

ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN OSATEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIIKUNTAMOTIVAATIOON KOULULIIKUNNASSA

Kauppinen Tommi

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Tommi Kauppinen	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Itsemääräämisteorian osatekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon koululiikunnassa		
Sivu- ja liitesivumäärä	47 + 7		

Tutkimuksen tavoite oli selvittää, miten opiskelijat kokivat itsemääräämisteorian vaikutukset koettuun liikuntamotivaatioon ja oliko opiskelijoille kehittynyt liikunnallinen elämäntapa peruskoulun liikunnanopetuksen avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, miten itsemääräämisteorian osatekijät ilmenivät koululiikunnassa opiskelijoiden näkökulmasta katsottuna.

Nuorten liikunnanopetusta on tärkeää tutkia motivaation kannalta, sillä liikunnanopetuksen oppimistavoitteissa on liikunnallisen elämäntapaan kasvattaminen. Liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa tämän tutkimuksen yhteydessä sitä, että nuori liikkuu nykyisten liikuntasuosittelun mukaisesti. Tutkimuksessa tutustuttiin motivaation, itsemääräämisteorian ja liikunnanopetuksen oppimistavoitteiden käsitteisiin. Lisäksi tutkimuksessa tutustutaan liikuntasuosituksiin.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus ja lähestymistapa on fenomenologis-hermeneuttinen. Tutkimuksessa haastattelin kolmea peruskoulun päättänyttä nuorta jouluna vuonna 2020. Jokainen haastateltava on valmistunut eri peruskoulusta ja heillä ovat erilaiset liikunnalliset taustat. Haastattelu suoritettiin teemahaastatteluna ja haastattelun teemoina toimivat itsemääräämisteorian osatekijät ja tutkimuskysymys siitä, onko liikunnallinen elämäntapa kehittynyt peruskoulun liikunnanopetuksen avulla.

Tulokset osoittavat, että jokainen tutkittava kokee itsemääräämisteorian osatekijöiden; autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden vaikutukset koulun liikuntatunneilla omalla tavallaan. Ainoastaan autonomian kokeminen liikuntatunneilla on heikkoa, mikä on vaikuttanut siihen, että koululiikunta tuntuu pakonomaiselta. Tulokset osoittavat, että liikunnanopetuksessa itsemääräämisteoriat vaikuttaa opiskelijoiden sisäisen motivaation vahvistumiseen ainoastaan liikuntatuntien aikana. Näin ollen liikunnanopetuksella ei ole ollut vaikutusta liikunnallisen elämäntapaan sitoutumisessa, vaan liikunnallinen elämäntapa on muodostunut vanhempien tuella, esikuvien avulla sekä liikuntaharrastuksilla.

Avainsanat

Autonomia, pätevyys, motivaatio, liikuntakasvatus, oppimistavoitteet.

Degree Programme in Sports and
Leisure
Bachelor of Sports

Author	Tommi Kauppinen	Year	2021
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Lapland University of Applied Sciences		
Subject of thesis	Self-determination theory's aspects for increasing motivation of physical activity at physical education		
Number of pages	47 + 7		

The aim of the study was to solve, how adolescents experience self-determination theory's aspects and have the students evolved physically active lifestyle with physical education after graduating primary school. The purpose of the study was to describe, how self-determination theory is used in physical education at the point of view of the adolescents.

It is important to examine adolescent's motivation of physical activity, because one of the physical education's learning goal is to raise students towards physically active lifestyle. Physically active lifestyle in this context means that adolescents should be physically active and follow the current exercise recommendations. That is why the followings, self-determination theory, physical education's learning goals, exercise recommendations and motivation are explained in this study.

The research was a qualitative case study and the data were collected through theme interview at December 2020. The thesis was phenomenological-hermeneutical. Three adolescents who have graduated from primary school were interviewed in this study. Each adolescent has graduated from a different primary school and have an own unique physical activity lifestyle. The purpose of the theme interview was to examine how adolescents experience self-determination theory's aspects and does physical education develop adolescent's physical activity lifestyle.

Results revealed that adolescents experience self-determination theory's aspects; autonomy, relatedness, and competence impacting their intrinsic motivation in their own way. Adolescents experienced autonomy less compared to competence and relatedness at physical education. Results revealed also that self-determination theory's aspects increase student's intrinsic motivation only at the class. Physical education didn't develop adolescents physical activity lifestyle. Instead of physical activity lifestyle has developed through parents, role models and hobbies.

Key words Autonomy, competence, motivation, physical education, learning goals.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNNANOPETUKSEN OPPIMISTAVOITTEET JA NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET.....	7
2.1	Liikunnanopetuksen oppimistavoitteet.....	7
2.2	Liikuntasuosituksset nuorille.....	10
3	MOTIVAATION JA ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN VUOROVAIKUTUS.....	14
3.1	Motivaatio ohjaa käyttäytymistä.....	14
3.2	Itsemääräämisteorian määritelmä.....	18
3.2.1	Autonomian kokeminen.....	19
3.2.2	Pätevyyden kokeminen.....	20
3.2.3	Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen.....	22
4	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	24
4.1	Menetelmäosion etenemiskaava.....	24
4.2	Tutkimusstrategia.....	25
4.3	Aineiston hankintamenetelmät.....	27
4.4	Aineiston analyysimenetelmät.....	29
5	TULOKSET.....	31
5.1	Pätevyyden vaikutus oppilaiden kokemaan liikuntamotivaation.....	31
5.2	Autonomian kokeminen ja sen huomioiminen liikunnanopetuksessa ..	32
5.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden kokeminen ja vaikutus liikuntamotivaatioon.....	32
5.4	Koululiikunta liikunnallisen elämäntavan edistämässä.....	33
6	POHDINTA.....	35
6.1	Johtopäätökset ja tuloksien arviointi.....	35
6.2	Teorian ja käytännön vastaavuus.....	37
6.3	Luotettavuuden arviointia ja tutkimuseettistä pohdintaa.....	38
6.4	Jatkotutkimuksen- ja kehitysideoita.....	40
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET.....	48

1 JOHDANTO

Toimeksiantaja Lapin ammattikorkeakoulu haluaa selvittää, miten oppilaat kokevat liikunnanopetuksen peruskoulussa itsemääräämisteorian osatekijät huomioiden. Täten tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten opiskelijat kokivat itsemääräämisteorian vaikutukset koettuun liikuntamotivaatioon ja onko opiskelijoille kehittynyt liikunnallinen elämäntapa peruskoulun liikunnanopetuksen avulla. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, miten itsemääräämisteorian osatekijät ilmenivät koululiikunnassa opiskelijoiden näkökulmasta katsottuna. Opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen myötä muodostuivat tutkimuskysymykset:

1. Miten itsemääräämisteorian osa-alueet eli pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan liikuntamotivaatioon?
2. Miten itsemääräämisteorian osa-alueet ilmenivät koululiikunnassa opiskelijoiden näkökulmasta?
3. Edistääkö koululiikunta liikunnallista elämäntapaa?

Itsemääräämisteorian osatekijöiden vaikutuksia on tutkittu viimeisten 30 vuoden aikana runsaasti (Liukkonen 2017, 43). Aikaisemmat tutkimukset eivät tietävästi ole juuri tutkineet peruskoulun liikuntatunnilla hyödynnetyn itsemääräämisteorian vaikutuksia nuorten kiinnostumista ja sitoutumista liikunnalliseen elämäntapaan (Liite 6). Tämän opinnäytetyön yhteydessä tutkitaan opetustavan ja itsemääräämisteorian osatekijöiden vaikutuksia peruskoulun päättäneiden liikuntamotivaatioon. Tutkittaviksi valittiin peruskoulun päättäneet 16–17-vuotiaat, sillä sen ikäiset voivat kertoa, onko liikunnalliseen elämäntapaan sitouduttu peruskoulun jälkeen ja onko liikunnanopetuksella ollut vaikutus liikuntamotivaation edistämisessä.

Opetussuunnitelman oppimistavoitteissa on liikunnallisen elämäntapaan kasvataminen ja siinä yhteydessä liikuntamotivaatiota on tutkittu vähän. Uskon saavani uutta tutkimustietoa peruskoulun päättäneiden liikuntamotivaatiosta, sillä heidän kokemuksensa koululiikunnasta auttavat ymmärtämään ja jäsentämään itsemääräämisteorian vaikutuksia nuorten liikuntamotivaation edistämisessä. Myös

valitsemallani tutkimuksen lähestymistavalla ja rajaamisella on ollut vaikutusta uuden tiedon tuottamiseksi.

Koen liikuntamotivaation edistämisen olevan avainasemassa liikuntaan sitoutumiseen. On tärkeää, että nuoret liikkuisivat liikuntasuositusten mukaisesti ja pitäisivät liikuntaa arvostettavana asiana. Liikunnalla vaikutetaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (Sas-Nowosielski 2008, 134), Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -tutkimushanke (2020, 24). On myös tärkeää perehtyä liikuntasuosituksiin, jotta nuoret ymmärtäisivät minkä verran ja minkä tyyppistä liikunta tulisi harrastaa, jotta he saavuttaisivat liikunnan mahdollistavat terveyshyödyt.

Liikkuminen on huolehtimista omasta itsestä ja liikkuvat ihmiset aiheuttavat vähemmän terveystkustannuksia yhteiskunnalle (Sas-Nowosielski 2008, 134; Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -tutkimushanke 2020, 24). Monet ihmiset tietävät liikunnan terveyshyödyistä, mutta esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (2019, 31) ja liikkumattomuuden jäljillä (2017, 41) -tutkimusten mukaan liikuntaa harrastetaan vähemmän ja elämäntapa muuttuu passiivisemmaksi lapsen vanhentuessa. Myös tästä syystä on tärkeää tutkia, onko itsemääräämisteorialla ollut vaikutusta nuorten liikuntamotivaation edistämässä, jotta nuorten liikunnallinen elämäntapa säilyisi aktiivisena eli nuori liikkuisi nykyisten liikuntasuositusten mukaisesti.

Aiheen teoreettinen viitekehys rajaa aihealueen tutkimisen itsemääräämisteoriaan. Samalla tutkimuksessa perehdytään liikunnanopetuksen oppimistavoitteisiin, motivaatioon ja nuorten liikuntasuosituksiin. Aihealue kiinnostaa minua, sillä haluan tulevaisuudessa toimia liikunnanopettajana. Uskon tutkimuksestani olevan hyötyä myös muille liikunnan parissa työskenteleville.

2 LIIKUNNANOPETUKSEN OPPIMISTAVOITTEET JA NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

2.1 Liikunnanopetuksen oppimistavoitteet

Peruskouluja voidaan pitää tärkeinä vaikuttajina nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämisessä ensisijaisesti siitä syystä, että koululaitokset tavoittavat nuoret opiskelijat (Kalaja 2014, 84). Oppiaineena liikunnanopetuksen perustehtävä on vaikuttaa nuorten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen toimintakykyyn sekä auttaa suhtautumaan myönteisesti omaan kehoon (Opetushallitus 2014, 433). Suhtautuminen omaan kehoon myönteisesti ja toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka on yhteydessä siihen, että nuoret jaksavat ja voivat paremmin. Myös opetushallitus (2014, 434) ja terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019) ovat määritelleet nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistävän koululiikunnan avulla. Opetussuunnitelmassa pääteemana on monipuolinen perustaitojen opettelu sekä oppilaiden subjektiivinen toimintakyvyn ylläpitäminen, kehittäminen ja arvioiminen (Kalaja 2014, 84).

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen selviytymistä erilaisista tehtävistä, jotka vaativat fyysistä ponnistelua. Fyysistä ponnistelua ovat esimerkiksi liikunnallisesti aktiivinen toiminta, erilaisten fyysisten ominaisuuksien ja motorististen perustaitojen harjoittelu ja oppiminen huomioituna nuorten kehitys- ja ikätason mukaisesti (Opetushallitus 2014, 434–435). Fyysinen toimintakyky jaetaan viiteen osa-alueeseen; nopeus, kestävyys, taitavuus, voima ja liikkuvuus. (Taimela 2005, 171; Opetushallitus 2014, 435). Osa-alueet kehittyvät monipuolisen ja säännöllisen harjoittelun myötä (Vuori 2005, 158), joten on oleellista, että nuoret oppivat peruskoulussa fyysisen toimintakykyyn liittyviä liikunnallisia perustaitoja. Todellisuudessa nuoret oppivat liikuntatunnilla paljon erilaisista liikuntamuodoista, liikuntalajeista ja oman kehon toiminnasta.

Koululiikunnassa nuoret oppivat fyysisen toimintakyvyn lisäksi sosiaalisia toimintakykyjä. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan nuorten tunne-elämän ja ihmissuhdetaitojen kokonaisuutta, ja koulun liikuntatunnit opettavat nuorille sosiaalista toimintakykyä. Liikunnanopetuksen tilanteet synnyttävät tunteita ja tunnetiloja nuorille, ja samalla nuoret opettelevat toimimaan tunteidensa kanssa

sosiaalisissa tilanteissa toisten oppilaiden ja opettajan kanssa. Sosiaalisten taitojen kehittymisen myötä ryhmän välinen vuorovaikutus paranee ja ryhmässä toimeen tuleminen tulee sujuvammaksi. (Opetushallitus 2014, 435.) Tärkeää sosiaalisen toimintakyvyn kehittymiseksi on refleктоiva ja kannustava palautteenanto oppilaiden ja opettajien välillä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ryhmän kesken asioita pohditaan yhdessä ja otetaan huomioon erilaisia näkökulmia, jotka mahdollistavat sallivan yhteistyön. (Salmi 2014, 60.)

Ei ole yllättävää, että koululiikunnassa tehdään asioita yhdessä oppilaiden ja opettajan kesken, sillä ryhmään kuulumisen tunne on ihmisen perustarve (Korkeamäki 2014, 57; Deci & Ryan 2017, 96). Ryhmään kuulumisen antaa perustan myös minuuden kehittymiselle. Ryhmässä toimiminen on tärkeää nuorten kannalta, sillä nuoret oppivat ryhmässä toimiessaan itsestään, muista oppilaista. Tällä tavoin he myös rakentavat identiteettiään. (Korkeamäki 2014, 57.)

Hyvinvointia tuetaan liikuntatunneilla positiivisten kokemusten ja liikunnallisen elämäntavan avulla, kun puhutaan nuorten hyvinvoinnin edistämisestä (Opetushallitus 2014, 433; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019). Keskeisimpiä tekijöitä liikunnallisen elämäntavan tukemisessa ja positiivisten kokemusten tuottamisessa ovat yhdessä tekeminen, tarkoituksenmukaiset liikuntapaikat sekä turvallinen opetus ja ohjaus. Ohjaamisessa nuoria pyritään sitoutumaan eettisyyden ja turvallisuuden näkökulmasta katsottuna kestävään oppimisilmapiiriin ja toimintaan. (Opetushallitus 2014, 433.) Tuottamalla positiivisia kokemuksia ja tuemalla liikunnallista elämäntapaa varmistetaan nuorten hyvinvointi ja samalla nuoret oppivat toimimaan erilaisissa ryhmissä.

