

**”...JA KAIKILLA OLIS KIVAA.” – SELVITYS YLÄKOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN  
MOTIVAATIOTEKIJÖISTÄ KOULULIIKUNNASSA**

Elisa Pääkkönen & Mimmi Turpeinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2020

## TIIVISTELMÄ

Pääkkönen, E. & Turpeinen, M. 2020. ”...Ja kaikilla olis kivaa.” – Selvitys yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöistä koululiikunnassa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 44 sivua, 3 liitettä (3 sivua).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli saada selville kainuulaisen koulun yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöitä koululiikunnassa. Tavoitteena oli selvittää, mikä koululiikunnassa on mukavaa ja motivoivaa oppilaiden näkökulmasta eli millaisia liikuntatuntien tulisi olla, jotta kaikki oppilaat haluaisivat osallistua toimintaan. Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi oppilasta vuosiluokilta 7, 8 ja 9. Aineisto kerättiin kirjoitelman muodossa. Kirjoitelman aiheena oli unelmien liikuntatunti. Tutkimusaineistoa lähestyttiin teorialähtöisesti. Sisällön analyysissä hyödynnettiin itsemääräämisteoriana ja motivaatioon vaikuttavat tekijät eroteltiin koetun autonomian tunteeseen, koetun pätevyyden tunteeseen, koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä itsemääräämisteoriana kuulumattomiin merkityksiin.

Liikuntatuntin motivaatiotekijöihin vaikuttavat oppilaiden yksilölliset erot ja tekijät, eikä tekijöitä voi yleistää esimerkiksi liikunnan kouluarvosanaan perustuen. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus nousi itsemääräämisteorian ulottuvuuksista merkittävimmäksi liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi erityisesti opettajalla ja hänen toiminnallaan, liikuntapaikoilla ja -välineillä sekä tunnilla vallitsevalla ilmapiirillä on enemmän merkitystä yläkouluikäisten tyttöjen liikuntamotivaatioon, kuin esimerkiksi koetun autonomian tunteella tai koetun pätevyyden tunteella. Opettaja voikin omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten esimerkiksi juuri itsemääräämisteorian ulottuvuudet näkyvät liikuntatunneilla.

Tutkimuksessamme osallistujien määrä oli hyvin pieni, joten tuloksia ei voi yleistää, mutta niitä voi siirtää omaan opetukseen ja omaan työhön. Osallistujamäärä on pieni, sillä tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää oppilaiden yksilöllisiä tekijöitä ja syitä motivaation taustalla.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimustulokset vahvistavat aikaisempia tutkimustuloksia liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi tulokset korostavat koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen merkitystä liikuntatuntien motivaatiotekijöiden kannalta. Jatkotutkimuksena voisikin tutkia opettajien valmiuksia teettää sosiaalista yhteenkuuluvuutta vahvistavia harjoitteita ja toimintoja omassa opetuksessaan. Toisena jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, miten koettua autonomiaa saisi tuettua liikuntatunneilla paremmin.

Asiasanat: koululiikunta, motivaatio, itsemääräämisteoriana

## ABSTRACT

Pääkkönen, E. & Turpeinen, M. 2020. "...And everyone would have fun." - A study of the motivational factors of upper comprehensive school grades 7 to 9 girls in physical education. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's -thesis of Sport Pedagogy, 44 pages, 3 attachments (3 pages).

The purpose of this master's thesis was to find out the motivational factors of upper comprehensive school grades 7 to 9 girls in physical education. Five students participated in the study. The data was collected in the form of an essay. The topic of the essay was the PE-class of dreams. The research material was approached theoretically. The content analysis utilized the theory of self-determination.

Experience of social relatedness became the most significant dimension of the theory of self-determination. Also for example the teacher, sports facilities and the atmosphere in the lesson are more important than experience of autonomy and experience of competence.

The number of participants in this study was very small so the results cannot be generalized. However, they can be transferred to teaching.

The conclusion of the study is that the research results confirm previous research results on the motivational factors in physical education. In addition, the results highlight the importance of experience of social relatedness. As a further study, the ability of teachers to commission exercises and activities that strengthen experience of social relatedness in their own teaching could be studied.

Key words: physical education, motivation, self-determination theory

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULULIIKUNTA.....	3
2.1 Koululiikunnan tavoitteet ja tarkoitus .....	3
2.2 Opettajan rooli liikuntatunnilla.....	5
2.3 Target -malli .....	7
2.4 Opetustyyli liikunnanopetuksessa .....	9
3 MOTIVAATIO KOULULIIKUNNASSA.....	11
3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	12
3.2 Motivaatioilmasto.....	14
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	16
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	16
4.2 Tutkimusmenetelmä .....	16
4.3 Tutkimukseen osallistujat.....	17
4.4 Kirjoitelmatehtävä .....	18
4.5 Aineiston käsittely .....	18
4.6 Luotettavuus ja eettisyys .....	19
5 ”SILLÄ HYVÄ RYHMÄ- JA YHTEISHENKI ON AINA HYVÄ JUTTU” .....	22
5.1 Teemoittelu.....	22
5.2 Koettu autonomia .....	24
5.3 Koettu pätevyys .....	27
5.4 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	29

5.5 Itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset .....	32
5.6 Liikunnan arvosanan merkitys vastauksiin.....	35
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET.....	37
LÄHTEET .....	41
LIITTEET.....	45
Liite 1 Saatekirje tutkimukseen osallistuvalla sekä vanhemmille .....	45
Liite 2 Tutkimuslupa tutkimukseen osallistuvilla .....	46
Liite 3 Esimerkki luokittelun syntymisestä .....	47

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen oli tarkoitus selvittää, mitkä asiat ovat yhteydessä liikuntamotivaatioon koululiikunnassa. Tarve ja kiinnostus tutkimukselle olivat selkeä, sillä olemme omassa työssämme liikunnanopettajina kokeneet haastavana saada kaikki oppilaat osallistumaan tunnin toimintaan yhtä aktiivisesti ja motivoituneesti. Haastavaksi on koettu muun muassa löytää toimintaa ja luoda ilmapiiriä, jonka avulla kaikki oppilaat saataisiin motivoitumaan ja viihtymään. Tavoitteenamme oli oppia ymmärtämään, mikä koululiikunnassa on mukavaa oppilaiden näkökulmasta ja millaisia liikuntatuntien tulisi olla, jotta kaikki oppilaat haluaisivat osallistua toimintaan.

Liikuntamotivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivan LIITU-tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiivisemmilla lapsilla liikunnallinen pätevyys on korkeampaa, verrattuna vähän liikkuviin lapsiin (Polet, Lintunen & Laukkanen 2019, 78). Liikunnallisella pätevyydellä voikin vahvistaa oppilaan motivaatioita liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola 2017a). LIITU-tutkimuksesta selviää myös, että nuorilla, 11–15-vuotiailla liikunta-aktiivisuuden eroja selittävät muun muassa asenne, tulevaisuuden ajatukset sekä henkilökohtainen hallinnan tunne liikuntaa kohtaan sekä liikunnallisuuden muodostuminen tavaksi. Myös itsemääräämisellä sekä itsekontrollilla todettiin olevan yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen. (Polet ym. 2019, 79–82.)

LIITU-tutkimuksesta nousi esiin myös opettajan toimintaan liittyviä motivaatiotekijöitä. Liikunnassa kaikkein tärkeimpänä pidettiin, että liikuntatunneilla on hauskaa ja luokassa vallitsee hyvä ilmapiiri. Oppilaat arvostivat myös sitä, että tunneilla toimittiin yhdessä ja opettaja on oikeudenmukainen sekä kannustava. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 89–92.)

Tutkimuksemme motiivina oli siis tarkastella oppilaiden motivaatiota syvällisemmin ja pyrkiä ymmärtämään oppilaiden omia yksilöllisiä motivaatioon vaikuttavat tekijöitä, jotta osaisimme tarjota kiinnostavaa, innostavaa ja mielekästä koululiikuntaa oppilaillemme. Lähestyimmekin aihetta yksilöiden ja heidän ajatustensa sekä tuntemustensa kautta ja näin ollen

tutkimukseemme valikoitui kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jolloin oppilaan oma persoona ja omat mieltymykset pääsevät paremmin esiin. Tutkimuksemme on fenomenologinen, sillä näemme tutkittavien kokemuksellisuudella olevan merkitystä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Laadullinen lähestymistapa sopii tutkimukseemme parhaiten, sillä laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa suositaan metodeja, joilla pyritään samaan tutkittavien oma ”ääni” esille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin ymmärtämään ja kuvamaan syvällisemmin jotakin tiettyä ilmiötä tai toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

Tutkimus toteutettiin kainuulaisen kunnan keskuskoulussa. Tutkimukseen valittiin oppilaita jokaiselta yläkoulun vuosiluokalta sekä oppilaita, joilla oli erilainen koululiikunnan arvosana. Halusimmekin saada käsityksen siitä, millaista liikunnanopetuksen tulisi olla, jotta esimerkiksi sekä 7 arvosanan oppilas, että 9 arvosanan oppilas motivoituu toiminnasta. Tutkimukseen oli mahdollista osallistua kahdella tavalla: haastattelulla tai kirjoitelmatehtävällä. Tällä haluttiin varmistaa, että jokaisen tutkimukseen osallistujan ajatukset saataisiin esille tarkemmin ja yksilöllisemmin. Kummassakin aineistonkeruumenetelmässä oppilaan oli mahdollista kuvailla vapaasti, millainen olisi hänen unelmien liikuntatuntinsa.

## **2 KOULULIIKUNTA**

Koululiikunnalla tarkoitetaan opetussuunnitelmien normittavaa tavoitteellista oppiainetta, jonka avulla voidaan edistää koulun kasvatuksellisia tavoitteita (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 23). Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatus ei siis rajoitu pelkästään siihen, kuinka liikuntaa opetetaan, vaan siihen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet. Lasten liikuntakasvatusta tapahtuukin perheissä, päiväkodeissa, kouluissa, liikuntajärjestöissä ja monissa muissa vapaa-ajan harrastusryhmissä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017; Sääkslahti 2015). Tässä työssä liikuntakasvatusta tarkastellaan pääosin yläkouluympäristössä.

Esittelemme seuraavaksi koululiikunnan tavoitteet ja tarkoituksen, opettajan roolia liikuntatunnilla sekä target-mallin, joka tarjoaa liikunnanopettajalle työkalut, joiden avulla hän voi vaikuttaa positiivisesti liikuntatuntien motivaatioilmastoon. Lisäksi kerromme erilaisista opetustyyleistä liikunnanopetuksessa.

### **2.1 Koululiikunnan tavoitteet ja tarkoitus**

Perusopetuslain mukaan liikunta kuuluu kaikille yhteisiin oppiaineisiin, ja vuosiluokilla 1–9 liikuntaa on keskimäärin kaksi vuosiviikkotuntia (Pietilä & Koivula 2013, 278). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan koululiikunnan tehtävänä on vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä vaikuttaa myönteisesti oppilaan suhtautumiseen omaan kehoon. Liikunnan tärkeimpiä tehtäviä onkin antaa oppilaalle positiivisia kokemuksia yksittäisiltä liikuntatunneilta sekä tukea oppilasta liikunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Vuosiluokilla 7-9 liikunnan tavoitteena ovat oppilaan perustaitojen soveltaminen sekä erilaisten liikuntamuotojen ja -lajien avulla fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittyminen mahdollistavat oppilaalle kasvamisen liikunnalliseen elämäntapaan (Jaakkola,



Liukkonen & Sääkslahti 2013, 21). Lisäksi koululiikunnan avulla pyritään edistämään yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä tukemaan kulttuurien moninaisuutta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunta onkin usein yhteisöllistä, koska koululiikunnassa toimitaan yhdessä, pareittain, ryhmässä tai joukkueena, ja tällainen toiminta tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden oppia sosioemotionaalisia taitoja (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 22).

Jotta koululiikunnan tavoitteet voidaan saavuttaa, tulee ymmärtää liikuntakasvatuksen merkitys. Liikuntakasvatuksen tavoitteena onkin lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla sekä tarjota lapselle ja nuorelle edellytyksiä omaksua liikunnallinen elämäntapa (Sääkslahti 2015). Liikuntakasvatuksen kaksi tärkeintä tehtävää on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikkumaan kasvattaminen tarkoittaa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan sitä, että koululiikunnassa kasvatetaan liikuntakokemusten avulla oppilaan tietoja ja taitoja, joiden avulla hän pystyy monipuoliseen liikkumiseen, ylläpitämään hyvinvointiaan ja terveyttä edistävän liikunnan omaehtoiseen harrastamiseen. Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa puolestaan sitä, että liikunta toimii välineenä, jonka avulla oppilasta autetaan ihmisyyteen kasvattamisessa ja kasvamisessa. (Koivula ym. 2017).

