

**YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN NUORTEN KOKEMUKSIA
LIIKUNTATUNTIVIIHTYVYYTEEN LIITTYVISTÄ TEKIJÖISTÄ**

Katja Muranen & Tino Nieminen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Muranen, K. & Nieminen, T. 2023. Yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemuksia liikuntatuntiviihtyvyyteen liittyvistä tekijöistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 52 s., 3 liitettä.

Tämän pro gradu - tutkielman tarkoituksena oli selvittää yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemuksia liikuntatuntiviihtyvyyteen liittyvistä tekijöistä. Tutkielmassa tarkasteltiin, erityisesti niitä tekijöitä, jotka lisäävät yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikuntatuntiviihtyvyyttä. Sen lisäksi tavoitteena oli saada mahdollisesti lisätietoa siitä, mitkä tekijät vähentävät viihtyvyyttä liikuntatunnilla.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa oli fenomenologisen tutkimusotteen piirteitä. Tutkimusaineisto hankittiin puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin ja haastatteluun osallistui seitsemän yhdeksäsluokkalaista oppilasta. Haastattelut kestivät keskimäärin 30 minuuttia ja niistä puhtaaksi kirjoitettua, litteroitua aineistoa, kertyi noin yhdeksän sivua haastateltavaa kohden. Aineiston analyysimenetelmänä käytimme teorialähtöistä laadullista sisällönanalyysia.

Tutkimus osoitti ryhmällä, opettajalla ja liikuntatunnin sisällöllä olevan merkittävä vaikutus yhdeksäsluokkalaisten liikuntatuntiviihtyvyyteen. Nuorten viihtyvyys näiden teemojen kontekstissa oli selitettävissä itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen avulla: koetun yhteenkuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tarpeilla. Liikuntatuntiviihtyvyyttä lisääviä tekijöitä olivat opettajan kannustava ja rento ote oppitunnilla sekä aktiviteettien sopiva haastavuus ja monipuolisuus. Ryhmän toiminta sekä edisti että heikensi viihtyvyyttä. Yhdeksäsluokkaiset kokivat tutun ryhmän ja kavereiden kannustavan läsnäolon viihtyvyyttä lisäävinä tekijöinä. Vastaavasti ryhmän häiriökäyttäytyminen vähensi viihtyvyyden tuntemuksia. Tutkimus osoittaa myös sen, että nuorten vertaillessa liikuntaa muihin oppiaineisiin, korostuu liikuntatunnin viihtyvyyttä edistävänä tekijänä sen vapaampi ja rennompi ilmapiiri.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta tutkimustulosten vahvistavan aikaisempien tutkimusten löydöksiä liikuntatuntiviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Toisaalta tutkimuksemme tulokset korostavat aiempaa enemmän rennon ja kannustavan oppimisilmapiirin luomisen merkitystä liikuntatuntiviihtyvyyttä edistävänä tekijänä.

Avainsanat: liikuntatuntiviihtyvyys, kannustaminen, ryhmä, opettaja, sisältö, ilmapiiri, itsemääräämisteoriat.

ABSTRACT

Muranen, K. & Nieminen, T. 2023. Experiences of ninth-graders about the factors affecting the enjoyment of physical education. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 52 pp., 3 appendices.

The purpose of this master's thesis was to research the experiences of young people in the ninth grade about the factors related to the enjoyment of physical education (P.E.) lessons. The study examined, in particular, the factors that increase the enjoyment of P.E. lessons among ninth-graders. In addition to that, the goal was to possibly obtain additional information about which factors reduce enjoyment in P.E. lessons.

The qualitative research had features of a phenomenological research approach. The research material was obtained by means of a semi-structured thematic interview, and seven ninth-grade students participated in the interview. The interviews lasted an average of 30 minutes, and about nine pages of written, transcribed material was collected per interview. We used a theory-based qualitative content analysis as the data analysis method.

