

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

VARUSMIESTEN LIIKUNNALLISET TAVOITEORIENTAATIOT PERUSKOULUTUS-
KAUDELLA

Kandidaatin tutkielma

Kadetti

Visa Eloranta

Kadettikurssi 99

Maasotalinja

Pioneeri- ja suojeleupintosuunta

maaliskuu

2015

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Kadettikurssi 99	Opintosuunta Pioneeri- ja suojeleuopintosuunta
Tekijä Kadetti Visa Eloranta	
Opinnäytetyön nimi Varusmiesten liikunnalliset tavoiteorientaatiot peruskoulutuskaudella	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kurssikirjasto
Aika maaliskuu 2015	Tekstisivuja 21 Liitesivuja 5
TIIVISTELMÄ <p>Tämän tutkimuksen aiheena on varusmiesten liikuntamotivaatio. Liikuntamotivaatiota tarkastellaan viisiulotteisen tavoiteorientaatioteorian näkökulmasta. Tavoiteorientaatioteoriassa keskeistä on tavoitteiden merkitys käyttäytymistä ohjaavina tekijöinä, ympäristön vaikutus orientaatioiden omaksumiseen sekä orientaatioiden vaikutus tavoitteelliseen toimintaan. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia varusmiesten liikuntamotivaatiossa peruskoulutuskauden aikana tapahtuvia muutoksia.</p> <p>Tavoiteorientaatioteorian pohjalta muokattiin aiempaa tutkimusta mukaillen kysely, jota käytettiin aineiston keräämisessä. Mitatut orientaatiomuuttujat olivat oppimisorientaatio, saavutusorientaatio, suoritus-lähestymisorientaatio, suoritus-välttämisorientaatio ja välttämisorientaatio. Lisäksi mitattiin epäonnistumisen pelkoa. Aineisto kerättiin kyselyllä, joka toteutettiin kahdesti samalle varusmiesjoukolle peruskoulutuskauden aikana. Vastaajille muodostettiin orientaatioprofiilit, joiden lisäksi aineistosta tarkasteltiin motivaation ajallista pysyvyyttä sekä orientaatiomuuttujien välisiä korrelaatioita.</p> <p>Parhaiten aineistoa kuvaamaan sopii kahden orientaatioryhmän malli. Välttämisorientoituneilla korostuvat muita orientaatioita enemmän suoritus-välttämisorientaatio ja välttämisorientaatio. Oppimis-suoritusorientoituneilla korostuu oppimisorientaatio, saavutusorientaatio ja suoritus-lähestymisorientaatio. Oppimis-suoritusorientoituneiden ryhmä oli välttämisorientoituneiden ryhmää suurempi molemmilla mittauskerroilla, mutta pienempi mittauskertojen välillä. Aineiston perusteella voidaan todeta varusmiesten liikunnallisten tavoiteorientaatioiden olevan suhteellisen stabiileja käytetyllä mittausvälillä. Muuttujien mittauskertojen välisissä keskiarvoissa on tilastollisesti merkitseviä muutoksia epäonnistumisen pelossa ja suoritus-välttämisorientaatiossa, joiden keskiarvot pienenevät. Muutokset tarkoittavat sitä, että alisuoriutumisen ja epäonnistumisen pelko sekä huoli suhteellisesti palvelustovereita heikommasta suorituksesta laskivat palveluksen edessä. Muuttujien väliset korrelaatiot ovat pääosin samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa. Kaikkien muuttujien mittauskertojen väliset korrelaatiot ovat melko korkeita.</p> <p>Suoritus-välttämisorientaation ja välttämisorientaation keskiarvojen pienentymisellä saattaa olla myönteinen vaikutus varusmiesten suhtautumiseen oppimista ja kehittymistä sekä suoritustilanteita kohtaan. Tällainen motivaation muutos edistäisi koulutustavoitteiden saavuttamista. Toisaalta oppimis-suoritusorientoituneiden ryhmän pienentyminen palveluksen edessä on kehittymisen kannalta kielteinen muutos. Mainittuihin muutoksiin johtaneita syitä, toiminnan tavoitteisuutta, tavoitteiden laatuun vaikuttavia tekijöitä sekä tavoitteiden vaikutusta koulutustuloksiin tulisi tutkia laajemmin puolustusvoimallisessa kontekstissa.</p>	
AVAINSANAT pitkittäistutkimus, määrällinen tutkimus, motivaatio, tavoiteorientaatio, liikunta	

VARUSMIESTEN LIIKUNNALLISET TAVOITEORIENTAATIOT PERUSKOULUTUS- KAUDELLA

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUSASETELMA	2
2.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET	2
2.2	TUTKIMUKSEN RAJAUS	2
2.3	TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	3
3	MOTIVAATIO JA TAVOITEORIENTAATIOT	4
3.1	OPPIMISORIENTAATIO JA SAAVUTUSORIENTAATIO	5
3.2	SUORITUS-LÄHESTYMIS- JA SUORITUS-VÄLTÄMISORIENTAATIO	5
3.3	VÄLTÄMISORIENTAATIO.....	6
3.4	ORIENTAATION VAIKUTUS OPISKELUUN JA OPPIMISEEN	6
3.5	YMPÄRISTÖN JA TAVOITEORIENTAATIOIDEN YHTEYKSISTÄ.....	7
3.6	TAVOITEORIENTAATIOIDEN AJALLINEN PYSYVYYS	7
4	TAVOITEORIENTAATIOT JA LIIKUNTA	9
5	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
5.1	AINEISTON KERUU	11
5.2	INSTRUMENTTI.....	11
5.3	EPÄONNISTUMISEN PELKO	12
5.4	LUOTETTAVUUS.....	12
5.5	TILASTOLLISET ANALYYSIT.....	13
6	TULOKSET	14
6.1	ORIENTAATIORYHMÄT.....	14
6.2	ORIENTAATIOIDEN AJALLINEN PYSYVYYS.....	15
6.3	KORRELAATIOT	15
7	POHDINTA.....	18
7.1	VARUSMIESTEN TAVOITEORIENTAATIOPROFIILIT	18
7.2	ORIENTAATIOIDEN AJALLINEN PYSYVYYS.....	18
7.3	KORRELAATIOT	19
7.4	HAASTEET JA JATKOTUTKIMUS	20
7.5	TAVOITEORIENTAATIOTEORIAN MERKITYS PUOLUSTUSVOIMIEN TOTEUTTAMASSA KOULUTUKSESSA.....	21

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Vuonna 2008 tehdyssä *Reserviläisten fyysinen suorituskyky* tutkimuksessa todetaan, että läheskään kaikilla reserviläisillä fyysinen kunto ei täytä sodanajan tehtävän vaatimuksia. Suhteessa sodan ajan sijoituksen vaatimukseen maksimaalinen hapenottokyky oli riittävä noin puolella tutkimukseen osallistuneista 846:sta iältään 20 - 45 -vuotiaasta reserviläisestä. Lihaskunnan osalta jalkojen ja keskivartalon kunto oli riittävä 60 – 75 %:lla ja ylävartalon kunto noin 40 %:lla. Vastaajista 13 % ilmoitti, että ei harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa.

Samassa tutkimuksessa väitteeseen *Varusmiespalveluksen aikainen liikuntakoulutus herätti pysyvän liikuntakiinnityksen* 51,3 % vastasi olevansa osin tai täysin eri mieltä. Vastaajista 21,7 % koki, että varusmiespalveluksen aikana liikuntakoulutusta antaneet kouluttajat eivät olleet ammattitaitoisia.

Geneettiset ja ympäristötekijät vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen, mutta myös motivaatiolla on merkittävä osuus liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä (Aaltonen 2013). Olisiko varusmiespalveluksen aikana mahdollista tukea yksilön motivaation rakentamista siten, että sillä olisi myönteisiä vaikutuksia liikuntatottumuksiin ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen myös reservissä ja tällä tavoin kehittää reservin suorituskykyä?

Tämän motivaatiotutkimuksen teoriapohjana on tavoiteorientaatioteoria, jonka näkökulmasta motivaation laatua tarkastellaan. Ympäristön vaikutus tavoiteorientaatioihin ja orientaation vaikutus oppimiseen ovat asioita, jotka ovat läsnä jokaisessa koulutustapahtumassa ja vaikuttavat etenkin pitkän aikavälin koulutustoiminnassa, jollaisena varusmiespalvelusta voidaan pitää.

Sotilaspedagogiikan näkökulmasta on tärkeää rakentaa tieteenalaa tutkimalla keskeisiä käytännön ilmiöitä tieteellisin menetelmin (Mäkinen 2009). Varusmiesten motivaation tarkastelu operationalisoidun teorian kautta onkin tutkimuksen lähtökohta. Sotilaspedagogiikassa keskeistä toimintakyvyn käsitettä sivutaan ainakin sen fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden osalta.

2 TUTKIMUSASETELMA

2.1 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa lähestytään varusmiesten liikuntamotivaatiota tavoiteorientaatioiden näkökulmasta. Tutkimuksen teoriaosuudessa selvitetään tavoiteorientaation käsitettä sekä sen eri ulottuvuuksien kehittymistä ja vaikutusta käyttäytymiseen. Aineiston pohjalta vastataan tutkimuskysymyksiin, jotka ovat:

1. Millaisia liikunnallisia tavoiteorientaatioprofiileja varusmiehillä havaitaan?
2. Kuinka pysyviä orientaatioprofiilit ovat ja millaisia muutoksia varusmiesten liikunnallisissa tavoiteorientaatioissa tapahtuu peruskoulutuskauden aikana?