Liikuntakasvatuksella pyritään myös kehittämään yksilön persoonallisuuden fyysistä, emotionaalista, älyllistä ja sosiaalista puolta ja näin ollen edistää persoonallisuuden eheytymistä (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 20). Liikunta oppiaineena kehittää oppilaan fyysistä kuntoa, mutta se mahdollistaa myös sosiaalisen puolen kehittymistä, kuten esimerkiksi ystävyssuhteiden luomista ja muiden huomioon ottamista (Jääskeläinen ym. 1985, 20–21). Myös LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntatunnit tarjoavat mahdollisuuden oppia liikuntataitojen lisäksi esimerkiksi erilaisia sosioemotionaalisia taitoja, kuten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja (Lyyra ym. 2019, 89–92). Terveystiedon lisäksi liikuntakasvatuksen keskeisempiin arvoihin ovat aina kuuluneet myös ilo ja virkistys (Ilmanen 2013, 51). Vuonna 2008 tehdyssä tutkimuksessa liikunnanopettajilta kysyttiin heidän mielestään liikuntakasvatuksen tärkeimpiä arvoja. Myös tässä tutkimuksessa vastauksissa esiin nousivatkin juuri ilo, virkistys sekä nautinto. (Ilmanen 2017, 48.)

Ilon, virkistykseen ja nautinnon lisäksi erityisen tärkeänä nähdään oppilaan minäkäsityksen vahvistaminen ja oman kehon hyväksyminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Terveellä minäkäsityksellä tarkoitetaan sitä, että oppilas luottaa itseensä, omiin kykyihinsä sekä sosiaalisiin suhteisiin sekä sitä, että oppilas suhtautuu positiivisesti omaan kehoonsa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 21). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaankin, että vuosiluokilla 7-9 liikunnalla on erityisen tärkeä tehtävä vahvistaa oppilaan minäkäsitystä sekä oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Oppilaan minäkäsitystä voidaan tukea liikunnan opetuksella, jossa korostetaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 21). Liikunnanopetuksella tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä kannustetaan oppilasta omaehtoisen liikunnan harrastamiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

## **2.2 Opettajan rooli liikuntatunnilla**

Jokainen oppiaine pitää sisällään omat ominaisuudet, rajoitteet ja mahdollisuudet. Liikunnanopetus asettaakin opettajalle erilaisia vaatimuksia verrattuna muiden oppiaineiden opettajiin, koska liikuntatunnilla ympäristöstä ja toiminnasta johtuen oppilaiden ei tarvitse esimerkiksi istua paikallaan (Jääskeläinen ym. 1985, 78). Liikunnanopetuksessa opetusympäristö sekä olosuhteet vaihtelevatkin jatkuvasti ja liikuntatunneilla käytetään muun muassa runsaasti erilaisia välineitä. Liikunnanopettajalta vaaditaan eri ominaisuuksia riippuen siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Esimerkiksi hallintoviranomaiset pitävät opettajan tärkeimpinä ominaisuuksina täsmällisyyttä, ammattitaitoisuutta ja kykyä pitää yllä työrauhaa, kun taas oppilaat arvostavat opettajassa kärsivällisyyttä, oikeudenmukaisuutta ja ymmärtämistä (Jääskeläinen ym. 1985, 78). Myös empatia, ihmissuhdetaitojen hallinta sekä opettajan omien tunteiden havaitseminen ja hallinta voidaan lukea hyvän opettajan ominaisuuksiksi (Uusikylä & Atjonen 2005, 98). Näin ollen voidaankin siis todeta, ettei ole olemassa yhtä liikunnanopettajan ihannetyyppeä.

Liikuntaa opettaessaan opettaja tarvitsee tietoa ja ymmärrystä motoristen ja kognitiivisten taitojen oppimisesta, unohtamatta sosioemotionaalisia taitoja. Ferryn, McCaughtryn ja

Kulinnan (2011) näkemyksen mukaan opettajan sosioemotionaalisisessa tiedossa on kolme osaa: opettajan vuorovaikutussuhde oppilaaseen, ymmärrys oppilaiden vertaissuhteista ja pyrkimys ymmärtää oppilaan sosiokulttuurista ympäristöä (Kokkonen & Klemola 2013, 220). Opettajan ja oppilaan välisellä myönteisellä tunnesuhteella onkin todettu olevan positiivinen vaikutus oppilaan motivaatioon (Kokkonen 2017, 199). Näin opettaja pystyy sosioemotionaalisen tiedon avulla muokkaamaan liikuntatunnin tavoitteita, sisältöä ja pedagogiikkaa yksilön liikuntatottumuksia parhaiten palvelevalla tavalla (Kokkonen & Klemola 2013, 220).

Liikunnanopettajan tehtävänä on opettaa oppilaille taitoja, tietoja ja sosiaalista käyttäytymistä sekä opettajalla itsellään täytyy myös olla teoreettista tietoa ja käytännöllistä taitoa, jotta hän osaa kasvattaa oppilaitaan (Jääskeläinen ym. 1985, 80). Jotta opettaja pystyy suunnitelmallisesti ja tietoisesti kehittämään oppilaiden tunne- ja ihmissuhdetaitoja, tulee opettajalla itsellään olla tietoa ja ymmärrystä aiheesta (Kokkonen & Klemola 2013, 219).

Liikunnanopetuksessa toteutetuissa liikuntaharjoitteissa, etenkin spontaaneissa peleissä ja leikeissä, opettaja voi kasvattaa oppilaita omalla persoonallisella olemuksellaan (Jääskeläinen ym. 1985, 83). Tällaiset pelit ja leikit ovatkin otollisia tunne- ja ihmissuhdetaitoja harjoittavia paikkoja (Kokkonen & Klemola 2003, 216). Opettajalla tulee olla taito kuunnella oppilaita aktiivisesti ja kunnioittaa oppilaiden mielipiteitä, koska oppilaat voivat kokea ja nähdä asiat hyvin eri tavalla kuin opettaja (Jääskeläinen ym. 1985, 83).

Jääskeläisen ym. (1985) mukaan opetusilmastoon vaikuttavat tekijät ovat opettajan persoonallinen panos sekä oppilaiden käsittelytapa. Kun opettaja onnistuu voittamaan oppilaiden kunnioituksen ja luottamuksen, ilmapiiri vapautuu ja kasvattaminen ja oppiminen mahdollistuvat (Jääskeläinen ym. 1985, 84–85). Opettajan on myös hyvä tiedostaa, millaisia odotuksia hänellä on oppilaita kohtaan, koska odotukset vaikuttavat oppilaiden kouluviihtyvyyteen ja oppimiskokemuksiin (Uusikylä & Atjonen 2005, 116).

Aunolan (2002, 17) mukaan opettaja voi viestittää omalla asenteellaan ja toiminnallaan oppilaille omia päämääriä, arvostuksia ja suhtautumista suoriutumiseen ja oppimiseen.

Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että opettajien oppimista koskevat uskomukset ja yksittäisiä oppilaita koskevat ennakkoinnit eli opettajan oma oppimis- ja ihmiskäsitys ohjaa opettajan toimintaa ja näin ollen vaikuttaa myös oppilaiden motivaatioon ja suoriutumiseen. Opettajan usko opetuksen mahdollisuuksiin heijastuu opettajan tavassa ohjata lasta ja nuorta. Tämä voikin näkyä runsaamman positiivisen palautteen antamisena, kiitoksena ja rohkaisuna. Toisaalta tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että oppilaan omat uskomukset kyvyistä sekä motivaatio vaikuttavat myös opettajan uskomuksiin. (Aunola 2002, 17.) Tämä voikin tarkoittaa sitä, että oppilas, jonka opettaja ajattelee olevan taidoiltaan kyvykäs, uskoo omiin kykyihinsä ja menestyy paremmin, kuin sellainen oppilas, joka on taidoiltaan yhtä kyvykäs, mutta jota opettaja pitää vähemmän kyvykkäänä.

### **2.3 Target -malli**

Liikuntatuntien motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon (Liukkonen ym. 2007, 162). Deci ja Ryan ovatkin kiinnittäneet huomioita siihen, kuinka paljon erilaiset oppimistilanteet tukevat oppilaiden tarvetta pätevyYTEEN, yhteenkuuluvuuteen ja autonomiaan (Aunola 2002, 18). Heidän mukaansa ne oppilaat, joiden itsenäisyyttä opettaja pyrkii tukemaan ja kehittämään, ovat paljon motivoituneimpia ja omiin kykyihinsä luottavaisempia kuin ne oppilaat, joita opettaja pyrkii opetuksessa kontrolloimaan.

Kilpailuhenkisyys ja oppilaiden kykyihin perustuva eriarvostaminen heikentävät oppilaiden motivaatiota, kun taas oppilaiden itsenäisyyttä ja pätevyyttä vahvistava asenne ja epäonnistumisten korostamisen välttäminen vahvistavat sitä. Oppilaiden motivaation onkin havaittu olevan parempi sellaisessa ympäristössä, jossa opettaja pyrkii välttämään vertailua ja arvostelua. (Aunola 2002, 18.)

Target -malli (task, authority, rewarding, grouping, evaluation, timing) tarjoaa liikunnanopettajalle työkalut, joiden avulla hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa positiivisesti liikuntatuntin motivaatioilmastoon (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163). Target -mallissa opettajan tulee ottaa huomioon monipuoliset toteutustavat erilaisille tehtäville, opettajan auktoriteetti, palautteenantokeinot, toiminnan ryhmittelyperusteet ja

arviointiperusteet sekä ajankäyttö (Liukkonen ym. 2007, 163). Näitä keinoja hyödyntäen opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kognitiivisiin ja affektiivisiin sekä käyttäytymiseen liittyviin motivaationtekijöihin (Liukkonen ym. 2007, 164).

Target -mallin mukaan opettajan tulee tarjota liikuntatunneilla monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä, joissa opettaja on ottanut huomioon oppilaiden henkilökohtaiset taitotasot (Liukkonen ym. 2007, 164). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että opettaja eriyttää opetusta siten, että hän tarjoaa liikuntatunneilla erilaisia tehtäviä oppilaiden taitotason mukaan. Tällöin mahdollistetaan pätevyyden tunteet ja onnistumisen kokemukset jokaiselle oppilaalle, jokaisella oppitunnilla.

Oppilaille tulee antaa mahdollisuus asettaa myös itselleen tavoitteita heidän oman taitotasonsa ja toiveiden mukaisesti (Liukkonen ym. 2007, 164). Tällöin oppilaille saadaan liikuntatunnilla autonomian kokemuksia, koska tavoitteet ja ohjeet eivät tule pelkästään ulkoapäin opettajalta kontrolloituna.

Liikuntatunnilla opettajan tulee olla demokraattinen ja ottaa oppilaat mukaan päätöksentekoprosessiin muun muassa yhteisiä sääntöjä laatiessa, tuntien sisältöjä suunniteltaessa sekä harjoitteissa ja liikunnassa edistymisen arvioinnissa (Liukkonen ym. 2007, 165). Näin opettaja jakaa vastuuta myös oppilaille, mutta auttaa tarvittaessa oppilaita oikeaan suuntaan. Liukkonen ym. (2007, 166) mukaan päätöksentekoprosessien lisäksi myös tunnin toiminnassa ja ryhmittelyssä täytyy korostaa oppilaiden yhteistoiminnallisuutta eli esimerkiksi toisten auttamista ja ryhmässä toimimista, sillä tällainen yhteistoiminta kehittää myös oppilaiden taitoa asettua toisen henkilön asemaan.

Opettajan antamalla palautteella on merkitystä motivaatioilmaston muodostumiseen. Opettajan tuleekin antaa yleisen palautteen lisäksi myös palautetta oppilaalle henkilökohtaisesti hänen suorituksistaan sekä kehittymisestään, ja erityisesti positiivista palautetta kovasta yrittämisestä. Target -mallin mukaan arviointi tulisi kohdistua oppilaan omien taitojen kehittymiseen, yrittämiseen, henkilökohtaisten tavoitteiden asetteluun ja suoritusprosessien sekä ryhmän

jäsenten välisen yhteistyön toteutumiseen. (Liukkonen ym. 2007, 166–167). Tällöin arvioinnissa ei keskitytä virheisiin, eikä oppilaan tarvitse pelätä virheiden tekemistä.

Opettajan tulee huomioida liikuntatunnilla myös ajankäyttö. Ajankäytön tulee olla joustavaa, eikä toimintaa saa katkaista, jos opettaja esimerkiksi huomaa oppimisen olevan kesken. Tällöin oppilaalle tulisikin antaa mahdollisuus harjoitella tehtävää omalla nopeudella ja oppimisvauhdilla, mikä on tärkeää oppilaan autonomian ja pätevyyden kannalta. (Liukkonen ym. 2007, 167.)

## **2.4 Opetustyyli liikunnanopetuksessa**

Opettaja päättää ja suunnittelee millaisia työtapoja eli opetusmenetelmiä liikuntatunneilla hyödynnetään (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007). Opetusmenetelmän valintaan vaikuttaa tunnin sisällön ja tavoitteen (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007) lisäksi myös oppilaiden oppimistyyli eli se millä tavoin oppilaat oppivat parhaiten (Jaakkola 2010, 23).

Liikunnanopetuksessa työtavat voidaan Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007) mukaan jakaa opettaja- ja oppijakeskeisiin opetusmenetelmiin. Opettajakeskeiset työtavat toimivat hyvin esimerkiksi silloin kun aikaa on vähän, ryhmä on todella suuri tai kun opetellaan uutta taitoa (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007; Jaakkola & Sääkslahti 2017). Oppijakeskeiset työtavat taas tukevat ja kehittävät oppilaiden luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja, itsenäisen työskentelyn taitoja sekä ryhmätyötaitoja. Oppijakeskeisten opetusmenetelmien tavoitteena onkin erityisesti osallistaa oppilaita mukaan päätöksentekoprosesseihin. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.)