Opetushallituksen (2014, 433) mukaan koululiikunta edistää yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja tukee kulttuurin moninaisuutta. Lisäksi koululiikunnassa tulee pyrkiä yhdenvertaisuuteen (Opetushallitus 2014, 433; Kalaja 2014, 84). On kuitenkin hyvä ymmärtää oppilaiden erilaisuus siten, että toisille jokin asia voi tuottaa iloa, kun taas toisille sama asia voi aiheuttaa negatiivisia kokemuksia. Ryhmässä opitaan tekemään ryhmätyöskentelyä erilaisten ihmisten parissa, mutta ihmisten erilaisuus ja yhdessä toimiminen voivat myös tuottaa haasteellisia olosuhteita positiivisten kokemusten lisäksi. Keskustelut nuorten välillä keskittyvät oppituntien välille sijoittuville tauoille ja puheen aiheena yleisesti ovat ystävät, jaetut

tunnekokemukset ja konfliktit (Korkeamäki 2014, 57). Esimerkiksi ryhmässä syntyvät konfliktit voivat aiheuttaa negatiivisia kokemuksia (Maaseudun sivistysliitto 2020; Öystilä 2012, 3).

Varmistaakseen nuorten positiiviset kokemukset liikunnanopetuksessa on syytä keskittyä parantamaan luokan koheesiota ja opetella käsittelemään konflikteja, joita syntyy ryhmissä (Maaseudun sivistysliitto 2020; Öystilä 2012, 3). Konfliktien käsittely ja ryhmän koheesion parantaminen ovat välttämättömiä toimivan ryhmän kannalta. Lisää informaatiota ryhmässä syntyvien konfliktien ja koheesion ratkaisemiseksi löytyy seuraavasta kappaleesta, jossa käsitellään sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista.

Positiivisten kokemusten varmistamiseksi Opetushallitus (2014, 433) listaa liikunnanopetuksen järjestävän mahdollisuuksia ilon kokemiseen, keholliseen ilmaisuun, rentouden- ja leikinomaiseen kisailuun, toisten avun antamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallistumiseen. Edellä mainitut asiat koetaan positiivisina tekijöinä ja niiden koetaan edistävän nuorten positiivisia kokemuksia liikuntatunneilla ja lisäävän myös liikuntamotivaatiota.

Uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa lajilähtöistä opetusta on muutettu perustaitojen ominaisuuksien sekä pätevyyden kokemisen vahvistamiseen. Sen lisäksi arvioidaan toimintakykyä fyysisen kunnon testaamisen sijaan. Muutosten tarkoitus on lisätä oppilaiden positiivisia kokemuksia peruskoulun liikuntatunneilla, sillä esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien testaaminen on todettu aiheuttavan osalle oppilaista negatiivisia tuntemuksia heitä itseään ja koululiikuntaa kohtaan. (Opetushallitus 2014, 435–436.)

Nykypäivän liikunnanopetuksessa keskitytään antamaan oppilaille mahdollisimman myönteinen kokemus koulun liikuntatunneista, jotta opiskelijat voivat kokea liikunnan myönteisenä asiana. Se mahdollistaa oppilaiden kiinnostumisen liikuntaa kohtaan, jolloin heille voi syntyä halu liikkua ja pitää itsestään huolta myös vapaa-ajallaan. Varmistaakseen oppilaiden vapaa-ajan liikkumisen, opettajien tulisi kannustaa oppilaita liikkumaan vapaa-ajallaan ja kannustamaan nuoria haakeutumaan sellaisen urheilumuodon piiriin, joka kiinnostaa oppilaita. (Opetushallitus 2014, 434; Fortier, Duda, Guerin & Teixeira 2012, 2.)

Liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon vuosiluokkakokonaisuudet, vaikka oppilaiden kehittymis- ja kasvuvauhti ovat yksilöllisiä. Yksilöllisyys on myös tärkeää huomioida liikunnanopetuksessa, mutta tieteellisesti pystytään perustelemaan yleiset kasvun ja kehittymisen edellyttämät painopisteet. Näin ollen liikunnanopetus näkyy yläkoulun 7–9. vuosiluokkien pieninä eroina. (Opetushallitus 2014, 434–436.) Kun liikunnanopetus säilyy lähes samana koko yläkoulun ajan, voi se olla yhteydessä siihen, että nuoret tottuvat liikkumaan ja pitämään liikuntaa tärkeänä asiana. Oppilaiden yksilöllisen kehittymisen huomioiminen ja siitä myönteisen palautteen antaminen mahdollistaa oppilaat pitämään liikunnasta.

2.2 Liikuntasuositukset nuorille

Tässä kappaleessa tutustutaan liikuntasuositukseen. Liikuntasuositukseen perehtyminen on tärkeää, sillä se kertoo, minkälaista liikuntaa ja miten paljon nuorten tulisi liikkua. Olen määritellyt tutkimuksessani liikunnallisesti aktiivisen yksilön siten, että yksilö liikkuu nykyisten liikuntasuositusten mukaisesti ja hän voi sillä tavoin tavoittaa liikunnasta saatavat terveyshyödyt. Samalla otin selvää tutkittavista, minkä vuoksi he liikkuvat tai mikä heidät on siihen johtanut. Olen esitellyt ja avannut suomalaisia liikuntasuosituksia seuraaviin kappaleisiin.

Nuori Suomi ry on laatinut nykyiset voimassa olevat liikuntasuositukset 7–18-vuotiaille. Liikuntasuositusten mukaan yhdestä kahteen tuntiin kestävä liikunta on riittävä määrä päivän aikana 7–18-vuotiaille (Tammelin & Karvinen 2008, 6). Jotta liikunta on eduksi nuorille, liikunnan tulee olla monipuolista ja ikään sopivaa. Monipuolinen liikunta sisältää sykettä nostavaa ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa eri lajien ja liikuntamuotojen parissa (Kuva 1). Myös Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääsکیlahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää (2008, 19–20), World Health Organization (2011) ja Opetushallitus (2014, 434) ovat samaa mieltä.

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa yläkouluikäisten terveyteen, kuntoon ja liikunnallisten taitojen kehittymiseen (Tammelin & Karvinen 2008, 6; Opetushallitus 2014, 433). Tosin, jos tavoitteena on terveyden ylläpito, voi esimerkiksi yksi tunti liikuntaa päivässä riittää tavoittamaan liikunnasta saadut terveyshyödyt sekä

kansainvälisten, että kotimaisen liikuntasuosituksen mukaisesti (World Health Organization 2011; Heinonen ym. 2008, 19).



Kuva 1. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositukset (UKK-instituutti 2008).

Jokaisen yläkouluikäisen tulisi liikkua edellä mainitun tiedon perusteella vähintään yhden tunnin verran (Heinonen ym. 2008, 19; World Health Organization 2011). Tunnin mittainen liikkuminen päivässä on välttämätöntä oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi liikunnasta saatuja terveyshyötyjä ei pysty varastoimaan (Heinonen ym. 2008, 18).

Toiseksi kaikki liikkuminen ei välttämättä ole optimaalisesti terveyttä edistävää, sillä Lyyran, Lyyran, Villbergin ja Heikinaro-Johanssonin (2019, 90) teettämässä tutkimuksessa tutkittiin yläkouluikäisten terveyshyötyjen saavuttamista mittaamalla osallistuvien sykkeitä liikuntatunnin ajan. Tutkimuksessa tuli esille, että ne yläkouluikäiset, jotka ovat liikunnallisesti passiivisempia, saavuttavat liikuntatunnin aikana enemmän terveyshyötyjä kuin liikunnallisesti aktiiviset yläkouluikäiset. Ilmiötä selittää se, että liikunnallisesti passiivisilla yläkouluikäisillä olivat korkeammat keskisykkeet kuin liikunnallisesti aktiivisemmilla ja he liikkuvat liikuntatunnin aikana terveyttä edistävällä sykealueella.

Tutkimus osoitti, että mitä parempi nuoren fyysinen kunto on, sitä intensiivisemmin hänen tulee liikkua saavuttaakseen terveyttä edistävän liikkumisen terveyshyödyt. Koululiikunnan tulisi olla suunniteltu siten, että se edistäisi jokaisen yläkouluikäisen terveyttä. Jotta koululiikunta tukee ja edistää terveyttä, tulisi jokaisen yläkouluikäisten liikkua oman kunnan ja taitotason mukaisesti, myös kuormittavasti (Lyyra ym. 2019, 94; Heinonen ym. 2008 ry, 20). Myös eräässä toisessa tutkimuksessa on todettu, että mitä kuormittavaa liikunta on, sitä tehokkaammin liikunta edistää yläkouluikäisen terveyttä kuin vähemmän kuormittavan liikunta (Janssen & LeBlanc 2010).

Liikuntasuosituksissa on puututtu myös passiivisuuteen. Tammelin ja Karvinen (2008, 6) ovat määritelleet, että yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää ja maksimissaan ruutu-aikaa saa olla kaksi tuntia vuorokaudessa. Yksi tunti liikuntaa päivässä on helppoa sijoittaa päivään, esimerkiksi se, että liikkuu pyörällä tai kävellen kouluun ja vastaavasti käy ulkoilemassa niin kauan, kunnes nuoret ovat liikkuneet vähintään tunnin ajan, unohtamatta hengästyttävää liikumista.

Perusopetuksen tuntijaosta on säädetty laissa (Valtioneuvosto 2012; Kalaja 2014, 84). Suomen perusopetuksessa liikunnanopetusta on jokaisella vuosiluokalla kaksi tuntia viikossa. Lisäksi liikuntaa voi valita valinnaisaineena. Nuoret siis liikkuvat jonkin verran koulun liikuntatunneilla, mutta tuntimäärät eivät riitä tavoittamaan liikuntasuosituksissa asetettua sopivaa liikunnan määrää viikon jokaiselle päivälle. (Kalaja 2014, 84.)

Elämäntavoilla on suora yhteys nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suurin osa elämäntavoista opitaan lapsuuden aikana, ja ne vaikuttavat nuoruusvaiheeseen. Nuorten voi olla haastavaa muuttaa opittuja tottumuksiaan ja siksi nuoria tulee aktiivisesti kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. (Kokko 2014, 43.) On tärkeää, että lasten elämäntavat olisivat terveyttä tukevia, jotta terveelliset tottumukset jatkuvat nuoruudessa. Vastuu terveellisten elämäntapojen opettamisessa on ensisijaisesti lapsen vanhemmilla, sillä lapsi oppii käytöstavat ja tottumukset vanhemmiltaan (Kokko 2014, 44).

Vuorokaudessa on 24 tuntia, joista nuorten päivät koostuvat nukkumisesta, koulunkäynnistä ja vapaa-ajasta. Yleisesti ottaen vuorokauden aikana nuorella yksi

kolmasosa kuluu nukkuessa, toinen kolmasosa koulussa ja viimeinen kolmasosa vapaa-ajalla (UKK-instituutti 2020a). Nukkumisen aikana tulee levätä ja palautua, joten on oleellista, että nuoret eivät silloin harrasta liikuntaa. Siitä huolimatta heille jää vuorokaudesta useita tunteja valvellaoloajastaan käyttäen aikaa siihen, että he liikkuisivat edes liikuntasuosituksen vähimmäismäärän verran.

Toki tulee huomioida haasteelliset elämäntilanteet, esimerkiksi haastavat koulu-tehtävät, läheisen kuolema tai vanhempien ero, jolloin liikkumaan lähteminen voi olla haastavaa. Toisaalta liikkumaan lähteminen voi olla lääke henkilökohtaiselle mielenterveydelle. Liikunnan on nimittäin todettu parantavan mielenterveyttä, joten liikkumaan lähteminen voi olla erinomainen apukeino henkisesti vaativassa elämäntilanteessa. (UKK-instituutti 2020b; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020; Craft & Perna 2004.)

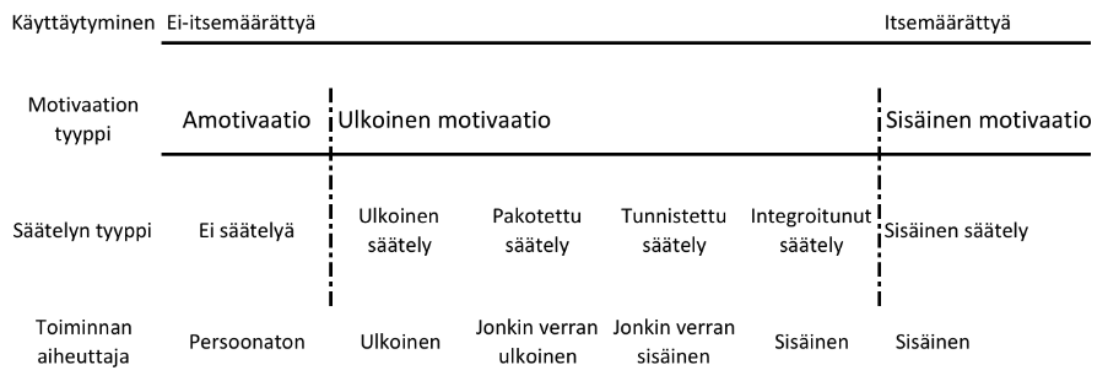
3 MOTIVAATION JA ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN VUOROVAIKUTUS

3.1 Motivaatio ohjaa käyttäytymistä

Motivaatio selittää yksilöiden käyttäytymistä elämän asioita kohtaan. Yksilön mielenkiinnon kohteet ohjaavat käyttäytymistä siihen suuntaan, jotka yksilö kokee arvostettavana. (Liukkonen 2017, 30–32; Cox 2012, 62; Drophy 2010, 156.) Esimerkiksi koululiikunnassa toiset yksilöt ovat innokkaita jalkapallon pelaajia, kun taas toiset yksilöt pitävät suunnistamisesta ja luonnossa liikkumisesta. Motivaatiolla on suuri merkitys yksilön käyttäytymiseen ja elämässä esiintyvien intressien tavoittelemiseen.

Motivoinnilla on kaksi päätehtävää; saada yksilöt toimimaan ja innostumaan tietyllä tyyllillä ja suuntaamaan yksilöiden käyttäytymistä tekemäänsä asiaa kohtaan. Motivaatio ilmenee käyttäytymisen intensiivisyytenä, säilyvyytenä, valintana ja suoritustuloksena. (Cox 2012, 67; Liukkonen 2017, 42.) Kun motivaatio on korkealla, oppilaiden motivaatio ilmenee toiminnassa ponnisteluna, haluna yrittää ja onnistua parhaansa mukaan, jaksamisena eli olla toiminnassa mukana ja kokeilee eri vaihtoehtojen toimivuutta. Esimerkiksi liikunnasta innostunut yläkouluikäinen yksilö valitsee valinnaiseksi aineeksi liikunnan, osallistuu mielellään liikunnantunneille, tekee parhaansa ja haastaa itseään, ja kokee viihtyvyyttä ja iloa. (Liukkonen 2017, 42.)

Itsemääräämisteorian mukaan kolmen psykologisen perustarpeen uskotaan edistävän sisäistä motivaatiota (Liukkonen 2017, 38; Ryan & Deci 2017, 11; Cox 2012 64–65). Jotta sisäinen motivaatio käsitteenä ja vaikuttavana tekijänä itsemääräämisteorian näkökulmasta katsottuna selventyy, avaan seuraavissa kappaleissa tarkempaa tietoa sisäisestä motivaatiosta. Selvennän, mitä sisäinen motivaatio on ja miksi sisäisen motivaation tukeminen on tärkeää liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Itsemääräämisteorian osassa olen esittänyt yksityiskohtaisemmin sisäiseen motivaation vaikuttavista kolmesta osatekijästä. Lisäksi olen avannut ulkoisen motivaation ja amotivaation käsitettä ja selventänyt, mikä on ulkoisen- ja sisäisen motivaation ero ja mitä tarkoittaa amotivaatio.



Kuva 2. Motivaatiojatkumo (Ryan & Deci 2000, 237).