Tulosluvussa tutkimuskysymyksiin vastataan tarkastelemalla ensin kahden mittauksen perusteella orientaatioprofiileja, sitten orientaatioiden ajallista pysyvyyttä ja viimeiseksi orientaatiomuuttujien välisiä korrelaatioita. Pohdintaluvussa tarkastellaan tulosten merkitystä ja tuloksiin johtaneita syitä sekä sitä, miten tutkimuksen tulokset vastaavat aiempien tavoiteorientaatiotutkimusten havaintoja. Tässä yhteydessä esitetään myös ehdotuksia jatkotutkimuksen toteuttamiseksi. Lopuksi pohditaan sitä, mikä merkitys tavoiteorientaatioteorialla on puolustusvoimien näkökulmasta ja olisiko tavoiteorientaatioteorian tuntemusta mahdollista hyödyntää niin, että sillä olisi myönteisiä vaikutuksia varusmiesten ja reserviläisten toimintakykyyn.

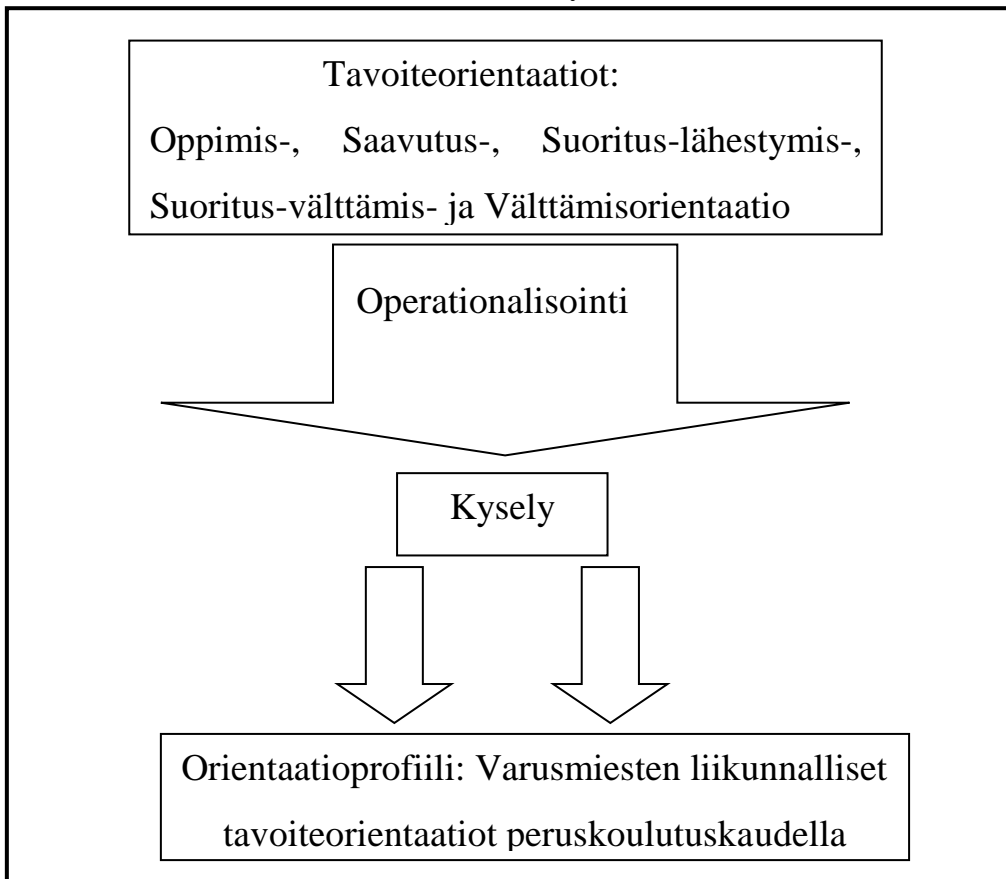
2.2 Tutkimuksen rajaus

Tutkimus on rajattu ajallisesti koskemaan varusmiesten liikunnallisia tavoiteorientaatioita peruskoulutuskaudella. Rajauksen tarkoituksena on hillitä aineiston kokoa, pitäen otanta kuitenkin mielekkäällä tasolla. Lisäksi pidempiaikaista tutkimusta ei olisi ollut mahdollista toteuttaa tutkimuksen raportoinnille annetuissa aikaraameissa. Kahden kyselyn toteuttaminen nähtiin tarkoituksenmukaisimmaksi vaihtoehdoksi. Tutkimuksen aikana toteutetuissa kyselyissä vastaajilta saatiin myös avoimia kirjallisia vastauksia, joiden käsittely rajattiin pois tutkimuksen koon hallitsemiseksi. Tavoiteorientaatiotutkimuksen kohdentaminen liikunnallisiin tavoiteorientaatioihin johtuu tutkijan mielenkiinnosta liikuntaa kohtaan.

2.3 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen viitekehyksessä yläkäsitteitä ovat motivaatio ja tavoiteorientaatioteoria. Operationalisoidun teorian kautta tuotetaan kysely, jonka avulla tavoiteorientaation ulottuvuuksista muodostetaan orientaatioprofiili. Orientaatioprofiili kuvaa sitä, miten erilaiset tavoitteet (tavoiteorientaation ulottuvuudet) käyttäytymisen ohjaamisessa painottuvat. Tässä tutkimuksessa jokaisesta tutkimukseen osallistuneesta muodostetaan orientaatioprofiili kahtena eri ajankohdalla toteutetulla kyselyllä. Yksittäisen kyselyn avulla voidaan tehdä tiettyjä analyyseja esimerkiksi muuttujien välisistä korrelaatioista, mutta kahden kyselyn tarkoituksena on havainnoida tavoiteorientaatioiden pysyvyyttä kyselyjen välillä ja vastata täten orientaatioprofiilien muutosta koskevaan tutkimuskysymykseen.

Kuvio 1: Tutkimuksen teoreettinen viitekehys



3 MOTIVAATIO JA TAVOITEORIENTAATIOT

Motivaatiosta, tavoitteista ja toiminnasta on vaihtelevia käsitteitä käyttäen keskusteltu psykologian piirissä vuosisatoja. Ne on myös liitetty vahvasti yhteen: jo Aristoteles totesi käyttäytymisen olevan aina tarkoitusperäistä. Myöhemmin Mitchell (1982) on määritellyt motivaation *psykologiseksi prosesseiksi, jotka aiheuttavat tavoitteiden ohjaaman vapaaehtoisen toiminnan viriämisen, suunnan ja pysyvyyden*. Vaikka oppimis- ja suoritus tilanteiden tavoitteisuus onkin ollut osa motivaatiotutkimusta jo vuosikymmeniä, ei tavoite-termille ole olemassa yhtä, selkeää ja yleisesti hyväksyttyä merkitystä. Tähän tutkimukseen sopivana voidaan pitää seuraavaa määritelmää: tavoite on mielikuva tulevasta tilasta jonka omistaja pyrkii saavuttamaan, tai jota hän pyrkii välttämään. Tarpeet ja motiivit tulisi tässä yhteydessä nähdä käyttäytymisen alulle panevina ja tavoitteiden valintaa ohjaavina tekijöinä ja tavoitteet tarkoituksellista käyttäytymistä suuntaavina tekijöinä. (Niemi 2002; Elliot & Fryer 2008.)

Motivaatio on peruste tavoitteiden asettamiselle ja tavoitteisuus johtaa tarkoitukselliseen käyttäytymiseen halutun lopputuloksen saavuttamiseksi (Malmberg & Little 2002; Salmela-Aro & Nurmi 2002). Motivaatiota tarkastellaan tässä tutkimuksessa kehityksen ja oppimisen tavoitteisuuden eli tavoiteorientaatioteorian kautta. Tavoiteorientaatiot kuvaavat sitä, millaisia laadullisesti erilaisia tavoitteita henkilö arvostaa ja pitää itselleen tärkeänä (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2010). Tavoiteorientaatiot vaikuttavat henkilön tapaan suhtautua ja käyttäytyä tilanteissa, joissa tavoitteellisuutta esiintyy, kuten opiskelu tai liikunta (Ames 1992).

Tässä tutkimuksessa käytetään viittä tavoiteorientaation tunnistettua ulottuvuutta: oppimis-, saavutus-, suoritus-lähestymis-, suoritus-välttämis- ja välttämisorientaatiota. Kokonaisuudessaan henkilöllä voi olla useita tavoitteita ja motivaatio voi siten koostua useasta tavoiteorientaation eri ulottuvuudesta (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2010). Suuressa osassa aiempia tavoiteorientaatiotutkimuksia orientaatioita on tarkasteltu joko tilanne ja ympäristölähtöisen motivaation tai pysyvämpiluonteisen motivaation näkökulmasta, jossa henkilön käsitykset itsestään ja omista kyvyistään ovat motivaation kannalta merkitseviä tekijöitä (Kaplan & Maehr 2007). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nimenomaan pysyvämpiluonteisen orientaation rakentumista ja muutosta varusmiesten liikuntamotivaation näkökulmasta.