Mosstonin ja Ashworthin opetustyylien mallissa on yksitoista opetustyyliä, joissa näkyy myös jatkumo opettajakeskeisistä tyyleistä oppijakeskeisiin tyyleihin. Mosstonin ja Ashworthin mallin opetustyyliä ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. Tehtäväopetus tunnetaan myös nimellä

harjoitustyyli ja pariohjaus tunnetaan myös nimellä vuorovaikutustyyli. (Jaakkola & Sääkslahti 2017.)

Huisman ja Nissinen (2000) esittävät liikunnan myös omana toiminnallisena opetusmenetelmänä. Liikunnanopetus tulikin nähdä laaja-alaisena oppimisen välineenä, jota voi hyödyntää myös muiden oppiaineiden opetuksessa esimerkiksi erilaisia liikuntaleikkejä ja -harjoitteita hyödyntäen (Huisman & Nissinen 2000).

Suuria ryhmiä ohjatessa ja opettaessa ei voida olettaa, että jokaisen oppilaan oma oppimistyyli voidaan huomioida opetusmenetelmien valinnassa jatkuvasti. Tällöin tärkeintä onkin vaihdella opetustyyliä usein ja hyödyntää niitä monipuolisesti, jotta jokainen oppimistyyli tulisi huomioitua mahdollisimman hyvin (Jaakkola 2010, 23). Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007) toteavatkin menestyneiden opettajien hallitsevan koko opetusmenetelmien laajan kirjon.

Näihin tekijöihin liittyy osaltaan viihtyminen ja liikuntamotivaatio (ks. jälkimmäistä tarkemmin seuraavassa luvussa 3), joita on tutkittu aiemmin. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75–77) tekemä tutkimus osoittaa, että liikunnanopetuksen mielekkyyteen työillä vaikuttaa merkittävimmin mieluiset liikuntalajit, kunnon kohoaminen, mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunnin tehtäviä sekä luokan ilmapiiri.

### 3 MOTIVAATIO KOULULIIKUNNASSA

Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja toimintaamme. Motiivilla tarkoitetaan Rintalan, Ahosen, Cantellin ja Nissisen (2005) sekä Jaakkolan (2010, 118) mukaan vaikutinta, jonka mukaan käyttäytyminen ohjautuu tiettyyn suuntaan. Jaakkolan (2010, 117) mukaan motivaatio onkin toimintaa ohjaava ärsyke. Liikuntamotivaatiolla taas tarkoitetaan ärsykeitä, jotka ohjaavat yksilöllistä liikuntakäyttäytymistä (Polet ym. 2019, 77). Motivaatio näkyy käyttäytymisessä kahdella tavalla: se toimii energian lähteenä saaden ihmisen toimimaan tietyllä innokkuudella ja lisäksi se ohjaa käyttäytymistä tavoitteen suuntaan. Eli jos tarkoituksena on saavuttaa jokin tavoite, motivaatio on se, joka ohjaa toimintaa tavoitteen suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Motivaatiota tutkiessa siis selvitetään, mikä saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Koululiikunnassa motivaation tutkimisessa kiinnitetään Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan huomioita siihen, miksi toiset oppilaat toimivat innokkaasti liikuntatunneilla ja toiset eivät, sekä siihen, miksi yhden oppilaan innokkuus voi vaihdella päivästä tai tilanteesta riippuen. Oppimismotivaatiota tutkittaessa kiinnitetään huomioita eri motiiveihin eli muun muassa minäkuvaan, kiinnostukseen, muiden ihmisten merkitykseen sekä tunteisiin (Salmela-Aro 2018). Rintalan ym. (2005) mukaan motivaatio koostuukin erilaisista tiedostetuista motiiveista.

Liikunnanopetuksen tavoitteena on tukea liikuntamotivaatioita. Koulun perusopetuksen keskeisimpiä tehtäviä onkin herättää oppilaan halu elinikäiseen oppimiseen, tarjota onnistumisen kokemuksia sekä kannustaa oppilasta liikunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunnanopetuksessa on tärkeää, että oppilaat saavat yksittäisillä liikuntatunneilla positiivisia kokemuksia ja tuntemuksia. Liikunnanopetus voi tukea näitä tavoitteita tarjoamalla oppilaalle sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden avulla oppilaan on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa (Liukkonen & Jaakkola 2017a).



Koska liikunnan perusopetuksen tavoitteena on muun muassa ohjata oppilasta liikunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014), on koululiikunnassa tärkeää kasvattaa ja ruokkia oppilaan sisäistä motivaatioita, jotta motivaatio liikuntaan säilyy läpi elämän. Liikunnanopettajan haasteena onkin motivoida kaikkia oppilaita heidän taitotasostaan riippumatta (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Seuraavaksi avataan sitä, miten oppilaan liikuntamotivaatio saadaan säilytettyä läpi elämän eli miten motivaatiota rakennetaan sisäiseksi.

### **3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoista motivaatiota ohjaa esimerkiksi jonkin palkinnon saavuttaminen, kun taas sisäistä motivaatiota ohjaa esimerkiksi oma mielenkiinto aihetta kohtaan. (mm. Jaakkola 2010, 118; Järvelä, Häkkinen & Lehtinen 2006.) Ulkoisesti motivoituneen toimintaan vaikuttavat merkittävästi kehuminen, hyväksyntä (Jaakkola ja Sepponen 1997, 11) sekä muiden arvostus (Jaakkola 2010, 118). Toisin kuin ulkoinen motivaatio sisäinen motivaatio on Decin ja Ryanin (1985, 43) mukaan synnynnäistä ja luonnollista taipumusta kiinnittää huomiota tiettyihin asioihin, hyödyntää omia kykyjään ja näitä kykyjä hyödyntäen pyrkii kehittämään itseään. Sisäinen motivaatio vahvistaakin oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Sisäistä motivaatiota ja sen kehittymistä ruokkivat toiminnan tuoma ilo ja positiiviset kokemukset (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005; Jaakkola 2010, 118). Myös Jaakkolan ym. (2019) tutkimuksessa sisäisen motivaation todettiin olevan yhteydessä liikunnanopetuksesta nauttimiseen.

Sisäisen motivaation rakentumisessa voidaan hyödyntää itsemääräämisteoriam (Liukkonen & Jaakkola 2017a), sillä itsemääräämisteoriam perustuu ihmisen kolmeen psykologiseen perustarpeeseen (Ryan & Deci 2017, 10). Psykologisilla perustarpeilla koululiikunnassa tarkoitetaan liikuntatunneilla koettua autonomiaa, koettua pätevyyttä sekä koettua sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Liukkonen & Jaakkola 2017a), joita voidaan pitää myös sisäisen motivaation kulmakivinä (Jaakkola 2010, 119). Itsemääräämisteoriam edustaakin uusimpia motivaatiotutkimuksen viitekehyksiä (Ryan & Deci 2017, 3–4). Koululiikunta voikin joko tyydyttää tai ehkäistä näitä oppilaan kolmea psykologista perustarvetta. Psykologisten

perustarpeiden tyydyttyessä oppilaan motivaatio kehittyy ja koululiikunta tuntuu sisäisesti motivoivalta (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Myös esimerkiksi Jaakkolan ym. (2019) toteuttaman koululiikuntaan pohjautuvan tutkimuksen mukaan oppilaan psykologisten perustarpeiden tyydyttämisellä ja tehtäväsuuntautuneella ilmapiirillä on merkittävä positiivinen vaikutus liikuntatunteihin. Oppilaan itsemääräämisellä voidaankin vaikuttaa motivaatioon monialaisesti (Schunk & DiBenedetto 2016). Seuraavaksi tarkastellaan näitä kolmea ihmisen psykologista perustarvetta, jotka vaikuttavat itsemääräämisteorian kautta merkittävästi sisäiseen motivaatioon ja sen syntymiseen (Jaakkola 2010, 119).

Decin ja Ryanin (1985, 30) mukaan autonomialla tarkoitetaan vapautta osallistua toimintaan liittyviin valintoihin sekä päätöksen tekoon. Tällainen autonomia ja autonomian tunne onkin heidän mukaansa välttämätöntä sisäisen motivaation kannalta. Myös Järvenoja ja Järvelä (2006) painottavat oppimisen ja motivaation kannalta tärkeäksi oppilaiden mahdollisuutta muokata omat tavoitteet oppimiselleen ja toiminnalleen. Ojasen (2001) mukaan autonominen liikunta koetaan usein kiinnostavana ja mukaansatempaavana, tietoisena toimintana. Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan autonomian kokeminen on merkittävää liikuntamotivaation kannalta, sillä se vaikuttaa merkittävästi motivaation kehittymiseen sisäiseksi tai ulkoiseksi.

Liikuntatunneilla pyritään vahvistamaan oppilaan pätevyyden tunnetta sekä psyykkistä toimintakykyä tarjoamalla onnistumisia sekä myönteisiä liikunnallisia kokemuksia (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 9). Koettu pätevyys on yhteydessä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, sillä ihminen motivoituu helpommin liikkumaan, jos kokee olevansa siinä hyvä ja pätevä (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Oppilaan koettua pätevyyttä vahvistaa liikunta, joka tarjoaa omalle taitotasolle sopivia tehtäviä, onnistumisia sekä positiivista palautetta. Pätevyyden tunnetta vahvistaa siis liikunta, jossa oppilas kokee olevansa hyvä. (Jaakkola 2010, 119.) Liikunta, joka tarjoaa onnistumisia ja positiivisia kokemuksia, voikin parhaimmillaan vahvistaa oppilaan pätevyyden tunteen lisäksi oppilaan minäkuva ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Ojanen & Liukkonen 2017).

Oppilaan pätevyyden tunteen vahvistamisessa on kiinnitettävä huomiota vuorovaikutukseen ja itsensä ilmaisemiseen. Lintunen (2007) painottaakin opettajan ja oppilaiden välisessä

vuorovaikutuksessa sekä erityisesti muun muassa palautteen antamisessa hyviä ja monipuolisia vuorovaikutustaitoja, joilla mahdollistetaan positiiviset kokemukset kaikille oppilaille. Myös Talvion ja Klemolan (2017, 153) mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on merkittävä rooli toisen kohtaamisessa. Oikein ilmaistuilla sanoilla ja eleillä saadaankin vahvistettua oppilaan motivaatioita ja pätevyyden tunnetta ilman, että se samalla heikentää toisen oppilaan pätevyyttä.

Sisäistä motivaatiota vahvistaa Liukkosen, Jaakkolan ja Soinin (2007) mukaan esimerkiksi yhteisö tai kaveriporukka, joka jo itsessään motivoi toimimaan ja liikkumaan yhdessä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus korostuu liikunnassa, sillä liikunnan yhteydessä voidaan usein toimia pareittain tai ryhmissä. Yhdessä toisten kanssa liikkuminen ja muun muassa vastuun ottaminen joukkueesta tai toisesta henkilöstä vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola 2010, 120.) Liikunnanopetuksessa hyödynnettävät erilaiset opetustyyli- ja -menetelmät ohjaavat oppilaita keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ryhmässä toimimiseen ja näin ollen motivaation vahvistumiseen (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 14–15). Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) korostavat yhteisöllistä oppimista, sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta liikunnanopetuksessa.

### **3.2 Motivaatioilmasto**

Motivaatioilmasto vaikuttaa merkittävästi siihen, muotoutuuko liikuntatunnin motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Oikeanlaisella motivaatioilmastolla voidaan tukea oppilaiden sisäistä motivaatioita ja psykologisia perustarpeita, joiden huomioimisella ja vahvistamisella on Jaakkolan ym. (2019) tutkimuksen mukaan merkittäviä positiivisia vaikutuksia liikuntatunnilla viihtymiseen. Opettaja ei pysty vaikuttamaan suoraan oppilaan liikuntamotivaatioon, mutta hän pystyy muun muassa omalla toiminnallaan, esimerkillään ja asenteellaan vaikuttamaan liikuntatunnin sosiaaliseen ilmapiiriin ja motivaatioilmastoon siten, että ne tukevat sisäisen motivaation syntymistä ja vahvistumista (Liukkonen & Jaakkola 2017b).

Liikuntamotivaatiota voidaan lähestyä tehtävä- ja kilpailusuuntautuneesti (Jaakkola 2010, 120). Oleellista on huomioida, ruokkiiko oppilaan motivaatioita pätevyyden tunne itseensä ja esimerkiksi aikaisempiin taitoihin verrattuna vai toisiin oppilaisiin ja toisten tuloksiin verrattuna. Liukkosen ym. (2007) mukaan tehtäväsuuntautunut oppilas motivoituu ja kokee pätevyyttä muun muassa omien taitojen kehittymisestä, uuden oppimisesta, yhteistyöstä muiden oppilaiden kanssa sekä yrittämisestä. Tällöin oppilaan pätevyyden tunne ei ole riippuvainen muiden toiminnasta, vaan oppilaan oma toiminta tarjoaa onnistumisia. Tehtäväsuuntautuneisuus mahdollistaa myös liikuntataidoiltaan heikompien oppilaiden onnistumisen ja pätevyyden tunteet ja näin ollen positiiviset liikunnalliset kokemukset kaikille oppilaille. (Jaakkola 2010, 120.)

