

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Pokémon Go- mobiilipelin pelaamisen motivaatiotekijät ja käytettävyyden vaikutus pelaamiseen Kainuun yläkouluikäisillä.



Aktiviteettimatkailu /

Liikunnanohjaajakou-
lutus

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Lauri Nurminen & Oskari Ollila

Työn nimi: Pokémon Go- mobiilipelin pelaamisen motivaatiotekijät, pelaamattomuuden syyt ja käytettävyyden vaikutus pelaamiseen Kainuun yläkouluikäisillä.

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), aktiviteettimatkailun ko.

Asiasanat: Pokémon Go, liikuntamotivaatio, käytettävyys, kvantitatiivinen tutkimus, tutkimus, liikuntapelaaminen, Kainuun Liikunta Ry

Opinnäytetyön aiheena ja tarkoituksena oli tutkia Pokémon Go –mobiilipelin pelaamisen motivaatiotekijöitä, pelaamattomuuden syitä ja käytettävyyden vaikutusta pelaamiseen Kainuun yläkouluikäisillä. Tutkimuksella pyrittiin tuottamaan uutta tietoa koululle ja toimeksiantajalle, jota voidaan hyödyntää liikuntapeliä pelaajien motivaation ymmärtämisessä ja tulevaisuuden liikuntapeliä suunnittelussa.

Kvantitatiivinen tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella poikittaistutkimuksena kevään 2017 aikana. Kyselyyn vastasi 261 oppilasta viidestä Kainuun alueen koulusta, jotka olivat Kajaanin keskuskoulu, Kuhmon Tuupalan koulu, Otanmäen peruskoulu, Puolangan Puolankajärven koulu ja Sotkamon Tenetin koulu. Kyselylomakkeessa käytettiin vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittaria ja aineisto analysoitiin tilastotieteellisellä SPSS –ohjelmistolla.

Tärkeimmät motivaatiotekijät pelaajilla olivat sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja nautinto. Suurin syy pelaamattomilla oli se, ettei peli kiinnostanut vastaajia. Taa-jamassa pelattiin enemmän verrattuna haja-asutusalueisiin. Kajaanissa ja Kuhmossa oli eniten pelaajia. Pelaajien keskuudessa käytettävyydellä ei ollut merkitystä, mutta pelaamattomilla huono käytettävyys oli yksi syy olla pelaamatta. Luokka-asteista 7-luokkalaiset olivat suurin pelaajaryhmä. Miehet pelasivat naisia enemmän.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTATEKNOLOGIA	3
2.1 Liikuntapelaamisen historia	3
2.2 Pokémon Go	5
2.3 Aikaisempia tutkimuksia liikuntapelaamisesta	7
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO	10
3.1 Itsemääräämisteoria.....	11
3.2 Tavoiteorientaatioteoria	14
3.3 Motivaatiomittari	15
3.4 43Aikaisempi PALMS:ia hyödyntävä tutkimus.....	17
4 KÄYTETTÄVYYDEN MÄÄRITELMIÄ.....	20
5 TUTKIMUSONGELMAT	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
6.1 Tutkimuksen otanta	24
6.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus	29
6.3 Kainuun maakunta	30
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
7.1 Pätevyyden tunne.....	31
7.2 Fyysinen kunto	34
7.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	37
7.4 Psykkinen kunto	40
7.5 Ulkonäkö	43
7.6 Ulkoiset paineet ja muiden odotukset.....	46
7.7 Nautinto	49
7.8 Kilpailullisuus/ego.....	52
7.9 Käytettävyys	58
7.9.1 Taajaman ja Haja-asutusalueen erot . Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
7.10 Syyt olla pelaamatta Pokémon Go:ta	61
7.11 Tulosten yhteenveto	63

7.11.1 Pelaamisen motivaatiotekijät.....	63
7.11.2 Käytettävyys ja asuinalueiden erot.....	63
7.11.3 Sukupuolten ja luokka-asteiden erot	64
8 POHDINTAA	74
LÄHTEET	78
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ajankohtainen väestön liikuttaja, mobiilisovellus Pokémon Go, nousi suureen suosioon kesällä 2016 ja saavutti kymmeniä miljoonia käyttäjiä Yhdysvalloissa ja maailmanlaajuisesti. Näin ollen Pokémon Go:n voidaan ajatella olevan yhteiskunnallinen interventio väestön fyysiselle aktiivisuudelle. (Althoff, White ja Horvitz 2016, 1.)

Omien kokemustemme mukaan Pokémon Go:n pelaamisen mielekkyys vaihtelee vahvasti eri alueilla pelatessa. Kaupungissa pelatessa pelaaminen tuntui huomattavasti miellyttävämmältä kuin maaseudulla tai taajamassa. Kaupungeissa pelatessa pelissä tapahtuu melkein koko ajan, kun taas maaseudulla saattaa joutua kävelemään useita kilometrejä ilman minkäänlaisia pelitapahtumia. Tästä johtuen halusimme selvittää pelin käytettävyyttä eri alueilla ja vertailla vaikuttaako se pelimotivaatioon.

Toimeksiantaja Kainuun Liikunta ry:llä oli oman toiminnan kehittämiseksi tarve saada tietoa nuorten tavoittamisesta liikuntasovellusten avulla sekä siitä, millaiset tekijät liikuntasovelluksissa motivoivat nuoria liikkumaan. Kainuun Liikunta on maakunnallinen liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö. Sen jäseniä ovat Kainuun kunnat sekä Vaalan kunta ja urheiluseurat, useat maakunnalliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt sekä oppilaitokset. Kainuun Liikunta on yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Opinnäytetyössämme yhteyshenkilönä toimii Kainuun Liikunta ry:ltä lasten- ja perheliikunnan kehittäjä Ira Liuski.

Opinnäytetyön aihe valittiin, koska toimeksiantajalla ja opinnäytetyön tekijöillä oli kiinnostusta vähän liikkuvien nuorten ja erityisesti yläkouluikäisten liikuntaan motivoimiseen.

Passiivisten nuorten liikuntaan motivoiminen on todettu haastavaksi. Fyysisen aktiivisuuden on todettu auttavan ihmisiä ylläpitämään terveellistä painoa ja vähentää riskiä sairastua useisiin kroonisiin sairauksiin. Tämä tieto tavoittaa niin aikuiset kuin nuoretkin, mutta siitä huolimatta useissa maissa fyysisen aktiivisuuden suosituksia jäävät saavuttamatta. Useat interventiot ovat todettu tehottomiksi fyysisen

aktiivisuuden lisäämisessä tai fyysisesti passiivisten yksilöiden saavuttamisessa. Tästä huolimatta on olemassa tietoa mobiilipelaamisen avulla saavutetusta korkeammasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Althoff, ym. 1.)

2 LIIKUNTATEKNOLOGIA

Käsitteenä liikuntateknologia on hyvin laaja. Aiemmin se on käsittänyt erilaiset teknologiset ratkaisut liikunnan harrastamiseen, testaukseen ja valmennukseen liittyen. Nykyään liikuntateknologiaan kuuluvat myös erilaiset informaatioteknologian sovellukset, ohjelmistot ja palvelut (Moilanen 2014, 13.) Liikuntapelaamisessa hyödynnetään erilaisia laitteita, jotka tunnistavat liikettä (Bogost 2005, 1).

Liikuntateknologialta odotetaan tulevaisuudessa paljon. Yhteiskunnan tasolla se nähdään yhtenä mahdollisuutena fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Moilanen 2014, 13.) "Liikuntateknologian hyödyntämisen mahdollisuudet liikunnan motivaattorina ovat valtavat. Vain mielikuvitus on rajana eikä rahakaan ole aina välttämättä este." (Immonen & Rautomäki 2014, 12.)

Opetushallitus (2014) on ottanut kantaa teknologian merkitykseen liikuntamotivaattorina. Vaikka tietokonepelit, puhelimet, tabletit ja muut vastaavat laitteet passivoivat, ja perinteinen arkiliikunta jää vähäiseksi, teknologialla voi olla kuitenkin myös käänteinen vaikutus. Teknologialla on mahdollista innostaa liikkumaan, koska teknologisten välineiden avulla saatava tieto motivoi ja se voi auttaa taitojen oppimisessa.

2.1 Liikuntapelaamisen historia

Videopelejä, jotka yhdistävät pelaamisen ja harjoittelun kutsutaan liikuntapeleiksi. Ensimmäinen liikuntapeli Foot Craz julkaistiin 1987 Atari 2600:lle. Foot Craz perustui alustan päällä liikkumiseen. Alustassa oli viisi kosketustunnistinta. Nintendo julkaisi vuoden päästä oman versionsa kosketuksia tunnistavasta alustasta. Nintendon Power Pad liikunta-alustassa oli jo 12 kosketustunnistinta. Aluksi pelit näille alustoille olivat pääasiassa yksin pelattavia urheilupelejä. Vaihtelua tähän toi Power Padille julkaistu Street Cop peli, jossa jahdattiin rikollisia. Myöhemmin liikunta-alustoille tehtiin tanssi- ja reaktiopelejä. (Bogost 2005, 2-4.)

Seuraava askel oli Amigan kehittämä Joyboard. Joyboard oli peliohjain, jonka päällä seisottiin ja ohjaaminen tapahtui painonsiirroilla. Amiga julkaisi ainoastaan yhden laskettelupelin Joyboardille. LJN:n suunnitteli vastaavan laitteen nimellä Roll and Rocker Nintendo entertainment systemsille. Etuna oli mahdollisuus käyttää Roll and Rockeria yhtä aikaa tavallisen ohjaimen kanssa. Tämä tarkoitti, että Roll and Rockeria pystyi käyttämään lähes kaikissa pelikonsolin peleissä. (Bogost 2005, 4.)

2004 Respon Design julkaisi henkilökohtaisen valmennus pelin Yourself! Fitness. Peli julkaistiin Xboxille, Playstation 2:lle ja tietokoneelle. Tarkoituksena oli korvata jumppavideot videopelillä. Pelissä ei siis käytetä minkäänlaista liikkeentunnistusta. Yourself! Fitness pelissä on virtuaalinen valmentaja, jolle annetaan omat tiedot painosta, pituudesta ja harjoituksen tavoitteesta. Virtuaalinen valmentaja suunnittelee pelaajalle harjoitusohjelman. Tylsistymistä pelissä pyrittiin välttämään uusien harjoittelupaikkojen taustojen ja musiikkien avautumisilla pelaajille. (Bogost 2005, 6-7.)

Seuraava edistysaskel oli 2005 Powergrid Fitnessin suunnittelema The Kilowatt-peliohjain. Kilowatissa on voima-antureita, jotka mittaavat voimaa isometrisesti, laitteessa ei ole siis liikkuvia osia. Kilowatilla pystyy pelaamaan mitä tahansa konsolipeliä. Isometrinen harjoittelu parantaa lihaskuntoa. Perinteiset liikuntapelit taas pyrkivät aerobisen kunnon nostamiseen. (Bogost 2005, 8.)

Nintendo julkaisi 2006 Wii-pelikonsolin, jonka peliohjain on varustettu liiketunnistimella. Kaikki Wii:lle julkaistut pelit ovat siis liikuntapelejä. Wii oli maailmanlaajuinen menestys. (Nintendon historian tärkeitä vuosia n.d.) PlayStation julkaisi vastaavan lisälaitteen, Moven, Playstation 3 konsolille 2010 (Playstation move-ohje 2016). Xbox tuli mukaan liiketunnisteohjauksella toteutettuun pelaamiseen julkaisemalla 2010 Kinectin. Xboxin ratkaisussa ei tarvitse pitää kädessä liiketunnistimella varustettua ohjainta, vaan liikkeet tunnistetaan videokameralla, joka on varustettu erilaisilla sensoreilla. (Kauppinen 2010.)

Yksi uusimpiin kuuluva liikuntapelaamisen muoto on mobiililaitteella tapahtuva pelaaminen. KGS:n toteuttama Jungle Race julkaistiin 2011. Jungle Racessa tarkoi-

tuksena on kerätä kartalla näkyviä hedelmiä kävelemällä tai juoksemalla hedelmän luo. Jungle Race hyödyntää matkapuhelinten paikannusominaisuutta (Kajaanigamestudios n.d.)

Juoksupeli Zombies, Run! julkaistiin 2012. Peli laitetaan päälle lenkille lähtiessä, kuulokkeista kuuluu musiikkia ja erilaisia tehtäviä. Zombien lähestyessä, kuulokkeista kuuluu ilmoitus, jolloin pelaajan pitää juosta lujempaa. Peli sopii kaiken kuntoisille, koska peliä voi pelata myös kävellen. Juostessa puhelimeen ei tarvitse koskea. Peli kerää juostessa automaattisesti tarvikkeita, joita käytetään oman tukikohdan rakentamiseen. Tukikohdan kehittyessä avautuu uusia tehtäviä. Zombies, Run! toimii samalla urheilutietokoneena tallentaen lenkin pituuden, käytetyn ajan, kulutetut kalorit ja nopeuden. (Zombies, Run! n.d.)

Nianticin Ingress julkaistiin 2014. Ingress perustuu teknisiltä ratkaisultaan Jungle Racen tavoin mobiililaitteiden paikannusominaisuuksiin. Ingressissä tarkoituksena on kartalla sijaitsevien portaalien valloittaminen, ylläpitäminen ja niiden linkittäminen keskenään. (Ingress Help n.d.)

2.2 Pokémon Go

Puhelin-, konsoli- ja tietokonepelien koukuttava vaikutus mukaan vahva. Maailman valloittanut Pokémon Go osoitti pelien liikuttavan vaikutuksen. Tällaisissa liikuntapeleissä pelatakseen tulee liikkua ja liikkumisen myötä saa palkintoja, onnistumisen elämyksiä sekä uusia haasteita, jotka tuottavat mielihyvää. Sovellus käyttää hyväksi myös mobiililaitteen paikkatietoa, jolloin pelialue laajenee kotoa lähiympäristöön ja kauemmaksi. Sosiaalinen puoli pelaamisessa korostuu pelaajien kokoontumisissa pelaamaan erillisiin tapahtumiin, jopa kotimaan ulkopuolelle. (Tanskanen 2016, 59.)

Pokémon Go on Nianticin luoma mobiilipeli Android- ja iOS- käyttöjärjestelmän mobiililaitteille. Peli julkaistiin ensimmäisenä Yhdysvalloissa heinäkuun 7. päivänä 2016. Peli perustuu Nintendon aikaisempien pelien Pokémon-hahmoihin, joita pelaaja etsii ja nappaa fyysisen maailman paikoista. (Get up and go n.d.)

Pokemon Go luokitellaan lisätyn todellisuuden liikuntapeliksi. Luokittelussa tulee ilmi pelin ympäröivää todellisuutta täydentävä puoli ja liikunnallisuus. Pelin perusnäky on kartta ympäröivästä alueesta. Pelissä pelaajat liikkuvat maastossa Pokémon Go -sovellus avoinna. Sovellus ilmoittaa, mikäli virtuaalitodellisuuden hahmoja, "Pokémoneja" on lähellä. Pokémonin ollessa tarpeeksi lähellä, pelaajan on mahdollista yrittää ottaa se kiinni heittämällä eli pyyhkäisemällä poké-palloa mobiililaitteen ruudulla kohti pokémonia. Pokémonin jäädessä kiinni pelaaja saa kokemuspisteitä, pokémon-karkkeja sekä stardust -tähtipölyä, joita tarvitaan kiinniotettujen pokémonien kehittämiseen. Kokemuspisteet kartuttavat pelaajan tasoja, joka vaikuttaa jo kiinnisaatujen pokémonien kehitysmahdollisuuksiin ja kohdattavien pokémonien vahvuuteen. (Get up and go n.d.)

Kartalle on määritetty sijainteja, joista saa tavaroita pokémonien kiinniottamiseen, parantamiseen ja henkiinherättämiseen. Lisäksi näiltä pokéstopeilta saa kokemuspisteitä ja pokémonien munia, joita haudotaan kävelemällä 2km, 5km tai 10km. Pokéstopit avautuvat uudelleen joka viides minuutti, jolloin pelissä tarvittavia tavaroita on mahdollista lunastaa lisää. Pokéstopit ovat usein ympäröivästä maastosta selkeästi erottuvia maamerkkejä, kuten patsaita, muistomerkkejä, museoita, liikuntapaikkoja ja muita rakennuksia. (Get up and go n.d.)

Saavutettuaan viidennen tason pelaaja saa mahdollisuuden valita joukkueensa kolmesta vaihtoehdosta. Valittuaan joukkueensa pelaaja ei voi vaihtaa joukkuetta. Pelissä joukkueilla on merkitystä erityisten gymien eli salien hallinnassa toisia joukkueita vastaan. Salin saa hallintaan voittamalla sitä puolustavat pokémonit taistelemalla niitä vastaan omilla kaapatuilla pokémoneilla. Tämän jälkeen pelaaja voi asettaa oman pokémonin puolustamaan salia. Salin hallinnasta saa palkinnoksi pokécoin -kolikoita 10 kappaletta jokaista hallittua gymiä kohden 21 tunnin välein. (Get up and go n.d.)

Pelissä on mahdollista käyttää oikeaa rahaa pelaamisen helpottamiseksi. Rahalla voidaan ostaa lisää poképalloja, lure module-houkuttimia, incense-houkuttimia, lisää tilaa pokémoneille tai tavaroille, lucky egg-kokemuspisteiden lisääjiä ja väliaikaisia egg incubator-hautoja. (Get up and go n.d.)

Lure moduuleja voidaan asettaa stopeille houkuttelemaan pokémoneja 30 minuutin ajan, jolloin pokémonit näkyvät kaikille lähistöllä oleville pelaajille. Incensellä pokémoneja houkutellaan oman hahmon luokse 30 minuutin ajan ja ne näkyvät vain incensen käyttäneelle pelaajalle. Lucky egg- nimistä esinettä käyttämällä pelaaja saa kokemuspisteet kaksinkertaisena 30 minuutin ajan. Pelaajalla on aloittaessaan yksi pysyvä egg incubator- hautoja, jolla voi hautoa yhtä pokémon -munaa kerrallaan. (Get up and go n.d.)

2.3 Aikaisempia tutkimuksia liikuntapelaamisesta

Pokémon Go:n vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen on tehty tutkimus Stanfordin yliopiston ja Microsoftin tutkijoiden toimesta. Tutkimukseen osallistui 31 793 ihmistä kolmen kuukauden ajan, joista Pokémon Go pelaajia oli 1420. Tieto kerättiin yhdistelmällä erilaisia päälle puettavia tunnistimia ja hakukoneiden hakulokeja. Fyysisen aktiivisuuden muutoksia verrattiin muihin suosittuihin terveys mobiilisovelluksiin. Tutkimus arvioi myös Pokémon Go:n vaikutusta kansanterveyteen. (Althoff, ym. 2016, 2.)

Tutkimuksessa tutkittiin Pokémon Go:n yhteyttä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tähän liittyen tutkittiin vaikutuksen kestoa ja merkittävyyttä sekä sitä, ovatko edellä mainitut ominaisuudet rajattu tiettyyn ryhmään vai vaikuttaako se kaikkiin tasapuolisesti. Lisäksi tutkittiin Pokémon Go:n kykyä vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään verrattuna muihin suosittuihin terveysmobiilisovelluksiin. Tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa, johon liittyen tutkittiin Pokémon Go:n vaikutusta pitkällä tähtäimellä, mikäli se onnistuisi säilyttämään pelaajien sitoutumisen peliin. (Althoff ym. 2016, 2.)

Mittaaminen tapahtui Microsoftin valmistamalla 3 akselisella kiihtyvyysmittarilla, joka mittasi askeleiden määrää. Askeleet mitattiin 30 päivältä ennen todennäköistä Pokémon Go:n pelaamisen aloittamista ja 30 päivää pelaamisen aloittamisen jälkeen. (Althoff ym. 2016, 2.)

Pokémon Go:n pelaajien fyysinen aktiivisuus nousi merkittävästi pelaamisen alettua. Kontrolliryhmän fyysinen aktiivisuus väheni 50 askeleella päivässä, kun taas

Pokémon Go:n pelaajien kasvoi 192 askeleella päivässä. Pokémon Go:n pelaamisen aloittavat ovat keskimäärin vähemmän aktiivisia, kuin muut tutkimuksessa olleet yhdysvaltalaiset. Toisaalta pelaajien päivittäisten askelten määrä kasvoi suuremmaksi kuin kontrolliryhmän. Pokémon Go:n pelaajien fyysinen aktiivisuus laski kolmen-neljän viikon aloittamisen jälkeen. Toisaalta sitoutuneimman ryhmän fyysinen aktiivisuus laski tasolle, joka on korkeampi kuin tutkimuksen alussa ennen Pokémon Go:n julkaisua. Eri ryhmien välillä ei havaittu merkittäviä eroja. Pokémon Go lisäsi kaikkien aktiivisuutta iästä, sukupuolesta, painosta tai aikaisemmasta liikuntamäärästä riippumatta. Verrattaessa muihin terveyttä edistäviin sovelluksiin Pokémon Go:n pelaaminen johti suurimpaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja houkutteli enemmän hyvin vähän aktiivisia käyttäjiä. Pokémon Go:lla olisi mahdollista vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen ja elinajan odotukseen, jos pelaajat pystyttäisiin sitouttamaan peliin pidemmäksi aikaa. Tutkimuksen mukaan pelkästään Yhdysvalloissa 30 päivän aikana oli 25 miljoonaa käyttäjää, Pokémon Go lisäsi 144 miljardia askelta Yhdysvaltalaisten pelaajien fyysistä aktiivisuutta. Johtopäätöksenä mobiililaitteilla toimivat lisätyn todellisuuden liikuntapelit vaikuttavat olevan tehokkaampia kuin perinteiset fyysisen aktiivisuuden interventiot. (Althoff ym. 2016, 4-5.)

Jyväskylän yliopiston tekemässä tutkimuksessa liikuntapeliin pelitavoista ja syistä olla pelaamatta tutkittiin erityisesti sukupuolten välistä eroa liikuntapelaamisessa. Tutkimukseen osallistui 3 036 suomalaista kuluttajaa. Tutkimus toteutettiin internet kyselynä vuonna 2012. Materiaalia tulkittiin Pearsonin riippuvuuskertoimella ja Craemerin kertoimella. Analysointi tehtiin IBM SPSS Statistics 19 ohjelmalla. (Kari, Makkonen, Moilanen & Frank 2012, 1-4.)

Vastaajista 24,3 % pelasi liikuntapelejä ja 75,7 % ei pelannut. Naiset pelasivat hieman enemmän liikuntapelejä kuin miehet. Ero sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkittävä. Tärkein pelaamisen syy oli hauskuus. Sukupuolten välillä löytyi tilastollisesti merkittävä ero pelaamisen syiden välillä. Vaikka pääasiallinen syy kummallakin sukupuolella oli hauskuus, naisilla harjoittelu sai enemmän suosiota liikuntapelaamisessa. Miehistä 92,1 % pelasi hauskuuden takia ja 7,9 % harjoittelun takia. Naisista 82 % pelasi pääasiassa hauskuuden takia ja 18 % harjoittelun. (Kari, ym. 2012, 5-8.)

Tutkimuksen mukaan liikuntapelaaminen tapahtui yleensä ryhmässä. Fyysinen rasitus pelatessa oli pääasiassa kevyttä tai kohtuullista. Sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkittävä ero fyysisessä rasituksessa. Naisten liikuntapelaaminen oli fyysisesti rasittavampaa kuin miesten ja he kokivat liikuntapelaamisen vaikuttavan enemmän fyysiseen kuntoon kuin miehet. Suurin osa pelaajista ei kokenut liikuntapelaamisen vaikuttavan heidän fyysiseen kuntoonsa. (Kari, ym. 2012, 5-8.)

Syyt olla pelaamatta liikuntapelejä luokiteltiin tärkeysjärjestyksessä 11 syyhyn: 1) ei kiinnosta 2) suosii muita liikuntamuotoja 3) ei omista 4) ei rahaa 5) ei tarpeeksi hyödyllinen 6) en ole pelaaja 7) ei aikaa 8) ei ole tuttu 9) kodin rajoitukset 10) henkilökohtaiset rajoitteet 11) muut syyt. Syitä oli mahdollista valita useampia. Miehillä merkittävimmät syyt pelaamattomuuteen olivat tärkeysjärjestyksessä: ei kiinnosta, suosii muita liikuntamuotoja ja ei omista. Naisilla merkittävimmät syyt olivat: suosii muita liikuntamuotoja, ei kiinnosta ja ei omista. (Kari, ym. 2012, 9-10.)

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Motivaation termin alkuperä tulee latinankielisestä sanasta *movere*, 'liikkua'. Perustasolla motivaatio määritellään sisäiseksi tilaksi, joka aktivoi, antaa energiaa tai johtaa käyttäytymistä sekä määrittää sen voimakkuutta ja suuntaa. (Hagger & Chatzisarantis 2005, xi; Ryan & Deci 2000, 68.) Motivaatio on ollut keskiössä useissa psykologisissa teorioissa, jotka pyrkivät selittämään käyttäytymistä. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 100.)

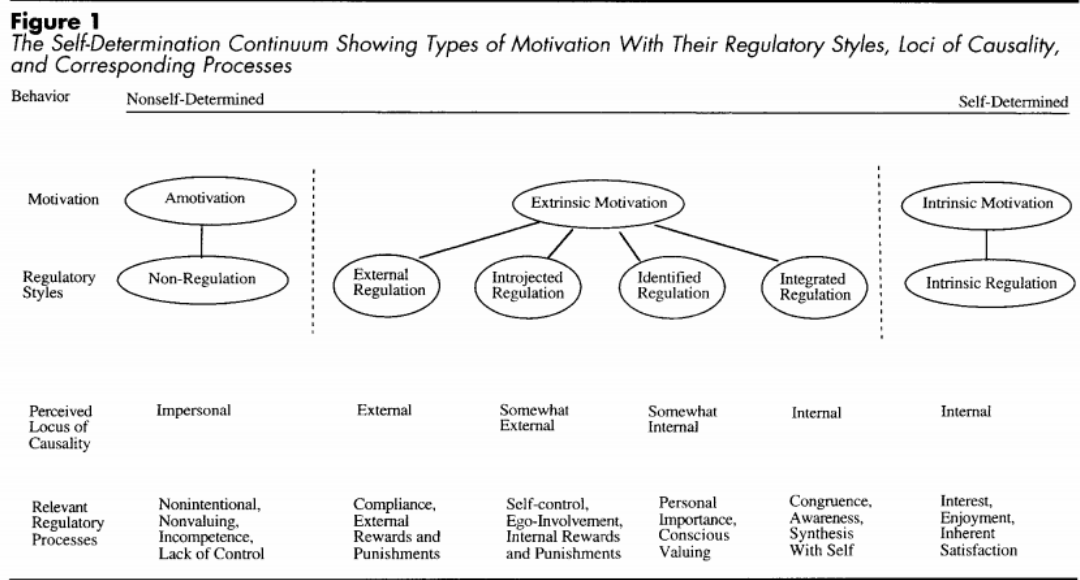
Motivaatiota on selitetty niin sosiaalipsykologisten teorioiden kuin tarvepohjaisten mallien perusteella. Sosiaalipsykologia selittää tyypillisesti motivaatiota sosiaalisissa tilanteissa tapahtuvan tiedon käsittelyn kautta. Tarpeisiin perustuvat mallit selittävät motivaatiota psykologisten perustarpeiden avulla. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 101.)

