saadulla tuella ja äidin odotuksilla oli merkittävä vaikutus 6-8 vuotiaiden jalkapalloilijoiden harrastuksessa viihtymiseen. Myös isän tuella on havaittu olevan positiivinen yhteys lapsen viihtymiseen jalkapalloharrastuksessa. (Averill & Power 1995.)

#### **7.4 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys harrastuksessa ahdistuneisuuteen**

Aiemmin on todettu vanhemmillä voi olla merkittävä positiivinen vaikutus lapsen urheiluun kiinnittymisessä (Fredricks & Eccles 2005), motivaation muotoutumisessa (Babkes & Weiss 1999) ja viihtymisen kokemuksissa (Fung ym 2011). Edellä mainituissa tutkimuksissa havaittujen positiivisten vaikutusten lisäksi on myös havaintoja siitä, että vanhempien liian innokas osallistuminen voi vaikuttaa lapseen ja urheiluharrastukseen negatiivisesti. Tutkimusten mukaan vanhempien on todettu vaikuttavan lapsen harrastuksessa kokemaan ahdistukseen esimerkiksi liian innokkaan osallistumisen, lapseen kohdistettujen korkeiden odotusten, painostuksen ja suoriutumiseen perustuvien palkkioiden kautta (Gagne ym. 2003; Gould ym 2008; Keegan

2009; O`Sullivan 2015). Ahdistus voi näkyä harrastuksessa esimerkiksi vähäisempänä yrittämisenä ja ponnisteluna tavoitetta kohti (Ommundsen ym. 2006) tai ääritapauksessa johtaa jopa harrastuksen lopettamiseen (O`Sullivan 2015).

Gagne ym. (2003) tutkivat vanhempien tuen ja osallistumisen vaikutusta 7-18 vuotiaiden voimistelijoiden harrastusmotivaatioon ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa todettiin, että vanhempien liian innokkaalla osallistumisella voi olla lapsen urheiluharrastuksen ja sisäisen motivaation kannalta kielteisiä vaikutuksia. (Gagne ym. 2003). Salla ja Michel (2014) tutkivat 201 ranskalaisen juniori tennispelaajan ahdistuksen kokemusten ja vanhempien osallistumisen välisiä yhteyksiä ja havaitsivat, että lapset, jotka kokivat vanhempien osallistumisen yli-innokkaana, kokivat myös suurempaa ahdistuneisuutta. Schwebelin, Smithin ja Smollin (2016) tutkimuksessa 543 juniorikoripalloilijalle (keski-ikä 11,76 vuotta) havaittiin, että vanhempien voimakas keskittyminen lopputulokseen ja kilpailuun oli yhteydessä lapsen korkeampaan koettuun ahdistukseen harrastuksessa.

Vanhempien painostuksen ja kohtuuttomien odotusten sekä lapsen kokeman kritiikin on havaittu olevan yhteydessä motivaation kannalta negatiivisiin seuraamuksiin kuten ahdistuksen tunteisiin ja tyytymättömyyteen omiin taitoihin (Leff & Hoyle 1995; O`Sullivan 2015). Gouldin ym. (2008) tutkimukset tukevat havaintoja vanhempien painostuksen ja lapsen harrastukseensa kokeman ahdistuksen välillä. Samanlaisia tuloksia saatiin norjalaisessa vanhempien ja valmentajien tuen ja painostuksen vaikutuksia tarkastelevassa tutkimuksessa. Tutkimuksessa havaittiin, että juniorijalkapalloilijoiden kokema painostus vanhempien ja valmentajan suunnalta oli yhteydessä pelkoon tehdä virheitä harjoituksissa tai peleissä ja epäilykseen omista taidoista. (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006.) Vanhempien painostavan käyttäytymisen haitallisuuden arvioinnissa on lisäksi syytä huomioida, että vanhempien käsitykset painostuksen voimasta saattavat olla hyvin erilaiset kuin heidän lastensa kokemukset. Pohjois-Amerikkalaisille 180 juniorijääkiekkoilijoilla (keski-ikä 9,5v.) ja heidän vanhemmilleen toteutetussa kyselytutkimuksessa selvitettiin vanhempien asenteiden ja käytöksen vaikutusta lapsen

tunnekokemuksiin harrastuksessa. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien käsitys painostuksen määrästä oli merkittävästi matalampi kuin lasten itsensä kokema painostus. (Kanters, Bocarro & Casper 2008.)

Vanhemmat saattavat siis kokea usein tukevansa lapsensa harrastusta, vaikka vaikutus harrastusintoon saattaa todellisuudessa olla päinvastainen. Tutkimuksien valossa tällaista tiedostomattontaa ja painostavaa käyttäytymistä esiintyy enemmän isien kohdalla (Dorsch, Smith & Dotterer 2016; Wuerth, Lee & Alfermann 2004). Esimerkkinä vanhempien ja lasten kokemusten eriyväisyydestä voidaan pitää myös vanhempien tarjoamia palkkioita harrastuskontekstissa. Keeganin (2009) tutkimuksessa vanhempien tarjoamilla ulkoisilla palkkioilla havaittiin olevan vaikutusta lapsen kokemaan ahdistukseen. Palkkioiden negatiivinen vaikutus korostui erityisesti silloin, kun palkkiot kohdistettiin lapsen suoriutumiseen tai kilpailun lopputulokseen. (Keegan 2009.)

## 8 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä tutkimuksessa selvitettiin poikkileikkausasetelmalla nuorten jalkapallopelaajien psykologisia perustarpeita, motivaatioregulaatioita, viihtymistä, ahdistusta sekä vanhempien urheilutaustaa ja osallistumista lapsensa harrastukseen. Lisäksi selvitettiin, kuinka pelaajat kokevat vanhempiensa läsnäolon harrastuksessa ja mitä pelaajat luulevat omien vanhempiensa pitävän tärkeänä pelaajan jalkapalloharrastuksessa. Motivaatioon ja vanhempiin liittyviä tuloksia tarkasteltiin viimeisen vuoden aikana lopettamista ajatelleiden pelaajien (=lopettamista ajatelleet pelaajat) ja niiden pelaajien välillä, jotka eivät olleet ajatelleet harrastuksensa lopettamista (=jatkamista ajatelleet pelaajat). Motivaatiota, vanhempiin liittyviä tuloksia ja lopettamisajatuksia tarkasteltiin myös erikseen tyttöjen ja poikien osalta. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Ovatko psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot yhteydessä viihtymiseen, ahdistukseen ja lopettamisajatuksiin jalkapalloharrastuksessa?
2. Onko vanhempien urheilutaustalla, harrastukseen osallistumisella, antamalla palkkioilla, harrastuksesta keskustelemisellä tai pelaajien kokemuksilla vanhemmista yhteyttä pelaajien psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen tai ahdistukseen?
3. Eroavatko lopettamista ajatelleet pelaajat ja jatkamista ajatelleet pelaajat toisistaan psykologisten perustarpeiden täyttymisen, motivaation, viihtymisen tai ahdistuksen osalta?
4. Eroavatko lopettamista ajatelleet ja jatkamista ajatelleet pelaajat toisistaan vanhempien urheilutaustan, harrastukseen osallistumisen, annettujen palkkioiden, harrastuksesta keskustelemisen tai pelaajien kokemuksilla vanhemmista jalkapalloharjoituksissa?
5. Eroavatko tytöt ja pojat psykologisten perustarpeiden täyttymisen, motivaation, viihtymisen, ahdistuksen tai lopettamisajatuksien osalta?

6. Eroavatko tytöt ja pojat toisistaan vanhempien urheilutaustan, harrastukseen osallistumisen, annettujen palkkioiden, harrastuksesta keskustelemisen tai pelaajien kokemuksilla vanhemmista jalkapalloharjoituksissa?

## **8.1 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimusjoukko muodostui Etelä-, Länsi- ja Keski-Suomen 12-15-vuotiaista jalkapalloa harrastavista tytöistä ja pojista. Tutkimukseen valittiin harkinnanvaraisesti mukaan 13 joukkuetta, joista 7 oli tyttöjoukkueita ja 6 poikajoukkueita. Yhteensä tutkimukseen osallistui 209 jalkapallojunioria, joista 100 (47,85 %) oli tyttöjä ja 109 (52,15 %) poikia. Kyselyyn vastanneista pelaajista 14-15-vuotiaita oli 110 (52,63 %), 13-14-vuotiaita 70 (33,49 %) ja 12-13-vuotiaita 29 (13,88 %). Vastaajien keski-ikä oli 13,9 vuotta ja keskihajonta 0,66 vuotta.

Seitsemästä tyttöjoukkueesta neljä pelasivat ikäisten korkeinta (Etelä-Länsi -liiga & Puolen Suomen -liiga) ja kolme joukkuetta toiseksi korkeinta sarjatasoa (Alueliiga). Viisi poikajoukkuetta pelasivat ikäistensä korkeinta sarjaa ja yksi joukkue toiseksi korkeinta sarjatasoa. Lähes kaikki joukkueet osallistuivat kuitenkin kahteen sarjaan, taaten näin peliaikaa kaikille pelaajille.

## **8.2 Tutkimusaineiston keruu**

Tutkimuksesta lähetettiin sähköpostiviesti joukkueiden valmentajille 1-3 viikkoa ennen kyselyn toteutusta, joka pyydettiin välitettäväksi vanhemmille. Viestissä kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoitus, kohdejoukko ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. (Liite 1.)

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2018 helmi-maaliskuun aikana Webropol -kyselyohjelmalla (Liite 2). Pelaajat vastasivat kyselyyn omilla äylaitteillaan harjoitustapahtuman yhteydessä sovittuna aikana tai kotona itsenäisesti. Harjoitustapahtuman yhteydessä pidetyt kyselyt ohjeistettiin lyhyesti kertomalla kyselyn saatetekstissä mainitut asiat. Lisäksi harjoitustapahtuman yhteydessä pidetyissä kyselyissä tutkija huolehti, että jokaisella pelaajalla oli riittävästi

aikaa vastata kyselyyn omassa rauhassaan. Myös kotona vastanneet pelaajat ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn itsenäisesti ja omassa rauhassaan.

Kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömänä ja vapaaehtoisesti. Vastaamisen pystyi myös lopettamaan missä vaiheessa kyselyä tahansa. Lisäksi pelaajille kerrottiin ennen vastaamista tutkimuksen pääaiheet muutamalla sanalla sekä tarkennettiin, että tutkimuksessa vanhemmille tarkoitetaan pelaajan ensisijaisia huoltajia, joiden kanssa pelaaja asuu.

### **8.3 Tutkimuksen mittarit**

Tutkimuksessa hyödynnettiin aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittareita sekä tutkijoiden omia lisäkysymyksiä. Psykologisia perustarpeita, motivaatioregulaatioita, viihtymistä, ahdistusta ja lopettamisajatuksia mitattaessa hyödynnettiin aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittareita, jotka olivat muokattu jalkapalloharrastukseen sopiviksi. Vanhempien urheilutaustaa ja vanhempien harrastukseen osallistumista selvitetäessä hyödynnettiin aiemmassa suomalaisessa junioriurheilututkimuksessa käytettyjä mittareita.

#### **8.3.1 Psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot**

Psykologisia perustarpeita, motivaatioregulaatioita ja viihtymistä ja ahdistuneisuutta tutkittiin koululiikunnan motivaatiomittareilla, jotka olivat muokattu jalkapallokontekstiin sopiviksi. Psykologisten perustarpeiden mittaamiseen käytettiin pohjana Psykologiset perustarpeet koululiikunnassa -mittaria (Vlachopoulos, Ermioni & Kontou 2011a). Psykologisia perustarpeita mitattiin 12 väittämällä, joista 4 väittämää edusti aina yhtä psykologista perustarvetta. Mittarin introna oli ”Yleisesti jalkapalloharrastuksessa minusta tuntuu, että...”. Pätevyyden (*onnistun hyvin myös niissä opetetuiissa asioissa, jotka ovat vaikeita suurimmalle osalle pelaajista joukkueessani*), autonomian (*teemme minua kiinnostavia asioita*) ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (*minulla on hyvät välit muihin pelaajiin joukkueessani*) väittämiin vastaaminen tapahtui Likertin asteikolla, jossa vastauskaala oli yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä... 5=täysin samaa mieltä). Psykologisten perustarpeiden mittarien luotettavuutta selvitettiin Cronbachin alfa -

kertoimilla. Pätevyyden (0.84), sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (0.80) ja autonomian (0.68) kokemusten summamuuttujat osoittautuivat luotettaviksi.

Motivaatioregulaatioita mitattiin Vlachopoulosin ja kumppaneiden (2011b) motivaatiomittarilla, joka käännettiin koululiikuntakontekstista jalkapalloon sopivaksi. Motivaatioregulaatioita tutkittiin yhteensä 18 väittämällä. Alkuperäisestä 19 väittämästä päädyttiin poistamaan yksi väittäjä kysymyksessä olleen virheen takia. Tutkimuksessa selvitettiin motivaatiota viiden eri motivaatioregulaation kautta. Amotivaatiota ja ulkoista motivaatiota mitattiin molempia kolmella väittämällä. Pakotettua säätelyä, tunnistettua säätelyä ja sisäistä motivaatiota mitattiin jokaista neljällä omalla väittämällä. Motivaatioregulaatiomittarin introna oli ”Osallistun jalkapalloharrastukseeni...”, jonka jatkoksi esitettiin väittämiä jokaisen motivaatioregulaation mukaan. Amotivaatiota (*mutta en oikein tiedä miksi*), ulkoista motivaatiota (*jotta valmentajani ei pettyisi minuun*), pakotettua säätelyä (*koska minusta tuntuisi pahalta, jos valmentajani luullisi, että en olisi kiinnostunut jalkapallosta*), tunnistettua säätelyä (*koska minulle on tärkeää olla hyvä jalkapallossa*), sisäistä motivaatiota (*koska jalkapallo on mukavaa*) selvittäviin väittämiin vastaaminen tapahtui likertin asteikolla, jossa vastausskaala oli yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Cronbachin alfat osoittivat amotivaation (0.64), ulkoisen motivaation (0.64), pakotetun säätelyn (0.70), tunnistetun säätelyn (0.76) ja sisäisen motivaation (0.68) mittarien olevan luotettavia.

### **8.3.2 Vanhempien taustatekijät ja osallistuminen jalkapalloharrastukseen**

Vanhempien taustatekijöitä ja urheiluharrastukseen osallistumista selvitettiin Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen jalkapallojunioreille suunnatulla kyselyllä (Aarresola 2016). Kyselystä valittiin tutkimukseen sopivat kysymykset, joihin pelaajan oli itsenäisesti mahdollista vastata. Taustatekijöistä selvitettiin vanhempien lukumäärää ja heidän urheilutaustaa. Mikäli pelaaja ei ollut täysin varma vanhemman urheilutaustasta, hänen tuli arvioida se parhaan kykynsä mukaan. Vanhempien osallistumisesta jalkapallojuniorin j-harrastukseen selvitettiin, osallistuuko toinen vanhemmista enemmän harrastukseen ja miten he siihen osallistuvat. Vanhempien tapoja osallistua harrastukseen selvitettiin kuljettamisen, tapahtumien seuraamisen,

lajista keskustelemisen ja katsomisen osalta. Vastausvaihtoehdot olivat jaoteltu 1-4 (1=ei lainkaan, 4=jatkuvasti) sen mukaan, kuinka usein vanhemmat osallistuivat kyseisellä tavalla harrastukseen.

