

Oppilaiden motivaatio ja opettajien käyttämät motivaatiokeinot liikuntatunneilla esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla

Kasvatustieteiden tiedekunta
pro gradu -tutkielma
Turun Yliopisto
Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

Tuomas Pöllänen

28.4.2022

Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, Rauman opettajankoulutuslaitos

Tekijä(t): Tuomas Pöllänen

Otsikko: Oppilaiden motivaatio ja opettajien käyttämät motivaatiokeinot liikuntatunneilla esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla

Ohjaaja: Professori Pasi Koski

Sivumäärä: 43 sivua

Päivämäärä: 28.4.2022

TIIVISTELMÄ

Liikunta tukee lasten kasvua ja kehitystä monella tavalla. Lasten itsenäisen liikunnan määrä on kuitenkin vähentynyt 2000-luvulla. Sen vuoksi lasten liikuntamotivaatioon ja liikuntamotivaation keinoihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Tutkielman teoriaosuudessa käsitellään liikuntaa ja liikkumista ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa sekä niiden yhteyttä esimerkiksi hyvinvointiin. Koska liikuntamotivaatio on yhteydessä oppilaiden liikkumisen määrään sekä liikuntatunneilla toimimiseen, on tässä tutkielmassa käsitelty motivaatiota selittävää itsemääräämisteoraa. Tutkielmassa on myös esitelty sisäisen ja ulkoisen motivaation käsitteitä sekä yleisimpiä opettajien käyttämiä motivaatiokeinoja.

Tämän laadullisen tutkielman tarkoituksena oli selvittää ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien käsityksiä siitä, millaisena oppilaiden motivaatio ilmenee esiopetuksen ja ensimmäisen luokan liikunnantunneilla. Tarkoituksena oli myös selvittää esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämien motivaatiokeinojen samankaltaisuuksia tai erilaisuuksia. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla kuutta opettajaa, joista kolme oli esiopettajia ja kolme ensimmäisen luokan opettajia. Haastattelut on toteutettu puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen tulosten perusteella oppilaiden motivaation taso liikunnantunneilla ensimmäisellä luokalla ja esikoulussa on yleisesti korkea, mutta ryhmästä löytyy usein yksi tai muutama oppilas, jonka liikuntamotivaatio ei ole niin korkea kuin muilla luokan oppilailla. Oppilaiden motivaatio liikuntatunneilla näkyy monella eri tavalla, mutta opettajien mielestä helpoiten oppilaan motivoituneisuuden tunnistaa liikunnan ilon ja hyvillä mielin tekemisen avulla. Esiopetuksen ja ensimmäisen luokan oppilailla ei opettajien arvioiden perusteella ole merkittävää eroa liikuntatuntimotivaation tasossa. Oppilaan sisäisen motivaation tärkeys nousi opettajien arvioissa esille.

Oppilaiden liikuntamotivaatioon ovat yhteydessä monet eri ulkoiset tekijät. Haastatteluissa esiin nousi opettajan ja muiden aikuisten suuri rooli oppilaiden motivoijana. Opettajan on mahdollista luoda oppilaille hyvä ja turvallinen oppimisympäristö, jossa oppilaat uskaltavat kokeilla rajojaan ja ylittää itseään. Ryhmädynamiikka, tunnin rakenne, oppilaan kokemaa autonomia ja vapaa-ajan liikunta nousivat haastatteluissa esiin oppilaiden motivaatioon vaikuttavina ulkoisina tekijöinä.

Haastatteluiden perusteella on tärkeää, että opettaja tuntee lapsiryhmän mahdollisimman hyvin. Sen avulla he pystyvät käyttämään juuri sille ryhmälle toimivia motivointikeinoja liikunnantunneilla. Opettajien mielestä toimivin motivaatiokeino liikunnantunneilla on oppilaiden osallistaminen liikunnantuntien toteutukseen ja suunnitteluun. Osallistamisen tärkeys ilmenee myös opetussuunnitelmista. Hyvistä suorituksista palkitseminen sekä lasten kannustaminen yrittämisestä ja onnistumisesta olivat opettajien mielestä toimivia motivaatiokeinoja. Esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämät motivaatiokeinot olivat melko samanlaisia. Suurimpana eroavaisuutena oli esiopettajien mahdollisuus käyttää enemmän aikaa oppilaiden motivointiin pidemmän oppilaiden kanssa vietetyn ajan vuoksi. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella oppilaiden kannustaminen sekä osallistaminen tuntien suunnitteluun ja toteutukseen tukevat oppilaan liikuntamotivaatiota.

Avainsanat: motivaatio, liikunta, esiopetus, ensimmäinen luokka

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Liikunta ja liikkuminen	7
2.1	Liikunta päiväkodissa ja ensimmäisellä luokalla	7
2.2	Liikunta ja hyvinvointi	8
3	Motivaatio	11
3.1	Itsemääräämisteoria	12
3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	14
3.3	Motivaation merkitys liikunnassa	15
3.4	Motivaatiokeinot	17
4	Tutkimuksen tavoite	20
5	Tutkimuksen toteutus	21
5.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä	21
5.2	Tutkimusaineiston kuvaus	23
6	Tutkimuksen tulokset	26
6.1	Opettajien käsitykset oppilaiden liikuntamotivaatiosta ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa	26
6.2	Opettajien käsitykset oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon vaikuttavista ulkoisista tekijöistä	28
6.3	Motivaatiokeinot liikuntatunneilla	29
7	Pohdinta	32
7.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	32
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat	35
7.3	Jatkotutkimusaiheita	36
	Lähteet	37
	Liitteet	41
	Liite 1. Tutkimusilmoitus Facebookissa	41
	Liite 2. Haastattelurunko	42

1 Johdanto

Liikkuminen on pienten lasten kehittymisen ja kasvamisen kannalta tarpeellista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13–14). Lapsilla on sisäinen tarve liikkua, koska se on heidän kehityksensä ja hyvinvointinsa perusta (Opetusministeriö 2016). Lapsen geenit vaikuttavat kehitykseen joiltain osin, mutta kehityksen kulkuun vaikuttaa oleellisesti myös ympäristö. Mahdollisuus liikkumiseen sekä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen turvataan suotuisilla kasvuolosuhteilla. Liikunnan avulla lapsi tutustuu toisiin ihmisiin, itseensä sekä ympäristöönsä. Turvallisen kasvu-ympäristön avulla lapsi voi näyttää turvallisesti myönteisiä sekä kielteisiä tunteitaan. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta on välttämätöntä lapsen itsetunnon kehitykselle. (Gadd 2014, 24–25.)

Liikuntaympäristöillä on suuri merkitys siihen kuinka paljon lapset liikkuvat. (Zimmer 2001, 161). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on määritellyt ympäristötekijät niin, että ne koostuvat fyysisestä, sosiaalisesta ja asenteellisesta ympäristöstä, joissa ihmiset elävät ja toimivat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Ympäristötekijät voivat olla joko edistäviä tai rajoittavia tekijöitä lasten liikkumiselle. Liikuntavälineet ovat osa fyysistä liikuntaympäristöä. Sen vuoksi niiden tulisi olla innostavia, uteliaisuutta herättäviä sekä omatoimisuutta tukevia. Liikuntavälineiden tulisi myös olla ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia. (Zimmer 2001, 161–175.)

Liikunta tukee lasten kehitystä ja kasvua monella tavalla. Kuitenkin nykyään lasten itsenäinen liikunta on vähäisempää kuin 2000-luvun alussa. Vain alle puolet lapsista liikkuu lasten liikunnan suositusten mukaan. Liikunnan puute varhaislapsuudessa on riski lasten terveydelle sekä hyvinvoinnille, minkä vuoksi liikunnan määrään tulisi kiinnittää aiempaa tarkempaa huomiota. (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015.)

Liikunnallinen motivaatio vaikuttaa lasten liikunnan määrään ja sitä kautta myös terveyteen sekä hyvinvointiin. Motivaatiota tutkivia tutkimuksia on tehty monia, mutta suosituin motivaatioteoria on ollut viime aikoina Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.) Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaatio koostuu psykologisista perustarpeista eli autonomiasta (omaehtoisuudesta), koetusta pätevyydestä sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta. (Deci & Ryan 2007. 3.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää esiopettajien sekä ensimmäisen luokan opettajien käsityksiä siitä, millaisilla motivointikeinoilla liikuntaa voisi lisätä esiopetuksessa

ja ensimmäisellä luokalla, miten lasten asenteita liikuntaa kohtaan saataisiin parannettua sekä mitä merkitystä lasten liikunnan tukemisella tai tukemattomuudella on. Tutkimuksen tuloksissa vertaillaan myös esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämiä motivointikeinoja liikunnantunneilla, sekä sitä miten liikuntamotivaatio ilmenee opettajien arvioiden mukaan.

2 Liikunta ja liikkuminen

Liikkuminen-käsitteellä viitataan mihin tahansa lihasvoimalla tuotettuun liikkeeseen, joka ylittää normaalin leposykkeen (Suni, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014). Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen. Liikunnan määrä voi vaihdella pienien liikkeiden tekemisestä suurien fyysisten ponnisteluiden tekemiseen ja fyysisillä äärirajoilla toimimiseen asti. Arkinen toiminta, liikuntatunnit, välitunnit ja leikit ovat kaikki liikuntaa. Ne kuvaavat hyvin sitä kuinka laaja-alainen käsite liikunta on. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 10–11.)

Liikunta-käsite sijoittuu liikkuminen-käsitteen alle eli liikunta on liikkumista, mutta kaikki liikkuminen ei ole liikuntaa (Suni ym. 2014). Liikunnasta keskusteltaessa on oltava tarkkana, koska liikuntakäsitteen voi ymmärtää eri tavoin. Lasten liikunta liitetään usein vain ohjattuihin harrastuksiin kuuluvaksi toiminnaksi, mutta se sisältää paljon muutakin. Liikunta tarkoittaa henkilön liikkumista omin lihasvoimin, mikä vaatii aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermojärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntynyttä toimintaa. Liikunta on tahdonalaista toimintaa, joka näkyy ulospäin usein liikkeinä ja niiden yhdistelminä eli motorisina taitoina, liikunnan harrastamisena tai leikkimisenä. Liikuntaa voi harrastaa omaksi huviksi, tavoitteellisesti ja ohjatusti. (Sääkslahti 2015, 18.)

2.1 Liikunta päiväkodissa ja ensimmäisellä luokalla

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata elämäntapoihin, jotka edistävät lasten terveyttä sekä hyvinvointia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu oppimiskäsityksen perusteella. Sen mukaan lapset kehittyvät, kasvavat sekä oppivat muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Oppimisen lähtökohtana varhaiskasvatuksessa on lasten aiemmat käsitykset, mielenkiinnon kohteet sekä osaaminen. Tärkeää on, että uudet opittavat asiat ovat yhteydessä lasten kehittyviin valmiuksiin sekä kokemusmaailmaan. (Opetushallitus 2016, 19–21.) Esiopetuksessa seurataan sekä tuetaan monipuolisesti ja tarkasti jokaisen lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Tukea tarjotaan liikunnan ja muiden monipuolisten oppimismenetelmien keinoin. Esiopetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että lasten monipuoliseen ja riittävään liikuntaan ja liikkumiseen tulee kiinnittää erityisesti huomiota, koska ne ovat erityisen tärkeitä palasia lasten hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. Esiopetuksen tulisi ohjata lasta myös elinikäisen positiivisen liikkumissuhteen rakentamiseen. (Opetushallitus 2014a, 14–18.)

Alkuopetuksessa liikunnan oppiaineen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Liikunnan oppiaineen avulla oppilaat kasvavat liikkumaan sekä liikunnan avulla. Oppilas saa myös valmiuksia terveyden ja terveellisen elämäntavan edistämiseen. Alemmilla luokilla liikunnan pääpaino on yhdessä liikkumisessa ja liikuntatunnit toteutetaan usein liikuntaleikkien avulla. Ylemmillä luokilla taas liikuntaa toteutetaan enemmän taitoja harjoitellen, mutta yhdessä toimien. Liikunnanopetuksessa ja -ohjauksessa tulee käyttää oikeanlaisia metodeja sekä oikeanlaista kieltä opetettavan ikäryhmän mukaan. Koululiikunnan avulla lapsi myös pääsee nauttimaan ystäviensä kanssa pelaamisesta sekä voi saada myös uusia ystäviä. Oppilaita tulisi opettaa liikunnanopetuksessa turvallisesti ja monipuolisesti erilaisia liikkumisympäristöjä käyttäen. Heille tulisi myös tarjota keinoja ja taitoja liikunnan harjoittamiseen itsenäisesti. Liikuntatunneilla on tarjottava jokaiselle oppilaalle mahdollisuus positiivisiin liikunnan kokemuksiin ja liikunnalliseen osallistumiseen. Lasten omat ideat ja osallistaminen on suuressa roolissa alkuopetuksen liikunnantunneilla. (Opetushallitus 2014b, 148–150; 273–276.)