Motivaation sosiokognitiivisia teorioita, kuten Banduran kehittämää pystyvyysteoriaa, Heiderin attribuutioteoriaa sekä näistä merkittävintä, Nichollsin saavutusmotivaatioteoriaa usein kritisoidaan siitä, etteivät ne ole tarpeeksi täsmällisiä selittämään motivaatiota muovaavia ja edeltäviä alkuperiä. Siitä huolimatta Nichollsin tavoitemotivaatioteoriaa on hyödynnetty etenkin koululiikunnan motivaatioilmastojen tutkimiseen ja suunnitteluun. Psykologisia perustarpeita selittävistä teorioista merkittävin on Ryanin ja Decin vuonna kehittämä itsemääräämisteoria. Teoria antaa perustan sille, miten motiivit syntyvät tiettyjä toimintoja kohtaan, jolloin se soveltuu hyvin liikuntamotivaation tutkimiseen. Tarvepohjaiset teoriat pyrkivät vastaamaan kysymykseen ”miksi?”. Ne täydentävät sosiokognitiivisia teorioita siinä mielessä, että ihmisen käyttäytyminen tukeutuu pohjimmiltaan psykologisiin perustarpeisiin, vaikka käyttäytymisen tilanneyhteys vaihtuisikin. (Hagger & Chatzisarantis, 102.)

3.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian keskiössä ovat ihmisen psykologiset perustarpeet, jotka ovat koettu pätevyys, autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Ihmisen käyttäytymisen ymmärtämisessä nämä tekijät ovat olennaisessa osassa. (Ryan & Deci 2000, 68.) Itsemääräämisteoriassa ihmiset nähdään luonnostaan uteliaina, uuden oppimiseen pyrkivinä, innostuneina ympäristönsä kanssa tekemisissä olevina toimijoina. Teorian mukaan läpi elämän tapahtuvan perustarpeiden tyydyttäminen luo pohjan parempaan terveyteen ja henkisten ominaisuuksien kasvulle. (Ryan & Deci 2000, 68, 74.)

Itsemääräämisteoriassa käsitellään motivaation astetta motivaatiojatkumona. Jatkumon toisessa päässä on täydellinen motivaation puutos, amotivaatio ja toisessa sisäinen motivaatio. Ääripäiden välissä on neljä astetta, jotka ovat ulkoinen sääätely, pakotettu sääätely, tunnistettu sääätely ja integroitu sääätely. Nämä neljä astetta muodostavat jatkumon ulkoisen motivaation osan. (Deci & Ryan 2000, 72.)



KUVIO 1. Itsemääräämisteorian viitekehys (Deci & Ryan 2000, 72).

Motivaatiojatkumossa korkeimpana on sisäinen motivaatio, jonka saavuttaminen riippuu kolmen perustarpeen tyydyttämisestä. Sisäisen motivaation suurin ero verrattuna ulkoiseen motivaatioon on toiminnasta saatava ilo ja nautinto. Tämä näkyy jatkuvana ja vahvana haluna osallistua toimintaan, vaikka eteen tulisi vastoinkäymisiä. (Deci & Ryan 2000, 72.)

Ensimmäinen näistä perustarpeista on koettu pätevyys. Koetulla pätevyydellä viitataan luontaiseen tarpeeseen saada onnistumisen tunteita. Jotta yksilö kokisi motivaatiota toimia tietyssä tilanteessa, on hänen koettava itsevarmuutta ja kyvykkyyttä. Koettuun pätevyyteen kuuluu olennaisena osana sosiaalinen kanssakäyminen ja sen sisällä saatava palaute. Positiivinen palaute tehdystä suoritteesta tehostaa ja lisää tunnetta kyvykkyydestä. Vastaavasti kielteisten asioiden korostaminen ja kriittisyys saavat yksilön kokemaan epäonnistumista, jotka altistavat lannistumiselle. (Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009, 114.)

Toisena on koettu autonomia, omaehtoisuus. Yksilön koetulla autonomialla tarkoitetaan itsesäätelyä ja sisäistä tilaa, joka heijastelee käytöksen hyväksyntää ja organisointia. Koettuun autonomiaan vaikuttaa paljon ympäristön paine, joka voi vaihdella täydellisestä hallittavana olemisesta ja pakottamisen tunteesta itse hallittuun itsesäätelyn tilaan. Autonominen käytös ei ole ainoastaan tarkoituksellista vaan myös omaehtoista. (Ryan, ym. 2009, 115.)

Kolmantena perustarpeena on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tällä viitataan yksilön luontaiseen taipumukseen ja haluun kokea hyväksyntää sekä yhteisöön kuulumista. Sosiaalinen kanssakäyminen on oleellinen asia hyvinvoinnin ja ryhmän turvallisuuden kannalta. On yleistettävissä, että henkilöt, jotka kokevat muiden välittävän ja ottavan heidät mukaan aktiviteetteihin omaksuvat ympäröiviä arvoja ja asenteita muita tehokkaammin. (Ryan, ym. 2009, 115.)

Ulkoisen motivaation alin aste on ulkoinen säätely. Ulkoiseen säätelyyn voidaan ajatella kuuluvan yksilön asenteellinen itsensä pakottaminen: 'Teen vain, jos minun täytyy tehdä niin.' (Biddle & Mutrie 2001, 86.) Palkkiot ja rangaistukset kuuluvat oleellisena osana ulkoiseen säätelyyn. Vaikka palkkiot voidaan nähdä sisäisen motivaation luomisessa, usein ne haittaavat yksilön sisäisten arvomaailman muu-

tosten muodostumista. Palkkioita voivat olla esimerkiksi rahalliset palkinnot, pokaalit, mitalit, todistukset, maine tai kunnia. Ulkoisessa säätelyssä rangaistukset luovat paineita yksilölle tietyssä asiayhteydessä tehdä tai olla tekemättä tiettyä aktiviteettia. Rangaistuksia ovat esimerkiksi joukkueesta erottaminen, harjoituksista pois sulkeminen, syyllistäminen ja kritiikki. Palkkiot ja rangaistukset toimivat niin kauan, kuin kulloinkin kyseessä oleva ulkoinen paine on olemassa. (Hagger & Chatzisarantis 2005, 118.)

Seuraava aste ulkoisessa motivaatiossa on pakotettu säätely. Pakotettu säätely nähdään hieman lähempänä sisäistä motivaatiota. Yksilöllä ei ole vaihtoehtoja toimintaan osallistumiselle, mutta hän kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Yksilö sisäistää osallistumisen syyt, usein kielteisten tunteiden estämiseksi tai muiden hyväksynnän hakemiseksi. Pakotetussa säätelyssä yksilö voi ajatella, että kokee huonoa oloa, mikäli ei osallistu toimintaan. (Biddle & Mutrie 2001, 86.)

Ulkoisen motivaation kolmas aste on tunnistettu säätely. Tunnistetussa säätelyssä toimintaan liittyy positiivisia tunteita. Tämä aste on lähellä motivaatiojatkumon itsemääräämisen tasoa, jossa yksilön arvot kohtaavat osallistumisen kautta saatavat tulokset. Toiminta on yksilölle tärkeää, jolloin yksilön ajatusmaailmassa 'minun täytyy'-ajatukset ovat korvautuneet 'minä haluan'-ajatuksilla. Tunnistettua säätelyä voidaan ajatella kynnyksenä omaehtoisuuteen siirryttäessä. (Biddle & Mutrie 2001, 87.)

Neljäntenä asteena on integroitu säätely. Tässä asteessa yksilö kokee toiminnan olevan tärkeää ja osa persoonallisuuttaan, vaikkei hänellä olisikaan vaihtoehtoja osallistumisen suhteen. (Biddle & Mutrie 2001, 87.)

Alimpana motivaatiojatkumossa on amotivaatio, täydellinen motivaation puuttumisen tila. Tällöin yksilö kokee, ettei hänellä ole mahdollisuutta vaikuttaa tai osallistua hänen ympärillä tapahtuvaan toimintaan. Toiminnasta puuttuu henkilökohtaiset ponnistelut ja nautinnon saaminen. Siirtyminen amotivaatiosta ulkoisen motivaation ensimmäiselle asteelle on ensimmäinen motivaatiokynnyksen ylittäminen. (Biddle & Mutrie 2001, 87.)

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria pyrkii etsimään vastauksia urheilutilanteiden motivaatiotekijöihin ja käyttäytymiseen. Teorian mukaan ihmisen toiminnan motivaation takana on pätevyyden osoittaminen tavoitteellisissa tilanteissa. (Hagger & Chatzisarantis 2005.) Tavoiteorientaatiota tutkittaessa on otettava huomioon useita seikkoja, jotta perimmäiset yksilötason motiivit saadaan selville. Ensimmäinen asia tavoiteorientaatiossa ja pätevyyden osoittamisessa on tunnistaa onnistumisen ja epäonnistumisen psykologiset piirteet, jotka ovat yksilöllisiä kokemuksia. Jos toiminnan tavoitteet luovat yksilölle mahdollisuuden näyttää omaa osaamistaan ja näin näyttäytyä muille kanssatoimijoille osaavana, yksilö ajattelee onnistuneensa. Käänteisesti, mikäli toiminnan lopputuloksena on itsensä asettaminen selkeästi muita huonompaan asemaan, yksilö kokee epäonnistumista. Yksilön kiinnostus ja motivaatio toiminnan jatkamisessa ja lopettamisessa on riippuvainen siitä, onko hänen mahdollista osoittaa omaa kyvykkyyttään. (Roberts 1992, 14.)

Omaa kyvykkyyttään teorian mukaan yksilö osoittaa kahdella suuntauksella. Ensimmäinen muoto on minä-suuntautunut käyttäytyminen. Minä-suuntautuneella yksilöllä on pyrkimys maksimoida oma kokemus onnistumisesta ja vähentää mahdollisuuksia osoittaa epäonnistumista ja huonoja henkilökohtaisia ominaisuuksia. Tällainen henkilö osallistuu toimintaan ja haluaa osoittaa kyvykkyyttään olemalla muita parempi annetussa tehtävässä. (Robertsin 1984, 260.)

Jotkut yksilöt suoriutuvat erinomaisesti tehtävistä, vaikkei heillä olisi halua tai taipumusta osoittaa omia taitojaan. Sen sijaan nämä yksilöt saavat onnistumisen ja kyvykkyyden kokemuksia oppiessaan ja kehittäessään uusia taitoja sekä toimiesaan mahdollisimman hyvin tavoitteellisessa tilanteessa lopputuloksesta huolimatta. Tällöin kyseessä on tehtäväsuuntautuneisuus. (Roberts 1984, 260.) Tällaisen henkilön keskittyminen tehtävään ja siinä vaadittavien taitojen hiomiseen on tärkeämpää, jolloin itsensä muihin vertaaminen jää vähemmälle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 153.)

3.3 Motivaatiomittari

Motivaatiotekijöitä tutkimme ensisijaisesti itsemääräämisteorian sisäisen ja ulkoisen motivaation mukaan. Motivaatiotekijöiden mittariksi olemme valinneet PALMS- kysymyspatteriston (Physical Activity and Leisure Measurement Scale), jota sovellamme vastaamaan tutkimustarpeitamme.

Aikaisempia, teoriaan pohjautuvia mittareita ovat mm. vuonna 1995 kehitetty 28-osainen urheilumotivaatiomittari Sport Motivation Scale ja vuonna 1999 kehitetty 32-osainen harjoittelumotivaatiomittari Exercise Motivation Scale. Nämä mittarit kehiteltiin ja pohjattiin itsemääräämisteorian kahtiajakoon sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. SMS ja EMS suunniteltiin mittaamaan yksilötason liikuntamotivaatiota motivaatiojatkumon kautta, mutta on epätodennäköistä, että näillä mittareilla on mahdollista kattaa koko motivaation kirjo. (Chowdhury 2012, 25.)

Harjoittelemisen syitä tutkittavaksi kehitettiin 44-osainen harjoittelumotivaatioluettelo EMI, eli Exercise Motivation Inventory. Kysymyspatteristo koostuu 12:sta alamittarista, joita ovat stressinhallinta, painonhallinta, virkistäytyminen, sosiaalinen tunnustus, nautinto, ulkonäkö, henkilökohtainen kehittyminen, yhteenkuuluvuus, sairastumisen ehkäisy, kilpailu, fyysinen kunto ja terveystaustat. Vaikka vuonna 1993 kehitetty mittari on osoittanut hyvää validiteettia, on kysymyspatteristossa heikkouksia. Kuntoon liittyviä ala-mittareita, kuten voimaa ja kestävyyttä ei löydy patteristosta ollenkaan ja terveyteen liittyvät alamittarit ovat muotoiltu kielteisillä sanamuodoilla. Lisäksi EMI tutkii ainoastaan harjoittelevien yksilöiden motivaatiotekijöitä ja jättää harjoittelemattomat kokonaan ulkopuolelle. (Chowdhury 2012, 26.)

Vuonna 1993 Frederick ja Ryan kehittivät 23-osaisen fyysisen aktiivisuuden motivaatiomittarin Motivation for Physical Activity Measure, jossa tutkittiin kolmea motivaatiotekijää; kiinnostus, kyvykkyyden motivaatio ja kehoon liittyvät motivaatiotekijät. Myös MPAM:ssa oleellisena osana on itsemääräämisteorian teoria-pohja. MPAM:n suurimmat heikkoudet liittyvät sen käyttöönottoon ja suppeaan motivaatiotekijöiden tutkimiseen. MPAM vakioitiin hyvin pienellä otoksella ja vaikka se käsitti laajat osallistumissyöt, se ei ottanut huomioon esimerkiksi sosiaalisia motivaatiotekijöitä, jotka voisivat vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. MPAM:

ia päivitettiin vuonna 1997 ja uusi mittari nimettiin MPAM-R:ksi, Motivation for Physical Activity – Revised. Uusi versio käsitti viisi kategoriaa, joita olivat kunto, ulkonäkö, kyvykkyys, nautinto ja sosiaalisuus. Päivityksestä huolimatta uudella mittarilla ei onnistuttu mittaamaan motivaatiota kokonaisuudessaan. (Chowdhury 2012, 27-28.)

Liikkujien osallistumismotivaatiota on tutkittu myös ateoreettisesta näkökulmasta. Vuonna 1983 Gill, Gross ja Huddleston olivat edelläkävijöitä motivaation empiirisessä tutkimuksessa osallistumismotivaatiokyselyllään Participation Motivation Questionnaire, jonka he toteuttivat ensimmäisen kerran yli tuhannelle nuorelle urheiluleirillä. Patteristossa kysymykset olivat muotoa 'minä haluan' ja 'minä en halua'. Kysymyksillä saatiin tietoa kahdeksasta alamittarista, joita olivat saavutus, joukkue, kunto, energian purkaminen, yhdessäolo, taito, ystävät ja hauskanpito. PMQ:sta on tehty useita, muokattuja versioita, joiden kysymyspatteristojen ja alamittareiden laajuudet vaihtelevat. Esimerkkinä Morriksen 1995 vuonna kehittämä 50:n kysymyksen patteristo, jossa hyödynnettiin PMQ:n lisäksi Likert-vastausasteikkoa 1-5. Patteriston kysymyksissä oli asenneväittämiä, joihin vastattiin viisiportaisella asteikolla. PMQ:n ongelmia tutkimuksissa ovat olleet suuret erot tutkimusten välillä. Otosten koko, tutkittava liikuntamuoto/ -muodot ja tutkimukseen osallistumisen taso ovat vaihdelleet paljon. Lisäksi PMQ:lta puuttuu motivaation teoreettinen pohja. (Chowdhury 2012, 35.)

Aikaisempien mittareiden ongelmat ovat pyritty ratkaisemaan Rogersin, Morrisin ja Mooren kehittämässä vapaa-ajan harjoittelun motivaatiomittarissa REMM:ssa Recreational Exercise Motivation Measure. REMM on monen kehittelyvaiheen tulos, joiden kautta tutkittavia alamittareita ja kysymyspatteriston laajuutta on rajattu. Mittarissa on käytetty hyväksi osia edellä mainittujen mittareiden (esim. MPAM, MPAM-R ja PMQ) kysymyssarjoista, jotta mittarin validiteetti ja reliabelius olisivat korkeammat. Kysymykset mittaavat kahdeksaa asiaa: kilpailullisuutta, ulkonäköä, muiden odotuksia, yhteenkuuluvuutta, fyysistä kuntoa, psykologista kuntoa, kyvykkyyttä ja nautintoa. REMM on useammasta syystä aikaisemmin mainittuja mittareita luotettavampi. REMM on kehitetty käyttämällä sekä teoreettista että ateoreettista lähestymistapaa ja sen avulla havaitut motivaatiotekijät sopivat itsemää-

räämisteorian sisäisen ja ulkoisen motivaation kahtiajakoon. Lisäksi mittari on vahvistettu niin urheilun kuin vapaa-ajan liikunnan piirissä. REMM:llä on kuitenkin yksi heikkous, jonka vuoksi sen käyttäminen voi olla haastavaa. Kysymyspatteristo on laaja ja siihen vastaamiseen vaaditaan paljon aikaa. Lisäksi vastaaja saattaa josain vaiheessa kyllästyä kysymyksiensä määrään, joka voi vaikuttaa vastaustulosten validiteettiin. (Chowdhury 2012, 37.)

REMM:n suurimman heikkouden, pituuden vuoksi Morris ja Rogers valitsivat jokaisesta kahdeksasta alamittarista viisi vahvinta kysymystä muodostaen lyhyemmän, 40:n kysymyksen patteriston. Tämä REMM:stä johdettu mittari on nimeltään vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari Physical Activity and Leisure Motivation Scale. PALMS on suunniteltu nuorten ja aikuisten urheilun ja fyysisen aktiivisuuden motivaatiotekijöiden mittaamiseen. Kysymysten kautta mitataan osallistujien motiiveja onnistumisen tunteiden, nautinnon, fyysisen ja psyykkisen kunnon, ulkonäön, muiden odotusten, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä kilpailullisuuden kautta. Kysymyspatteristo pohjautuu REMM:n tavalla itsemääräämisteorian. (Chowdhury 2012, 38-42.)

3.4 Aikaisempi PALMS:ia hyödyntävä tutkimus

Molanorouz, Khoo ja Morris (2015, 1) ovat tutkineet motivaatiota PALMS:n avulla tutkimuksessaan "Motivation for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender." Tutkimuksen otos koostui 1360 (701 miestä, 657 naista) vapaaehtoisesta, säännöllisesti liikkuvasta henkilöstä, joiden ikäjakauma oli 20-64 ikävuoden välillä. Tutkimus toteutettiin pitkittäistutkimuksena kuuden kuukauden ajan Malesiassa. Osallistujat ilmoittivat henkilötietolomakkeella iän, sukupuolen, etnisen taustan ja fyysisen aktiivisuuden. Fyysiseen aktiivisuuteen vastattiin tarkemmin pääasiallisen liikkumismuodon- ja tiheyden, tason, keston ja intensiteetin osalta.

Kyselyyn vastanneet olivat useiden eri liikuntamuotojen harrastajia, jotka valittiin useista urheiluseuroista ja liikuntakeskuksista. Kysely toteutettiin jokaiselle henkilökohtaisesti liikunta-aktiiviteettien osallistumisen yhteydessä, heidän tullessa tai

lähtiessä harjoituspaikalta ja harjoitusten välissä. Osallistujille jaettiin henkilötieto-, suostumus- ja kyselylomakkeet, jotka he palauttivat tutkimuspaikalla odottaville tutkijoille. Osallistujille korostettiin tutkimuksen vapaaehtoista luonnetta ja mahdollisuutta vetäytyä tutkimuksesta koska tahansa. Lisäksi, tutkijat korostivat mielipiteiden tärkeyttä ja ettei oikeita tai vääriä vastauksia ole. (Molanorouz, ym. 2015, 4.)

Tutkimuksen vastaukset seulottiin ja poikkeamat, kuten puuttuvat vastaukset jätettiin huomiotta jatkotulkinnassa. Koko otoksen sekä luokittelun (fyysinen aktiiviteetti, ikä ja sukupuoli) kuvailevat tunnusluvut laskettiin ja määritettiin motivaatiotekijät jokaiselle luokitteluperusteelle. (Molanorouz, ym. 2015, 4.)

Tuloksissa iän mukaan suurimmiksi motivaatiotekijöiksi nuorilla nousivat kilpailullisuus ja pätevyys. Vanhemmilla pätevyyden lisäksi sosiaalinen yhteenkuuluvuus oli syrjäyttänyt kilpailullisuuden. Sukupuolierot olivat merkittäviä. Naiset ilmoittivat ulkonäön ja fyysisen kunnon korkeimmiksi motivaatiotekijöiksi, kun taas miehet olivat motivoituneempia kilpailullisuuden ja pätevyyden osoittamisessa. Fyysisen aktiivisuuden mukaan eroja löytyi lajitaustan mukaan. Merkittävämpänä erona joukkueurheilulajien harrastajilla suurimmat motiivit olivat sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys yksilölajeihin verrattuna.

Vähäisimmät motivaatiotekijät olivat muiden odotukset ja ulkonäköön liittyvät motiivit pois lukien esimerkiksi kuntosaliharjoittelijat. (Molanorouz, ym. 2015, 4-6.)

Molanorouzin ym. (2015, 10) mukaan tutkimuksella oli kuitenkin rajoituksensa. Otos valittiin soveltavuuden mukaan, mutta osallistumista fyysisiin aktiviteetteihin ei kontrolloitu tutkimuksen aikana. Otos oli myös aikaisempia tutkimuksia vapaa-muotoisempi, ei niinkään kilpailu-urheilusuuntautunut, jolloin otoksen luonne on mahdollisesti vaikuttanut tuloksiin. Molanorouz ym. (2015) toteavat, että jatkotutkimuksissa olisi syytä ottaa huomioon systemaattinen otoksen valinta lajispesifisyydessä. Lisäksi tutkimusluokittelu (fyysinen aktiivisuus, ikä ja sukupuoli) on ollut ainoastaan kahdessa aikaisemmassa tutkimuksessa, joka vaikuttaa vertailukelpoisuuteen. Lisätutkimuksissa pitäisi ottaa huomioon myös liikuntalajien monimuotoisuus ja näiden luonteva sekä luotettava ryhmittely.

Tutkijat toteavat, että kyseessä olevat tutkimustulokset havainnollistavat iän, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden lajinomaisuuden tärkeyden liikuntamotivaation tutkimuksessa. Molanorouzin ym. (2015, 10) mukaan tutkimus osoitti tärkeää tietoa fyysisen aktiivisuuden osallistumisen motiiveista ja tulokset voivat olla suuressa roolissa aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

4 KÄYTETTÄVYYDEN MÄÄRITELMIÄ

”Käytettävyys määritellään tuoteominaisuudeksi ja mittariksi, jolla mitataan tuotteen käytön tuloksellisuutta, tehokkuutta ja miellyttävyyttä” (Sinkkonen 2005, 178.) Tuloksellisuudella tarkoitetaan, että tehtävä hoituu tuotteella täydellisesti. Tehokkuudella viitataan tarvittaviin resursseihin. Miellyttävyydellä tarkoitetaan, sitä miten yksilö kokee tuotteen tunnetasolla. Tuote on käytettävä, kun se on helppokäyttöinen, tehokas käyttää ja miellyttävä. (Sinkkonen 2005, 178.)

Käytettävyys on monien tuotteiden tärkeimpiä ominaisuuksia. Kukaan ei halua käyttää tuotetta, jonka käytettävyys on huono. Nykyään eri lehtien tekemissä tuotevertailuissa käytettävyys on usein yksi arviointiperuste. Käytettävyyttä testataan ja hiotaan ennen tuotteen julkaisua. (Sinkkonen 2005, 182.)

Millä tahansa järjestelmällä, esineellä, tuotteella tai palvelulla, jota ihminen käyttää voi olla ongelmia käytettävyydessä (Nielsen 1993, 11). Käytettävyyttä on vaikea määritellä yhdellä sanalla. Käytettävyys jaetaan viiteen osa-alueeseen: opittavuus, tehokkuus, muistettavuus, virheettömyys ja miellyttävyys. (Nielsen 1993, 26.) Opittavuudella tarkoitetaan tuotteen tai sovelluksen käyttämisen oppimista. Jos tuotteen opittavuus on hyvä, opettelu vie vähän aikaa. Tuotteen tehokkuudella tarkoitetaan tarkoituksenmukaista käyttöä, johon se on suunniteltu. Muistettavuudella viitataan tuotteen tai sovelluksen ominaisuuksiin, jotka helpottavat sen käyttöönottoa uudelleen, mikäli edellisestä käyttökerrasta on kulunut aikaa. Virheettömyys käytettävyydessä tarkoittaa, että mikäli käyttäjä itse tekee virheen tuotetta soveltaessa, virhe ei vie turhaa aikaa tuotteen käytössä. Ylläolevien ominaisuuksien summa on miellyttävyys. Miellyttävyys määrittelee, kuinka miellyttävä ja sujuva tuote on käyttää. (Nielsen 1993, 26.)

5 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa mobiilisovellus Pokémon Go:n pelaamisen motivaatiotekijöitä, sekä kartoittaa käytettävyyden vaikutusta pelaamiseen yläkouluikäisillä Kainuun alueella. Käytettävyydessä tutkitaan asuinalueen ja pelimahdollisuuksien yhteyttä pelaamiseen. Tutkimuksella pyritään tuottamaan uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää liikuntapelien pelaajien motivaation ymmärtämisessä ja tulevaisuuden liikuntapelien suunnittelussa. Lisäksi toimeksiantaja pystyy hyödyntämään tutkimuksen tietoa yläkouluikäisten liikuttamisessa.

Opinnäytetyön hyöty toimeksiantajalle on saada tietoa mobiilipelaamisen motivaatiotekijöistä sekä nuorten tavoittamisesta liikuntasovellusten avulla.