Kilpailusuuntautuneisuudesta käytetään myös termiä minäsuuntautuneisuus. Minä- ja kilpailusuuntautuneisuudessa oppilaan pätevyyden tunne on riippuvainen muiden suorituksista, sillä omia tuloksia ja suorittamista verrataan muihin oppilaisiin ja heidän tuloksiinsa tai esimerkiksi viitearvoihin. Kilpailusuuntautuneisuus voi motivoida ainakin liikunnallisesti lahjakkaita oppilaita, mutta sen muihin vertaava, lopputuloksia korostava ja virheitä karttava tyyli ei välttämättä tarjoa pätevyyden tunnetta kaikille oppilaille. (Jaakkola 2010, 120–121; Liukkonen ym. 2007; Liukkonen & Jaakkola 2017b.)

Tehtäväsuuntautuneisuus ja minä-/kilpailusuuntautuneisuus eivät poissulje toisiaan ja usein liikuntatunnilla voi hyödyntää molempia motivaatioilmastoja. Oleellista on se, kumpi motivaatioilmasto on hallitsevampi eli kumpi ohjaa oppilaiden toimintaa. (Jaakkola 2010, 121; Liukkonen & Jaakkola 2017b.) Gråsténin ym. (2012) tutkimuksesta selviää, että tehtäväsuuntautunut ilmapiiri koettiin koululiikunnassa motivoivampana kuin minäsuuntautunut. Tutkimuksessa tehtäväsuuntautuneisuudella todettiin olevan positiivisia vaikutuksia liikunnasta nauttimiseen, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä koettuun fyysiseen pätevyyteen. Muun muassa kappaleessa 2.3 esitetyn Target-mallin avulla saadaan liikuntatunnin motivaatioilmastoa ohjattua tehtäväsuuntautuneeksi (Liukkonen ym. 2007, 163).

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tutkimuksen tavoitteena on oppia ymmärtämään, mikä koululiikunnassa on mukavaa ja motivoivaa oppilaiden näkökulmasta ja millaisia liikuntatuntien tulisi olla, jotta kaikki oppilaat haluaisivat osallistua toimintaan. Tulevan liikunnanopettajan onkin hyvä tiedostaa, mitkä tekijät vaikuttavat yläkouluikäisten tyttöjen liikuntamotivaatioon, jotta tulevaisuudessa voidaan tarjota oppilaille mahdollisimman motivoivaa, laadukasta ja mielekästä liikunnanopetusta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöitä koululiikunnassa. Motiivi tutkimukselle syntyi tutkijoiden omasta kokemuksesta ja haasteesta saada kaikki oppilaat osallistumaan liikunnanopetukseen. Kirjoitelmina toteutetun tutkimuksen avulla pyrittiinkin selvittämään, millainen olisi yläkouluikäisten tyttöjen unelmien liikuntatunti eli millaiselle liikuntatunnille tutkittavat haluaisivat osallistua.

1. Päättökysymys oli: Millainen olisi sinun unelmiesi liikuntatunti?
2. Alaongelmana oli se, miten taustateorian tekijät eli koettu pätevyys, autonomian kokemus ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyvät aineistossa?

### **4.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan aineiston keruuta sellaisilla metodeilla, joilla tutkittavien oma ”ääni” pääsee esille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160), kuten esimerkiksi erilaiset haastattelut, osallistuva havainnointi, omaelämäkerrat, päiväkirjat, kirjoitelmat ja muistelmat (Hirsjärvi ym. 2007, 199–212; Tuomi & Sarajärvi 2009, 84).

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli antaa osallistujille mahdollisuus vaikuttaa aineiston keruumenetelmiin omien vahvuuksien mukaan. Tarkoituksena oli, että oppilaat saavat itse

päättää vastaavako tutkimuskysymykseen haastattelun yhteydessä vai omatoimisella kirjoitelmatehtävällä. Haastattelu ja kirjoitelma koettiin hyviksi aineiston keruumetodeiksi, koska niiden avulla osallistujilta saataisiin rehellisiä ja heille merkityksellisiä vastauksia. Vastaukset tulisivat suoraan heidän omista kokemuksistaan ja ajatuksista. Valitettavasti kuitenkin COVID-19 tilanteen takia kouluissa siirryttiin etäopetukseen aineiston keruun aikana ja haastattelujen estyessä kaikki osallistujat joutuivat toteuttamaan vastauksensa kirjoitelmana. Kirjoitelmat toteutettiin siis itsenäisesti ja ne palautettiin sähköisesti.

### **4.3 Tutkimukseen osallistujat**

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2020. Tutkimukseen osallistui viisi yläkouluiikäistä tyttöä eli osallistujien määrä oli hyvin pieni. Laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan vaadita suurta tutkimusaineistoa, vaan siinä pyritään aineiston syvälliseen ja yksityiskohtaiseen tarkasteluun (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa onkin tärkeää kerätä tietoa juuri sellaisilta henkilöiltä, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tutkimus toteutettiin kainuulaisen kunnan keskuskoulussa. Tutkimukseen osallistuvien sukupuoli rajattiin tyttöihin sekä tutkimukseen osallistunut koulu määräytyi tutkijoiden työtehtävien ja toimenkuvan myötä.

Tutkimuksella haluttiin kerätä kuvaus erilaisista motivaatiotekijöistä hyvin pieneksi rajatun osallistujaryhmän sisällä, joten tutkimukseen valittiin osallistujia, joiden liikunnan kouluarvosana vaihteli 7-10 välillä. Vastauksia haluttiin saada mahdollisimman laajalta arvosana-asteikolta, jotta myös liikunnan arvosanaa ja sen vaikutuksia voidaan pohtia ja arvioida sekä ottaa se huomioon vastuksien sekä tuloksien tulkinnessa.

#### **4.4 Kirjoitelmatehtävä**

Kirjoitelman aiheena ja otsikkona oli unelmien liikuntatunti. Tutkimuskysymyksenä ja kirjoitelman ohjanuorana toimikin kysymys: Millainen olisi sinun unelmiesi liikuntatunti? Oppilaat saivat vastata tähän kysymykseen hyvin vapaasti ja juuri omasta näkökulmastaan.

Koska tutkimuskysymys oli laaja ja hyvin avoin, osa osallistujista kaipasi neuvoa, mitä kirjoitelmaan tulisi kirjoittaa ja kuinka pitkä kirjoitelman tulisi olla. Näille osallistujille annettiinkin tutkimuskysymyksen lisäksi pohdittavaksi lisäkysymykset: minkälaisia asioita liikuntatunti sisältäisi ja mikä saisi heidän olonsa tuntumaan hyvältä liikuntatunnilla. Kirjoitelmien pituutta ei ohjeistettu erikseen. Tekstiaineiston laajuudeksi muodostui 5 sivua, kirjoitettuna rivivälillä 1,5 ja käyttäen kirjasintyyppiä New Times Roman pistekoolla (fonttikoolla) 12.

#### **4.5 Aineiston käsittely**

Tutkimusprosessin alkuvaiheessa tutkijan valinnat vaikuttavat siihen, kuinka aineistoa käsitellään ja tulkitaan (Hirsjärvi ym. 2009, 2016). Tässä tutkimuksessa analyysitapana hyödynnettiin ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa. Tällainen ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa onkin yleistä laadullisen analyysin ja päätelmien teossa (Hirsjärvi ym. 2009, 219), kun tavoitteenamme oli lähestyä aihetta yksilöiden ja heidän ajatusten sekä tuntemusten kautta.

Tässä tutkimuksessa käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä, sillä tuloksien tulkinnassa paneuduttiin syvällisemmin itsemääräämisteoriana, joka näkyy jo osittain aiempien tutkimusten tuloksissa, mutta tuo myös tutkimukseen uuden näkökulman ja lähestymistavan. Itsemääräämisteoriana edustaakin uusimpia motivaatiotutkimuksen viitekehyksiä (Ryan & Deci 2017, 3–4). Tässä tutkimuksessa haluttiin siis selvittää, löytyvätkö itsemääräämisteorian kolme ulottuvuutta (koettu autonomia, koettu pätevyyden tunne sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus) tutkimukseen osallistuvien vastauksista ja nouseeko vastauksista esille myös muita tekijöitä, jotka vaikuttavat osallistujien motivaatioon koululiikunnassa.

Tutkimuksen aineistojen sisällön analyysissä hyödynnettiin teemoittelua, joka on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Sisällön analyysissä vastaukset teemoiteltiin ja eriteltiin numeerisesti itsemääräämisteorian mukaan: 1. koettuun autonomiaan, 2. koettuun pätevyyteen ja 3. koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä 4. itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin, johon listattiin kaikki sellaiset esiin nousseet seikat, jotka eivät sopineet yhteen itsemääräämisteorian ja sen eri ulottuvuuksien kanssa.

Luotettavuuden lisäämiseksi ja henkilökohtaisen tulkinnan mukana tuomien virheiden vähentämiseksi sisällön analyysi tehtiin kaksivaiheisesti. Ensin itsenäisesti ja tämän jälkeen analyyseja verrattiin keskenään: olivatko ne samanlaiset vai ajateltiin joistakin vastauksista eri tavoin. Kun kaksi tutkijaa päätyy samanlaisen tulokseen, voidaan tutkimusta pitää reliabelina eli toistettavana (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Eroavaisuuksia ei juurikaan ollut ja yhteisen pohdinnan jälkeen sisällön analyysi oli valmis. Tämän jälkeen vastauksien määrät laskettiin yhteen ja näin pystyttiin laskemaan prosentuaaliset osuudet jokaiselle teemoitteluluokalle (ks. esimerkki luokittelun syntymisestä: Liite 3). Tulkinnan 1. vaihe eli hermeneuttinen kehä perustui teorialähtöisyyteen, mutta ison kaatoluokan muodostuttua päätettiin tehdä vain tästä luokasta erikseen aineistolähtöinen tulkinnan 2. vaihe eli hermeneuttinen kehä.

#### **4.6 Luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimukseen vastanneet ovat pysyneet anonyymeinä koko tutkimuksen toteuttamisen ajan ja aineistot sekä muut materiaalit on säilytetty luottamuksellisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista ja aineiston keruuta, koulun rehtorilta pyydettiin lupa tutkimuksen toteuttamiseen heidän koulussaan. Tämän jälkeen oppilaille ja heidän vanhemmilleen toimitettiin saatekirje (liite 1), jossa avattiin tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta sekä kerrottiin, miten tutkimus etenee ja miten sitä hyödynnetään. Heiltä pyydettiin myös kirjallinen lupa (liite 2), jotta heidän lapsensa saisi osallistua tutkimukseen.



Tutkimuksissa pyritään välttämään virheiden syntymistä. Siitä huolimatta tulosten luotettavuus ja paikkansa pitävyys voi vaihdella, ja tästä syystä tutkimuksissa tulee myös arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 226.)

Kuten tutkimusmenetelmää esitellessä todettiin, COVID-19 tilanteen takia kouluissa siirryttiin etäopetukseen aineiston keruun aikana ja kaikki osallistujat joutuivat toteuttamaan vastauksensa kirjoitelmana. Tämä voikin vaikuttaa vastauksiin ja niiden sisältöihin sekä näin ollen myös tutkimustulosten luotettavuuteen.

Kirjoitelmista ja vastauksista kuuluu osallistujan oma ääni, joka olikin tavoitteena kvalitatiivista tutkimusta toteuttaessa, mutta aineiston keruumenetelmä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Oppilaan oma valinta olisi varmistanut hänen vahvuutensa huomioimisen vastauksessa, sillä esimerkiksi haastattelulla olisi voinut saada laajempia ja yksityiskohtaisempia vastauksia oppilailta, joilla esimerkiksi tekstin tuottaminen kirjallisesti aiheuttaa haasteita. Eriäinen tai monipuolisempi aineiston keruumenetelmä olisi siis mahdollisesti antanut vielä laajempia ja syvällisempiä vastauksia. Lisäksi keräämämme aineisto oli määrällisesti varsin niukka ja tuloksia käsitelläänkin vain viiden kirjoitelman pohjalta. Näin ollen myös tutkimuksesta saadut vastaukset ja tulokset ovat hyvin rajallisia.

Sisällön analyysia tehdessä nousi esiin kysymys myös koetun pätevyyden tunteen näkyviin saamisesta kirjoitelmamuodossa. Olisiko koettu pätevyys näkynyt vastauksissa paremmin tai enemmän, jos ne olisi toteutettu haastattelumuodossa ja oliko koettu pätevyys vaikea nostaa esiin kirjoitelmassa? Myös apukysymyksien antaminen kirjoitelman toteuttamiseen saattaa ohjata oppilaiden vastauksia. Tulkinnanvaraiseksi jääkin nyt, onko oppilaan vastus ohjautunut vain apukysymyksien suuntaan vai näkyykö kirjoitelmassa oppilaan kaikki omat motivaatioon vaikuttavat seikat.

Luotettavuutta pyrittiin lisäämään kriittisellä pohdinnalla ja epäkohtien tai mahdollisten tulkinnanvaraisuuksien esiin nostamisella. Luotettavuutta pyrittiin lisäämään myös tulosten käsittely -kappaleessa esiteltyllä kaksivaiheisella sisällön analyysillä, tutkijatriangulaatiolla,

jolla pyrittiin vähentämään tutkijoiden omaa tulkinnanvaraisuutta. Aineisto myös ns. kyllääntyi ilmeisen kokonsa johdosta nopeasti, eli samat teemat alkoivat toistua analyysissä.