2.2 Liikunta ja hyvinvointi

Lasten liikkumisen tukeminen ja liikunnan määrän lisääminen ovat tärkeitä asioita heidän hyvinvointinsa kannalta. Lapsi liikkuu jokapäiväisessä elämässä paljon ja liikuntaa tarvitaan päivittäisistä rutiineista selviämiseen ilman avustusta. Liikkuminen kehittää myös lasten tasapainotaitoa, koordinaatiokykyä sekä näppäryyttä. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.) Tasapainotaito on yksi lapsen tärkeimmistä liikkumiseen tarvittavista taidoista ja lapsi voi kehittää sitä erilaisten harjoitteiden avulla. Tasapainotaitoa tarvitaan esimerkiksi kävelemiseen sekä muuhun yleiseen liikkumiseen. (Hännikäinen, Leino, Levomäki, Määttä, Ojanperä, Silvennoinen & Tigerstedt 2014, 39–41.) Liikunta on usein yhteisöllistä toimintaa, joka mahdollistaa lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen. Liikuntatilanteissa voi ilmaista tunteitaan, antaa tukea ja saada ystäviä. Liikuntatilanteen siis monesti myös tukevat lasten vuorovaikutustaitojen kehitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 10–11). Liikunnan on todettu ehkäisevän myös monia vaikeuksia, kuten dyspraksiaa eli motoristen toimintojen koordinaatiohäiriötä, keskittymishäiriötä sekä liikunnallisia erityisvaikeuksia. Sen on todettu myös ehkäisevän lukemisen erityisvaikeutta eli dysleksiaa. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.)

Liikunnallisuus auttaa monissa oppimistilanteissa. Liikunnan avulla esimerkiksi kirjoitetaan, piirretään ja siivotaan. Huono liikuntakyky voi vaikeuttaa oppimista ja sitä kautta vaikuttaa lapsen kehitykseen sekä itsetuntoon. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.) Sen vuoksi on tärkeää tukea lasten kehitystä monipuolisesti. Myös lasten itsetunnon kehittämiseen liikunnan avulla on syytä kiinnittää huomiota tarpeeksi aikaisessa vaiheessa. (Sääkslahti 2015, 25–30.) Liikunnallisuudella on todettu olevan monia terveydellisiä sekä kehityksellisiä vaikutuksia. Se parantaa luuston kasvua, vähentää loukkaantumisherkkyyttä, parantaa itsetuntoa, parantaa kehonkuvaa, suurentaa keuhkojen tilavuutta, parantaa liikkuvuutta ja motorista toimintakykyä sekä auttaa loukkaantumisten ehkäisystä. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.)

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on viime vuosikymmeninä tapahtuneiden elämäntapamuutosten vuoksi vähentynyt ja ruutuaika on lisääntynyt. Se on yhteydessä lisääntyneisiin terveysongelmiin. (Kalaja 2017, 13.) Ylipaino on lisääntynyt 2000-luvulla ja se johtuu usein vähäisestä liikunnan määrästä sekä huonoista ruokailutottumuksista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Mustajoen (2019) mukaan 2–16-vuotiaista joka neljäs poika ja melkein joka viides tyttö on ylipainoinen. Koska otollisin ikä vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin ja sitä kautta painonhallintaan on 6–12 vuotta, on hyvä tarkastella lasten liikunnallisia tottumuksia jo esiopetusvuotena. Pienten lasten ylipainoa voidaan hoitaa lievillä toimenpiteillä eli käytännössä estetään lasta lihomasta lisää. (Mustajoki 2019.) Usein ajatellaan, että elintapasairauksien ehkäisyyn riittää terveellisiä elintapoja koskevan tiedon tietoisuuteen saaminen. Kuitenkin tieto on vain yksi motivaatiota lisäävistä tekijöistä. Muita tekijöitä ovat uskomukset, arvot, tunteet ja sosiaaliset suhteet. Myöskään yksinään motivaatio ei johda terveellisiin elämäntapoihin, vaan terveellisten elämäntapojen saavuttaminen on monien tekijöiden summa. (Hankonen 2017.)

Liikunnalla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen mielialaan. Kevyenkin liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen psykologiseen hyvinvointiin, mutta suurin positiivinen vaikutus on nähty korkean intensiteetin fyysisellä aktiivisuudella. (Liukkonen & Ojanen 2017, 219–220.) Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti mielenterveyshäiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa sekä parantavan mielenterveyshäiriöistä kärsivien elämänlaatua. Erityisesti liikunnan hyödyistä masennuksen hoidossa ja stressin vähentämisessä on tutkitusti näyttöä. (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle 2000, 1–8; Taylor 2000, 10–13.)

Lapsen monipuolinen liikkuminen parantaa hänen liikkumistaitojaan ja onnistumisen kokemukset tuovat lapselle mielihyvää. Onnistumisen kokemusten kautta lapsi haluaa liikkua lisää ja kokeilla vaikeampia asioita. Näin lapsen liikunnallinen elämäntapa alkaa muodostua. (Sääkslahti 2015, 37.) Lapsen päivittäinen liikunta tuo suotuisia vaikutuksia myös kardiometaboliseen terveyteen eli aineenvaihduntaan, verenkiertoon sekä munuaisiin liittyvään terveyteen. Lasten fyysinen aktiivisuus helpottaa myös painonhallintaa. Lapsuuden vähäinen liikkuminen sekä ylipaino altistavat aikuisuuden ylipainoon, joka altistaa sydän- ja verisuonisairauksille, 2 tyypin diabetekselle sekä muille riskitekijöille jo hyvin varhaisessa elämänvaiheessa. Elämäntapoja kohentamalla lapsuudessa näitä riskejä pystyy vähentämään suuresti. Kuitenkaan riskitekijöillä tai iän myötä kohdattavilla sairauksilla pelotteleminen ei muuta lasten käyttäytymistä tai asenteita liikuntaa kohtaan, vaan lapsia tulee motivoida muilla keinoin. (Heinonen ym. 2013.)

3 Motivaatio

Motivaatio on yhteydessä kaikkeen toimintaamme ja se herättää tunteita, arvoja, intohimoja ja tavoitteita. Ihmiset hakeutuvat erilaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin, joissa toimimisen taso on yhteydessä siihen, kuinka suuri motivaatio ihmisellä on toimia tilanteessa. Motivaatio on käsitteenä moninainen ja sen moninaisuutta selvitetään usein kysymyksillä miksi, mitä ja miten. Miksi teemme tiettyjä asioita? Miten teemme tietyt asiat? Mitä hyödyn, jos teen tietyn asian tietyllä tavalla? (Nurmi & Salmela-Aro 2017.)

Motivaatiolla tarkoitetaan psyykkistä tilaa, joka saa yksilön tekemään jotain. Motivaatio on myös tilannesidonnaista ja dynaamista ja sen taso voi vaihdella tilanteesta toiseen. Motivaatioksi voi sanoa kaikkia yksittäisiä ja erilaisia intressejä, jotka innostavat tai yllyttävät tiettyyn toimintaan. Motivaatio vaikuttaa vahvasti lasten asenteisiin, jotka vaikuttavat lasten liikunnan määrään. (Ruohotie 1998, 36–37; Zimmer 2001, 78–79.) Motivaatio vaikuttaa myös toiminnan määrätietoiseen aloittamiseen, toiminnan intensiivisyyteen ja siihen kuinka toiminta suoritetaan alusta loppuun (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177). Psykologisia tekijöitä, jotka määrittävät ihmisen liikuntakäyttäytymistä kutsutaan liikuntamotivaatioksi. Liikuntamotivaatio perustuu ihmisen aikeisiin liikkua. Liikunta-aikomukset perustuvat asenteisiin, hallinnan tunteeseen sekä oletettuihin muiden ihmisten kohdistamiin odotuksiin. Liikuntamotivaatioon on myös yhteydessä sisäinen mielekkyys. Mitä enemmän pitää liikkunnasta, sitä suurempi motivaatio on sitä suorittaa. Sisäinen motivaatio kuten aito innostus on vahvempi motivaation lähde kuin ulkoinen tekijä kuten pakonomainen suorittaminen tai toisten ihmisten miellyttäminen. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2021, 57–63.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eivät rajaudu vain sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Itsekontrolli, toiminnan automaattisuus ja tietoiset valinnat nostavat liikuntamotivaation tasoa. Liikunnallisen toiminnan automatisoituminen tukee liikunnallista elämäntapaa. Liikunnallinen elämäntapa tuo pysyvämpää liikunta-aktiivisuutta ja suurempaa liikuntamotivaatiota. Tietoiset ja suunnitellut valinnat esimerkiksi liikunnallisen harrastuksen aloittamisesta lisäävät ihmisen liikunta-aktiivisuutta, joka on positiivisesti yhteydessä liikuntamotivaatioon. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2021, 57–63.) Liukkonen ja Jaakkolan mukaan vapaa-ajan liikunnan määrä, harrastustoiminta, koululiikunta, perhe ja kaverit vaikuttavat kaikki oppilaan liikuntamotivaatioon tilannekohtaisesti, mutta myös osana oppilaan persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

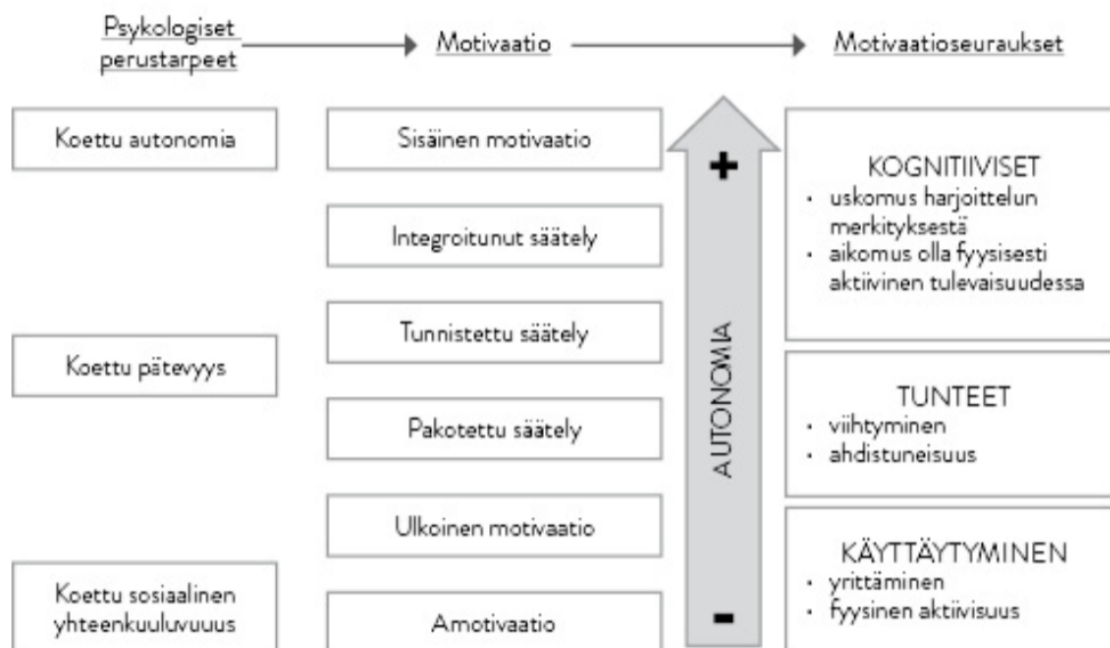
3.1 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin (2000) mukaan itsemääräämisteorian ensimmäinen lähtökohta on, että ihminen asettaa itselleen elämän aikana erilaisia tavoitteita ja pyrkii suoriutumaan ympäristön asettamista haasteita. Toisena lähtökohtana he olettavat, että ihminen on luonnostaan motivoitunut, itseohjautuva sekä aktiivinen. Itsemääräämisteoria sisältää kolme erilaista psykologista perustarvetta, jotka ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jotta oppilaan motivaatio saadaan mahdollisimman korkealle tasolle, tulisi näitä perustarpeita tyydyttää mahdollisimman hyvin. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–146.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan oppilaan mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa itse ilman ulkopuolisen painostusta. Oppilas kokee autonomiaa, jos hän kokee saavansa osallistua toimintaan liittyvien valintojen tekemisessä. Koululiikunnassa oppilaiden osallistaminen liikuntatuntien suunnitteluun liittyviin ratkaisuihin lisää koetun autonomian tunnetta. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan oppilaan kokemusta siitä, miten hänen kykynsä riittävät erilaisten tehtävien tai haasteiden kanssa. (Ryan & Deci 2017, 13–19.) Koettu pätevyys voidaan jakaa Liukkoson ja Jaakkolan (2017a) mukaan ainakin fyysisen, sosiaaliseen, älyllisen ja tunnepätevyyden alapätevyysalueeseen. Alapätevyysalueet voidaan vielä jakaa myös pienempiin luokkiin. Kaikkien alapätevyysalueiden koetun pätevyyden tasot ovat yhteydessä siihen, kuinka pätevänä oppilas pitää itseään. Ne eivät kuitenkaan vaikuta kaikilla ihmisillä koetun pätevyyden tunteeseen samalla tavalla, vaan ihmiset arvostavat eri pätevyksiä eri tavoin. Positiivinen palaute suorituksesta nostaa koetun pätevyyden tasoa ja negatiivinen laskee sitä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan ryhmään kuulumisen, hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tunnetta ryhmän sisällä (Deci & Ryan 2000). Opettajan rooli sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen luomisessa on suuri ja opettajan välittävä toiminta tukee sisäisen motivaation kasvua. Liukkoson ja Jaakkolan (2017a) mukailleen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkeinä koululiikunnassa on kuusi eri tekijää. Henkilökohtaisista asioista keskusteleminen liikuntaryhmässä, jaettuihin tehtäviin osallistuminen, oppilaiden keskinäinen vapaa-ajan vietto, oppilaan tunne ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisesta, ryhmän toiminnasta nauttiminen ja etäännyttävän tai itsekkäiden toimintojen välttäminen. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ryhmän sisällä parantaa myös koko ryhmän toimintaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 130–146)