3.1 Oppimisorientaatio ja saavutusorientaatio

Kehittymistä tavoitteenaan pitävä motivoituu tyypillisesti painottaen mahdollisesti erikseen joko saavutus tai oppimisorientaatiota. Saavutusorientaation mukaisesti motivoitunut henkilö keskittyy oppimisessa menestymiseen ja ympäristön asettamien kehittymisen kriteerien täyttämiseen, esimerkiksi saavuttamalla hyviä arvosanoja suoritusarvioinneista (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008). Tällaista menestystä kutsutaan absoluuttiseksi menestykseksi. Oppimisorientoituneen tavoitteena on oppiminen ja kehittyminen itsessään, ei niinkään tiettyjen ympäristön asettamien tavoitteiden saavuttaminen (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008). Oppimisorientoitunut vertaakin suoriutumistaan etenkin omiin aikaisempiin tuloksiinsa. Molemmille orientaatioille ominaista on luottamus panostuksen ja tuloksen positiiviseen korrelaatioon (Ames 1992). Grantin ja Dweckin (2003) mukaan saavutusorientaation erillisyyden on potentiaalisesti häilyvä ja sen voitaisiin nähdä olevan osa joko oppimis- tai suoritus-lähestymisorientaatiota.

3.2 Suoritus-lähestymis- ja suoritus-välttämisorientaatio

Suoritusorientoituneelle oppiminen ja kehittyminen ovat ainoastaan välineitä suoritustavoitteen saavuttamiseksi (Ames 1992). Elliotin ja Harackiewiczin (1996) tutkimuksen näkökulmasta suorituskeskeinen orientaatioulottuvuus voidaan jakaa kahteen erilliseen osaan. Ensimmäisen osan, suoritus-lähestymisorientaation kautta motivoituneen henkilön tavoitteissa korostuu kykyjen osoittaminen muihin nähden, niin kutsuttu suhteellinen menestys. Suoritus-lähestymisorientoitunut kokee muiden tunnustaman kompetenssin motivoivaksi tekijäksi. Toisen osan, suoritus-välttämisorientaation, ytimessä on pyrkimys välttää kyvyttömältä vaikuttaminen toisten silmissä sekä välttää muiden nähden epäonnistumista. Suoritus-välttämisorientaatio on yhdistetty suoritus-lähestymisorientaatiota sekä kehittymishakuisia orientaatioita matalampaan sisäiseen motivaatioon. (Elliot & Harackiewicz 1996.) Suhteellisen epäonnistumisen välttäminen saattaa johtaa suoritustilanteiden välttelyyn (Elliot & Harackiewicz 1996; Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008).

3.3 Välttämisorientaatio

Välttämisorientoituneen tavoitteena on työpanoksen minimointi ja haasteiden välttäminen. Välttämisorientoitunut haluaa myös saavuttaa tulokset mahdollisimman pienellä työmäärällä. (Nicholls, Patashnick & Nolen 1985; Tuominen-Soini, Salmela-Aro ja Niemivirta 2008.) Kokemus hyvän onnen merkityksestä menestymisessä on välttämisorientoituneella korostunut, kun taas yhteistyön, työpanoksen, kiinnostuksen sekä syväoppimisen merkitys koetaan muihin orientaatioihin verrattuna vähäisemmäksi (Nicholls, Patashnick & Nolen 1985).

3.4 Orientaation vaikutus opiskeluun ja oppimiseen

Tuominen-Soini, Salmela-Aro ja Niemivirta (2008) havaitsivat, että tavoiteorientaatioilla on yhteys oppimistavoitteiden omaksumiseen, oppimistuloksiin sekä esimerkiksi siihen, miten henkilö reagoi epäonnistumisiin. Kehittymiseen pyrkivällä oppimis- tai saavutusorientoituneella henkilöllä sisukkuus, aktiivinen pyrkimys oppimiseen ja epäonnistumisen vähäiset kielteiset vaikutukset ovat tyypillisiä. Saavutusorientaation painottuminen voi johtaa jopa oppimisorientaatiota parempiin tuloksiin, mutta sillä on myös oppimisorientaatiota selvempi yhteys stressiin, uupumiseen ja riittämättömyyden tunteisiin. Suoritusorientoituneet ovat oppimisorientoituneisiin verrattuna vähemmän sitoutuneita ja heidän työpanoksensa on pienempi. (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008.)

Välttämisorientaatio on yhdistetty useisiin ei-toivottuihin ominaisuuksiin, kuten heikkoon itsetuntoon, matalaan sitoutumisen tasoon ja kyynisyyteen koulutusta kohtaan (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008). Aikuisopiskelijoiden välttämisorientaation on havaittu olevan yhteydessä matalampaan kiinnostuksen tasoon ja kurssiarvioiden keskiarvoon muita orientaatioita painottaviin verrattuna (Pulkka & Niemivirta 2013). Myös kokemus siitä, että koulumenestystä voi saavuttaa tekemällä myönteisen vaikutuksen opettajiin varsinaisen koulutyön ulkopuolella, on liitetty muita orientaatioita selkeämmin välttämisorientaatioon (Nicholls, Patashnick & Nolen 1985).

Yleisesti tarkasteltuna henkilökohtaisen kehittymisen ja oppimisen tavoittelu, siis oppimis- ja saavutusorientaatiot, ovat pitkän tähtäimen hyvinvoinnin ja motivaation kannalta suorituskes-

keisiä orientaatioita ja välttämisorientaatiota toimivampia (Nicholls, Patashnick & Nolen 1985; Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008; Pulkka & Niemivirta 2013).

3.5 Ympäristön ja tavoiteorientaatioiden yhteyksistä

On havaittu, että ympäristöllä, koulumaailmassa esimerkiksi vanhempien ja opettajien luomalla ilmapiirillä on vaikutusta opiskelijoiden tavoiteorientaatioihin (Friedel, Cortina, Turner & Midgley 2007). Eräs tutkimuksissa todettu, lukioikäisten opiskelijoiden tavoiteorientaatioon vaikuttava seikka on se, minkä takia opiskelijat kokevat asiaa opiskelevansa. Kokemus opiskeltavan tiedon tai taidon tärkeydestä opiskelijan oman tulevaisuuden kannalta tukee oppimisorientaation ja saavutusorientaation kehittymistä. Jos opiskeltavan asian merkitys itselle liittyy suoriutumiseen muihin nähden, on suorituskeskeisten tavoiteorientaatioiden omaksuminen todennäköistä. (Greene, Miller, Crowson, Duke & Akey 2004.) Opetuksen vaikutus motivaatioon todettiin myös yliopisto-opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa, jossa mielenkiintoa ylläpitävän opetuksen havaittiin ennustavan oppimis- ja saavutuskeskeisen orientaation muodostumista. Tutkimuksen perusteella arviointikeskeinen lähestymistapa ja ankaran arvioinnin korostaminen opetuksessa korreloi negatiivisesti oppimis- ja saavutusorientaatioiden kanssa, mutta positiivisesti suoritus-välttämisorientaation kanssa. Arviointikeskeinen lähestymistapa ennusti suoritus-lähestymisorientaation omaksumista. (Church, Elliot & Gable 2001.)

3.6 Tavoiteorientaatioiden ajallinen pysyvyys

Aiemmissä tutkimuksissa oppimistavoitteiden ja tavoiteorientaatioiden on havaittu olevan suhteellisen pysyviä, mutta myös muuttuvia (Meece & Miller 2001). Fryerin ja Elliotin (2007) mukaan tavoiteorientaatioiden pysyvyyttä tarkasteltaessa onkin mielekkäämpää puhua pysyvyydestä *ja* muutoksesta kuin pysyvyydestä *tai* muutoksesta. Tuominen-Soinin ym. yläaste- ja lukioikäisillä nuorilla toteuttamassa tutkimuksessa motivationaalinen profiili oli vakaa noin 60 %:lla opiskelijoista sekä neljän kuukauden, että vuoden mittausvälillä (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2010). Toisaalta 40 %:lla opiskelijoista motivationaalinen profiili muuttui, vaikka muutokset ääripäihin olivat harvinaisia ja pääosa muutoksista suuntautui samankaltaisiin motivationaalisiin ryhmiin (Tuominen-Soini, Salmela-Aro, & Niemivirta 2010).

Myös Pulkka & Niemivirta (2013) päätyivät orientaatioprofiilien pysyvyyden osalta vastaavansiin tuloksiin tutkiessaan kadettien tavoiteorientaatioita neljän kuukauden mittausvälillä.

Meece & Millerin (2001) ala-asteikäisillä toteuttamassa tutkimuksessa pääosa opiskelijoiden tavoiteorientaatioissa havaituista muutoksista tapahtui lukuvuoden sisällä, ei niinkään lukuvuosien välillä. Opiskelijoiden sukupuoli tai kyvyt eivät ennustaneet tavoitteissa tapahtuvia muutoksia, vaan muutokset ryhmien välillä olivat yhdenmukaisia (Meece & Miller 2001). Nämä aiemmat tutkimukset tukevat käsitystä siitä, että tavoiteorientaatiot ovat luonteeltaan melko pysyviä, mutta tällainen pysyvyys ei poissulje mahdollisia keskiarvovaihteluita, eli muutosta muuttujien keskiarvoissa ajan suhteen.