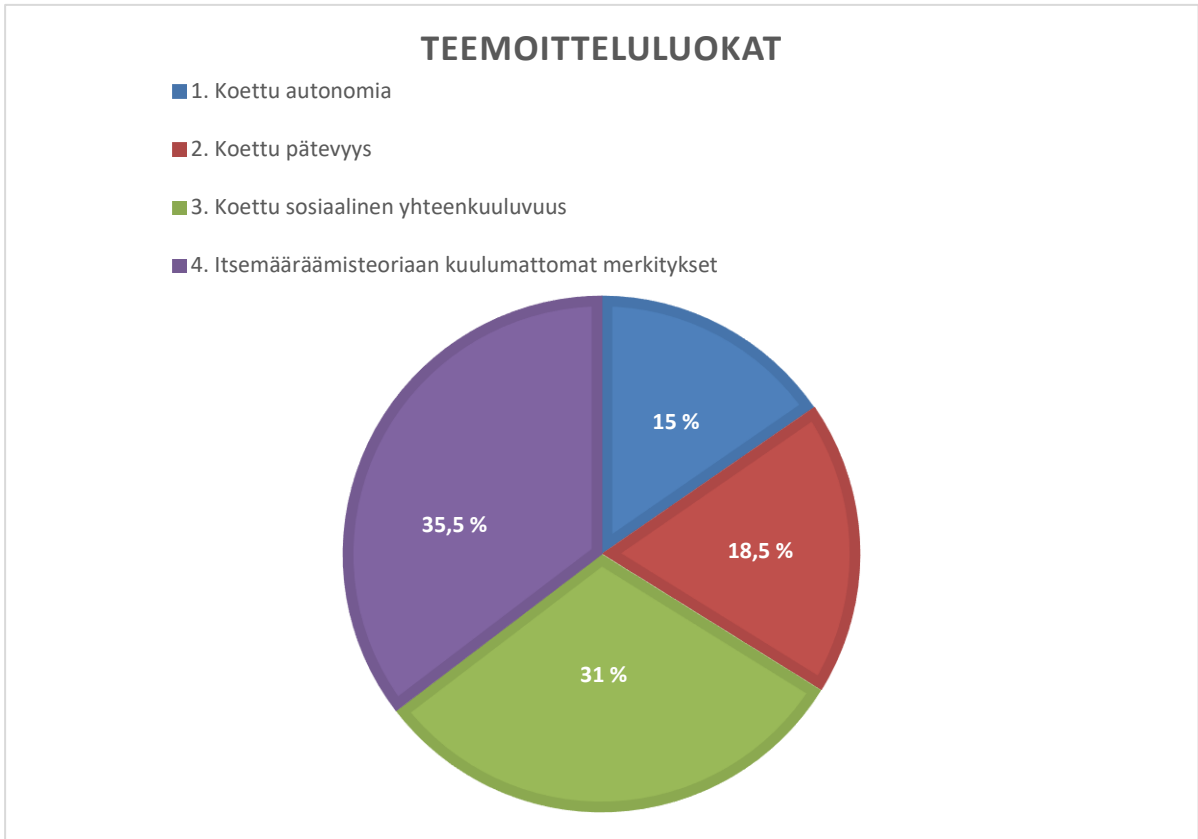
## **5 ”SILLÄ HYVÄ RYHMÄ- JA YHTEISHENKI ON AINA HYVÄ JUTTU”**

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen keskeiset tulokset. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöitä koululiikunnassa ja millainen olisi unelmien liikuntatunti heidän mielestään. Vastaukset jaettiin kolmeen pääkäsitteeseen itsemääräämisteorian mukaisesti: 1. koettu autonomia, 2. koettu pätevyys ja 3. koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä neljänteen luokkaa eli 4. itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset, johon listattiin kaikki sellaiset esiin nousseet seikat, jotka eivät sopineet yhteen itsemääräämisteorian ja sen eri ulottuvuuksien kanssa.

Seuraavaksi esitellään, miten eri motivaatiotekijät ja itsemääräämisteorian ulottuvuudet nousivat esiin osallistujien vastauksissa. Lisäksi pohditaan, onko liikunnanarvosanalla merkitystä vastauksiin. Lopuksi esitellään mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

### **5.1 Teemoittelu**

Aineistoissa eli viidessä kirjoitelmassa oli yhteensä 65 motivaatioon vaikuttavaa tekijää, jotka vastaajien mukaan tekevät liikuntatunnista unelmien liikuntatunnin. Kuviossa 1 on näkyvillä pääkäsitteet ja itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset sekä niiden tekijöiden prosentuaalinen osuus. Motivaatioon vaikuttavista tekijöistä 15 % eli 10 tekijää yhdistettiin koettuun autonomiaan. 18,5 % eli 12 tekijää yhdistettiin koettuun pätevyYTEEN. 31 % eli 20 tekijää yhdistettiin sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, ja 35,5 % eli 23 tekijää yhdistettiin itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin.



KUVIO 1. Pääkäsitteet ja itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset.

Eniten motivaatioon vaikuttavia tekijöitä yhdistettiin siis itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin. Tulos oli oletettu, sillä hyvin laaja ja rajaamaton aihe kirjoittelussa mahdollistaa myös hyvin laaja-alaiset ja monimuotoiset vastaukset. Itsemääräämisteorian ulottuvuuksista eniten perusteluita sai eli oletetusti merkittävimmäksi koettiin sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Toiseksi eniten perusteluita yhdistettiin koettuun pätevyyteen ja vähiten perusteluita yhdistettiin koettuun autonomiaan.

Nämä prosentuaaliset tulokset olivat juuri sellaisia, mitä odotimmekin, kun lähdimme toteuttamaan tutkimusta. Olemme pohtineet sitä, pääsivätkö kaikki ulottuvuudet esiin kirjoittelumuotoisessa vastauksessa vai olisivatko jotkin seikat nousseet paremmin esille esimerkiksi haastattelumenetelmällä. Kuitenkin tulokset ovat sellaisia, joita oman työ- ja opetuskokemuksemme aikana olemme itse kokeneet ja huomanneet. Kaikki itsemääräämisteorian ulottuvuudet ovat näkyvissä, mutta sieltä erottuu eniten sosiaalinen yhteenkuuluvuus, seuraavaksi koettu pätevyys ja vasta vähiten koettua autonomiaa.

Seuraavaksi pohditaan, miksi vastaukset ja perustelut ovat jakautuneet näin ja mitkä seikat tähän vaikuttavat. Pohdimme myös, mikä tekee näistä itsemääräämisteorian ulottuvuuksista merkittäviä osana liikunnanopetusta ja motivointia.

## 5.2 Koettu autonomia

Tutkimusaineisto osoitti, että 15 % motivaatioon vaikuttavista tekijöistä (yhteensä 10 tekijää) koski koettua autonomiaa. Tämä tarkoittaa, että koettu autonomia ei ollut tärkein motivaatiotekijä koululiikunnassa. Koettu autonomia tuli kuitenkin esiin jokaisessa vastauksessa jollain tavoin. Voimmekin siis olettaa, että koettu autonomia lienee yhteydessä motivaatioon liikuntatunneilla, mutta ei niin merkittävässä määrin kuin muut itsemääräämisteorian ulottuvuudet.

Koettu autonomia ilmeni vastauksissa muun muassa näin:

*”Unelmien tunnilla pelattaisiin muutamia joukkuepelejä ja lopuksi voisi olla joku pieni rentoutumishetki myös” (H4)*

*”Monipuoliset liikuntatunnit ovat tärkeitä. Jos aina pelattais vain jalkapalloa tai tanssittaisi, voisi joidenkin innostus laskea ja ajatus olla että ei taas liikuntaa, siellä on taas samaa lajia.” (H5)*

*”Lämmittelynä voisi olla joku hippa, missä tulisi sopivasti lämmin. Myös voisi lopussa venytellä.” (H1)*

*”Parasta liikuntaa itselle ainakin on kaukalossa koko porukan jalkapallopelit.” (H2)*

*”Mun mielestä on mukavaa, jos opettaja suostuu (ainakin joskus) oppilaiden ehdotuksiin, mutta eihän aina tarvitse.” (H3)*

Vastauksista ilmeni, että oppilaat haluavat vaikuttaa tunnin sisältöön ja rakenteeseen, sillä opettajan toivottiin suostuvan edes joskus oppilaiden ehdotuksiin. Liikuntatuntien sisältöjen monipuolisuutta korostettiin. Vastauksista nousi esiin myös toive, että tehtäisiin niitä asioita, mitä oppilaat haluavat ja näin ollen voitaisiin vaikuttaa liikuntatunnin mielekkyyteen. Liikuntatuntien sisältöjä toivottiin monipuolisesti pallo- ja joukkuepeleistä hippaleikkeihin ja venyttelyihin. Oppilaat haluaisivat siis itse päättää ja toivoa pelejä ja sisältöjä liikuntatunneille. Joukkuepelien palaaminen nousi esiin kirjoitelmissa ja tämä otettiin huomioon myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta tarkasteltaessa.

Vaikka koettu autonomia ei ollut tärkein motivaatiotekijä yläkouluikäisten tyttöjen mielestä, pidimme tärkeänä sitä, että se nousi esiin jokaisessa kirjoittelussa. Voimme siis olettaa, että jokainen tutkimukseen osallistuja oli siis kokenut, että koetun autonomian tukeminen vahvistaa omaa motivaatiota liikuntatunneilla.

Vaikka nykyinen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) korostaa autonomian tunteen merkitystä koululiikunnassa, se ei tämän tutkimuksen perusteella ole oppilaille kuitenkaan tärkein motivaatioon vaikuttava tekijä. Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75–77) tutkimuksessa oppilaan mahdollisuus valita välillä itse tehtäviään nousi esiin kolmanneksi merkittävimpänä tekijänä tyttöjen vastauksissa.

Pohdimmekin, johtuuko tutkimuksemme tulos kirjoittelamamutoisesta haastattelumenetelmästä vai onko tämä vielä tottumuskysymys. Eli ovatko oppilaat vielä hyvin tottuneita siihen, että opettaja määrää ja päättää hyvin pitkälti tuntien sisällöstä, arvioinnista ja suunnittelusta. Osaisivatko oppilaat arvottaa koetun autonomian tunnetta enemmän, jos heitä olisi osallistettu toimintaan aktiivisemmin. Olisiko tulos voinut olla erilainen, jos oppilaat olisivat jo vuosien ajan olleet mukana toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Jokainen liikunnanopettaja toteuttaakin opetusta omalla tyylillään ja eri tavoin oppilaita osallistaen. Tulos voisikin olla hyvin erilainen, jos tutkimus toteutettaisiin esimerkiksi toisen opettajan liikuntaryhmälle.

Kun toiminta koetaan autonomiseksi, se on sisäisesti motivoivaa ja ohjaa toimintaa yksilön omasta halusta (Ryan & Deci 2002). Uskommekin, että opettajien tulisi pyrkiä ottamaan yhä

aktiivisemmin oppilaat mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen liittyvään päätöksentekoon. Tällainen toiminta voi olla myös osalle liikunnanopettajista uutta ja omista toimintatavoista poikkeavaa. Uskomme vahvasti siihen että, jos oppilaat osallistettaisiin jo alakoulussa mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen, kasvaisivat he paremmin tällaiseen toimintamalliin ja siitä tulisi oppilaiden varttuessa yhä luontevampaa. Myös Saloviidan (2014) mukaan yhteistoiminnallisella ja osallistavalla opetuksella luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tehdään oppimisesta mielekkäämpää.

Oman kokemuksemme mukaan oppilaiden tottuminen opettajajohtoiseen toimintaan näkyy esimerkiksi kysyttäessä oppilailta, mitä te haluaisitte liikuntatunnilla tehdä. Näissä tilanteissa oppilaat ovat usein vastanneet, etteivät tiedä tai että opettaja saa itse päättää. Uskommekin, että oppilailta tulisi kysyä useammin heidän mielipiteitään ja toiveitaan, mutta myös erityisesti kuunnella oppilaita ja pyrkiä toimimaan heidän toiveiden mukaisesti. Kysymisen lisäksi oppilaita tulisi osallistaa toimintaan monipuolisesti myös muilla opetusmenetelmillä ja vastuun antamisella. Monipuolisesti hyödynnettynä ja oikein käytettynä erilaiset opetustyylit voivatkin tukea oppilaan koettua autonomian tunnetta (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007).

Mielestämme myös opettajan asenne voi vaikuttaa oleellisesti siihen, kuinka tärkeäksi ja merkitykselliseksi oppilaat autonomian tunteen kokevat. Jos opettaja osaa ottaa luontevasti oppilaat mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen, voi se vaikuttaa positiivisesti oppilaiden haluun olla mukana toiminnassa. Jos opettaja ei itse omalla toiminnallaan rohkaise tai aktivoi oppilaita mukaan suunnitteluun tai toimintaan, voi oppilaiden olla vaikea tuoda omia toiveita esille. Oman kokemuksemme mukaan pahimmassa tapauksessa tämä voi näkyä ulospäin myös häiriökäyttäytymisenä, jos oppilaiden omalle autonomialle ei anneta tilaa tai mahdollisuutta opettajan toimesta. Opettajan tulisikin mielestämme olla helposti lähestyttävä, huomioonottava ja oppilaita toimintaan osallistava, jotta oppilaiden koettua autonomiaa voidaan tukea liikuntatunneilla.