### **8.3.3 Pelaajien kokemukset vanhempien asenteista ja läsnäolosta harjoituksissa**

Tutkijoiden omia kysymyksiä, jotka koskivat pelaajien kokemuksia vanhemmista harrastuksen yhteydessä sekä vanhempien osallistumista harrastustoimintaan oli yhteensä kuusi. Näiden kysymysten avulla pyrittiin täyttämään muiden mittareiden mahdollisesti jättämiä tietoaukkoja sekä antamaan syvempää ymmärrystä vanhempien osallistumisesta harrastukseen. Kysymysten alkuperäisen valmistelun jälkeen, kysymyksiä testattiin valitulla kohdejoukolla ja muokattiin saadun palautteen perusteella ymmärrettävämpään muotoon. Vanhempien läsnäolon merkitystä selvitettiin Likert-asteikolla, jossa skaala oli yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä... 5=täysin samaa mieltä), kuinka mieluisaksi, kannustavaksi, ahdistavaksi, häiritseväksi tai tärkeäksi pelaaja koki vanhempien läsnäolon harjoituksissa. Osallistumista selvitettiin kysymällä järjestysasteikolla yhdestä viiteen (1=ei koskaan... 5=lähes aina) vanhempien ja pelaajan välisistä keskusteluista ja vanhempien tarjoamista palkkioista. Lisäksi pelaajilta kysyttiin, mitä he pitävät tärkeänä harrastuksessaan ja mitä he luulevat omien vanhempiensa pitävän tärkeänä heille jalkapalloharrastuksessaan asteikolla yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä... 5=täysin samaa mieltä). Pelaajilta kysyttiin myös heidän kokemustaan siitä, kuinka tärkeäksi vanhemmat kokevat heidän jalkapallon harrastamisen urheiluseurassa, harrastamisen urheiluseurassa ja yleisemmin liikunnan harrastamisen.

### **8.3.4 Viihtyminen, ahdistus ja harrastuksen lopettamisajatukset**

Viihtymistä ja ahdistusta tutkittiin aiemmissa tutkimuksissa käytössä olleilla viihtymis- ja ahdistusmittareilla. Molemmissa mittareissa oli 4 kysymystä, jotka olivat muokattu sopiviksi jalkapalloharrastukseen. Kysymyksiin vastattiin Likertin asteikolla, jossa skaala oli yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä).

Viihtymistä tutkittiin Sport Commitment Questionnaire-2:n (SCQ2) Enjoyment subscale -osalla (SCQ2; Scanlan ym. 2016). Kyseinen mittari on uudistettu versio alkuperäisestä Sport Commitment Questionnaire -mittarista, joka on todettu luotettavaksi myös suomen kielelle käännettynä (Soini 2006). Suomalainen asiantuntijaryhmä on kääntänyt myös SCQ2:n suomen kielelle, mutta varsinaista virallista versiota ei ole julkaistu tai testattu. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin SCQ2:n suomenkielistä versiota sovitettuna harrastuskontekstiin. Cronbachin alfa (.912) osoitti mittarin olevan sisäisesti konsistentti. Viihtymismittari muodostui neljästä eri väittämästä (*nautin harrastuksestani*), jotka toimivat ilman introlausetta.

Ahdistusta selvitettiin koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittarista poimituilla ja harrastuskontekstiin sovitetuilla neljällä kysymyksellä. Alkuperäisessä mittarissa on 18 väittämää, jotka selvittivät kognitiivista ja somaattista ahdistusta sekä huolestuneisuutta. (Barkoukis, Tsobatzoudis & Grouios 2005; Ylipiipari, Liukkonen & Jaakkola 2009.) Tässä tutkimuksessa tilanneahdistuneisuusmittarista hyödynnettiin vain huolestuneisuuteen liittyviä neljää väittämää (*olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävien suorituksissa jalkapalloharjoituksissa tai peleissä*). Cronbachin alfa (.889) osoitti mittarin olevan sisäisesti yhdenmukainen.

Lopettamisajatuksia selvitettiin kysymällä, onko pelaajalla ollut jalkapalloharrastuksensa lopettamisajatuksia viimeisen vuoden aikana. Kysymystä on käytetty aiemmin Tiirikaisen ja Konun (2013) tutkimuksessa, jossa selvitettiin harrastuksesta jättäytymisen syitä. Tässä tutkimuksessa kysymykseen oli lisätty myös jatkokysymyksiä. Mikäli pelaaja valitsi kyllä -vaihtoehdon, hänen piti myös vastata kysymyksiin, onko hän keskustellut lopettamisajatuksista vanhempiensa tai valmentajansa kanssa. Lopettamista ajatelleilta pelaajilta kysyttiin myös, ovatko hänen vanhempansa vaikuttaneet siihen, että hän on jatkanut harrastustaan lopettamisajatuksista huolimatta.

## 8.4 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Psykologisia perustarpeita, motivaatioregulaatioita sekä viihtymistä ja ahdistusta mittaavien mittareiden sisäistä yhdenmukaisuutta analysoitiin Cronbachin alfa -kertoimien avulla. Cronbachin alfan arvon tulisi olla yli 0.6, jotta se voidaan hyväksyä tutkimukseen (Nunnally & Bernstein 1994; Metsämuuronen 2011, 145).

Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Korrelaatioita voidaan ihmistieteissä tulkita, erittäin korkeiksi (0.80-1.00), korkeiksi (0.60-0.80) tai melko korkeiksi tai kohtuulliseksi (0.40-0.60), korrelaatiokertoimien suuruuden mukaan (Metsämuuronen 2011, 372).

T-testien avulla tarkasteltiin lopettamista ajatelleiden ja harrastuksen jatkamista ajatelleiden sekä tyttöjen ja poikien keskiarvojen eroja mitatuissa muuttujissa. Viihtymistä ja ahdistumista harrastuksessa pyrittiin selittämään lineaarisen regressioanalyysin avulla käyttämällä selittävinä muuttujina psykologisia perustarpeita sekä motivaatioregulaatioita.

## 8.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Molemmat käsitteet tarkoittavat tutkimuksen luotettavuutta, mutta eri tavoin. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen, kun taas validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka tutkimus ja sen mittarit ovat vastanneet tutkittuihin kysymyksiin. (Metsämuuronen 2011, 74.)

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä tuottaa johdonmukaisia tuloksia. Hyvä reliabiliteetti mahdollistaa esimerkiksi sen, että alkuperäiset tai eri tutkijat voivat toistaa saman mittauksen saaden melko samanlaisia tuloksia kuin alkuperäisessä tutkimuksessa. Mittauksen toistettavuutta voidaan arvioida reliabeliuskertoimen avulla, joka voidaan laskea kolmella eri tavalla. (Metsämuuronen 2011, 74-75.)

Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa mittarin yleistettävyyden tasoa. Sisäinen validiteetti voidaan jakaa edelleen useampaan ryhmään, joita ovat sisällön validiteetti sekä käsite- ja kriteerivaliditeetti. Sisällön validiteetti tarkastelee tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden teorian mukaisuutta ja operationalisointia. Käytettyjä käsitteitä tarkastellaan myös niiden laajuuden kannalta tutkien sisältävätkö käytetyt käsitteet varmasti koko tutkitun ilmiön. Käsitevaliditeetilla tarkoitetaan jonkin tutkimuksen käsitteen tarkempaa yksittäistä tarkastelua ja sen operationalisointia. Käsitevaliditeetin ollessa hyvä, tutkimusmittari on selkeämmin yhteydessä mitattuun käsitteeseen kuin johonkin toiseen käsitteeseen. Kriteerivaliditeetti tarkastelee tutkimusmittarin arvoja jonkin toisen mittarin antamien tulosten eli kriteerien perusteella.

Tämän tutkimuksen reliabiliteettia voidaan pitää melko korkeana, koska tutkimuksessa hyödynnetyt mittarit ovat osoittautuneet aiemmissä tutkimuksissa luotettaviksi. Mittarit osoittautuivat luotettaviksi myös tässä tutkimuksessa, huolimatta niihin tehdyistä muutoksista, jotka sitoivat mittarit tämän tutkimuksen asiayhteyksiin. Validiteetin osalta tutkimuksen luotettavuutta heikentävät lasten ja nuorten liikuntaharrastustutkimuksessa käytössä olevien käsitteiden laajuus, joita voidaan selvittää monilla eri mittareilla. Tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä tukivat laajasti käytössä olevien mittareiden käyttö, jotka todennäköisesti antavat vertailukohtia myös muihin tutkimuksiin. Validiteettia heikensivät puolestaan tutkijoiden omat kysymykset, joiden perusteella tuloksia ei voida juurikaan yleistää.

## 9 TULOKSET

Tutkimukseen vastanneiden pelaajien vanhemmista suurin osa harrasti liikuntaa vain kuntoilu-mielessä. Vajaa viidesosa pelaajien äideistä oli urheillut alemmilla sarjatasoilla ja vajaa kym-menesosa oli urheillut SM-tasolla. Isistä noin kolmannes oli urheillut alemmilla sarjatasoilla ja SM-tasolla hieman yli kymmenesosa (Taulukko 1). Pelaajista 136 (65,07 %) ilmoitti toisen tai molempien vanhemmista harrastavan tai harrastaneen jalkapalloa.

TAULUKKO 1. Vanhempien urheilutausta

	Äiti		Isä	
	n	%	n	%
Ei ole harrastanut	25	12,0	10	4,8
Vain kuntoilumie-lessä	123	58,9	95	45,5
Kyllä, alemmilla sarjatasoilla	39	18,7	69	33,0
Kyllä, SM-tasolla	18	8,6	27	12,9
Kyllä, kansainvä-lisellä tasolla	4	1,9	8	3,8
Yhteensä	209	100	209	100

Pelaajista 62 (29,7 %) vastasi vanhempien osallistuvan yhtä paljon harrastukseen. Pelaajista 147 (70,3 %) ilmoitti toisen vanhemman osallistuvan enemmän jalkapalloharrastukseen. Heistä 116 (78,9 %) totesi isän osallistuvan ja 31 (21,1 %) äidin osallistuvan enemmän harrastukseen.

Vanhempien yleisimpiä tapoja osallistua lapsensa jalkapalloharrastukseen olivat harjoituksiin tai peleihin kuljettaminen, kotipelien seuraaminen, henkilökohtaisten varusteiden huolto, jalka-pallosta keskusteleminen, jalkapallon katsominen TV:stä ja jalkapallon seuraaminen pelitapah-tumissa (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. Vanhempien osallistuminen jalkapalloharrastukseen (%)

	Ei lainkaan	Satunnaisesti	Melko usein	Jatkuvasti	Ka (1-4)
Harjoitukseen tai peleihin kuljetta- minen	0.0	8.1	25.8	66.0	3.6
Harjoitusten seu- raaminen	25.4	42.1	18.2	14.4	2.2
Kotipelien seura- minen	1.4	14.8	33.5	50.2	3.3
Vieraspelien seu- raaminen	12.0	37.3	32.5	18.2	2.6
Joukkueen val- mentaminen	82.3	10.5	1.9	5.3	1.3
Joukkueen johta- miseen liittyvät tehtävät	71.8	14.8	4.3	9.1	1.5
Joukkueen huolta- miseen liittyvät tehtävät	56.9	21.1	12.4	9.6	1.8
Talkootoimintaan osallistuminen	21.1	36.8	27.3	14.8	2.4
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	6.7	12.4	35.9	45.0	3.2
Yhdessä pelaami- nen (esim. pihape- lit)	19.1	44.0	29.2	7.7	2.3
Jalkapallosta kes- kusteleminen	2.4	12.0	40.2	45.5	3.3
Jalkapallon katso- minen TV:stä	2.9	21.1	31.6	44.5	3.2
Jalkapallon seu- raaminen pelita- pahtumissa	4.8	35.4	36.8	23.0	2.8

Suurin osa pelaajista ilmoitti keskustelewansa melko usein tai lähes aina vanhempien kanssa onnistumisista peleissä tai harjoituksissa ja siitä, oliko harjoituksissa hauskaa (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Omasta harrastuksesta keskusteleminen vanhempien kanssa (%)

	Ei kos- kaan	Harvoin	Joskus	Melko usein	Lähes aina	Ka (1-5)	Kh
Hyvistä suorituksista peleissä tai harjoituksissa	2.9	7.2	23.9	39.7	26.3	3.79	1.00
Harrastuskavereistani	5.7	22.5	29.7	31.1	11.0	3.19	1.08
Valmentajastani	6.7	21.1	35.9	24.9	11.5	3.13	1.08
Siitä, oliko harjoituksissa hauskaa	4.3	12.4	17.7	30.6	34.9	3.79	1.17

Suurin osa pelaajista ei saanut vanhemmiltaan palkkioita (heille mieleisiä asioita) osallistumisesta harjoituksiin tai peleihin. Enemmistö vastaajista ei myöskään saanut palkkioita kovasta yrittämisestä tai onnistumisista harjoituksissa tai peleissä. Eniten palkkioita vanhemmat olivat tarjonneet onnistumisista peleissä, joissa yli viidesosa pelaajista raportoi vanhempien luvanneen palkkioita joskus, melko usein tai aina (Taulukko 4).

TAULUKKO 4. Pelaajien saamat palkkiot vanhemmilta (%)

	Ei kos- kaan	Harvoin	Joskus	Melko usein	Lähes aina	Ka (1-5)	Kh
Osallistumisesta harjoituksiin tai peleihin	81.3	13.4	4.8	0.5	0.0	1.24	0.56
Kovasta yrittämisestä harjoituksissa tai peleissä	74.2	14.4	7.2	2.9	1.4	1.43	0.86
Onnistumisista harjoituksissa	83.7	10.5	3.8	1.4	0.5	1.24	0.64
Onnistumisista peleissä	56.5	21.5	12.0	6.7	3.4	1.79	1.10

Pelaajien kokemukset omien vanhempien läsnäolosta harjoituksissa vaihtelivat voimakkaasti. Suurin osa pelaajista vastasi kuitenkin vanhempiensa läsnäolon olevan joko positiivinen tai neutraali asia. Toisaalta, kuitenkin noin reilu kymmenes vastaajista ilmoitti vanhempiensa läsnäolon olevan ahdistava tai häiritsevää tekijä (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Pelaajien tuntemukset vanhempiensa läsnäolosta harjoituksissa (%)

	Eri mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Samaa mieltä
Mieluisa	28.2	29.2	42.6
Kannustava	20.6	26.3	53.1
Ahdistava	74.2	12.9	12.9
Häiritsevää	71.3	15.3	13.4
Tärkeä	33.0	27.8	39.24

Suurin osa pelaajista ilmoitti olevan samaa mieltä, että he kokevat tärkeiksi asioiksi harrastuksessaan jalkapallossa kehittymisen, hauskanpitoa, kavereiden näkemisen, hyvässä kunnossa pysymisen ja menestyminen urheilijana. Keskiarvojen perusteella pelaajat uskoivat myös, että heidän omat vanhempansa pitävät näitä asioita hieman vähemmän tärkeinä heidän harrastuksessaan (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Pelaajien tärkeänä kokemat asiat harrastuksessa ja mitä uskoo vanhempien pitävän tärkeänä. (%)

	Pelaajien omat ajatukset Ka (1-5)	Pelaajien omat ajatukset Kh	Mitä uskoo van- hempien ajattele- van Ka (1-5)	Mitä uskoo vanhempien ajattelevan Kh
Saa pitää hauskaa	4.4	0.81	4.1	1.06
Kehityn jalkapal- lossa	4.7	0.57	4.2	0.94
Näen kavereita	4.1	0.96	4.0	1.07
Pysyn hyvässä kunnossa	4.5	0.85	4.2	0.93
Menestyminen urheilijana	4.3	0.92	3.9	1.15

Yli 80 % pelaajista koki vanhemmillensa olevan tärkeää, että he harrastavat jotain liikuntaa itsenäisesti tai urheiluseurassa. Lisäksi yli puolet pelaajista koki, että heidän vanhemmilleen on tärkeää, että he pelaavat jalkapalloa urheiluseurassa (Taulukko 7).