4 TAVOITEORIENTAATIOT JA LIIKUNTA

Akateemisen ympäristön lisäksi tavoiteorientaatioteorioita on sovellettu liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen aiemminkin. Joan L. Duda (1989) tutki tavoiteorientaatioiden yhteyttä lukiokäisten liikuntaa harrastavien nuorten kokemuksiin liikunnan tarkoituksesta. Duda käytti tutkimuksessaan kahta tavoiteorientaatiomuuttujaa: oppimisorientaatiota ja suoritusorientaatiota. Kehittymisen tavoittelun Duda katsoi kuvaavan oppimisorientaatiota ja suorituksen vertaamisen toisten suoriutumiseen sekä ulkoa asetettuihin tavoitteisiin pyrkimisen suoritusorientaatiota. Tutkimuksessa tunnistettiin urheilun syyksi seitsemän erilaista tekijää: *oppimisen ja kehittymisen sekä yhteistyön merkityksen ymmärtäminen, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, kasvaminen yhteiskuntakelpoiseksi kansalaiseksi, kilpailullisen hengen omaksuminen, arvostetun aseman saavuttamisen tukeminen työelämässä, itsetunnon kohottaminen ja sosiaalisen aseman kehittämisen tukeminen* (Duda (1989).

Dudan (1989) tutkimuksessa havaittiin positiivinen korrelaatio oppimisorientaation ja usean liikkumisen syyn välillä. Positiivisesti oppimisorientaation kanssa korreloivat *oppimisen ja kehittymisen sekä yhteistyön merkityksen ymmärtäminen, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, kasvaminen yhteiskuntakelpoiseksi kansalaiseksi ja itsetunnon kohottaminen*. Merkittävä positiivinen korrelaatio oppimisorientaation ja *kilpailullisen hengen omaksuminen* sekä *arvostetun aseman saavuttamisen tukeminen työelämässä* välillä havaittiin ainoastaan miespuolisilla tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä. Negatiivisesti oppimisorientaatio korreloi *sosiaalisen aseman kehittämisen tukeminen* kanssa. Suoritusorientaatio korreloi positiivisesti *kilpailullisen hengen omaksuminen, arvostetun aseman saavuttamisen tukeminen työelämässä, itsetunnon kohottaminen ja sosiaalisen aseman kehittämisen tukeminen* kanssa. (Duda 1989.)

Kuten akateemisessakin kontekstissa, myös liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa on tavoiteorientaatioista käytetty useita erilaisia sovelluksia ja malleja. Conroy, Elliot ja Hofer (2003) testasivat neljän muuttujan tavoiteorientaatiomallin soveltuvuutta liikuntaa koskevaan tavoiteorientaatiotutkimukseen. Heidän tutkimuksessaan käytettiin seuraavia muuttujia: oppimislähestymisorientaatio, oppimis-välttämisorientaatio, suorituslähestymisorientaatio ja suoritusvälttämisorientaatio. Tutkijat määrittelivät orientaatiot siten, että pyrkimys henkilökohtaisen tavoitteen saavuttamiseen kuvasi oppimislähestymisorientaatiota ja pyrkimys välttää edellistä suoritusta huonompaa tulosta kuvasi oppimis-välttämisorientaatiota. Vastaavasti onnistumisen

tavoittelu suhteessa muihin kuvasi suoritus-lähestymisorientaatiota ja suhteellisen alisuoriutumisen välttäminen suoritus-välttämisorientaatiota. Myös tämän tavoiteorientaatiomallin tutkijat havaitsivat sopivan asiayhteyteen. (Conroy, Elliot, & Hofer 2003.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Aineiston hankkimiseksi toteutettiin kysely Panssariprikaatin Sotilaspoliisikomppanian alokaille. Kysely tehtiin kahdesti samoilla kysymyksillä, kyselykertojen välin ollessa 28 päivää. Tutkimukseen osallistuneet varusmiehet olivat kaikki miespuolisia, saapumiserää 1/14. Otannan koko oli 90 vastaajaa.

Kyselyn toteuttamisesta sovittiin yksikön henkilökunnan kanssa ja yksikön luokassa järjestetty kyselytilaisuus oli varusmiehille palvelusta, joskin itse kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselytilaisuuden aluksi tutkija esittäytyi ja varusmiehille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Vapaaehtoisuuden korostamisen lisäksi luottamusta tutkijan ja vastaajien välille rakennettiin kertomalla aineiston analysoinnista, mukaan lukien vastaajien anonymiteetti tulosten raportoinnissa. Kaikille kyselyyn vastaajille jaettiin optinen tiedonkeruulomake (liite 3) sekä kysymyslomake (liite 2), jonka kääntöpuolella oli kyselyn saatekirje ja vastausohje (liite 1). Ennen vastaamisen aloittamista saatekirje luettiin ääneen tutkijan toimesta.

Eri kyselyajankohtina annettujen vastausten vertailua varten yksikön toimistossa laaditutettiin lista, jossa vastaajille annettiin juokseva nelinumeroinen tunnusluku. Tunnusluvun ensimmäinen numero kuvasi vastauskertaa (1 tai 2) ja kolme seuraavaa identifioivat vastaajan. Vastaajan identifioiva tunnusluvun osa säilyi vastaajittain samana molemmilla vastauskerroilla. Kyselytilanteessa tunnusluvut heijastettiin luokan seinälle, josta vastaajat kopioivat ne vastauslomakkeisiinsa ennen vastaamisen aloittamista.

5.2 Instrumentti

Tavoiteorientaatioita mitattiin Niemivirran (2002) instrumenttia mukailleen toteutetulla kysymyssarjalla. Mitatut ulottuvuudet olivat: *oppimisorientaatio* (3 osiota, esim. ”Liikun kehittääkseni fyysistä kuntoani”), *saavutusorientaatio* (3 osiota, esim. ”Minulle tärkeä tavoite on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä”), *suoritus-lähestymisorientaatio* (3 osiota, esim. ”Minulle on tärkeää se, että muut pitävät minua fyysisesti hyväkuntoisena”), *suoritus-*

välttämisorientaatio (3 osiota, esim. ”Minulle on tärkeää, etten epäonnistu liikunnallisissa tilanteissa palvelustovereideni nähden”) ja *välttämisorientaatio* (3 osiota, esim. ”Yritän selvittää mahdollisimman vähällä liikunnalla”). Summamuuttujat kokonaisuudessaan on esitetty liitteessä 4. Tutkittavat vastasivat väittämiin 7-portaisella Likert -asteikolla (A= 1= täysin eri mieltä, G= 7= täysin samaa mieltä). Lisäksi pyysin tutkittavia vastaamaan yhteen avoimeen kysymykseen (”Mitkä tekijät ovat eniten vaikuttaneet liikuntamotivaatioosi?”).

5.3 Epäonnistumisen pelko

Jos henkilön motivaatiossa korostuu epäonnistumisen pelko, hän saattaa pelätä pettävänsä muiden odotukset, pelätä suoriutuvansa huonommin kuin muut, tai olla huolissaan onnistumisestaan testitilanteessa. Epäonnistumisen pelkoon voi liittyä koetun huonommuuden peittely ja se saa henkilön välttämään epämiellyttäviä tunteita. Tämä voi johtaa tehtävien tekemättä jättämiseen (Malmberg & Little, 2002; Salmela-Aro & Nurmi 2002). Epäonnistumisen pelkoa mitattiin tässä tutkimuksessa tavoiteorientaatioiden kannalta relevanttina motivaatiotekijänä (3 osiota, esim. ”Liikunnan yhteydessä olen usein huolissani siitä, että en suoriudu oletetulla tavalla”).

5.4 Luotettavuus

Aineiston keräämisen osalta tutkimuksen luotettavuuteen myönteisesti vaikutti se, että kysely toteutettiin molemmilla kerroilla valvotusti tutkijan johdolla. Täten kyselytilanne ja ohjeistus toteutuivat tarkoitetulla tavalla. Instrumentin luotettavuuteen kielteisesti vaikutti se, että aiemmin akateemisessa yhteydessä käytetty instrumentti muokattiin tutkijan toimesta vastaamaan tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Ennen kyselyn toteuttamista instrumenttia testattiin yksittäisten otantaan kuulumattomien henkilöiden avustuksella.

Instrumentin luotettavuutta testattiin arvioimalla aineistosta kunkin muuttujan osioiden johdonmukaisuutta, eli sitä kuinka hyvin kunkin muuttujan osiot vastausten perusteella mittasivat samaa asiaa. Testaamisessa käytettiin Cronbachin alfakerrointa. Testi antaa tulokseksi arvoja yhden ja nollan väliltä (1=korkea korrelaatio osioiden välillä, 0=ei korrelaatiota). Instrumentti oli kaikkein luotettavin *oppimisorientaation* (T1 0.87, T2 0.9) ja *saavutusorientaation* (T1

0.86, T2 0.89) osalta. *Välttämisorientaation* osalta Cronbachin alfa-kertoimen arvot olivat hieman muita muuttujia matalampia (T1 0.57, T2 0.65). Kaikkien muuttujien osalta Cronbachin alfa-kertoimen sai ensimmäistä mittauskertaa korkeamman arvon toisella mittauskerralla. Testin avulla voitiin todeta, että pääosin osiot mittasivat samantyyppisiä asioita ja instrumentti oli tältä osin riittävän luotettava.