Opiskelijan näkökulmasta osaamisemme kehittyi tutkimusosaamisessa sekä teoriaan ja tutkimukseen perustuvassa ammattitaidossa. Opinnäytetyöprosessi antaa valmiuksia liikuntapelaamisen ja -pelien hyödyntämiseen nuorten liikuttamisessa. Tutkimukseen liittyvissä asioissa ja tiedonhankinnassa kehittyvät kriittinen ajattelu, lähdekritiikki ja soveltaminen.

Ammattikorkeakoulu pystyy hyödyntämään tutkimuksen tuloksia esimerkiksi tulevien liikuntapelien ja -tapahtumien suunnittelussa.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Mitkä ovat nuorten tärkeimmät motivaatiotekijät Pokémon Go:n pelaamisessa?

Tutkimuksessa oletettiin, että Pokémon Go:n pelaajien suurimmat motivaatiotekijät ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, nautinto ja kilpailullisuus (Kari, ym. 2012, 5-8; Molanorouz, ym. 2015, 4-6.)

2. Mitkä ovat nuorten heikoimmat motivaatiotekijät Pokémon Go:n pelaamisessa?

Tutkimuksessa oletettiin, että heikoimmat motivaatiotekijät ovat ulkonäkö ja ulkoinen paine. (Kari, ym. 2012, 5-8; Molanorouz, ym. 2015, 4-6.)

3. Onko asuinalueella yhteyttä pelaajien suhteelliseen määrään?

Tutkimuksessa oletettiin, että taajamassa pelataan enemmän parempien pelimahdollisuuksien takia. Olettamus perustuu omakohtaisiin kokemuksiin ja havaintoihin pelatessa eri suuruksissa asutuskeskuksissa.

4. Onko heikolla käytettävyydellä yhteyttä pelaamismotivaatioon?

Tutkimuksessa oletettiin, että heikko käytettävyys vähentää pelaamismotivaatiota. Olettamus perustuu omakohtaisiin kokemuksiin ja havaintoihin pelatessa eri suuruksissa asutuskeskuksissa.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

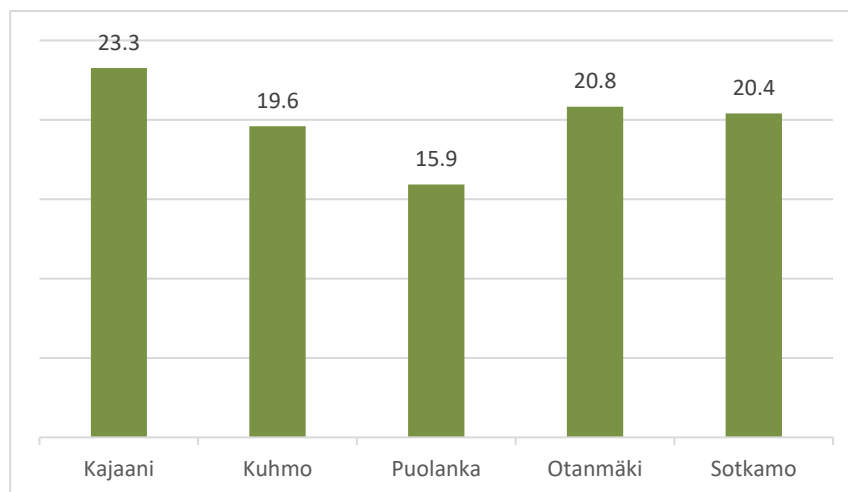
Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä poikittaistutkimuksena. Poikittaistutkimus, eli poikkileikkaustutkimus kohdistuu yleensä tiettyyn ajankohtaan ja se on mahdollista suorittaa suhteellisen lyhyessä ajassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 178.) Survey-tutkimuksessa tieto kerätään standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä kyselylomakkeella tai strukturoidulla haastattelulla (Hirsjärvi, ym. 2015, 134). Standardoituus tarkoittaa, että kysyttäviä asioita kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla (Hirsjärvi, ym. 2015, 193). Aineisto hankittiin yhteistyössä Kainuun Liikunta ry:n Ira Liuskin kanssa Kainuun alueen yläkoulujen oppilailta. Otannan valinnassa hyödynnettiin ryväotantaa. Ryväotantaa käytetään yleensä suuria haastattelututkimuksia tehtäessä. Tavoitteena on saada mahdollisimman edustava otos pienin kustannuksin. (Otos ja otantamenetelmät 2003.) Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, jossa sovellettiin vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittaria PALMS:ia (Physical Activity and Leisure Motivation Scale.) Kyselylomake tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä (Hirsjärvi, ym. 2015, 193). Motivaatiotekijöissä tutkimme PALMS:in osatekijöitä, jotka ovat pätevyys, nautinto, fyysinen ja psyykinen kunto, ulkonäkö, muiden odotukset, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä kilpailullisuus. Motivaatiotekijöiden lisäksi kyselylomakkeessa olo käytettävyyden osio, jonka tarkoitus oli saada tietoa asuinalueiden välisistä eroista.

Poikittaistutkimus valittiin, koska opinnäytetyö toteutettiin keväällä 2017. Tutkimukseen osallistuvat yläkoululuokat ottivat osaa opinnäytetyön aineistonkeruuprosessiin vain kerran, mutta tietoa saatiin kerralla paljon. Lisäksi poikittaistutkimus soveltui hyvin määrättyä ajankohtana tehtävään tutkimukseen.

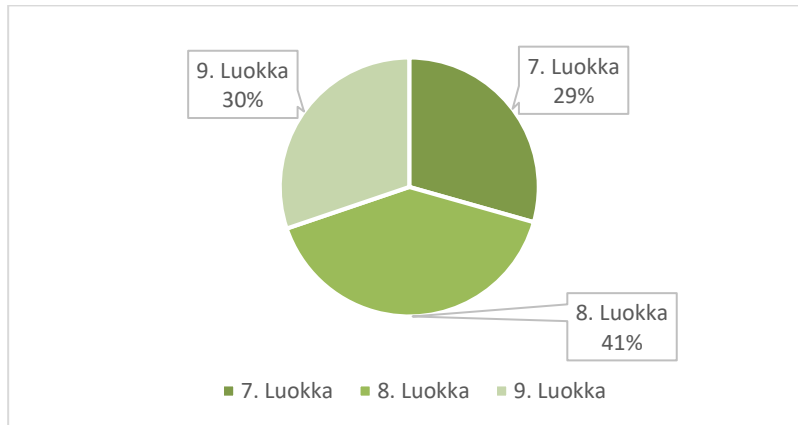
Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, koska haastattelut olisivat vie-neet liikaa aikaa tutkittaessa suuria ihmismääriä. Kyselylomakkeessa hyödynnettiin vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittaria PALMS:ia, koska sitä on käytetty nuorilla ja aikuisilla mittaamaan liikuntamotivaatiota ja se on pitkän kehitystyön tulos. PALMS:ia käyttämällä saatiin luotettavampaa tietoa kuin itse suunnittelemalla motivaatiomittarilla.

Tutkimuksen aineiston analysointi aloitettiin taulukoimalla tutkimukseen osallistujien vastaukset Excel –ohjelmistoon. Samalla suodatettiin otannasta epäjohtomukaiset (vastattu sekä pelaajien ja pelaamattomien osioon) ja vaillinaiset vastaukset. Epäasialliset vastaukset avoimiin kysymyksiin koodattiin vastaamaan ei-pelaamisen väittämien syitä. Kysymyspatteriston väittämien vastaukset käsiteltiin SPSS – ohjelmistossa. Aineistoa analysoitiin tutkimuksessa Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien, vastausten frekvenssien ja prosentuaalisten osuuksien sekä luotettavuuden osalta alamittareiden Cronbachin alfa-kertoimien avulla. Tutkimuksessa tutkittiin Pokémon Go:ta pelanneiden motivaatiotekijöitä, pelaamattomien syitä sekä käytettävyyden eroja taajaman ja haja-asutusalueiden asukkaiden välillä.

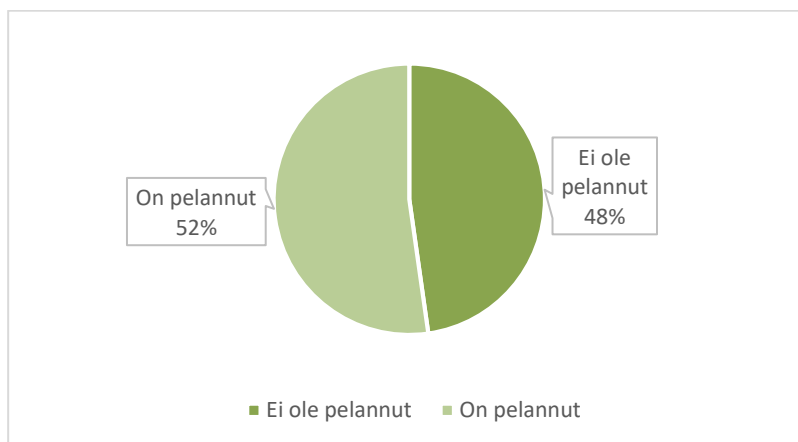
6.1 Tutkimuksen otanta



KUVIO 2. Vastajien prosenttiosuudet kouluittain (n=245).



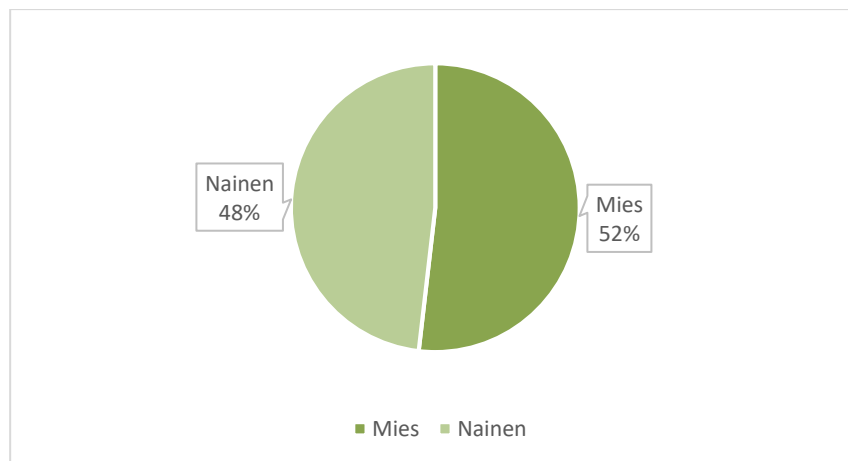
KUVIO 3. Vastajien prosenttiosuudet luokka-asteittain (n=245).



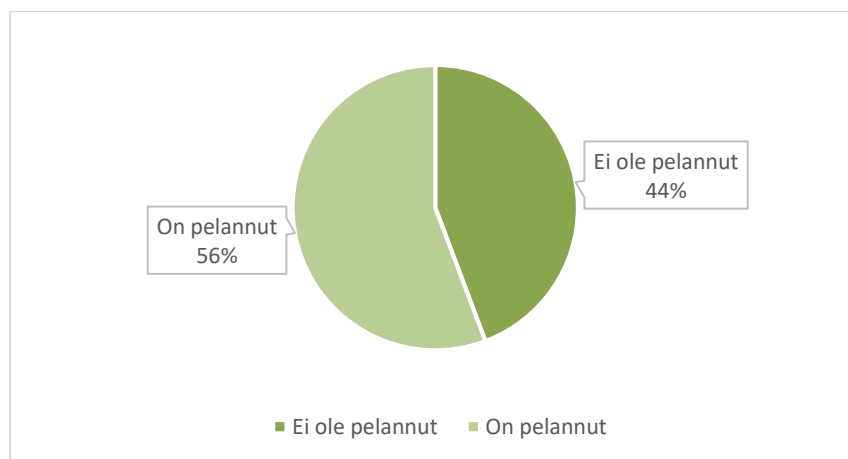
KUVIO 4. Jakauma pelanneiden ja pelaamattomien kesken (n=245).

Kuviot 2-7 kuvaavat tutkimuksen otantaa. Sukupuoli jakautui naisten ja miesten kesken lähes tasan. Kaikilta luokka-asteilta saatiin reilusti vastauksia. Jostain syystä kahdeksas luokkalaisten ryhmät ovat olleet isompia, joka on johtanut n.10 % eroon muihin luokka asteisiin nähden. Jokaiselta luokka-asteelta otettiin yhtä monta ryhmää tutkimukseen. Asuinalueen osalta tutkimukseen osallistui riittävästi oppilaita taajama ja haja-asutusalueilta, voidaksemme vertailla niitä keskenään. Eri koulujen väliset vastaaja määrien prosenttiosuudet ovat hyvin yhtenevät, lukuun ottamatta Puolankaa. Puolangan yläasteen luokkien koot ovat olleet pienemmät muihin kouluihin verrattuna.

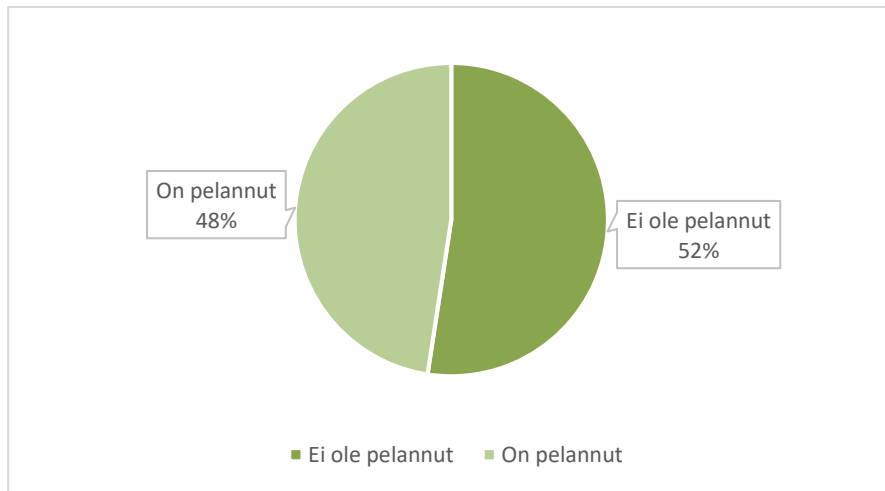
Kohderyhmä oli myös hyvin valittu, koska 52 % vastanneista oli pelannut Pokémon Go:ta. Vastaavan tyylisessä tutkimuksessa, jossa selvitettiin liikuntapelien pelitapoja ja syitä olla pelaamatta pelaajien osuus oli 24,3 %. Tutkimus esiteltä opinnäytetyössä kohdassa aikaisemmat tutkimukset. Pelaamattomien osuus on 48 % vastanneista, joka on myös riittävä löytääksemme pelaamattomuuden syitä. Pelkääntään miehiä tarkastellessa miehistä 54 % pelasi Pokémon Go:ta ja 46 % ei pelannut. Naisista pelaajien ja pelaamattomien osuuden menivät tasan 50 %.



KUVIO 5. Vastajien sukupuolijakauma (n=245).

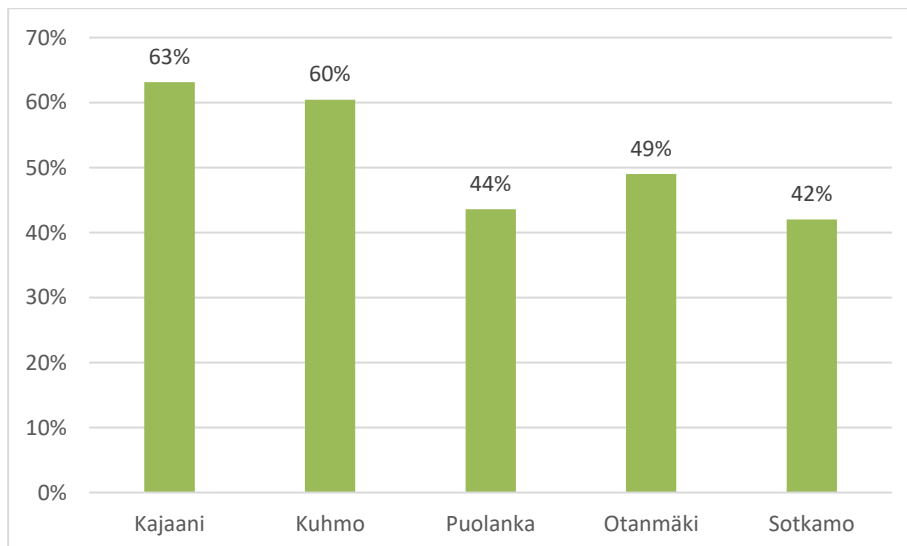


KUVIO 6. Taajaman vastanneiden prosenttiosuudet pelaajien ja pelaamattomien välillä (n=140).

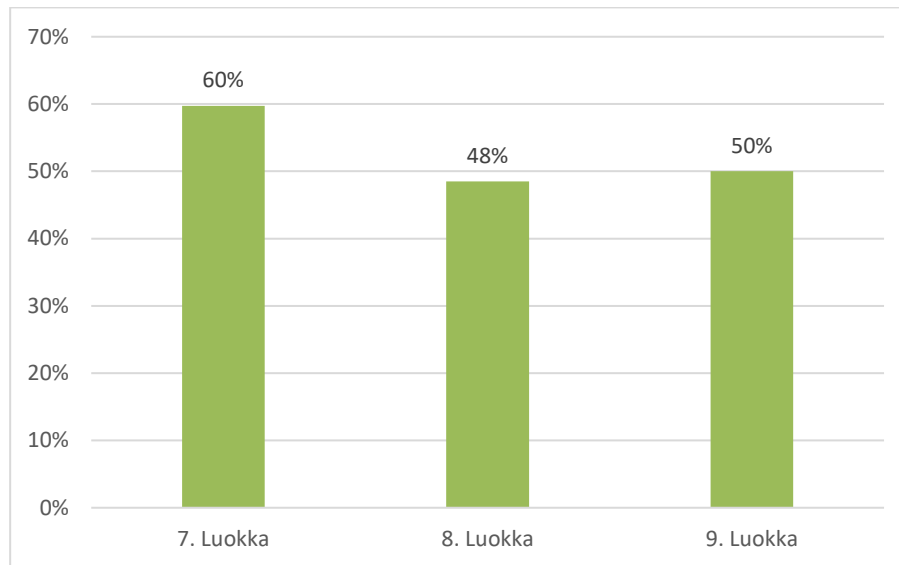


KUVIO 7. Haja-asutusalueen vastanneiden prosenttiosuudet pelaajien ja pelaamattomien välillä (n=103).

Kaikista kyselyyn vastanneista haja-asutusalueella asuvia oli 42 % ja taajamassa asuvia 58 %. Taajamassa asuvista Pokémon Go:ta pelasi 56 %. Haja-asutusalueella asuvista 48 % pelasi Pokémon Go:ta. Pelaaminen on ollut suosituempaa taajamassa asuvien keskuudessa.



KUVIO 8. Pelaajien prosenttiosuudet kouluittain (n=128).



KUVIO 9. Pelaajien prosentiosuudet luokittain (n=128).

Luokka-asteita vertailtaessa pelaaminen oli suosituinta 7 - luokkalaisten keskuudessa. Kouluista Kajaanin keskuskoululla ja Kuhmossa Tuupalan koulussa pelattiin enemmän kuin muissa otannan kouluissa.

Seuraavissa taulukoissa on esitetty vastausten prosentuaaliset jakaumat kaikkien vastanneiden osalta PALMS:in osatekijöittäin.

Koska tutkimuksen perusjoukko oli suuri (Kajaanin, Otanmäen, Sotkamon, Kuhmon ja Puolangan yläkoulut), käytimme otoksen valinnassa ryväotantaa. Tällä varmistettiin, että otos oli mahdollisimman edustava koko Kainuun alueen yläkouluissa. Kainuun Liikunta ry oli luonnollinen valinta opinnäytetyön toimeksiantajaksi, koska yhdistyksellä ja etenkin Ira Liuskillä on paljon yhteyksiä Kainuun alueen kouluihin. Jokaisesta koulusta, jokaiselta luokka-asteelta valittiin yksi yläluokka. Näin oli mahdollista tehdä vertauksia luokka-asteiden välillä.

Tutkittavien informointi tapahtui Kainuun Liikunta ry:n ja opinnäytetyötä tekevien oppilaiden toimesta. Tietoa tutkimuksesta kouluille vietiin eteenpäin ensin suullisesti Liikkuva koulu-hankkeen hakuprosessin yhteydessä. Kouluille lähetettiin saatekirje osallistua tutkimukseen virallisella sähköpostilla, jonka yhteydessä kouluorganisaatioilta pyydettiin lupa kerätä tietoa opinnäytetyöhön. Saatekirjeen yh-

teydessä korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Suostumuk-
sen saatuamme, lähetimme linkin laatimaamme Google Forms – kyselylomakkee-
seen (kts. liite 6.)

6.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus

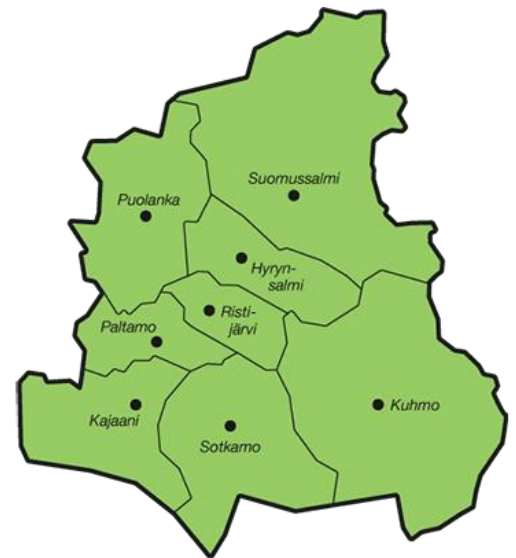
Nuorilla on ollut havaittavissa jo usean vuoden ajan iänmukaista liikunta-aktiivi-
suuden vähenemistä, jota kutsutaan drop-off- ilmiöksi. Suomalaispoikien liikunta-
aktiivisuus vähenee enemmän kuin missään muissa 36 tutkitussa maassa. Suo-
malaiset lapset sijoittuvat kärkipäähän vertailussa muihin maihin 11 ja 13 vuoden
iässä liikunta-aktiivisuudessa. Liikunta-aktiivisuus laskee jyrkästi 13 ja 15 ikävuo-
den välillä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2011, 15-19.)

Yläkouluikäisten nuorten suhtautuminen koululiikuntaan on pääosin innostunutta.
80 % suhtautui koululiikuntaan innostuneesti. Kyselyyn vastasi 1011 suomalaista
yläkoulun oppilasta. Toisaalta 20 % suhtautui samantekevästi tai kielteisesti kou-
luliikuntaan. (Heikinaro-Johansson, Varstala, Lyyra 2008, 31.)

Nuorten ylipaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä. Yli 12-vuotiaista 25 % on
ylipainoisia. Liikunta on yksi hyödyllinen keino painonhallinnassa, liikunnalla saa-
daan nostettua energian kulutusta, jolla saavutetaan kohtalaisen tehokas rasva-
kudoksen väheneminen. Kävely on erinomainen laji painonhallinnassa, koska se
ei vaadi juuri varusteita ja sitä voi harrastaa missä vain. (Mustajoki 2016.)

6.3 Kainuun maakunta

Kainuu sijaitsee Pohjois-Suomen itäosissa Oulujärven ja Oulujoen vesireitin ympärillä. Kainuun maakunnan muodostavat 8 kuntaa, Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Sotkamo ja Suomussalmi, joista Kajaani ja Kuhmo ovat kaupunkeja (Vaalán kunta siirtyi Kainuusta Pohjois-Pohjanmaan maakuntaan.)

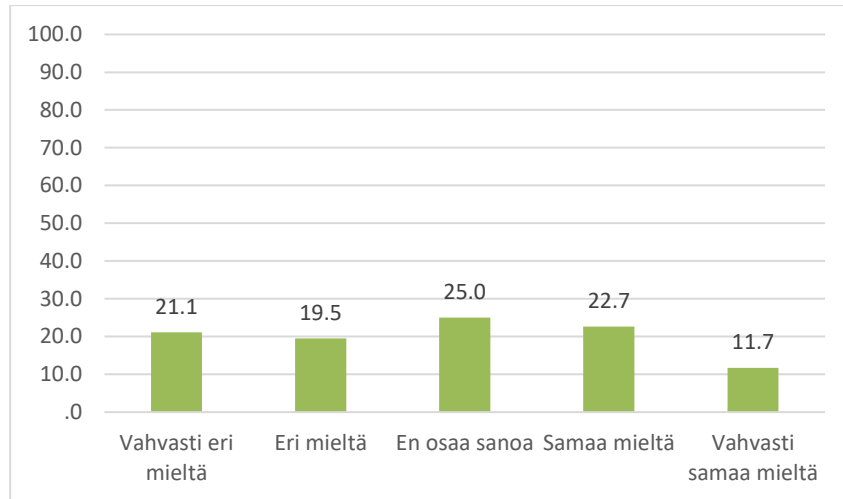


Kainuun pinta-ala 24 451,40 km² on Suomen maakunnista kolmanneksi suurin (Maanmittauslaitos 2016, 8.) ja asukasluku 74 902 (Tilastokeskus 2016.) Kainuun maakunta on väkilukuun nähden suuri, eli asutustiheys on pieni, vain 3,48as./km². Välimatkat maakunnan sisällä ovat pitkät.

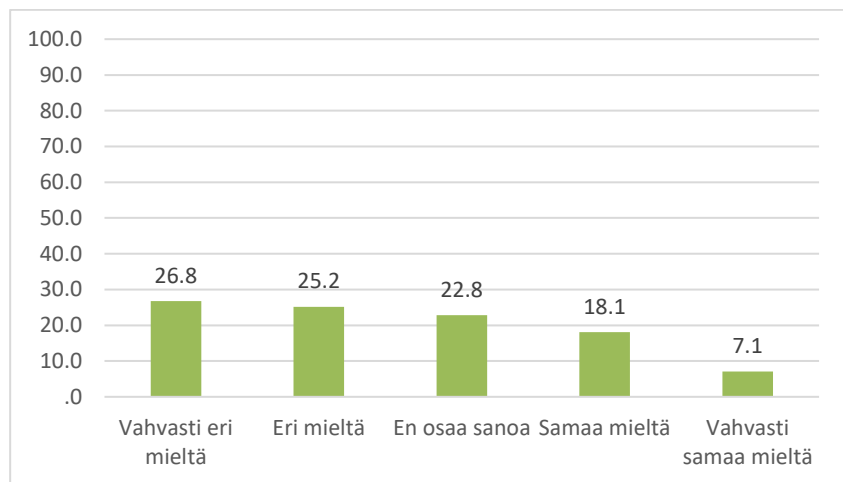
KUVIO 10. Kainuun kunnat (Kainuun liitto 2016).