Itsemääräämisteorian mukaan liikunnallinen motivaatio kasvaa jatkumona, jonka alimpana tasona on amotivaatio eli motivaation puuttuminen. Motivaatio kasvaa motivaatiojatkumon mukaan ulkoiseen motivaatioon, pakotettuun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituneeseen säätelyyn, kunnes saavutetaan sisäinen motivaatio eli motivaation ylin taso. Sisäisen motivaation saavuttanut osallistuu toimintaan vain itsensä vuoksi ilman ulkoisten tekijöiden vaikutusta. Mitä lähempänä täydellistä sisäistä motivaatiota oppilas on, sitä enemmän hän liikkuu vapaa-ajalla ja tekee päätöksiä, jotka tukevat hänen liikunnallista kehitystään. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Kuviossa 1 esitellään itsemääräämisteorian viitekehys. Itsemääräämisteorian mukaan psykologiset perustarpeet koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat asioita, joita ihmiset pyrkivät saavuttamaan jokapäiväisessä elämässään. Näiden tarpeiden tulee toteutua, jotta ihmisen motivaatio muuttuu positiiviseksi. Tarpeet voivat tyydyttyä myös koululiikunnan avulla, jolloin ihminen kokee koululiikunnan sisäistä motivaatiota kasvattavana asiana. Sisäisen motivaation kasvu ilmenee esimerkiksi viihtymisenä, yrittämisenä sekä uskomuksena harjoittelun merkityksellisyydestä. Jos liikunta ei tyydytä ihmisen psykologiasia perustarpeita, on seurauksena motivaation muuttuminen ulkoiseksi ja sisäisen motivaation pieneneminen. Pienentyneen sisäisen motivaation seurauksena ihmisen yrittäminen ja viihtyminen vähenevät. Pieni sisäinen motivaatio voi lisätä ihmisellä myös ahdistuneisuuden tunnetta liikuntatunneilla. Ihmisen psykologisten perustarpeiden tyydyttyessä sisäinen motivaatio kasvaa. Positiivinen liikuntasuhde liikuntatunneilla auttaa myös ihmisen elinikäisen liikuntasuhteen rakentamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)



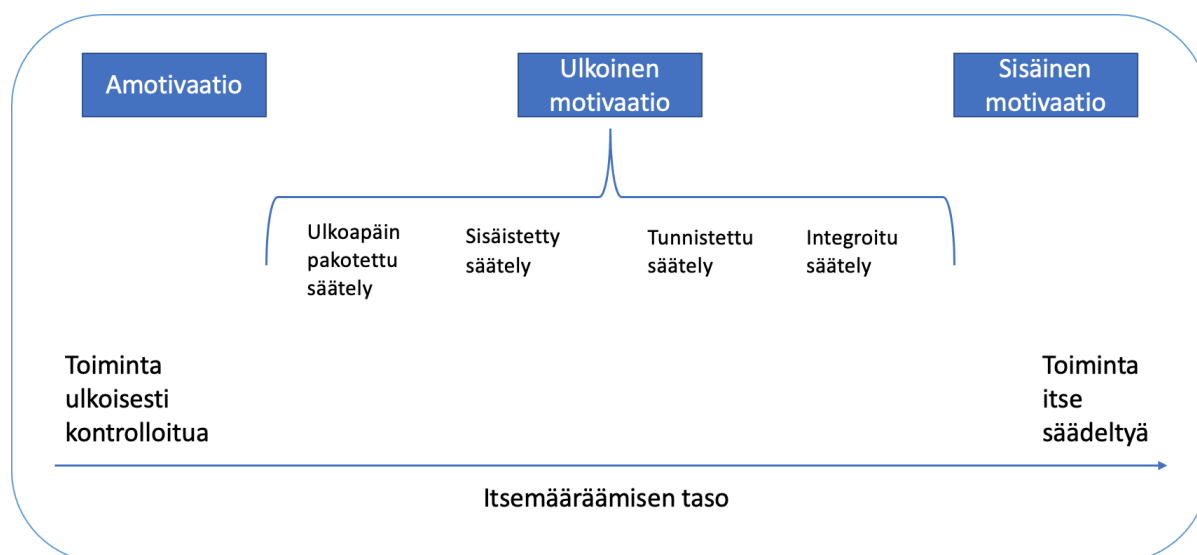
Kuvio 1, Itsemääräämisteorian viitekehys. (Liukkonen & Jaakkola 2017a. 134.)

3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatioon vaikuttavat usein sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio. Niiden määrät kuitenkin vaihtelevat motivaation tason mukaan. Lähellä sisäisen motivaation tasoa ulkoisen motivaation taso on usein vähäinen ja lähellä amotivaatiota sisäisen motivaation taso on usein vähäinen. Myös itsemääräämisen taso on suurempi mitä lähempänä ollaan sisäistä motivaatiota (kuvio 2). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan autonomista motivaatiota eli henkilöstä itsestään lähtevää motivaatiota. Sisäiseen motivaatioon ovat yhteydessä koettu autonomian tunne, joka vahvistaa sisäisen motivaation voimakkuutta sekä pätevyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteet. Tunne siitä, että ihminen voi osallistua itseensä vaikuttavien päätösten tekoon, merkityksellisyys itselle sekä suorituksesta saatu nautinto lisäävät sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation avulla ihminen hakeutuu aktiviteettien pariin, joita hän itse pitää kiinnostavina ja harrastaa niitä ilman ulkoisten tekijöiden vaikutusta. Sisäinen motivaatio on vahvinta motivaatiota ja sen avulla saadaan liikunnallisesti voimakkainta kehitystä aikaan. (Konttinen 2014, 19–21; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137; Vasalampi 2017, 55.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan motivaatiota, joka syntyy jonkin ulkoisen palkkion tai rangaistuksen vuoksi. Vaikuttava tekijä voi olla esimerkiksi opettajan antama palaute tai arvosana, yritys olla nolaamatta itseään, palkkio tai maine. Ulkoinen motivaatio ei perustu

ihmisen omaan mielenkiintoon suoritusta kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.) Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa neljään osaan Decin ja Ryanin (2000) mukaan. Ne ovat ulkoapäin pakotettu säätely, sisäistetty säätely, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely. Tasot on määritelty toiminnan säädeltävyyden sekä autonomisuuden mukaan. Ulkoisen säätelyn tasossa ihmisen käyttäytyminen ohjautuu vain palkkion tai muun ulkoisen motivaattorin avulla. Toiminta on tällä tasolla hyvin ulkoapäin kontrolloitua. Sisäistetyn säätelyn tasolla motivaatio tulee ulkoisista tekijöistä, mutta toiminta on jonkin verran itse säädeltä. Sisäistetyn säätelyn tasolla ihminen usein on kiinnostunut jostain suuremmasta kokonaisuudesta kuten liikunnasta, mutta tehtävään kohdistuva sisäinen motivaatio on matalalla tasolla. Tunnistetun säätelyn tasolla motivaatio on jo jonkin verran itse tunnistettua, säädeltä ja määritettyä. Ihminen myös kokee toiminnan itselleen hyödyllisenä. Integroitu säätely on lähinnä sisäistä motivaatiota, mutta ihminen ei voi itse päättää osallistumisestaan toimintaan vaan häntä ohjaa jokin ulkoinen tekijä. Toiminta on usein kuitenkin mielekästä ja se tuo ihmistä lähemmäs omia tavoitteitaan. Integroidun säätelyn tasolla ihminen on usein sitoutunut toimintaan myös sisäisen motivaation kautta. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.)



Kuvio 2, Motivaation eri asteet Ryania & Deciä (2000) mukaillen.

3.3 Motivaation merkitys liikunnassa

Motivaatio vaikuttaa liikunnassa suorituksen laatuun, pitkäjänteisyyteen toiminnassa sekä intensiteettiin, jolla liikuntasuoritusta tehdään. Sen vuoksi motivaatio on tärkeä ja keskeinen asia liikunnan ohjauksessa ja -opetuksessa. Jotta lapsille ja nuorille saataisiin positiivisia

liikuntakokemuksia sekä lisää liikunnallista motivaatiota, on tärkeää tiedostaa, kuinka motivaatiota syntyy ja miten motivaatiota voidaan pitää yllä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.)

Motivaation taso sekä motivaation kohteet vaihtelevat usein lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. Lapsuudessa voi syntyä nopeasti suuri motivaatio jostain liikunnan muotoa kohtaan, mutta se voi myös kadota nopeasti. Lapsi voi esimerkiksi innostua jostain lajista todella paljon hetkeksi, mutta silti laji jää vain kokeiluasteelle, koska motivaatio lajin harrastamista kohtaan pienenee. Motivaatiolla on kolme tärkeää tehtävää lapsuuden urheilussa. Motivaatio antaa lapselle energiaa harrastaa lajia pitkäjänteisesti, suuntaa lapsen energian harjoittelun ja menestymisen kannalta olennaisiin asioihin sekä saa nuoren arvioimaan omaa toimintaansa tavoitteisiin nähden. Oman toiminnan arviointi auttaa myös hahmottamaan keinoja, joiden avulla lapsi pääsee lähemmäs omaa päämääräänsä. (Konttinen 2014, 19–21.)

Synnyttääkseen sisäistä eli itsestä lähtevää motivaatiota liikuntaa kohtaan oppilas tarvitsee kolmea psykologista perusedellytystä. Nämä ovat pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Jos opettaja saavuttaa liikuntatunneilla nämä kolme peruseriaatetta, on todennäköisempää, että oppilas kokee liikunnantunneilla sisäistä motivaatiota ja sitä kautta kiinnostusta liikuntaa kohtaan yleisesti. Jos periaatteet eivät toteudu, on mahdollista, että oppilaille tulee ahdistuneisuutta liikuntaa kohtaan, taitojen oppimisen vaikeuksia sekä negatiivisia uskomuksia liikunnan vaikutuksista hyvinvoinnille. (Liukkonen ym. 2007, 159–160.) Numminen ja Laakso (2012) ovat samoilla linjoilla Liukkonen ym. (2007) kanssa. Heidän mukaansa oppilaiden tapa toimia tunneilla perustuu oman elämän kokemusten kautta opittuun tapaan reagoida ja tulkita ympäristön ärsykeitä. Motivaation tulisi heidän mukaansa tulla enemmän oppilaalta ja opettajan jatkuva kontrolli heikentää usein oppilaiden motivaatiota. Jotta oppilaiden motivaatio säilyy mahdollisimman korkealla tasolla, tulee oppilaiden itse saada vaikuttaa tunnin kulkuun ja tekemiseen. (Numminen & Laakso 2012, 72–79.)