TAULUKKO 7. Pelaajien kokemus siitä, mitä vanhemmat pitävät tärkeänä pelaajalle liikunnassa (%)

	Eri mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Samaa mieltä
Jalkapalloa urhei- luseurassa	13.9	31.1	55.0
Itselleni miele- kästä liikuntaa ur- heiluseurassa	2.9	11.0	86.1
Jotain liikuntaa	4.3	12.4	83.3

Kyselyyn vastanneista pelaajista 41 (20 %) oli ajatellut jalkapalloharrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. Suurin osa lopettamista miettineistä oli keskustellut asiasta vanhempiensa kanssa. Valmentajan kanssa lopettamisajatuksista oli puhunut huomattavasti harvempi pelaaja. Harrastuksensa lopettamista miettineistä yli puolet ilmoitti vanhempiensa vaikuttaneen heidän päätökseensä jatkaa harrastamista (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Pelaajien lopettamisajatukset, niistä puhuminen ja vanhempien vaikutus harrastuksen jatkumiseen

	Lopettamisajatuksia viimeisen vuoden aikana	Keskustellut lopettamisajatuksista vanhempiensa kanssa	Keskustellut lopettamisajatuksista valmentajansa kanssa	Vanhemmat ovat vaikuttaneet harrastuksen jatkamiseen
Tytöt	30	18	4	12
Pojat	11	8	2	9
Yhteensä	41	26	6	21

### 9.1 Psykologisten perustarpeiden ja motivaation yhteys viihtymiseen, ahdistukseen sekä lopettamisajatuksiin jalkapalloharrastuksessa

Taulukossa 9 on esitelty Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet psykologisten perustarpeiden, motivaation, viihtymisen, ahdistuksen ja lopettamisajatuksien osalta. Viihtyminen korreloi positiivisesti psykologisten perustarpeiden, sisäisen motivaation ja tunnistetun säätelyn kanssa. Viihtymisen ja ulkoisen motivaation, pakotetun säätelyn ja amotivaation korrelaatio oli puolestaan negatiivinen. Voimakkainta korrelaatio oli viihtymisen ja sisäisen motivaation välillä.

Ahdistus korreloi positiivisesti ulkoisen motivaation, pakotetun säätelyn ja amotivaation kanssa. Sen sijaan psykologisten perustarpeiden, sisäisen motivaation, tunnistetun säätelyn korrelaatiot ahdistukseen olivat negatiivisia. Ahdistus korreloi voimakkaimmin amotivaation kanssa.

Lopettamisajatukset korreloivat positiivisesti amotivaation ja ahdistuksen kanssa. Lopettamisajatuksien ja psykologisten perustarpeiden, sisäisen motivaation, tunnistetun säätelyn välinen korrelaatiot olivat negatiivisia.

TAULUKKO 9. Psykologisten perustarpeiden, motivaation, viihtymisen ja ahdistuksen väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.Pätevyys		.456**	.205**	.320**	.312**	-.081	-.283**	-.209**	.325**	-.304**	-.257**
2.Autonomia			.329**	.405**	.277*	-.163*	-.230**	-.276**	.475**	-.320**	-.302**
3.Sosiaalinen yhteenkuuluvuus				.373**	.285**	-.109	-.328**	-.257**	.478**	-.259**	-.283**
4.Sisäinen motivaatio					.543**	.038	-.293**	-.378**	.616**	-.067	-.244**
5.Tunnistettu säätely						.241**	-.093	-.287**	.397**	-.075	-.295**
6.Pakotettu säätely							.603**	.296**	-.131	.411**	.075
7.Ulkoinen motivaatio								.499**	-.419**	.465**	.116
8.Amotivaatio									-.482**	.196**	.280**
9.Viihtyminen										-.217**	-.350**
10.Ahdistus											.260**
11.Lopettamisajatukset											

\*\*p < .01, \*p < .05

## **9.2 Vanhempien yhteys psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen**

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittivat, että vanhempien urheilutaustalla ei havaittu olevan selkeää yhteyttä pelaajan motivaatioon. Isien urheilutausta puolestaan korreloi tilastollisesti merkitsevästi pelaajien pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden kanssa, mutta korrelaatiokertoimet osoittivat yhteyksien olevan heikkoja. Myös äidin urheilutausta korreloi pelaajan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kanssa, mutta yhteys oli myös tässä tapauksessa heikko.

Vanhempien harrastukseen osallistumisen, psykologisten perustarpeiden, motivaation, viihtymisen ja ahdistuksen väliltä löytyi muutamia kohtuullisen suuria korrelaatioita. Voimakkaimmat positiiviset yhteydet psykologisiin perustarpeisiin ja viihtymiseen löytyivät vanhempien kotipelien seuraamisesta, jalkapallosta keskustelemisesta, jalkapallon ottelutapahtumien seuraamisesta ja vanhemman seurattessa jalkapalloa TV:stä. Näissäkin tapauksissa korrelaatio oli vain melko korkeaa tai kohtuullista (Taulukko 10; Taulukko 11).

Taulukko 10. Vanhempien urheilutaustan ja harrastukseen osallistumisen yhteys pelaajien pätevyuden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteisiin. Pearsonin tulomomentti-korrelaatiokerroin.

	Pätevyys	Autonomia	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
Isän urheilutausta	.197**	.070	.195**
Äidin urheilutausta	.116	.154*	.180**
Harjoitukseen tai peleihin kuljettaminen	.138*	.053	.168*
Harjoitusten seuraaminen	.197**	.088	.114
Kotipelien seuraaminen	.407**	.250**	.343**
Vieraspelien seuraaminen	.288**	.084	.150*
Joukkueen valmentaminen	.081	.026	.123
Joukkueen johtamiseen liittyvät tehtävät	.150*	.059	.119
Joukkueen huoltamiseen liittyvät tehtävät	.034	.073	.122
Talkootoimintaan osallistuminen	.072	-.022	.075
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	.104	.009	-.015
Yhdessä pelaaminen (esim. pihapelit)	.218**	.102	.211**
Jalkapallosta keskusteleminen	.329**	.169*	.313**
Jalkapallon katsominen TV:stä	.376**	.115	.268**
Jalkapallon seuraaminen pelitapahtumissa	.358**	.142*	.350**

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 11. Vanhempien urheilutaustan ja harrastukseen osallistumisen yhteys pelaajien motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

	Sisäinen moti- vaatio	Tunnis- tettu sääätely	Pako- tettu sääätely	Ulko- nen mo- tivaatio	Amoti- vaatio	Viihty- minen	Ahdis- tus
Isän urheilutausta	.052	.043	-.049	-.009	-.075	.116	-.005
Äidin urheilutausta	.030	-.075	-.074	-.082	.039	.068	-.198
Harjoitukseen tai pe- leihin kuljettaminen	.095	.146*	.040	-.117	-.125	.125	.010
Harjoitusten seuraami- nen	.054	.032	-.047	.000	-.142*	.252**	-.033
Kotipelien seuraami- nen	.250**	.131	-.082	-.217	-.274**	.351**	-.165*
Vieraspelien seuraami- nen	.106	.026	-.010	-.037	.147*	.123	-.083
Joukkueen valmen- taminen	.066	-.011	-.005	.088	-.022	.126	.110
Joukkueen johtami- seen liittyvät tehtä- vät	.084	-.044	-.017	-.009	-.046	.128	.022
Joukkueen huoltami- seen liittyvät tehtä- vät	.091	-.080	-.028	-.042	-.098	.156*	.049
Talkootoimintaan osallistuminen	.042	-.105	-.107	-.069	-.081	.133	.127
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	.104	.002	.102	.026	-.050	.024	.131
Yhdessä pelaaminen (esim. pihapelit)	.270**	.190**	.020	.021	-.108	.219**	.005
Jalkapallosta keskus- telemisen	.258**	.283**	.007	-.129	-.161*	.402**	-.057
Jalkapallon katsomi- nen TV:stä	.281**	.278**	.066	-.100	-.107	.330**	-.022
Jalkapallon seuraami- nen pelitapahtu- missa	.266**	.211**	-.146*	-.266**	-.240**	.322**	-.093

\*\*p < .01, \*p < .05

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin osoitti pelaajan ja vanhemman välisten keskustelujen hyvistä suorituksista harjoituksissa tai peleissä korreloivan positiivisesti sisäisen motivaation ja viihtymisen kanssa. Vähäiset keskustelut hyvistä suorituksista harjoituksissa tai peleissä olivat heikosti yhteydessä ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon (Taulukko 12).

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin osoitti, että vanhempien tarjoamilla palkkioilla oli heikko positiivinen yhteys pakotettuun sääteilyyn, ulkoiseen motivaatioon ja amotivaatioon. Peleissä onnistumisista annetut palkkiot olivat heikosti yhteydessä pakotettuun sääteilyyn ja ulkoiseen motivaatioon (Taulukko 13).

Pearsonin tulomomentti korrelaatiokerroin osoitti, että pelaajien positiiviset tunnekokemukset vanhemmista harjoituksissa korreloivat heikosti tai kohtalaisesti harrastuksessa viihtymisen kanssa. Negatiiviset tunnekokemukset vanhempien läsnäolosta harjoituksissa olivat puolestaan kohtalaisesti yhteydessä ahdistukseen harrastuksessa (Taulukko 14).

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin osoitti, että pelaajien oletus siitä, että vanhemmat pitävät tärkeänä pelaajan jalkapalloharrastusta, korreloi kohtuullisesti tunnistetun sääteilyn kanssa. Jalkapalloharrastuksen tärkeänä pitämisen ja pätevyyden tunteiden välillä oli myös heikko positiivinen korrelaatio. Pelaajan oletus siitä, että vanhemmalle on tärkeää, että pelaaja harrastaa ylipäättään jotain liikuntaa oli heikosti yhteydessä amotivaatioon (Taulukko 15).

TAULUKKO 12. Vanhemman kanssa harrastuksesta keskustelemisen yhteys motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen.

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Hyvistä suorituksista harjoituksissa tai peleissä	.449**	.275**	.377**	.366**	.348**	-.058	-.196**	-.243**	.434**	-.177
Harrastuskavereistani	.213**	.010	.168*	.134	.112	-.047	-.008	-.112	.185**	.065
Valmentajastani	.220**	-.071	.131	.100	.070	.009	.047	-.082	.118	.119
Siitä, oliko harjoituksissa hauskaa	.190**	.065	.140*	.213**	.152*	-.025	.107	-.149*	.212**	.126
Summamuuttuja: Keskustelut	.342**	.086	.260**	.261**	.218**	-.038	-.084	-.189**	.303**	.051

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 13. Vanhempien tarjoamien palkkioiden yhteys pelaajien motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen.

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Osallistumisesta harjoitukseen tai peleihin	.043	-.018	.072	.109	.058	.201**	.165*	.126	.044	.117
Kovasta yrittämisestä harjoituksissa tai peleissä	.035	-.032	.018	.058	.029	.200**	.165*	.204**	-.020	.071
Onnistumisista harjoituksissa	.084	-.016	.001	.080	.034	.169*	.145*	.239**	.014	.064
Onnistumisista peleissä	.044	-.162*	-.065	.055	.095	.234**	.199**	.097	.014	.100
Summamuuttuja: palkkiot	.057	-.083	-.006	.082	.067	.239**	.200**	.185**	.012	.102

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 14. Pelaajan kokemukset omista vanhemmista harjoituksissa ja niiden yhteys pelaajien motivaatioon ja motivaatioseurauksiin.

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Mieluisaksi	.150*	.182*	.105	.090	.081	-.211**	-.142*	-.247**	.236**	-.173*
Kannustavaksi	.236**	.197**	.211**	.193**	.178**	-.157*	-.130	-.208**	.332**	-.169*
Ahdistavaksi	-.206**	-.217**	-.109	-.097	.131	.241**	.203**	.228**	-.217**	.385**
Häiritseväksi	-.232**	-.206**	-.218**	-.180**	.080	.196**	.232**	.241**	-.338**	.363**
Tärkeäksi	.130	.126	.099	.183**	.202**	-.030	.019	-.074	.238**	-.097
Summamuuttuja: tunne-kokemukset vanhemmista	.242**	.235**	.189**	.191**	.174*	-.210**	-.171*	-.252**	.348**	-.298**

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 15. Pelaajien oletus vanhempien tärkeänä pitämistä liikuntaharrastamistavoista ja niiden yhteys pelaajan motivaatioon ja motivaatioseurauksiin.

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Jalkapalloa urheiluseurassa	.250**	.194**	.162*	.142*	.324**	.140*	.165*	.126	.044	.117
Itselleni mielekästä liikuntaa urheiluseurassa	.078	.118	.129	.171*	.132	.200**	.165*	.204**	-.020	.071
Jotain liikuntaa	-.066	.037	-.021	.025	.020	.169*	.145*	.239**	.014	.064

\*\*p < .01, \*p < .05

Pelaajien omat mielipiteet ja heidän olettamuksensa siitä, kuinka tärkeiksi vanhemmat kokevat samat asiat korreloivat voimakkaasti. Pelaajien tärkeänä pitämät asiat ja heidän oletukset vanhempien tärkeinä pitämistä asioista korreloivat voimakkaasti erityisesti ”näen kavereita” ja ”saan pitää hauskaa” väitteiden kohdalla (Taulukko 16).

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin osoitti, että pelaajien tärkeänä kokemat asiat ja heidän olettamuksensa siitä, mitä vanhemmat pitävät tärkeänä korreloivat heikosti tai kohtalaisesti sisäisen motivaation, tunnistetun säätelyn ja viihtymisen kanssa. Korrelaatiot motivaatioregulaatioihin ja viihtymiseen olivat kuitenkin voimakkaampia pelaajien henkilökohtaisesti tärkeiksi koettujen asioiden kanssa (Taulukko 17; Taulukko 18).