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

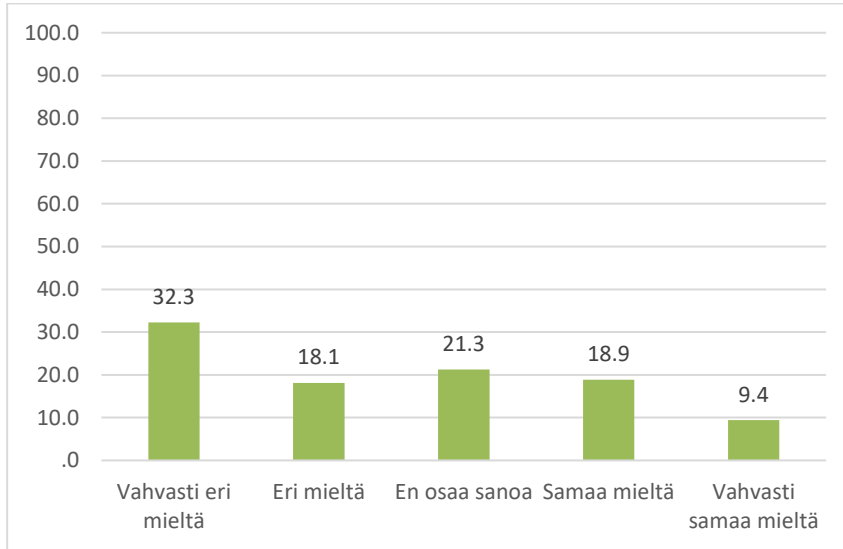
7.1 Pätevyyden tunne



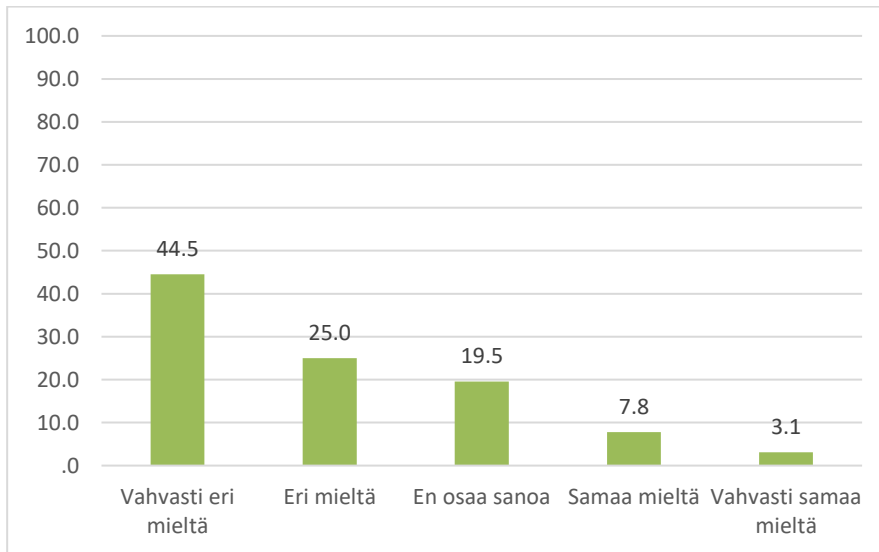
KUVIO 11. 5. Tullakseni paremmaksi pelissä (n=128).



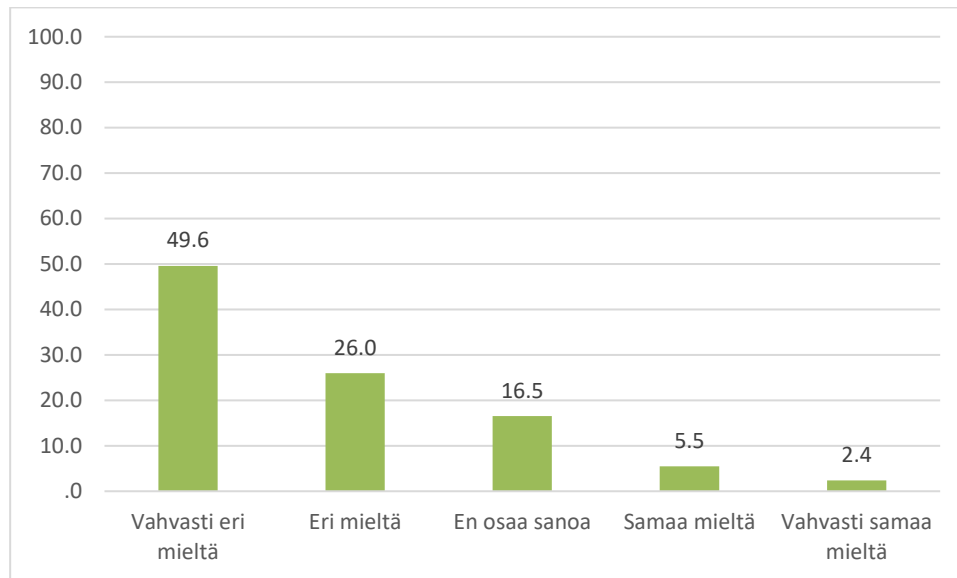
KUVIO 12. 16. Pelaan Pokémon Go:ta kehittääkseni pelitaitojani (n=127).



KUVIO 13. 19. Pelaan Pokémon Go:ta tehdäkseni henkilökohtaisia ennätyksiä (n=127).



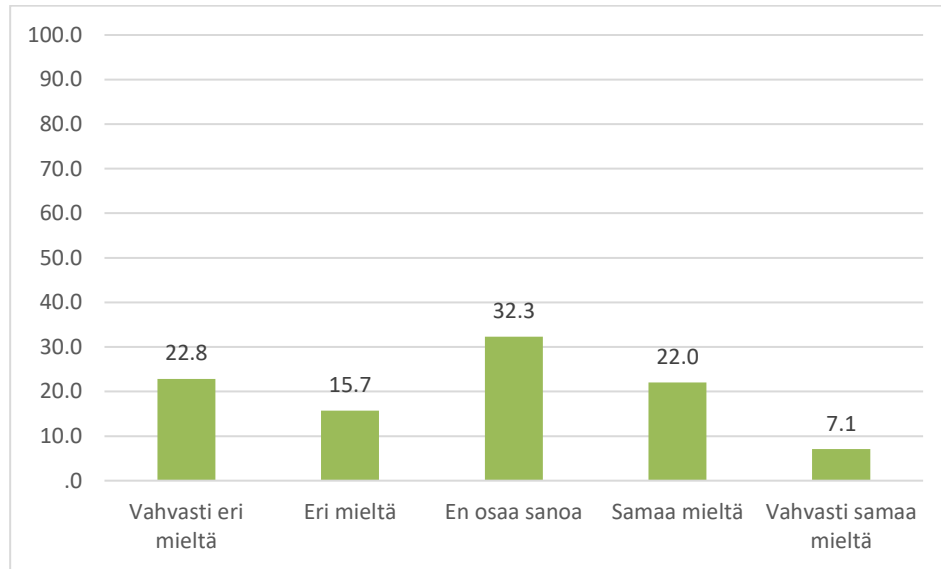
KUVIO 14. 24. Pelaan Pokémon Go:ta saadakseni uusia taitoja tai harrastuksia (n=128).



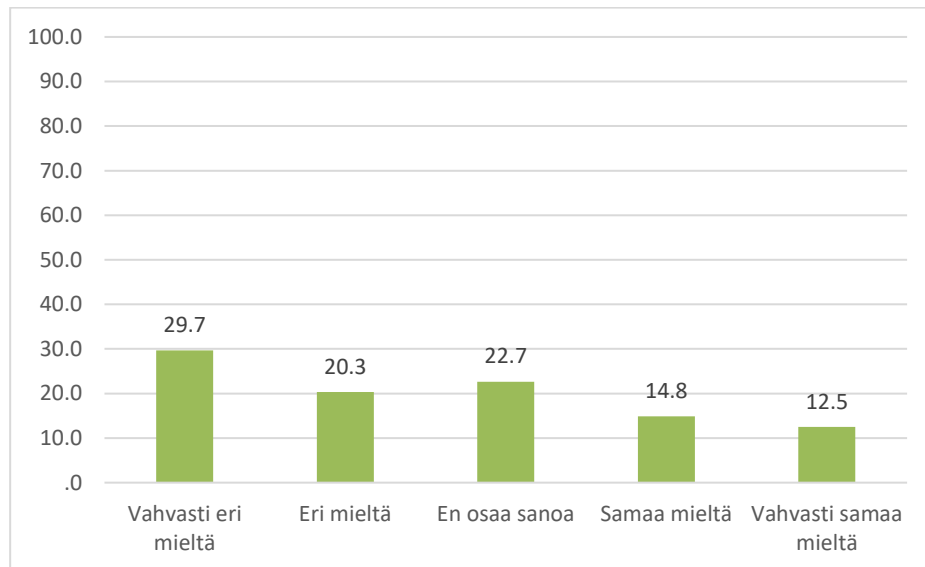
KUVIO 15. 31. Pelaan Pokémon Go:ta ylläpitääkseni tämänhetkistä taitotasoa (n=127).

Kuviot 11-15 kuvastavat pätevyden osa-aluetta motivaatiomittarissa. Väittämän pelaan Pokémon Go:ta ylläpitääkseni tämänhetkistä taitotasoa vastauksista 69,5 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Henkilökohtaisten ennätysten tekemistä pelissä ei ole pidetty tärkeänä. Samaan kysymykseen vastanneista 21,3 % on vastannut ei osaa sanoa, samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä oli 28,3 % vastauksista. Väittämään pelaan Pokémon Go:ta kehittääkseni pelitaitojani vastasi eri mieltä tai vahvasti eri mieltä 52 %, en osaa sanoa vastauksia oli 22,8 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia oli 25,2 %. Väittämään pelaan Pokémon Go:ta tullakseni paremmaksi pelissä vastasi eri mieltä tai vahvasti eri mieltä 40,6 %, en osaa sanoa vastauksia oli 25 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia oli 34,4 %. Kaikista selkeimpänä olivat väittämän: pelaan Pokémon Go:ta ylläpitääkseni tämänhetkistä taitotasoa. Eri mieltä ja vahvasti eri mieltä vastauksia oli 75,6 %. Vastausten perusteella pätevyden tunne ei ole motivoinut Pokémon Go:n pelaajia.

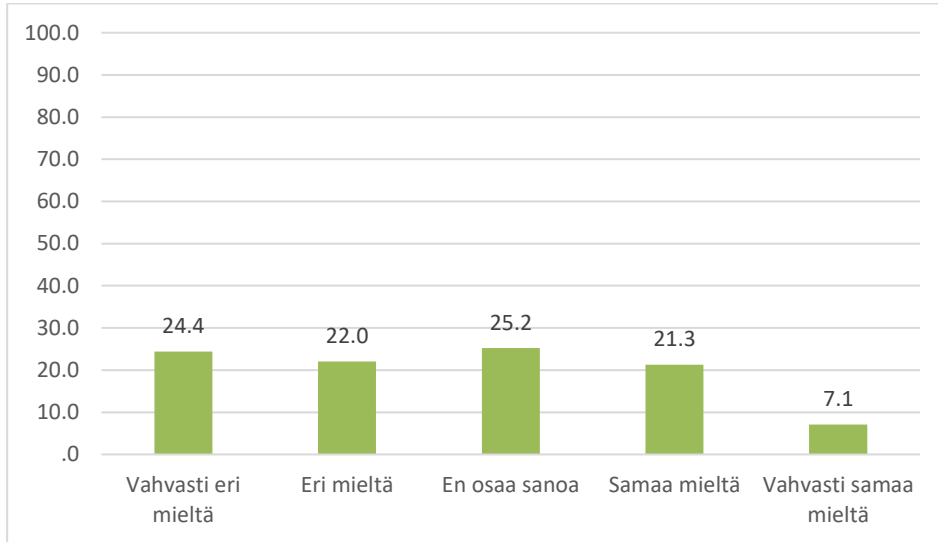
7.2 Fyysinen kunto



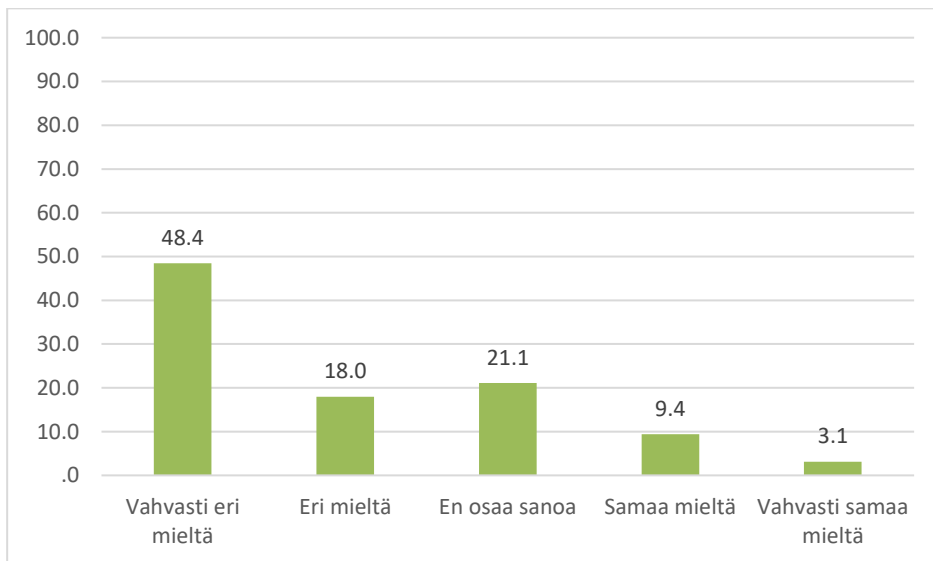
KUVIO 16. 10. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa ylläpitämään kehon terveyttä (n=127).



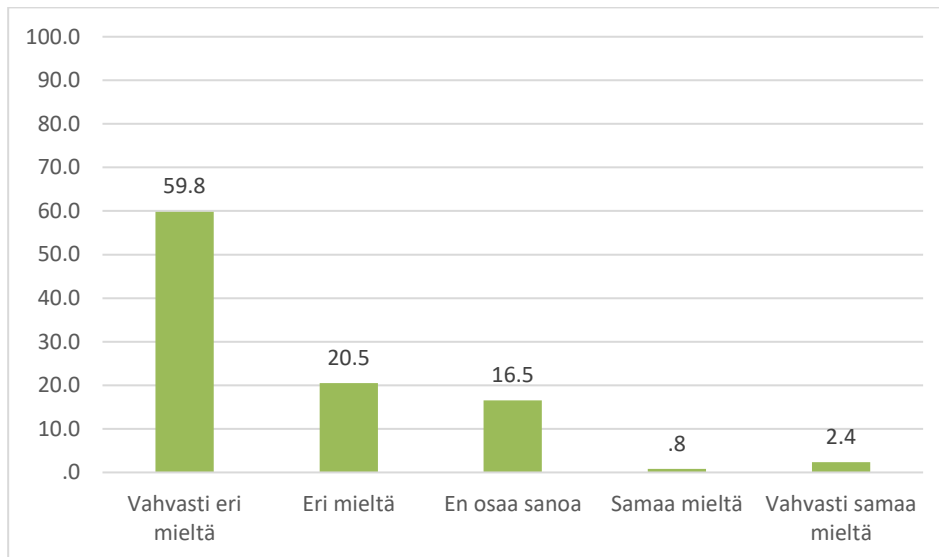
KUVIO 17. 12. Pelaan Pokémon Go:ta, koska haluan olla fyysisesti paremmassa kunnossa (n=128).



KUVIO 18. 15. Pelaan Pokémon Go:ta pitääkseni yllä fyysistä terveyttä (n=127).



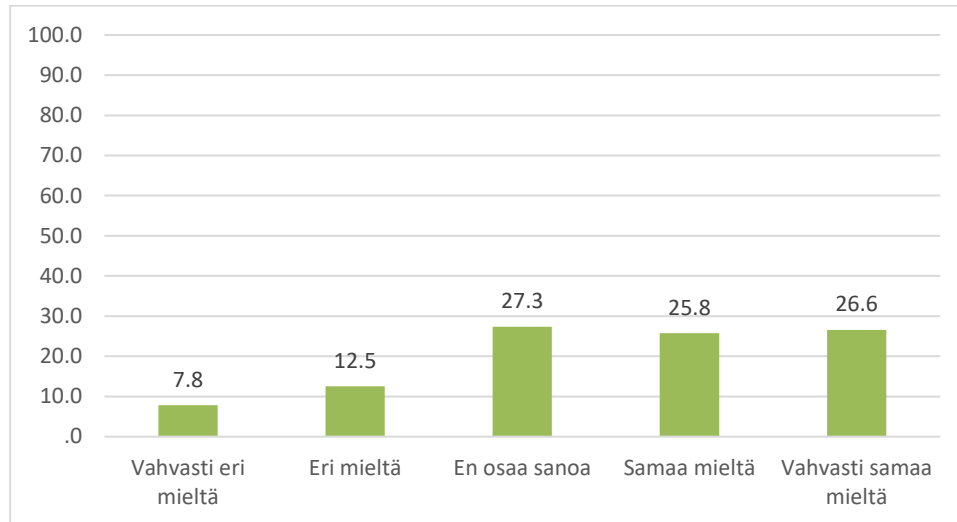
KUVIO 19. 28. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se pitää minut terveenä (n=128).



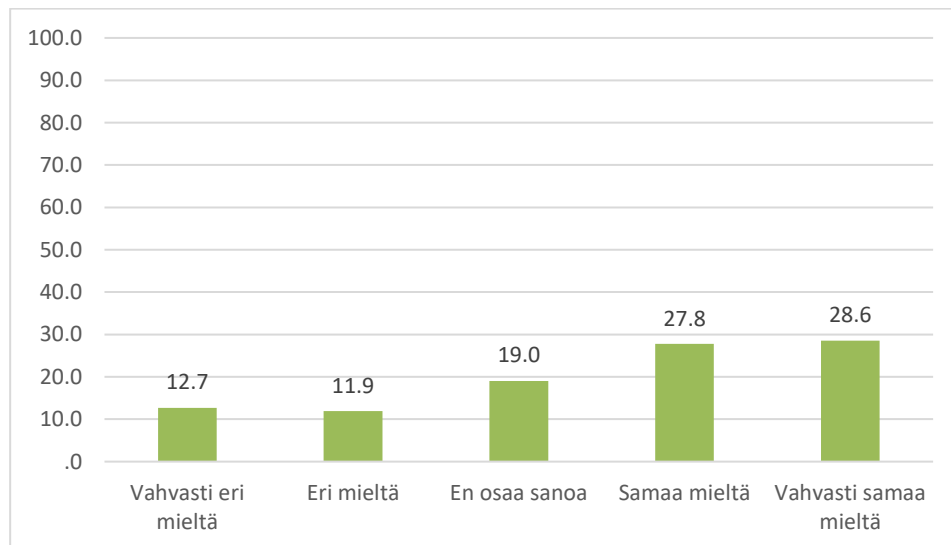
KUVIO 20. 33. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni verenkiertoelimistön kuntoa (n=127).

Kuviot 16-20 kuvaavat fyysisen kunnon osa-alueita motivaatiomittarissa. Väittämässä pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa ylläpitämään kehon terveyttä, en osaa sanoa vastauksia oli paljon 32,3 %, eri mieltä ja vahvasti eri mieltä vastauksia 38,5 %. Samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väittämän kanssa oli 29,1 %. Pelaan Pokémon Go:ta koska haluan olla fyysisesti paremmassa kunnossa, väittämään vastasi 50 % eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia oli 22,7 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia 27,3 %. Pelaan Pokémon Go:ta pitääkseni yllä fyysistä terveyttä, väittämään vastasi eri mieltä tai vahvasti eri mieltä 46,4 %. En osaa sanoa vastauksia oli 25,2 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksista oli 28,4 %. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se pitää minut terveenä väittämän vastauksista 66,4 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. En osaa sano vastauksia oli 21,1 % ja 12,5 % vastaajista oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väittämästä. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni verenkiertoelimistön kuntoa, väittämän vastauksista 80,3 % olivat eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Fyysisen kunnon osa-alueen vastauksista voidaan todeta, ettei fyysinen kunto ole ollut tärkeä motivaatiotekijä pelaajien keskuudessa.

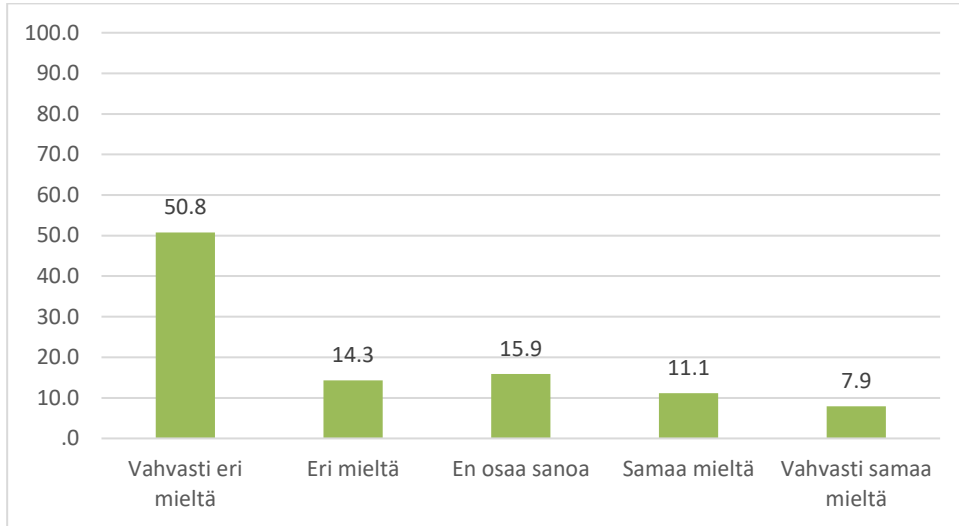
7.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus



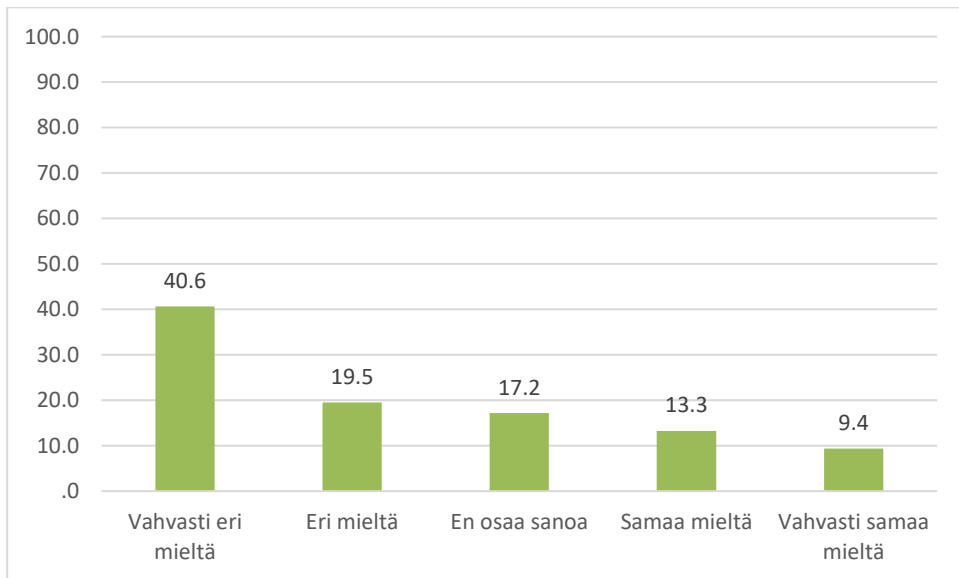
KUVIO 21. 4. Pelaan Pokémon Go:ta, koska nautin muiden seurassa olosta (n=128).



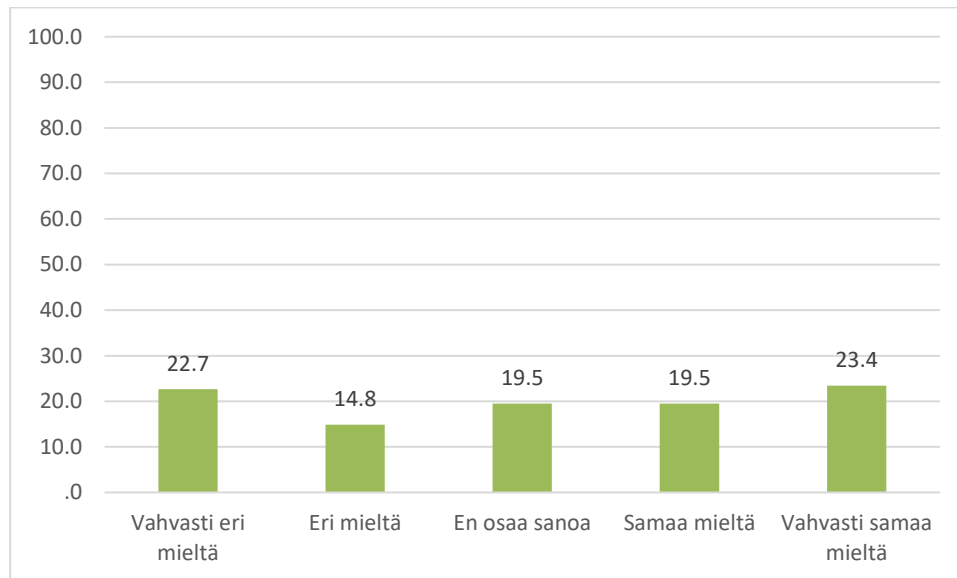
KUVIO 22. 8. Pelaan Pokémon Go:ta, koska haluan pelata sitä yhdessä muiden kanssa (n=126).



KUVIO 23. 20. Pelaa Pokémon Go:ta, koska se on kaveripiirini yhteinen harrastus (n=126).



KUVIO 24. 30. Pelaa Pokémon Go:ta puhuakseni kavereiden kanssa pelaamisesta (n=128).