Motivaation voi todeta sisäiseksi ainoastaan silloin, kun yksilö alkaa tehdä jotain toimintaa toiminnan vuoksi (Kuva 2). Yksilö kokee tekemässään toiminnassa iloa ja muita positiivisia tunteita. (Drophy 2010, 156; Liukkonen 2017, 42; Fortier ym. 2012, 1.) Yksilön omat kokemukset erilaisten toimintojen parissa muokkaavat käsityksiä siitä, mistä toiminnasta yksilö pitää ja mistä hän ei pidä. Tärkeää on punnita asiat elämässä, jotka tuottavat iloa ja tehdä sitä, josta jokainen tykkää. Samalla toiminnassa viihtyminen lisääntyy. (Sas-Nowosielski 2008, 138; Liukkonen 2017, 42; Fortier ym. 2012, 1.)

Sisäisen motivaation tukeminen on tärkeää pysyvän elämäntavan, kuten liikunnallisen elämäntavan, luomisessa. Liikunnanopetuksen opetustavoissa onkin oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen (Opetushallitus 2014, 433). Liikunnanopettajan tulisi tällöin tukea oppilaiden sisäistä motivaatiota edistääkseen liikunnallisen elämäntavan luomista. Samalla oppilaiden mahdollisuudet kehittyä liikunnallisesti kasvavat. Myös Cox (2012, 67) ja Liukkonen (2017, 41) ovat todenneet sisäisen motivaation vaikuttavan suorituksen parempaan laatuun, toimintaan sitoutumiseen, kovaan yrittämiseen ja haastavien tehtävien valintaan. Kokon (2014, 53) mukaan sisäisen motivaatio on lahjakkuustekijä, sillä ilman sisäistä motivaatiota ei ole omaehtoista halua kehittyä, harjoitella innolla ja nauttia tekemisestä.

Jos motivaatio on ulkoista, toimintaan ryhdytään ulkoisten motiivien tai pakotteiden vuoksi (Ryan & Deci 2017, 14; Cox 2012, 67; Liukkonen 2017, 39; Ryan ym. 2009, 111). Vastaavissa tilanteissa yksilön toiminta ei ole sisältäpäin kontrolloitua

ja toimintaa ohjaavat ulkoapäin tulevat palkkiot, rangaistukset ja komentaminen, jotka pikkuhiljaa muotoutuvat yksilön motiiveiksi tehdä asioita (Liukkonen 2017, 39). Pitkällä aikavälillä ulkoiset motivaation lähteet eivät kannusta jatkamaan toimintaa, mutta toisaalta voivat toimia tehokkaina lyhyen aikavälin motivaattoreina (Ryan ym. 2009, 111). Nuoret ovat ansainneet monipuolista liikunnallista kokemusta ja heidän motivaationsa on voinut kehittyä positiiviseksi ulkoisten ärsykkeiden myötä. Tukemalla sekä ulkoisia, että sisäisiä motivaation lähteitä koululiikunnassa, yksilön sisäinen liikuntamotivaatio liikuntaa kohtaan voi kehittyä. Siksi myös ulkoisella motivaatiolla on suuri rooli liikuntamotivaation tukemisessa. (Kokko 2014, 53.)

Liikunnan on todettu olevan ulkoisen ja sisäisen motivaation aikaansaannosta (Ryan ym. 2009, 111; Martela, Bardshaw & Ryan 2019, 3; Cerasoli, Nicklin & Ford 2014, 19). Ulkoisesti motivoitunut, jossa yksilön autonomisuus on myös tärkeää, voi ryhtyä liikkumaan sen takia, että liikunnan avulla voi esimerkiksi parantaa ulkonäköä. Ulkoisen motivaation lisäksi yksilö voi olla myös sisäisesti motivoitunut siten, että jokin liikuntamuoto tuntuu yksilöstä nautinnolliselta. Yksilö voi saavuttaa liikunnalla sekä ulkoisia motivaatiotekijöitä, kuten paremman ulkonäön, ja samalla kokea sisäistä motivaatiota nauttimalla liikkumisesta. (Ryan ym. 2009, 111–112.)

Amotivaatio on tila, jossa yksilö ei koe lainkaan motivaatiota (Ryan ym. 2009, 114; Liukkonen 2017, 41; Cheon & Reeve 2015, 99). Kun ei ole motivaatiota, ei ole innostusta aloittaa tai jatkaa tehtävien suorittamista. Amotivaatioon on voinut vaikuttaa muun muassa pätevyyden tai tehtävän ja tehtävästä haluttujen tuloksien yhteyden puuttuminen (Ryan ym. 2009, 114; Trenshaw, Revelo, Earl & Herman 2016, 1203). Esimerkiksi juoksemaan lähteminen tuskin toteutuu, jos yksilö ei arvosta juoksemista tai hän ei koe saavansa juoksemisesta hyötyä.

Liikuntamotivaation voi tulkita olevan joko sisäistä tai ulkoista tai ei kumpaakaan tai molempia. Jotta yksilöiden liikuntamotivaatiota voi tukea, tulisi yksilöitä motivoita ensisijaisesti sisäistä motivaatiota tukien ja sen lisäksi voi hyödyntää ulkoisia motivaation lähteitä. Esimerkiksi liikuntatunnilla opettajan tai luokkakavereiden antama myönteinen palaute yrittämisestä voi lisätä yksilön kokemaa pätevyyden tunnetta ja samalla ilmapiiri säilyy myönteisenä. Myönteinen ilmapiiri voi

vaikuttaa siihen, että yksilö kokee itse tekemisen mielekkäänä palkkioiden ja kehujen sijaan. Myös Liukkonen (2017, 41–42) ja Drophy (2010, 155–156) sekä Ryan ja Deci (2017, 15) uskovat ulkoisten motivaatiolähteiden muuttuvan sisäiseksi, kun motivaatioilmapiiri on myönteistä ja yksilöllä on autonomisuutta.

Tehokas keino motivaation ylläpitämisessä ja sen edistämässä on tavoitteenasettelu, sillä motivaatio ohjaa käyttäytymistämme tavoitteen suuntaan (Liukkonen 2017, 31; Radel, Pelletier & Sarrazin 2012, 234; Lynch & Salikhova 2016, 1705). Tavoitteenasettelun on todettu lisäävän motivaatiota (Froiland 2011, 135; Gillison, Rouse, Standage, Sebire & Ryan 2018, 8; Grouzet, Kasser, Ahuvia, Dols, Kim, Lau, Ryan, Saunders, Schmuck & Sheldon 2005, 801). Tavoitteenasettelussa asetetaan päätavoite, joka sisältää ja vahvistaa pidemmän ja lyhyen aikavälin tavoitteet. Tavoitteenasettelussa on syytä perehtyä tarpeiden kartoittamiseen, josta selviää, mitä pystyy tekemään enemmän tai paremmin, jotta tavoitteen saavuttaminen mahdollistuu. Parhaiten tavoitteiden toteutuminen onnistuu, kun tavoitteet mukailevat arvojen ja arjen kanssa. On tärkeää tehdä asioita, joita arvostaa. (Liukkonen 2017, 32; Di Domenico & Ryan 2017, 4; Froiland & Worrell 2016, 321.)

Unelmat, toiveet ja haaveet rakentavat motivaatiota, sillä motivoiva visio syntyy ihmisten ajatuksissa. Lisäksi yksilöiden tulisi nähdä, minkälaista elämä on tavoitteenasettelun jälkeen. Tavoitteenasettelu lisää motivaatiota, sillä se kohdistaa ja keskittää teot asioihin, jotka vievät kohti tavoitetta ja näin ollen vaikuttaa motivaation edistämiseen. Ihmiset usein näkevät paljon saavuttamiseen ja menestymiseen liittyviä mielikuvia, jos heillä on voimakas saavuttamisen tarve. Heillä on paljon päämäärää ja saavuttamista kuvaavia tarinoita. (Liukkonen 2017, 122–124.)

Opinnäytetyössä keskityn tutkimaan itsemääräämisteorian osatekijöiden vaikutusta oppilaiden kokemaan liikuntamotivaatioon. Tavoitteenasettelu on kuitenkin tehokas apukeino edistämään yksilön motivaatiota, joten se on hyvä tunnistaa ja ymmärtää, sillä sen avulla voi vaikuttaa oppilaiden motivaation tukemiseen.

3.2 Itsemääräämisteorian määritelmä

Itsemääräämisteorian näkökulmasta katsottuna sisäinen motivaatio muodostuu kolmesta yksilökohtaisen kokemasta osatekijästä, jotka voidaan sijoittaa psykologisiin perustarpeisiin (Cox 2012, 64; Liukkonen 2017, 43; Ryan & Deci 2017, 10). Osatekijöihin kuuluvat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Cox 2012, 64; Liukkonen 2017, 43; Gråstén, Liukkonen, Jaakkola & Yli-Piipari 2010, 43; Ryan & Deci 2017, 239; Sas-Nowosielski 2008, 135).

Ryan & Decin (2017, 10), Liukkonen (2017, 44–45) ja Coxin (2012, 62) mukaan itsemääräämisteorian osatekijät nähdään psykologisina perustarpeina, sillä osatekijöiden merkitys on havaittavissa yksilön koko elämänkaaren aikana. Psykologiset perustarpeet itsemääräämisteorian osatekijöissä eli autonomiassa, pätevydessä ja sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ovat sidoksissa toisiinsa pysyvemmän elämäntavan luomisessa, sillä osatekijät tukevat sisäistä motivaatiota. Myös Sas-Nowosielski (2008, 134), Liukkonen (2017, 43) ja Gråstén ym. (2010, 39) toteavat, että vahvistaakseen yksilön sisäistä motivaatiota, tulee näiden kolmen osatekijän toteutua yksilön tekemäänsä asiaan kohtaan. Käytännössä yksilölle tulee olla tekemistä, joka on tasolle sopivaa, tunne yhteenkuuluvuudesta ryhmään ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja Härkönen & Pirttimäki 2014, 11).

Itsemääräämisteorian kolmen osatekijän vaikutus yksilön kokemaan sisäiseen motivaatioon voidaan katsoa kehityspsykologisesta näkökulmasta. Esimerkiksi yksilön kasvatus- ja kokemustausta muovaavat yksilön käsityksiä arvostamistaan asioistaan. Härkösen (2008, 21–22), Kiurun (2018, 125) ja Tannenbaumin (2018) mukaan ekologinen systeemiteoria kuvaa yksilön kehittymistä ja sosiaalistumista yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa.

Ekologinen systeemiteoria auttaa ymmärtämään, että nuorten kokema autonomian, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus koululiikunnan kontekstissa on yksilökohtaista (Tannenbaum 2018). Koululiikunnassa on erilaisia yksilöitä ja osa yksilöistä voi pitää joukkuelajeista enemmän kuin yksilölajeista ja toiset yksilöt voivat kokea asian päinvastoin. Yksilöt voivat siis kokea saman tilanteen, tässä tapauksessa liikuntalajin, eri tavoin ja eri asioista pitävät oppilaat voivat luoda

haasteita subjektiiviseen autonomian, pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Ekologisen systeemiteorian avulla voidaan muun muassa selittää ja ymmärtää nuorten kokemat liikuntalajien mieltymykset (Tannenbaum 2018). Joku voi esimerkiksi pitää enemmän yksilölajeista ja omatoimisesta liikunnasta kuin joukkueurheilusta ja se voi johtua siitä, että on kokenut kiusaamista joukkueharrastuslajeissa. Tässä tapauksessa kiusaamisella on ollut voimakas vaikutus yksilön urheilulajien valinnassa.

Itsemääräämisteoriasta on tärkeää saada kokonaisvaltainen käsitys, joten seuraavaksi esitän yksityiskohtaisemmin itsemääräämisteoriassa esille tulleita autonomian, pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden käsitteitä. Uskon itsemääräämisteorian vankan tuntemuksen ja perehtyneisyyden helpottavan tutkimukseni tulosten ja johtopäätösten tekemistä.

3.2.1 Autonomian kokeminen

Autonomian kokeminen asiaa kohtaan vahvistuu, kun yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa tekemiinsä valintoihin nähden (Liukkonen 2017, 47; Ryan & Deci 2017, 51–52; Cox 2012, 64). Lisäksi autonomian on todettu edistävän pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista (Ryan & Deci 2017, 97). Ilman autonomiaa ei voi olla itsemääräämisteoriana, sillä keskeisimpänä tekijänä itsemääräämisteoriassa on autonomian kokeminen. Koulun liikuntatunneilla autonomian merkitys tarkoittaa yksilöille vaikutusvaltaa, osallistumista liikuntatuntia koskeviin valintoihin. Näitä valintoja ovat muun muassa liikuntalajit kullakin opetuskerralla ja liikuntatuntien opetuspaikat. Myös Cox (2012, 65) on samaa mieltä eli mitä enemmän yksilöt saavat vaikuttaa osaamiseensa, sitä enemmän yksilöt ovat motivoituneita.

Liukkonen (2017, 47) ja Cox (2012, 65) korostavat autonomian olevan merkittävässä asemassa motivaation säilymisen kannalta, sillä vähäinen tai ei ollenkaan autonomiaa sisältävä liikunnanopetus pitkällä aikavälillä näkyy motivaation heikentymisenä. Toisaalta autonomian merkitys voi heikentyä, jos autonomia näytetään ryhmäpäätöksenä. Esimerkiksi, jos liikuntatunnilla on osallistavaa päätöksen tekoa ja tehdyt päätökset suoritetaan enemmistöpäätöksellä, joka saattaa

tarkoittaa esimerkiksi joukkuelajin harrastamista. Tällöin jatkuva jalkapallon tai salibandyn pelaaminen voi heikentää yksilön autonomian tunnetta ja vähentää liikuntamotivaatiota. Toisin sanoen se, miten autonomiaa pyritään huomioimaan liikunnanopetuksessa, ei välttämättä tue autonomiaa jokaiselle yksilölle.

Liikunnanopettajalla onkin suuri merkitys oppilaiden autonomian tukemisessa. Hänen tulee huomioida jokainen mielipide. Lisäksi liikunnanopettajan tulee kannustaa yhteistyöhön, tarjota yksilöille eri vaihtoehtoja sekä kiinnittää huomiota palautteenantoon, jotta suullinen palaute ei ole autonomiaa heikentävää. Esimerkiksi huono palaute voisi olla sellainen, että liikunnanopettaja ohjaa oppilasta tekemään rangaistuspotkuun tietyllä tavalla sen sijaan, että hän ehdottaisi oppilaalle, miten eri tavoin oppilas voi suorittaa rangaistuspotkun. Myös Cox (2012, 65) on samaa mieltä siitä, että palautteen tulee olla autonomiaa tukeva ja eri vaihtoehtoja hyödyntävä.

3.2.2 Pätevyyden kokeminen

Pätevyyden kokeminen tekemäänsä asiaan kohtaan vahvistuu, kun yksilö uskoo ja luottaa omaan osaamiseensa (Vauras, Salo & Kajamies 2018, 88; Liukkonen 2017, 46; Ryan & Deci 2017, 95; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 77). Yksilö kokee pätevyyden tunnetta silloin, kun hän kokee olevansa hyvä jossain asiassa. Esimerkiksi eri liikuntapainotteiset taidot, oma fyysinen kunto, kehon kuva, sosiaaliset taidot ja tunnetaidot voivat tuottaa koululiikunnassa yksilölle pätevyyden tunnetta. Liikunnanopetuksen oppimistavoitteissa on listattu edellä mainitut asiat yksilöiden oppimistavoitteiksi koululiikunnassa ja näin ollen pätevyyden kokeminen tulisi kohdistua liikunnanopetuksen oppimistavoitteisiin. Samaa mieltä näyttää olevan Pentikäinen, Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2016, 104).