TAULUKKO 16. Pelaajien tärkeinä kokemien asioiden yhteys oletuksiin omien vanhempien tärkeänä pitämistä asioista. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Oletus vanhemmista	Saa pitää hauskaa	Kehitty jalkapallossa	Näen kavereita	Pysyn hyvässä kunnossa	Menestyisin urheilijana
Omat ajatukset					
Saan pitää hauskaa	.569**	.023	.378**	.144*	-.003
Kehityn jalkapallossa	.062	.411**	.084	.114	.355**
Näen kavereita	.531**	.107	.658**	.252**	.061
Pysyn hyvässä kunnossa	.291**	.244**	.233**	.492**	.094
Menestyisin urheilijana	.007	.482**	.056	.032	.543**

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 17. Pelaajan tärkeänä kokemien asioiden yhteys pelaajien motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Saan pitää hauskaa	.054	.209**	.121	.262**	.005	-.018	-.049	-.050	.227**	-.001
Kehityn jalkapallossa	.281**	.375**	.343**	.453**	.497**	.040	-.168*	-.301**	.442**	-.119
Näen kavereita	.166*	-.024	.209**	.205**	-.067	-.061	-.045	.014	.116	-.030
Pysyn hyvässä kunnossa	.029	.045	.054	.195**	.105	.148*	.083	-.021	-.014	.197**
Menestyisin urheilijana	.267**	.332**	.337**	.397**	.576**	.054	-.186	-.298**	.429**	-.155*

\*\*p < .01, \*p < .05

TAULUKKO 18. Pelaajien olettamukset siitä, mitä vanhemmat pitävät tärkeänä lapsensa jalkapalloharrastuksessa ja niiden yhteys pelaajien motivaatioon, viihtymiseen ja ahdistukseen

	Pät.	Aut.	Sos.yht.	Sis.mot.	Tun.sää.	Pak.sää.	Ulk.mot.	Amot.	Viiht.	Ahdist.
Saan pitää hauskaa	.149*	.119	.123	.262**	.067	.056	.011	-.032	.218**	.088
Kehityn jalkapallossa	.190**	.201**	.223**	.325**	.413**	.052	-.083	-.245**	.366**	-.014
Näen kavereita	.184**	.038	.173*	.224**	.031	-.065	-.087	-.018	.210**	.002
Pysyn hyvässä kunnossa	.102	.043	.071	.247**	.180**	.136	.082	.059	-.013	.133
Menestyisin urheilijana	.249**	.209**	.228**	.293**	.430**	.102	-.021	-.128	.294**	-.076

\*\*p < .01, \*p < .05

### 9.3 Harrastuksen lopettamista ja jatkamista ajatelleiden erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa

Tutkimukseen osallistui yhteensä 41 pelaajaa, jotka ilmoittivat ajatelleensa jalkapalloharrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. Seuraavissa analyyseissä tästä ryhmästä käytetään lyhennettyä nimitystä ”lopettamista ajatelleet”. Vastaavasti niistä 168 pelaajasta, jotka eivät olleet ajatelleet harrastuksensa lopettamista, kutsutaan jatkoanalyyseissä ”jatkamista ajatelleiksi” tai harrastustaan jatkaviksi.

T-testi osoitti, että lopettamista ajatelleet tunsivat jalkapalloharrastuksessaan vähemmän pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet. Lopettamista ajatelleiden sisäinen motivaatio, tunnistettu säätely ja harrastuksessa viihtyminen olivat myös vähäisempää kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleilla. Lopettamista ajatelleet kokivat myös todennäköisemmin amotivaatiota ja ahdistusta verrattuna harrastuksensa jatkamista ajatelleisiin pelaajiin (Taulukko 19).

TAULUKKO 19. Lopettamista ajatelleiden ja ei-lopettamista ajatelleiden erot psykologisten perustarpeiden, motivaation, viihtymisen ja ahdistuksen osalta. T-testi.

	Lopettamista ajatelleet (n=41)		Jatkamista ajatelleet (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka (1-5)	Kh	Ka (1-5)	Kh			
Pätevyys	3.21	.80	3.66	.64	-3.832	.000	0.62
Sos. Yhteenk.	3.79	.72	4.24	.58	-3.721	.000	0.69
Sis. Mot.	3.92	.60	4.29	.59	-3.612	.000	0.62
Tun. Sää.	3.54	.81	4.15	.77	-4.434	.000	0.77
Pak. Sää.	2.35	.90	2.17	.94	1.077	.283	0.20
Ulk. Mot.	1.72	.86	1.51	.68	1.681	.094	0.27
Amotivaatio	1.78	.88	1.33	.54	3.143	.003	0.61
Viihtyminen	4.29	.65	4.76	.47	-4.444	.000	0.83
Ahdistus	3.24	1.15	2.58	.94	3.875	.000	0.63

Jalkapalloharrastuksensa lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden pelaajien vanhempien urheilutausta ei eronnut toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. T-testi osoitti, että jalkapalloa harrastaneiden vanhempien lapsilla oli hieman pienempi todennäköisyys omata lopettamisajatuksia mutta, tulos ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää ( $p = .052$ ).

Jalkapalloharrastuksensa lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden pelaajien vanhempien osallistuminen erosivat harjoitusten, kotipelien ja vieraspelien seuraamisen osalta. Lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat kävivät seuraamassa harvemmin näitä harrastustapahtumia. Lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat kävivät myös harvemmin pelaamassa pihapelejä lapsensa kanssa, keskustelivat harvemmin jalkapallosta ja seurasivat harvemmin jalkapalloa TV:stä ja seurasivat jalkapalloa ottelutapahtumissa harvemmin (Taulukko 20).

Lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden pelaajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa vanhempien tarjoamien palkkioiden suhteen. Vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta ryhmät erosivat toisistaan vain yhden väittämän osalta, jonka mukaan lopettamista ajatelleet pelaajat keskustelivat harvemmin vanhempien kanssa hyvistä suorituksista harjoituksissa tai peleissä kuin jatkamista ajatelleet pelaajat (Taulukko 21).

Lopettamista ajatelleet pelaajat erosivat myös jatkamista ajatelleiden pelaajien kanssa siinä, kuinka he kokivat vanhempien läsnäolon harjoituksissa. Lopettamista ajatelleet pelaajat kokivat vanhempien läsnäolon harjoituksissa vähemmän mieluiseksi, kannustavaksi ja tärkeäksi ja puolestaan enemmän häiritseväksi ja ahdistavaksi kuin jatkamista ajatelleet pelaajat. Suurimmat erot ryhmien välillä oli siinä, kuinka häiritseväksi tai tärkeäksi pelaajat kokevat vanhempien läsnäolon harjoituksissa (Taulukko 22). Vanhempien läsnäoloa tulkittaessa on hyvä huomioida kuitenkin se, että lopettamista ajatelleista pelaajista 93% (38) ilmoitti vanhempiensa seuraavan harjoituksia vain satunnaisesti tai ei lainkaan.

TAULUKKO 20. Lopettamista ajatelleet ja jatkamista ajatelleiden erot vanhempien harrastukseen osallistumisen suhteen. T-testi.

	Lopettamista ajatelleet (n=41)		Jatkamista ajatelleet (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Harjoitukseen tai peleihin kuljettaminen	3.49	.71	3.60	.62	-1.019	.310	0.16
Harjoitusten seuraaminen	1.61	.70	2.36	.99	-5.638	.000	0.87
Kotipelien seuraaminen	2.85	.85	3.44	.72	-4.529	.000	0.75
Vieraspielien seuraaminen	2.22	.88	2.65	.92	-2.749	.007	0.48
Joukkueen valmentaminen	1.15	.53	1.34	.80	-1.879	.064	0.28
Joukkueen johtamiseen liittyvät teht.	1.51	.98	1.51	.94	.038	.970	0.00
Joukkueen huoltamiseen liittyvät teht.	1.85	1.04	1.72	1.00	.759	.449	0.13
Talkootoimintaan osallistuminen	2.49	1.00	2.33	.97	.943	.347	0.16
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	3.20	.72	3.19	.94	.035	.972	0.01
Yhdessä pelaaminen (esim. pihapelit)	1.90	.89	2.34	.83	-2.994	.003	0.51
Jalkapallosta keskusteleminen	2.98	.88	3.36	.72	-2.948	.004	0.47
Jalkapallon katsominen TV:stä	2.59	1.02	3.32	.75	-4.326	.000	0.81
Jalkapallon seuraaminen pelitapahtumissa	2.22	.82	2.92	.81	-4.940	.000	0.86

TAULUKKO 21. Viimeisen vuoden aikana lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden erot vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta. T-testi.

	Lopettamista ajatelleet (n=41)		Jatkamista ajatelleet (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Hyvistä suoritusistani harjoituksissa ja peleissä	3.32	1.15	3.91	.93	-3.068	.003	0.56
Harrastuskavereistani	3.17	1.05	3.20	1.10	-.136	.892	0.03
Valmentajastani	3.17	1.05	3.13	1.10	.242	.809	0.04
Siitä, oliko harjoituksissa hauskaa	3.71	1.27	3.82	1.15	-.528	.598	0.09

TAULUKKO 22. Erot viimeisen vuoden aikana lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden välillä vanhempien harjoituksissa koetun läsnäolon mukaan. T-testi.

	Lopettamista ajatelleet (n=41)		Jatkamista ajatelleet (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Mieluisa	2.66	1.35	3.28	1.18	-2.928	.004	0.49
Kannustava	3.10	1.36	3.63	1.20	-2.483	.014	0.41
Ahdistava	2.46	1.36	1.82	1.12	2.864	.006	0.52
Häiritsevä	2.71	1.40	1.82	1.10	3.802	.000	0.71
Tärkeä	2.41	1.18	3.29	1.32	-3.855	.000	0.70

Lopettamista viimeisen vuoden aikana ajatelleet ja jatkamista ajatelleet pelaajat erosivat toisistaan sen mukaan, kuinka tärkeänä he olettivat vanhempiensa pitävän liikuntaharrastamistaan.

Lopettamista ajatelleet pelaajat olettivat vanhempiansa pitävän jalkapallon harrastamista urheiluseurassa vähemmän tärkeänä kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet pelaajat. Lopettamista ajatelleet pelaajat olettivat myös vanhempiansa pitävän vähemmän tärkeänä pelaajalle mielekkään liikunnan harrastamisen urheiluseurassa kuin jatkamista ajatelleet pelaajat. Ylipäätään jonkin liikunnan harrastamisen suhteen lopettamista ajatelleet pelaajat ja jatkamista ajatelleet pelaajat eivät eronneet toisistaan (Taulukko 23).

TAULUKKO 23. Erot lopettamista ajatelleiden ja jatkamista ajatelleiden välillä oletuksissa vanhempien tärkeänä pitämästä liikuntaharrastuksesta. T-testi.

	Lopettamista ajatelleet (n=41)		Jatkamista ajatelleet (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Jalkapalloa urheiluseurassa	3.02	1.31	3.80	1.05	-4.058	.000	0.66
Itselleni mielekästä liikuntaa urheiluseurassa	4.10	1.07	4.52	.80	-2.365	.022	0.45
Jotain liikuntaa	4.49	.81	4.39	.96	.584	.560	0.11

Viimeisen vuoden aikana lopettamista ajatelleet pelaajat kokivat harrastuksessaan vähemmän tärkeäksi kehittymisen jalkapallossa kuin jatkamista ajatelleet pelaajat. Lopettamista ajatelleet eivät myöskään kokeneet menestymistä urheilijana yhtä tärkeänä asiana jalkapalloharrastuksessaan kuin jatkamista ajatelleet pelaajat (Taulukko 24). Erot olivat samanlaisia ja keskiarvoisesti jopa suurempia pelaajien olettamuksissa siitä, mitä he uskovat vanhempiansa pitävän tärkeänä harrastuksessa. Lopettamista ajatelleet pelaajat olettivat vanhempiansa pitävän kehittymistä jalkapallossa ja menestymistä urheilijana vähemmän tärkeänä kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet pelaajat (Taulukko 25).

TAULUKKO 24. Erot lopettamista ja jatkamista ajatelleiden välillä harrastuksessa tärkeiksi koettujen asioiden osalta. T-testi.

	Lop.ajat. (n=41)		Jatka.ajat. (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Saan pitää hauskaa	4.39	.77	3.34	.82	.362	.718	1.32
Kehityn jalkapallossa	4.44	.74	4.77	.50	-2.738	.009	0.52
Näen kavereita	4.10	1.00	4.11	.95	-.057	.954	0.01
Pysyn hyvässä kunnossa	4.54	.67	4.43	.89	.725	.469	0.14
Menestyisin urheilijana	3.71	1.10	4.43	.81	-3.943	.000	0.75

TAULUKKO 25. Erot lopettamista ja jatkamista ajatelleiden välillä sen perusteella, mitä pe-laajat luulevat vanhempiansa ajattelevan lapsensa harrastuksessa tärkeäksi.

	Lop.ajat. (n=41)		Jatka.ajat. (n=168)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Saan pitää hauskaa	4.02	1.08	4.13	1.05	-.578	.564	0.10
Kehityn jalkapallossa	3.73	1.07	4.35	.87	-3.400	.001	0.64
Näen kavereita	3.90	1.02	3.99	1.08	-.492	.623	0.09
Pysyn hyvässä kunnossa	4.02	.82	4.21	.95	-1.246	.217	0.21
Menestyisin urheilijana	3.07	1.29	4.07	1.02	-5.279	.000	0.86

#### 9.4 Tyttöjen ja poikien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa

Tytöt ja pojat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi psykologisten perustarpeiden, tunnistetun säätelyn, ulkoisen motivaation ja ahdistuneisuuden osalta. T-testi osoitti, että tytöt kokivat vähemmän pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita kuin pojat. Tytöt kokivat myös selkeästi enemmän ahdistuneisuutta jalkapalloharrastuksessaan kuin pojat (Taulukko 26).

TAULUKKO 26. Tyttöjen ja poikien erot psykologisten perustarpeiden, motivaation, viihtymisen ja ahdistuksen osalta. T-testi.

	Työtöt (n=100)		Pojat (n=109)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Pätevyys	3.41	.73	3.73	.62	-3.462	.001	0.47
Autonomia	3.44	.68	3.90	.59	-5.184	.000	0.72
Sos. Yhteenk.	4.00	.67	4.24	.56	-3.546	.000	0.39
Sis. Mot.	4.19	.62	4.25	.61	-.822	.412	0.10
Tun. Sää.	3.84	.85	4.21	.73	-3.388	.001	0.47
Pak. Sää.	2.27	1.00	2.15	.87	.973	.331	0.13
Ulk. Mot.	1.67	.78	1.43	.64	2.444	.015	0.34
Amotivaatio	1.41	.62	1.42	.67	-.134	.893	0.02
Viihtyminen	4.60	.53	4.74	.55	-1.821	.070	0.26
Ahdistus	3.12	1.04	2.33	.85	5.915	.000	0.83

T-testi osoitti, että tyttöjen ja poikien vanhemmat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi kotipelien seuraamisen, joukkueen valmentamisen, joukkueen huoltamiseen liittyvien tehtävien, talkootoimintaan osallistumisen, henkilökohtaisten varusteiden huoltamisen ja jalkapallon seuraamisen TV:stä osalta. Keskiarvojen perusteella poikien vanhemmat seurasivat useammin kotipelejä ja katselivat jalkapalloa TV:stä enemmän kuin tyttöjen vanhemmat. Tyttöjen

vanhemmat osallistuivat puolestaan poikien vanhempia useammin joukkueen valmentamiseen, huoltamiseen, talkootoimintaan ja henkilökohtaisten varusteiden huoltamiseen (Taulukko 27).

TAULUKKO 27. Tyttöjen ja poikien erot vanhempien harrastukseen osallistumisen osalta.