### 5.3 Koettu pätevyys

Tutkimusaineiston motivaatioon vaikuttavista tekijöistä 18,5 % eli 12 tekijää liittyi koettuun pätevyYTEEN. Koettu pätevyys lienee siis yhteydessä motivaatioon liikuntatunnilla hieman enemmän kuin koettu autonomia, mutta ei yhtä paljon kuin koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu pätevyys ilmeni muiden itsemääräämisteorian ulottuvuuksien tapaan jokaisessa kirjoitelmassa.

Koettu pätevyys ilmeni tyttöjen kirjoitelmissa muun muassa näin:

*”On (liikunnanopettaja) tasavertainen kaikkii kohtaan ja muistaa, et me kaikki ollaan ihmisiä, ja me ollaan epätäydellisiä. Kaikki me tehdään virheitä.” (H2)*

*”Ei silleen että kaikki vaikka juoksee täysillä pallon perässä, vaan että jokainen yrittää parhaansa ja kannustaa muita.” (H3)*

*”Hänen (liikunnanopettajan) pitäisi myös kannustaa paljon, joka tuo oppilaalle hyvän fiiliksen.” (H4)*

*”Olen aina tykännyt koululiikunnasta, koska koskaan minulle ei ole ollut mitään kynnystä mennä tunnille. Opettajat ovat kannustaneet, vaikka ei ole aina onnistunut.” (H5)*

Vastauksista käy ilmi, että oppilaan pätevyYDEN tunne vahvistuu yleensä opettajan ja toisten oppilaiden kannustamisen kautta. Opettajan toivottiinkin pitävän kaikkia oppilaita tasavertaisina oppilaina, vaikka kaikki eivät ole yhtä hyviä liikunnassa. Opettajan toivottiin myös muistavan, että kaikki oppilaat tekevät virheitä ja se tulee hyväksyä. Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan liikunnanopetuksen tavoitteita tasa-arvoisuuden tukemisessa sekä liikunnallisten positiivisten kokemusten tarjoamisessa. PätevyYDEN tunteen kokemiseen vaikuttavat siis onnistumiset ja positiiviset liikunnalliset kokemukset. Motivaation säilymisen kannalta riittävän haastavan toiminnan tarjoaminen sekä samalla jokaiselle oppilaalle onnistumisen kokemusten tarjoaminen vaatii



opetuksen eriyttämistä. Opetusta eriyttämällä opetuksessa voidaankin huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet ja kehitys paremmin (Roiha & Polso 2018) ja näin ollen toiminta tukee jokaisen oppilaan motivaatioita sekä yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

Tasavertaisuus nousi esille myös, kun liikuntatuntien toivottiin toteutuvan sekaryhmissä. Erään kirjoitelman mukaan tyttöjä ja poikia ei tulisikaan erottaa liikuntatunneilla, koska kirjoitelman mukaan tytöt eivät ole yhtään huonompia kuin pojat. Opettajan tuleekin huomioida kaikki oppilaat tasapuolisesti. Kaikkien oppilaiden tulee saada sekä korjaavaa palautetta, että positiivista palautetta, jotta liikuntamotivaatio säilyy, ja jokaisen oppilaan on tunnettava olevansa hyvä, pätevä ja merkityksellinen.

Vastauksien perusteella oppilaat arvostivat myös sitä, että kaikki yrittävät liikuntatunneilla parhaansa. Itsensä haastaminen nähtiin siis positiivisena asiana. Erilaisissa joukkuepeleissä korostettiin myös tasaisten joukkueiden muodostamista, joka mahdollistaisi hyvät ja tasaväiset pelit ja näin ollen onnistumisen mahdollisuuden kaikille. Kaikki nämä kirjoitelmissa mainitut asiat puoltavat Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 135) väitettä siitä, että koululiikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten itsearvostukseen tarjoamalla koetun pätevyyden kokemuksia.

Koska oppilaiden keskinäinen kannustaminen, tsemppaaminen ja parhaansa yrittäminen nousi esiin vastauksissa, uskomme, että oppilaita tulisi aktiivisesti opettaa myös kannustamaan muita ja opettaa heidät iloitsemaan myös muiden oppilaiden onnistumisista. Liikunnan avulla kasvatukseen voidaankin yhdistää hyvin erilaisten sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen opettamista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunnassa hyödynnettävät erilaiset opetusmenetelmät kehittävätkin oppilaiden sosiaalisia taitoja sekä ryhmätyötaitoja (Kokkonen 2017, 195), joiden avulla oppilaat kehittyvät myös toisen auttamisessa, kannustamisessa sekä esimerkiksi palautteen antamisessa.

Kirjoitelmissa nousi vahvasti esiin myös opettajan toiminta ja sen merkittävä vaikuttavuus oppilaan pätevyyden tunteen kokemiseen. Opettajien onkin hyvä tiedostaa tämä, sillä oppilaiden kannustaminen ja pätevyyden tunteen vahvistaminen voi olla oppilaalle sekä hänen terveen minäkuvansa kasvulle ja kehitykselle merkittävämpää, kuin opettaja osaa arvatakaan.

Opettajan kannustamisen tulee kuitenkin olla aitoa sekä perusteltua. Jatkuva ”hyvä, hyvä” - hokeminen ja perustelemattomat kehuvoimat voivatkin menettää pitkällä tähtäimellä merkityksensä. Opettajan olisikin hyvä antaa palautetta siten, että oppilas varmasti ymmärtää sen sisällön sekä oppii tarkkailemaan palautteen avulla omaa toimintaansa itsenäisemmin (Jaakkola & Mononen 2017).

Eräissä kirjoitelmissa pohdittiin kynnystä osallistua toimintaan liikuntatunnilla. Kynnys liikuntaan osallistumiseen voikin johtua monista erillisistä asioista tai useamman asian summasta. Osallistumiskynnykseen voivat vaikuttaa muun muassa opettajan toiminta ja odotukset, luokkakavereiden toiminta, ilmapiiri ja ryhmähenki tai esimerkiksi epäonnistumisen pelko. Kynnykseen voi kuitenkin vaikuttaa myös esimerkiksi kotona luodut oletukset ja odotukset.

Kynnys osallistua toimintaan voi olla perusteltua esimerkiksi huonon ilmapiirin, vahingoille nauramisen tai opettajan liian korkean vaatimustason takia, mutta se voi olla myös vain oppilaan ”pään sisällä” eli esimerkiksi vain henkilökohtainen epäonnistumisen pelko. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikuntatunneilla tulee olla kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri, jotta liikunnanopetuksen tavoitteet voidaan saavuttaa. Myös siis pätevyyden tunteen kannalta onkin erittäin tärkeää luoda liikuntatunneille turvallinen ilmapiiri ja hyvä joukkuehenki, jotta oppilas uskaltaa myös kokeilla ja haastaa itseään, harjoitella sekä välillä myös epäonnistua.

#### **5.4 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Tämän tutkimuksen kirjoitelmien perusteella sosiaalinen yhteenkuuluvuus lienee olevan merkittävin itsemääräämisteorian ulottuvuuksista. Jokaisessa kirjoitelmassa olikin useampi maininta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja sen merkityksestä liikuntatuntiin. Motivaatioon vaikuttavista tekijöistä 31 % eli 20 tekijää yhdistettiin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ilmeni tyttöjen kirjoitelmissa muun muassa näin:

*”Unelmien liikuntatunnilla olisi hyvä ilmapiiri. Kaikki tulisivat toimeen, ja kaikilla olisi kivaa.”*  
(H1)

*”Tässä iässä musta pojat just motivoi liikuntaan!”* (H5)

*”Ryhmähenki on tärkeä!”* (H5)

*”Liikkuminen on parasta silloin, kun ympärillä on kivoja kavereita, joiden kanssa tekeminen sujuu luontevasti.”* (H4)

*”Oman ikäisten lisäksi saan mahdollisuuden liikkua eri ikäisten kanssa, koska yläasteen kaikki 7–9 luokkalaiset ovat samalla liikuntatunnilla.”* (H5)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkittävyys näkyi kirjoitelmissa selkeästi, sillä jokaisessa kirjoitelmassa oli useampi tekijä, jotka voitiin yhdistää koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne lienee siis vaikuttavan jokaisen tähän tutkimukseen osallistuneen motivaatioon liikuntatunnilla.

Mukavassa porukassa liikkuminen nähtiin selkeästi motivoivana asiana ja vastauksien mukaan kivojen kavereiden kanssa tekeminen sujuu luontevasti. Kavereiden tärkeys kävikin ilmi useassa kirjoitelmassa. Kirjoitelmissa korostettiin myös joukkuepelejä, kuten koripalloa, salibandya ja lentopalloa, jossa kaikki pääsevät osallistumaan toimintaan. Joukkuepeleissä oleellista onkin ryhmässä ja muiden oppilaiden kanssa yhdessä toimiminen. Vastauksien myötä voimme yhtyä Liukkosen ja Jaakkolan (2017a, 134) käsitykseen siitä, että yhteenkuuluvuuden kokemukset kuten esimerkiksi yhteen hiileen puhaltaminen vaikuttaa positiivisesti liikuntamotivaatioon.

Tutkimukseen osallistunut koulu on pieni koulu (105 oppilasta) ja näin ollen lähes kaikki oppilaat tietävät tai tuntevat toisensa. Siitä huolimatta erityisesti kavereiden merkitys korostui vastauksissa. Olemmekin havainneet myös omassa opetuksessamme oppilaiden

kaverisuhteiden merkityksen liikuntatunneilla ja kuinka muun muassa ilmeistä ja eleistä voi päätellä, ovatko oppilaat tyytyväisiä esimerkiksi joukkuepeleissä jaettuihin joukkueisiin.

Liikunta oppiaineena mahdollistaakin monipuoliset vaihtoehdot ja mahdollisuuden ryhmässä toimimiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Myös erilaiset liikunnanopetuksessa hyödynnettävät opetustyyli ja -menetelmät ohjaavat toimintaa yhteisöllisemmäksi sekä vuorovaikutusta ja sosiaalisuutta vahvistavaksi (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007). Koska sosiaalinen yhteenkuuluvuus vahvistuu yhdessä toimiessa ja se koettiin tutkimuksessamme hyvin tärkeäksi motivaatioon vaikuttavaksi tekijäksi, uskommekin erilaisten ryhmätoimintojen, joukkuepelien ja vuorovaikutusta lisäävien opetustyylien vahvistavan oppilaiden motivaatiota liikuntatunneilla. Voimmekin siis olettaa ryhmätoiminnan olevan erittäin edullista oppilaiden motivaation kannalta. Erilaiset ryhmätilanteet ovat myös otollisia sosiaalisten taitojen sekä ryhmätyötaitojen oppimisen kannalta (Kokkonen 2017, 194).

Ryhmien ja joukkueiden jaossa on otettava huomioon sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi aiemmin pohtimamme pätevyyden tunteen kokeminen. Ryhmädynamiikka toimiikin eri tavoin eri ryhmissä. Koululiikunnassa ryhmiä muodostetaan usein ja ne voivat vaihdella usein yhdenkin oppitunnin sisällä. Koemmekin tärkeäksi, että ryhmä tukee sekä oppilaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, että tasavertaisuudellaan oppilaan pätevyyden tunnetta. Ryhmien muodostamisessa voimme antaa vastuuta myös oppilaille itselleen, jolloin toiminta tukee myös heidän pätevyyden kokemusta. Oman kokemuksemme mukaan useimmiten kaveruksien pääseminen samaan joukkueeseen näkyikin hymynä heidän kasvoillaan eli toiminta on mielekkäämpää ja motivoivampaa, kun saa toimia yhdessä kavereiden kanssa.

Kirjoitelmissa toivottiin myös, että oppilaat tulisivat keskenään toimeen. Oppilaiden välisillä suhteilla ja sillä, kuinka hyvin he pystyvät toimimaan keskenään, onkin merkittävä vaikutus liikuntatunneilla vallitsevaan ilmapiiriin. Hyvällä, turvallisella ja kannustavalla ilmapiirillä on taas merkittävä vaikutus liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Kun ilmapiiri on hyvä, kaikilla on mukavampaa liikkua ja toimia yhdessä. Opettajan onkin tärkeää panostaa hyvän ja turvallisen ilmapiirin luomiseen heti

opetuksen alusta saakka. Ryhmän toiminta onkin tehokkaampaa, kun ryhmä on kiinteä ja kaikki tuntevat kuuluvansa ryhmään (Saloviita 2015).

Kirjoitelmista nousi esiin myös, kuinka oppilaat kokivat sekaryhmät mielekkäinä. Tyttöjen ja poikien yhteiset liikuntatunnit nähtiin tässä tutkimuksessa vain positiivisena asiana. Osa tutkimukseen osallistuneista perusteli mielipidettään siten, että liikuntatunnilla saa paremmin haasteita, kun pojat ovat muun muassa peleissä mukana. Myös eri-ikäisten kanssa yhdessä liikkuminen yläkoulussa nähtiin positiivisena asiana. Yleisestikin ryhmähenki ja tiimityö nousivat esiin kirjoitelmissa.