Ulkoisessa motivaatiossa sitoudutaan liikkumiseen jonkin ulkoisen asian vuoksi. Se voi olla esimerkiksi palkinnon saaminen tai opettajan miellyttäminen. Ulkoinen motivaatio on usein lyhytkestoisempaa kuin sisäinen motivaatio. (Eggle & Wigfield 2002.)

Liikuntatunneilla koetulla autonomialla on merkitys oppilaiden motivaatioon liikuntaa kohtaan. Koettu autonomia tarkoittaa sitä, kuinka yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Koettuun autonomiaan on yhteydessä itsemääräämisteoria, joka

ottaa huomioon sekä sosiaaliset, että kognitiiviset tekijät. Näiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio tunnin toimintaa kohtaan. (Liukkonen ym. 2007, 159–160.)

Motivaatioon ovat yhteydessä myös muut tekijät, kuten kyvykkyys, ympäristö sekä tavoitteet. Kyvykkyyteen kuuluvat henkilön fyysiset sekä psyykkiset ominaisuudet, kuten tiedot, taidot sekä muisti-, päätöksenteko- ja havaitsemisprosessit. Myös aikomukset, tavoitteet, tunteet sekä käyttäytymisen seurauksia koskevat käsitykset ovat yhteydessä motivaatioon. Tästä syystä samat motivaatiokeinot eivät toimi kaikilla liikkujilla yhtä hyvin. (Hankonen 2017.)

3.4 Motivaatiokeinot

Motivaatio liikunnalliseen elämäntapaan syntyy koetun pätevyyden, minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuden ja sosiaalisen ympäristön avulla (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Oppilaiden liikkumismotivaatio näkyy perusopetuksessa monin eri tavoin. Jotkut oppilaat eivät innostu melkein mistään liikuntatunnilla tehdystä asiasta, kun taas toiset oppilaat osallistuvat parhaansa mukaan jokaisella liikuntatunnilla. Liikuntamotivaatio voi myös olla samalla oppilaalla eri tasoinen eri liikuntatunneilla. Liikunnanopettajan tehtävänä on saada motivoitua jokaista oppilasta liikkumaan liikuntatunneilla, ja sitä kautta luoda positiivista suhdetta elinikäiseen liikkumiseen. Oppilaiden motivointi voi olla haastavaa, koska eri oppilaisiin toimivat erilaiset motivaatiokeinot. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Motivaatiokeinoja on monia erilaisia. Motivaatiokeinoja miettiessä tulisi ottaa huomioon onko toiminta säännöllistä vai kertaluontoista, koska säännölliseen toimintaan tarvitaan paljon vahvempi motivaatio kuin kertaluontoiseen. (Hankonen 2017.)

Oppilaiden motivaatioon koululiikunnassa voi vaikuttaa monin tavoin. LIITU-tutkimuksessa (2018) oppilaat kokivat tärkeimmiksi motivaatiota kasvattaviksi tekijöiksi luokan ilmapiirin, opettajan oikeudenmukaisuuden, kannustamisen sekä liikuntatuntien hauskuuden. Opettajan tulisi siis pyrkiä käyttämään motivaatiokeinoja, joiden avulla tunnilla on hyvä ilmapiiri ja oppilaat nauttivat liikunnasta. (Lyyra, Heikinaho-Johansson & Palomäki 2018.)

Hankosen (2017) mukaan liikuntakäyttäytymiseen ovat yhteydessä seuraavat taustatekijät: psyykkinen kyvykkyys, fyysinen kyvykkyys, tiedostettu motivaatio, implisiittinen motivaatio, sosiaalinen ympäristö sekä fyysinen ympäristö. Liikuntakäyttäytymiseen ei siis ole yhteydessä pelkästään motivaatio, vaan opettajien tulisi ymmärtää myös muiden ulkoisten tekijöiden yhteys. (Hankonen 2017.)

Ajankäytön joustavuus on tärkeää motivaatioilmaston parantamisessa. Näin oppilaat saavat enemmän aikaa kokeilla ja sisäistää opetettuja asioita. Jos ajankäyttö ei olisi joustavaa, niin monen oppilaan motivaatio voisi pienentyä, koska he eivät saa annetussa ajassa itselleen tarpeeksi onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia ylittää itsensä. Opettajalta joustavan ajankäytön tarjoaminen vaatii mahdollisuutta poiketa alkuperäisestä tuntisuunnitelmastaan. (Jaakkola & Liukkonen 2017b.) Usein motivaatiokeinona käytetään toiminnan seurauksista eli hyödyistä tai haitoista puhumista. Hankosen (2017) mukaan kannattaa puhua seurauksista myönteiseen sävyyn esimerkiksi kertomalla, kuinka liikkuminen voi parantaa toimintakykyä. Riskeistä pelottelemisen nähdään olevan ristiriitainen tapa motivoida oppilaita. Osan mielestä riskeillä pelottelu toimii, mutta osa kokee, että pelkoviestintä toimii vain silloin, kun pystyvyyden tunne on riittävän suuri. (Hankonen 2017.) Egges ja Wigfield (2002) uskovat, että monen oppilaan motivaatio on vahvempaa silloin, kun he pelkäävät huonoja numeroita tai hylkäystä kuin silloin, kun he yrittävät saada hyviä numeroita.

Yksilöiden välinen vuorovaikutus on olennaista motivoinnissa. Itsemääräämisteoriassa sen on todettu käynnistävän erilaisia prosesseja, jotka tukevat motivaation sisäistymistä. Yksilöiden välisen autonomiaa tukevan vuorovaikutuksen yhteydestä motivaatioon on vain vähän kokeellista näyttöä, mutta alustavat tutkimustulokset ovat lupaavia. (Hankonen 2017.)

Motivaation kasvamisen kannalta on tärkeää, että opettaja pystyy luomaan liikunnantunneille positiivisen oppimisympäristön, joka tukee yrittämistä, uuden oppimista ja itsevertailua muihin oppijoihin vertailun sijaan. Opettajien tulisi pyrkiä luomaan mahdollisimman heterogeenisiä liikuntaryhmiä, joissa on monen tasoisia liikkuja. Heterogeenisessä liikkumisryhmässä ei ole niin paljoa vertailua toisiin kuin tasoryhmässä ja sen vuoksi siellä on parempi motivaatioilmasto. (Liukkonen & Jaakkola 2017b.) Myönteiset kokemukset, kokeileva ja uusi toiminta sekä oppimisilo auttavat oppilaita kehittymään ja antavat mahdollisuuksia liikuntasuhteen parantamiselle (Opetushallitus 2014). Liikuntasuhde kuvailee ihmisen suhtautumista fyysisiin aktiviteetteihin kulttuurin ja sosiaalisen aseman kautta. Se sisältää myös ihmisen liikuntaharrastukset sekä asenteet ja kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. (Koski 2008; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 14.) Oppilaiden osallistaminen tuntien suunnitteluun ja toteutukseen tukee heidän motivaation kehitystään. Oppilaita voi ottaa mukaan tuntien suunnitteluun jo hyvin aikaisessa vaiheessa heidän koulupolkuun. Oppilaiden osallistaminen mainitaan myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) tärkeänä asiana lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Rakentava palautekeskustelu positiivisessa hengessä oppilaiden kanssa tukee heidän

motivaatiansa ja sen vuoksi opettajan tulee olla tarkkana, miten ja millaisissa tilanteissa palaute annetaan. Jos opettaja antaa palautetta epäonnistuneista liikuntasuorituksista tai ei kunnioita oppilaan omia liikunnallisia valintoja, voi oppilaan liikuntamotivaatio laskea. Erityisesti persoonallisuuteen liittyvä arviointi tai suorituspainneiden luominen voivat vähentää oppilaan liikkumismotivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017b.)

4 Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavoin oppilaiden liikuntamotivaatio ilmenee ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien käsitysten perusteella sekä millaisia motivaatiokeinoja opettajat käyttävät. Tutkimuksen tavoitteena on vertailla ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien käyttämiä motivaatiokeinoja. Tavoitteena on myös selvittää opettajien käsityksiä oppilaiden sisäisestä motivaatiosta ja oppilaiden liikuntamotivaatioon vaikuttavista ulkoisista tekijöistä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen oppilaiden liikuntamotivaatio on ja miten se ilmenee ensimmäisellä luokalla ja esikoulussa opettajien mielestä?
2. Millaiset ulkoiset tekijät vaikuttavat oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon?
3. Mitä erilaisia motivaatiokeinoja esiopettajat ja ensimmäisen luokan opettajat käyttävät liikuntatunneilla, ja onko niissä eroavaisuuksia?

5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksen toteutuksesta kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisesti. Sen avulla pyritään kuvaamaan todellista elämää ja tutkittavaa kohdetta kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Laadullista tutkimusta tekevän on Alasuutarin (2011) mukaan valmistauduttava siihen, että kaikki tutkimuksessa ei mene sillä tavalla kuin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on ajatellut. Tutkijan tulee siis olla valmis murtamaan omia ennakkokäsityksiään ja tarvittaessa miettimään uudelleen tutkimuksensa päämäärää, jotta tutkimuksen tulokset ovat merkityksellisiä. (Alasuutari 2011.)

Ensimmäisessä alaluvussa esitellään kvalitatiivista tutkimusta. Sen jälkeen esitellään tutkimusaineisto ja miten se on hankittu. Luvun lopuksi esitellään aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jolla tämän tutkimuksen aineisto on analysoitu.

5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tutkitaan kokonaisuutena ja se vaatii kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimuksesta poikkeavaa absoluuttisuutta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa sallitaan poikkeuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä on usein pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa ja se johtuu haastatteluiden litteroidun aineiston suuruudesta. Tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tarkoituskaan tuottaa tilastollisesti merkitseviä eroja yksilöiden välille, vaan tarkoituksena on selvittää ihmisten kokemuksia ja ideologiaa. (Alasuutari 2011.)

Laadullisessa analyysissä on kaksi vaihetta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tulosten tulkintaa ja niiden tutkimista. (Alasuutari 2011.) Laadullista tutkimusta käytetään usein ihmistieteellisissä tutkimuksissa, joissa tutkitaan jotain ihmisen toimintaan, tekemiseen tai tulkintoihin liittyvää ilmiötä. Laadullista tutkimusta käytetään usein myös tutkimuksissa, missä pyritään ymmärtämään jotain ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan jonkun asian kokonaisuutta, jossa monet asiat liittyvät toisiinsa. (Tuomi & Sarajarvi 2018.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voi käyttää kaikissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysia käytetään, kun halutaan saada sanallinen ja selkeä kuvaus

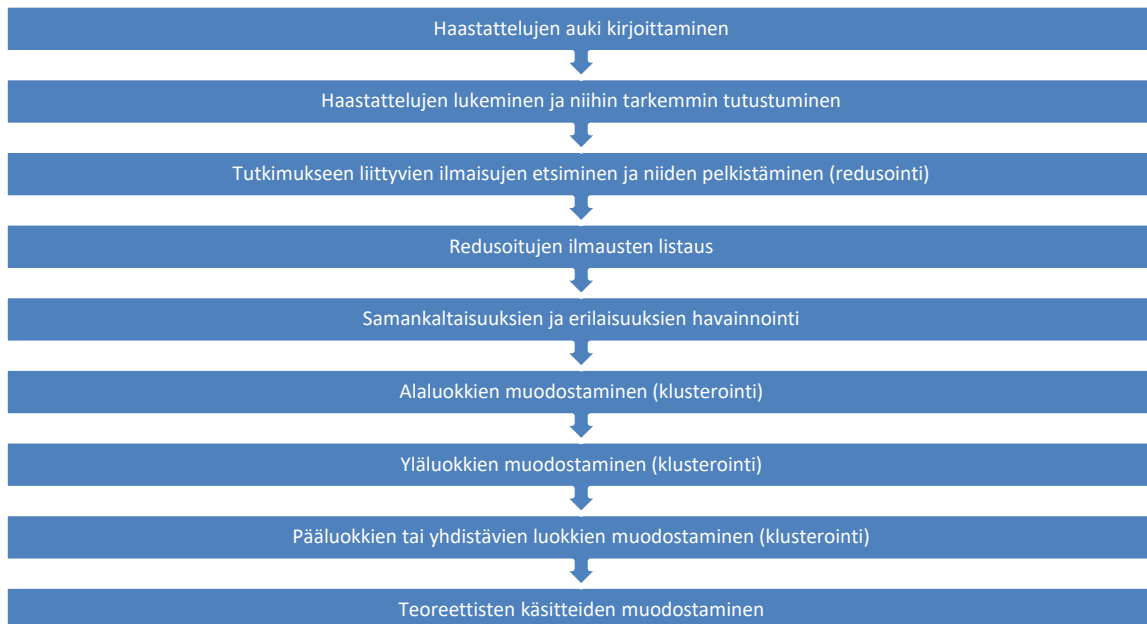
ilmiöstä tiivistetyssä tai yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–109.) Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta asiasta saadaan pelkistettyjä merkityksiä, jotka luokitellaan eri ryhmiin. Luokiteltujen ryhmien avulla pyritään löytämään tekstien merkityksiä ja sitä kautta tiivistämään tutkittavan ilmiön kuvausta. (Alasuutari 2011.) Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin voi jakaa kahteen eri ryhmään: teorialähtöiseen sisällönanalyysiin ja aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto luokitellaan jonkin aiemman teorian, mallin tai käsitejärjestelmän avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei pohjata analyysiä aiempiin teorioihin tai käsityksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–109.) Tässä tutkimuksessa on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, koska se sopii hyvin tutkimuksen aineiston analysointiin.