	Työtöt (n=100)		Pojat (n=109)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Harjoitukseen tai peleihin kuljetta- minen	3.57	.655	3.59	.627	-.193	.847	0.03
Harjoitusten seu- raaminen	2.19	1.002	2.24	.971	-.356	.723	0.05
Kotipelien seura- aminen	3.13	.812	3.50	.702	-3.574	.000	0.48
Vieraspielen seu- raaminen	2.60	.853	2.54	.986	.458	.647	0.66
Joukkueen val- mentaminen	1.44	.903	1.17	.559	2.532	.012	0.36
Joukkueen johta- miseen liittyvät teht.	1.60	1.064	1.42	.808	1.353	.178	0.19
Joukkueen huolta- miseen liittyvät teht.	2.01	1.087	1.50	.867	3.694	.000	0.52
Talkootoimintaan osallistuminen	2.75	.957	2.00	.850	5.968	.000	0.83
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	3.49	.643	2.92	1.010	4.927	.000	0.67
Yhdessä pelaami- nen (esim. pihape- lit)	2.36	.905	2.16	.796	1.725	.086	0.23
Jalkapallosta kes- kusteleminen	3.26	.824	3.31	.716	-.487	.627	0.06
Jalkapallon katso- minen TV:stä	3.00	.888	3.34	.808	-2.895	.004	0.40
Jalkapallon seura- aminen pelitapahtu- missa	2.72	.830	2.83	.877	-.971	.333	0.13

Tyttöjen ja poikien vanhempien lupaamien palkkioiden välillä ei ollut eroja. Tytöt ja pojat erosivat toisistaan kuitenkin vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta. Tytöt keskustelivat vanhempiensa kanssa useammin harrastuskavereistaan ja siitä, oliko harjoituksissa tai peleissä hauskaa verrattuna poikiin. Pojat puolestaan keskustelivat vanhempien kanssa useammin hyvistä suorituksista harjoituksissa tai peleissä (Taulukko 28).

TAULUKKO 28. Tyttöjen ja poikien erot vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta.

	Työtöt (n=100)		Pojat (n=109)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Hyvistä suorituksistani harjoituksissa ja peleissä	3.65	1.086	3.93	.910	-1.987	.048	0.28
Harrastuskavereistani	3.42	1.056	2.98	1.071	2.977	.003	0.41
Valmentajastani	3.26	1.079	3.02	1.080	1.617	.107	0.22
Siitä, oliko harjoituksissa hauskaa	3.96	1.100	3.64	1.221	1.979	.049	0.28

Tyttöjen ja poikien tulokset eivät eronneet toisistaan siinä, kuinka mieluisana, kannustavana, ahdistavana tai tärkeänä he kokivat vanhempiensa läsnäolon harjoituksissa. Tytöt kuitenkin kokivat tilastollisesti merkitsevästi vanhempiensa läsnäolon häiritsevämmäksi harjoituksissa kuin pojat. Ero sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut kovin suuri (Taulukko 29).

TAULUKKO 29. Erot tyttöjen ja poikien välillä vanhempien harjoituksissa koetun läsnäolon mukaan.

	Työtöt (n=100)		Pojat (n=109)		t-arvo	p-arvo	Cohen's D
	Ka	Kh	Ka	Kh			
Mieluisa	3.14	1.271	3.17	1.216	-0.199	.842	0.02
Kannustava	3.62	1.301	3.44	1.197	1.039	.300	0.14
Ahdistava	2.10	1.259	1.81	1.101	1.729	.075	0.25
Häiritsevä	2.20	1.303	1.80	1.095	2.402	.017	0.33
Tärkeä	3.24	1.349	3.00	1.326	1.296	.196	0.18

## 9.5 Harrastuksessa viihtymistä ja ahdistusta selittävät psykologiset perustarpeet ja motivaatioregulaatiot

Viihtymistä ja ahdistusta selittäviä tekijöitä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla. Viihtymistä tarkastelemaan hierarkkiseen regressiomalliin valikoitiin ensimmäisessä vaiheessa selittäviksi tekijöiksi psykologiset perustarpeet ja toisessa vaiheessa motivaatioregulaatiot. Lopullisesta regressiomallista poistettiin ensin tilastollisesti merkityksettömät muuttujat, joita olivat ensimmäisestä vaiheesta pätevyyden tunne ja toisesta vaiheesta tunnistettu säätely sekä pakotettu säätely, joiden regressiokertoimet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus selittivät korjatun selitysasteen mukaan viihtymisestä 33.6 prosenttia. Kun regressiomalliin lisättiin sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio, nousi viihtymisen koko mallin korjattu selitysaste 53.3 prosenttiin. Viihtymisen tärkein selittäjä mallissa oli sisäinen motivaatio. Pelaajan kokiessa enemmän sisäistä motivaatiota, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta hän viihtyi paremmin. Ulkoisen motivaation tai amotivaation määrän noustessa viihtymisen määrä laski. Viihtymistä selittävien muuttujien toleranssi ( $> .709$ ) ja VIF ( $< 1.410$ ) eivät osoittaneet merkkejä multikollinearisuudesta.

Taulukko 30. Harrastuksessa viihtymistä selittävät tekijät

	Ka 1-5 (Kh)	Standardoitu		t-arvo	p-arvo
		Beeta	95% LV		
Viihtyminen	4.67 (.54)				
Autonomia	3.67 (.67)	.186	.065 - .235	3.404	.001
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	4.16 (.63)	.195	.076 - .258	2.595	.000
Sisäinen motivaatio	4.22 (.61)	.360	.221 - .419	6.038	.000
Ulkoinen motivaatio	1.55 (.72)	-.123	-.175 - (-.011)	-2.718	.026
Amotivaatio	1.42 (.65)	-.187	-.250 - (-.065)	-2.842	.001

$R^2 = .544$ , Korjattu selitysaste  $R^2 = .533$

$F(5, 203) = 48.513$ ,  $p < 0.001$

Ahdistusta tarkastelevasta hierarkkisesta regressiomallista jätettiin pois sosiaalinen yhteenkuuluvuus, amotivaatio ja tunnistettu säätely tilastollisen merkityksettömyyden takia. Lineaarisen Regressioanalyysin ensimmäisessä vaiheessa autonomia ja pätevyys, selittivät korjatun selityksen mukaan 15.3 % ahdistuneisuudesta harrastuksessa. Kun malliin lisättiin toisessa vaiheessa pakotettu säätely sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio, nousi koko mallin korjattu selitysaste 32.5 prosenttiin. Ulkoinen motivaatio oli merkittävin ahdistuksen selittäjä. Pelaajan ulkoisen motivaation määrän ollessa suuri, oli myös ahdistuksen määrä suurempi. Autonomian ja pätevyyden kokemuksien vähäisyys oli puolestaan yhteydessä suurempaan ahdistukseen. Ahdistusta selittävien muuttujien toleranssi ( $> 0.517$ ) ja VIF ( $< 1.935$ ) osoittivat, että mallissa ei esiintynyt merkitsevää multikollineaarisuutta.

Taulukko 31. Harrastuksessa ahdistuneisuutta selittävät tekijät

	Ka 1-5 (Kh)	Standardoitu			
		Beeta	95% LV	t-arvo	p-arvo
Ahdistus	2.71 (1.02)				
Autonomia	3.68 (.67)	-.256	-.577 – (-.197)	-4.020	.000
Pätevyys	3.57 (.69)	-.212	-.491 – (-.133)	-3.443	.001
Sisäinen motivaatio	4.22 (.61)	.188	.088 - .540	2.739	.007
Pakotettu säätely	2.21 (.93)	.162	.014 - .339	2.145	.033
Ulkoinen motivaatio	1.55 (.72)	.304	.210 - .653	3.834	.000

$R^2 = 0.341$ , Korjattu selitysaste  $R^2 = 0.325$

$F(5, 203) = 19.815$ ,  $p < 0.001$

## **10 POHDINTA**

Tässä tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten jalkapallojunioreiden harrastusmotivaatiota ja heidän vanhempiansa osallistumisen yhteyttä harrastusmotivaatioon ja lopettamisajatuksiin. Tutkimuksen kohdejoukkona oli 209 12-15-vuotiasta jalkapalloa harrastavaa nuorta, joista 100 oli tyttöjä ja 109 poikia. Harrastusmotivaatiota tutkittiin itsemääräämisteorian pohjalta selvittämällä pelaajien psykologisten perustarpeiden täyttymistä ja motivaation luonnetta. Motivaatioseurauksia selvitettiin viihtymisen, ahdistumisen ja harrastuksen lopettamisajatuksien kautta. Vanhempien yhteyttä harrastusmotivaatioon ja sen seurauksiin tutkittiin pelaajien vastausten perusteella vanhempien urheilutaustan, harrastukseen osallistumisen ja harrastukseen asennoitumisen kautta.

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisia yhteyksiä pelaajien psykologisten perustarpeiden täyttymisellä, motivaatiolla, vanhempien urheilutaustalla, vanhempien osallistumisella harrastukseen ja pelaajien kokemuksilla vanhempiansa harrastukseen osallistumisesta saattaa olla pelaajien harrastusmotivaatioon ja motivaatioseurauksiin. Tutkimuksessa selvitettiin myös harrastuksen lopettamista viimeisen vuoden aikana ajatelleiden pelaajien ja niiden pelaajien eroja, jotka eivät olleet ajatelleet harrastuksensa lopettamista. Lisäksi tutkittiin tyttöjen ja poikien välisiä eroja psykologisten perustarpeiden, motivaation, motivaatioseurausten ja vanhempien osalta.

### **10.1 Pelaajien psykologisten perustarpeiden ja motivaation yhteys viihtymiseen, ahdistukseen ja lopettamisajatuksiin**

Pelaajien psykologisten perustarpeiden, tunnistetun säätelyn ja sisäisen motivaation yhteys viihtymiseen osoittautui positiiviseksi. Ahdistus oli puolestaan yhteydessä negatiivisesti psykologisiin perustarpeisiin ja positiivisesti ulkoiseen motivaatioon ja pakotettuun säätelyyn. Ahdistus oli myös yhteydessä harrastuksen lopettamisajatuksiin. Psykologisten perustarpeiden täytyminen, sisäinen motivaatio ja tunnistettu säätely ovat yhdistetty myös aiemmissä tutkimuksissa parempaan viihtymiseen toiminnassa ja harrastuksen jatkamiseen (Adie, Duda &

Ntoumanis 2008; Jöesaar ym. 2011; Calvo ym. 2010; Rottensteiner 2015; McCarthy, Jones & Clark-Carter 2008). Tutkimuksen tulokset ovat myös ahdistuksen osalta yhdenmukaisia aiempien tutkimuksien kanssa, joissa on todettu ahdistuksen ja ulkoisen motivaation olevan yhteydessä toisiinsa sekä lopettamisajatuksiin (Pelletier ym. 2001; Quested ym. 2013).

## **10.2 Vanhempien harrastukseen osallistumisen yhteys pelaajien psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen, ahdistukseen**

Vanhempien yhteyttä pelaajan harrastusmotivaatioon tutkittiin vanhempien urheilutaustan, harrastukseen osallistumisen ja pelaajien kokemuksilla omista vanhemmistaan harrastuksessa. Vanhempien urheilutaustalla ei havaittu tässä tutkimuksessa merkitsevää yhteyttä pelaajan psykologisiin perustarpeisiin, motivaatioon, viihtymiseen tai ahdistukseen. Tutkimuksessa löytyi ainoastaan heikkoja korrelaatioita vanhempien entisen tai nykyisen jalkapalloharrastamisen ja pelaajien pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden kanssa.

Vanhempien osallistuminen harrastukseen oli hyvin samankaltaista kuin Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksessa. Yleisimmin vanhemmat osallistuivat lapsensa jalkapalloharrastukseen seuraamalla kotiotteluita sekä keskustelemalla jalkapallosta. Tutkimuksessa löytyneet melko korkeat tai kohtalaiset korrelaatiot osoittivat positiivisia yhteyksiä pelaajien psykologisten perustarpeiden täyttymisen, viihtymisen ja vanhempien harrastukseen osallistumisen välillä. Pelaajien parempaan viihtymiseen olivat yhteydessä esimerkiksi kotipelin seuraaminen, jalkapallosta keskusteleminen ja jalkapallon seuraaminen TV:stä ja paikan päällä. Myös aiemmissa tutkimuksissa vanhempien harrastukseen osallistumisen on havaittu lisäävän pelaajien viihtymistä harrastuksessa. Osallistumisen positiivinen vaikutus on kuitenkin jatkunut vain tiettyyn pisteeseen saakka, jonka jälkeen vanhempien osallistumisen määrän ja asteen kasvu on päinvastoin lisännyt pelaajan kokemaan stressiä ja vähentänyt viihtymistä. (Stein, Raedeke & Glenn 1999).

Tässä tutkimuksessa vanhempien kanssa käydyt keskustelut onnistumisista harjoituksissa tai peleissä vaikuttivat olevan merkityksellisiä erityisesti pätevyyden kokemuksen, sisäisen motivaation ja viihtymisen kannalta. Tulokset ovat linjassa aiemman tutkimusnäytön kanssa, sillä vanhempien positiivinen palaute ja kannustaminen on yhdistetty myös aiemmissa tutkimuksissa harrastusmotivaatioon ja pätevyyden kokemuksiin. (Babkes & Weiss 1999; Lavallee 2009).

Vanhempien lupaamista palkkioista selvästi yleisin oli palkkio peleissä onnistumisista. Reilu viidesosa pelaajista ilmoitti vanhempiensa lupaavan palkkioita onnistumisista peleissä joskus, melko usein tai lähes aina. Melko usein ja lähes aina palkkioita saaneita oli noin 10 % vastaajista. Vähiten palkkioita tarjottiin osallistumisesta harjoituksiin tai peleihin sekä onnistumisista harjoituksissa. Vanhempien lupaamat palkkiot korreloivat positiivisesti pakotetun säätelyn ja ulkoisen motivaation kanssa, vaikka yhteydet olivatkin heikkoja. Aiemmissa tutkimuksissa vanhempien tarjoamien ulkoisten palkkioiden merkityksen on havaittu olevan ristiriitainen. Palkkiot yleisestä harrastukseen osallistumisesta on koettu motivaation kannalta positiivisena, mutta suoritukseen ja lopputulokseen liittyvät palkkiot on koettu painetta ja ahdistuksen tunnetta lisäävinä. (Keegan 2009.) Tässä tutkimuksessa ei havaittu samankaltaisia yhteyksiä motivaation ja palkkioiden välillä, mutta vanhempien palkkioiden kohdistumista nimenomaan peleissä onnistumisiin voidaan pitää huolestuttavana tuloksena pelaajien motivaation viihtymisen kannalta.

Vanhempiin liittyvät tunnekokemukset harjoitusten yhteydessä korreloivat kohtalaisen voimakkaasti motivaatioon ja harrastuksessa viihtymiseen. Pelaajat, jotka kokivat vanhempien läsnäolon kannustavaksi, viihtyivät todennäköisemmin harrastuksessaan. Vastaavasti pelaajat, jotka kokivat vanhempien läsnäolon harjoituksissa ahdistavaksi tai häiritseväksi, kokivat todennäköisemmin myös ahdistuneisuutta jalkapalloharrastuksessaan. Samankaltaisia tuloksia saivat myös Ullrich-French ja Smith (2006), jotka tutkivat pelaajien sosiaalisia suhteita, motivaatiota ja harrastuksen jatkamisen välisiä yhteyksiä. He totesivat tutkimuksessaan positiivisten vanhempi-pelaaja ja joukkuekaveri-pelaaja -suhteiden sekä joukkuekavereiden hyväksynnän olevan merkittäviä harrastuksissa viihtymistä edistäviä tekijöitä. Myös Dorsch, Smith ja Dotterer

(2016) totesivat nuorten urheilijoiden tutkimuksessaan positiivisen ja lämpimän vanhempi-pelaaja -suhteen olevan yhteydessä positiiviseen harjoitteluympäristöön. Vanhempien kokeminen harrastuksen yhteydessä häiritseviksi tai ahdistaviksi yhdistyivät myös aiemmissä tutkimuksissa ahdistuneisuuteen harrastuksessa. Vanhempien on havaittu olevan yhteydessä lapsiensa harrastuksessa koettuun ahdistuneisuuteen myös aiemmissä tutkimuksissa. Tutkimuksissa on löydetty yhteys lapsen harrastuksessa kokemaan ahdistuneisuuteen muun muassa vanhempien yli-innokkaana osallistumisen, lapseen kohdistettujen korkeiden odotusten, painostuksen ja suoriutumiseen perustuvien palkkioiden kautta. (Gagne ym. 2003; Gould ym 2008; Keegan 2009; O`Sullivan 2015.)