Vastauksiin ja näin ollen tämän tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden aikaisemmat kokemukset ja omat henkilökohtaiset käsitykset koululiikunnasta. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovatkin osallistuneet liikunnanopetukseen sekaryhmissä koko peruskoulun ajan. Oppilaat ovat siis tottuneet siihen, ja se on heille luonnollista. Lisäksi pienessä koulussa yläkoulun liikuntatunneille osallistuvat kaikki 7–9 luokkalaiset ja tästä syystä eri-ikäisten kanssa liikkuminen nähdään luonnollisena ja positiivisena asiana. Kokemus yhteenkuuluvuudesta tai sekaryhmien toiminnasta voikin olla hyvin erilainen koulussa, jossa on esimerkiksi totuttu erottamaan tyttöjen ja poikien liikunnanopetus toisistaan.

## **5.5 Itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset**

Tutkimuksemme perusteella eniten motivaatioon liikuntatunnilla lienee vaikuttavan erilaiset itsemääräämisteoriaan kuulumattomat motivaatiotekijät. Tämä tulos oli odotettu, sillä mainitut tekijät pitävät sisällään erilaisia liikuntatunnilla motivaatiota edistäviä tekijöitä, jotka eivät mielestämme sopineet itsemääräämisteorian ulottuvuuksiin tulkinnan 1. vaiheessa. Siksi tämä ”kaatoluokka” teemoiteltiin erikseen tulkinnan 2. vaiheena eli ns. toisena hermeneuttisena kehänä. Kirjoitelman aihe, unelmien liikuntatunti oli hyvin laaja, eikä sitä tarkoituksella rajattu mitenkään, jotta vastaukset eivät ohjaudu vain tiettyyn suuntaan. Aiheen laaja-alaisuuden takia oletimmekin, että myös vastaukset ovat hyvin laajoja, eivätkä kaikki kirjoitelmissa esiin nousevat asiat lukeudu itsemääräämisteoriaan ja sen ulottuvuuksiin.

Itsemääräämisteoriaan kuulumattomista merkityksistä nousi esiin monia asioita esimerkiksi luokkakokoon, välineisiin ja opetusympäristöön, toiminnan monipuolisuuteen ja mielekkyyteen sekä opettajaan ja hänen toimintaansa liittyen. Mitään yhtä yhteistä vahvaa tekijää ei itsemääräämisteoriaan kuulumattomista merkityksistä löytynyt, mutta esimerkiksi opettajan toimintaan ja tuntien monipuolisuuteen liittyviä seikkoja nousi esiin useammassa kirjoitelmassa.

*”Opettajalla ei ole niinkään suurta väliä, mutta kunhan asiansa opettaja hoitaa hyvin.” (H2)*

*”Opettajan täytyy olla motivoitunut siihen, mitä tekee.” (H4)*

Opettajan rooli ja toiminta nousi siis selkeästi esiin. Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75–77) tutkimuksessa noin puolet vastaajista kokivat opettajan kannustavuuden ja asiantuntijuuden tärkeänä. Kirjoitelmissa opettajan toivottiin olevan motivoitunut ja asiansa osaava. Käsittelimme kappaleissa 2.2, 2.3 ja 2.4, miten opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa liikuntatuntien motivaatioilmastoon. Myös opettajan esimerkillisyys ja rento asenne nähtiin tässä tutkimuksessa motivaatiota edistävänä asiana.

*”Mut jos luokka jaetaan kahtia (tytöt ja pojat) silloin on ihan hyvä et tytöillä on naisopettaja ja pojilla miesopettaja.” (H2)*

Sekaryhmiä opettaessa liikunnanopettajan sukupuolella ei olevan merkitystä. Liikuntaryhmien jakaantuessa sukupuolen mukaan koettiin motivaation kannalta kuitenkin paremmaksi, jos opettaja edusti samaa sukupuolta oppilaidensa kanssa.

*”Liikuntapaikkana on vuodenaikojen ja sään mukaan: liikuntasali vuodenympäri, kesällä urheilukenttä ja hyvät hiihtoladut hiihtoa varten ja hyvät jäät luistelua varten.” (H2)*

*”Unelmien liikuntatunti järjestettäisiin mukavan kokoisessa liikuntasalissa. Tilaa täytyy olla reilusti käytettävissä.” (H4)*

Useammissa kirjoitelmissa pohdittiin tilojen ja välineiden merkitystä motivaatioon. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75–77) tutkimuksesta nousee ilmi hyvien tilojen ja välineiden merkitys koululiikunnan kiinnostavuuteen. Unelmien liikuntatunnilla liikuntapaikkojen tulisikin kirjoitelmien mukaan olla asianmukaisia, jotta niissä olisi mielekästä liikua. Talvella hiihtolatujen ja luistelukenttien toivottiin olevan kunnossa. Kesällä puolestaan toivottiin, että urheilukenttä on huollettu. Liikuntasalin toivottiin olevan käytössä ympäri vuoden ja liikuntavälineitä toivottiin olevan kaikille oppilaille ja niiden toivottiin olevan hyvässä kunnossa.

*”Minun mielestä on rikkaus olla pienessä koulussa ja pienessä liikunnan ryhmässä” (H5)*

Myös muun muassa ryhmäkoko, hyväksytyksi tuleminen sekä tuntien ja niiden sisältöjen monipuolisuus ja mielekkyys nähtiin tärkeinä tekijöinä liikuntamotivaation näkökulmasta. Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75-77) tutkimuksesta nousee esiin ilmapiiri ja mieluisat liikuntalajit sekä se, että liikuntatunneilla on hauskaa. Ryhmäkoon toivottiinkin olevan pieni. Pieni ryhmäkoko voi vaikuttaa myös edistävästi oppilaiden keskinäiseen sekä opettajan ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen. Tällöin toiveella pienestä ryhmäkoosta voi olla yhteys myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Pieni ryhmäkoko voi myös edistää turvallisuuden tunnetta tai mahdollistaa oppilaan kohdatuksi tulemisen tunteen vahvistumista.

*”Ketään ei arvosteltaisi ulkonäön, painon tai minkään perusteella.” (H1)*

Hyväksytyksi tuleminen ilmeni kirjoitelmissa siten, että jokaisen oppilaan toivottiin voivan tulla liikuntatunnille juuri sen näköisenä ja kokoisena kuin on. Liikunnan riemua ja mielekkyyttä sekä toiminnan monipuolisuutta ei avattu kirjoitelmissa tarkemmin, mutta ne nousivat esiin usein. Liikuntamuodot ja liikuntataitojen opettamisen mahdollisuudet ovatkin erittäin monipuolisia. Liikuntamuodot myös kehittyvät jatkuvasti ja opettajan voi olla haastavaa pysyä jatkuvasti ajan hermoilla sekä tietoisena sen hetkisistä trendi-lajeista. Koska monipuolisuus nähtiin kuitenkin niin merkittävänä asiana motivaation kannalta, koemme, että sen erittäin tärkeäksi omassa opetustyössämme. Monipuolisuutta ja mielekkyyttä opetukseen

saakin lisättyä esimerkiksi kappaleessa 2.4 esiteltyjen opetustyylien monipuolisella hyödyntämisellä.

## 5.6 Liikunnan arvosanan merkitys vastauksiin

Halusimme saada käsityksen myös siitä, millaista liikunnanopetuksen tulisi olla, jotta esimerkiksi sekä 7 arvosanan oppilas, että 9 arvosanan oppilas motivoituu toiminnasta. Pohdimme, kokeeko jokainen oppilas motivaatioon vaikuttavat tekijät koululiikunnassa eri tavoin vai voidaanko esimerkiksi kiitettävän arvosanan saaneiden oppilaiden motivaatiotekijöistä löytää yhtäläisyyksiä. Selvitimmekin viiden kirjoitelman perusteella, onko liikunnan arvosanalla merkitystä liikuntamotivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Erottelimme vastaukset ja niistä löytyvät motivaatioon vaikuttavat tekijät sekä laskimme niiden prosenttiosuudet myös siis arvosanojen mukaan. Tulokset saatiin laadullisin menetelmin, joten tulkinta arvosanan ja vastauksien välillä ei perustu tilastolliseen analyysiin (ks. kuitenkin Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Vastaajien liikunnan arvosana ja liikuntatunnin merkityskokemus ristiintaulukkona

Keskimääräinen merkityksellisyys (%:ia luokitelluista teemoista)

Arvosana	N	Yhteenkuuluvuus	Pätevyys	Autonomia	”Kaatuoluokka”	Yhteensä
10	1	39	22	11	28	100
9	2	23,2	14,8	19,5	42,5	100
8	1	38,5	15	8	38,5	100
7	1	25	25	25	25	100



Arvosanan 8 ja 9 saaneet oppilaat kokivat siis itsemääräämisteoriaan kuulumattomat motivaatioon vaikuttavat tekijät merkittävimpinä asioina unelmien liikuntatunnillaan. Puolestaan 10 arvosanan oppilaan kirjoitelmasta tärkeimpänä tekijänä nousi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Arvosanan 7 saaneen oppilaan kirjoitelmasta kaikki neljä tekijää nousi yhtä paljon esille.

Yhdeksännen luokan oppilas, jonka liikunnan arvosana oli 9, sekä 10 ja 8 arvosanan saaneiden oppilaiden kirjoitelmissa autonomian tunne nähtiin merkitykseltään vähäisimpänä motivaatiotekijänä liikuntatunnilla.

Näiden viiden kirjoitelman perusteella voimme siis todeta, ettemme voi yleistää liikunnan arvosanan perusteella, mitkä tekijät koetaan motivaation kannalta merkittävimmiksi tai vähemmän merkittävimmiksi. Voimmekin vain todeta, että vaihtelua esiintyy ja jokaisen oppilaan kirjoitelmista löytyvät nämä kolme päätekijää sekä itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin luokiteltuja asioita. Kaikki itsemääräämisteorian ulottuvuudet ovat siis löydettävissä jokaisesta vastauksesta ja jokaisen oppilaan motivaatiotekijät ovat hyvin yksittäisiä, eikä niitä voi selittää tai määrittää pelkän arvosanan perusteella.

Tutkimuksemme painottui erilaisten motivaatiotekijöiden tutkimiseen ja tunnistamiseen, joten otanta tällaiseen arvosanana merkityksen selvittämiseen on hyvin pieni ja tulos ei ole luotettava yleisellä tasolla. Tämä tulos onkin hyödynnettävissä vain tämän tutkimuksen pohdinnoissa ja johtopäätöksissä. Tulokset voisivat olla myös hyvin erilaiset, jos oppilaita olisi pyydetty tietoisesti järjestämään nämä motivaatioon vaikuttavat tekijät tärkeysjärjestykseen. Tutkimuksen ja sen tuloksien luotettavuuteen vaikuttaa myös oppilaan kyky ilmaista itseään ja ajatuksiaan kirjoittaen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET

Tutkimuksessamme oli tarkoitus selvittää yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöitä koululiikunnassa. Tavoitteenamme oli oppia ymmärtämään, mikä koululiikunnassa on mukavaa ja motivoivaa oppilaiden näkökulmasta ja millaisia liikuntatuntien tulisi olla, jotta kaikki oppilaat haluaisivat osallistua toimintaan.

Tutkimuksemme mukaan yläkouluikäisten tyttöjen motivaatiotekijöistä koululiikunnassa 35,5 % liittyy itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin, 31 % koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, 18,5 % koettuun pätevyyteen ja 15 % koettuun autonomiaan. Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus lienevät siis olevan merkityksellisimpiä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä yläkouluikäisten tyttöjen koululiikunnassa.

Motivaatioteorioiden osalta tulokset nostivat esille seuraavat keskeiset tekijät: Sosiaalinen yhteenkuuluvuus nousi itsemääräämisteorian ulottuvuuksista merkittävimmäksi liikuntamotivaation kannalta merkitykselliseksi koetuista tekijöistä. Voimmekin olettaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen olevan erittäin merkittävää oppilaiden motivaation sekä liikuntatunneilla viihtymisen kannalta. Muun muassa Liukkonen ja Jaakkolan (2017a, 134) korostavat yhteenkuuluvuuden kokemusten positiivisia vaikutuksia liikuntamotivaatioon, tältä osin siis tulokset tukevat kirjallisuustarkastelua. Myös LIITU-tutkimuksessa Lyyran ym. (2018, 89) mukaan liikuntatunnilla viihtymisen kannalta tärkeäksi on koettu hyvä ilmapiiri. Hyvä ilmapiiri ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovatkin olennaisesti yhteydessä toisiinsa. Tutkimuksemme mukaan opettajan kannattaa siis hyödyntää opetuksessaan sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevia harjoitteita, opetusmuotoja ja opetustyyliä.

Myös opettajalla ja hänen toiminnallaan, liikuntapaikoilla ja -välineillä sekä tunnilla vallitsevalla ilmapiirillä lienee enemmän merkitystä yläkouluikäisten tyttöjen liikuntamotivaatioon, kuin esimerkiksi koetun autonomian tunteella tai koetun pätevyyden tunteella. Nämä tekijät nousevat esiin myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 75–77) tutkimuksessa, mutta tosin heidän seuranta-arvioinnissaan nousi esiin myös, että oppilaiden ja

erityisesti tyttöjen mielestä koululiikunnasta teki kiinnostavaa se, jos oppilas sai jollakin oppitunneilla valita itse tehtävänsä. Tutkimuksemme tulos koetun autonomian osalta on siis ristiriidassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa.