Jotta pätevyyden kokeminen mahdollistuu, on liikunnanopettajan kannustettava yksilöitä vertailemaan omia suorituksiaan, oppimaan uusia asioita ja tekemään parhaansa jokaisella suorituskerralla (Liukkonen 2017, 46). Jokainen pystyy kokemaan olemaan hyvä jossain asiassa, jos vertaa omia suorituksia aikaisimpiin suorituksiin. Sen sijaan, jos vertailu kohdistuu toisten suorituksiin, yksilön motivaatio voi heikentyä tekemää asiaan kohtaan. Myös Sas-Nowosielski (2008, 138)

ja Liukkonen (2017, 46) ovat todenneet merkittäväksi motivaatiota heikentäväksi asiaksi ryhmän jäsenten välisen suoritusten vertailun.

Liikunnanopettajan tulee keskittää vertailu oppilaiden kohdalla heidän omiin suorituksiinsa. Liikunnanopettajan tulee kannustaa ja antaa palautetta yksilöiden liikuntasuorituksista, jotta yksilö voi kokea pätevyyden tunnetta ja näin ollen ohjaa yksilön suoritusten vertaamista omiin, aikaisempiin suorituksiin. Palautteen tulee olla lyhyt, informatiivinen ja kehuva. Esimerkiksi kuperkeikan tekemisestä liikuntatunnilla, liikunnanopettaja voi sanoa yksilölle hänen tehneensä hienon kuperkeikan. Kehittävänä palautteena liikunnanopettaja voi kannustaa yksilöä esimerkiksi sanomalla hänelle, että hän voi ensikerralla mennä enemmän kumaraan, jotta ympäröiminen sujuisi taloudellisemmin. Myös Vauras ym. (2018, 88) on todennut yksilön pätevyyden kokemisen säilyvän ja edistävän sisäistä motivaatiota, kun palaute on rakentavaa, kannustavaa ja kohdistetaan yksilön aikaisempaan suoritukseen.

Pätevyyden kokemisessa on piilovaara, joka tarkoittaa sitä, että pitkällä aikavälillä yksilön arvomaailmassa liikuntaa kohtaan voi muodostua liian suuri merkitys. Muu elämä jää tällöin vähäiseksi, jos yksilö kokee merkittävämmäksi asiaksi liikunnan. Elämään kuuluu muutakin kuin liikunta ja jokaisen yksilön pitäisi laittaa asiat arvojärjestykseen, jotka he kokevat tärkeänä. Jos yksilö kokee pelkästään yhden asian tärkeänä, voi tilanteessa käydä siten, että yksilön mieltymykset, terveys ja jaksaminen joutuvat koetukselle. (Liukkonen 2017, 46.) Liika liikkuminen ei edistä pitkällä aikavälillä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Esimerkiksi rasitusvammat ja kunnon heikentyminen yleistyvät liiallisessa liikkumisessa. (Duodecim koulun terveyskirjasto 2016; UKK-instituutti 2019.)

Varmistaakseen riittävän ja turvallisen määrän pätevyyden kokemuksia yksilöille, liikunnanopettajan tulee antaa paljon erilaisia ja eritasoisia tehtäviä ja rooleja liikuntatunneilla sekä kannustaa yksilöitä menestymään myös toisissa oppiaineissa. Näin ollen oppilaiden mielekkyys ja pätevyys säilyvät paremmin ja motivaatio liikuntaa kohtaan säilyy hyvällä tasolla. Samalla into tehdä ja kokeilla uusia asioita auttavat yksilöitä menestymään elämän eri osa-alueilla. Myös Vauras ym. (2018, 88) ja Liukkonen (2017, 46) listaavat edellä mainitut tekijät yksilön pätevyyden kokemista lisääviksi tekijöiksi. Liukkonen (2017, 46) on samaa mieltä

siitä, että kannustamalla yksilöitä monipuolisuuteen ja menestymään elämän eri osa-alueilla, yksilöille annetaan mahdollisuuksia yksilölle menestyä ja pärjätä liikunnan lisäksi elämän muillakin osa-alueilla.

3.2.3 Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen

Yksilöille on tärkeää kuulua osaksi sitä ryhmää, jossa yksilöt toimivat päivittäin. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisella on tällöin merkitystä motivaation syntymisessä ja ylläpitämisessä. (Deci & Ryan 2017, 96; Vauras ym. 2018, 89; Liukkonen 2017, 47.) Liikunnanopetuksessa ryhmien muodostuminen ja ryhmässä toimiminen ovat välttämättömiä ja juuri ryhmässä toimiminen lisää yläkouluikäisten yksilöiden osaamista toimia ryhmän jäsenenä. Tulevaisuuden kannalta niin työelämässä kuin vapaa-ajan toiminnoissa, joissa yksilöt ovat vuorovaikutuksessa keskenään, erilaisten ihmisten kanssa toimeen tuleminen on välttämättömiä. Myös opetushallitus (2014, 17) ja Vauras ym. (2018, 78) ovat todenneet kouluympäristön olevan yläkouluikäisille yksi vuorovaikutuksen oppimisaikaa.

Liukkonen (2017, 47) mukaan jokaisella yksilöllä on kokemusta ryhmistä, joissa on hyvä yhteishenki ja ryhmä toimii loistavasti joukkueena. Lisäksi Liukkonen (2017, 47) mainitsee myös jokaisella yksilöllä olevan kokemusta ryhmistä, joissa on heikko yhteishenki ja ryhmän jäsenenä toimiminen ei ole mielekäästä. Tähän on helppo yhtyä, sillä vastaavilta kokemuksilta tuskin kukaan voi välttyä, sillä usein ryhmässä esiintyy eri mielipiteitä ja ajatuksia, syntyy konflikteja, jotka tilanteen mukaan joko edistävät tai heikentävät ryhmän koheesiota. Myös Maaseudun sivistysliitto (2020) ja Öystilä (2012, 4) ovat todenneet edellä mainitut tekijät ryhmässä esiintyviksi välttämättömiksi tekijöiksi toimivan ryhmän kannalta.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista heikentävät yksilöiden väliset vertailut, niin sanotut kilpailuasetelmat, jotka voivat muodostaa ryhmän sisällä pienempiä ryhmiä (Liukkonen 2017, 47). Lisäksi suurissa ryhmässä pienryhmien muodostuminen on yleisempää kuin pienemmissä ryhmässä (Maaseudun sivistysliitto 2020). Tämän voi huomata esimerkiksi toimimalla ryhmässä, johon liittyy myöhemmin lisää jäseniä. Ryhmätyön edetessä voi huomata, että aiemmin yhdessä sovittujen päätöksien noudattaminen menee haasteellisemmaksi. Miten liikunnanopetuksessa edistetään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista, kun

opetettavana on luokka, joka luokkakooltaan suomalaisissa kouluissa 20–30 henkilöä? On siis hyvä tiedostaa, että iso oppilasmäärä ja yksilöiden välinen vertailu voivat tuoda haasteita sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemiseen.

Ryhmän toimivuuden kehittämiseksi on konfliktien käsitteleminen ryhmissä ja ryhmäkoheesion parantaminen (Maaseudun sivistysliitto 2020; Öystilä 2012, 3). Konfliktien käsittely ryhmässä ja ryhmäkoheesion parantaminen edistää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista. Edistääkseen hyvän ryhmähengen muodostumista on tärkeää järjestää yhteisiä tapaamisia, joissa ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa eri tilanteessa kuin normaalisti. Hyviä esimerkkejä ryhmähengeä nostavista tapahtumista ovat yhteiset aktiviteetit kuten keilahallivuoro, illanistujaiset, pikkujoulut ja retket. Eri tilanteet luovat mahdollisuuksia uuden kokemiseen ja ryhmän jäsenten väliseen tutustumiseen, jotka edistävät ryhmän koheesiota. Tämä mahdollistaa parempaa ryhmän toimimista ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen vahvistuu ryhmässä. (Liukkonen 2017, 48.)

Toisaalta yhteisten tapaamisten järjestäminen ei aina ole ongelmaton, sillä eräässä tutkimuksessa on osoitettu nuorten vähäisen fyysisen aktiivisuuden johdettavan muun muassa liian vähäisestä vapaa-ajasta (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 87–106). Esimerkiksi yläkoulun lukujärjestys voi pitää sisällään yhtä paljon opetustunteja, kuin kokopäivätyötä tekevällä aikuisella on työtunteja ja lisäksi koululaisen vapaa-aikaa kuluu kotitehtävien parissa. Tämä voi hyvin selittää haasteet, joita yhteisten tapaamisten järjestämiseen liittyy. Lisäksi on hyvä huomioda, että oppilaat eivät välttämättä jaksa osallistua aktiviteetteihin koulupäivän ja kotitehtävien lisäksi.

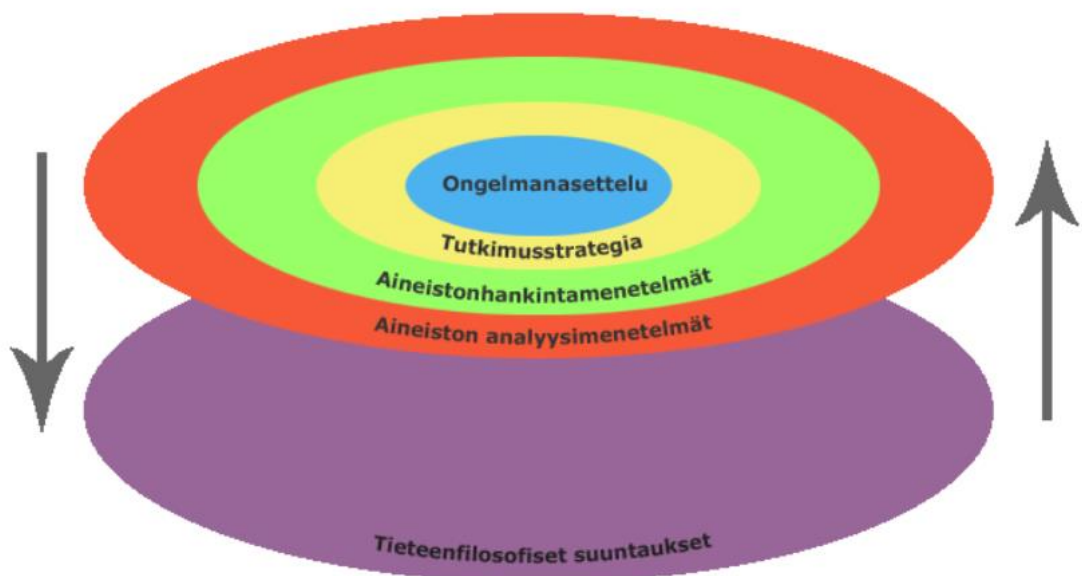
Toisaalta yhteisiä tapaamisia järjestyy myös siten, että oppilaat pääsevät kokeilemaan ja tekemään yläkoulun vuosiluokille siirtyessä erilaisia aktiviteetteja eri oppiaineiden, opettajien ja oppilasryhmien parissa (Opetushallitus 2014, 154–155; Kämppe, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine 2018, 93) Näin ollen uudet opettajat ja oppilasryhmät vaikuttavat sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden kokemiseen. Samalla liikuntaa voi valita lisäksi valinnaisena aineena yläkoulussa (Opetushallitus 2014, 95).

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Menetelmäosion etenemiskaava

Tässä luvussa esittelen ja perustelen valitsemiani tutkimusmenetelmiä, sillä opinäytetyön raportissa on olennaista perustella tutkielman tekemistä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 181) mukaan tarkka ja loogisesti perustellut tutkimusmenetelmät helpottavat lukijaa arvioimaan tutkielman luotettavuutta ja samalla ymmärtämään, miten tutkimus on tehty.

Seuraavassa kuviossa näkyy tutkielman tekoon vaikuttavat tekijät, jotka on kuvattu yksityiskohtaisemmin seuraavissa alakappaleissa (Kuvio 1). Ongelmanasettelu on esitetty johdannossa, joten sitä ei käsitellä tutkimusmenetelmäosiossa. Tieteen filosofiset suuntaukset tulevat esille kappaleissa tutkimusstrategia, aineistonhankintamenetelmät ja aineiston analyysimenetelmät (Jyväskylän yliopisto 2015b).



Kuvio 2. Tutkimusmenetelmien yksittäiset osat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Jyväskylän yliopisto 2015a).

Seuraaviin kappaleisiin olen koontanut tutkielman olennaiset osat ja selventänyt, miksi käytän kyseisiä tutkimusmenetelmiä. Myös Vilkka (2015, 39) ja Tuomi ja Sarajärvi (2018, 181) painottavat tutkimusmenetelmien perustelujen kohdistuvan

tutkittavien valintaan, aineiston keruuseen ja analysoimiseen. Perustelen yleisesti valitsemiani tutkimusmenetelmiä siltä näkökannalta, että tutkimuksen tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset ohjaavat tutkimusmenetelmiä. Samaa mieltä näyttää olevan Vilka (2015, 68). Mielestäni on myös olennaista kertoa tutkimusstrategiasta, sillä tutkimusstrategia ohjaa tutkittavien valintaa, aineiston keruuta ja analysointia (Kuvio 1).

4.2 Tutkimusstrategia

Parhaaksi tutkimusstrategiaksi valikoitui laadullinen tapaustutkimus, koska tutkin itsemääräämisteorian osatekijöiden vaikutuksia peruskoulun päättäneiden nuorten liikuntamotivaatioon. Tapaustutkimus on sopiva tutkimusstrategia, sillä aiheestani löytyy paljon materiaalia. Myös Piekkari ja Welch (2020, 210) ja Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne ja Paavilainen (2011, 68) ovat maininneet tapaustutkimuksen sopivaksi tutkimusstrategiaksi, jos materiaalia on runsaasti josta erillistä tapausta kohden. Edellä mainitun lisäksi tapausta havainnoidaan niiden luonnollisessa kontekstissa (Piekkari & Welch 2020, 210; Ronkainen ym. 2011, 68). Kouluympäristö toimii luonnollisena kontekstina tutkimukseni kannalta.

Lisäksi Vilka (2015, 154) on maininnut tapaustutkimuksen sopivaksi menetelmäksi silloin, kun tapaus rajataan tarkoin ja teoreettista kattavuutta löytyy runsaasti. Koska tapaustutkimuksen kuvauksia on olemassa useita erilaisia, alla tutkimuskirjallisuudesta tapaustutkimuksen lyhyt ja ytimekäs lainattu tiivistelmä vaikutti päätökseeni tehdä tapaustutkimus. Piekkari ja Welch (2020, 210) ovat tiivistäneet tapaustutkimuksen:

”Tapaustutkimus on tutkimusstrategia, joka mahdollistaa ilmiön tarkastelun sen omassa luonnollisessa kontekstissaan käyttäen useita tietolähteitä. Tapaustutkimuksen tavoitteena on tuoda teoria kosketuksiin empiirisen maailman kanssa.”

Valitsin laadulliset tutkimusmenetelmät oman tutkielman tekooni. Haluan saada itsemääräämisteorian vaikutuksesta liikuntamotivaatioon perusteellisemmän näkemyksen ja sen, miten hetki sitten peruskoulusta valmistuneet nuoret ovat sisäistäneet liikunnallisen elämäntavan. Myös Kananen (2014, 17) ja Vilka (2015, 70) ovat todenneet laadullisen tutkimuksen teon sopivaksi tutkimusmenetelmäksi, kun tutkija haluaa saada syvällisen näkemyksen tutkimastaan ilmiöstä.