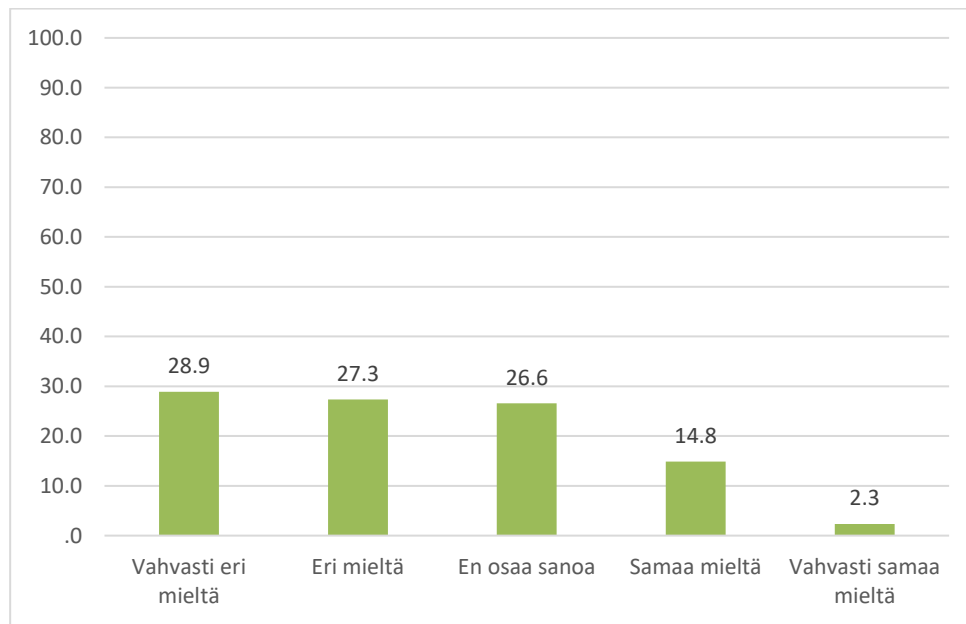
KUVIO 25. 38. Pelaa Pokémon Go:ta ollakseni ystäväiden kanssa (n=128).

Kuviot 21-25 kuvaavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osa-alueita. Väittämän pelaa Pokémon Go:ta, koska nautin muiden seurassa olosta vastauksista 52,4 % olivat samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väittämän kanssa. En osaa sanoa vastauksia oli 27,2 % ja eri mieltä tai vahvasti eri mieltä vastauksista oli 20,3 %. Väittämän pelaa Pokémon Go:ta koska haluan pelata sitä yhdessä muiden kanssa vastaajista 56,4 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väittämän kanssa. En osaa sanoa vastauksia väittämästä oli 19 % ja eri mieltä tai vahvasti eri mieltä vastauksista oli 24,6 %. Pelaa Pokémon Go:ta, koska se on kaveripiirini yhteinen harrastus väittämän vastauksista 65,1 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä vastauksista. En osaa sanoa vastauksia oli 15,9 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä oli 19 % vastauksista. Pelaa Pokémon Go:ta puhuakseni kavereiden kanssa pelaamisesta väittämän vastauksista oli 60,1 % eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia 17,2 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä oli 22,7 % vastauksista.

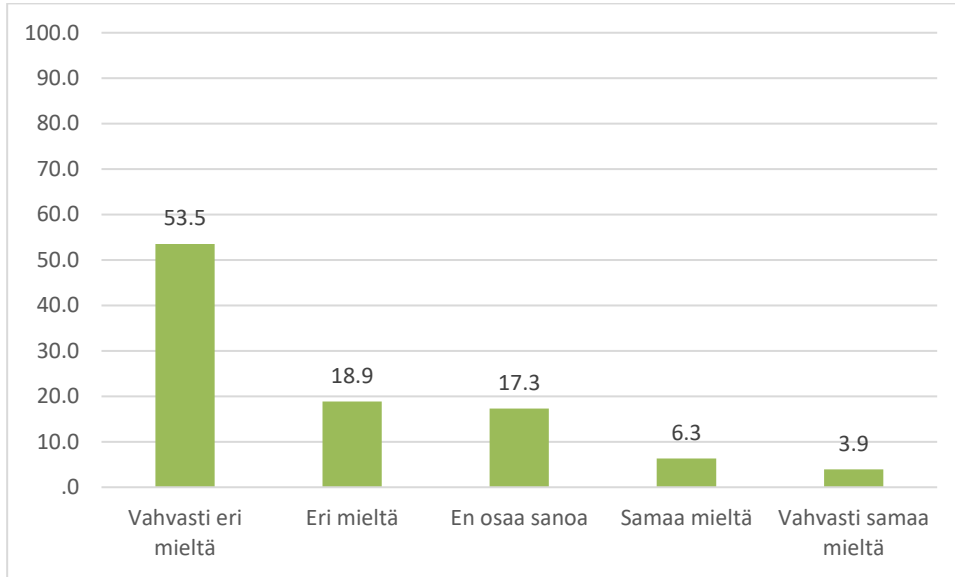
Pelaa Pokémon Go:ta ollakseni ystäväiden kanssa väittämän kanssa samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä oli 42,9 % vastauksista, en osaa sanoa vastausten osuus oli 19,5 % ja eri mieltä tai vahvasti eri mieltä väittämästä oli 37,5 %. Yhteenkuuluvuuden osa-alueen vastaukset olivat osittain ristiriitaisia. Kuitenkin kolmeen vastaukseen viidestä vastattiin enemmän samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä,

joten sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi pelaamiseen motivoivista osa-alueista. Kahdessa kysymyksessä oli muista osion kysymyksistä eriävät tulokset. Näissä kysymyksissä mainittiin pelistä puhuminen ja yhteinen harrastus.

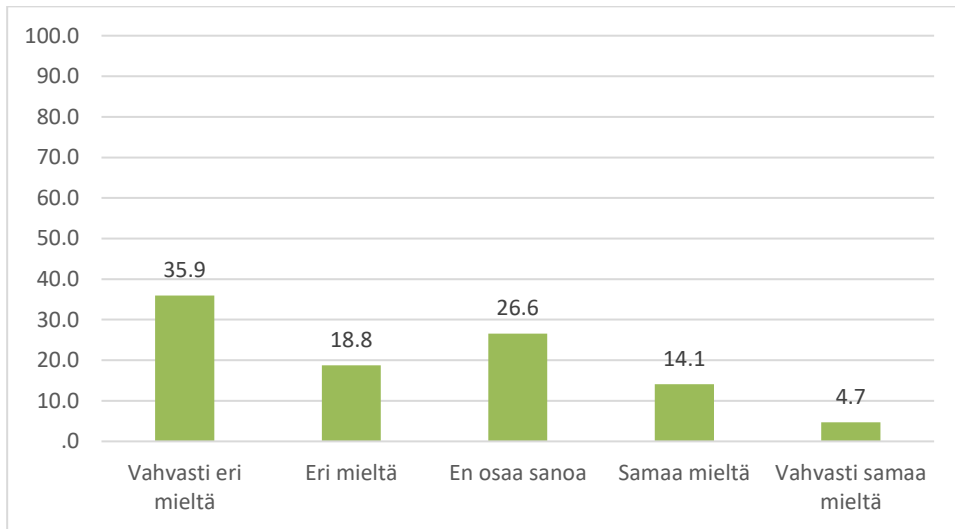
7.4 Psyykinen kunto



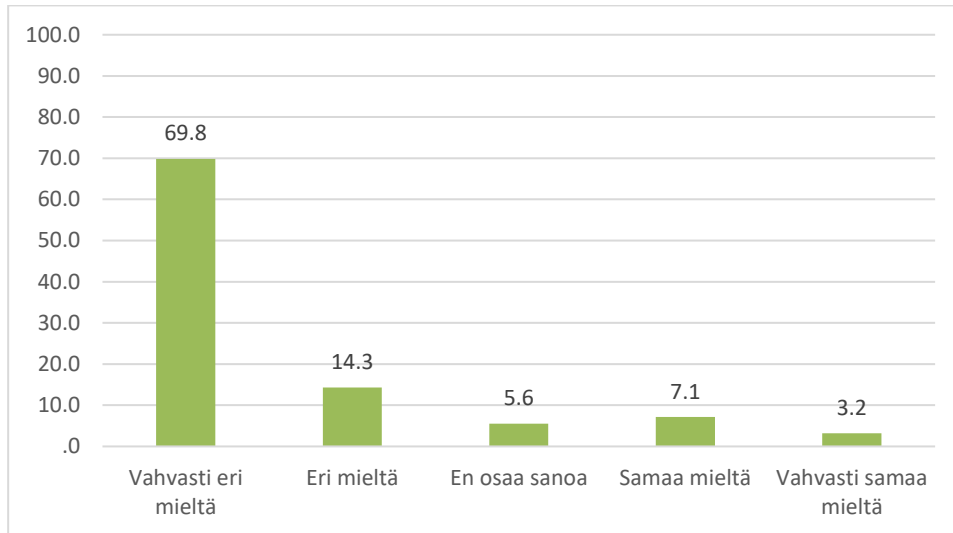
KUVIO 26. 2. Pelaa Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua rentoutumaan (n=128).



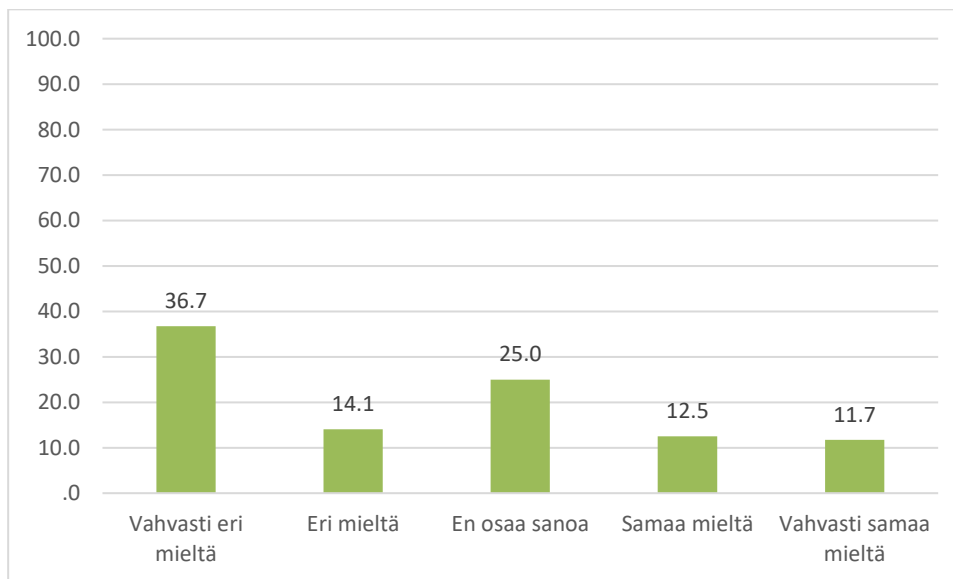
KUVIO 27. 9. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä (n=127).



KUVIO 28. 14. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua unohtamaan paineet (n=128).



KUVIO 29. 22. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se toimii minulla stressinlievittäjänä (n=126).

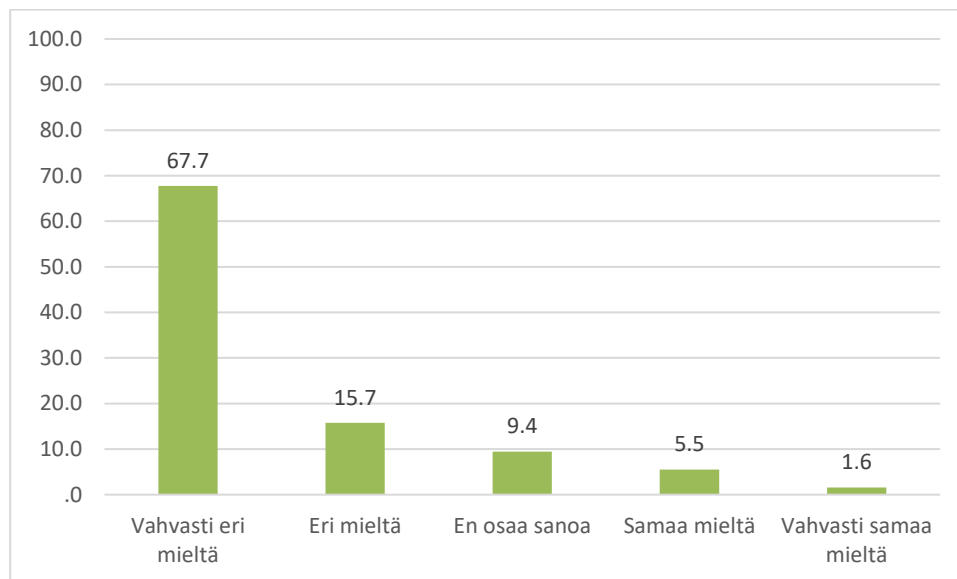


KUVIO 30. 35. Pelaan Pokémon Go:ta, koska saan ajatukset muualle (n=128).

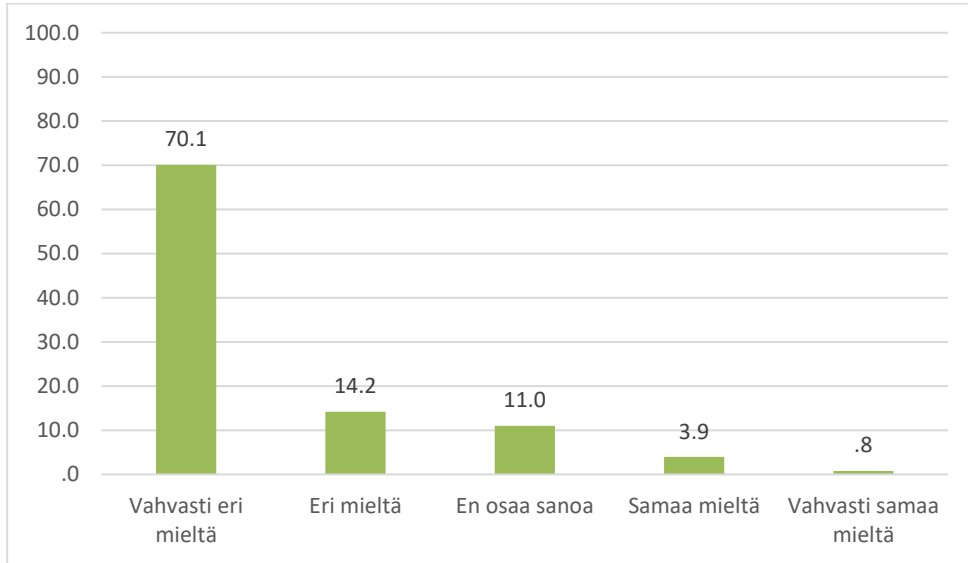
Kuviot 26-30 kuvaavat psyykkisen kunnon osa-aluetta. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua rentoutumaan väittämän vastauksista 56,2 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä väittämän kanssa. En osaa sanoa vastauksia oli 26,6 5 vastauksista ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä 17,1 % vastauksista. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä väittämän vastauksista 72,4 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se auttaa minua unohtamaan paineet väittämän vastauksista 54,7 % oli eri mieltä tai

vahvasti eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia oli 26,6 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä oli vastanneista 18,8 %. Pelaaan Pokémon Go:ta, koska se toimii minulla stressin lievittäjänä väittämään vastanneista 84,1 % eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaaan Pokémon Go:ta, koska saan ajatukset muualle väittämän vastauksista 50,8 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä väittämän kanssa. En osaa sanoa vastauksia oli 25 %. Samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väittämästä oli 24,2 %. Psykkisen kunnon osa-alue ei ollut merkittävä Pokémon Go:n pelaajien motivaattori.

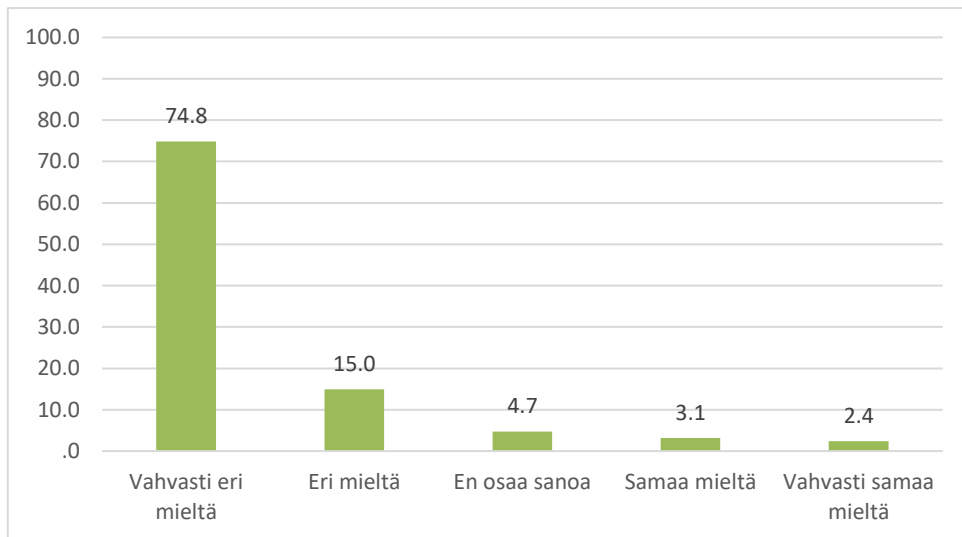
7.5 Ulkonäkö



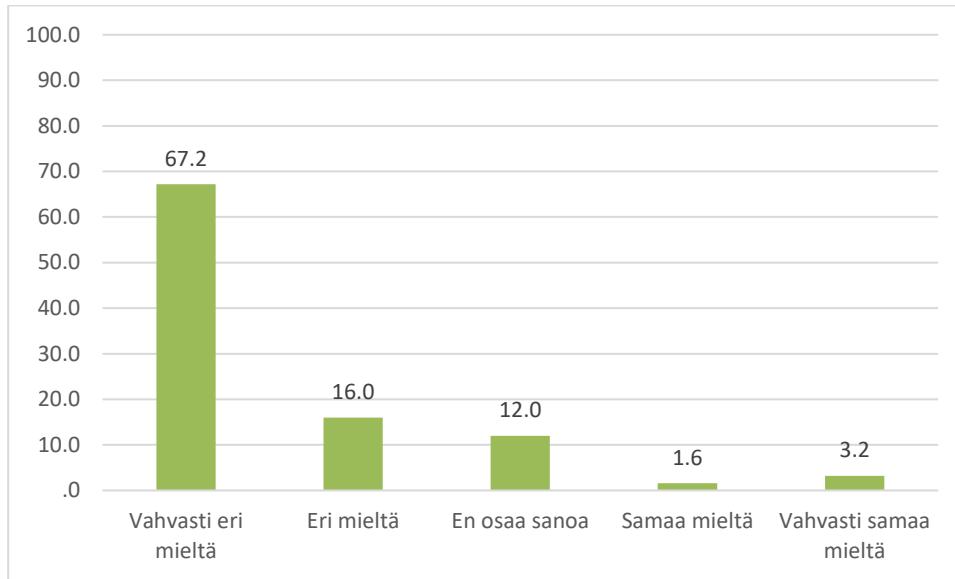
KUVIO 31. 11. Pelaaan Pokémon Go:ta, koska haluan näyttää paremmalta (n=127).



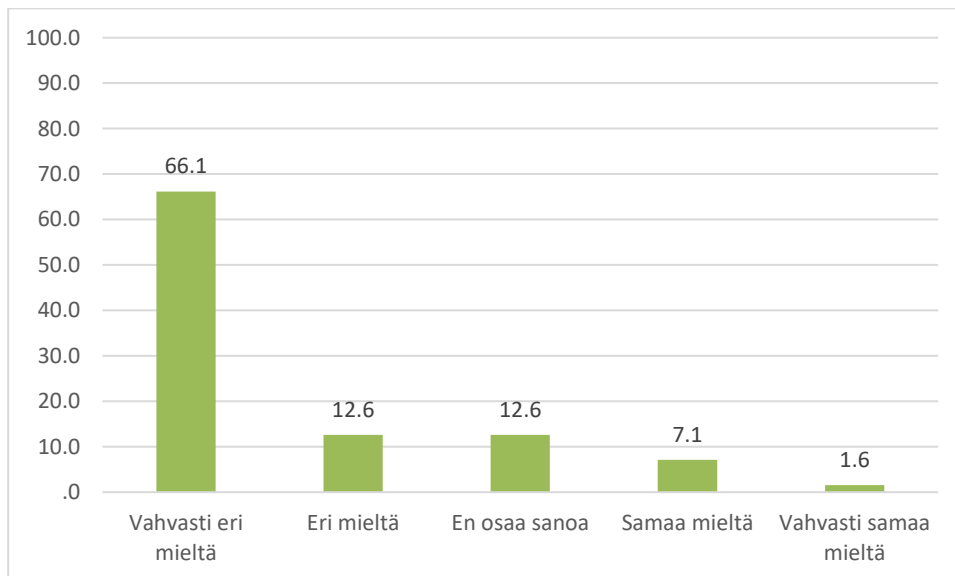
KUVIO 32. 23. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni kehonmuotojani (n=127).



KUVIO 33. 32. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni ulkonäköä (n=127).



KUVIO 34. 36. Pelaan Pokémon Go:ta laihtuakseni ja näyttääkseni paremmalta (n=126).

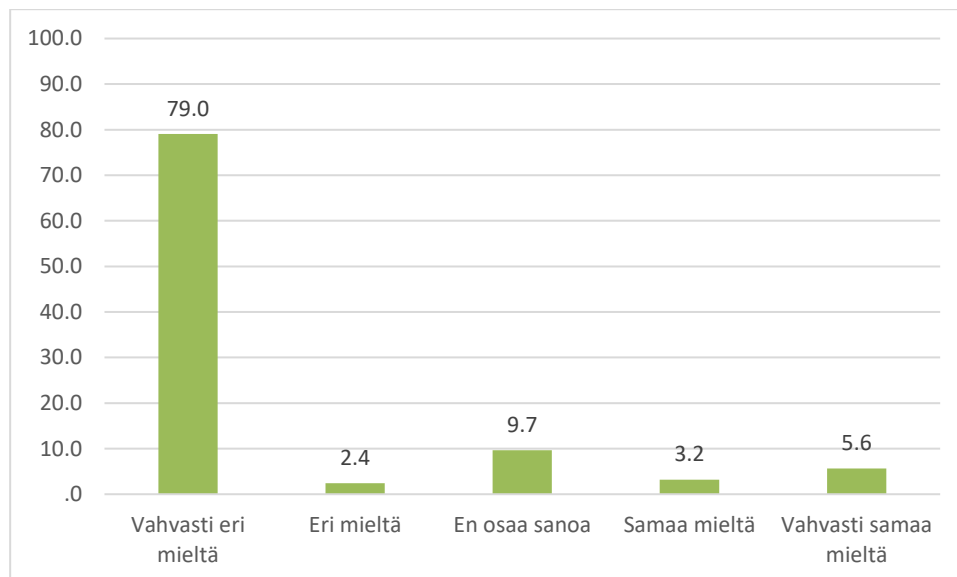


KUVIO 35. 40. Pelaan Pokémon Go:ta ylläpitääkseni hoikkaa vartaloa (n=127).

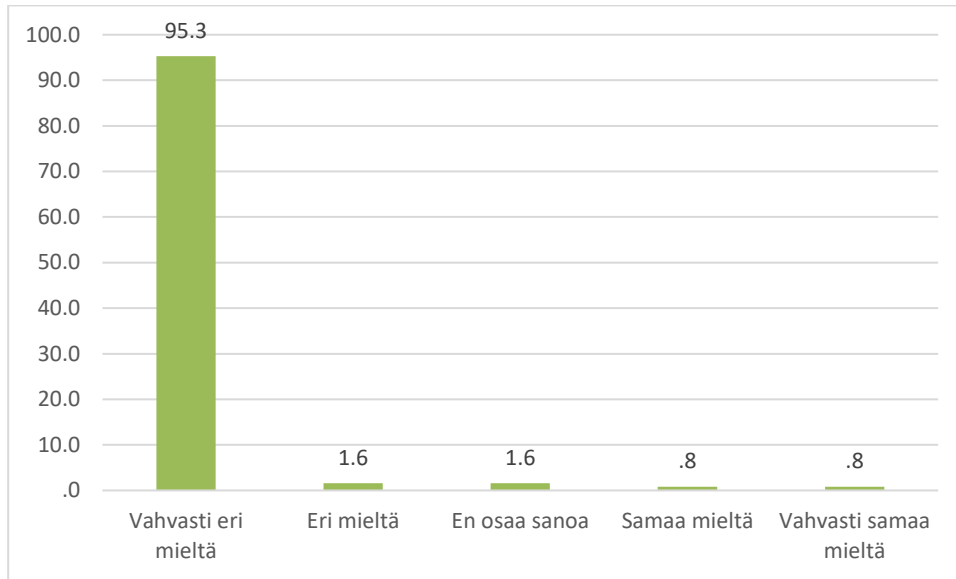
Kuviot 31-35 kuvaavat ulkonäön osa-aluetta motivaatiomittarissa. Pelaan Pokémon Go:ta, koska haluan näyttää paremmalta väittämän vastauksista 83,4 % olivat eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni kehon muotojani väittämän vastauksista 84,3 % olivat eri mieltä tai vahvasti eri

mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta parantaakseni ulkonäköäni väittämään 89,8 % vastasi eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta laihtuakseni ja näyttääkseni paremmalta väittämän vastauksista 83,2 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta ylläpitääkseni hoikkaa vartaloa väittämän vastauksista 78,7 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä väittämän kanssa. Ulkonäön osa-alue ei ole motivoinut pelaajia. Vastaukset ovat yhteneväisiä.