Liikuntatunnin motivaatiotekijöihin vaikuttavat oppilaiden yksilölliset erot ja tekijät, joskaan tekijöitä ei voi yleistää esimerkiksi liikunnan kouluarvosanaan perustuen. Tutkimuksemme perusteella emme siis voi yleistää liikunnan arvosanan perusteella, mitkä tekijät koetaan motivaation kannalta merkittävimmiksi tai vähemmän merkittävimmiksi. Jokaisen oppilaan kirjoitelmista löytyivät kolme itsemääräämisteorian ulottuvuutta sekä itsemääräämisteoriaan kuulumattomiin merkityksiin luokiteltuja asioita, joten vaihtelua siis esiintyy arvosanasta riippumatta.

Unelmien liikuntatunti koostui aineiston perusteilla keskeisesti seuraavista tekijöistä: sosiaalinen yhteenkuuluvuus, opettajan toiminta liikuntatunnilla, ympäristö ja toiminnan monipuolisuus. Temaattisesti nämä kuvastavat samanlaisia tekijöitä kuin muun muassa Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011, 79–81) ja Lyyra ym. (2018, 89,91) ovat julkaisseet. Kuitenkin muutamat tekijät olivat ristiriidassa kirjallisuuden kanssa. Muun muassa Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 79–81) liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa koettu autonomia ja koettu pätevyys nousivat merkittävästi esiin mieluisina asioina koululiikunnassa. Meidän tutkimuksessamme koettu autonomia ja pätevyys nousivat esiin, mutta eivät kovin merkityksellisinä. Kirjallisuuden kanssa yhtenevät tekijät vaikuttivat varsin tyypillisiltä, mutta ristiriitaisten löydösten osalta ilmiötä voi selittää muun muassa se, että opettajat tukevat oppilaiden autonomiaa hyvin eri tavoin. Oppilaat eivät välttämättä ole tottuneet autonomia tunteeseen, ja näin ollen eivät osaa myöskään nähdä sitä osana omaa unelmien liikuntatuntia. Voi myös olla, että kirjoitelmamuotoinen aineistonkeruu vaikutti vastauksien laatuun ja haastatteleamalla autonomian tai pätevyyden tunne olisi voinut nousta merkittävämmäksi oppilaiden motivaation kannalta.

Tutkimuksen alaongelmina tarkasteltiin muun muassa opettajan roolin, opetustyylien ja etenkin motivaatioilmaston tekijöitä. Opettajan roolin suhteen aineistomme tuotti samanlaista tietoa kuin LIITU-tutkimus (Lyyra ym. 2019, 91) ja Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin seuranta-

arviointi (2011, 75–77). Opetustyylien osalta tutkimus tuotti käsityksen siitä, että motivaation, autonomian tunteen sekä vuorovaikutuksen vahvistamiseksi, opettajan tulisi hyödyntää erilaisia opetustyyliä monipuolisesti ja usein. Käsitys on yhtenevä esimerkiksi Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007) sekä Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran kanssa (2018, 14–15).

Tuloksista ei varsinaisesti kokonaisuutena noussut esiin täysin uutta tietoa, mutta ne toivat varmistusta olettamuksiimme oppilaiden motivaatiotekijöistä koululiikunnassa. Vaikka tutkimme ja pohdimme pääosin itsemääräämisteoriam, nousi opettajan rooli esille useassa kirjoitelmassa. Opettajan toiminnalla lienee siis merkittävä vaikutus oppilaiden motivaatioon liikuntatunnilla. Myös Lyyran ym. (2019, 91–92) mukaan opettajan toiminta vaikuttaa liikuntatuntien mielekkyyteen. Opettaja voikin omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten esimerkiksi juuri itsemääräämisteorian ulottuvuudet näkyvät liikuntatunneilla.

Tuloksiin liittyy muutamia rajoitteita. Tutkimuksessa kerätyn aineiston määrä jäi varsin niukaksi. Tätä voidaankin pitää riittämättömänä aineistona täysin luotettavaan analyysiin. Tutkimuksen tulokset voisivat olla hyvin myös erilaisia, jos tutkimus olisi toteutettu isommassa koulussa tai toisella paikkakunnalla. Myös tutkimusmenetelmällä saattaa olla vaikutus tutkimuksen tuloksiin. Tässä tutkimuksessa koetun autonomian osuus jäikin hyvin pieneksi ja pohdittavaksi jääkin, johtuiko tämä siitä, että koettua autonomiaa ei nähty merkittävänä motivaation kannalta vai oliko se vaikea nostaa esiin kirjoitelmanmuotoisissa vastauksissa. Lisäksi ryhmäkoot ja oppilaiden aiemmat kokemukset koululiikunnasta vaikuttanevat tutkimuksen tuloksiin. Saimmekin vastauksen tutkimuskysymykseemme hyvin rajatulta oppilasryhmältä laadullisin menetelmin, joten tuloksia ei voi yleistää. Tulokset ovat kuitenkin saman suuntaisia muun muassa LIITU-tutkimuksen (Polet ym. 2019: Lyyra ym. 2019) tuloksien kanssa.

Meidän tulevana liikunnanopettajina on erittäin tärkeää tiedostaa, millainen merkitys opettajalla voi olla oppilaiden liikuntamotivaatioon. Tutkimuksemme mukaan innostunut opettaja saakin oppilaat paremmin toimintaan mukaan ja tekeminen on mielekkäämpää. Tutkimuksemme perusteella voimmekin suositella, tutkimuksen tärkeimpänä kontribuutiona tieteenalan

kannalta, että opettaja toimii itse innostuneesti, huomio opetuksessaan erityisesti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen ja tukee hyvän ja turvallisen ilmapiirin muodostumista.

Koska sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne nousi kirjoitelmissa esiin hyvin vahvasti, voisikin jatkossa tutkia opettajien valmiuksia teettää sosiaalista yhteenkuuluvuutta vahvistavia harjoitteita ja toimintoja omassa opetuksessaan. Toisena jatkotutkimuksena voitaisiin toteuttaa saman tyylinen tutkimus myös jossain muussa koulussa tai kohdentaa tutkimus yläkouluikäisiin poikiin, jolloin voitaisiin tarkastella sukupuolen ja eri koulujen vaikutuksia motivaatiotekijöihin koululiikunnassa. Lisäksi jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia koetun autonomian tukemista liikuntatunneilla ja pohtia, miten se saataisiin näkyviin paremmin vastauksissa. Oppitunnin tekijöitä voisi myös lähestyä monipuolisemmalla menetelmällisellä asetelmalla, käyttäen sekä laadullisia että tilastollisia työkaluja menetelmätriangulaation hengessä.

## LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–24.
- Aunola, K. 2002. Motivaatiotutkimus eri ikäryhmissä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–118.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: University of Rochester.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. *Sport Sciences and Medicine*, 11 (2), 260–269. Viitattu 30.1.2020. <http://www.jssm.org/vol11/n2/9/v11n2-9abst.php>.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 94–113.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2018. Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huisman, T. & Nissinen, A. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.
- IImanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.
- IImanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 50–51.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Barkoukis, V., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Lahti, J. & Watt, A. 2019.

- Enjoyment and anxiety in Finnish physical education: achievement goals and self-determination perspectives. *Physical Education and Sport*, 19 (3), 1619-1629. Viitattu 28.1.2020. <https://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art 235.pdf>.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 320–332.
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.1.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9509>.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 304–319.
- Järvelä, S., Häkkinen, P. & Lehtinen, E. 2006. Motivaatio, emootiot ja oppimisen itsesäätely teknologiaympäristössä. Teoksessa S. Järvelä, P. Häkkinen & E. Lehtinen (toim.) *Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 61–64.
- Järvenoja, H. & Järvelä, S. 2006. Motivaation ja emootioiden säätely oppimisprosessin aikana. Teoksessa S. Järvelä, P. Häkkinen & E. Lehtinen (toim.) *Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 85–102.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. *Liikunnan didaktiikka*. Keuruu: Otava.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–275.
- Kokkola, M. & Klemola U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 216–217.

- Lintunen, T. 2007. Pätevyyden kokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Julkaisussa S. Kokko & L. Martin (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö/Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Ojanen, M. 2001. Viisi tapaa liikkua ja rakentaa elämää. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein -voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry (153), 109–120.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Julkaisussa S. Kokko & L. Martin (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö/Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.



- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Sanasto. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 257–269.
- Roiha, A. & Polso, J. 2018. Onnistu eriyttämisessä., toimivan opetuksen opas. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Richard (toim.) Handbook of selfdetermination research. Rochester, NY: The University of Rochester Press, 3–36.
- Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saloviita, T. 2014. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. 2. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schunk, D. H. & DiBenedetto, M. K. 2016. Self-Efficacy Theory in Education. Teoksessa K. R. Wentzel & D. B. Miele (toim.) Handbook of motivation at school. 2. painos. New York: Routledge, 34–54.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Uusikylä, K. & Atjonen P. 2005. Didaktiikan perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

## LIITTEET

### **Liite 1 Saatekirje tutkimukseen osallistuvalla sekä vanhemmille**

Hei,

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikan maistereiksi ja olemme tekemässä pro gradu -tutkielmaa aiheesta liikuntatuntimotivaatioon vaikuttavat tekijät yläkouluikäisillä tytöillä. Tarkoituksenamme on selvittää, millainen on yläkoululaisten tyttöjen unelmien liikuntatunti.

Keräämme aineistomme kirjoitelmina tai haastatteluina, oppilaan oman toiveen mukaan. Tulemme keräämään aineiston kevään 2020 aikana. Kirjoitelman tai haastattelun oppilas tekee koulupäivän aikana ennalta määritetyn liikuntatunnin aikana. Oppilaalla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai kirjoitelma missä vaiheessa tahansa ja tutkimukseen osallistuvilta oppilailta kerätään tutkimuslupa ennen aineiston keruuta.

Tutkimuksessa aineistoa käsitellään nimettömänä eikä näin ollen tutkimukseen osallistuneita oppilaita voida tunnistaa. Säilytämme kerätyn aineiston itsellämme pro gradu -tutkielman valmistumiseen saakka.

Mikäli teillä on kysyttävää tutkimuksesta, olkaa rohkeasti yhteydessä [elisa.paakkonen@ristijarvi.fi](mailto:elisa.paakkonen@ristijarvi.fi) tai [mimmi.turpeinen@hotmail.fi](mailto:mimmi.turpeinen@hotmail.fi).

Kiitos jo etukäteen ja mukavaa kevättä!

Elisa Pääkkönen ja Mimmi Turpeinen

---

Tiinaliisa Portano  
Rehtori, Ristijärven Keskuskoulu

## **Liite 2 Tutkimuslupa tutkimukseen osallistuvilla**

### **TUTKIMUSLUPA**

Motivaatioon liikuntatunnilla vaikuttavat tekijät yläkouluikäisillä tytöillä

Elisa Pääkkönen ja Mimmi Turpeinen

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tämä kirjoitelma/ haastattelu on osa Pro Gradu- tutkielmaa ja sen tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon liikuntatunnilla yläkouluikäisillä tytöillä. Tutkimuksemme päätarkoitus on selvittää, mitkä asiat oppilaiden mielestä vaikuttavat liikuntatunnilla viihtymiseen eli millainen olisi oppilaiden unelmien liikuntatunti. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat osallistuvat kirjoitelmaan/ haastatteluun vapaaehtoisesti ja heillä on oikeus keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa. Kerätystä aineistosta tulleet asiat käsitellään luottamuksellisesti eikä mitään haastateltavan tietoja (nimi, koulu tms.) julkaista Pro Gradu – tutkielmassa.

***Allekirjoituksella vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen***

\_\_\_\_\_

Haastateltavan nimi

\_\_\_\_\_

Päivämäärä

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus

### Liite 3 Esimerkki luokittelun syntymisestä

1. TULKINNAN VAIHE:		
Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka, teorian tekijä
<i>"Mun mielestä on mukavaa, jos opettaja suostuu (ainakin joskus) oppilaiden ehdotuksiin..."</i>	Oppilaiden ehdotusten huomioiminen	Koettu autonomia
<i>"...Jos aina pelattais vain jalkapalloa tai tanssittaisi, voisi joidenkin innostus laskea ja ajatus olla että ei taas liikuntaa, siellä on taas samaa lajia."</i>	Oppilaiden lajitoiveiden huomioiminen	Koettu autonomia
<i>"...lopuksi voisi olla joku pieni rentoutumishetki myös"</i>	Oppilaiden lajitoiveiden huomioiminen	Koettu autonomia
<i>"Opettajat ovat kannustaneet, vaikka ei ole aina onnistunut."</i>	Kannustaminen	Koettu pätevyys
<i>"Kaikki me tehdään virheitä."</i>	Virheiden hyväksyminen	Koettu pätevyys
<i>"Hänen (liikunnanopettajan) pitäisi myös kannustaa paljon, joka tuo oppilaalle hyvän fiiliksen."</i>	Kannustaminen	Koettu pätevyys

<i>"...kun ympärillä on kivoja kavereita."</i>	Ystävyys, kaverit	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
<i>"Kaikki tulisivat toimeen, ja kaikilla olisi kivaa."</i>	Ryhmähenki	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
<i>"Ryhmähenki on tärkeä!"</i>	Ryhmähenki	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
2. TULKINNAN VAIHE = "KAATOLUOKAN" ERILLINEN TEEMOITTELU		
<i>"Tilaa täytyy olla reilusti käytettävissä."</i>	Liikuntapaikka	Itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset eli "kaatoluokka"
<i>"Opettajan täytyy olla motivoitunut siihen, mitä tekee."</i>	Opettajan toiminta	Itsemääräämisteoriaan kuulumattomat merkitykset eli "kaatoluokka"