The study showed that the group, the teacher and the content of the P.E. lesson had a significant effect on the enjoyment of the ninth graders' P.E. lesson. The enjoyment of young people in the context of these themes could be explained with the help of the three basic psychological needs of the self-determination theory: the needs for perceived belonging, autonomy and competence. Factors that increased the enjoyment of P.E. lessons were the teacher's encouraging and relaxed approach to the lesson, as well as the suitable challenge and versatility of the activities. The group's activities both promoted and weakened the enjoyment. Ninth graders experienced the encouraging presence of a familiar group and friends as factors that increase comfort. The research also showed that when young people compare P.E. to other subjects, the freer and more relaxed atmosphere of the P.E. class was highlighted as a factor that promotes enjoyment.

As a conclusion of the study, it can be stated that the results of this research confirm previous research results about the factors influencing the enjoyment of P.E. lessons. On the other hand, the results of our study emphasize more than before the importance of creating a relaxed and encouraging learning atmosphere as a factor that promotes fun in P.E. lessons.

Key words: enjoyment of physical education, encouragement, group, teacher, content, atmosphere, self-determination theory

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNNANOPETUKSEN TEHTÄVÄT JA TARKOITUS.....	3
2.1	Liikunnanopetus vuosiluokilla 7 - 9.....	3
2.2	Liikunnanopettajan rooli.....	5
3	VIIHTYVYYS.....	7
3.1	Viihtyvyys liikuntatunneilla.....	7
3.2	Liikunnanopettajan merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen.....	9
3.3	Ryhmän merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen.....	12
3.4	Sisällön merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen.....	14
4	MOTIVAATIO.....	16
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	17
4.2	Liikuntamotivaatio.....	18
4.3	Itsemääräämisteoria.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	23
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	23
5.2	Tutkimusmenetelmät.....	23
5.3	Tutkittavat ja aineiston hankinta.....	24
5.4	Aineiston analyysi.....	26
6	TULOKSET.....	29
6.1	Opettajan merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana.....	29
6.2	Ryhmän merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana.....	32
6.3	Sisällön merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana.....	35
6.4	Liikuntatunti tuo vapauden tunnetta koulupäivään.....	38
7	POHDINTA.....	41

7.1 Tulosten pohdinta	41
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42
7.3 Jatkotutkimusaiheita	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	

.

1 JOHDANTO

Yksi liikunnanopetuksen tärkeimmistä tavoitteista on saada oppilas motivoitumaan terveyttä edistävään ja omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (OPS 2014, 434). Liikunnanopettajina haluamme motivaatiota lisätäksenne luoda oppitunneille viihtyisän ilmapiirin, jotta liikunnasta jäisi oppilaille myönteisiä tuntemuksia. Huovisen & Rintalan (2017, 411) mukaan myönteiset kokemukset liikunnassa lapsilla ja nuorilla ennakoivat liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

LIITU - tutkimuksen (2022) mukaan oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan on melko myönteistä. Kuitenkin saman tutkimuksen mukaan noin puolet yläkouluikäisistä nuorista liikkui koulussa vain minimimäärän eli 2 x 45 minuuttia. Useissa kouluissa se tarkoittaa sitä, että liikuntaa oppiaineena on viikossa vain yhden kaksoistunnin verran. Liikunnanopettajilla on näin ollen todella rajattu aika siihen, että he saisivat liikunnan kipinän syttymään nuorissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021, 19) on määritellyt 7 – 17 -vuotiaille nuorille liikkumissuosituksen, joka on vähintään 60 minuuttia päivässä monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista. Kerran viikossa tapahtuva liikunnanopetus ei tue liikunta-aktiivisuuden suositusta erityisen hyvin.