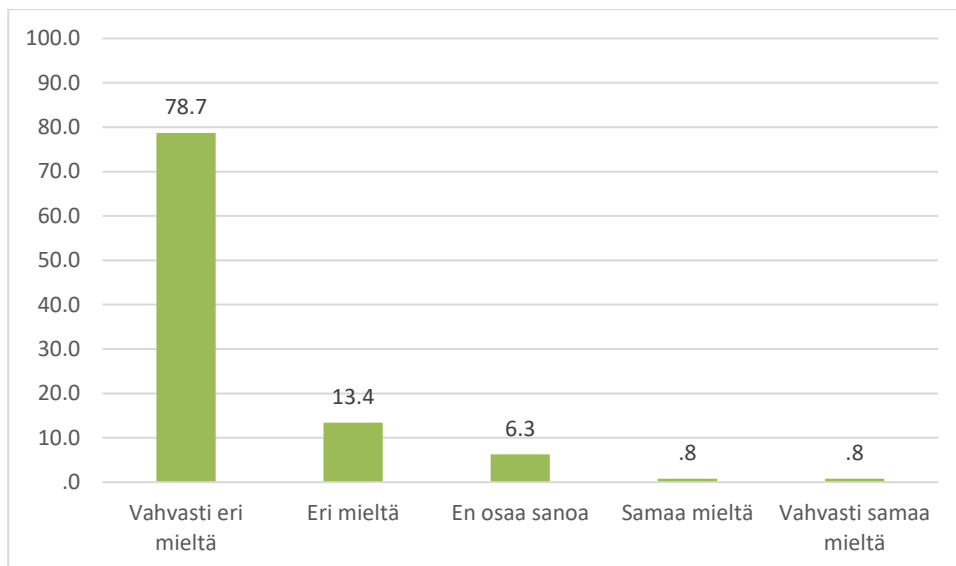
7.6 Ulkoiset paineet ja muiden odotukset



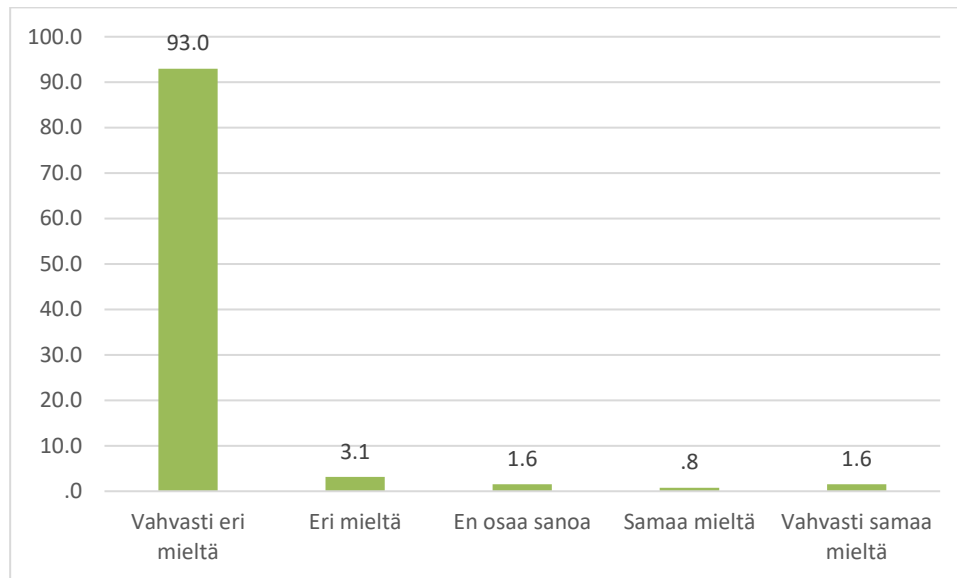
KUVIO 36. 1. Pelaan Pokémon Go:ta, koska saan siitä elantoa (n=124).



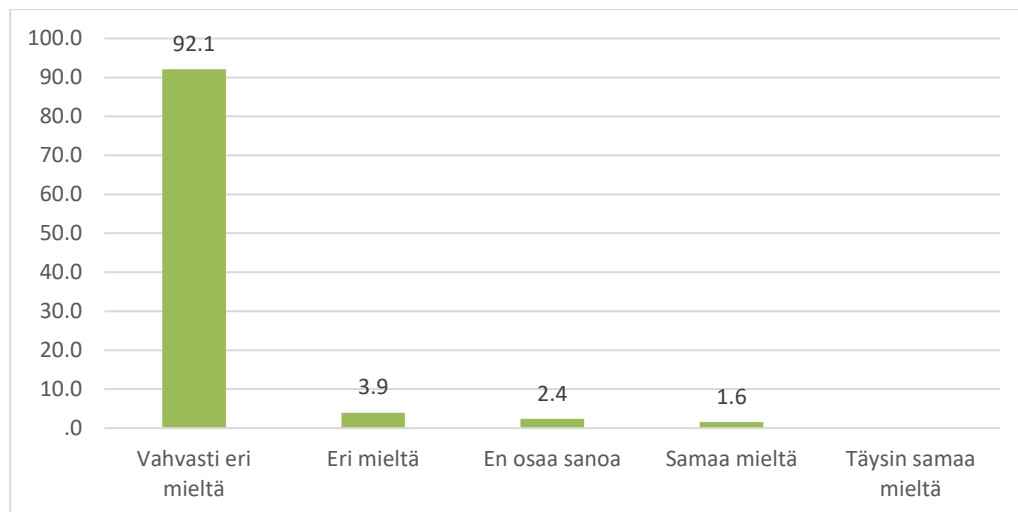
KUVIO 37. 7. Pelaan Pokémon Go:ta, koska minulle maksetaan siitä (n=127).



KUVIO 38. 18. Pelaan Pokémon Go:ta hoitaakseni sairautta (n=127).



KUVIO 39. 21. Pelaan Pokémon Go:ta, koska minua on käsketty (n=128).

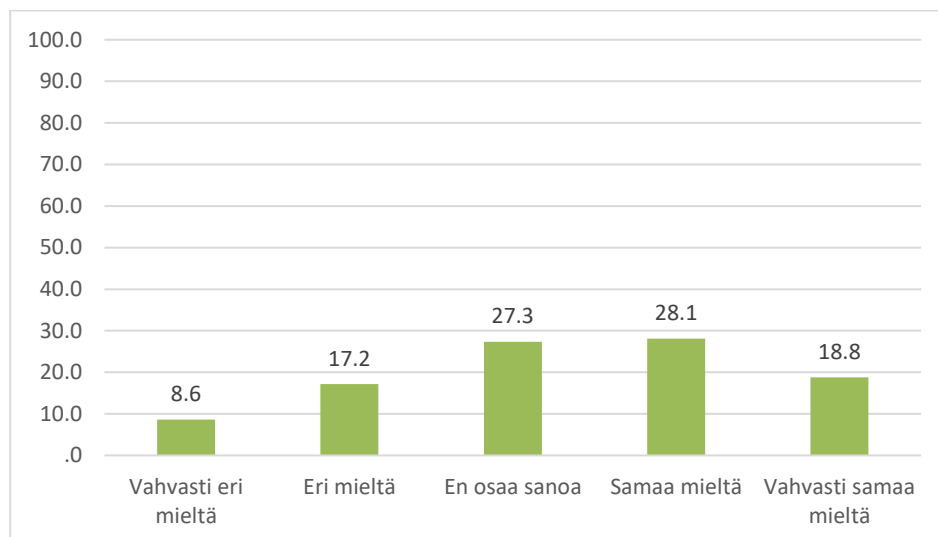


KUVIO 40. 26. Pelaan Pokémon Go:ta, koska lääkäri tai fysioterapeutti suositteli (n=127).

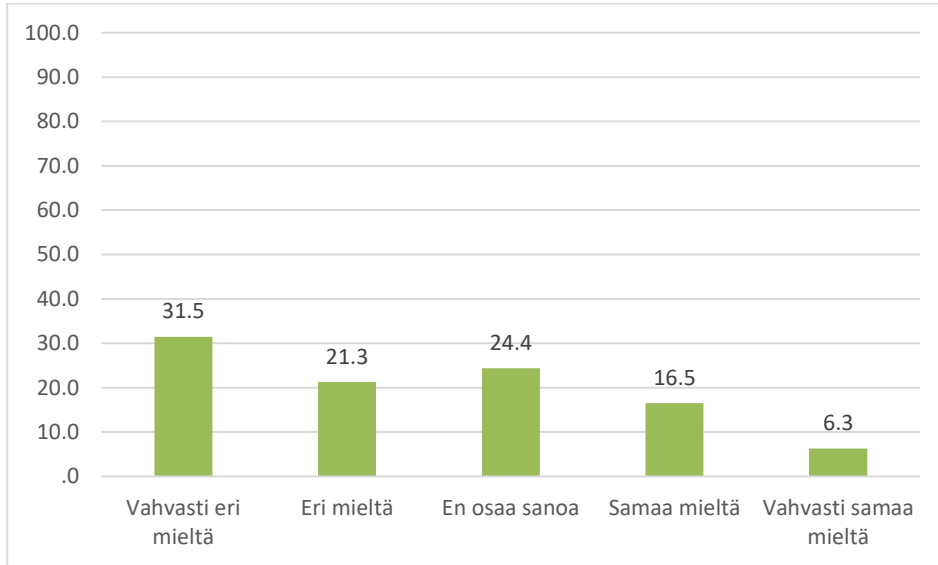
Kuviot 36-40 kuvaavat ulkoisten paineiden ja muiden odotuksien osa-alueella motivaatiomittarissa. Pelaan Pokémon Go:ta, koska saan siitä elantoa väittämän vastauksista 79 % oli vahvasti eri mieltä väittämästä. Pelaan Pokémon Go:ta, koska minulle maksetaan siitä väittämän vastauksista 95,3 % oli vahvasti eri mieltä väittämästä. Pelaan Pokémon Go:ta hoitaakseni sairautta väittämän vastauksista 78,7 % oli vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta, koska minua on käsketty väittämän vastauksista 93 % oli vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta, koska

lääkäri tai fysioterapeutti suositteli väittämän vastauksista 92,1 oli vahvasti eri mieltä. Ulkoisen paineen ja muiden odotuksien osa-alue ei ole motivoinut Pokémon Go:n pelaamisessa. Vastaukset tässä osiossa olivat yhteneväiset. Väittämien pelaan Pokémon Go:ta koska saan siitä elantoa ja pelaan Pokémon Go:ta, koska minulle maksetaan siitä, löytyi yllättävän suuri ero. Kysymykset kysyvät lähes samaa asiaa. Silti kysymys, joka sisälsi sanan elanto, sai huomattavasti enemmän en osaa sanoa, samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia.

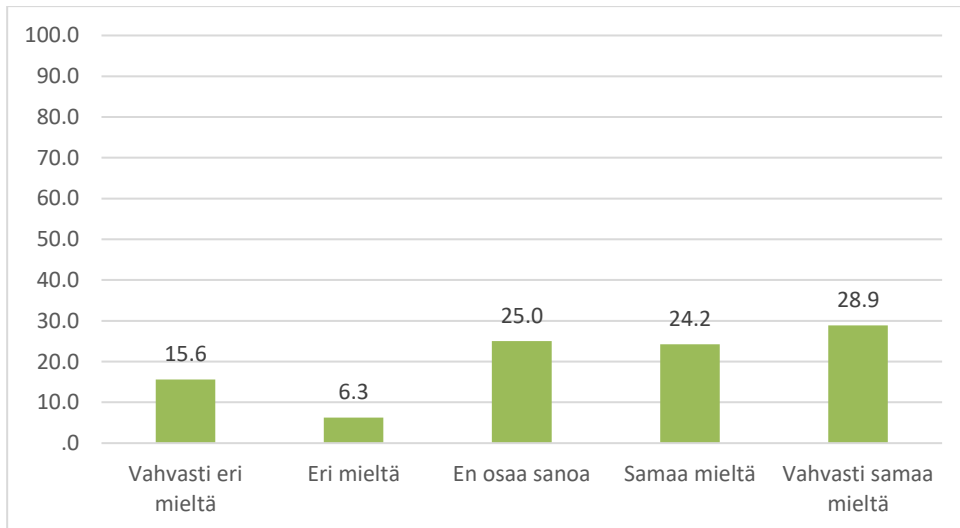
7.7 Nautinto



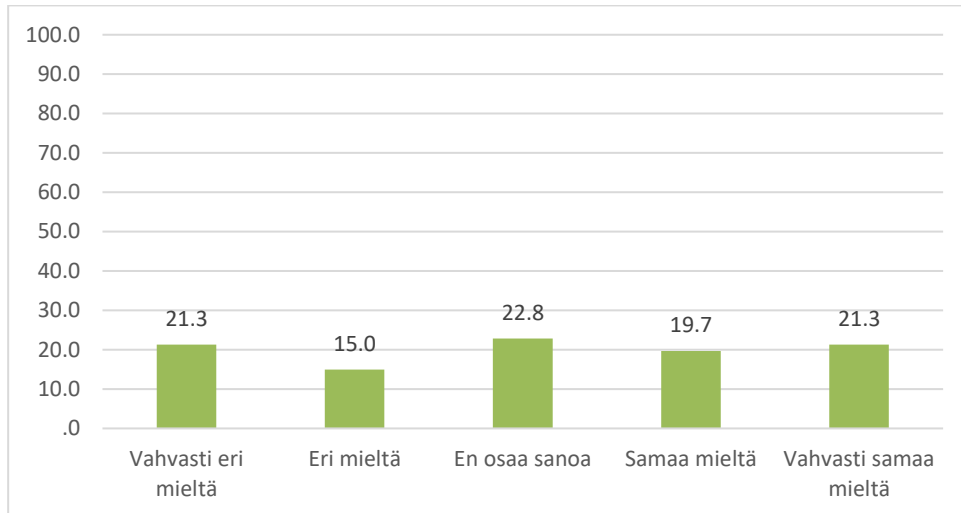
KUVIO 41. 3. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se on mielenkiintoista (n=128).



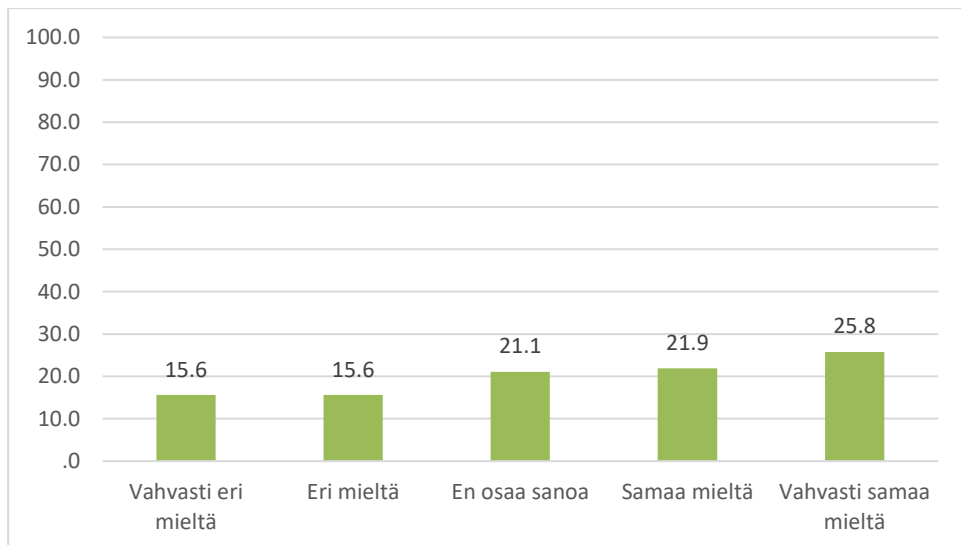
KUVIO 42. 13. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se tekee minut onnelliseksi (n=127).



KUVIO 43. 25. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se on hauskaa (n=128).



KUVIO 44. 34. Pelaan Pokémon Go:ta, koska nautin pelaamisesta (n=127).

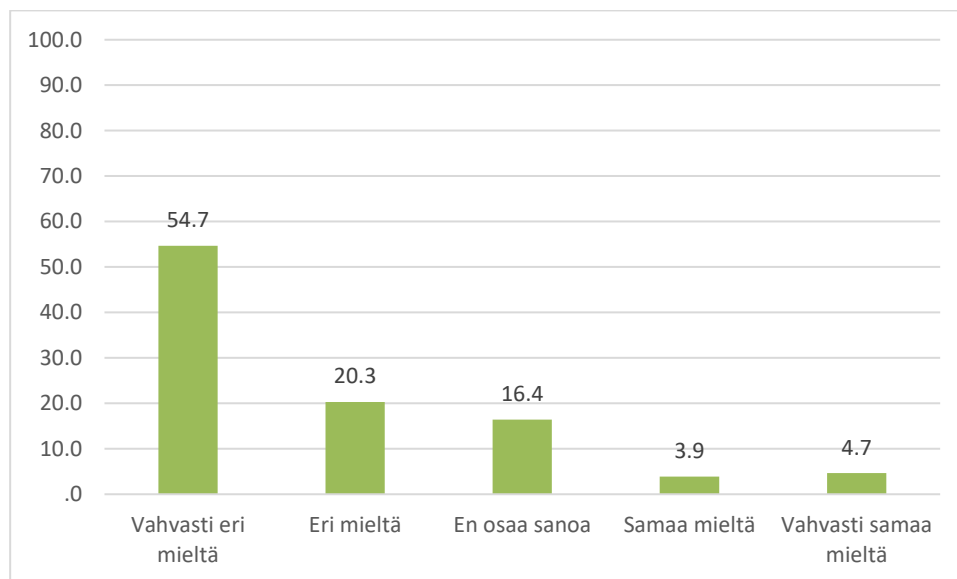


KUVIO 45. 37. Pelaan Pokémon Go:ta, koska minulla on hauskaa (n=128).

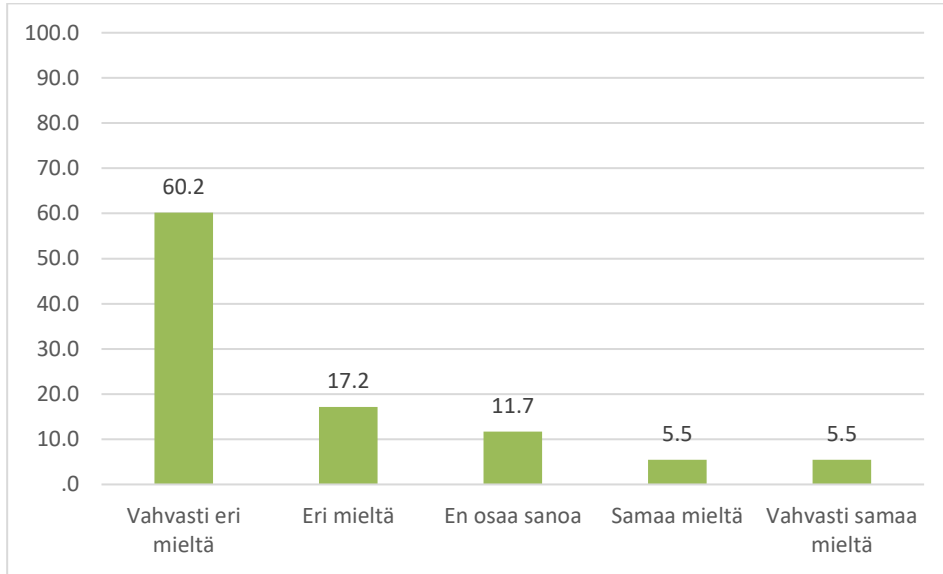
Kuviot 41-45 kuvaavat nautinnollisuuden osa-alueita motivaatiomittarissa. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se on mielenkiintoista väittämän vastaajista 46,9% vastasi samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä. En osaa sanoa vastauksia oli 27,3 ja eri mieltä tai vahvasti eri mieltä 25,8 %. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se tekee minut onnelliseksi väittämän vastauksista 52,8 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia oli 24,4 % ja samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia oli 22,8 %. Pelaan Pokémon Go:ta, koska se on hauskaa väittämien vastauksista 53,1 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä. En osaa sanoa vastauksia oli 25 % ja 21,9 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon

Go:ta, koska nautin pelaamisesta väittämän vastauksista 41 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä. En osaa sanoa vastauksen osuus oli 22,8 %. Eri mieltä ja vahvasti eri mieltä olevien osuus oli 36,3 %. Pelaaan Pokémon Go:ta, koska minulla on hauskaa väittämän vastauksista 47,7 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä. En osaa sano vastauksia oli 21,1 % ja eri mieltä tai vahvasti eri mieltä olevia vastauksia oli 31,2 %. Nautinnollisuuden osa-alue on ollut tärkeä motivaatiotekijä Pokémon Go:n pelaamisessa. Ainut eriävä tulos tuli kysymyksestä Pelaaan Pokémon Go:ta, koska se tekee minut onnelliseksi.

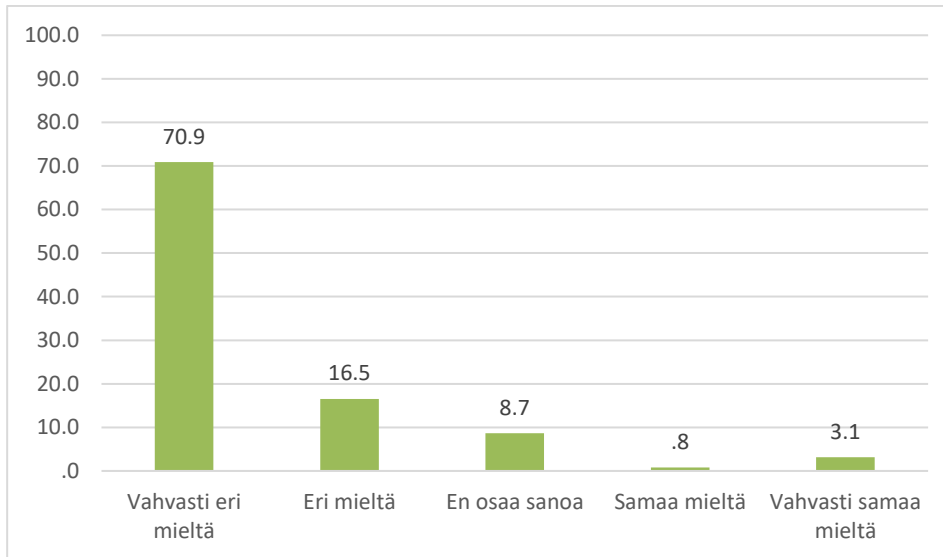
7.8 Kilpailullisuus/ego



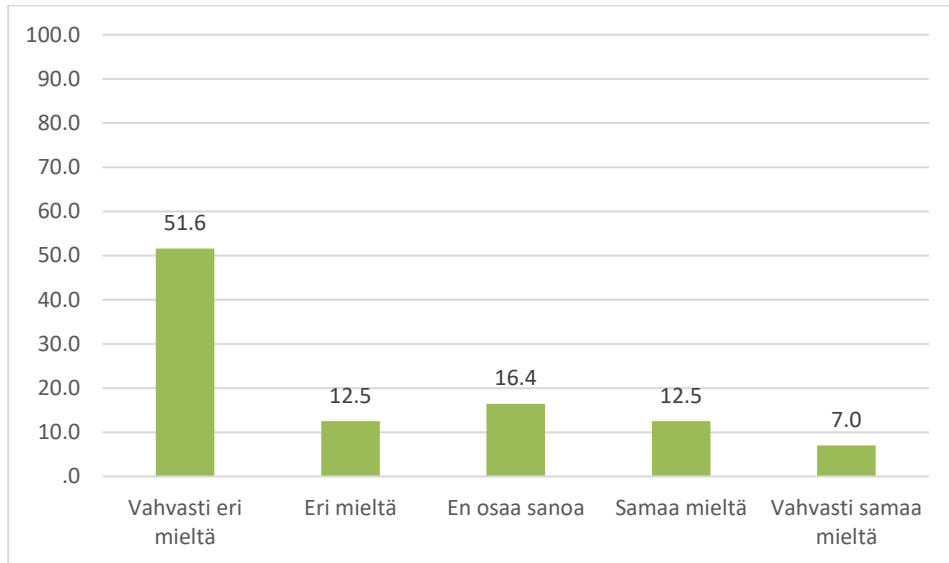
KUVIO 46. 6. Pelaaan Pokémon Go:ta, koska olen parempi kuin muut (n=128).



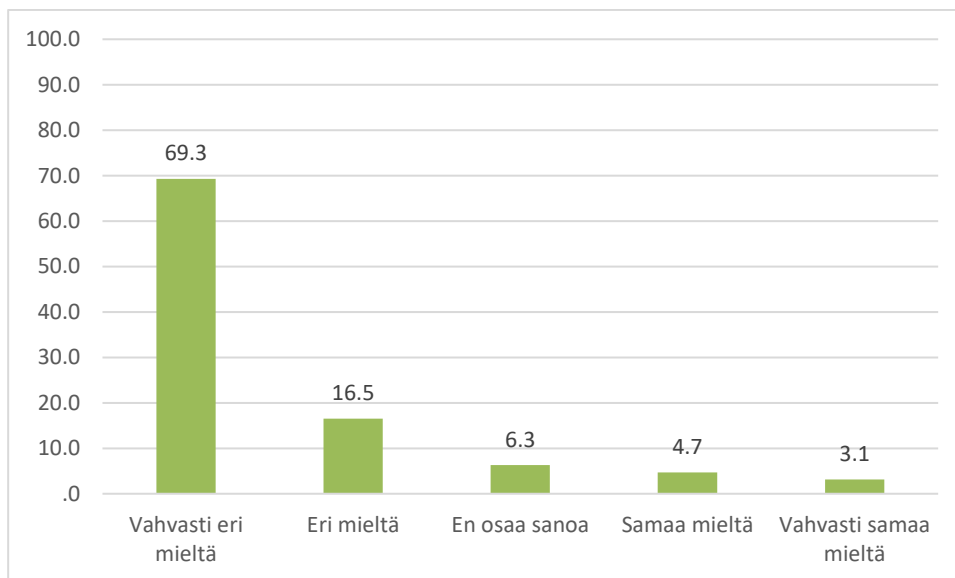
KUVIO 47. 17. Pelaan Pokémon Go:ta ollakseni peliporukan paras (n=128).



KUVIO 48. 27. Pelaan Pokémon Go:ta, koska olen muita kovempi tekemään töitä (n=127).



KUVIO 49. 29. Pelaan Pokémon Go:ta kilpaillakseni muiden kanssa (n=128).



KUVIO 50. 39. Pelaan Pokémon Go:ta ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut (n=127).

Kuviot 46-50 kuvaavat kilpailullisuuden ja egon osa-aluetta motivaatiomittarissa. Pelaan Pokémon Go:ta, koska olen parempi kuin muut väittämän vastauksista 75 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta ollakseni peliporukan paras väittämän vastauksista 77,4 % oli eri mieltä tai vahvasti eri mieltä. Pelaan Pokémon Go:ta, koska olen muita kovempi tekemään töitä väittämästä eri mieltä tai vahvasti eri mieltä oli 87,4 % vastanneista. Pelaan Pokémon Go:ta kilpaillakseni muiden kanssa väittämän vastauksista 64,1 % oli eri mieltä tai vahvasti eri

mieltä väittämästä. En osaa sanoa vastauksia oli 16,4 %. Samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia 19,5 %. Pelaa Pokémon Go:ta ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut väittämän vastauksista 85,8 % eri mieltä tai vahvasti eri mieltä väittämän kanssa. Kilpailullisuuden ja egon osa-alue ei motivoinut Pokémon Go:n pelaajia. Vastaukset olivat yhteneväiset.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen motivaatioväittämien vastausten keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh).