Taulukko 1: Cronbachin alfa

Muuttuja	T1	T2
Oppimisorientaatio	0.87	0.9
Saavutusorientaatio	0.86	0.89
Suoritus-lähestymisorientaatio	0.67	0.69
Suoritus-välttämisorientaatio	0.67	0.71
Välttämisorientaatio	0.57	0.65
Epäonnistumisen pelko	0.7	0.82

5.5 Tilastolliset analyysit

Aineistoa analysoitiin SPSS -ohjelmalla. Vastaajien orientaatioprofiilit muodostettiin askeltavalla klusterianalyysillä. BIC -kriteerin perusteella valittiin aineistoa kuvaamaan kahden orientaatioryhmän malli (BIC-kriteeri on tunnusluku, joka kuvaa ryhmittelymallien soveltuvuutta aineistoon). Orientaatioissa tapahtuvia muutoksia selvitettiin korrelaatioiden ja toistomittausten t-testin tulosten osalta. Lisäksi orientaatioryhmien jäsenyydet ristiintaulukoitiin.

6 TULOKSET

6.1 Orientaatioryhmät

Kahden orientaatioryhmän malli sopi aineistoon parhaiten ja yksittäiset vastaajat jaettiin ryhmiin vastaustensa perusteella. Ensimmäiseen ryhmään kuuluneille tyypillistä oli suoritusvälttämisorientaation ja välttämisorientaation korkeat arvot ja oppimisorientaation, saavutusorientaation ja suoritus-lähestymisorientaation matalat arvot. Varsinkin oppimisorientaation, saavutusorientaation ja suoritus-lähestymisorientaation matalat arvot olivat melko kaukana keskiarvosta. Ensimmäisellä mittauskerralla (T1) tähän ryhmään kuului 24 vastaajaa (26.7 %) ja toisella mittauskerralla (T2) 28 vastaajaa (31.1 %). Tämä ryhmä nimettiin *välttämisorientoituneiksi*.

Toiseen ryhmään kuuluneille tyypillistä oli oppimisorientaation, saavutusorientaation ja suoritus-lähestymisorientaation keskiarvoa korkeammat arvot ja suoritus-välttämisorientaation sekä välttämisorientaation hieman keskiarvoa matalammat arvot. Tässä orientaatioryhmässä arvot olivat ensimmäistä ryhmää lähempänä keskiarvoja. Tähän ryhmään ensimmäisellä mittauskerralla (T1) kuului 66 vastaajaa (73.3 %) ja toisella mittauskerralla (T2) 62 (68.9 %) vastaajaa. Ryhmä nimettiin *oppimis-suoritusorientoituneiksi*.

Taulukko 2: Orientaatioryhmien jäsenyydet

	T2Välttämisorientoituneet	T2Oppimis-suoritusorientoituneet	Yhteensä
T1Välttämisorientoituneet			
havaittu määrä	19	5	24
odotettu määrä	7,5	16,5	24,0
T1Oppimis-suoritusorientoituneet			
havaittu määrä	9	57	66
odotettu määrä	20,5	45,5	66,0
Yhteensä	28	62	90

Pysyminen samassa ryhmässä, eli samankaltaisen orientaatioprofiilin säilyttäminen oli yleisempää kuin muutos motivaatiossa tässä suhteessa. Ristiintaulukoinnin tilastollinen merkitsevyys testattiin khin-neliö testillä ja todettiin riittäväksi.

6.2 Orientaatioiden ajallinen pysyvyys

Orientaatioiden ajallista pysyvyyttä arvioitiin toistomittausten t-testin avulla. Otannan vastaukset yhdistettiin ja tuloksista tarkasteltiin kunkin muuttujan keskiarvoja. Orientaatioiden havaittiin olevan melko stabiileja mittauskertojen välillä, lukuun ottamatta *suoritusvälttämisorientaatiota* ja *epäonnistumisen pelkoa*. *Suoritusvälttämisorientaation* keskiarvo pieneni melkein merkitsevästi ($t=2.52$, $p=.014$).³⁵ ja *epäonnistumisen pelon* keskiarvo pieneni merkitsevästi ($t=3.37$, $p=.001$).⁵⁵ Muiden orientaatioiden osalta muutos ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Taulukko 3: T-testi

Muuttuja	Ka	S	Ka	S	t	p
Oppimisorientaatio	5.6	1.58	5.69	1.51	-0.53	0.595
Saavutusorientaatio	5.36	1.51	5.58	1.49	-1.23	0.221
Suoritus-lähestymisorientaatio	4.24	1.35	4.47	1.4	-1.82	0.072
Suoritusvälttämisorientaatio	3.24	1.29	2.89	1.34	2.52	0.014
Välttämisorientaatio	2.67	1.19	2.69	1.28	-0.16	0.875
Epäonnistumisen pelko	3.36	1.41	2.81	1.43	3.37	0.001

6.3 Korrelaatiot

Aineistoa tarkasteltiin mahdollisten muuttujien välisten riippuvuuksien löytämiseksi. Riippuvuuksien raportoinnissa käytetty korrelaatiokerroin ilmaisee lineaarisen riippuvuuden tason muuttujien välillä. Korrelaatiokerroimen arvot vaihtelevat +1 ja -1 välillä (1=voimakas korrelaatio, 0=e ei lineaarista riippuvuutta). Jos kerroin on etumerkiltään positiivinen, toisen muuttu-

jan kasvaessa toinenkin kasvaa. Vastaavasti negatiivinen korrelaatiokerroin kertoo, että toisen muuttujan kasvaessa toinen pienenee. Merkitsevyystasoa (p) käytetään ilmaisemaan johtopäätöksen luotettavuutta eli sitä, kuinka tilastollisesti merkitsevä havainto on kyseessä. Mitä pienempi merkitsevyystason arvo on, sitä merkitsevempi havainto on kyseessä. Tämän tutkimuksen raportoinnissa on käytetty 5% merkitsevyystasoa ($p=.05$). Korrelaatioiden raportoinnissa merkitsevyystasot on ilmoitettu seuraavasti: $* < 0.05$, $** < 0.01$.

Oppimisorientaatio korreloi positiivisesti *saavutusorientaation* (T1 .742**, T2 .668**) ja *suoritus-lähestymisorientaation* (T1 .480**, T2 .555**) kanssa ja negatiivisesti *välttämisorientaation* (T1 -.626**, T2 -.404**) kanssa. *Saavutusorientaation* korrelaation olivat samansuuntaisia kuin *oppimisorientaatiolla*. *Suoritus-välttämisorientaatio* korreloi positiivisesti *välttämisorientaation* (T1 .544**, T2 .596**) ja *epäonnistumisen pelon* (T1 .575**, T2 .694**) kanssa.

Kunkin muuttujan mittauskertojen välinen korrelaatio, eli niin kutsuttu yliajan korrelaatio, oli merkitsevä kaikkien muuttujien osalta. Mittausajankohtien välisistä korrelaatioista matalin korrelaatio oli *saavutusorientaatiolla* (.353**) ja korkein *suoritus-lähestymisorientaatiolla* (.609**). Yleisesti muuttujien yliajan korrelaatiot olivat melko korkeita.

Taulukko 4: Korrelaatiot

Muuttuja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.OppimisorientaatioT1											
2.Saavutusorientaatio T1	.742**										
3.Suoritus-lähestymisorientaatio T1	.480**	.612**									
4.Suoritus-välttämisorientaatio T1	-.343**	-.215*	.149								
5.Välttämisorientaatio T1	-.626**	-.418**	-.148	.544**							
6.Epäonnistumisen pelko T1	-.124	-.058	.152	.575**	.272**						
7.Oppimisorientaatio T2	.524**	.337**	.119	-.307**	-.429**	-.195					
8.Saavutusorientaatio T2	.265*	.353**	.253*	-.062	-.228*	.004	.668**				
9.Suoritus-lähestymisorientaatio T2	.376**	.427**	.609**	.060	-.192	.067	.555**	.713**			
10.Suoritus-välttämisorientaatio T2	-.218*	-.079	.182	.481**	.411**	.299**	-.291**	-.279**	.018		
11.Välttämisorientaatio T2	-.411**	-.339**	-.204	.349**	.595**	.241*	-.404**	-.364**	-.306**	.596**	
12.Epäonnistumisen pelko T2	-.163	.001	.152	.362**	.285**	.414**	-.324**	-.325**	-.101	.694**	.459**

7 POHDINTA

7.1 Varusmiesten tavoiteorientaatioprofiilit

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: Millaisia tavoiteorientaatioprofiileja varusmiehillä havaitaan? Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää millainen liikuntamotivaation kokonaisuus tavoiteorientaatioin osa-alueista varusmiehille muodostuu ja miten tavoiteorientaatioteorian muuttujat motivaation kokonaisuudessa painottuvat. Kysymykseen vastattiin orientaatioprofiilien ryhmittelyllä, jonka tuloksena vastaajat jaettiin kahteen orientaatioryhmään: *välttämisorientoituneisiin* ja *oppimis-suoritusorientoituneisiin*.

Välttämisorientoituneilla korostuivat enemmän välttämis- ja suoritus-välttämistavoitteet ja vähemmän oppimis-, saavutus- ja suoritus-lähestymistavoitteet. Tähän ryhmään kuuluneet siis pyrkivät välttämään vaivaa, mutta eivät halunneet epäonnistua tai näyttää kyvyttömiltä muihin verrattuna. *Oppimis-suoritusorientoituneilla* korostuivat enemmän oppimis-, saavutus- ja suoritus-lähestymistavoitteet ja vähemmän välttämis- ja suoritus-välttämistavoitteet. *Oppimis-suoritusorientoituneet* siis tavoittelivat kehittymistä, mutta myös muita parempaa suoritusta.