Parhaaksi lähestymistavaksi osoittautui fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa, koska tutkimuksessa on kyseessä tutkittavan ilmiön syvälinen ymmärtäminen ja ilmiön kohteena ovat ihmisten käsittämät kokemukset. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2018, 41) ovat maininneet, että fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on tehdä tunnetusta asiasta ymmärrys. Itsemääräämisteoriasta tiedetään paljon, mutta jokainen kokee eri tavalla sen vaikutukset liikuntamotivaatioon. Sen takia on mielenkiintoista tutkia, miten itsemääräämisteorian osatekijät ovat vaikuttaneet peruskoulusta valmistuneiden liikuntamotivaation syntymisessä ja edistämisessä.

Koska valitsemissani lähestymistavassa on kaksi suuntausta, on parempi käsitteellistää fenomenologista ja hermeneuttista erillään, jotta tutkimuksen lähestymistavoista voi saada paremman yhteiskuvan. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan ilmiötä sitä elävien ihmisten tulkinnallisessa kontekstissa (Huttunen & Tuominen 2020, 297). Lisäksi on huomioitava muuttuva maailma ja jokaisen ihmisen omat ajatukset ja tuntemukset. Jokaisen kokemus on ainutlaatuinen ja kaikki eivät välttämättä ajattele samoin samasta asiasta. Juuri tästä syystä fenomenologinen lähestymistapa on erinomainen vaihtoehto lähteä toteuttamaan tutkimusta itsemääräämisteorian vaikutuksista liikunnallisen elämäntavan luomisessa.

Lisäksi Jyväskylän yliopisto (2015c) on maininnut, että fenomenologisessa lähestymistavassa pyritään lähestymään tutkittavaa asiaa ilman ennalta määrättyjä määrittelyksiä oletuksia tai teoreettista viitekehystä. Opinnäytetyöni sisältää teoreettisen viitekehysten, sillä tutkimuksen pääpainon on tapaustutkimuksen noudattamisessa, johon on lisätty mukaan muita tutkimusmenetelmiä. Sen takia on hyvä yhdistää tapaustutkimukseen edellä mainitsemat lähestymistavat.

Hermeneuttisessa lähestymistavassa ihminen on tutkimuksen kohteena ja tällöin tutkijalla on oma roolinsa tulkinnassa. Toisin sanoen fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa voidaan kuvata tulkinnalliseksi tutkimukseksi myös hermeneuttisen lähestymistavan myötä. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 41; Jyväskylän yliopisto 2018c).

Hermeneuttista lähestymistapaa käyttäen hyvin yleinen rooli tulkinnassa on hermeneuttinen kehä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 41). Hermeneuttisessa kehässä

tulkintaa käydään keskustelujen ympärillä, jotka toistavat tiettyä kaavaa. Kun kyseessä on toisen ihmisen kokema maailma, ei tutkija voi sitä täysin ymmärtää ja tarvitsee tulkinnallisia keinoja. Hyvänä esimerkkinä tutkija voi esittää lisäkysymyksiä, jotta tutkija voi ymmärtää tutkittavan maailmaa syvällisemmin ja ymmärtää syvällisemmin sitä, mihin tutkija haluaa saada selvyuden.

4.3 Aineiston hankintamenetelmät

Teemahaastattelun loin siten, että kutsuin haastatteluun 3–6 osallistujaa antamalla samalla tietoa tutkimuksesta. Etukäteen annetussa tiedossa kerrotaan, mitä aiheita tutkimus käsittelee ja mitä tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan. Tekemässäni lupalomakkeessa, jonka toimitin haastatteluun kutsuttaville, kerroin myös tutkimuseettiset periaatteet (Liite 1).

Päädyin toteuttamaan teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun, sillä haluan saada merkityksellisempää tietoa aihealueeseen liittyen jokaisen haastatteluun osallistuvan kokemusmaailmasta ja ymmärtää syvällisemmin itsemääräämisteorian vaikutuksista liikuntamotivaatioon. Myös Vilkka (2015, 124), Tuomi ja Sarajärvi (2018, 87–88) ovat todenneet, että teemahaastattelu sopii mainioksi haastattelun muodoksi, jos tutkija haluaa saada tutkimusongelmaan oleellista tietoa liittyen teemoihin ja aihealueisiin. Haastattelu toteutetaan puoliavoimena keskusteluna, jota varten on luotu haastattelurunko ja jossa käsitellään itsemääräämisteorian kolmea eri kulmakiviä; sosiaalista yhteenkuuluvuuden, pätevyyden ja autonomian kokemista koululiikunnassa ja sitä, kuinka se on vaikuttanut liikuntamotivaatioon ja liikunnallisessa elämäntavassa.

Valitsin aineiston keruun teemahaastattelun muodoin siksi, että teemahaastattelun toteuttaminen yksilöhaastatteluna antaa mahdollisuuden tutkittaville oppia ja saada merkityksellinen käsitys käsiteltävästä asiasta. Näin ollen tutkittavat oppivat ymmärtämään syvällisemmin ja eivät koe olevansa pelkästään välineenä tutkimukselle. (Vilkka, 125.) Haastattelussa on mahdollista kysyä uudestaan, oikeista väärinymmärryksiä, käydä keskustelua tutkittavan kanssa, esittää kysymyksiä halutussa järjestyksessä ja selventää ilmauksiaan toisin kuin esimerkiksi kyselylomakkeissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Joustavuus on oikea sana, kun aineistoa kerätään haastattelulla. Teema puolestaan rajaa aineiston käsittelyn

tiettyyn aihealueeseen. Juuri edellä mainitun tekijöiden takia teemahaastattelu on mielenkiintoinen ja eettisesti kannattava vaihtoehto saada tietoa tutkittavilta liittyen tutkimuskysymykseeni.

Tutkittavien taustatietojen kerääminen olisi syytä ottaa huomioon ennen haastattelun aloittamista, sillä ne vaikuttavat vastauksiin (Vilka 2015, 131). Esimerkiksi sellainen taustatieto, josta selviää yksilön olevan liikunnallisesti aktiivinen ja on saavuttanut liikunnaniloin muuta kautta kuin koululiikunnan avulla ja se voi vaikuttaa vastauksiin. Vastaukset voivat antaa uutta näkökulmaa sille, kuinka liikunnanopetusta voi kehittää entisestään. Yksilöiden erilaisesta kokemusmaailmasta huolimatta jokaisen ajatukset ja mielipiteet tulee ottaa huomioon ja pitää huolta siitä, että vastaukset pysyvät koululiikunnan kontekstissa ja siinä, kuinka liikunnanopetus on vaikuttanut oppilaiden kokemaan liikuntamotivaatioon. Yksilöiden kokemukset muualta kuin koulusta voivat olla hyvä lisä, sillä vastaukset voivat antaa osviittaa siitä, miten koululiikuntaa voisi kehittää siten, että itsemääräämisteorian osatekijät edistäisivät jokaisen koululaisen liikuntamotivaatiota.

Pohdin myös sitä, että mitä tapahtuu, jos haastattelun osallistujat eivät ole puhe-
lialta tai eivät uskalla puhua totuudenmukaisesti? Vaihtoehtoisesti tulisi harkita muita lähestymistapoja, jos nykyinen suunnitelma ei toimi. Uskon siihen, että esitellessäni itseni ja tutkimukseni aiheen ja kysymykset, sekä saatuani luvan haastattelun osallistujilta, saan joukon osallistujia, jotka ovat rohkeita ja uskaltavat tuoda omat mielipiteensä esille.

Omalla toiminnallani pystyn vaikuttamaan tutkimuksen aineistonkeruuprosessissa. Tärkeää on luoda hyvä oppimisilmapiiri, jossa saa epäonnistua ja olla oma itsensä ja näin ollen haastattelussa omien mielipiteiden ja ajatuksien on helpompi tuoda haastattelutilanteessa esille kuin vastaavasti se, että toisten esille tuomista ajatuksista tai mielipiteistä loukattaisi tai moitittaisi. Myös Apollinaire Consultancy Associates Limited (2015, 5) luomassa oppaassa on mainittu positiivisen oppimisilmapiirin saavan aikaiseksi sen, että ryhmässä kaikkien ajatukset ja mielipiteet on helppoa tuoda esille. Samalla haastattelutilanteessa voi oppia toisilta uusia asioita ja syventää omaa käsitystään kyseisestä aiheesta, kun epäonnistumiset ovat sallittuja ryhmätilanteessa.

Toiseksi, kun kyseessä on teema- eli puolistrukturoituhaastattelu, luon haastattelulle haastattelurungon (Liite 2). Ottaen huomioon tutkimuksessa käytettävissä olevan ajan, olen päättänyt antaa tutkimukseen osallistuville haastattelurungon hyvissä ajoin ennen haastattelun alkamista. Näin ollen osallistujat voivat valmistautua haastatteluun etukäteen ja tulevat samalla tietoisiksi haastattelun etenemisestä. Ehkä täten osallistujilla on turvallisempi mieli osallistua haastatteluun ja haastattelu saadaan suoritettua jouhevasti.

Vilka (2015, 126) muistuttaa, että tutkijan osallisuus haastattelutilanteessa on vähäinen ja että haastattelutilanteessa tulee esittää tutkimuksen oleelliset asiat. Uskon, että tällä tavalla saan hankittua jo yhden haastattelun perusteella paljon tärkeää tietoa tulosten muodostamiseksi, kun otan huomioon positiivisen ilmapiirin luomisen ja tarvittaessa ohjaan keskustelua. Hyvänä esimerkkinä positiivisen ilmapiirin luomisessa toimii seuraava neuvo, jonka mukaan tutkimukseen osallistuville tulee antaa jokin aktiviteetti varmistaakseen, että oppimistilanne ei tunnu vastenmieliseltä ja turhan ajan kuluttamiselta. (Apollinaire Consultancy Associates Limited 2015, 6). Esimerkiksi haastattelun voisi aloittaa positiivisuus kehällä, jossa vuorotellen sanotaan jotain positiivista toisesta. Ehkä näin ollen positiivinen ilmapiiri voimistuu ja haastattelutilanteessa edistäisi rohkeutta sanoa, mitä ajattelee.

Poikkeustilanteen, eli koronaepidemian, vuoksi haastattelut toteutetaan etänä. Uskon myös tämän luovan turvallisuuden tunnetta haastateltaviin. Haastattelu-ympäristönä toimii Microsoft Teams ja luotan, että saan sillä haastateltua ja tallennettua haastattelut tulevaa aineiston käsittelyä varten.

4.4 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston sisällönanalyysi on teoriaohjaava. Teoriaohjaava analyysi on induktiivista päättelyä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112–113). Induktiivisessa päättelyssä pyritään saamaan vastauksia yksittäisestä yleiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Induktiivisen päättelyn on tarkoitus säilyttää totuus teorian osalta, jolloin uutta teoriaa ei muodosteta, vaan tutkimuksessa pyritään testaamaan olemassa olevaa teoriaa. Näin ollen teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena on saada empiirinen aineisto liitettyä käsitteisiin, jotka teoria on määritellyt.

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ohjaa analyysimenetelmiä. Esimerkiksi Tuomi ja Sarajärvi (2018, 111) ovat antaneet hyvän esimerkin, että tutkittaessa terveyden kokemuksia, terveys voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen ja vastauksia pyritään saamaan edellä mainittuihin kategorioihin. Tutkimuksen analyysissä voidaan puhua induktiivisesta päättelystä, jolloin saatuja vastauksia pyritään kategorisoimaan yleisestä yksittäiseen eli puhuttaessa terveydestä, saatu vastaus voidaan luokitella joko sosiaaliseen, psyykkiseen tai fyysiseen osa-alueeseen. Teemoittelu toimii siis tulosten raportoinnin tukena.

Saatuani aineiston ja tehtyäni tulkinnat aineiston perusteella aineistosta on tarkoitus tehdä teemoittelu. Poimin itsemääräämisteorian kolme eri osa-aluetta koskevat kysymykset ja vastaukset eri teemoihin, ja sen lisäksi tutkimuskysymys toimii yhtenä teemana. Teemoista on tarkoitus tehdä omat päätelmät siitä, mitä tulokset antavat näyttää ja raportoida niitä tulokset-osiossa. Teemoina toimivat pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

5 TULOKSET

5.1 Pätevyyden vaikutus oppilaiden kokemaan liikuntamotivaation

Esittelen haastatteluista saatuja vastauksia hyödyntämällä teemoittelua, jossa käsittelen vastauksia itsemääräämisteorian osa-alueista. Lisäksi olen valinnut teeman, joka liittyy tutkimuskysymykseeni, onko itsemääräämisteorian osatekijöistä ollut apua liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Apuna olen hyödyntänyt haastatteluista tehtyjä pelkistettyjä ilmauksia (Liite 3–5). Olen jokaisessa teemassa esittänyt saadut vastaukset tuloksina, joista on tarkoitus muodostaa johtopäätökset liittyen opinnäytetyön tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Seuraavaksi esittelen haastattelussa saatuja tuloksia pätevyyden kokemiseen.

Kaikki haastateltavat kokevat olevansa päteviä liikunnassa. Siitä huolimatta liikunnanopetuksessa on syntynyt tilanteita, jolloin liikuntatunnilla tapahtuvat tilanteet heikentävät pätevyyden kokemista. Yksi haastateltavista mainitsi, että hän ei tunne olevansa hyvä joissain liikuntalajeissa (Liite 4) ja toinen haastateltavista sanoi liikunnanopettajan tukevan vain niiden oppilaiden pätevyyden ja autonomian kokemista, jotka ovat hyviä liikunnassa (Liite 5).

Haastateltavat lukuun ottamatta yhtä, vertailevat omia suorituksiaan muiden suorituksiin. Vertailemalla omia suorituksiaan muiden suorituksiin ei ole ollut vaikutusta haastateltavien pätevyyden heikentymiseen. Yksi haastateltavista on maininnut vertailun muiden suorituksiin jopa lisäävän halua yrittää paremmin (Liite 5). Lisäksi osa haastateltavista vertailee omia suorituksiaan aikaisempiin suorituksiin sen vuoksi, että he haluavat nähdä oman kehittymisen (Liite 4 & 5). Yksi haastateltavista on maininnut olematta vertaamatta itseään muihin, vaan keskittyy ainoastaan omaan suoritukseen (Liite 4).

Liikuntatunneilla on mahdollisuus valita eri tasolle sopivia tehtäviä. Siitä huolimatta eritasoisilla tehtävillä ei ole ollut vaikutusta haastateltavien kokemaan pätevyyden kokemiseen. Jokainen oppilaista on saanut tehdä liikuntatunneilla tehtäviä suorituksia oman taitotason mukaisesti yhtä lailla kuin muutkin oppilaat.

5.2 Autonomian kokeminen ja sen huomioiminen liikunnanopetuksessa

Kaikki haastateltavat sanoivat liikunnanopettajan tekevän suurimman osan päätöksistä ja ottavan oppilaat huomioon päätöksenteossa. Esimerkiksi joillakin satunnaisilla liikunnantunneilla oppilailla on ollut mahdollisuus valita, mitä oppilaat haluavat tehdä liikuntatunnilla. Valinta on liittynyt tehtävään lajiin, peleihin ja harjoitteisiin.