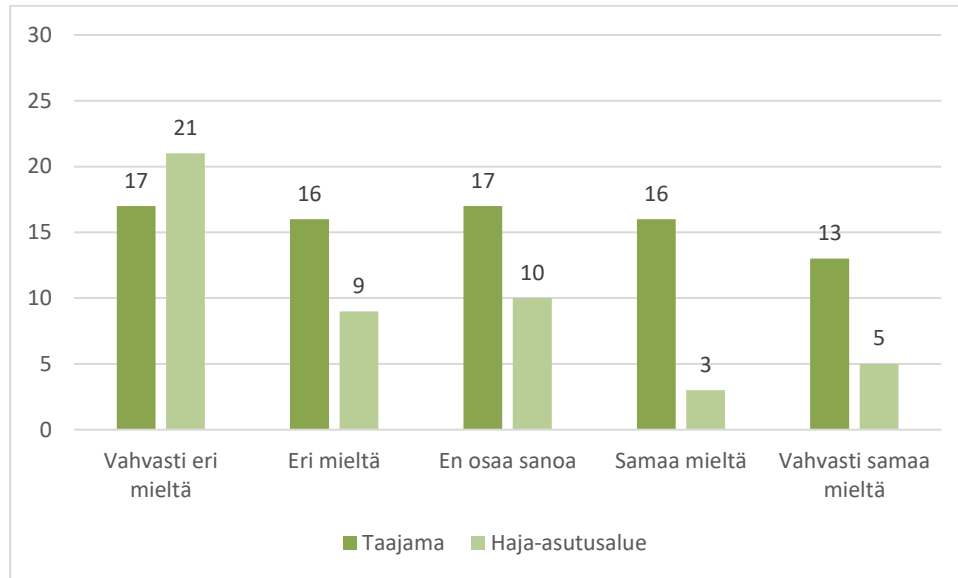
	ka.	kh.
Pätevyys	2,36	1.22
5. Tullakseni paremmaksi pelissä	2.84	1.31
16. Kehittäkseni pelitaitojani	2.53	1.26
19. Tehdäkseni henkilökohtaisia ennätyksiä	2.55	1.36
24. Saadakseni uusia taitoja tai harrastuksia	2.00	1.12
31. Ylläpitääkseni tämänhetkistä taitotasoa	1.85	1.04
Fyysinen kunto	2.33	1.19
10. Koska se auttaa ylläpitämään kehon terveyttä	2.75	1.23
12. Koska haluan olla fyysisesti paremmassa kunnossa	2.60	1.37
15. Pitääkseni yllä fyysistä terveyttä	2.60	1.25
28. Koska se pitää minut terveenä	2.01	1.16
33. Parantaakseni verenkiertoelimistön kuntoa	1.65	.94
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2,99	1.35
4. Koska nautin muiden seurassa olemisesta	3.51	1.22
8. Koska haluan pelata sitä yhdessä muiden kanssa	3.48	1.35
20. Koska se on kaveripiirini yhteinen harrastus	2.11	1.35
30. Puhuakseni kavereiden kanssa pelaamisesta	2.31	1.36
38. Ollakseni ystäväieni kanssa	3.06	1.48
Psyykinen kunto	2.12	1.19
2. Koska se auttaa minua rentoutumaan	2.34	1.11
9. Koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1.88	1.14
14. Koska se auttaa minua unohtamaan paineet	2.33	1.23
22. Koska se toimii minulla stressinlievittäjänä	1.59	1.08
35. Koska saan ajatukset muualle	2.48	1.39
Ulkonäkö	1.55	.96
11. Koska haluan näyttää paremmalta	1.57	.98
23. Parantaakseni kehonmuotojani	1.51	.89

32. Parantaakseni ulkonäköä	1.43	.90
36. Laihtuakseni ja näyttääkseni paremmalta	1.58	.98
40. Ylläpitääkseni hoikkaa vartaloa	1.65	1.04
Ulkoisen paine	1.25	0.69
1. Koska saan siitä elantoa	1.54	1.15
7. Koska minulle maksetaan siitä	1.10	.51
18. Hoitaakseni sairautta	1.32	.69
21. Koska minua on käsketty	1.15	.62
26. Koska lääkäri tai fysioterapeutti suositteli	1.13	.50
Nautinto	3.11	1.33
3. Koska se on mielenkiintoista	3.31	1.20
13. Koska se tekee minut onnelliseksi	2.45	1.26
25. Koska se on hauskaa	3.45	1.37
34. Koska nautin pelaamisesta	3.05	1.43
37. Koska minulla on hauskaa	3.27	1.40
Kilpailullisuus	1.76	1.11
6. Koska olen parempi kuin muut	1.84	1.12
17. Ollakseni peliporukan paras	1.79	1.18
27. Koska olen muita kovempi tekemään töitä	1.49	.92
29. Kilpaillakseni muiden kanssa	2.12	1.34
39. Ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	1.56	1.02

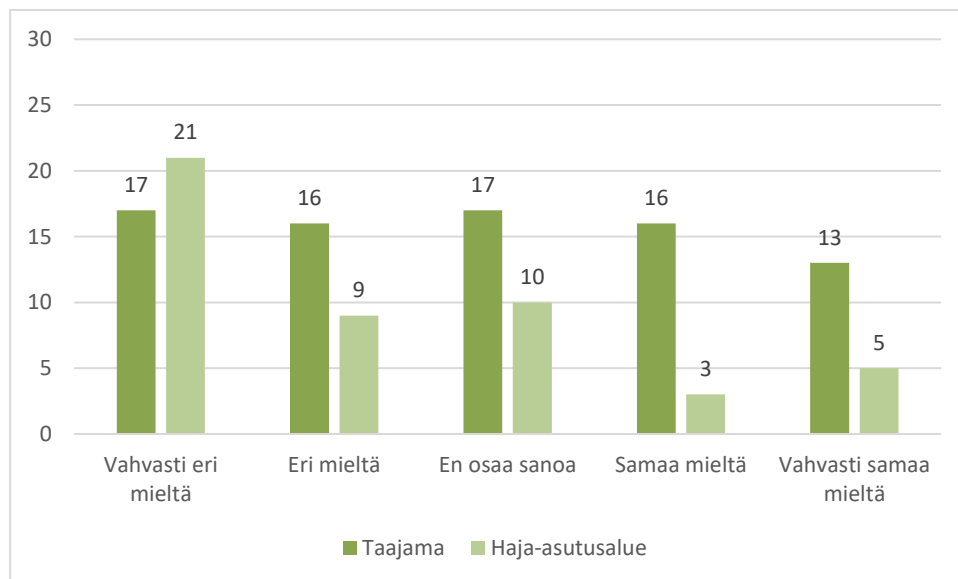
n=128

Väittämien vastauksien keskiarvot vaihtelivat välillä 1.13 – 3.51 ja alamittareiden kokonaiskeskiarvot välillä 1.25 – 3.11. Alamittareista nautinto (3.11) ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (2.99) ylsivät korkeimmalle, kun taas ulkoinen paine (1.25) ja ulkonäkö (1.55) saivat matalimmat arvot keskiarvoja tarkastellessa.

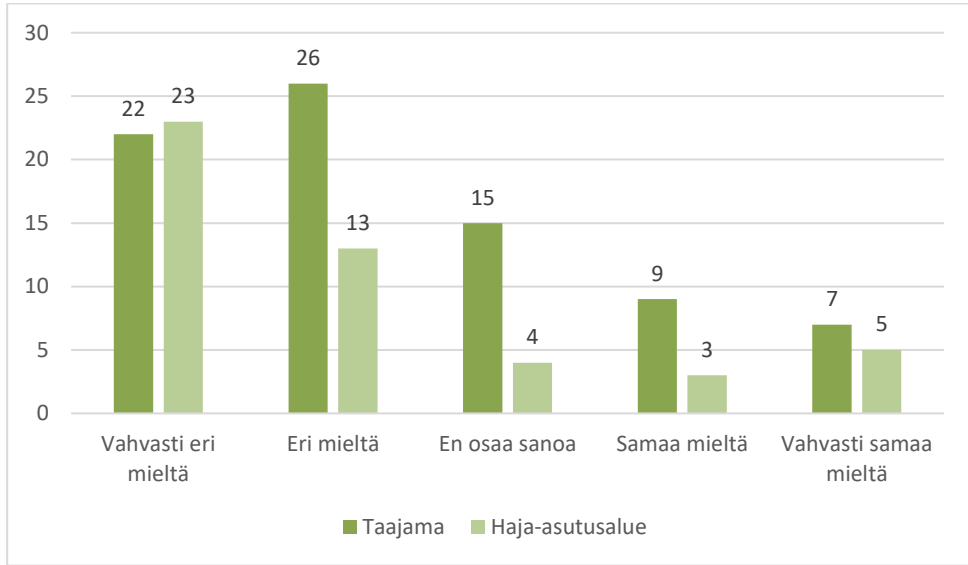
7.9 Käytettävyys



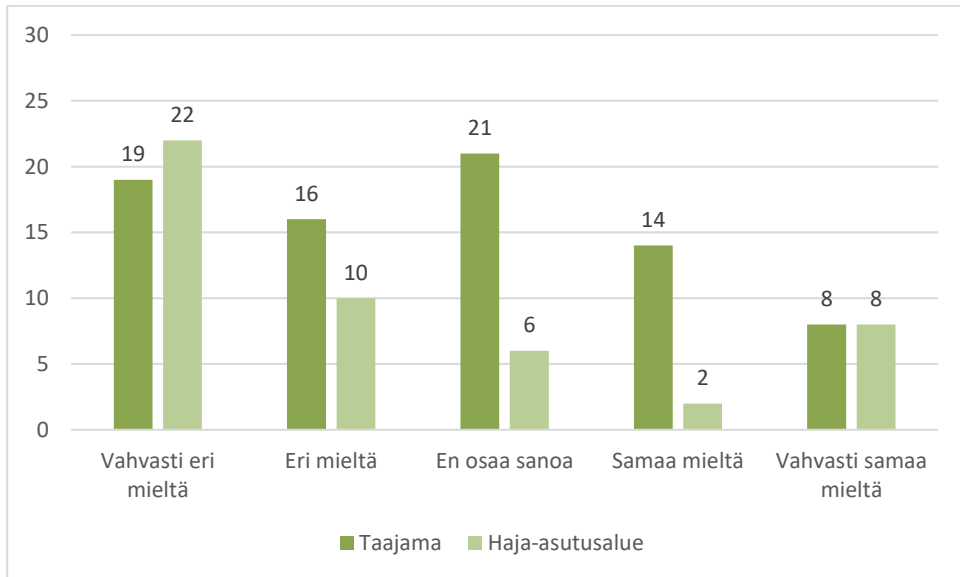
KUVIO 51. 41. Pelaamiseeni vaikuttaa lähialueiden hyvät mahdollisuudet (n=128).



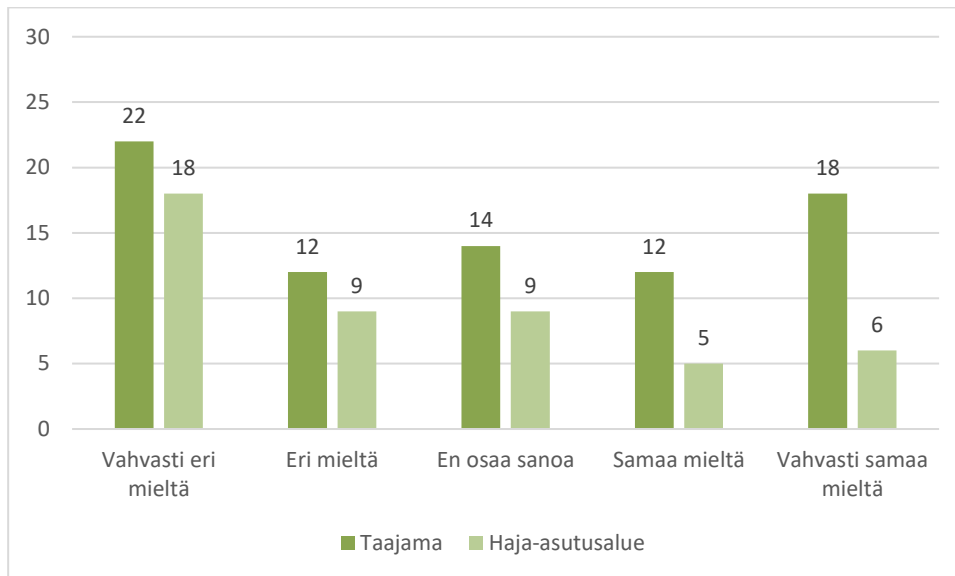
KUVIO 52. 42. Pelaamiseeni vaikuttaa lähistöllä olevien Pokéstoppien määrä (n=128).



KUVIO 53. 43. Pelaamiseeni vaikuttaa koulumatkani varrelta löytyvät Pokémonit (n=128).



KUVIO 54. 44. Pelaamiseeni vaikuttaa se, että lähistöltä löytyy paljon Pokémoneja (n=127).



KUVIO 55. 45. Pelaamiseen vaikuttaa vuodenaikojen vaihtelu (n=126).

Kuviot 51-55 kuvaavat käytettävyyttä Pokémon Go:n pelaajien keskuudessa ja käytettävyyden eroja taajamassa asuvien ja haja-asutusalueella asuvien välillä. Taulukoissa on esitetty vastausmäärät. Kaikkien kysymysten vastaukset painotuvat eri mieltä tai vahvasti eri mieltä vaihtoehtoihin.

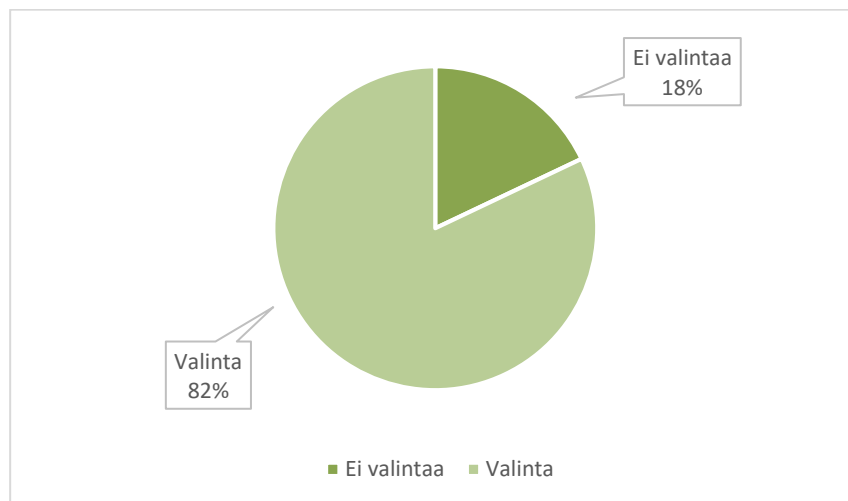
TAULUKKO 2. Tutkimuksen käytettävyyden väittämien vastausten keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh)

	ka.	kh.
	2.50	1.4
41. Lähialueiden hyvät mahdollisuudet	2.62	1.41
42. Lähistöllä olevien Pokéstoppien määrä	2.47	1.40
43. Koulumatkani varrelta löytyvät Pokémonit	2.25	1.29
44. Se, että lähistöltä löytyy paljon Pokémoneja	2.51	1.39
45. Vuodenaikojen vaihtelu	2.69	1.51
n=126-128		

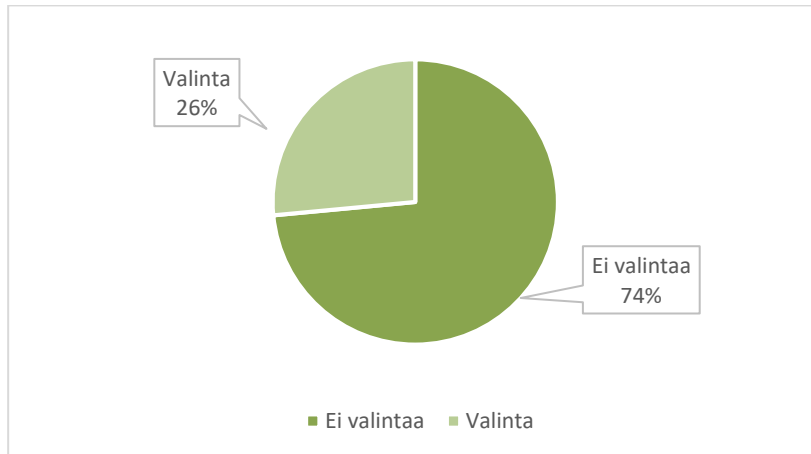
Väittämien vastausten keskiarvot vaihtelivat välillä 2.25 – 2.69. Korkeimman käytettävyyden väittämän saavutti 45. Vuodenaikojen vaihtelu (2.69) ja matalimman 43. Koulumatkani varrelta löytyvät Pokémonit (2.25.)

Pelaamiseen vaikuttaa lähialueiden hyvät mahdollisuudet samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä vastauksia on enemmän taajamassa kuin haja-asutus alueella. Väittämään pelaamiseen vaikuttaa lähistöllä olevien pokéstoppien määrä ovat taajamassa asuvat vastanneet huomattavasti enemmän samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä verrattuna haja-asutusalueella pelaaviin. Pelaamiseen vaikuttaa se, että lähistöltä löytyy paljon Pokémoneja väittämään, vastasi taajamassa asuvat samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä 12 vastaajaa enemmän kuin haja-asutusalueella asuvat.

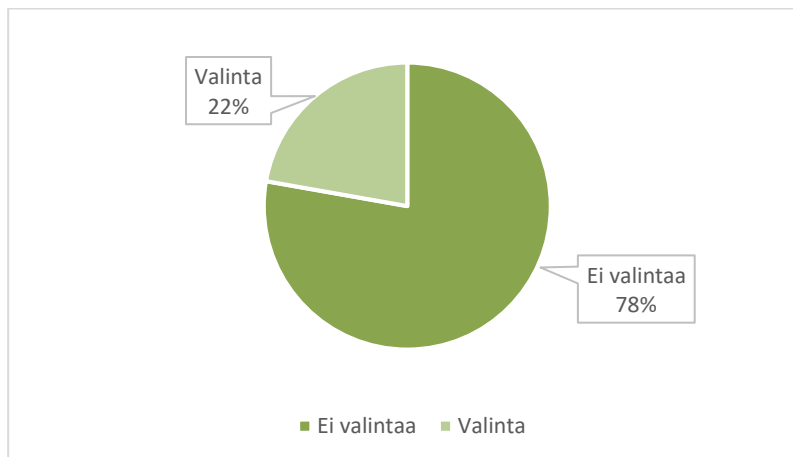
7.10 Syyt olla pelaamatta Pokémon Go:ta



KUVIO 56. En pelaa, koska peli ei kiinnosta minua (n=117).



KUVIO 57. En pelaa, koska kokeilin peliä pari kertaa, mutta se ei innostanut minua (n=117).



KUVIO 58. En pelaa, koska asuinpaikkani lähistöllä on vähän Pokémoneja, pokéstoppeja tai gymejä (n=117).

Kuviot 56-58 kuvaavat merkittävimpiä syitä olla pelaamatta. Tutkimuksessa pelaamattomuuden syitä oli mahdollisuus laittaa useampia vastauslomakkeeseen. Tutkimuksessa pelaamattomuuden syissä oli myös avoin kohta. Pokémon Go:ta pelaamattomista (n=117) 82 % ilmoitti syyksi peli ei kiinnosta minua. Seuraavaksi suurin syy olla pelaamatta oli en pelaa, koska kokeilin peliä pari kertaa, mutta se ei innostanut minua. Vastanneista 26 % valitsi tämän syyksi olla pelaamatta. Kolmas merkittävä syy olla pelaamatta oli en pelaa, koska asuinpaikkani lähistöllä on vähän Pokémoneja, pokéstoppeja tai gymejä, prosenttiosuudella 22 %. Muita syitä olla pelaamatta tutkimuksessa olivat: pelaaminen on mielestäni lapsellista, peli ei toimi tabletillani tai puhelimessani, peli ei mielestäni toimi kunnolla ja kaverini eivät pelaa Pokémon Go:ta. Näitä syitä oli ilmoitettu alle 20 %.

7.11 Tulosten yhteenveto

7.11.1 Pelaamisen motivaatiotekijät

T-testianalyysin mukaan Pokémon Go:ta pelanneiden motivaatio painottui alamittareista nautintoon (3.11) ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Nautinnon alamittarin väittämät 25. Koska se on hauskaa (3.45, kh 1.37) ja 37. Koska minulla on hauskaa (3.27, kh 1.40) olivat kyseisen alamittarin merkittävimmät väittämät ja vastaavasti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkittävimmät olivat 4. Koska nautin muiden seurassa olemisesta (3.51, kh 1.22) ja 8. Koska haluan pelata sitä yhdessä muiden kanssa (3.48, kh 1.35.) Heikoimmat motivaatiotekijät pelaajilla olivat ulkonäkö (1.55) ja ulkoinen paine (1.25.). Saadut tulokset ovat hyvin samansuuntaiset hypoteesiemme kanssa. Ainoa ero oli kilpailullisuuden alamittarissa. Oletimme kilpailullisuuden alamittarin olevan myös tärkeä motivaatiotekijä, joka oli kuitenkin tulosten mukaan kolmanneksi heikoin. Luokka-asteiden ja koulujen väliset erot motivaatiotekijöissä olivat merkitsemättömiä.

Tärkeimmät syyt olla pelaamatta Pokémon Go:ta olivat: 1) peli ei kiinnosta minua, 2) kokeilin peliä pari kertaa, mutta se ei kiinnostanut minua ja 3) koska asuinpaikkani lähistöllä on vähän Pokémoneja, pokéstoppeja tai gymejä. Ensimmäinen syy oli merkittävin 82 % osuudella vastauksista. Myös Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa liikuntapelaamisesta, peli ei kiinnosta minua oli suurin syy pelaamattomuudelle, prosenttiosuudella 23,7 %. Monet olivat kokeilleet peliä, kuitenkin innostumatta.

7.11.2 Käytettävyys ja asuinalueiden erot

Pelaajien osalta käytettävyydellä ei näyttänyt olevan suurta merkitystä pelimotivaatioon. Pelaajilla oli sisäinen motivaatio pelaamiseen, koska ulkoisilla tekijöillä ei ollut vaikutusta pelaajiin. Heikolla käytettävyydellä näytti olevan merkitystä pe-

laamismotivaation kannalta. Pelaamattomille kolmanneksi tärkein syy olla pelaamatta oli, että asuinpaikan lähistöllä on vähän Pokémoneja, pokéstoppeja tai gymejä.

Olettamuksena oli, että taajamassa asuvat pelaavat enemmän parempien peliamahdollisuuksien vuoksi. Oletettiin myös heikon käytettävyyden vaikuttavan kielteisesti pelaamismotivaatioon. Tutkimuksen mukaan taajamassa asuvat pelasivat Pokémon Go:ta enemmän kuin haja-asutusalueella asuvat. Käytettävyyttä tarkastellessa asuinalueen näkökulmasta hyvät pelimahdollisuudet ovat olleet tärkeämpiä taajamassa asuville verrattuna haja-asutusalueella asuviin. Tämä näkyy koulujen osalta siten, että pelaaminen oli suosituinta Kajaanissa ja Kuhmossa. Vähiten pelaajia oli Puolangalla.

7.11.3 Sukupuolten ja luokka-asteiden erot

Miehistä 54 % ja naisista 50 % pelasi Pokémon Go:ta, joten miespuolisia pelaajia oli 4 % enemmän. Tulos eroaa Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta, jonka mukaan liikuntapelien pelaajista naisia oli 3,1 % enemmän kuin miehiä. Pelaaminen oli suosituinta 7-luokkalaisten keskuudessa verrattuna muihin luokka-asteisiin.

7.12 Tulosten luotettavuuden arviointi

TAULUKKO 3. Pätevyyttä mittaavien väittämien väliset Pearsonin tulomomentti-korrelaatiokertoimet.

	5.	16.	19.	24.	31.
5. Tullakseni parem- maksi pelissä					
16. Kehittääkseni peli- taitojani	.710**				
19. Tehdäkseni henki- lökohtaisia ennätyksiä	.611**	.581**			
24. Saadakseni uusia taitoja tai harrastuksia	.414**	.520**	.337**		
31. Ylläpitääkseni tä- mänhetkistä taitotasoa	.584**	.566**	.565**	.447**	

n=126-128

Pätevyyden alamittarin reliabiliteetti

Pätevyyttä mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .337 - .710 ja ne olivat tilastollisesti merkitseviä toisiinsa. Cronbachin alfa-kerroin oli .851, joten väittämät mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään kyseisen osion väittämien poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 4. Fyysistä kuntoa mittaavien väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	10.	12.	15.	28.	33.
10. Koska se auttaa ylläpitämään kehon terveyttä					
12. Koska haluan olla fyysisesti paremmassa kunnossa	.407**				
15. Pitääkseni yllä fyysistä terveyttä	.686**	.609**			
28. Koska se pitää minut terveenä	.600**	.551**	.647**		
33. Parantaakseni verenkiertoelimistön kuntoa	.325**	.416**	.473**	.555**	

n=126-128

Fyysisen kunnan alamittarin reliabiliteetti

Fyysistä kuntoa mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .325 - .686 ja olivat tilastollisesti merkitseviä toisiinsa. Cronbachin alfa-kerroin oli .845, eli osio mittasi johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion väittämän poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 5. Sosiaalisen kanssakäymisen väittämien väliset Pearsonin tulo-
momenttikorrelaatiokertoimet.

	4.	8.	20.	30.	38.
4. Koska nautin muiden seurassa olemisesta					
8. Koska haluan pelata sitä yhdessä muiden kanssa	.685**				
20. Koska se on kavერიiriini yhteinen harrastus	.458**	.521**			
30. Puhuakseni kavereiden kanssa pelamisesta	.556**	.527**	.769**		
38. Ollakseni ystäväni kanssa	.673**	.699**	.603**	.673**	

n=126-128

Sosiaalisen kanssakäymisen alamittarin reliabiliteetti

Sosiaalista kanssakäymistä mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .458 - .769 ja tilastollisesti ne olivat merkitseviä toistensa kanssa. Cronbachin alfa-kerroin oli .888, joten osiot oli johdonmukainen. Edelleen osion väittämien poistaminen ei vaikuttanut Cronbachin alfa-kertoimeen.

TAULUKKO 6. Psykologisen kunnon väittämien väliset Pearsonin tulomomentti-korrelaatiokertoimet.