Aaltonen (2013) havaitsi liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä tutkiessaan taitojen kehittämiseen sekä fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien motivaatiotekijöiden korostumisen ennustavan pitkäaikaista liikunta-aktiivisuutta. Nämä tulokset huomioiden voidaan asevelvollisten toimintakyvyn näkökulmasta myönteisenä pitää sitä, että molemmilla mittauskerroilla selvästi yli puolet, ensimmäisellä kerralla lähes kolme neljäsosaa vastaajista, suhtautui liikuntaan kehittymishakuisesti. Huolestuttavaa taas on se, että kehittymishakuisten osuus otannasta laskee palveluksen edetessä. Syitä kehittymishakuisesti liikuntaa kohtaan orientoituneiden määrän laskuun voitaisiin etsiä esimerkiksi tutkimalla varusmiesten ilmoittamia motivaatioon eniten vaikuttavia tekijöitä ja näiden esiintymistä palveluksessa.

7.2 Orientaatioiden ajallinen pysyvyys

Toisena tutkimuskysymyksenä oli: Kuinka pysyviä orientaatiot ovat ja millaisia muutoksia varusmiesten liikunnallisissa tavoiteorientaatioissa tapahtuu peruskoulutuskauden aikana?

Orientaatioiden ajallisen pysyvyyden selvittämiseksi tutkimus toteutettiin pitkittäistutkimuksena. Orientaatioprofiileista voidaan ryhmittelyn ristiintaulukoinnin tuloksena todeta, että pysyminen samassa orientaatioryhmässä mittauskertojen välillä oli ryhmän vaihtamista yleisempää. T-testin avulla tehtiin havaintoja vastaajien orientaatiomuuttujien keskiarvojen pysyvyydestä. Testin perusteella orientaatioiden havaittiin olevan melko stabiileja, lukuun ottamatta kahta tilastollisesti merkitsevää muutosta: *epäonnistumisen pelon* ja *suoritusvälttämisorientaation* keskiarvot pienenevät merkitsevästi. *Epäonnistumisen pelon* keskiarvon merkitsevä pienentyminen tarkoittaa alisuoriutumisen- ja epäonnistumisen pelon laskua motivaation kokonaisuudessa. *Suoritusvälttämisorientaation* keskiarvon merkitsevä pienentyminen kertoo vähentyneestä pyrkimyksestä välttää epäonnistumisia ja muita heikompaa suoritusta. Mainitut muutokset saattavat johtaa myönteisempään suhtautumiseen oppimista ja kehittymistä sekä suoritustilanteita kohtaan. Kokonaisuudessaan vastaajien liikunnallisten tavoiteorientaatioiden ajallisesta pysyvyydestä voidaan tämän tutkimuksen perusteella todeta, että pääosin orientaatiot olivat melko pysyviä, mutta myös muutoksia tapahtui.

Oman kokemukseni perusteella *epäonnistumisen pelon* ja *suoritusvälttämisorientaation* keskiarvojen pienentymisen suuntaiset muutokset motivaatiossa saattavat johtua palveluksen edetessä tapahtuvista muutoksista ryhädynamiikassa ja koheesion kehityksestä sekä kokonaisuudessaan tottumisesta uuteen toimintaympäristöön. Jos palveluksen edetessä esimerkiksi koheesiossa tapahtuva kehitys on myönteistä ja luottamus palvelustovereihin sekä kokemus omasta asemasta ryhmässä vakiintuvat, on tällä huomattava myönteinen vaikutus palveluksen suorittamiseen. Tämä saattaisi näkyä esimerkiksi vähentyneenä tarpeena verrata omaa suoritusta muiden suorituksiin sekä aktiivisempänä osallistumisena koulutukseen.

7.3 Korrelaatiot

Aiemmassa orientaatiotutkimuksessa korrelaatiot ovat usein olleet tarkastelun kohteena, joten ne muodostivat luontevan vertailukohteen käsillä olevan ja aiemman tutkimuksen välillä. Pulkan ja Niemivirran (2013) tutkimukseen verrattuna havaituissa korrelaatioissa oli sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia. Molemmissa tutkimuksissa havaittiin *oppimisorientaation* ja *saa-vutusorientaation* välillä positiivinen korrelaatio sekä negatiivinen korrelaatio *oppimis-* ja *saavutusorientaation* ja *välttämisorientaation* välillä. Sen sijaan Pulkan ja Niemivirran (2013)

havaitsema positiivisia korrelaatiota *suoritus-lähestymisorientaation* ja *suoritus-välttämisorientaation* välillä sekä *suoritus-välttämisorientaation* ja *saavutusorientaation* välillä ei tässä tutkimuksessa havaittu, päinvastoin *suoritus-välttämisorientaation* ja *saavutusorientaation* välillä havaittiin molemmilla mittauskerroilla vähäinen negatiivinen korrelaatio. *Suoritus-välttämisorientaatiota* tarkasteltaessa havaittiin molemmissa tutkimuksissa vähäinen negatiivinen korrelaatio *oppimisorientaation* kanssa, tosin Pulkan ja Niemivirran (2013) tutkimuksessa vain jälkimmäisellä mittauskerralla. Molemmissa tutkimuksissa havaittiin positiivinen korrelaatio *suoritus-välttämisorientaation* ja *välttämisorientaation* välillä.

7.4 Haasteet ja jatkotutkimus

Pidempikestoisessa tutkimuksessa olisi mielekästä toteuttaa useampi kysely ja jakaa ne saapumiserän koko palveluksen ajalle. Tällä tavoin tavoiteorientaatioiden ajallista pysyvyyttä ja muutoksia voitaisiin tarkastella pidemmällä aikavälillä. Erityisen mielenkiintoista olisi seurata kehityshakuisesti liikuntaa kohtaan orientoituneiden määrän muutosta palveluksen kuluessa. Laajemmassa tutkimuksessa voitaisiin myös hyödyntää tässä tutkimuksessa pois rajattua aineistoa varusmiesten ilmoittamista motivaatioon eniten vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksessa havaittua, *epäonnistumisen pelon* ja *suoritus-välttämisorientaation* keskiarvojen merkitsevää pientymistä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin. On mahdollista, että *epäonnistumisen pelkoon* liitetty tehtävien tekemättä jättäminen ja testitilanteiden välttely ovat peruskoulutuskaudella näkyneet esimerkiksi passiivisuutena koulutuksessa ja käynteinä varuskuntasairaalan vastaanotolla. Vastaanotolta varusmiehet voivat saada palvelushelpotuksia ja siten välttää esimerkiksi liikunta- tai taistelukoulutukseen osallistumisen. Tästä näkökulmasta olisikin mielenkiintoista tutkia epäonnistumisen pelon keskiarvon suhdetta vastaanotokäyntien ja sairauspoissaolojen määrään. Tutkimusintressi myös puolustusvoimien osalta on olemassa, sillä varuskuntasairaaloiden kuormittuminen ja varusmiesten sairauspoissaolot ovat taloudellisia ja koulutuksellisia kysymyksiä.

Mittaaminen on osa peruskoulutuskauden koulutusta ja kuuluu kiinteästi palvelukseen koko varusmiesajan. Mittaamista toteutetaan fyysisen kunnon, soveltuvuuden, kyvykkyyden sekä oppimisen tason toteamiseksi. Myös puolustusvoimien henkilökunnan koulutuksessa mittamisella on tärkeä rooli koko virkauran ajan. Aiemmassa tutkimuksessa on todettu arviointi-

keskeisen opetustavan ennustavan suorituskeskeisten orientaatioiden omaksumista (Church, Elliot & Gable 2001), vaikka kehittymishakuiset *oppimisorientaatio* ja *saavutusorientaatio* olisivat hyvinvoinnin ja motivaation kannalta toimivampia (Pulkka & Niemivirta 2013; Nicholls, Patashnick & Nolen 1985). Arviointitavan ja mittaamisen vaikutus arvioinnin kohteena olevien hyvinvointiin, motivaatioon ja tuloksiin olisi mahdollisesti mielenkiintoinen tutkimuksen kohde myös puolustusvoimien toimintaympäristössä.

7.5 Tavoiteorientaatioteorian merkitys Puolustusvoimien toteuttamassa koulutuksessa

Aiemmissä tutkimuksissa on tavoiteorientaation muuttujilla todettu olevan erilaisia vaikutuksia oppimiseen ja saavutettuihin tuloksiin. Esimerkiksi oppimis- ja saavutusorientaatiot on yhdistetty opiskelijoiden kehityshakuisuuteen ja hyviin tuloksiin (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008), kun taas suoritus-välttämisorientaatio on yhdistetty suoritustilanteiden välttelyyn ja vähentyneeseen haluun oppia ja kehittyä (Elliot & Harackiewicz 1996). Myönteisesti kehittymiseen ja tuloksiin vaikuttavien orientaatioiden omaksumisen tukeminen olisikin tarkoituksenmukaista paitsi varusmiesten ja reserviläisten fyysisen toimintakyvyn, myös muiden koulutustavoitteiden saavuttamisen kannalta.