Yksi haastateltavista mainitsi liikunnanopettajan kysyvän oppilailta mielipidettä liikuntatuntien suunnittelusta, kuitenkin huomioimatta oppilaiden mielipiteitä lopullisessa päätöksenteossa (Liite 5). Osaan liikuntatunneilla tehtyihin päätöksiin muutama haastateltava on maininnut olleensa tyytymätön (Liite 3 & 4). Päätökset ovat liittyneet urheilulajeihin ja rooli- ja joukkuejakoihin.

Kaikki haastateltavat saavat tehdä liikuntatunnilla vapaavalintaisesti oman halukkuuden ja taitotason mukaan. Haastateltavien mukaan liikunnanopettaja antaa palautetta liikuntasuorituksista. Haastateltavat sanoivat liikunnanopettajan antavan neuvoja, kehuja ja rakentavaa palautetta. Jokaisen haastateltavien mukaan liikunnanopettaja ei pakota oppilaita tekemään asioita eri tavalla.

5.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden kokeminen ja vaikutus liikuntamotivaatioon

Haastateltavat tuntevat kuuluvansa porukkaan liikuntatunneilla. Yksi haastateltavista mainitsee yhteenkuuluvuuden tunteen aaltoilevan, sillä välillä hän kokee kuuluvansa porukkaan ja toisinaan ei (Liite 4). Lisäksi haastateltavat ovat maininneet liikuntatunneilla olevan erilaisia tunneilmapiirejä ja liikuntatuntien olevan suurimmaksi osaksi mukavia ja hauskoja.

Sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista heikentäviä tekijöitä haastattelujen perusteella ovat: totisesti kilpaileminen, oppilaiden epäkiinnostuminen liikuntaa kohtaan, oppilaiden peleihin ja leikkeihin osallistumatta jättäminen, sääntöjen laiminlyöminen ja joukkuejaoissa muiden oppilaiden suosiminen. Lisäksi luokan

ilmapiiriä on heikentänyt se, jos kiusaaja ja kiusattu ovat samassa joukkueessa tai joukkueet ovat jaettu epätasaisesti.

Edellä mainitut sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista heikentävät tekijät ovat synnyttäneet luokan ilmapiiriin konflikteja ja riitatilanteita. Haastatteluissa tuli ilmi, että liikunnanopettaja on pyrkinyt ratkaisemaan konflikteja ja riitoja pitämällä puhutteluja, joka on vaikuttanut siihen, että toiminta on liikuntatunnilla jatkunut normaalina puhuttelun jälkeen. Lisäksi joillakin liikuntatunneilla liikunnanopettaja on pyrkinyt tasoittamaan epätasaisia joukkueita. Liikunnanopettaja ei ole kuitenkaan puuttunut epätasaisiin joukkueisiin kaikilla liikuntatunneilla.

Ainoastaan yksi haastateltavista kertoi olleensa mukana liikuntaluokan kesken järjestetyssä yhteisissä tapaamisissa (Liite 3). Yhteiset tapaamiset olivat johtaneet siihen, että haastateltava kokee vahvaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Kaksi muuta haastateltavaa olivat sitä mieltä, ettei yhteisiä tapaamisia järjestetty (Liite 4 & 5). Toisen haastateltavan mukaan liikuntatunneilla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen on tuntunut aaltoilevan ja haastattelussa kävi ilmi, että haastateltava kokee kuuluvansa ajoittain porukkaan (Liite 4). Kolmannes haastateltava kokee kuuluvansa porukkaan, mutta tuntee osan porukasta jäävän ulkopuolelle (Liite 5). Kolmannes haastattelija lisää, että yhteisiä tapaamisia voisi kokeilla, sillä hänen mielestään tapaamiset voivat olla yhteishenkeä parantavaa (Liite 5).

5.4 Koululiikunta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä

Haastatteluissa tuli ilmi, että liikunnanopetuksella ei ole ollut suurta vaikutusta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Liikunnasta kiinnostuminen ja siinä pysyminen on haastateltavien mukaan tullut harrastuksista, vanhempien tuesta ja sosiaalisen median, esikuvien kautta. Siitä huolimatta liikuntatunnit ovat lähes aina tuntuneet haastateltavista mukavilta ja hauskoilta. Lisäksi haastatteluissa nousi esille asioita, joita itsemääräämisteoria ei ole huomionnut liikunnasta kiinnostumiseen. Näitä asioita ovat ajan puute, jaksaminen, liikuntatuntien vaihtelevuuden puute ja huono sää.

Koululiikunnalla oli lisäksi positiivisia asioita, jotka vaikuttavat liikunnasta kiinnostumiseen ja jatkamiseen. Haastateltavien mielestä vaikuttavimmat positiiviset asiat koululiikunnassa ovat liikkuminen kavereiden kanssa, mahdollisuus pelata isolla porukalla, voittaminen, opettajan vähäinen puuttuminen tekemiseen ja liikuntatunneilla viihtyvyys. Motivaatio liikuntaa kohtaan haastattelujen perusteella on hyvällä tasolla liikuntatuntien aikana.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset ja tuloksien arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka itsemääräämisteorian osatekijät ilmenevät liikunnanopetuksessa oppilaiden näkökulmasta. Yhtenä tavoitteena nähdä, kuinka tutkittavat kokevat itsemääräämisteorian vaikutukset liikuntamotivaatioon. Tuloksista voidaan todeta, että liikunnanopetuksessa hyödynnetään itsemääräämisteoriana ja noudatetaan liikunnanopetuksen opetustavoitteita. Kaikki itsemääräämisteorian osa-alueet eli pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat liikunnanopetuksessa läsnä. Jokainen tutkittavista kokee itsemääräämisteorian osa-alueiden positiiviset ja negatiiviset vaikutukset liikuntatunneilla ja sillä on yhteys tutkittavien liikuntamotivaatiossa.

Tutkittavat kokevat olevansa päteviä liikunnassa. Vertailemalla omia suorituksia aikaisempiin suorituksiin ja muiden suorituksiin lisäävät tutkittavien kokemaa pätevyyden kokemista. Lisäksi pätevyyden kokemista edisti liikunnanopettajalta tai muilta oppilailta tullut positiivinen palaute tutkittavien tekemästä suorituksesta ja eri liikuntalajien osaaminen. Tärkeää pätevyyden kokemisessa on, että oppilas tiedostaa suoriutuvansa hyvin tehtävistä liikuntatunneilla. Pätevyyden kokeminen on vahvasti yhteydessä parempaan suorittamiseen ja näin ollen vaikuttaa tutkittavien kokemaan sisäiseen liikuntamotivaatioon.

Tutkittavat kokevat liikuntatunneilla osittain autonomiaa. Tutkittavat saavat tehdä liikuntatunneilla itseään koskevia päätöksiä. Lisäksi liikunnanopettaja huomioi oppilaita päätöksenteossa, vaikka liikunnanopettaja tekee suurimman osan päätöksistä. Oppilailla on mahdollisuus valita tapa tehdä tehtäviä ja toimia omatoimisesti liikuntatunneilla. Palautteenannossa liikunnanopettaja tukee oppilaiden autonomiaa eli liikunnanopettaja kehuu, neuvoo ja antaa rakentavaa palautetta oppilaiden suorituksista. Toisin sanoen liikunnanopettaja ei pakota oppilaita tekemään asioita toisin, vaan antaa oppilaiden tehdä heitä itseään koskevat päätökset. Tästä huolimatta autonomian kokemista heikensi liikunnanopettajan runsas neuvojen antaminen ja koululiikunnan kokeminen pakonomaiselta. Tuloksista selvisi, että autonomian kokeminen on yhteydessä sisäisen liikuntamotivaation edistämiseen.

Tutkittavat kokevat kuuluvansa porukkaan liikuntatunneilla. Tärkeää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisessa on tutkittavien mielestä se, että liikuntatunneilla on hauskaa ja kaikki osallistuvat liikuntaan. Liikuntatunneilla viihtyvyys on lisäksi sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista edistävä tekijä.

Sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista heikentäviä tekijöitä ovat liikuntatunneilla syntyvät konfliktit ja riitatilanteet. Eriävät mielipiteet ovat tutkittavien mukaan johtuneet epätasapainoisista joukkueista, kiusaajan ja kiusatun olevan samassa joukkueessa, liian kovasta kilpailemisesta, oppilaiden osallistumatta jättämisestä, toisien oppilaiden epäkiinnostuksesta liikuntaa kohtaan ja joukkuejaoissa oppilaiden suosiminen. Liikunnanopettajan pitämät puhuttelut ja puuttuminen asiaan ovat vaikuttaneet siten, että tilanne on jatkunut normaalina konfliktien ja riitojen jälkeen. Lisäksi yhteiset tapaamiset olivat yhden tutkittavan mukaan lisänneet yhteenkuuluvuuden kokemista. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen on yhteydessä sisäisen liikuntamotivaation edistämiseen.

Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli selvittää, onko tutkittaville muodostunut liikunnallinen elämäntapa perusopetuksen avulla. Liikunnallinen elämäntapa tämän tutkimuksen yhteydessä tarkoittaa sitä, että nuori liikkuu nykyisten liikuntasuosittelujen mukaisesti. Tuloksista selviää, että liikunnanopetuksella ei ole vaikutusta liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa. Sen sijaan liikunnanopetuksen opetustavalla, itsemääräämisteoriana hyödyntäen on vaikutus liikuntatunneilla syntyneen liikuntamotivaation edistämiseen ainoastaan liikuntatuntien aikana.

Liikunnallinen elämäntapa on muodostunut tutkittavien mukaan vanhempien tuella, seuraamalla esikuvia sosiaalisessa mediassa ja harrastuksista. Tutkittavista kaksi liikkui liikuntasuosittelujen mukaisesti ja he kertoivat pitävänsä liikunnasta. Kolmas tutkittava sanoi pitävänsä liikunnasta, mutta hän ei kuitenkaan liiku liikuntasuosittelujen mukaisesti. Se, miksi koululiikunta ei innosta oppilaita liikkumaan koulun ulkopuolella voi johtua siitä, että koululiikunta tuntuu pakonomaiselta eli autonomian kokeminen jää vähäiseksi. Juuri autonomia on merkittävin osatekijä itsemääräämisteoriansa, sillä ilman autonomiaa ei voi olla itsemääräämistä.

Tuloksista voi todeta sen, että olen saanut vastaukset tutkimuskysymykseeni, joita ovat ohjanneet opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Lisäksi tutkimuksessa

käytetyt tutkimusmenetelmälliset tavat mahdollistivat sen, että tutkittavaan asiaan löytyi vastaus.

6.2 Teorian ja käytännön vastaavuus

Liikunnanopetuksen oppimistavoitteet ovat tärkeitä ymmärtää tutkimuksen kannalta, sillä oppimistavoitteet ohjaavat liikunnanopetusta. Itsemääräämisteoriolla ja liikunnanopetuksen oppimistavoitteilla on samankaltaisia yhtäläisyyksiä, joten teoria ja oppimistavoitteet linkittyvät yhteen tutkimuksessa. Molemmissa käsitteissä on havaittavissa samanlaisia ominaisuuksia, jotka tukevat toinen toisiaan. Liikunnanopetuksen oppimistavoitteilla on tarkoitus kasvattaa oppilaita liikkumaan eettisesti kestäväällä tavalla ja itsemääräämisteorian tarkoituksena on vahvistaa oppilaan sisäistä motivaatiota tekemäänsä asiaan kohtaan.

Olen edellä maininnut itsemääräämisteorian vaikuttavan sisäiseen motivaatioon, kun itsemääräämisteorian kolmen kriteerin, joita ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys, kokeminen toteutuvat tekemää asiaa kohtaan. Autonomian kokemisessa tärkeä tekijä on, että yksilö saa tehdä itseään koskevat päätökset ja hän voi valita tehtäviä. Pätevyyden kokemisessa on tärkeää, että yksilö kokee olevansa hyvä tekemässä asiassa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisessa tärkeintä on, että yksilö tuntee kuuluvansa porukkaan. Tuloksista voi todeta, että itsemääräämisteoria vahvistaa yksilön kokemaa sisäistä motivaatiota tekemäänsä asiaa kohtaan ja näin ollen teoria käytäntö vastaavat toisiaan.

Olen edellä todennut tulosten osoittavan sen, että liikunnanopetus vaikuttaa oppilaiden motivaatioon ainoastaan liikuntatuntien aikana ja liikunnallinen elämäntapa on muodostunut tutkittavien mukaan koulun ulkopuolelta. Vaikka opetustapa on vaikuttanut tutkittavien liikuntamotivaatioon, itsemääräämisteorian osatekijöillä ei kuitenkaan ole ollut suurta vaikutusta liikunnallisen elämäntavan edistämässä siten, että liikkuminen jatkuisi liikuntatuntien ulkopuolella. Näin ollen sisäisen motivaation seurauksena tapahtuva sitoutuminen tekemäänsä asiaan kohtaan jää tilannekohtaiseksi ja teorian ja käytännön vastaavuus ei ole absoluuttinen totuus.

6.3 Luotettavuuden arviointia ja tutkimuseettistä pohdintaa

Hyödynsin triangulaatiota eli moninäkökulmaisuutta siksi, jotta opinnäytetyön asetut tavoitteet täyttyvät tutkimuksessa. Triangulaation tarkoituksena on lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Kananen 2014, 121; Vilka 2015, 70). Teoriatrangu-laatio näkyy tutkimuksessa siten, että tutkimus on luonteeltaan laadullinen ta-paustutkimus, jossa hyödynnetään kahta eri lähestymistapaa. Lähestymista-poina toimivat sekä fenomenologinen-, että hermeneuttinen. Lähestymistapojen valintaan vaikutti tutkittava kohde eli yksilön subjektiivisten kokemusten syvälli-nen ymmärtäminen ja vastausten merkitysanto tutkittavaan kohteeseen, sillä sa-manlaiset kokemukset ja merkityksenannot voivat tuntua samalta tai eriltä eri henkilöillä.

Laadullinen tutkimus on hyvä, jos haluaa saada syvällisemmän merkityksen tai käsityksen tutkittavasta asiasta (Kananen 2014, 17). Sain vastauksen tutkimus-kysymykseeni ja mieleeni tuli ideoita, kuinka liikunnanopetusta voisi kehittää tai kuinka itsemääräämisteoriam voi hyödyntää tehokkaammin liikunnanopetuk-sessa, jotta oppilaat motivoituvat liikunnalliseen elämäntapaan. Samalla opin suunnittelemaan ja toteuttamaan haastatteluita ja koen sen olevan hyvä taito tu-levaisuutta ajatellen.

Laadullisella tutkimuksella on myös huonoja puolia, sillä jos esimerkiksi haluaa tehdä tutkimusta lineaarisessa järjestyksessä, ei laadullinen tutkimus ole siihen hyvä vaihtoehto, sillä laadullisen tutkimuksen tekeminen etenee epäjärjestyk-sessä. Lisäksi, kun määrällisessä tutkimuksessa tietoja kerätään mittaamalla, laadullisessa tutkimuksessa tietoja kerätään kuvailemalla aihetta, jolloin laadulli-nen tutkimus ei ole yhtä jäsenneilty kuin määrällinen tutkimus ja sen vuoksi tutki-mustuloksia on vaikeampi analysoida. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähde-virta 2003.) Tutkimuksessani tämä näkyi siten, että esitin haastatteluissa tarken-tavia kysymyksiä, jotta ymmärtäisin mahdollisimman tarkasti sen, mitä minulle haluttiin viestittää, joten vastausten analysointi edellytti vastausten jäsentämistä, jotta sain vastaukset tutkimuskysymyksiini ja muodostettua johtopäätökset.