	2.	9	14.	22.	35.
2. Koska se auttaa mi- nua rentoutumaan					
9. Koska se auttaa mi- nua hallitsemaan stressiä	.563**				
14. Koska se auttaa minua unohtamaan paineet	.490**	.634**			
22. Koska se toimii mi- nulla stressinlievittä- jänä	.507**	.757**	.586**		
35. Koska saan ajatuk- set muualle	.401**	.505**	.791**	.407**	

n=126-128

Cronbachin alfakerroin 0,860

Psykologisen kunnon alamittarin reliabiliteetti

Psykologista kuntoa mittaavien väittämien korrelaatioiden vaihteluväli oli .401 - .791 ja ne olivat kaikki tilastollisesti merkitseviä. Korkea Cronbachin alfa-kerroin .860 selitti osion johdonmukaisuutta. Minkään väittämän poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

TAULUKKO 7. Ulkonäön väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	11	23.	32.	36.	40.
11. Koska haluan näyttää paremmalta					
23. Parantaakseni kehonmuotojani	.601**				
32. Parantaakseni ulkonäköä	.666**	.652**			
36. Laihtuakseni ja näyttääkseni paremmalta	.680**	.744**	.838**		
40. Ylläpitääkseni hoikkaa vartaloa	.436**	.555**	.641**	.713**	

n=126-128

Ulkonäön alamittarin reliabiliteetti

Ulkonäköä mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .436 - .838 ja ne olivat tilastollisesti merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .906, eli osion väittämät olivat yhdenmukaiset. Osion väittämien poistaminen ei olisi vaikuttanut Cronbachin alfa-kertoimeen.

TAULUKKO 8. Muiden odotuksien väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	1.	7.	18.	21.	26.
1. Koska saan siitä elantoa					
7. Koska minulle maksetaan siitä	.121				
18. Hoitaakseni sairautta	.321**	.306**			
21. Koska minua on käsketty	.163	.488**	.253**		
26. Koska lääkäri tai fysioterapeutti suosittelee	.203*	.430**	.394**	.406**	

n=126-128

Muiden odotukset- alamittarin reliabiliteetti

Muiden odotuksia mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .163 - .488, joista osa oli tilastollisesti ei-merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .623, joka kertoo osion mittaavan kohtuullisesti samaa asiaa. Hieman alhaisempaa Cronbachin alfa-kerrointa voidaan selittää väittämien sisällön kautta. Väittämissä tuli ilmi kolme alateemaa, jotka jakautuivat aineelliseen hyötyyn, terveydellisiin seikkoihin ja suoranaiseen käskyttämiseen. Patteriston ensimmäisen väittämän “Koska saan siitä elantoa” jättäminen pois olisi nostanut Cronbachin alfa-kertoimen .693: een.

TAULUKKO 9. Nautinnon väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	3.	13.	25	34.	37.
3. Koska se on mielenkiintoista					
13. Koska se tekee minut onnelliseksi	.590**				
25. Koska se on hauskaa	.719**	.562**			
34. Koska nautin pelaamisesta	.620**	.568**	.732**		
37. Koska minulla on hauskaa	.734**	.604**	.747**	.719**	

n=126-128

Nautinnon alamittarin reliabiliteetti

Nautintoa mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .562 - .734 ja ne olivat tilastollisesti merkitseviä toistensa kanssa. Cronbachin alfa-kerroin oli .908 ilmaisee osion olleen johdonmukainen. Osion väittämien poistaminen ei vaikuttanut Cronbachin alfa-kertoimeen.

TAULUKKO 10. Kilpailullisuuden väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	6.	17.	27.	29.	39.
6. Koska olen parempi kuin muut					
17. Ollakseni peliporukan paras	.760**				
27. Koska olen muita kovempi tekemään töitä	.586**	.573**			
29. Kilpaillakseni muiden kanssa	.458**	.598**	.481**		
39. Ollakseni paremmissa kunnossa kuin muut	.321**	.309**	.474**	.344**	
n=126-128					

Kilpailullisuuden alamittarin reliabiliteetti

Kilpailullisuutta mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .309 - .760 ja ne olivat tilastollisesti merkitseviä toistensa kanssa. Cronbachin alfa-kerroin .824 kertoo osion johdonmukaisuudesta. Osion väittämien poistaminen ei vaikuttanut Cronbachin alfa-kertoimeen.

TAULUKKO 11. Käytettävyyden väittämien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	41	42	43.	44.	45
41. Lähialueiden hyvät mahdollisuudet					
42. Lähistöllä olevien Pokéstoppien määrä	.648**				
43. Koulumatkani varrelta löytyvät Pokémonit	.514**	.598**			
44. Se, että lähistöltä löytyy paljon Pokémoneja	.657**	.749**	.585**		
45. Vuodenaikojen vaihtelu	.567**	.447**	.376**	.532**	

n=126-128

Käytettävyyden alamittarin reliabiliteetti

Käytettävyyttä mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .376 - .749 ja ne olivat tilastollisesti toisensa kanssa merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin .863, joka kertoo osion mitanneen yhdenmukaisesti käytettävyyttä. Väittämien poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimuksessa käytetyt mittasivat yhdenmukaisesti tutkittavia asioita.

8 POHDINTAA

Tässä kappaleessa käsitellään tutkimustulosten luotettavuutta, pohditaan tutkimuksen onnistumista ja havaintoja tutkimusprosessista.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

"Mittarin validiteetilla tarkoitetaan sen pätevyyttä eli sen hyvyttä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata - tarpeeksi kattavasti ja tehokkaasti." (Mittaaminen 2016.) Tutkimuksessamme oli osattava valita ja käyttää sopivaa motivaatiomittaria oikein. Tutkimusasetelma ja yksittäisen mittarin hyvä validiteetti ovat välttämättömiä tutkimuksen kokonaisvaliditeetin kannalta (Mittaaminen 2016). Validiteettia tarkastellessa oli otettava huomioon tutkittavien huolellinen informointi ja ohjeistus. Tällöin virheiden ja tahallisten vinoutujen vastauksien määrä saatiin pidettyä minimissä. Tutkimuksessa pyrittiin lisäämään mittauksen luotettavuutta tarkoilla suullisilla ja kirjallisilla ohjeilla koulujen yhteyshenkilöille verkkokyselyä varten

Kvantitatiivisen tutkimuksen kielessä reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin johdonmukaisuutta eli se mittaa aina, kokonaisuudessaan samaa asiaa. Mittarilla tarkoitetaan tässä yhteydessä samaa asiaa mittaavaa asenneväittämä- tai kysymysjoukkoa. Mittarin ollessa täysin reliaabeli, siihen eivät vaikuta satunnaisvirheet eivätkä mittausolosuhteet. (Mittaaminen 2016.) Tutkittava otos oli opinnäytetyösämme kohtuulliseen suuri ($n=245$). Tästä johtuen otoksemme oli reliabiliteetin kannalta positiivinen asia, sillä satunnaiset virhevastaukset ja koulujen sekä mahdollisesti oppilaiden erilaiset vastaustavat eri laitteilla eivät vaikuttaneet mittarin käyttövarmuuteen.

Mittareiden luotettavuutta tarkasteltiin validiteetin ja reliabiliteetin lisäksi alamittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin eri osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden avulla käyttäen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa ja Cronbachin alfa-kerrointa.

Tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia lisäsi se, että tutkimuksessa sovellettiin aikaisemmin käytettyä ja luotettavaksi todettua motivaatiomittaria PALMS:ia.

(Chowdhury 2012, 16.) Yleistettävyyteen ja alueelliseen kattavuuteen pyrittiin tarpeeksi suurella otoksella Kainuun alueen yläasteikäisistä viiden koulun osalta.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta avainasemassa oli kyselylomake ja saatekirjeen ohjeistus. Kyselylomakkeen täytyi olla mahdollisimman selkeä ja yksiselitteinen, jotta tutkimukseen osallistuja varmasti ymmärsi, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Yleisesti ottaen kysymykset, jotka voidaan tulkita usealla eri tavalla johtavat virheellisiin tutkimustuloksiin. Tutkimuksen reliabiliteettiin saattoi vaikuttaa käytetyn motivaatio mittarin suomentaminen ja sanamuodot. Kääntäessä tekstiä on vaikea säilyttää väittämien alkuperäiset merkitykset. Suomennettu motivaatiomittari tarkistettiin useammalla opettajalla.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisi ollut parempi, että olisimme käyneet itse ohjeistamassa kyselylomakkeeseen vastaamisen jokaisessa koulussa. Kajaanin keskuskoulussa kävimme tekemässä kyselyn, koska se oli logistisesti helposti toteutettavissa. Vastauksia tarkastellessa kävi ilmi, että väärinymmärryksiä ja virheellisiä vastauksia oli huomattavasti vähemmän Kajaanin keskuskoulun vastauksissa. Ainakin väärinymmärryksiltä olisi voitu välttyä paremmalla ohjeistuksella. Kyselylomakkeessa oli hyvin selkeät ohjeet, mutta kaikki vastaajat eivät olleet niitä lukeneet.

Väärinymmärrykset johtivat siihen, että vastauksia jouduttiin tulkitsemaan. Yleisin ongelma oli se, että oli vastattu sekä pelaajille että pelaamattomille tarkoitettuihin kysymyksiin. Tässä tapauksessa poistettiin toisen osion vastaukset, jos vastauksista pystyi päättämään vastaajan pelaamisen tai pelaamattomuuden. Päätelyn ollessa mahdoton, vastaaja poistettiin otoksesta. Tutkimuksen otoksesta poistettiin myös vastauksia, jotka olivat epäjohdonmukaisia. Kyselyä tehdessä tämä olisi pitänyt ottaa huomioon varsinkin kohderyhmän ollessa yläasteikäisiä. Kyselyn olisi voinut muokata niin, ettei pelaamattomien osioon voisi vastata, jos oli jo vastannut pelaajien osioon. Edellä mainittuja vastauksia ei ollut useita (16), jolloin otanta säilytti merkittävyytensä reliabiliteetin kannalta.

Ero väittämien pelaan Pokémon Go:ta, koska minulle maksetaan siitä ja pelaan Pokémon Go:ta, koska saan siitä elantoa välillä, johtui todennäköisesti siitä, etteivät yläasteikäiset ymmärtäneet elanto sanan merkitystä. Nautinnollisuuden osa-

alueessa väittämä pelaan Pokémon Go:ta, koska se tekee minut onnelliseksi, sai vähemmän positiivisia vastauksia kuin muuta osa-alueen väittämät. Onnellisuus on todennäköisesti ollut liian kattava sanamuoto. Emme usko, että ihmiset tulevat onnelliseksi pelkästä liikuntapelaamisesta.

Tiedon keräämisessä käytettiin Google Forms -verkkokyselyohjelmaa. Tutkimuksen alkuvaiheissa kyseisen ohjelman hyödyntäminen opinnäytetyössä tuntui järkevältä ja kätevältä vaihtoehdolta, sillä tehdyistä kyselyistä oli jo aikaisempia positiivisia kokemuksia. Jälkeenpäin ajateltuna, kysely olisi kannattanut toteuttaa jollain toisella ohjelmalla. Esimerkiksi edellisessä kappaleessa mainitun muokkauksen tekeminen ei ole mahdollista Google Forms -ohjelmalla. Kyselylomaketta tehdessä teimme muitakin kompromisseja, koska Google Forms:n ominaisuudet eivät riittäneet. Tutkimustarkoituksiin tehdyissä ohjelmissa olisi myös ollut SPSS-tilastotieteellisen ohjelmiston tuki, jolloin vastaukset olisi voinut siirtää suoraan. Tämä olisi lyhentänyt aineiston syöttämiseen ja tulkintaan kulunutta aikaa.

Käytettävyyden ja pelaamattomuuden syiden osioiden kysymykset teimme itse. Käytettävyyden osalta vastaukset olisivat helpommin tulkittavissa, jos kysymykset olisi muotoiltu paremmin. Pelaamattomuuden syyt osioon olisi voinut katsoa mallia muista vastaavista tutkimuksista. Esimerkiksi väittämä: en pelaa, koska suosin muita liikuntamuotoja olisi ollut käytettävyyden osion reliabiliteetissa kannattava valinta.

8.2 Johtopäätökset

Tutkimustulokset näyttävät, että Pokémon Go:n pelaajien keskuudessa sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys pelaamisen kannalta. Pelaaminen on suurimmaksi osaksi vahvasti sosiaalinen tapahtuma ja pelaajat saavat nautintoa pelaamiskäyttäytymisestä. Koska sisäiset motivaatiotekijät ovat niin vahvat, on järkeenkäypää, ettei Pokémon Go:ta pelata ulkoisista syistä, kuten ulkonäön parantamisen takia. Käytettävyydellä ei ollut sisäisesti motivoituneilla pelaajilla merkitystä. Taajaman ja haja-asutusalueiden välillä näkyi ero pelaajien suhteellisessa määrässä. Tämä

todennäköisesti johtui paremmista pelaamismahdollisuuksista. Haja-asutusalueiden pienempi pelaajamäärä johtuu siis heikommista mahdollisuuksista pelata Pokémon Go:ta mielekkäästi.

Toimeksiantajan näkökulmasta tutkimuksen tulokset puhuvat puolestaan nuorten liikuttamisessa. Toimeksiantajalle merkittävä tieto tutkimuksesta on 7-luokkalaisten pelaajien suurempi määrä verrattuna 8- ja 9-luokkalaisiin. Liikuntapelejä hyödyntävät liikuntatapahtumat kannattaa siis kohdistaa yläkouluikäisistä 7-luokkalaisiin. Pelaamattomuuden syistä toimeksiantajan kannalta on syytä huomioida, ettei Pokémon Go kiinnosta kaikkia, etenkin alkunnostuksen jälkeen. Tapahtumien järjestäminen on pelaamisen kannalta mielekkäämpää suuremmissa kunnissa keskusta-alueella. Syytä on huomioida poikien suurempi kiinnostus Pokémon Go:ta kohtaan.

Jatkossa olisi mielenkiintoista toteuttaa sama tutkimus isommissa kaupungeissa lapsilla ja aikuisilla sekä vertailla tuloksia keskenään.

LÄHTEET

- Aira T., Kannas L., Tynjälä J., Villberg J. & Kokko S. 2011. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä. Onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50, 25 – 29.
- Althoff, T., White, R. & Horvitz, E. 2016. Influence of Pokémon Go on Physical Activity: Study and Implications. *Journal of Medical Internet Research*.
- Bogost, I. 2005. *The Rhetoric of Exergaming*. Atlanta: The Georgia Institute of Technology.
- Chowdhury, D. 2012. Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). Victoria University.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. Glasgow: Bell & Bain Ltd.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2007. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson P., Varstala V. & Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45, 31 – 37.
- Heikkinen, R. & Komulainen, J. 1999. *Kainuu: Elämyksiä, historiaa, nykyisyyttä*. Helsinki: Erikoispaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. *Tutki ja kirjoita*. Porvoo, Bookwell Oy.
- Immonen, A. & Rautomäki, A. 2014. Pelastaako liikuntateknologia sukupolven? *Julkaisussa Terveysliikunta- ja liikuntatuotteet 2014*. Tampere: UKK-instituutti.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2000. *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy.
- Jungle Race. Viitattu 10.4.2017.
<http://kajaanigamestudios.com/?#.WO4WfTK7qM8>
- Kari, T., Makkonen, M., Moilanen, P., Frank, L. 2012. The Habits of Playing and the Reasons for Not Playing Exergames: Gender differences in Finland. *Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto*.
- Kauppinen, J. 2010. Kinect-ensitesti: Sinä olet ohjain. Viitattu 10.4.2017.
<https://muropaketti.com/dome/pelit/artikkelit/laitteet/kinect-ensitesti-sina-olet-ohjain>

KvantiMOTV. 2016. Mittaaminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.1.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>

KvantiMOTV. 2003. Otos ja otantamenetelmät. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.5.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html#ryvas>

Maanmittauslaitos. 2016. Suomen pinta-alat kunnittain 1.1.2016. Viitattu 24.1.2017. http://www.maanmittauslaitos.fi/sites/default/files/alat16_su_nimet.pdf

Moilanen, P. 2014. Liikunta & Tiede 51, 13. Viitattu 8.1.2017. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_5-14_12-17_lowres.pdf

Mustajoki, P. 2016. Liikunta ja painonhallinta. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 19.1.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005

Ingress help. Viitattu 19.1.2017. <https://support.ingress.com/hc/en-us/categories/200426888-Ingress-Help>

Get up and go. Viitattu 8.1.2017. <http://www.pokemongo.com/>

Nielsen, J. 1993. Usability Engineering. Cambridge: AP PROFESSIONAL.

Nintendon historian tärkeitä vuosia. Viitattu 19.1.2017. <https://www.nintendo.fi/tietoja/87-nintendo>

Opetushallitus. 2014. Teknologia liikunnanopetuksessa. Viitattu 8.1. 2017. http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa

PlayStation move-ohje. 2016. Viitattu 10.4.2017. <https://www.playstation.com/fi-fi/get-help/help-library/accessories/controller--headset---playstation-camera/playstation-move-help/>

Roberts, G. 1984. Achievement motivation in children's sport. Teoksessa Nicholls, J. 1984. Advances in motivation and achievement: A research annual, the development of achievement motivation. London: JAI PRESS INC.

Roberts, G. 1992. Motivation in sport and exercise. Champaign: Human Kinetics Books.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist 55, 68 - 78.

Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. Hellenic Journal of Psychology 6, 107-124.

Savela, S. 2016. Pokémon Go liikuttaa - pelkästään Yhdysvalloissa kävellään joka päivä 20 kertaa maapallon ympäri. Viitattu 8.1.2017 <http://yle.fi/uutiset/3-9238486>

Sinkkonen, I. 2005. Kompassina asiakas. Tampere: Tammer-paino Oy, 178 – 180.

Tanskanen, M. 2016. GO Pokémon! Liikunta ja Tiede 53, 57 – 59.

Tilastokeskus. 2016. Ennakkoväkiluku sukupuolen mukaan alueittain 2016. Viitattu 24.1.2017. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vamuu/005_vamuu_tau_101.px/?rxid=cdc67068-7c8b-4f5e-8537-4d9a17658d6b

Zombies, Run! Viitattu 10.4 2017. <https://zombiesrungame.com>

Appendix D: The Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS)

In responding to the following statements, think of the motives you have for the physical activity you do. Try not to spend time pondering over your responses. There are no right or wrong answers. Indicate how much your motives correspond with each of the statements. In each case **1** indicates **strongly disagree** and **5** indicates **strongly agree**.

	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
I undertake physical activity.....					
1. to earn a living	1	2	3	4	5
2. because it helps me relax	1	2	3	4	5
3. because it's interesting	1	2	3	4	5
4. because I enjoy spending time with others	1	2	3	4	5
5. to get better at an activity	1	2	3	4	5
6. because I perform better than others	1	2	3	4	5
7. because I get paid to do it	1	2	3	4	5
8. to do activity with others	1	2	3	4	5
9. to better cope with stress	1	2	3	4	5
10. because it helps maintain a healthy body	1	2	3	4	5
11. to define muscle, look better	1	2	3	4	5
12. be physically fit	1	2	3	4	5
13. because it makes me happy	1	2	3	4	5
14. to get away from pressures	1	2	3	4	5
15. to maintain physical health	1	2	3	4	5
16. to improve existing skills	1	2	3	4	5
17. to be best in the group	1	2	3	4	5
18. to manage medical condition	1	2	3	4	5
19. to do my personal best	1	2	3	4	5
20. to do something in common with friends	1	2	3	4	5
21. because people tell me I need to	1	2	3	4	5
22. because it acts as a stress release	1	2	3	4	5
23. to improve body shape	1	2	3	4	5
24. to obtain new skills/activities	1	2	3	4	5
25. because it's fun	1	2	3	4	5
26. because it was prescribed by doctor, physio	1	2	3	4	5
27. to work harder than others	1	2	3	4	5
28. because it keeps me healthy	1	2	3	4	5

PARTICIPATION MOTIVES IN PHYSICAL ACTIVITY

103

29. to compete with others around me	1	2	3	4	5
30. to talk with friends exercising	1	2	3	4	5
31. to keep current skill level	1	2	3	4	5
32. to improve appearance	1	2	3	4	5
33. to improve cardiovascular fitness	1	2	3	4	5
34. because I enjoy exercising	1	2	3	4	5
35. to take mind off other things	1	2	3	4	5
36. to lose weight, look better	1	2	3	4	5
37. because I have a good time	1	2	3	4	5
38. to be with friends	1	2	3	4	5
39. to be fitter than others	1	2	3	4	5
40. to maintain trim, toned body	1	2	3	4	5

LIITE 2. Saatekirje

Kutsu osallistua tutkimukseen

Teidän koulunne on kutsuttu osallistumaan Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyönä toteutettavaan tutkimukseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kainuun Liikunta ry, jonka kanssa Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat Lauri Nurminen ja Oskari Ollila toteuttavat tutkimuksen.

Tutkimuksen aihe

Tutkittavana aiheena on mobiilisovellus Pokémon Go:n pelaamisen takana olevat motivaatiotekijät sekä käytettävyyden vaikutus pelaamiseen. Osallistuminen antaa arvokasta tietoa Kainuun liikunnan toiminnan kehittämisessä ja liikuntateknologian hyödyntämisestä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Mitä teitä pyydetään tekemään?

Tutkimuksessa vastataan Google Forms- ohjelmistolla luotuun kysymyspatteristoon tietokoneella tai mobiililaitteella. Vastaaminen vie 20-30 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu anonymisti, jolloin kenenkään nimeä ei tulla julkaisemaan tutkimustuloksissa.

Kuuluuko tutkimukseen osallistumiseen riskejä?

Osallistumisella koulun oppilaille ei muodostu riskejä. Kysymykset perustuvat henkilökohtaisiin mielipiteisiin – oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Osallistujilla on täysi anonymiteetti.

Kuinka tutkimukseen osallistuminen tapahtuu?

Osallistujat lukevat informaatiokirjeen yhteisesti ennen kyselyyn vastaamista. Mikäli oppilaat ovat edelleen halukkaita ottaa osaa tutkimukseen, heille jaetaan verkkolinkki kysymyspatteristoon. Tämän jälkeen osallistujat vastaavat kyselyyn itsenäisesti.

Opinnäytetyön tekijät ja toimeksiantaja

Lauri Nurminen, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

laurinurminen@kamk.fi

040 5632561

Oskari Ollila, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

oskariollila@kamk.fi

044 0548673

Ira Liuski, Kainuun Liikunta ry

Ira.liuski@kainuunliikunta.fi

044-5325918

LIITE 3. Tutkimuskysely

OSIO I

Luokka-aste: 7 8 9

Sukupuoli: Mies / Nainen

Pelaan/ olen pelannut useammin kuin yhden tai kaksi kertaa Pokémon Go:ta (jos et ole pelannut, siirry OSIOON III.)

Asun Taajamassa / Haja-asutusalueella

	Vahvasti eri mieltä	Eri mieltä	Neutraali	Samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
1. Koska se on osa työtäni	1	2	3	4	5
2. Koska se auttaa rentoutumaan	1	2	3	4	5
3. Koska se on mielenkiintoista	1	2	3	4	5
4. Koska nautin muiden seurassa olosta	1	2	3	4	5
5. Tullakseni paremmaksi pelissä	1	2	3	4	5
6. Koska haluan olla parempi kuin muut	1	2	3	4	5
7. Koska minulle maksetaan siitä	1	2	3	4	5
8. Koska halusin pelata sitä yhdessä muiden kanssa	1	2	3	4	5
9. Koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1	2	3	4	5
10. Koska se auttaa ylläpitämään tervettä kehoa	1	2	3	4	5
11. Koska haluan näyttää paremmalta	1	2	3	4	5
12. Koska haluan olla fyysisesti hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
13. Koska se tekee minut onnelliseksi	1	2	3	4	5
14. Koska se auttaa minua unohtamaan stressin	1	2	3	4	5
15. Pitääkseni yllä fyysistä terveyttä	1	2	3	4	5
16. Kehittääkseni pelitaitojani	1	2	3	4	5
17. Ollakseni peliporukan paras	1	2	3	4	5
18. Hoitaakseni sairautta	1	2	3	4	5
19. Tehdäkseni henkilökohtaisia ennätyksiä	1	2	3	4	5
20. Koska se on kaveripiirini yhteinen harrastus	1	2	3	4	5
21. Koska minua on käsketty pelaamaan sitä	1	2	3	4	5
22. Koska se toimii minulla stressin lievittäjänä	1	2	3	4	5
23. Parantaakseni kehonkoostumustani	1	2	3	4	5
24. Saadakseni uusia taitoja tai harrastuksia	1	2	3	4	5
25. Koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
26. Koska lääkäri/fysioterapeutti on niin suositellut	1	2	3	4	5
27. Koska pyrin parempaan tulokseen kuin muut	1	2	3	4	5
28. Koska se pitää minut terveenä	1	2	3	4	5
29. Kilpaillakseni muiden kanssa	1	2	3	4	5
30. Puhuakseni kavereiden kanssa pelaamisesta	1	2	3	4	5
31. Ylläpitääkseni tämänhetkistä taitotasoa	1	2	3	4	5
32. Parantaakseni ulkonäköä	1	2	3	4	5
33. Parantaakseni verenkiertoelimistön kuntoa	1	2	3	4	5
34. Koska nautin pelaamisesta	1	2	3	4	5
35. Koska saan muuta ajateltavaa pelatessani	1	2	3	4	5
36. Laihtuakseni ja näyttääkseni paremmalta	1	2	3	4	5
37. Koska minulla on hauskaa pelatessa	1	2	3	4	5
38. Ollakseni ystävien kanssa	1	2	3	4	5

39. Ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	1	2	3	4	5
40. Ylläpitääkseni hoikkaa vartaloa	1	2	3	4	5

OSIO II

Pelaamiseeni vaikuttaa

	Hyvin vähän	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Hyvin paljon
41. Lähialueiden hyvät mahdollisuudet	1	2	3	4	5
42. Lähistöllä olevien pokéstoppien määrä	1	2	3	4	5
43. Koulumatkani varrelta löytyvät pokémonit	1	2	3	4	5
44. Se, että lähialueilta löytyy paljon pokémoneja	1	2	3	4	5
45. Vuodenaikojen vaihtelu	1	2	3	4	5

OSIO III

En pelaa Pokémon Go:ta, koska...

46. Peli ei kiinnosta minua
47. Kokeilin peliä pari kertaa, mutta se ei innostanut
48. Asuinpaikkani lähistöllä on vähän pokémoneja, pokéstoppeja tai gymejä
49. Pelaaminen on mielestäni lapsellista
50. Peli ei toimi tabletiliani tai puhelimessani
51. Peli ei mielestäni toimi kunnolla
52. Kaverini eivät pelaa Pokémon Go:ta
53. Muu syy _____