Aikaisempien tutkimusten perusteella esimerkiksi oppimisilmapiiri (Friedel, Cortina, Turner & Midgley 2007), koulutuksen perustelu ja merkitys opiskelijan näkökulmasta (Greene, Miller, Crowson, Duke & Akey 2004) sekä opetustapa (Church, Elliot & Gable 2001) ovat merkittävästi orientaatioiden omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kaikkiin edellä mainittuihin on puolustusvoimienkin toteuttamassa koulutuksessa mahdollista vaikuttaa.

Sitä, miten hyvin haluttujen koulutustulosten saavuttamista tukevien orientaatioiden omaksumista tällä hetkellä tuetaan ja mitä olisi tehtävissä koulutuskulttuuriin muuttamiseksi haluttujen orientaatioiden omaksumista tukevaan suuntaan, tulisi jatkossa tutkia. Tieteelliseen tutkimukseen perustuva kouluttajakoulutus ja sitä kautta tapahtuva kouluttajien valmiuksien ja koulutuskulttuurin kehittäminen parantavat asevelvollisille annettavaa koulutusta. Kehitystyössä tulisi huomioida myös kouluttajien taidot vaikuttaa koulutettavien motivaatioon.

LÄHTEET

Aaltonen, S. (2013.) Leisure-Time Physical Activity in a Finnish Twin Study: Genetic and Environmental Influences as Determinants and Motives as Correlates.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology* 3, (1992).

Castillo, I., Tomas, I., Balaguer, I., Fonseca, A. M., Dias, C., Duda, J. L. (2010). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing for Measurement Invariance and Latent Mean Differences in Spanish and Portuguese Adolescents. *International Journal of Testing* 10, (2010).

Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for Factorial Invariance, Temporal Stability, and External Validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, (2003).

Church, M., Elliot, A., & Gable, S. (2001). Perceptions of Classroom Environment, Achievement Goals, and Achievement Outcomes. *Journal of Educational Psychology* 93, (2001).

Duda, J. L. (1989). Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, (1989).

Elliot, A. & Fryer, J. (2008). The Goal Construct in Psychology. Teoksessa Shah, J. & Gardner, W. (toim.) *Handbook of Motivation Science*, (2008).

Elliot, A., & Harackiewicz, J. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediational Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 3, (1996).

Friedel, J., Cortina, K., Turner, J., & Midgley, C. (2007). Achievement goals, efficacy beliefs and coping strategies in mathematics: The roles of perceived parent and teacher goal emphases. *Contemporary Educational Psychology* 32, (2007).

Fryer, W., & Elliot, A. (2007). Stability and Change in Achievement Goals. *Journal of Educational Psychology* 4, (2007).

Grant, H., & Dweck, C. (2003). Clarifying Achievement Goals and Their Impact. *Journal of Personality and Social Psychology* 3, (2003).

Greene, B., Miller, R., Crowson, M., Duke, B., & Akey, K. (2004). Predicting high school students' cognitive engagement and achievement: Contributions of classroom perceptions and motivation. *Contemporary Educational Psychology* 29, (2004).

Heikkilä, T. (2010). Tilastollinen tutkimus.

Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (1997). Tutki ja kirjoita.

Kaplan, A. & Maehr, M. (2007). The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review* 19, (2007)

Malmberg, L-E., & Little, T. D. (2002). Nuorten koulumotivaatio. Mikä meitä liikuttaa. Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) (2002).

Meece, J., & Miller, S. (2001). A Longitudinal Analysis of Elementary School Students' Achievement Goals in Literacy Activities. *Contemporary Educational Psychology* 26, (2001).

Mäkinen, J. (2009). Sotilaspedagogiikka tieteiden ja käytännön kentässä. Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Toiskallio, J. & Mäkinen, J. (2009).

Nicholls, J., Patashnick, M., & Nolen S. (1985). Adolescents' Theories of Education. *Journal of Educational Psychology* 6, (1985).

Niemivirta, M. (2002). Motivation and Performance in Context: The Influence of Goal Orientations and Instructional Setting on Situational Appraisals and Task Performance. *Psychologia* 45, (2002).

Pulkka, A-T., & Niemivirta, M. (2013). Adult students' achievement goal orientations and evaluations of the learning environment: a person-centred longitudinal analysis. *Educational Research and Evaluation: An International Journal on Theory and Practice*, (2013).

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis. *Learning and Instruction* 18, (2008).

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2010). Ajallinen pysyvyys ja sukupuolierot nuorten opiskelumotivaatiossa. *Psykologia* 45, (2010).

Vaara, J., Ohrankämmen, O., Vasankari, T., Santtila, M., Fogelholm, M., Kokkonen, E., Suni, J., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M., Häkkinen, A., Häkkinen, K., Kyröläinen, H. (2008). Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008.

LIITTEET

LIITE 1: Kyselyn saatekirje

LIITE 2: Kysymyslomake

LIITE 3: Optinen tiedonkeruulomake

LIITE 4: Summamuuttujat

LIITE 2: Kysymyslomake

Kysymyslomake

1. Yritän selvittää mahdollisimman vähällä liikunnalla.
2. Se tuntuu hyvältä, jos onnistun näyttämään palvelustovereilleni olevani hyvässä fyysisessä kunnossa.
3. Liikunnan yhteydessä olen usein huolissani siitä, että en suoriudu oletetulla tavalla.
4. Minulle tärkeä tavoite on kehittää fyysistä kuntoani.
5. Olen erityisen tyytyväinen, jos minun ei tarvitse tehdä liikaa töitä fyysisen kunnan kehittämiseksi.
6. Minulle tärkeä tavoite on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.
7. Yritän välttää liikunnallisia tilanteita, joissa voin epäonnistua ja tehdä virheitä.
8. Olen aina huolissani siitä, että epäonnistun fyysisissä testeissä.
9. Minulle tärkeä tavoite on olla paremmassa fyysisessä kunnossa kuin palvelustoverini.
10. Liikunnan ja fyysisten testien yhteydessä olen usein huolissani siitä, että suoriudun huonommin kuin palvelustoverini.
11. Yritän välttää tilanteita, joissa saatan vaikuttaa fyysisesti huonokuntoiselta.
12. Minulle on tärkeää se, että muut pitävät minua fyysisesti hyväkuntoisena.
13. Tavoitteeni on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.
14. Liikun kehittääkseni fyysistä kuntoani.
15. Minulle tärkeä tavoite on olla mahdollisimman hyvässä fyysisessä kunnossa.
16. Pyrin tekemään vain pakolliset liikuntasuoritukset, enkä yhtään enempää.
17. Minulle on tärkeää, etten epäonnistu liikunnallisissa tilanteissa palvelustovereideni nähden.
18. Minulle on tärkeää, että saavutan fyysisen kunnan osalta hyviä tuloksia.

Mitkä tekijät ovat eniten vaikuttaneet liikuntamotivaatioosi? Vastaa optisen vastauslomakkeen takapuolelle.

Liite 3: Optinen tiedonkeruulomake



Puolustusvoimat

Tiedonkeruulomake

Koodi				Henkötunnus											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	A	M
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	B	N
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	C	P
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	D	R
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	E	S
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	F	T
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	H	U
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	J	V
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	K	W
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	L	X Y

Sukunimi _____

Etunimet _____



Mustaa lyijykynällä näin.
Koko ruudun levyinen paksu viiva,
ruudussa oleva kirjain peittoon.