Pelaajien harrastuksessa tärkeänä koetut asiat ja pelaajien oletukset siitä, mitä vanhemmat pitävät tärkeänä pelaajan harrastuksessa olivat samansuuntaisia ja korreloivat melko voimakkaasti keskenään. Pelaajat kokevat siis vanhempien jakavan heidän harrastusarvojaan suurelta osin. Pelaajien harrastusarvojen yhteys motivaatioon oli keskimäärin vahvempi kuin vanhempien harrastusarvojen yhteys pelaajien motivaatioon. Pelaajien omat ajatukset siitä, mitkä asiat harrastuksessa ovat tärkeitä, ovat siis oletettavasti tärkeämpiä harrastusmotivaation kannalta ja viihtymisen kannalta.

### **10.3 Harrastuksen lopettamista ja jatkamista ajattelevien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa**

Jalkapalloharrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana ajatelleiden pelaajat kokivat vähemmän pätevyyttä, autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, sisäistä motivaatiota ja viihtymistä kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet. Harrastuksensa lopettamista ajatelleet kokivat myös enemmän amotivaatiota ja ahdistusta harrastuksessaan verrattuna harrastuksensa jatkamista ajatelleisiin pelaajiin. Tulokset ovat linjassa aiempien jalkapallojunioreiden motivaatiota käsittelevien tutkimustulosten kanssa. (Temple & Crane 2015; Rottensteiner ym. 2015; Zanatta ym. 2018.)

Vanhempien urheilutausta ei osoittautunut tässä tutkimuksessa merkittäväksi tekijäksi harrastuksen jatkumisen kannalta. Tulokset antoivat kuitenkin pieniä viitteitä siitä, että vanhempien urheilutausta saattaa olla lapsen harrastuksen jatkamisen kannalta myönteinen asia. Aiemmissä tutkimuksissa erityisesti vanhempien fyysinen aktiivisuus ja roolimallin näyttäminen on ollut yhteydessä lasten urheiluharrastamiseen ja sen jatkumiseen. (Babkes & Weiss 1999; Van Der Horst, Oenema, Velde & Brug 2009; Yang ym. 1996.)

Vanhempien osallistuminen harrastustoimintaan erosi lopettamista ja jatkamista ajatelleiden pelaajien välillä harjoitusten, kotipelien ja vieraspelien seuraamisen osalta. Lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat osallistuivat harvemmin näihin harrastustapahtumiin kuin jatkamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat. Lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat kävivät myös harvemmin pelaamassa pihapelejä lapsensa kanssa, keskustelivat harvemmin jalkapallosta ja seurasivat jalkapalloa yleisesti vähemmän. Vanhempien osallistuminen harrastukseen oli siis merkittävästi vähäisempää lopettamista ajatelleiden pelaajien kohdalla.

Vanhempien osallistumisen harrastustoimintaan on aiemmissä tutkimuksissa todettu olevan hyvin moniselitteistä. Vanhempien osallistumisen vaikutukset lapsen harrastamiseen ovat vahvasti riippuvaista siitä, miten vanhempi osallistuu harrastukseen tai on läsnä harrastustilanteissa (Babkes & Weiss 1999; Lavallee 2011; Keegan 2009), joten suorja johtopäätöksiä vanhempien harrastukseen osallistumisen määristä ei tulisi tehdä. Voidaan kuitenkin olettaa, että tähän tutkimukseen osallistuneiden pelaajien vanhemmista ne, jotka osallistuvat aktiivisesti harrastukseen, osaavat myös pääosin tukea harrastusta pelaajan kannalta myönteisellä tavalla. Oletus pohjautuu aiempiin tutkimustuloksiin, jossa erityisesti vanhempien harrastukseen osallistumistavat ja asenteet ovat olleet merkityksellisiä harrastuksen jatkumisen kannalta. (Gagne ym. 2003; Salla & Michel 2014; Stein, Raedeke & Glenn 1999).

Lopettamista ja jatkamista ajatelleet pelaajat erosivat toisistaan vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta. Jatkamista ajatelleet pelaajat keskustelivat enemmän vanhempiensa kanssa hyvistä suorituksista harjoituksissa ja peleissä kuin harrastuksensa lopettamista ajatel-

leet. Vanhempien kanssa käydyt keskustelut hyvistä suorituksista olivat myös yhteydessä pätevyiden kokemuksiin, tunnistettuun säätelyyn, sisäiseen motivaatioon ja harrastuksessa viihtymiseen. Vastaavia yhteyksiä pelaajan motivaatioon ei löytynyt muista keskusteluaiheista. Tämän tutkimuksen tulosten ja aiempien tutkimuksien perusteella voisi olettaa, että yleisesti hyvä ja lämmin suhde, jossa vanhempi on kiinnostunut nuoren harrastuksesta ja keskustelee hänen kanssaan harrastuksesta ja onnistuneista suorituksista on merkittävä tekijä harrastuksen tukemisen ja sen säilymisen kannalta (Babkes & Weiss 1999; Ullrich-French & Smith 2006). Toisaalta vanhempien kiinnostus, keskustelut ja harrastustapahtumien seuraaminen saattavat myös aiheuttaa negatiivisen tunnekokemuksen pelaajassa (O'Sullivan 2015).

Tässä tutkimuksessa vanhempien aiheuttamia tunnekokemuksia harrastuksessa selvitettiin kysymällä pelaajilta vanhempien läsnäolon kokemisesta harjoituksissa. Tässä tutkimuksessa harrastuksensa lopettamista ajatelleet kokivat vanhempien läsnäolon negatiivisemmaksi kuin jatkamista ajatelleet. Lopettamista ajatelleet kokivat erityisesti vanhempien läsnäolon merkittävästi häiritsevämmäksi kuin jatkamista ajatelleet. Jatkamista ajatelleet kokivat taas vanhempien läsnäolon merkittävästi tärkeämmäksi kuin lopettamista ajatelleet. Myös muut vaihtoehdot, kuten vanhempien läsnäolon kokeminen mieluisaksi, kannustavaksi ja ahdistavaksi osoittivat samanlaisia eroja lopettamisajatuksien suhteen. Tulosten tulkinnassa täytyy kuitenkin huomioida se, että lopettamista ajattelevista pelaajista jopa 93 % (38) ilmoitti vanhempiensa seuraavan harjoituksia vain satunnaisesti tai ei lainkaan. Lopettamista ajatelleiden pelaajien ja negatiivisempien vanhempiin liittyvien kokemusten takana saattaa siis olla lukuisia erilaisia syitä. On mahdollista, että lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat eivät ole kiinnostuneita harrastustoiminnasta, heillä ei ole aikaa seurata harjoituksia tai pelaaja on jopa saattanut kieltää vanhempiaan seuraamasta harjoituksia etäisen vanhempi-lapsi -suhteen takia.

Pelaajien oletukset vanhempien tärkeänä pitämistä liikuntaharrastustavoista osoitti myös lopettamista ja jatkamista ajatelleiden pelaajien välillä pieniä eroja. Lopettamista ajatelleet pelaajat olivat vanhempiensa pitävän jalkapallon harrastamista urheiluseurassa vähemmän tärkeänä verrattuna jatkamista ajatelleiden pelaajien oletuksiin. Lisäksi lopettamista ajatelleet pelaajat

olettivat vanhempiensa pitävän myös pelaajalle mielekkään liikunnan harrastamista urheiluseurassa vähemmän tärkeänä verrattuna jatkamista ajatelleiden pelaajien oletuksiin. Tämän tutkimuksen tuloksien mukaan lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat eivät siis pelaajien mukaan ilmennä yhtä paljon kiinnostusta tai kunnioitusta urheiluseuraharrastamista tai jalkapalloharrastusta kohtaan verrattuna harrastuksensa jatkamista ajatelleisiin.

Harrastuksensa lopettamista ja jatkamista ajattelevien välillä oli myös eroja harrastuksessa tärkeiksi koetuissa asioissa. Jatkamista ajattelevat pelaajat kokivat kehittymisen jalkapallossa ja menestymisen urheilijana tärkeämpinä kuin lopettamista ajatelleet pelaajat. Tulokset ovat enakkoon oletetun kaltaisia, kun tutkimuksen kohdejoukkona ovat pääosin kilpailumielessä jalkapalloa harrastavia lapsia ja nuoria, joista monelle menestyminen ja kehittyminen ovat motivoivia tekijöitä harrastuksessa.

#### **10.4. Tyttöjen ja poikien erot psykologisissa perustarpeissa, motivaatioregulaatioissa, motivaatioseurauksissa ja vanhempien osallistumisessa**

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat joitakin sukupuolten välisiä eroja juniorijalkapalloilijoiden harrastusmotivaation, vanhempien osallistumisen ja lopettamisajatuksien suhteen. Harrastusmotivaation osalta tytöt kokivat harrastuksessaan tilastollisesti merkitsevästi vähemmän pätevyyttä, autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tunnistettua säätelyä kuin pojat. Tytöt olivat myös keskiarvollisesti enemmän ulkoisesti motivoituneita ja kokivat selvästi enemmän ahdistusta jalkapalloharrastuksessa kuin pojat. Aiemmissä tutkimuksissa saadut tulokset tyttöjen ja poikien motivaatiosta urheilussa ovat ristiriitaisia. Osassa tutkimuksista on havaittu vastaavanlaisia eroja kuin tässä tutkimuksessa (Carroll & Loumidis 2001; Fortier ym. 1995) ja osassa tutkimuksista ei ole havaittu eroja motivaation suhteen (Guzman & Kingston 2012).

Tämän tutkimuksen tytöistä jopa 30 % oli miettinyt harrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. Pojista noin 10 % oli miettinyt harrastuksensa lopettamista. Tiirikaisen ja Konun (2013) nuorten urheiluharrastustutkimuksessa sukupuolten välillä oli samanlainen ero, tyttöjen

pohtiessa harrastuksensa lopettamista enemmän verrattuna poikiin. Tytöt myös harrastavat jalkapalloa harvemmin kuin pojat. LIITU-tutkimuksessa (2018) 9-15-vuotiaista pojista 33,6 % harrasti jalkapalloa kun vastaavan ikäisistä tytöistä osuus oli vain 10,6 %. Tässä tutkimuksessa esiintyneet sukupuolierot lopettamisajatuksien määrissä peilautuvat siis melko hyvin aiempaan tutkimustietoon.

Tyttöjen ja poikien eroja lopettamisajatuksien osalta voidaan selittää poikien ja tyttöjen harrastuksessa koetun ahdistuneisuuden, psykologisten perustarpeiden ja ulkoisen motivaation eroilla. Erojen taustalla saattavat olla myös muut syyt, kuten tyttöjen keskimäärin aiempi kypsyminen (Hakkarainen 2015, 58-67). Ympäristö saattaa vaikuttaa harrastuksen jatkumiseen kulttuurin kautta, sillä jalkapallo ei vielä harrastuksena kanna samanlaista suosiota molempien sukupuolien silmissä, kuten LIITU-tutkimuksen tulokset osoittivat (2018). Tytöt saattavat siis kokea jalkapallon arvostuksen vähäisemmäksi ympäristössään verrattuna poikiin ja näin harrastuksesta luopuminen saattaa tuntua helpommalta. Sukupuolten erojen takana saattaa olla myös tyttöjalkapalloilijoiden ja tyttöjoukkueiden vähäisempi määrä. Jos nuoren ja joukkueen intressit eivät kohtaa, saattaa pelaajan ainoaksi vaihtoehdoksi jäädä lopettaminen, kun asuinalueelta ei löydy omiin tarpeisiin sopivaa jalkapallojoukkuetta.

Tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien välisten erojen suuruutta saattavat selittää myös tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden vaihteleva kilpailutaso, sillä tutkimukseen osallistuneista joukkueista kolme tyttöjoukkuetta pelasi myös muita tai pelkästään muita kuin ikäluokan ylintä sarjaa. Korkeamman kilpailutason on aiemmin havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi pätevyyden, autonomian ja viihtymisen kokemuksiin harrastuksessa (Zanatta ym. 2018) ja paremmin tyydyttyneet psykologiset perustarpeet ja viihtyminen tukevat puolestaan nuoren harrastuksen jatkamista (Rottensteiner 2015). Kilpailutasolla saattaa olla myös yhteyksiä nuorten erilaisiin lopettamissyihin (Butcher, Lindner & Johns 2002), jotka heikentävät tässä tutkimuksessa omalta osaltaan erilaisten motivaatioon, lopettamisajatuksiin ja sukupuoleen liittyvien yhteyksien päättämistä.

Harrastukseen osallistumisen kannalta tulokset osoittivat tässä tutkimuksessa tyttöjen vanhempien olevan aktiivisemmin mukana joukkueen valmennus- ja huoltotehtävissä. Tyttöjen vanhemmat osallistuivat myös aktiivisemmin joukkueen talkootoimintaan ja henkilökohtaisten varusteiden huoltoon. Poikien vanhemmat olivat tulosten perusteella aktiivisempia kotiotteluiden seuraamisen osalta sekä jalkapallon TV-katselun osalta. Tulokset osoittivat myös jonkinlaisia eroja vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen osalta. Tytöt keskustelivat enemmän vanhempiensa kanssa omista harrastuskavereistaan ja harjoitusten hauskuudesta. Pojat taas keskustelivat vanhempiensa kanssa hieman enemmän hyvistä suorituksista peleissä tai harjoituksissa. Tytöt kokivat myös vanhempien läsnäolon häiritsevämpänä harjoitusten yhteydessä kuin pojat.

### **10.5. Yhteenveto tutkimuksen tuloksista ja toimenpide-ehdotuksia**

Tutkimuksen tulokset antavat laajan kuvan suomalaisten juniorijalkapalloilijoiden harrastusmotivaatiosta ja heidän vanhempiensa osallistumisesta jalkapalloharrastukseen. Tulokset tukevat aiempia harrastusmotivaatiotutkimuksia osoittaen sisäisen motivaation, tunnistetun säätelyn ja psykologisten perustarpeiden yhteyden viihtymiseen ja harrastuksen jatkumiseen.

Vanhempien harrastukseen osallistumisen osalta tämän tutkimuksen tulokset tukivat käsitystä, jonka mukaan vanhempien osallistuminen on nuoren harrastusmotivaation ja harrastuksen jatkumisen kannalta positiivinen asia (Rottensteiner 2015; Ullrich-French & Smith 2008). Tulokset osoittivat pelaajan viihtymisen kannalta olennaisiksi asioiksi vanhempien kotiotteluiden seuraamisen, yhteiset pihapelit ja keskustelut jalkapallosta. Tulokset tukevat myös aiempia havaintoja siitä, että pelaajan viihtymisen kannalta on olennaista kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon ja miten vanhemmat keskustelevat harrastuksesta nuoren kanssa ja miten he ovat muuten läsnä harrastustoiminnassa (Babkes & Weiss 1999).