Aineistoa analysoidessa tutkija pyrkii etsimään aineistosta materiaalia, jota voi analysoida ja tulkita. Tutkimusaineistosta itsestään ei nouse materiaalia esille ilman tulkintaa ja analysointia. Tutkijan tulee pohtia, miksi materiaali on koottu ja mitä sieltä pyritään etsimään. Pohdinnan aikana on hyvä palata tutkimuskysymyksiin ja miettiä vastauksia tutkimukseen niiden kautta. (Eskola 2015, 186–188.) Tämän tutkimuksen aineiston analysoinnin aikana tutkija on palannut tutkimuskysymyksiin aina tarvittaessa.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on tutkia tutkittavaa kohdetta niin, etteivät tutkijan aiemmat tiedot, taidot tai mielipiteet vaikuta aineiston analyysin tekemiseen. Tutkijan aiemmat käsitykset kuitenkin vaikuttavat tutkimuksen tekemiseen esimerkiksi tutkimuskysymysten asettelun kautta. Ennakkokäsitysten vaikutusta tutkimukseen voi pyrkiä vähentämään niin, että tutkija kirjoittaa omat ennakkokäsityksensä aiheesta ylös ennen tutkimuksen teon aloittamista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40, 105–109.) Tässä tutkimuksessa omien käsitysten vaikutusta on pyritty vähentämään niin, että tutkija kirjoitti omat hypoteesinsa aiheesta jo ennen haastattelujen tekemistä. Tutkija palasi hypoteeseihinsa myös aika ajoin tutkimuksen edetessä.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään tiettyjä raameja pitkin, joita on esitelty kuviossa 3. Analyysin aluksi haastattelut kuunnellaan ja kirjoitetaan auki kokonaan. Auki kirjoittamisen jälkeen haastattelut luetaan ja niistä etsitään erilaisia tutkimukseen liittyviä ilmaisuja. Ilmaisut pelkistetään eli redusoidaan ja alleviivataan tekstistä. Kaikkien haastattelujen analysoinnin ja pelkistettyjen ilmaisujen etsimisen jälkeen pelkistetyt ilmaisut listataan. Pelkistetyistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, jonka jälkeen ne ryhmitellään tai yhdistellään erilaisiin alaluokkiin. Alaluokkien luomisen jälkeen pohditaan

mitkä alaluokat voi yhdistää toisiinsa ja sen perusteella niistä muodostetaan yläluokkia. Yläluokat yhdistetään taas pääluokiksi tai yhdistäviksi luokiksi. Tätä tutkimuksen vaihetta kutsutaan aineiston klusteroinniksi. Pääluokista ja yhdistävistä luokista muodostetaan teoreettisia käsitteitä minkä alle kaikki luokan pelkistetyt ilmaukset sopivat. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston abstrahoinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)



Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet Tuomea ja Sarajärveä (2018) mukailleen.

5.2 Tutkimusaineiston kuvaus

Aineiston hankinta toteutettiin esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien haastatteluna. Kvalitatiivinen tutkimus ja erityisesti haastattelu valikoituivat tutkimustavaksi, koska Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2018) mukaan haastattelussa haastattelijalla on vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa ja se lisää aineistonkeruun joustavuutta verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeeseen.

Tutkimuksen haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi haastateltavaa. Kolme haastatelluista oli esiopettajia ja kolme ensimmäisen luokan opettajia. Haastateltavista viisi saatiin Facebookin kautta. Tutkija laittoi Facebookin eri ryhmiin haastattelupyynnöitä (ks. liite 1), joiden kautta halukkaat saivat ottaa tutkijaan yhteyttä Facebook Messengerin kautta. Haastattelupyynnöitä jaettiin esimerkiksi Opettajien vuosityöaika, professio ja edunvalvonta -ryhmään sekä Suomen opettajien ja kasvattajien foorumille. Yksi haastateltava saatiin kysymällä suoraan haastateltavalta, jonka yhteystiedot oli saatu tutkijan tuntemalta luokanopettajalta. Tutkija ei tuntenut haastateltaviansa ensimmäisen luokan opettajia ja esiopettajia tai heidän käyttämiä

motivaatiokeinoja ennen haastattelua, minkä vuoksi haastateltavien osallistuminen tutkimukseen ei vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen heikentävästi.

Haastatellut toimivat esiopettajina ja ensimmäisen luokan opettajina eri puolella Suomea ja he olivat töissä erikokoisissa kouluissa. Yksikään haastateltava ei toiminut samassa koulussa tai esiopetuksessa toisen haastateltavan kanssa. Haastateltavat eivät siis voineet keskustella toistensa kanssa ennen haastatteluja, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkittavien opettajien iät vaihtelivat alle 30-vuotiaasta yli 55-vuotiaaseen. Osa haastatelluista oli työskennellyt alalla vasta vuoden ja osa oli työskennellyt yli 30 vuotta. Tutkimukseen on saatu hyvin eri kohdissa opettajan uraa olevia opettajia eri paikkakunnilta.

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna (ks. liite 2).

Teemahaastattelussa edetään joidenkin ennalta määriteltyjen teemojen puitteissa.

Teemahaastattelussa teemojen sisälle on mietitty ennalta kysymyksiä, joita voidaan käyttää haastateltujen vastausten perusteella syventävästi. Vastausten syventämisen ja tarkentamisen mahdollisuus on teemahaastattelun etu verrattuna täysin strukturoituun haastatteluun.

Teemahaastatteluiden toteutukset eroavat aina avoimesta haastattelusta melkein täysin strukturoituun haastatteluun asti. Toteutus riippuu siitä, millaisen haastattelun tutkija kokee sopivan parhaiten juuri hänen tutkimukseensa. (Remes & Sajavaara 2018, 89–90.) Tämän tutkimuksen teemat ja haastattelukysymykset on tehty tutkielman teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

Haastattelun runko testattiin tutulla liikunnanopettajalla ennen haastatteluja joulukuussa 2021. Haastateltu liikunnanopettaja ei kuitenkaan työskennellyt nyt ensimmäisellä luokalla, jonka vuoksi hänen vastauksiaan ei liitetty tutkimusmateriaaliin. Tutkimuksen haastattelut toteutettiin helmikuussa ja maaliskuussa 2022. Haastattelun aluksi tutkija esitteli itsensä ja mitä hän tutkii. Esittelyn jälkeen tutkija kertoi haastattelun kulusta, ja painotti tutkimuksen toteutuksessa sen, etteivät tutkittavat tule olemaan mitenkään tunnistettavissa haastattelusta. Haastatelluille annettiin myös mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta kysymykseen halutessaan ja mahdollisuus lopettaa haastattelu missä vaiheessa tahansa.

Haastatelluista viisi toteutettiin etäyhteyksin Zoomin kautta ja yksi paikan päällä haastateltavan valitsemassa rauhallisessa paikassa. Haastattelut äänitettiin tutkijan puhelimella. Haastattelujen kesto vaihteli 17 minuutista ja 10 sekunnista aina 46 minuuttiin ja 27 sekuntiin asti. Keskimäärin haastattelu kesti noin 25 minuuttia.

Haastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin sana sanalta. Litterointi toteutettiin maaliskuussa 2022. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 39 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Litteroitu aineisto tulostettiin aineiston analysointia varten. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin, jossa ensiksi aineistosta etsittiin ilmauksia. Ilmaukset pelkistettiin ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ilmauksista muodostettiin alaluokat. Alaluokkien muodostamisen jälkeen alaluokkia yhdisteltiin samankaltaisuuksien tai eroavaisuuksien perusteella ja muodostettiin yläluokat. Yläluokkien muodostamisen jälkeen yläluokat yhdistettiin vielä pääluokiksi. Pääluokat käsitteellistettiin teoreettisiksi käsitteiksi, jonka jälkeen aloitettiin kirjoittamaan auki tutkimuksen tuloksia yksi pääluokka kerrallaan. Tutkimuksen tulosten kirjoittamisen aikana tutkijalla oli esillä aiemmin muodostetut hypoteesit. Hypoteesit olivat esillä, jotta tutkija tiedostaa omat ennakkokäsityksensä aiheesta. Näin tutkijan ennakkokäsitykset eivät pääse vaikuttamaan tutkimuksen tuloksiin merkittävästi.

6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymysten avulla. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää, millainen oppilaiden liikuntamotivaatio opettajien mukaan on ensimmäisellä luokalla ja esikoulussa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen löytyy vastaus alaluvusta 6.1. Toisen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää opettajien käsityksiä oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon vaikuttavista ulkoisista tekijöistä. Toiseen tutkimuskysymykseen löytyy vastaus alaluvusta 6.2. Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien motivaatiokeinoja ja niiden eroavaisuuksia. Kolmanteen tutkimuskysymykseen löytyy vastaus alaluvusta 6.3.

6.1 Opettajien käsitykset oppilaiden liikuntamotivaatiosta ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa

Haastatellut opettajat pitivät oppilaiden liikuntasuhteen parantamista ja liikunnalliseen elämäntapaan motivoimista erittäin tärkeänä asiana. Oppilaan hyvä liikuntamotivaatio ja mielenkiinto liikuntaa kohtaan ovat haastattelujen perusteella tärkeässä roolissa oppilaiden fyysisen terveyden, henkisen hyvinvoinnin sekä itsetuntemuksen kannalta.

Oppilaiden motivaatio liikkumiseen näkyy opettajien mielestä monella eri tavalla. Haastatteluissa muutama motivaation piirre nousi erityisesti esiin. Opettajat mainitsivat huomaavansa motivaation iloisen mielen ja hymyssä suin tekemisen kautta. Myös kokeilun- ja kehittymisenhalu nousi erityisesti esille. Opettajat mainitsivat omatoimisuuden, itsensä haastamisen, kyselemisen, ohjeiden vastaanottamisen ja osallistumisen motivaation näyttäytymisen keinona. Siinä millaisena opettajat näkevät oppilaiden motivaation, ei näkynyt eroa esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien välillä.

Haastattelussa kysyttiin, kuinka paljon oppilaita tulee motivoida liikkumaan liikuntatunneilla. Siinä ei näkynyt suurta eroa ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien välillä. Opettajat olivat sitä mieltä, että suurin osa oppilaista liikkuisi tunneilla hyvin ilman minkäänlaisia ulkoisen motivaation keinoja. Opettajat olivat kuitenkin yhtä mieltä myös siitä, että ryhmässä on aina joitain oppilaita, joita täytyy motivoida mukaan tunnin ohjelmaan. Usein motivaatiokeinona riittää kuitenkin pieni kannustus. Ensimmäisen luokan opettajien haastatteluissa tuli ilmi, että uusiin asioihin joutuu motivoimaan oppilaita enemmän kuin tuttuihin asioihin.

Oppilaita tulee motivoida todella vähän. Oppilailla on vielä sisäänrakennettu liike, ja he motivoivat toinen toisiaan. (H6)

Ei paljoa tarvii motivoida, uusissa jutuissa tietysti jonku verra enemmän. (H3)

Haastattelujen perusteella kaikki opettajat eivät pidä oppilaiden motivointia haastavana. Haasteita oppilaiden motivoinnissa voi ilmetä kuitenkin ajanpuutteen sekä oppilaiden yksilöllisyyden vuoksi. Haastatelluissa nousi esiin myös se, että miten opettaja voi tunnistaa motivoituuko oppilas oikeasti.