Tutkimuksessani kukin tutkittavista on suorittanut peruskoulun eri kouluissa ja heillä ovat erilaiset liikunnalliset kokemustaustat ja kokemukset koululiikunnasta,

joten haastatteluista ei tapahtunut saturaatiota eli kylläntymispistettä. Tähän vaikutti myös vähäinen haastateltavien määrä. Haastattelujen yhteydessä tuli esiin uutta tietoa ja ne antoivat vertailupohjaa aikaisemmin tehdyille haastatteluille ja lisäsivät itsemääräämisteorian toistettavuutta, vaikka liikuntaan sitoutuminen eli liikunnalliseen elämäntavan omaksumiseen opetustavalla ei ollut vaikutusta.

Tapaustutkimus sisältää hyvien ominaisuuksien lisäksi rajoitteita ja haasteita. Haasteena on se, että tapausten perusteella ei voida tehdä yleistettäviä päätelmiä. Lisäksi haastateltavien kertomukset ovat heidän omaa tulkintaa liikunnanopetuksesta ja yhteenveto on tutkijan tulkintaa haastateltavien tulkinnasta. Nämä ovat tapaustutkimuksessa tyypillisiä piirteitä (Yin 2009, 14–15). Haastatteleamalla saadaan lisää ymmärrystä ja päästään käsittelemään asiaa ja kokemuksia, mutta rajoite on siinä, että asioiden ja kokemusten käsitteleminen ovat tulkinnallisia eikä niitä pystytä yleistämään.

Laadullista tutkimusta tehdessä voidaan tutkimustuloksista luoda hypoteesi (Metsämuuronen 2006, 41). Haastattelujen perusteella tapauksissa hyödynnettiin ja noudatettiin itsemääräämisteorioita, mutta tutkimuksen kolmen tapausten perusteella ei voida tehdä kattavaa yleistystä, että itsemääräämisteorioita käytettäisiin kaikissa Suomen peruskoulun liikunnanopetuksessa. Hypoteesi on, että voi olla todennäköistä, että peruskouluissa hyödynnetään itsemääräämisteorioita. Lisäksi yhteiset tapahtumat voivat lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuuden kokemista, kun yhden tapauksen perusteella on järjestetty yhteisiä tapaamisia ja yhteenkuuluvuuden kokeminen on ollut haastateltavalla voimakkaampaa verrattuna kahteen muuhun tapaukseen, jossa ei ole järjestetty yhteisiä tapaamisia.

Yhteisymmärrys haastateltavan ja haastattelijan välillä säilyi ja haastateltavan kommunikaatiosta pääsi selville siitä, mitä haastateltava halusi kertoa. Omalta osaltani olisin voinut toimia maltillisemmin ja antanut haastateltavien rauhassa ajatella ja kertoa omat ajatuksensa haastattelutilanteessa. Tarkennettuihin kysymyksiin olisin voinut vastata ilman olettamista, ja sen sijaan olisin voinut kysyä, mitä tarkoitat väittämällä.

Aikataulutamisessa onnistuin mainiosti. Sain tehtyä opinnäytetyöni aikataulussa, vaikka poikkeustilanne vaikutti opinnäytetyön etenemiseen esimerkiksi siten, että haastateltavia oli todella vaikea löytää. Aloitin opinnäytetyön tekemisen hyvissä

ajoin kesällä vuonna 2020 ja palautuspäivämäärä on maaliskuussa vuonna 2021. Tein opinnäytetyöni itsenäisesti ilman ulkopuolista apua ja ohjausta tarvitsin vain, kun opinnäytetyö oli mielestäni valmis. Aikataulutaminen kuuluu vahvuuksiini ja uskon sen takia onnistuvani aikataulussa pysymisessä.

Opinnäytetyötä voi hyödyntää myös muissa tutkimuksissa tai ohjausta sisältävissä ammateissa. Uskon tutkimuksestani olevan hyötyä heille, jotka haluavat tulevaisuudessa toimia liikunnanopettajana. Tutkimus antaa hyvät lähtökohdat opiskelijoiden motivoimiseksi ja antaa hyödyllistä tietoa, kuinka luokkaryhmä toimii ja miten omaa ammattitoimintaa voi kehittää entisestään. Tutkimustulokset osoittavat sen, että jokaisella liikunnanopettajalla on oma tyylinsä opettaa, kun kyseessä on liikuntaan kasvattaminen ja jokainen oppilas voi kokea liikuntatunnilta tapahtuvat asiat eri tavalla. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat mieltymykset eri lajeihin, jotka myös haastatteluissa tulivat ilmi.

Tutkimuksen teossa noudatin tutkimuseettisiä periaatteita ja noudatin hyvää käytäntöä. Eettisyydessä hyvin luotu tutkimuskysymys varmistaa sen, että tutkimuksesta saa uutta tietoa, kun aiheen valinta ja rajaus on tehty suunnitelmallisesti hyvin. Myös käytetyt tutkimusmenetelmät tuovat eriä näkökulmaa tutkittavaan ilmiöön.

6.4 Jatkotutkimuksen- ja kehitysideoita

Tutkimustulokset tuottivat uuden tutkimusidean. Hypoteesien yleistämistä varten kannattaisi sosiaalista yhteenkuuluvuuden lisäämistä tutkia tarkemmin, sillä tutkimuksessani huomasin, että yhteiset tapaamiset näyttäisivät lisäävään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista. Tällöin tutkimuksen kohteena olisi kaksi koulun liikuntaryhmää, joista toiselle järjestetään yhteisiä tapaamisia ja toiselle ryhmälle ei järjestetä, ja lopuksi arvioidaan vaikuttavatko yhteiset tapaamiset oppilaiden kokemaan sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja ryhmädynamiikkaan tai liikuntamotivaatioon.

Hypoteesin yleistämistä varten tulee tehdä tarkentava määrällinen jatkotutkimus, jossa tehdään kysely suomalaisiin peruskouluihin, jotta saadaan vastaus sille, hyödynnetäänkö kaikissa suomalaisissa peruskouluissa itsemääräämisteoraa.

Kattava yleistys edellyttää, että kyselyyn vastaa vähintään noin tuhat peruskoulun päättänyttä nuorta useilta eri paikkakunnilta ympäri Suomen.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet vastaavankaltaisia tutkimustuloksia tämän tutkimuksen kanssa eli teorian toimivuus ja luotettavuus vahvistuvat. Liikunnanopetuksen opetustavoitteissa on liikunnallisen elämäntavan tukeminen ja tämän tutkimuksen mukaan liikuntatunnit tukevat oppilaiden liikunnallista elämäntapaa ainoastaan liikuntatuntien aikana. Kolmas jatkotutkimus voisi keskittyä siihen, kuinka liikunnanopetus voi tukea liikunnallista elämäntapaa siten, että liikunta jatkuisi liikuntatuntien ulkopuolella. Terveysten ja hyvinvoinnin näkökulmasta olisi tärkeä tietää, millä tavoin liikunnanopetus voi tukea liikunnallista elämäntapaa siten, että oppilaat kasvaisivat liikkumaan ja pitämään huolta omasta hyvinvoinnista vapaa-ajallaan.

Yhtenä ratkaisuna voisi olla tavoitteenasettelu, joka on tehokas keino motivaation ylläpitämiseksi. Jatkotutkimuksessa voisi tehdä kokeilun, jossa itsemääräämisteorioa sekä tavoitteenasettelua hyödynnettäisiin liikunnanopetuksessa. Tutkimuksessa katsotaan näiden kahden teorian vaikutusta liikunnallisen elämäntapaan edistämiseksi ja tutkimus voi olla esimerkiksi laadullinen tapaustutkimus.

LÄHTEET

- Apollinaire Consultancy Associates Limited. 2015. ICCE/NSSU Senior Coach Developer Programme: Facilitation Skills Handbook. Viitattu 8.10.2020 https://www.veslaska-zveza.si/wp-content/uploads/2015/11/Ilar_Coach-Developer-Academy-Facilitation-Handbook.pdf.
- Cerasoli, C., Nicklin, J. & Ford, M. 2014. Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis. *Psychological Bulletin* 140 (4). Viitattu 17.3.2021 doi:10.1037/a0035661.
- Cheon, S. H. & Reeve, J. 2015. A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary Educational Psychology* 40, 99–111.
- Cox, R. 2012. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. Seitsemäs painos. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Craft, L. & Perna, F. 2004 The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Viitattu 3.1.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>.
- Di Domenico, S. & Ryan, R. 2017. The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research. *Frontiers in Human Neuroscience* 11, 145. Viitattu 17.3.2021 doi:10.3389/fnhum.2017.00145.
- Drophy, J. 2010. *Motivating Students to Learn*. Kolmas painos. United Kindom: Routledge.
- Duodecim koulun terveyskirjasto. 2016. Liikuntavammojen ehkäisy. Viitattu 1.7.2020 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset/liikunta/fau00003>.
- Fortier, M., Duda, J., Guerin, E. & Teixeira, P. 2012. Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions. *International Journal of Behavioral and Physical Activity* 9 (20).
- Froiland, J. M. 2011. Parental autonomy support and student learning goals: A preliminary examination of an intrinsic motivation intervention. *Child & youth care forum* 40 (2), 135–149. Viitattu 16.3.2021 doi:10.1007/s10566-010-9126-2.
- Froiland, J. M. & Worrell, F. 2016. Intrinsic motivation, learning goals, engagement, and achievement in a diverse high school. *Psychology in the Schools* 53 (3), 321–336. Viitattu 18.3.2021 doi:10.1002/pits.21901.
- Gillison, F., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. & Ryan, R. 2018. A meta-analysis of techniques to promote a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*. Advance Online Publication. Viitattu 22.3.2021 <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>.
- Grouzet, F., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K. 2005. The Structure of Goal Contents

Across 15 Cultures. *Journal of personality and social psychology*, 89 (5), 800-817. Viitattu 22.3.2021 doi:10.1037/0022-3514.89.5.800.

Gråstén, A., Liukkonen, J., Jaakkola T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38–44.

Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Viitattu 18.8.2020 <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-7-40>.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Säaskilahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1 Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori suomi ry. Viitattu 10.2.2021 https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.

Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Ensimmäinen painos. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehitymisestä. Viitattu 15.6.2020 <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>.

Jyväskylän yliopisto. 2015a. Menetelmäpolku. Viitattu 17.9.2020 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>.

Jyväskylän yliopisto. 2018b. Tieteenfilosofiset suuntaukset. Viitattu 6.10.2020 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset>.

Jyväskylän yliopisto. 2015c. Fenomenologinen tutkimus. Viitattu 6.10.2020 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>.

Kalaja, S. 2014. Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat ohjaavina järjestelminä. Peruskoulut. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kajala, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. Viitattu 2.3.2021 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Kiuru, N. 2018. Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Ensimmäinen painos. Keuruu: PS-kustannus.

Kokko, S. 2014. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola,

P. sarkkinen, J. Finni, S. Kajala, A. Härkönen & M. Pirrtimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. Viitattu 1.3.2021 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 8.6.2020 https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf.

Korkeamäki, R. 2014. Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle. Ikätoverisuhteet voimavarana. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. sarkkinen, J. Finni, S. Kajala, A. Härkönen & M. Pirrtimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. Viitattu 3.3.2021 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus; mitä, miten ja miksi? Viitattu 1.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>.

Kämppe, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. 2018. Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 88–95.

Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lynch, M. & Salikhova, N. 2016. Teachers' Conceptions about the Child's developmental needs: structural Analysis. *Mathematics Education* 11, 1471–1479.

Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56 (2-3), 90–96.

Maaseudun sivistysliitto. 2020. Ryhmädynamiikka. Viitattu 11.6.2020 <https://msl.fi/ryhmadynamiikka/>.

Martela, F., Bradshaw, E. & Ryan, R. 2019. Expanding the Map of Intrinsic and Extrinsic Aspirations Using Network Analysis and Multidimensional Scaling: Examining Four New Aspirations. *Frontiers in Psychology*. Viitattu 17.3.2021 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02174/full>.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (Toim.) Haastattelun analyysi. Ensimmäinen painos. Tampere: Vastapaino.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 10.6.2020 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_ope-tussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -tutkimushanke. 2020. Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Viitattu 25.3.2020 https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ_Tyokalupakki_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250.

Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 54 (4), 99–105.

Piekkari, R. & Welch, C. 2020. Oodi yksittäistapaustutkimukselle ja vertailun moninaisuuden mahdollisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Ensimmäinen painos. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 75-82. Viitattu 24.6.2020 https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf.

Radel, R., Pelletier L. G. & Sarrazin, P. 2013. Restoration processes after need thwarting: when autonomy depends on competence. *Motivation and Emotion* 37, 234–244. Viitattu 19.3.2021 doi: 10.1007/s11031-012-9308-3.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (Toim.) *Haastattelun analyysi*. Ensimmäinen painos. Tampere: Vastapaino.

Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford press.

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

Ryan, R. & Deci, E. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.

Sas-Nowosielski, K. 2008. Participation of Youth in Physical Education from The Perspective of Self-determination Theory. *Human Movement* Vol. 9. No 2, 134-141. Viitattu 24.6.2020 https://www.researchgate.net/publication/250166620_Participation_of_Youth_in_Physical_Education_from_the_Perspective_of_Self-Determination_Theory.

- Taimela, S. 2005. Työikäisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Kolmas painos. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori suomi ry. Viitattu 10.2.2021 https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Tannenbaum, R. 2018. Bronfenbrenner's ecological theory. Viitattu 22.6.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=HV4E05Bnol8>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuoret. Viitattu 10.6.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eri-arvoisuus/elamankulku/nuoret>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 1.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>.
- Trenshaw, K., Revelo, R., Earl, K. & Herman G. 2016. Using Self Determination Theory Principles to Promote Engineering Students' Intrinsic Motivation to Learn. International Journal of Engineering Education Vol. 32 (3), 1194–1207.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kolmas painos. Euroopan Unioni: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- UKK-Instituutti. 2008. Liikuntasuositus 13-18 vuotiaalle. Viitattu 28.4.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf
- UKK-instituutti. 2019. Liikuntavammojen ehkäisy: riskien tunteminen ja ennakointi. Viitattu 1.7.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy.
- UKK-instituutti. 2020a. Vuorokausirytmä. Viitattu 17.8.2020 <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/vuorokausirytmia/>.
- UKK-instituutti. 2020b. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 22.12.2020 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>.
- Valtioneuvosto. 2012. Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. Viitattu 2.3.2021 <https://valtioneuvosto.fi/en/project?tunnus=OKM040:00/2012>.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Viitattu 27.11.2019. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.
- Vauras, M., Salo, A-E. & Kajamies, A. 2018. Motivaationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Ensimmäinen painos. Keuruu: PS-kustannus.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. Neljäs painos. Bookwell Oy, Juva: PS-kustannus.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Kolmas painos. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.

World Health Organization. 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 5-17 years old. Viitattu 2.7.2020 <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>.

Yin, R. 2009. Case Study Research Design and Methods. Neljäs painos. California: Sage Publications Inc.

Öystilä, S. 2012. Ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaminen. Viitattu 11.6.2020 <https://www.redu.fi/loader.aspx?id=d1b0aca1-5c45-46b7-98b3-831826435e06>.