Tulokset osoittivat, että vajaa viidennes kyselyyn vastanneista oli pohtinut viimeisen vuoden aikana jalkapalloharrastuksen lopettamista. Lopettamista ajatelleet pelaajat olivat keskiarvoisesti vähemmän sisäisesti motivoituneita ja ahdistuneempia harrastuksessaan kuin pelaajat,

jotka eivät olleet harkinneet harrastuksensa lopettamista. Ryhmien välinen vertailu osoitti samanlaisia eroja myös vanhempien osallistumisen, heidän läsnäolonsa kokemisen ja keskusteluiden osalta. Tulokset osoittavat, että vanhempien toiminta liittyy usein vahvasti heidän lastensa harrastamiseen. Organisoitun urheiluseuraharrastamisen merkityksen korostuessa nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta, olisikin todella tärkeää, että vanhemmat saisivat myös enemmän tietoa, miten he voivat vaikuttaa terveen ja elinikäisen liikuntaharrastuksen muodostumiseen.

Tutkimukseen osallistuneista tytöistä lopettamista oli pohtinut 30 % ja pojista noin 10 %. Sukupuolten välillä esiintynyt ero lopettamisajatuksissa on havaittu myös aiemmin (Tiirikainen & Konu 2013). Tyttöjen ja poikien jalkapalloharrastamisessa ja vanhempien toiminnassa esiintyi myös joitakin eroja. Tyttöjen vanhemmat osallistuivat enemmän joukkueen talkootoimintaan ja keskustelivat enemmän pelaajan kanssa harrastuskavereista sekä siitä oliko harrastuksessa hauskaa. Pojilla vanhempien toiminnassa korostuivat enemmän kotipelien seuraaminen sekä onnistumisista keskusteleminen.

Tässä tutkimuksessa esiintyneet vanhempien osallistumisen ja läsnäolon yhteys pelaajien harrastusmotivaatioon ja lopettamisajatuksiin nostavat yhä vahvemmin esiin vanhempien merkitystä pelaajien motivaation ja harrastuksen jatkumisen kannalta. Tämän takia lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamiseen liittyvissä kehitystoimenpiteissä, kuten valmentajakoulutuksessa, olisi tärkeää jatkossa huomioida myös enemmän vanhempien roolia urheiluharrastuksen tukijoina. Vanhemmille tulisi tarjota tietoa siitä, millaisia asioita lapselle tulisi korostaa harrastustoiminnassa ja miten he voivat omalla toiminnallaan innostaa harrastukseen. Kiireisten vanhempien arkeen tulisi myös löytää uusia ratkaisuja, jotka voisivat tasapainottaa lapsen liikuntaharrastuksen tuottamia paineita ja antaa vanhemmille lisäresursseja tukea lapsen harrastusta. Tällaisia lapsen urheiluharrastamista tukevia asioita voisivat olla esimerkiksi harrastustukirahat ja yhteiskyyditykset harrastustapahtumiin. Lisäksi liikunta- ja urheilupaikkojen suunnittelu ja seurojen aktiivinen toiminta eri kaupunginosissa olisivat tehokkaita tapoja auttaa vanhempia olemaan enemmän läsnä lapsen harrastustoiminnassa, kun harrastusmahdollisuudet olisivat lähempänä kotia.

## 10.6. Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pääasiassa vanhempien roolia ja merkitystä nuorten jalkapalloilijoiden motivaation ja harrastuksen jatkumisen kannalta. Tuloksien luotettavuutta heikentävät tästä tutkimuksesta pois jätetyt useat muut taustamuuttajat, jotka vaikuttavat aina omalta osaltaan yksilön harrastusmotivaatioon ja lopettamisajatuksiin. Aiemmissä tutkimuksissa tarkasteltuja muuttujia ovat olleet esimerkiksi joukkueen ilmapiiri, valmentajan toiminta, joukkuekaverit, vapaa-ajan aktiviteetit, suhteellisen ikä, fyysiset ominaisuudet, motoriset taidot, sosioekonominen asema, asuinpaikka, perhetyyppi ja perhesuhteiden laatu (Aarresola & Konttinen 2012; Figueiredo ym. 2009; Puronaho 2014; Temple & Crane 2016; Tiirikainen & Konu 2013; Ullrich-French & Smith 2006).

Tutkimuksen yhtenä rajoituksena voidaan myös pitää pelaajien antamia vastauksia omien vanhempiensa osallistumisesta, keskusteluista tai tarjotuista palkkioista. Pelaajat eivät ole välttämättä osanneet arvioida vanhempiensa toimimista harrastuksessa yhtä tarkasti kuin vanhemmat itse. Vastauksiin on siis saattanut vaikuttaa pelaajien aiemmat kokemukset ja vertailukohtat muihin heidän pohtiessaan vanhempien osallistumista, yhdessä käytyjä keskusteluja tai tarjottuja palkkioita. Tuloksia on siis tulkittava tutkimuksen nimen mukaisesti pelaajien kokemuksina eikä vanhempien todellisena toimintana. Toisaalta aiemmissä lasten harrastusta ja vanhempien toimintaa yhdistelevissä tutkimuksissa juuri pelaajien kokemukset ovat olleet motivaation kannalta olennaisia tietoja (Babkes & Weiss 1999; Kanters, Bocarro & Casper 2008).

Tässä tutkimuksessa esiintyneet erot harrastuksensa lopettamista ja jatkamista ajatelleiden pelaajien vanhempien välillä antoivat myös pohtimisen aiheita. Lopettamista ajatelleiden pelaajien vanhemmat osallistuivat harrastustoimintaan vähemmän ja heidät myös koettiin todennäköisemmin ahdistavina tai häiritsevinä harjoitusten yhteydessä. Lopettamista ajatelleet pelaajat eivät myöskään kokeneet vanhempiensa antavan yhtä suurta merkitystä heidän jalkapallo- tai urheiluseuraharrastukselle kuin harrastuksensa jatkamista ajatelleet. Tulokset viittaisivat siis näiden vanhempiin ja lopettamisajatuksiin liittyvien tekijöiden ikään kuin kasautuvan tiettyjen

perheiden kohdalle. Jatkossa nuorten urheiluseuraharrastamista olisi tärkeää tutkia vielä laajempien ja tarkempien mittareiden avulla, jotta ilmiötä ymmärrettäisiin paremmin ja harrastustukea voitaisiin kohdistaa oikein esimerkiksi tukea tarvitseville perheille.

Tutkimuksessa ilmeni myös yllättävän suuria eroja sukupuolten välillä lopettamisajatuksissa. Erojen taustalla saattoivat olla myös kilpailu- tai sarjataso, mutta joka tapauksessa erot olivat tässä tutkimuksessa merkittäviä ja ne olisivat tärkeitä tutkimuskohteita myös tulevaisuudessa, ottaen huomioon jalkapallon ja yleisesti joukkuepallojen suuren merkityksen nuorten liikuttajina. Jatkossa voisi olla siis mielekästä selvittää laajemmin, millaisia eroja tyttöjen ja poikien jalkapalloharrastustoiminnassa todellisuudessa on, ja miten urheiluseurat vastaavat eri sukupuolten tarpeisiin urheiluharrastuksessa.

## LÄHTEET

- 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.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2008. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion* 32, 189 – 199.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2012. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 13 (1), 51–59.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Vilberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä Drop off -ilmiön aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Amorose, A.J., Anderson-Butcher, D. & Cooper, J. 2009. Predicting Changes in Athletes' Well Being From Changes in Need Satisfaction Over the Course of a Competitive Season. *Research Quarterly for Exercise and Sport by the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* 80 (2), 386–392.
- Allen, J. & Howe, B. 1998. Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 20 (3), 280-299.
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C. & Petrie, T. A. 2015. Peer, parents and coaches, oh my! The Relation of the motivational climate to boys's intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 170–180.

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C. & Petrie, T. A. 2013. "Do I Still Want to Play?" Parents' and peers' influences on girls' continuation in sport. *Journal of Sport Behavior* 36 (4), 329-345.
- Averill, P.M., Power, T.G. 1995. Parental attitudes and children's experiences in soccer: correlates of effort and enjoyment. *International Journal of Behavioral Development* 18 (2), 263-276.
- Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science* 11, 44–62.
- Balish, S.M., McLaren, C., Rainham, D. & Blanchard, C. 2014. Correlates of Youth Sport Attrition: A Review and Future Directions. *Psychology of Sport & Exercise* 15, 429-439.
- Barkoukis, V. 2007. Experience of state anxiety in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: Student in focus. 2. painos*. Champaign, IL: Human Kinetics, 57-72.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisu* 2019:1.
- Blomqvist, M. 2019. Tiedonanto Liitu2018 -tutkimuksesta 20.3.2019.
- Bloom, B. 1985. *Developing talent in young people*. Ballantine Books, New York, NY
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. 2009. The influence of parenting practices and parental pressure on children's and adolescents' precompetitive anxiety. *Journal of Sports Science* 27, 995–1005.
- Brustad, R.J. 1988. Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *J. Sport & Ex. Psych* 10, 307-321.
- Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D. P. 2002. Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior* 25, 145-163.

- Cale, L. & J. Harris. 2009. "Fitness Testing in Physical Education – A Misdirected Effort in Promoting Healthy Lifestyles and Physical Activity?" *Physical Education and Sport Pedagogy* 14 (1), 89 –108.
- Calvo, T. G. E., Cervelló, R. Jiménez, D. Iglesias, and J.A.M. Murcia. 2010. 'Using Self-determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes'. *The Spanish Journal of Psychology* 13 (2), 677–84.
- Carpenter, P.J. & Coleman, R. 1998. A longitudinal study of elite youth cricketers` commitment. *International Journal of Sport Psychology* 29, 195-210.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T.K., Simons, J.P. & Lobel, M. 1993. A test of the sport commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 119-133.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children`s perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24-43.
- Chan, D. K., Lonsdale, C., Fung, H. H. 2012. Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 22.
- Clarke, W. 2008. Kid`s sports. Canadian social trends. Component of Statistics Canada catalogue, 11.
- Cote, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport of Psychologist* 13, 395-417.
- Cote, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. *Hand-book of sports psychology*, 184-202.
- Cote, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: A developmental framework for acquisition of expertise in team sports. Teoksessa Starkes, J. & Ericsson, K, A.

- (Toim.), Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. Champaign, IL: Human Kinetics, 89-110.
- Cote, J. & Hay, J. 2002. Children`s involvement in sport: a developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 484-502.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. 1993. *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York (Cambridge).
- 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, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. *Contemporary Educational Psychology*. Academic Press 25, 54–67.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Dorsch, T.E., Smith, A.L. & Dotterer, A.M. 2016. Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport & Exercise* 23, 132-141.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 4 (1), 3–18.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2009). Parents’ perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31 (4), 444–468.
- Figueiredo, A.J., Gonçalves C.E., Coelho e Silva, M.J. & Malina. 2009. ‘Characteristics of Youth Soccer Players Who Drop Out, Persist or Move Up’. *Journal of Sports Sciences* 27, 883–91.
- Fredricks, J.A. & Eccles, J.S. 2005. Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise and Psychology* 27, 3-31.

- Fredricks, J.A. & Eccles, J.S. 2004. Parental influences on youth involvement in sports. Teoksessa Weiss, M.R. (Toim.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 145-164.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J. 2008. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 645-662.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., & Provencher, P.J. 1995. Competitive and recreational sport structures and gender: Test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology* 26, 24-39.
- Gagne, M., Ryan, M.R. & Barkmann, K. 2003. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 372-390.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, F. V., & Sousa, C. 2010. Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology* 13 (02), 609- 616.
- Gillet, N., Vallerand, R.J, Amoura, S. & Baldes, B. 2009. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 155-161.
- González, L, García-Merita, M, Castillo, I, & Balaguer, I. 2016. Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well- and ill-being over time. *J Strength Cond Res* 30 (4), 1147–1154.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. & Pennisi, N. 2006. Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine* 40 (7), 632-636.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. & Pennisi, N. 2008. The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews With Junior Coaches. *The Sport Psychologist* 22 (1), 18-37.

- Guzmán, J.F. & Kingston, K. 2012. Prospective study of sport drop out: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science* 12(5), 431-442.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N.L.D. 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Hakkarainen, H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen Valmentajat. VK-Kustannus Oy. 2015
- Harter, S. 1982. The perceived competence scale for children. *Child development* 53, 87-97.
- Holt, N.L., Tamminen, K.A., Black, D.E., Sehn, Z.L. & Wall, M.P. 2008. Parental involvement in competitive youth sport settings, *Psychology of Sport and Exercise*. 9, 663-685.
- 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.
- Huttunen, M. 2018. Terveyskirjasto. Viitattu 20.4.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00188](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188)
- Hyman, M. 2012. *The most expensive game in town: The rising cost of youth sports and the toll on today`s families*, Boston: Beacon Press.
- Isometsä, E. 2017. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen (Toim.). *Psykologia*. Helsinki: Duodecim, 494-496.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. 1. painos. VK-Kustannus Oy, Lahti, 109-120.
- Jeffery-Tosoni, S., Fraser-Thomas, J., & Baker, J. (2015). Parent involvement in Canadian youth hockey: Experiences and perspectives of Peewee layers. *Journal of Sport Behavior* 38, 3–25.

- Jöesaar, H., Hein, V., Hagger, M. S. 2011. Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 500-508.
- Kanters, M.A., Bocarro, J., Casper, J. 2008. Supported or pressured? An examination of agreement among parent`s children on parents role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*. 32 (1), 64-80.
- Kantomaa, M. & Kankaanpää, A. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2014:2.
- Keegan, R., Spray, C, Harwood, C, & Lavalley, D. 2009. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early-career sports participants: Coach, parent, and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 31, 361-372.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavalley, D. 2010. *The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants*. University of Lincoln. Loughborough University. Aberystwyth University.
- Kimiecik, J.C. & Harris, A.T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18 (3), 247.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. 2010. Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 487-496.
- Leff, S.S. & Hoyle, R.H. 1995. Young athletes` perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence* 24, 187-203.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. 2012. (toim). *Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PK-kustannus. Jyväskylä, 144-161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilopsykologian perusteet. Tammerprint Oy. Tampere, 48-67.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita Prima Oy. Helsinki
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandhol, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 2013.
- McCarthy, Jones, Clark-Carter. 2008. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2), 142-156.
- McCarthy, P.J. & Jones, M.V. 2007. A Qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. *The Sport Psychologist* 21, 400-416.
- McClelland, D. C. 1985. *Human Motivation*. Glenview: Scott, Foresman.
- Mcmillan, R., Mcisaac, M. & Janssen, I. 2016. Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. *PLoS One* vol 11 (2).
- Molinero, O., Salguero, A., Concepcion, T., Eduardo, A. & Marques, S. 2006. Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior* 29, 255.
- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E., Márquez, S. 2009. Reasons for dropout in youth soccer: A comparison with other team sports. *European Journal of Human Movement* 22, 21-30.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

- Monsaas, J.A. 1985. Learning to be a world-class tennis player. Teoksessa Bloom, B.S (toim.) Developing talent in young people. New York (Ballantine)
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. First online edition, 2008. Viitattu 15.3.2017. [http://www.spectrumof-teachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_old.pdf](http://www.spectrumof-teachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf).
- Musick, K. & Meier, A. 2010. Are both parents always better than one? Parental conflict and young adult well-being. *Social Science Research* 39 (5), 814-830.
- Ntoumanis, N. 2001. The British Psychological Society: A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *UK British Journal of Educational Psychology* 71, 225-242.
- Ommundsen, Y. 2004. "Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology* 16 (2), 183-197.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N. & Miller, B. W. 2006. Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 16, 522–526.
- O`Sullivan, J. 2015. Why kids quit sports. Changing the game project.
- Owen, B.K., Smith, J., Lubans, D.R., Ng, J. & Lonsdale, C. 2014. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* 67, 270-279.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Peter, N.E. 2011. Confessions of a baseball mom: The impact of youth sports on parents` feelings and behaviors. *New Directions for Youth Development* 1. 123-171.