Miten tunnistaa aina sen motivoituuko oppilas liikkumisesta, vai tekeekö hän vain aikuisen käskyn vuoksi? (H4)

Jos tunneilla olisi aikaa oppilaan yksilölliseen motivointiin, niin olisi paljon helpompaa saada kaikki täysillä mukaan. (H2)

Oppilaan sisäisen motivaation tärkeys nousi esiin haastatelluissa. Opettajien mielestä oppilaan liikuntasuhteen vahvistaminen on tärkeämpää kuin lapsen osallistuminen yksittäiselle liikunnantunnille. He kuitenkin mainitsivat, että oppilas tulee saada liikkumaan liikuntatunneilla, jotta on mahdollista parantaa oppilaan liikuntasuhdetta. Opettajan tulee tunneilla yrittää luoda onnistuneita liikunnankokemuksia ja sen avulla parantaa oppilaan liikunnallisuutta. Liikuntasuhteen parantamisen kannalta on tärkeää, että opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden liikunnan riemun kokemiseen. Liikunnalliseen elämäntapaan motivoinnissa ei ollut merkittäviä eroja esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien välillä haastattelujen perusteella.

Aikuisen tulee tarjota oppilaille liikunnantunneilla ilon ja onnistumisen tunteita, jotka vievät lasta kohti liikunnallista elämäntapaa. (H1)

Kaikki liikunnantunneilla tähtää siihen, että lapsen suhde liikuntaa kohtaan tulee positiiviseksi. (H2)

Lasta tulisi pystyä kasvattamaan kohti elämäntapaliikkumista...Annetaan liikunnalle mahdollisuuksia muuallakin kuin liikunnantunneilla...Esiopetussuunnitelmassakin mainitaan oppilaiden kasvatus kohti elämäntapaliikkumista. (H6)

Haastattelujen perusteella opetuksessa pyritään oppilaan sisäisen motivaation kasvattamiseen, tulee ulkoisen motivaation keinoja käyttää. Ulkoisen motivaation avulla oppilas saa enemmän hyviä liikunnallisia kokemuksia ja pääsee niiden avulla lähemmäs täydellisen sisäisen motivaation tasoa. Uusien kokemusten avulla oppilas haastaa itseään ja kokeilee omia rajojaan.

Unelmatilanteessa motivaatio lähtisi lapsista itsestään, mutta liikunnantunneilla se ei ole aina mahdollista, vaan on käytettävä ulkoisen motivaation keinoja, jotta kaikki saadaan mukaan liikkumaan ja harjoittelemaan. (H2)

6.2 Opettajien käsitykset oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon vaikuttavista ulkoisista tekijöistä

Oppilaiden liikuntamotivaatioon ovat yhteydessä monet ulkoiset tekijät. Haastatteluissa esiin nousseet ulkoiset tekijät olivat ryhmän toiminta, tunnin rakenne, vapaa-ajan liikunnan määrä, aikuisten tarjoamat liikuntapaikat ja -mahdollisuudet sekä autonomian määrä tuntien aikana. Opettajien mielestä liikuntatunneilla tulisi tarjota oppilaille mahdollisuuksia ja keinoja kasvattaa heidän sisäistä motivaatiotaan. Opettajat eivät nähneet yhden tunnin merkitystä kovin suurena. Haastattelussa tuli esille myös liikuntakasvatuksen ja motivoinnin tärkeä rooli oppilaan kasvussa kohti liikunnallista elämäntapaa.

Haastateltavat kertoivat ryhmän toiminnan ja ryhmähengen olevan yhteydessä oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon. He kertoivat ryhmähengen olevan vahvasti yhteydessä yksittäisten oppilaiden motivaatioon. Haastattelujen perusteella ryhmä voi olla myös vain vähän yhteydessä yksittäisten oppilaiden motivaatioon. Haastattelujen perusteella motivaatio on parempi ryhmässä, jossa on hyvä ryhmähenki, omantasoisia liikkujia sekä pientä kisailua muiden oppilaiden kanssa. Huono ryhmähenki ja suuret tasoerot pienentävät yksittäisten oppilaiden motivaatiota.

Usein jos on vaikeus toimia ryhmässä niin motivaatiokin on huono. Ryhmähengen nostattaminen on tosi tärkeää motivaation kasvattamisessa. (H2)

Haastateltujen mielestä tunnin rakenteella on mahdollista vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Haastateltujen liikuntatunnit etenivät melko samanlaisella kaavalla. He aloittavat liikuntatunnin kokoamalla oppilaat samaan paikkaan. Sen jälkeen kerrotaan mitä liikunnantunnilla tehdään, jonka jälkeen on alkulämmittely. Esiopetuksessa lämmittely on usein vapaamuotoisempaa kuin ensimmäisellä luokalla. Haastatellut opettajat käyvät lämmittelyn jälkeen jotain tiettyä taitoa harjoittavan harjoituksen tai pelin. Tunnin lopussa luokanopettajat pitivät usein harjoiteltuun liittyvän pelin, kun taas esiopettajat ohjaavat oppilaat omatoimiseen harjoitteluun ja leikkimiseen. Opettajat pitivät tunnin lopussa oppilaiden kanssa tehtävää tunnin arviointia ja läpi käymistä motivaatiota parantavana asiana. Haastatteluissa mainittiin aikuisten tarjoamien liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien nostavan lasten motivaatiota.

Liikuntaharrastukset ja vapaa-ajan liikunta voivat haastattelujen perusteella vaikuttaa positiivisesti oppilaiden liikuntatuntimotivaatioon. Positiivisesta vaikutuksesta ei voi kuitenkaan olla varma vain tämän haastattelun aineiston perusteella. Haastatteluissa mainittiin myös, että vapaa-ajan harrastamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia liikuntatuntimotivaatioon, jos tunneilla ei tehdä asioita samalla tavalla kuin harrastuksessa. Tutkimuksen perusteella myös yksittäisen lapsen liikunnallinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti koko ryhmän motivaatioon. Opettajien kokemuksissa liikuntatuntimotivaation ja vapaa-ajan liikunnallisuuden yhteydestä ei ollut eroa ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien välillä.

Haastatteluissa nousi esiin, että oppilaan autonomian määrä on yhteydessä oppilaan liikuntatuntimotivaation määrään. Haastattelut olivat sitä mieltä, että jos oppilas saa enemmän päätäntävaltaa liikunnantunneilla, hänen motivaationsa on suurempi.

Sillä on suuri merkitys. Jos oppilas pääsee itse päättämään mitä tehdään. Riittää vaikka oppilaiden päättämä asia olisi pieni. Se tuo heille tunteen siitä, että heitä on kuunneltu. (H4)

Lasten osallistaminen ja heidän kuuntelu lisäävät kaikkien motivaatiota. Opettajajohtoisilla tunneilla lasten liikunnan riemu ja motivaatio ei ole läheskään niin suurta. (H6)

6.3 Motivaatiokeinot liikuntatunneilla

Haastatteluissa kävi ilmi, että erilaisille oppilaille toimivat erilaiset motivaatiokeinot. Se, mikä toimii yhden oppilaan kanssa, ei välttämättä toimi kaikkien kanssa. Jokainen haastateltava mainitsi sen, että mitä paremmin oppilasryhmän tuntee, sitä helpompi heitä on motivoida.

Oppilaiden osallistaminen nousi esille haastatteluissa vahvasti. Oppilaita voi motivoida ottamalla heidät mukaan jo tunnin suunnitteluvaiheeseen, jolloin motivointi alkaa jo ennen liikunnantuntia. Haastateltavien mielestä oppilaiden motivaatio on suurempi silloin, kun he saavat osallistua mahdollisimman paljon tunnin suunnitteluun ja toteutukseen. Oppilaiden osallistamisen määrässä oli eroa ensimmäisen luokan opettajien ja esiopettajien välillä. Esiopettajilla on enemmän aikaa suunnitella oppilaiden kanssa asioita, koska he viettävät heidän kanssaan enemmän aikaa. Haastatteluissa tuli esille, että esiopettaja voi aloittaa oppilaiden kanssa liikunnantuntien suunnittelun jopa kaksi päivää ennen tuntia.

Suunnitellaan ja valmistetaan lasten kanssa koko liikunnantunti yhdessä. Näin lapsille saadaan paljon motivaatiota liikunnantunnille. Edellisenä päivänä mietitään jo kaikkien kanssa yhteisesti. Todella positiiviset kokemukset tästä. (H5)

Oppilaiden kannustaminen on hyvä motivaatiokeino haastateltujen opettajien mielestä. He kokivat kannustamisen olevan hyvä ja helppo motivaatiokeino, mikä toimii hyvin monen oppilaan kanssa. Myös oppilaiden toisilleen antama kannustus koettiin motivoivana asiana, joskaan sen ei koettu olevan niin suuri motivaatiotekijä kuin aikuisen antama kannustus. Onnistumisten huomaaminen ja kehuminen koettiin tärkeinä motivaation nostattajina. Haastatteluiden perusteella pienienkin onnistumisten huomioiminen lisäsi oppilaiden liikuntamotivaatiota.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että aikuisen mukana oleminen lisää oppilaiden tekemisen iloa ja motivaatiota. Myös tekemisen helpottaminen tai vaikeuttaminen taitotason mukaan nousi haastatteluissa. Haastateltavat totesivat haasteen lisäävän joidenkin oppilaiden motivaatiota, mutta mainitsivat myös sen, ettei tekemisen vaikeuttaminen toimi kaikkien oppilaiden kohdalla vaan ryhmä tulee tuntea hyvin. Haastateltujen mielestä on tärkeää, että jokainen oppilas saa omaan taitotasoonsa sopivia harjoitteita.

Toiset syttyy siitä, kun vaaditaan enemmän kuin mihin oppilas pystyy ja tavoitteeseen pääseminen ei ole helppoa. (H1)

Katoppa ku toi teki noin, kokeileppa sinäkin, jos onnistuisit! (H4)

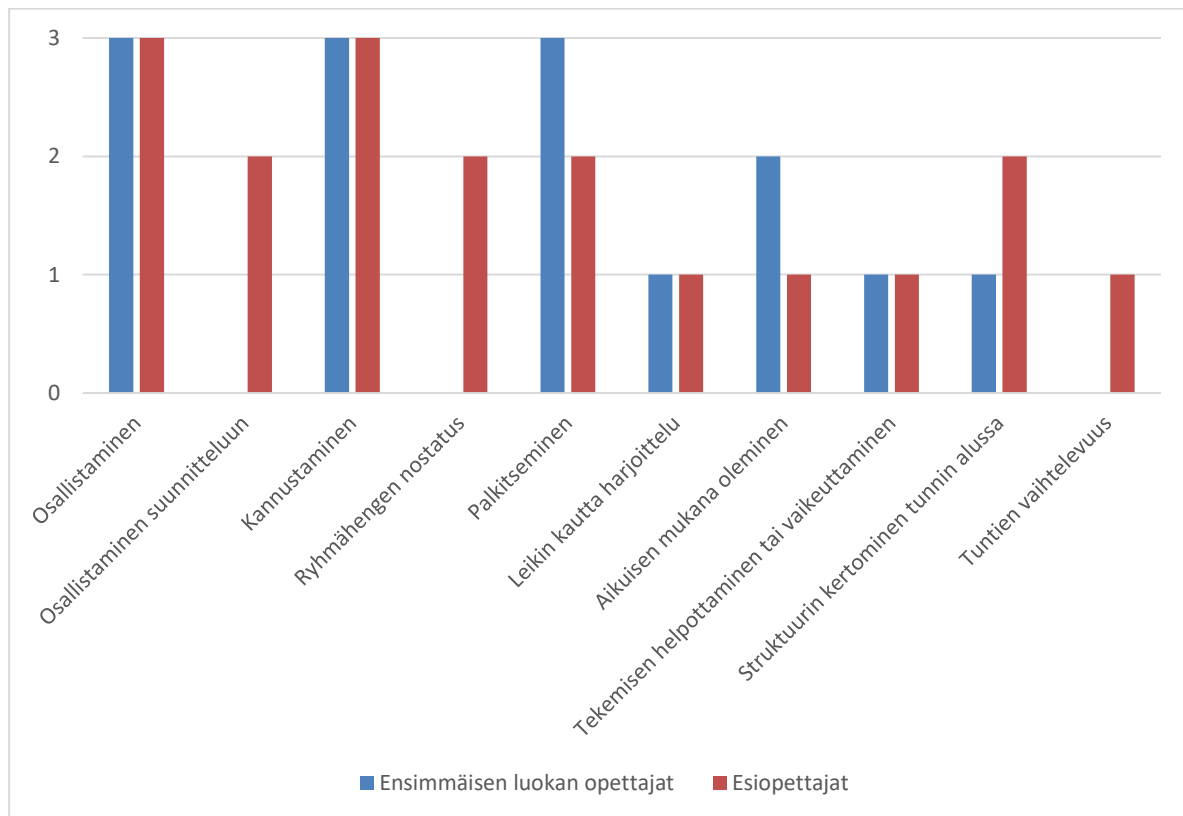
Hyvästä tekemisestä palkitseminen lisää oppilaiden liikuntatuntimotivaatiota. Hyvän tekemisen palkintona voi olla esimerkiksi oppilaiden toiveleikki tai -peli. Haastateltavat mainitsivat käyttävänsä motivaatiokeinona tunnin ohjelman kertomista ennen tuntia. Myös tuntien vaihtelevuuden, leikin kautta harjoittelun ja ryhmähengen nostattamisen koettiin nostavan oppilaiden motivaatiota joidenkin haastateltujen mielestä. Tutkimuksen perusteella myös leikillisuus toimii motivaatiokeinona.