LIITTEET

- Liite 1. Lupalomake
- Liite 2. Teemahaastattelurunko
- Liite 3. Ensimmäisestä haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset
- Liite 4. Toisesta haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset
- Liite 5. Kolmannesta haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset
- Liite 6. Taulukko 1. Tutkimuksia itsemääräämisteorian vaikutuksesta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä kouluissa

Liite 1. Lupalomake



Tiedote tutkimuksesta

Tutkimuksen nimi ja taso: Itsemääräämisteoria liikuntamotivaation edistäjänä koululiikunnassa. Itsemääräämisteoria yläkoulun 9-luokkalaisten kokemana. (Lapin AMK opinäytetyö)

Kuvaus tutkimuksesta: Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää opetustavan, itsemääräämisteorian vaikutuksia yläkoulun 9-luokkalaisten kokemaan liikuntamotivaatioon ja onko tutkittaville muodostunut liikunnallinen elämäntapa perusopetuksen aikana. Itsemääräämisteoriassa korostuvat kolme kriteeriä; autonomian eli itsemääräämisoikeuden, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Edellä mainitut kriteerit ovat tutkimuksen aiheen kannalta oleellisia puheenaiheita selvittäessä itsemääräämisteorian vaikutuksia 9-luokkalaisten kokemaan liikuntamotivaatioon.

Toteutan tutkimuksen aineistonkeruun teemahaastatteluna ja toivon saavani teemahaastatteluun 3-6 henkilöä, joka järjestetään yksilö/parihaastatteluna. Poikkeustilanteen takia haastattelut toteutetaan etänä ja tutkimukseen osallistuvilla tulee olla toimiva nettiyhteys ja käyttäjätunnus Microsoft Teamsiin. Haastattelun teemana toimii itsemääräämisteorian kolme kriteeriä, jonka esittelen haastatteluun osallistuville ennen varsinaisen keskustelun aloittamista. Haastattelussa on tarkoituksena käydä avointa, puoliohjattua keskustelua tutkimukseen liittyvästä teemoista, joihin tutkimuksen tekijä eli haastattelija voi esittää tarkentavia kysymyksiä. Haastattelussa ei ole aikarajaa. Haastatteluun on syytä varata aikaa tunnin verran, jotta saisin paljon tärkeää tietoa liittyen tutkimuskysymykseeni. Tutkimukseen osallistuvien kesken sovitaan yhteinen aika, jolloin jokaisen on mahdollista osallistua haastatteluun.

Tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita. Haastattelut tallennetaan tulevaa aineiston analyysin käsittelyä varten. Tallennetut haastattelut säilytetään siihen asti, kunnes tutkimus on saatu raportoitua valmiiksi, jonka jälkeen tallennetut haastattelut poistetaan. Tutkimus raportoidaan ja analysoidaan nimettömästi ja näin ollen tutkimuksessa ei ole pääteltävissä, ketkä henkilöt ovat osallistuneet tutkimukseen. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti tutkimuksen tekijän toimesta eikä tutkimuksen tietoja luovuteta ulkopuolisille henkilöille.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Osallistumisen voi peruuttaa missä tahansa vaiheessa tutkimusta ilmoittamalla siitä tutkimuksen tekijälle. Tutkimuksessa saatuja materiaaleja ennen osallistumisen tai suostumuksen peruuntumisesta yhteydessä voidaan käyttää tutkimuksen aineiston osana.

Tekijä: Tommi Kauppinen

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Allekirjoittamalla vahvistan osallistumiseni tutkimukseen

Päiväys, allekirjoitus ja nimenselvennys:

Oppilaan sähköposti ja puhelinnumero:

Alle 18-vuotiaan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 2. Teemahaastattelurunko

1. Kuvaile minulle liikuntataustastasi, kuinka paljon sinulla on fyysistä aktiivisuutta päivittäin ja viikoittain? (harrastukset, matkat, arkiliikunta jne.)
 - Kuinka paljon sinulla on hengästyttävää/rasittavaa fyysistä aktiivisuutta viikossa?
 - Pidätkö liikunnasta, tykkäätkö liikkua?
2. Onko sinulle positiivisia kokemuksia peruskoulun koululiikunnasta ja jos on, niin minkälaisia?
3. Onko sinulla negatiivisia kokemuksia sinulla koululiikunnasta ja jos on, niin minkälaisia?
4. Autonomiaan liittyvät kysymykset:
 - Millä tavalla liikunnanopettaja ottaa opiskelijat huomioon päätöksen teossa? (vuosisuunnitelma, ryhmäjaot, tunnin aihe tms.)
 - Minkälaisia vaihtoehtoja oppilailla on valittavana koulun liikuntatunneilla?
 - Tehdäänkö liikuntatunnilla päätöksiä, joihin et ollut tyytyväinen? Mihin ne liittyivät?
 - Minkälaista palautetta liikunnanopettaja antaa oppilaiden suoriutumisesta? (kannustaa, rohkaisee, kehuu, moittii tms.)
5. Pätevyyteen liittyvät kysymykset:
 - Koetko olevasi hyvä koululiikunnassa? Luotatko omaan taitoihisi?
 - Vertailetko omia suorituksiasi muiden suorituksiin tai omaan aikaisempiin suorituksiisi? Jos vertailet, miltä vertaileminen tuntuu?
 - Kehuuko/kannustaako tai antaako liikunnanopettaja tai muut oppilaat positiivista palautetta liikunnassa?
 - Onko liikuntatunneilla mahdollisuus valita eri tasolle sopivia tehtäviä? Ovatko tehtävät helppoja/vaikeita?
6. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät kysymykset:
 - Minkälainen ryhmähenki on koululiikunnassa?
 - Onko ryhmässä haastavia tilanteita? (riitoja, erimielisyyksiä tms.)
 - Koetko kuuluvasi osaksi porukkaa liikuntatunneilla?
 - Onko ryhmän kesken sovittu yhteisiä tapaamisia? (esimerkiksi saunailta, elokuvatapaaminen ja retkiä tms.)
7. Onko koululiikunnalla ollut vaikutusta liikunnasta kiinnostumiseen?

Liite 3. Ensimmäisestä haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset

- Arkiliikkuja, ei harrasta liikuntaa. Ei välitä liikunnasta nykyään.
- Mukavinta, kun oma joukkue voittanut tai suoritus on mennyt hyvin → pätevyyden kokeminen koululiikunnassa.
- Kavereiden kanssa liikkuminen kivaa → Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen koululiikunnassa.
- Negatiivisia kokemuksia → sääntöjen laiminlyöminen ja totisesti urheileminen
- Liikunnanopettaja pyrkinyt omatoimisesti jakamaan joukkueisiin, ei huomioi oppilaiden autonomiaa jatkuvasti.
- Liikunnanopettaja tekee suurimman osan päätöksistä.
- Liikuntatunneilla on silloin tällöin tilanteita, jolloin opettaja on kysynyt mielipidettä oppilailta, että mitä he haluavat tehdä liikuntatunneilla.
- On vaihtoehtoja liikuntatunneilla, yksittäisillä kerroilla.
- Opettaja neuvoo, ei käske tai pakota tekemään.
- On tilanteita, jolloin päätöksentekoon ei olla tyytyväisiä, liittynyt urheilulajeihin
- Rakentavaa palautetta, neuvoo, antaa kehuja, on autonomiaa tukevaa.
- Palautteet eivät koske ihmistä vaan tekemistä.
- Luottaa omiin taitoihin koululiikunnassa.
- Vertailee suorituksia toisten suorituksiin, ei ole vaikuttanut pätevyyden kokemiseen.
- On tilanteita eritasolle valittaviin tehtäviin, helpoimmasta haastavimpiin tehtäviin liikuntatunneilla → ei vaikutusta pätevyyden kokemiseen.
- Välillä tulee riitatilanteita, kun jotkut oppilaat ottavat liian totisesti kilpailemisen.
- Erilaisia liikuntatunteja, välillä kaikki on hyvin ja toisinaan on rankkoja liikuntatunteja.
- Haastavia tilanteita on ratkaistu puuttamalla tilanteeseen keskustelemalla eli konflikteja on syntynyt.
- Riitatilanteista on päästy yli ja toiminta on jatkunut normaalina sen jälkeen.
- Tuntee kuuluvansa vahvasti porukkaan.
- Liikuntaporukan kanssa on ollut yhteisiä tapaamisia kouluvuoden aikana, yhteensä kuusi tapaamista.
- Liikuntatunnit ovat olleet mukavia.
- Halua on liikkua, mutta ei ole jaksamista eikä aikaa.

Liite 4. Toisesta haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset

- Harrastanut monipuolisesti eri lajeja, liikkuu säännöllisesti nykyään, terveysliikkuja. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa silloin tällöin (3-4 kertaa viikossa).
- Kavereiden kanssa liikkuminen kivaa → Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen koululiikunnassa.
- Yksilölajit kivoja yksin sekä kaverin kanssa.
- Negatiivisia kokemuksia → sääntöjen laiminlyöminen ja totisesti urheileminen
- Liikunnanopettaja tekee suurimman osan päätöksistä.
- On vaihtoehtoja liikuntatunneilla, yksittäisillä kerroilla.
- On tilanteita, jolloin päätöksentekoon ei olla tyytyväisiä, liittynyt urheilulajeihin ja rooli- tai joukkuejakoihin.
- Rakentavaa palautetta, neuvoo, antaa kehuja, on autonomiaa tukevaa.
- Palautteet eivät koske ihmistä vaan tekemistä.
- Luottaa omiin taitoihin koululiikunnassa.
- Kaikissa lajeissa ei koe olevansa pätevä.
- Vertailee suorituksia aikaisempiin suorituksiin. Halu nähdä kehittymisen vaikutus.
- Ei vertaa toisten suorituksia omiin suorituksiin.
- Oman taitotason mukaan saa tehdä, samoja asioita kuin muut tekevät.
- Haastavia tilanteita on ratkaistu puuttumalla tilanteeseen keskustelemalla eli konflikteja on syntynyt.
- Riitatilanteista on päästy yli ja toiminta on jatkunut normaalina sen jälkeen.
- Välillä tuntee ja toisinaan ei tunne kuuluvansa porukkaan.
- Ei ole järjestetty yhteisiä tapaamisia.
- Liikunnasta kiinnostuminen on tullut muualta kuin koululiikunnasta.
- Sosiaalinen media, harrastukset ja vanhemmat tukeneet liikkumaan.
- Toivoo uusia lajeja koululiikuntaan ja vaihtelevuutta. Jokainen kouluvuosi on ollut liikunnan osalta samanlainen.

Liite 5. Kolmannesta haastattelusta esille nostetut pelkistetyt ilmaukset

- Liikkunut lapsesta asti, 1-7 tuntia liikuntaa päivässä. Puolet liikunnasta rasittavaa liikuntaa.
- Kavereiden kanssa liikkuminen kivaa
- Opettaja ei ole liikaa puuttunut tekemiseen.
- On ollut hauskaa liikuntatunneilla.
- Ulkoliikunta huonon sään aikana.
- Ei ole mukavaa tekemistä, pakotettu tekemään asioita liikuntatunneilla.
- Liikunnanopettaja tekee suurimman osan päätöksistä.
- Liikunnanopettaja on kysynyt mielipidettä oppilailta, mutta ei ole huomionnut opiskelijoiden mielipidettä lopullisessa päätöksessä.
- Liikuntatunneilla on silloin tällöin tilanteita, jolloin opettaja on kysynyt mielipidettä oppilailta, että mitä he haluavat tehdä liikuntatunneilla.
- Ei huomioi kaikkia oppilaita palautteenannossa.
- Kehuu hyvin suoriutuneita ja jättää antamasta palautetta heikommin suoriutuneille.
- Rakentavaa palautetta, neuvoo, antaa kehuja, on autonomiaa tukevaa.
- Palautteet eivät koske ihmistä vaan tekemistä.
- Luottaa omiin taitoihin koululiikunnassa.
- Vertailee suorituksia toisten suorituksiin, ei ole vaikuttanut pätevyuden kokemiseen. Halu yrittää parempaan suoritukseen.
- Vertailee suorituksia aikaisempiin suorituksiin. Halu nähdä kehittymisen vaikutus.
- Oman taitotason mukaan saa tehdä, samoja asioita kuin muut tekevät.
- Kilpailuhenkisiä, ovat liikuntatunneilla hauskuuden takia.
- Mukava tunne, kun voittaa tai pärjää hyvin liikuntatunneilla.
- Pari oppilaista ei halua olla mukana liikuntatunneilla. On vaikuttanut luokan ilmapiiriin negatiivisesti.
- Hauskaa, kun kaikki osallistuvat liikuntaan.
- Joukkuejaoissa haasteita hyvän ilmapiirin luomisessa. Suositaan toisia oppilaita.
- Epätasaisia joukkueita liikunnanopettaja ei ole pyrkinyt ratkaisemaan.
- Puhumalla on ratkaistu tilanteita ja ei ole syntynyt riitoja.
- Tuntee kuuluvansa porukkaan.
- Ei ole järjestetty yhteisiä tapaamisia.
- Voisi järjestää ja kokeilla yhteisiä tapaamisia, voisi olla hauskaa ja toimivaa.
- Koululiikunta tuntuu osittain pakonomaiselta.
- Kavereiden kanssa hauskaa kokeilla.
- Mahdollisuus pelata isolla porukalla tekee liikuntatunneista mukavaa.
- Vanhempien kautta. Liikkuneet lapsesta asti.
- Koululiikunnalla ei ole ollut vaikutusta liikuntamotivaatioon.

Liite 6. Taulukko 1. Tutkimuksia itsemääräämisteorian vaikutuksesta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä kouluissa

Viite (maa)	Tutkimus	Tutkimusasetelma	N	Tutkimusmenetelmät	Tärkeimmät tulokset
Vierling, K., Standage, M. & Treasure, D. 2007 (Yhdysvallat)	Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: A test of self-determination theory	Poikittaistutkimus	237	Neljän päin liikunta-aktiivisuuden tietojen kerääminen, Pituuden ja painon mittaaminen ja kyselylomakkeeseen vastaaminen	Oppilaat kokivat enemmän tyytyväisyyttä perustarpeisiinsa vain, jos oppilaat saivat autonomiaa tukevaa kannustusta fyysiseen aktiivisuuteen opettajilta ja vanhemmilta
Moreno-Murcia, J. A., Húscar, E. & Cervelló, E. 2013. (Espanja)	Prediction of Adolescents doing Physical Activity after Completing Secondary Education	Määrällinen tutkimus	482	Mitattiin vastuuntuntoa, psykologisia tekijöitä, liikuntamotivaatiota sekä näiden välistä yhteyttä nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta kyselyjen avulla	Vastuuntunto vaikutti psykologisiin tekijöihin, erityisesti sisäiseen motivaatioon, joka oli yhteydessä urheilun parissa jatkamiseen
Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. 2010. (Iso-Britannia)	Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis	Poikittaistutkimus	178	Monivalintakyselylomakkeet lukuvuoden alussa, puolelta välissä ja lopussa	Oppilaat tunsivat kilpailun ja itsemääräämiseen liittyviä tuntemuksia koko lukuvuoden aikana. Tuntemukset vaikuttivat liikuntamotivaatioon nousu- ja laskusuhdanteisesti
Kerner, C. & Goodyear, V. 2017 (Yhdysvallat)	The Motivational Impact of Wearable Healthy Lifestyle Technologies: A Self-determination Perspective on Fitbits With Adolescents	Monimenetelmällinen tutkimus	84	Kyselylomakkeet, haastattelut ja 8 viikon kokeilujakso teknisiä laitteita hyödyntäen	Tarpeiden tyydyttäminen ja autonomisuus vähenivät ja amotivaatio lisääntyi 8 viikon aikana