- Pedreño, N. B., Ferriz-Morel, R., Rivas, S., Almagro, B., Sáenz-López, P., Cervello, E. & Moreno-Murcia, J. A. 2015. Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade* 11 (4), 3-14.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. & Brière, N. M. 2001. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion* 25 (4), 279–306.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. & Blais, M.R. 1995. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17, 35-36.
- Pintrich, P.R. & Schunk, D.H. 1996. *Motivation in education: Theory, research and applications*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Power, T.G. & Woolger 1994. Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research Quarterly of Exercise and Sport* 65, 56-66.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisu* 2014:2.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., Mercé, 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 and Exercise Psychology* 11 (4), 395-407.
- Quarmby, T. & Dagkas, S. 2010. Children`s engagement in leisure time physical activity: exploring family structure as a determinant. *Leisure Studies* 29 (1), 53-56.
- Reinboth, M. & Duda, J.L. 2006. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 269–286.
- Reinboth, M. & Duda, J. 2004. The motivational climate, perceived ability, and athletes` psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist* 18 (3), 237-251.

- Reynolds, A.J. & McDonough, M.H. 2015. Moderated and Mediated Effects of Coach Autonomy Support, Coach Involvement, and Psychological Need Satisfaction on Motivation in Youth Soccer. *The Sport Psychologist* 29, 51 -61.
- Rottensteiner, C. 2015. Young finnish athletes' participation in organized team sports. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. 228.
- 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. *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press 2002.
- Salla, J. & Michel, G. 2014. Parental sport over-involvement and anxiety among youth tennis athletes. *Science & Sport* 29, 40.
- Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Sánchez-Oliva, D., Amada, D. & García-Calvo, T. 2013. The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics* 26, 169-177.
- Sarrazin, P., Boiche, J.C. & Pelletier, L.G. 2007. A self-determination theory approach to dropout in athletes. Teoksessa Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (Toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics, 229-242.
- Sarrazin, P. Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. 2002. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology* 32 (3), 395-418.
- Scanlan, T., & Lewthwaite, R. 1986. Social psychological aspects of competition for male youth sports participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology* 8, 25-35.
- Scanlan, T.K. & Simons, J.P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa Roberts, G.C. (Toim.) *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign IL, 199-215.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. 1993. An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (1), 1-15.
- Schwebel, F.J., Smith, R.E. & Smoll, F.L. 2016 Measurement of Perceived Parental Success Standards in Sport and Relations with Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Achievement Goal Orientation: Comparing Parental and Coach Influences. *Child development research. Child Development Research*.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. 2009. Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 31, 189–210.
- Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. 1998. Not all personal goals are personal: comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology bulletin* 24, 546-557.
- Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. 1999. Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology* 76, 482-497.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*. 120.
- Spielberger, C. D. 1972. Anxiety as an emotional state. Teoksessa Spielberger, C.D. (Toim.) *Anxiety. Current Trends in Theory and Research* 1. New York: Academic Press, 23–49.
- Stefansen, K., Smette, I. & Strandbu, Å. 2018. Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society* 23 (2), 162-172.
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (Toim.) *Nuorten mielenterveyshäiriöt- opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*, 17-25.

- Temple, V.A. & Crane, J.F. 2016. A Systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society* 17 (6), 856-881.
- Temple, V.A. & Crane, J.F. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21 (1), 114-131.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:3.
- Torregosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarin, F. & Cruz, J. 2008. Motivational climate and coaches` communication style predict young soccer players` commitment. *Psicothema* 20 (2), 254-264.
- Turman, P.D. 2007. Parental sport involvement: Parental influence to encourage young athlete continued sport participation. *Journal of Family Communication* 7, 151-175.
- Ullrich-French, S. & Smith, A.L. 2006. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 193–214.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. 2009. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 87-95.
- Van Der Horst, K., Oenema, A., Velde, S. & Brug, J. 2009. Do Individual cognitions mediate the association of socio-cultural and physical environmental factors with adolescent sports participation? *Public health nutrition*, 13, 1746-1754.
- Vasalampi, K. 2017. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (Toim.) Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Virtanen, S. 1999. Dropout -ilmiö naisjalkapalloilussa. Tapaustutkimus nuorten naisjalkapalloilijoiden lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosi-aalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma, 15–22, 57–58.
- Vlachopoulos, S.P., Ermioni, K.S. & Kontou, M.G. (2011a) The Basic Psychological Needs in Physical Education Scale. *Journal of Teaching in Physical Education* 30, 263-280.

- Vlachopoulos, S.P., Ermioni, S., Katartzi, M.G., Kontou, F.C. & Goudas, M. (2011b) The revised perceived locus of causality in physical education scale: Psychometric evaluation among youth. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 583-592.
- Wall, M. & Cote, J. 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77–87.
- Wankel, L.M. 1997. “Strawpersons,” selective reporting, and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris's analysis of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19 (1), 98-109.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. 2001. Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science* 13 (2), 131-144.
- Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Colpin, H., Bijttebier, P. & Verschueren, K. 2014. Parental goal promotion and college students' self-esteem level and contingency: the mediating role of need satisfaction. *Personality and Individual Differences* 66, 140-145.
- Wuerth, S., Lee, M.J. & Alfermann, D. 2004. Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 21-33.
- Yang, X.L., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12-year follow up study. *Review for the Sociology of Sport* 31, 273-290.
- Zanatta, T., Rottensteiner, C., Konttinen, N. & Lochbaum, M. 2018. Individual Motivations, Motivational Climate, Enjoyment, and Physical Competence Perceptions in Finnish Team Sport Athletes: A Prospective and Retrospective Study. *Sports* 6, 165.

## LIITTEET

### LIITE 1.

Hei!

Olemme tekemässä liikuntatieteiden pro gradu -tutkimustamme suomalaisten jalkapallojuniorien harrastusmotivaatiosta, lopettamisajatuksista ja perheen merkityksestä harrastusmotivaatioon. Työssä tullaan tarkastelemaan noin 200 nuorta tyttö- ja poikapelaajaa eri puolilta Suomea.

Tutkimuksen aineiston keruu tulitisiin toteuttamaan joukkueharjoitusten yhteydessä, tai omalla ajalla, vastaamalla kyselyyn älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa valmisteluineen noin 20 minuuttia. Kyselyt pidetään helmi-maaliskuun aikana, joukkueiden kanssa erikseen sovittuina aikoina. Tutkimukseen vastataan nimettömänä ja tuloksia käsitellään vain tilastollisessa muodossa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Urheiluseurat kantavat nykyisin yhä suurempaa roolia lasten ja nuorten liikuttajina. Toivomme, että lähette mukaan tuottamaan uutta tietoa harrastusmotivaatiosta ja perheen merkityksestä harrastuksessa.

ystävällisin terveisin,

Sami Helenius, [sami.j.helenius@student.jyu.fi](mailto:sami.j.helenius@student.jyu.fi), 040 7782629

Patrik Pakkala, [patrik.s.pakkala@student.jyu.fi](mailto:patrik.s.pakkala@student.jyu.fi), 050 4147780

### Jalkapalloilijoiden motivaatiokysely

**Tervetuloa vastaamaan Jalkapalloilijoiden motivaatiokyselyyn. Lomakkeen kysymykset koskevat sinua, harrastusmotivaatiosi ja perhettäsi. Vastaat kyselyyn nimettömänä. Kaikkia kyselyyn tulleita vastauksia tarkastellaan vain isona joukkona, ei siis pelaajakohtaisesti. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.**

**Tässä kyselyssä vanhemmilla tarkoitetaan ensisijaisia huoltajiasi eli henkilöitä, kenen kanssa asut.**

1.  
Joukkue (esim. HJK -03)  
\*

---

---

---

---

---

2. Syntymävuosi \*

- 2003  
 2004  
 2005

3. Sukupuoli \*

- Tyttö  
 Poika  
 Muu

**4. Onko perheessäsi kaksi vanhempaa? \***

- Kyllä
- Ei

**5. Onko sinulla sisaruksia? \***

- Kyllä
- Ei

**6. Kuinka mones lapsi olet perheessäsi? \***

- Ensimmäinen
- Toinen
- Kolmas
- Neljäs
- Joku muu

**7. Onko isäsi harrastanut tai harrastaako hän urheilua? (Jos et tiedä, arvioi parhaasi mukaan) \***

- Ei ole harrastanut
- Vain kuntoilumielessä
- Kyllä, alemmilla sarjatasoilla, laji? \_\_\_\_\_
- Kyllä, SM-tasolla, laji? \_\_\_\_\_
- Kyllä, kansainvälisellä tasolla, laji? \_\_\_\_\_

**8. Onko äitisi harrastanut tai harrastaako hän urheilua? (Jos et tiedä, arvioi parhaasi mukaan)**

\*

- Ei ole harrastanut
- Vain kuntoilumielessä
- Kyllä, alemmilla tasoilla, laji? \_\_\_\_\_
- Kyllä, SM-tasolla, laji? \_\_\_\_\_
- Kyllä, kansainvälisellä tasolla, laji? \_\_\_\_\_

**9. Harrastaako tai onko jompikumpi vanhemmistasi harrastanut jalkapalloa? \***

- Kyllä
- Ei

**10. Kuinka moni sisaruksistasi urheilee kilpailumielessä urheiluseurassa? \***

- Ei yksikään
- Yksi
- Kaksi
- Useampi kuin kaksi

**11. Kuinka moni sisaruksistasi harrastaa jalkapalloa? \***

- Ei yksikään
- Yksi
- Kaksi
- Useampi kuin kaksi

**12. Osallistuuko toinen huoltajistasi enemmän harrastukseesi? \***

Kyllä

Ei

**14. Kuinka usein huoltajasi ovat osallistuneet harrastukseesi? (1 = ei lainkaan, 2 = satunnaisesti, 3 = melko usein, 4 = jatkuvasti) \***

	1	2	3	4
Harjoituksiin tai peleihin kuljettaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusten seuraaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotipelien seuraaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vieraspelien seuraaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkueen valmentaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkueen johtamiseen liittyvät tehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkueen huoltamiseen liittyvät tehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talkootoimintaan osallistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaisten varusteiden huolto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessä pelaaminen (esim. pihapelit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalkapallosta keskusteleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalkapallon katsominen TV:stä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalkapallon seuraaminen pelitapahtumissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Koen vanhempieni läsnäolon harjoituksissa... (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Mieluisaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannustavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häiritseväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16. Lupaavatko vanhempasi palkkioita (sinulle mieleisiä asioita)... (1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein, 5 = lähes aina) \***

	1	2	3	4	5
Osallistumisesta harjoituksiin tai peleihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kovasta yrittämisestä harjoituksissa tai peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumisista harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumisista peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**17. Keskustelemme vanhempieni/vanhempani kanssa... (1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = melko usein, 5 = lähes aina) \***

	1	2	3	4	5
Hyvistä suorituksistani harjoituksissa tai peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastuskavereistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajastani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siitä, oliko harjoituksissa hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Koen harrastuksessani tärkeäksi, että... (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä ) \***

	1	2	3	4	5
Saan pitää hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehityn jalkapallossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen kavereita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pysyn hyvässä kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menestyisin urheilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**19. Luulen, että vanhempani pitävät jalkapalloharrastustani tärkeänä minulle, jotta... (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä ) \***

	1	2	3	4	5
Saan pitää hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehityn jalkapallossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen kavereita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pysyn hyvässä kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menestyisin urheilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**20. Luulen, että vanhemmilleni on tärkeää, että harrastan... (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Jalkapalloa urheiluseurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itselleni mielekästä liikuntaa urheiluseurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotain liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**21. Yleisesti jalkapalloharrastuksessa minusta tuntuu, että... (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Pystyn onnistumaan sellaisissakin harjoitteissa ja pelitilanteissa, jotka tuntuvat vaikeilta monille pelaajille joukkueessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hyvät välit muihin pelaajiin joukkueessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teemme harrastuksessani minua kiinnostavia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tekemään harrastuksessani opetettuja asioita oikein, vaikka muilla pelaajilla olisi niiden kanssa vaikeuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen läheinen joukkueeni muiden pelaajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastuksessani valmennetaan niin kuin minä haluan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistun hyvin myös niissä opetetuissa asioissa, jotka ovat vaikeita suurimmalle osalle pelaajista joukkueessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani arvostettu jäsen joukkueessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se miten harrastuksessani valmennetaan, sopii hyvin minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehityn opetettavissa asioissa, joissa muilla pelaajilla on vaikeuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kuuluvani joukkueeseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiat, joita teemme ovat kuin itse valitsemiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**22. Osallistun jalkapalloharrastukseeni... ( 1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Mutta en oikein tiedä miksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minusta tuntuisi pahalta, jos valmentajani luulisi, että en olisi kiinnostunut jalkapallosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minulle on tärkeää olla hyvä jalkapallossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska jalkapallo on mukavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mutta en ymmärrä, miksi meillä pitää olla niin paljon jalkapalloharjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotta valmentajani ei pettyisi minuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minusta tuntuisi itsestäni pahalta, jos en osallistuisi joukkueeni tapahtumiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minulle tärkeää kehittyä asioissa, joita harjoittemme jalkapalloharrastuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska harrastustapahtumat ovat jännittäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mutta koen, että tuhlaan aikaani osallistuessani jalkapalloharjoituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska on pakko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minusta tuntuisi pahalta, jos joukkuekaverini ajattelisivat, että en ole kiinnostunut jalkapallosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minulle on tärkeää olla hyvä asioissa, joita harjoittemme jalkapalloharjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska nautin uusien taitojen oppimisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mutta en tiedä, mitä saan jalkapalloharrastuksesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minua itseäni vaivaisi, jos en osallistuisi jalkapalloharrastukseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska minulle on tärkeää yrittää harrastuksessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska jalkapallopeleissä ja -harjoituksissa on hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotta vanhempani eivät pettyisi minuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**23. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Harrastuksessani on hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän harrastuksestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin harrastuksestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukseni tuottaa minulle iloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**24. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) \***

	1	2	3	4	5
Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävien suorituksissa jalkapalloharjoituksissa tai -peleissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suorittaessani harjoitteita koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen huolissani epäonnistumisten seurauksista harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua huolestuttaa jalkapallossa usein se, että suoriudun huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**25. Onko sinulla ollut jalkapalloharrastuksesi lopettamisajatuksia viimeisen vuoden aikana? \***

Kyllä

Ei