Hyvän ryhmähengen avulla oppilaat uskaltavat kokeilla enemmän asioita, eivätkä pelkää epäonnistumista niin paljon. Hyvä ryhmähengi tuli esille esiopettajien haastatteluissa.

Hyvä ryhmähengi ja tekemisen meininki vaikuttaa positiivisesti kaikkien motivaatioon. Ryhmän nurisevat oppilaat taas heikentävät helposti myös muiden lasten motivaatiota. (H2)

Motivaatiokeinoissa tuli esille joitain eroja esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien välillä. Esiopettajilla on enemmän aikaa ottaa oppilaita mukaan suunnitteluun, he nostattavat

enemmän ryhmähenkeä sekä kertovat useammin tunnin struktuurin ennen tekemisen aloittamista. Ensimmäisen luokan opettajat ovat mukana enemmän tunneilla motivoidakseen oppilaita, sekä palkitsevat onnistuneista suorituksista. Kuviossa 3 esitellään esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämät motivaatiokeinot.



Kuvio 3. Esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämät motivaatiokeinot.

Haastattelujen perusteella opettajilla tulee uransa aikana vastaan myös oppilaita, jotka eivät halua osallistua liikunnantunneille ollenkaan tai heillä on todella pieni motivaatio liikuntatunneilla. Tutkimuksen perusteella tällaisten lasten kanssa tulee olla todella sensitiivinen ja edetä pienin askelin kohti suurempaa motivaatiota. Opettajat kertoivat kannustamisen ja pienien onnistumisten huomioimisen olevan erityisen tärkeää niiden oppilaiden kanssa, joilla ei ole suurta liikuntamotivaatiota. Myös aikuisen mukana olemisen todettiin olevan yhteydessä oppilaiden motivaation kasvamiseen. Luokanopettajien mielestä opettajien tehtävänä on tehdä liikunnantunnista niin kiinnostava, että jokainen lapsi kiinnostuu ja motivoituu siitä edes jollain tasolla. Opettajat olivat sitä mieltä, että lasten on pakko ainakin kokeilla tunnilla liikkumista ja osallistua tuntiin jollain tavoin. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että on tärkeää keskustella ja selvittää mistä oppilaan vähäinen motivaatio voi johtua.

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena esiopettajat ja ensimmäisen luokan opettajat kokevat oppilaiden motivaation ja millaisia keinoja he käyttävät motivaation kasvattamisessa. Aineiston avulla saatiin myös tietoa siitä, millaiset ulkoiset tekijät ovat yhteydessä oppilaiden motivaatioon esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla.

7.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimukseen osallistuneet luokanopettajat pitivät liikuntasuhteen parantamista ja liikunnalliseen elämäntapaan motivoimista erittäin tärkeänä. Tämä johtuu osaltaan siitä, että tutkimukseen osallistuneet luokanopettajat opettivat liikuntaa. Myös tutkimuksen vapaaehtoisuus on saattanut vaikuttaa siihen, että tutkimukseen on osallistunut liikunnasta innostuneita opettajia.

Ensimmäinen tutkimuskysymys koski sitä, millaisena opettajat näkevät oppilaiden liikuntamotivaation ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa. Tulosten perusteella oppilaiden liikuntamotivaatio ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa on suuri, mutta ryhmässä on aina muutamia oppilaita, joita täytyy motivoida enemmän kuin toisia. Opettajat olivat yksimielisiä siitä, että moni oppilas liikkuisi tunneilla ilman mitään ulkoisen motivaation keinoja. Opettajat eivät pitäneet lasten motivointia yleisesti hankalana. Opettajat näkivät motivaation ilmenevän tunneilla erilaisilla tavoilla, mutta jokaisen opettajan mielestä iloinen mieli ja hymyssä suin liikkuminen kertovat suuresta motivaatiosta liikkumista kohtaan. Opettajat pitivät lasten sisäisen motivaation kasvattamista ja kasvattamista kohti liikunnallista elämäntapaa tärkeänä. Opettajat olivat sisäisen motivaation kasvattamisen tärkeydestä samoilla linjoilla Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) ja Esiopetussuunnitelman (2014) kanssa. Opettajien kertomat käsitykset liikuntamotivaation ilmenemisestä liikunnantunneilla ovat samalla linjoilla Anttilan ja Ruokosen (2004) kanssa. Oppilaiden liikuntamotivaatiossa ei ollut suurta eroa ensimmäisellä luokalla ja esikoulussa, mikä ei ole yllättävää vain vuoden ikäeron vuoksi.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli opettajien käsityksiä siitä, millaiset ulkoiset tekijät vaikuttavat oppilaiden liikuntamotivaatioon ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa. Tutkimuksen perusteella suurin oppilaan liikuntamotivaatioon vaikuttava ulkoinen tekijä oli aikuisen mahdollistama autonomia ja itse tekeminen liikunnantunneilla. Haastatellut opettajat mainitsivat oppilaan autonomian parantavan hänen liikuntamotivaatiotaan. Haastattelujen

perusteella aikuisten tulee tarjota oppilaille liikuntamahdollisuudet ja -paikat liikuntamotivaation kasvattamiseen. Sen avulla oppilaille mahdollistetaan autonomiaa ja itse työskentelyn mahdollisuuksia liikuntatunneilla. Kaikissa haastatelluissa ei mainittu suoraan liikuntamahdollisuuksien ja -paikkojen yhteyttä lasten motivaatioon, mutta haastatteluista voi kuitenkin tulkita autonomian lisäämisen olevan hankalaa jollei mahdotonta ilman tarpeeksi laadukkaita liikuntapaikkoja. Aiheeseen liittyvät kirjallisuuden perusteella ne ovat motivaatioon vaikuttavia ulkoisia tekijöitä.

Haastattelujen perusteella ryhmän toiminta ja ryhmädynamiikka ovat yhteydessä motivaatioon liikuntatunneilla. Ryhmän dynamiikka ja toiminta luetaan ulkoisiin motivaatiotekijöihin, koska opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän toimintaan ja rakenteeseen omalla toiminnallaan. Tutkimuksessa nousi esiin myös suurten tasoerojen vaikutus ryhmän motivaatioon. Tutkimuksen perusteella motivaatio on suurempi omantasoisessa ryhmässä verrattuna hyvin heterogeeniseen ryhmään. Liukkonen ja Jaakkola ovat tästä eri mieltä ja heidän mielestään opettajien tulisi pyrkiä luomaan mahdollisimman heterogeeninen liikkumisryhmä, jossa vertaillaan suorituksia itsen eikä toisiin liikkujiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Opettajat nostivat esiin ryhmän ryhmädynamiikan tärkeyden ja ryhmädynamiikan ja hyvän ilmapiirin koettiin olevan enemmän yhteydessä motivaatioon kuin ryhmän liikkujien tason. Tutkimuksen tuloksista on pääteltävissä, että opettajalla on suuri merkitys oppilaan motivaatioon ja ulkoisten motivaatiokeinojen luomiseen. Opettajat ovat vastuussa tunnin rakenteesta, oppilaiden osallistamisesta, ryhmädynamiikasta, liikuntamahdollisuuksista sekä hyvän liikunnallisen esimerkin antamisesta. Myös muilla aikuisilla kuten oppilaiden huoltajilla, sukulaisilla tai valmentajilla on rooli lasten liikuntamotivaation kehittämisessä esimerkiksi vapaa-ajan liikunnan tai harrastusten kautta.

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli sitä, millaisia erilaisia motivaatiokeinoja esiopettajat ja ensimmäisen luokan opettaja käyttävät liikunnantunneilla ja niiden eroavaisuuksia. Tulosten perusteella liikuntaa opettavien opettajien tulee tiedostaa oppilaiden erilaisuus ja erilaisten motivaatiokeinojen toimivuus erilaisten oppilaiden kanssa. Tutkimuksen perusteella opettajien on helpompi motivoida oppilaita, jos opettaja tuntee oppilasryhmän hyvin.

Tutkimuksen tulosten perusteella paras keino motivoida oppilaita on osallistaa heitä tunnin suunnitteluun ja toteutukseen mahdollisimman paljon. Opettajalla on tietyt raamit ja aiheet mitä oppilaiden kanssa tulee käydä läpi lukuvuoden aikana, jonka vuoksi tunnin suunnitteluun osallistaminen on välillä hankalaa. Motivaation kannalta oppilaita tulisi siis osallistaa

mahdollisimman paljon, mutta opettajan tulee pitää huoli siitä, että kaikki tarvittavat taidot tulee opeteltua. Oppilaita voi osallistaa tunneilla myös pienemmissä asioissa kuten alkulämmittelyn päättämisessä tai tanssissa musiikin valitsemisella. Opettajien mainitsema osallistamisen tärkeys on linjassa Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) ja Esiopetussuunnitelman (2014) kanssa.

Tutkimuksessa nousi esiin myös muita opettajien käyttämiä motivaatiokeinoja, joita esiteltiin tutkimuksen tuloksissa. Tutkimuksessa tutkittiin esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämien motivaatiokeinojen eroja. Eroja motivaatiokeinoissa oli ryhmähengen nostatuksessa ja osallistamisessa suunnitteluun. Niitä ei tullut ilmi luokanopettajien haastatteluissa, mutta esiopettajien haastatteluissa ne mainittiin. Tutkimuksen tulosten perusteella huomattiin, että vaikka yksikään ensimmäisen luokan opettaja ei maininnut ryhmähengen nostatusta motivaatiokeinona, kokivat kaikki opettajat ryhmähengen ja ryhmädynamiikan vaikuttavan oppilaiden liikuntamotivaatioon liikunnantunneilla. Osallistaminen koettiin kaikkien opettajien mielestä tärkeänä motivaatiokeinona, mutta silti vain kaksi esiopettajaa käytti suunnitteluun osallistamista motivaatiokeinona. Haastattelujen perusteella esiopettajilla on enemmän aikaa lapsen kokonaisvaltaiseen motivointiin ja osallistamiseen, koska esiopettaja viettää lapsen kanssa enemmän aikaa päivästä verrattuna ensimmäisen luokan opettajaan. Tutkimuksen perusteella ensimmäisen luokan opettajat käyttävät motivointikeinona esikoulun opettajia enemmän aikuisen mukana olemista sekä palkitsemista.

Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan sanoa, että lapsiryhmän motivaatio on melko samanlainen esiopetusikäisillä oppilailta ja ensimmäisen luokan oppilailta. Tutkimuksen tulosten perusteella esiopettajien on helpompi motivoida oppilaita liikuntatunneille ja kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Liikkumiseen ja liikuntatunneille motivoiminen on helpompaa, koska esiopettajat viettävät oppilaiden kanssa enemmän aikaa päivästä ja esiopetuksen päivät ovat vähemmän strukturoituja eli aikataulutettuja kuin ensimmäisellä luokalla. Tämä mahdollistaa esiopettajille oppilaiden motivoinnin aloittamisen jo ennen tunteja sekä antaa enemmän aikaa tuntien arviointiin ja läpi käymiseen myöhemmin. Yleisesti esiopettajien ja ensimmäisen luokan opettajien käyttämät motivaatiokeinot ovat kuitenkin melko samanlaisia. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa monien aiempien motivaatiotutkimusten kanssa kuten Anttila ja Ruokonen (2004), Halmela (2013) ja Santero (2021).