Vastaukset

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I
2	A	B	C	D	E	F	G	H	I
3	A	B	C	D	E	F	G	H	I
4	A	B	C	D	E	F	G	H	I
5	A	B	C	D	E	F	G	H	I
6	A	B	C	D	E	F	G	H	I
7	A	B	C	D	E	F	G	H	I
8	A	B	C	D	E	F	G	H	I
9	A	B	C	D	E	F	G	H	I
10	A	B	C	D	E	F	G	H	I
11	A	B	C	D	E	F	G	H	I
12	A	B	C	D	E	F	G	H	I
13	A	B	C	D	E	F	G	H	I
14	A	B	C	D	E	F	G	H	I
15	A	B	C	D	E	F	G	H	I
16	A	B	C	D	E	F	G	H	I
17	A	B	C	D	E	F	G	H	I
18	A	B	C	D	E	F	G	H	I
19	A	B	C	D	E	F	G	H	I
20	A	B	C	D	E	F	G	H	I
21	A	B	C	D	E	F	G	H	I
22	A	B	C	D	E	F	G	H	I
23	A	B	C	D	E	F	G	H	I
24	A	B	C	D	E	F	G	H	I
25	A	B	C	D	E	F	G	H	I
26	A	B	C	D	E	F	G	H	I
27	A	B	C	D	E	F	G	H	I
28	A	B	C	D	E	F	G	H	I
29	A	B	C	D	E	F	G	H	I
30	A	B	C	D	E	F	G	H	I
31	A	B	C	D	E	F	G	H	I
32	A	B	C	D	E	F	G	H	I
33	A	B	C	D	E	F	G	H	I
34	A	B	C	D	E	F	G	H	I
35	A	B	C	D	E	F	G	H	I
36	A	B	C	D	E	F	G	H	I
37	A	B	C	D	E	F	G	H	I
38	A	B	C	D	E	F	G	H	I
39	A	B	C	D	E	F	G	H	I
40	A	B	C	D	E	F	G	H	I
41	A	B	C	D	E	F	G	H	I
42	A	B	C	D	E	F	G	H	I
43	A	B	C	D	E	F	G	H	I
44	A	B	C	D	E	F	G	H	I
45	A	B	C	D	E	F	G	H	I
46	A	B	C	D	E	F	G	H	I
47	A	B	C	D	E	F	G	H	I
48	A	B	C	D	E	F	G	H	I
49	A	B	C	D	E	F	G	H	I
50	A	B	C	D	E	F	G	H	I
51	A	B	C	D	E	F	G	H	I
52	A	B	C	D	E	F	G	H	I
53	A	B	C	D	E	F	G	H	I
54	A	B	C	D	E	F	G	H	I
55	A	B	C	D	E	F	G	H	I
56	A	B	C	D	E	F	G	H	I
57	A	B	C	D	E	F	G	H	I
58	A	B	C	D	E	F	G	H	I
59	A	B	C	D	E	F	G	H	I
60	A	B	C	D	E	F	G	H	I
61	A	B	C	D	E	F	G	H	I
62	A	B	C	D	E	F	G	H	I
63	A	B	C	D	E	F	G	H	I
64	A	B	C	D	E	F	G	H	I
65	A	B	C	D	E	F	G	H	I
66	A	B	C	D	E	F	G	H	I
67	A	B	C	D	E	F	G	H	I
68	A	B	C	D	E	F	G	H	I
69	A	B	C	D	E	F	G	H	I
70	A	B	C	D	E	F	G	H	I
71	A	B	C	D	E	F	G	H	I
72	A	B	C	D	E	F	G	H	I
73	A	B	C	D	E	F	G	H	I
74	A	B	C	D	E	F	G	H	I
75	A	B	C	D	E	F	G	H	I
76	A	B	C	D	E	F	G	H	I
77	A	B	C	D	E	F	G	H	I
78	A	B	C	D	E	F	G	H	I
79	A	B	C	D	E	F	G	H	I
80	A	B	C	D	E	F	G	H	I
81	A	B	C	D	E	F	G	H	I
82	A	B	C	D	E	F	G	H	I
83	A	B	C	D	E	F	G	H	I
84	A	B	C	D	E	F	G	H	I
85	A	B	C	D	E	F	G	H	I
86	A	B	C	D	E	F	G	H	I
87	A	B	C	D	E	F	G	H	I
88	A	B	C	D	E	F	G	H	I
89	A	B	C	D	E	F	G	H	I
90	A	B	C	D	E	F	G	H	I
91	A	B	C	D	E	F	G	H	I
92	A	B	C	D	E	F	G	H	I
93	A	B	C	D	E	F	G	H	I
94	A	B	C	D	E	F	G	H	I
95	A	B	C	D	E	F	G	H	I
96	A	B	C	D	E	F	G	H	I
97	A	B	C	D	E	F	G	H	I
98	A	B	C	D	E	F	G	H	I
99	A	B	C	D	E	F	G	H	I
100	A	B	C	D	E	F	G	H	I
101	A	B	C	D	E	F	G	H	I
102	A	B	C	D	E	F	G	H	I
103	A	B	C	D	E	F	G	H	I
104	A	B	C	D	E	F	G	H	I
105	A	B	C	D	E	F	G	H	I
106	A	B	C	D	E	F	G	H	I
107	A	B	C	D	E	F	G	H	I
108	A	B	C	D	E	F	G	H	I
109	A	B	C	D	E	F	G	H	I
110	A	B	C	D	E	F	G	H	I
111	A	B	C	D	E	F	G	H	I
112	A	B	C	D	E	F	G	H	I
113	A	B	C	D	E	F	G	H	I
114	A	B	C	D	E	F	G	H	I
115	A	B	C	D	E	F	G	H	I
116	A	B	C	D	E	F	G	H	I
117	A	B	C	D	E	F	G	H	I
118	A	B	C	D	E	F	G	H	I
119	A	B	C	D	E	F	G	H	I
120	A	B	C	D	E	F	G	H	I

LIITE 4: Summamuuttujat (1/2)

SUMMAMUUTTUJA	α	Korj. ominais- korrelaatio	Selitysaste
Osio			
T1			
OPPIMISORIENTAATIO	0,87		
K4 Minulle tärkeä tavoite on kehittää fyysistä kuntoani.		0,74	0,55
K14 Liikun kehittääkseni fyysistä kuntoani.		0,75	0,57
K15 Minulle tärkeä tavoite on olla mahdollisimman hyvässä fyysisessä kunnossa		0,77	0,59
SAAVUTUSORIENTAATIO	0,86		
K6 Minulle tärkeä tavoite on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.		0,66	0,46
K13 Tavoitteeni on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.		0,81	0,67
K18 Minulle on tärkeää, että saavutan fyysisen kunnan osalta hyviä tuloksia.		0,74	0,61
SUORITUS-LÄHESTYMISORIENTAATIO	0,67		
K2 Se tuntuu hyvältä, jos omistun näyttämään palvelustovereilleni olevani hyvässä fyysisessä kunnossa.		0,4	0,19
K9 Minulle tärkeä tavoite on olla paremmassa fyysisessä kunnossa kuin palvelustoverini.		0,48	0,28
K12 Minulle on tärkeää se, että muut pitävät minua fyysisesti hyväkuntoisena.		0,59	0,36
SUORITUS-VÄLTÄMISORIENTAATIO	0,67		
K7 Yritän välttää liikunnallisia tilanteita, joissa voin epäonnistua ja tehdä virheitä.		0,44	0,22
K11 Yritän välttää tilanteita, joissa saatan vaikuttaa fyysisesti huonokuntoiselta.		0,58	0,34
K17 Minulle on tärkeää, etten epäonnistu liikunnallisissa tilanteissa palvelustovereideni nähden.		0,43	0,22
VÄLTÄMISORIENTAATIO	0,57		
K1 Yritän selvitä mahdollisimman vähällä liikunnalla.		0,38	0,27
K5 Olen erityisen tyytyväinen, jos minun ei tarvitse tehdä liikaa töitä fyysisen kunnan kehittämiseksi.		0,25	0,09
K16 Pyrin tekemään vain pakolliset liikuntasuoritukset, enkä yhtään enempää.		0,53	0,32
EPÄONNISTUMISEN PELKO	0,7		
K3 Liikunnan yhteydessä olen usein huolissani siitä, että en suoriudu oletetulla tavalla.		0,53	0,29
K8 Olen aina huolissani siitä, että epäonnistun fyysisissä testeissä.		0,56	0,32
K10 Liikunnan ja fyysisten testien yhteydessä olen usein huolissani siitä, että suoriudun huonommin kuin palvelustoverini		0,46	0,22

LIITE 4: Summamuuttujat (2/2)

SUMMAMUUTTUJA	α	Korj. ominais- korrelaatio	Selitysaste
Osio			
T2			
OPPIMISORIENTAATIO	0,9		
K4 Minulle tärkeä tavoite on kehittää fyysistä kuntoani.		0,76	0,58
K14 Liikun kehittääkseni fyysistä kuntoani.		0,82	0,68
K15 Minulle tärkeä tavoite on olla mahdollisimman hyvässä fyysisessä kunnossa		0,82	0,69
SAAVUTUSORIENTAATIO	0,89		
K6 Minulle tärkeä tavoite on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.		0,79	0,72
K13 Tavoitteeni on menestyä hyvin liikunnassa ja fyysisissä testeissä.		0,86	0,77
K18 Minulle on tärkeää, että saavutan fyysisen kunnan osalta hyviä tuloksia.		0,68	0,49
SUORITUS-LÄHESTYMISORIENTAATIO	0,69		
K2 Se tuntuu hyvältä, jos onnistun näyttämään palvelustovereilleni olevani hyvässä fyysisessä kunnossa.		0,47	0,28
K9 Minulle tärkeä tavoite on olla paremmassa fyysisessä kunnossa kuin palvelustoverini.		0,42	0,21
K12 Minulle on tärkeää se, että muut pitävät minua fyysisesti hyväkuntoisena.		0,62	0,39
SUORITUS-VÄLTÄMISORIENTAATIO	0,71		
K7 Yritän välttää liikunnallisia tilanteita, joissa voin epäonnistua ja tehdä virheitä.		0,64	0,58
K11 Yritän välttää tilanteita, joissa saatan vaikuttaa fyysisesti huonokuntoiselta.		0,65	0,58
K17 Minulle on tärkeää, etten epäonnistu liikunnallisissa tilanteissa palvelustovereideni nähden.		0,36	0,13
VÄLTÄMISORIENTAATIO	0,65		
K1 Yritän selvittää mahdollisimman vähällä liikunnalla.		0,49	0,24
K5 Olen erityisen tyytyväinen, jos minun ei tarvitse tehdä liikaa töitä fyysisen kunnan kehittämiseksi.		0,44	0,2
K16 Pyrin tekemään vain pakolliset liikuntasuoritukset, enkä yhtään enempää.		0,45	0,21
EPÄONNISTUMISEN PELKO	0,82		
K3 Liikunnan yhteydessä olen usein huolissani siitä, että en suoriudu oletetulla tavalla.		0,57	0,39
K8 Olen aina huolissani siitä, että epäonnistun fyysisissä testeissä.		0,8	0,65
K10 Liikunnan ja fyysisten testien yhteydessä olen usein huolissani siitä, että suoriudun huonommin kuin palvelustoverini		0,65	0,54