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Tutkimusten luotettavuudessa ja pätevydessä on eroja, vaikka kaikissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä. Sen vuoksi jokaisessa tutkimuksessa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta validiteetin eli pätevyyden ja reabiliteetin eli toistettavuuden avulla. Reabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä toistaa samoja tuloksia tutkijasta riippumatta. Tutkimus on siis luotettava, jos toinen tutkija pääsisi samoilla tutkimuskysymyksillä samankaltaiseen lopputulokseen. Validiteetilla eli pätevyydellä tarkastellaan sitä, mittaavatko tutkimuksessa käytetyt kysymykset juuri sitä mitä oli tarkoitus mitata. Tarkastellaan, ovatko kaikki haastatellut ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla ja onko tutkija käsitellyt tutkimustaan omien ajatusmalliensa pohjalta ja päätynt näin virheellisiin tuloksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.)

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta on pyritty parantamaan sillä, että tutkimushypoteesit ja kysymykset ovat olleet tutkijan nähtävissä koko tutkimuksen teon ajan ja hän on voinut aina palata tutkimuskysymyksiin ja miettiä vastaako jokin asia kysymykseen. Tutkimuksen reabiliteetia parantaa se, että jokainen tutkittava ymmärsi kysymykset helpohkosti, eikä tutkijan tarvinnut tarkentaa kysymyksiä. Näin ollen tutkijan omat tarkennukset eivät vieneet tutkimuksen tuloksia mihinkään suuntaan. Tutkimuksen luotettavuutta on parantanut myös se seikka, ettei tutkija tuntenut haastattelijoiden käsityksiä liikkumisesta tai liikuntamotivaatiosta ennen tutkimuksen alkua. Luotettavuutta lisää myös se, että samankaltaisissa tutkimuksissa on saatu samanlaisia tuloksia. Tämän tutkimuksen voisi toistaa samanlaisena uudestaan jonkun muun tutkijan toimesta. Tutkimuksen otoskoon ollessa suppea, ei kuitenkaan voida varmuudella sanoa, että toinen tutkija pääsisi täsmälleen samoihin tuloksiin.

Tutkimuksen tekemisessä tulee aina huomioida eettiset periaatteet. Suomessa kaikkien tutkimusten tekoa ohjaavat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan tutkimukseen kohdistuvat eettiset periaatteet. Yleisiin eettisiin periaatteisiin kuuluvat tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen. Tutkijan tulee myös toteuttaa tutkimuksensa niin, että siitä ei aiheudu tutkittaville, yhteisöille tai muille tutkittaville asioille merkittäviä riskiä, haittoja tai vahinkoa. Tutkittavan tulee olla vapaaehtoisesti mukana tutkimuksessa ja hänen tulee voida keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen sen missä vain vaiheessa ilman pelkoa seuraamuksista. Tutkittavan tulee myös saada tietoa tutkimuksesta ja sen kulusta halutessaan. Tutkittavalle tulee kertoa tutkimuksen mahdollisista haitoista ja tutkittavan roolista

tutkimuksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 7–9.) Tässä tutkimuksessa eettisyys huomioitiin niin, että tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja tutkittavat ovat itse ottaneet yhteyttä tutkijaan vapaaehtoisuutensa merkiksi. Tutkimuksesta ei ole myöskään koitunut riskiä tai haittaa yhdellekään haastatellulle.

Aiempien eettisten periaatteiden lisäksi tutkijan tulee ottaa huomioon henkilöiden tieto- ja yksityisyydensuoja. Tutkittuja henkilöitä ei tule pystyä tunnistamaan tutkimuksesta ja tutkittujen kaikki henkilötiedot ja tunnistetiedot on poistettava heti kun se on tutkimuksen kannalta mahdollista. Henkilöille tulee myös kertoa mihin ja miten heidän tietojaan käytetään. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 11–13.) Tässä tutkimuksessa tieto- ja yksityisyydensuoja on varmistettu niin, että tutkittavien nimiä tai yhteystietoja ei ole kirjoitettu ylös mihinkään missään vaiheessa. Tutkittavien kanssa käydyt viestinnät on poistettu tutkimuksen kuluessa ja nauhoitteet on poistettu niiden litteroinnin jälkeen. Tutkimuksessa ei ole myöskään kerrottu tutkittujen ihmisten paikkakuntia tai mitään muita tietoja, joista heidät voisi tunnistaa.

Tutkimustietojen avoimuus on osa tutkimuksen eettisyyttä. Avoimuudella tarkoitetaan sitä, että tutkittu materiaali julkaistaan muiden tutkijoiden nähtäväksi. Tutkimusten avoimuus on hyväksi tieteen edistymiselle ja kriittiselle arvioinnille. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2019, 13.) Tässä tutkimuksessa avoimuus on toteutettu niin, että tutkimus annetaan julkaista Turun yliopiston Utupub -palvelussa.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tässä tutkimuksessa on tutkittu ensimmäisen luokan ja esiopetuksen opettajien liikunnantunneilla käyttämiä motivaatiokeinoja sekä sitä millaisena opettajat näkevät lasten motivaation ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa. Tutkimuksen tuloksiin viitaten olisi hyvä jatkaa tutkimista liikuntamotivaation keinoihin muilla ikätasoilla, koska ensimmäisellä luokalla ja esiopetuksessa liikuntamotivaation keinot eivät eroa paljoa toisistaan. Tutkittaessa esimerkiksi ensimmäisen luokan ja kuudennen luokan liikuntamotivaatiota ja motivaatiokeinoja voisi ilmentyä suurempia eroavaisuuksia. Myös pienempien lasten (3–5-vuotiaiden) motivaatiokeinojen vertailu alakoulun oppilaisiin, tai nivelvaihe kuudennelta luokalta seitsemännelle luokalle olisi hyvä tutkimuksen aihe.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino: Tampere.
- Anttila, A. & Ruokonen, J. 2004. Liikuntamotivaatio ja sen tukeminen – Oppilaiden ja opettajien käsittekarttatutkimus [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10295/1/G0000596.pdf>
- Deci, E. & Ryan, R. 2007. Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. 1–19.
- Deci, E. & Ryan, R. 2017. *Self-Determination Theory – Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Gadd, J. 2014. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt. Teoksessa O. Arvola & A. Kuukasjärvi (toim.) *Lähtötelineissä – Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 24–25.
- Eccles, J. & Wigfield, A. 2002. *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185–206.
- Fox, K., Boutcher, S., Faulkner, G. & Biddle, S. 2000. The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. Teoksessa S. Biddle, K. Fox, & S. Boutcher, *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge. 1–8.
- Halmela, P. 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa – mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? [pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. HELDA -julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201505191027>
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa J-E. Nurmi, & K. Salmela-Aro (toim.) *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 202–221.
- Heinonen, O., Lakka, T., Tammelin, T. & Valtonen, M. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys – kardiometabolinen näkökulma. *Duodecim-lehti* 129 (11), 3–8.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. Painos. Helsinki: Tammi.
- Hännikäinen, H., Leino, K., Levomäki, L., Määttä, J., Ojanperä, N., Silvennoinen, E. & Tigerstedt, H. 2014. Lasten liikkuminen päivähoitossa. Teoksessa O. Arvola & A. Kuukasjärvi (toim.) *Lähtötelineissä – Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 39–41.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 12–24.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa V. Raine & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–78.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Kilpa- ja suippu-urheilun tutkimuskeskus, 19–21.

Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, 43(2), 151–163.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus. 29–50.

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. *Kasvatuspsykologia*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 177.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 130–146.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 290–303.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 157–170.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 10–11.

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. 89–94.

Macintyre, C. & McVitty, K. 2004. *Movement and learning in the early years – supporting dyspraxia (DCD) and other difficulties*. London: Paul Chapman Publishing, 22–25.

Marsh, J. 2005. *Digikids – Young children, popular culture and media*. Teoksessa N. Yelland (toim.) *Critical issues in early childhood education*. Berkshire: Open University Press. 181–196.

Mustajoki, P. 2019. Lasten ja nuorten lihavuus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443 [luettu 7.12.2020].

Numminen, P. & Laakso, L. 2012. *Liikunnan opetusprosessin ABC*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 72–79.

- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 9–18.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Educa, 36–37.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12, 219–220.
- Opetushallitus. 2014a. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Tampere: Juvenes Print.
- Opetushallitus. 2014b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Next Print Oy.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Tampere: Juvenes Print.
- Opetus- ja Kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.
<http://opetusministerio.mailpv.net/archive/file/bc81848357d67abb8f462c6769b3f72c/okm21.pdf> [luettu 2.12.2020]
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2021. Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 57–63.
- Santero, A. 2021. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tukeminen ja sen haasteet peruskoulun liikunnanopetuksessa – Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkökulma [pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. HELDA-julkaisuarkisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202107013376>
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 30–32.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 18–142.
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim-lehti* 131 (18), 7–12.
- Taylor, A. 2000. Physical activity, anxiety, and stress. Teoksessa S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher (toim.) *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge. 10–13.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021. Tilastoraportti 37/2021.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143273/Tilastoraportti_37_2021_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y [luettu 28.4.2022]
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi – Uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. Liikkumattomuuden jäljillä.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf [luettu 26.4.2022]

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. 54–65.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 78–79, 161–175.

Liitteet

Liite 1. Tutkimusilmoitus Facebookissa

Moikka!

Teen gradua luokanopettajapuolella aiheesta liikunnan motivaatiokeinot esikoulussa ja 1. luokalla. Tutkimuksessa vertaillaan esikoulun ja 1.luokan opettajien käyttämien motivaatiokeinojen erilaisuuksia ja samanlaisuuksia. Mietitään myös mihin eri motivaatiokeinot perustuvat ja motivaatiota itsemäärämisteorian kautta.

Kyysisinkin olisiko joku joka olisi halukas osallistumaan laadulliseen tutkimukseen Zoomin tms kautta ja olisi nyt eskarissa tai koulussa töissä ja pitäisi liikuntaa 1. luokalle tai eskarille. Myös jos on ollut viimevuonna niin käy.

Haastattelu kestää 15-45min riippuen kuinka paljon haastateltavalla on asiaa.

Jos joku pääsisi niin olisi mahtavaa, auttaisi mua valmistumaan vielä tämän vuoden puolella!

Jos oot kiinnostunu niin laita mulle viestiä täällä niin sovitaan joku aika!

Liite 2. Haastattelurunko

Kerro tavallisesta liikuntatunnista.

Mitä on motivaatio, ja miten se mielestäsi ilmenee?

Miten saatte oppilaan liikuntatunnilla mukaan, joka ei halua liikkua?

Kuinka paljon lapsia täytyy mielestänne motivoida liikunnan tunneilla/tuokioilla?

Käytättekö erilaisia motivaatiokeinoja eri lasten kanssa? Millaisia ne ovat ja miten ne eroavat toisistaan?

Onko lapsen motivointi mielestänne hankalaa? Jos on tai ei, niin mikä siinä on vaikeaa/helppoa?

Ovatko motivaatiokeinonne mielestänne pitkäaikaisia vai lyhytaikaisia?

Millaisia motivaatiokeinoja käytätte lasten kanssa liikunnassa?

Yksittäisten lasten?

Koko ryhmän?

Kuinka tärkeänä pidätte lapsen sisäistä motivaatiota tuntien aikana?

Eli pidättekö tärkeämpänä sitä, että kaikki tekevät vaikka pakotettuna, vai onko tärkeämpää, että halu liikkua on lähtöisin lapsesta itsestään? Miksi?

Miten koet lapsen autonomian liikuntatunneilla vaikuttavan hänen motivaatioonsa?

Kerro liikuntatuntimotivaation ja liikunnallisuuden yhteydestä.

Millaisia motivaatiokeinoja käytät silloin, kun haluat parantaa lapsen liikuntasuhdetta?

Entä silloin kun haluat, että lapsi toimii oppitunnin verran ryhmän mukana?

Mitä samankaltaisuuksia näissä mielestäsi on?

Miten lapsen motivaatiota liikuntaa kohti voi parantaa koulussa/esikoulussa?

Koetko, että lapsen liikuntaharrastuksella on vaikutusta siihen miten hän toimii liikunnantunneilla?

Miten koette ryhmän olevan yhteydessä yksittäisten liikkujien motivaatioon?

Onko vielä jotain lisättävää johonkin?

Haastattelun teemat:

Motivaation osa-alueet

Motivaation yhteys liikunnan määrään

Yhteisön yhteys motivaatioon