LIITU - tutkimuksen (2022) mukaan 70% yhdeksäsluokkalaisista piti tärkeänä sitä, että liikuntatunnilla on hauskaa. Viihtyvyyttä tutkineet Wankel & Sefton (1989) rinnastavat viihtyvyyden ja hauskuuden yhdeksi käsitteeksi. Liikunnanopettajien tärkeänä tavoitteena tulisi olla oppituntien viihtyvyyden maksimoiminen, jotta positiiviset kokemukset lisääntyisivät oppilaiden keskuudessa.

Sekä esiyymmärryksemme että aikaisempien tutkimusten perusteella (mm. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; LIITU-tutkimus 2018; LIITU-tutkimus 2022) liikunnanopettajalla, liikuntaryhmällä ja oppitunnin sisällöllä on merkittävä vaikutus liikuntatuntiviihtyvyyteen. Tutkimuksessamme halusimme selvittää yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikuntatuntiviihtyvyyden kokemuksia näiden kolmen teeman kautta. Teemat olivat teorialähtöistä tutkimustamme ja tuloksia analysoimme itsemääräämisteorian kolmeen eri ulottuvuuteen, koettuun pätevyys, koettuun autonomiaan ja yhteenkuuluvuuteen, pohjautuen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille ilmiöitä, jotka näyttävät merkityksellisinä liikuntatuntiviihtyvyyden lisääjinä yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemana. Tutkimuksen lähtötilanteessa kahden tutkijan lähestymiskulmat tutkittavaa aihetta kohtaan olivat erilaiset. Toinen tutkijoista pohti ilmiötä jo monen vuoden liikunnanopettajuuden kokemuksella, kun taas toinen oli vasta hyppäämässä pedagogiikan maailmaan ja liikunnanopettajan ammattiin. Kuitenkin molempien esiymmärrykset yläkouluikäisten liikuntatuntiviihtyvyyteen yhteydessä olevista tekijöistä olivat vahvasti samansuuntaisia. Esiymmärryksemme eivät perustuneet kuitenkaan tutkittuun tietoon, vaan ensisijaisesti silmämääräisiin havaintoihin ja arkisten keskusteluiden tuomiin ajatuksiin. Tätä tutkimusta tehdessämme meillä oli mahdollisuus tuoda aikaisempien tutkimusten lisäksi liikuntatuntiviihtyvyyteen liittyviä ilmiöitä näkyville myös yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemana. Toiveissamme tämä tutkimus lisää tietoisuutta liikuntakasvatuksen alalla toimiville ihmisille niistä ilmiöistä, mitkä ovat merkityksellisiä liikuntatuntiviihtyvyyden viitekehyksessä.

2 LIKUNNANOPETUKSEN TEHTÄVÄT JA TARKOITUS

Tässä luvussa tuomme esille liikunnan oppiaineen tärkeimmät tehtävät ja tavoitteet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaisesti.

2.1 Liikunnanopetus vuosiluokilla 7 – 9

Liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet määritellään Suomessa valtakunnallisten opetussuunnitelmien perusteissa ja opetussuunnitelman laatii opetushallitus (OPS 2014; Koivula, Pietilä & Nordström 2017, 256). Liikunnanopetuksen laajempi yhteiskunnallinen tavoite on edistää tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tukea kulttuurista monimuotoisuutta. Opetuksen tulee olla turvallista sekä perustua eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Koulun tiloja, urheilukenttiä sekä lähiympäristöä, kuten luontoa, tulisi käyttää monipuolisesti liikunnanopetuksessa. Opetussuunnitelman mukaan oppilaita ohjataan kohti turvallista ja eettisesti kestävää toimintaa sekä oppimisilmapiiriä. (OPS 2014, 434)

Opetussuunnitelmat liikunnan oppiaineessa ovat vaihdelleet viimeisten vuosikymmenten aikana. Esimerkiksi 1990 - luvun liikunnanopetuksessa on korostettu oppiaineen merkitystä kouluyhteisön rakentajana ja opiskeluvireyden ylläpitäjänä. Vuonna 1994 laaditun opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tarkoitus oli tuottaa iloa ja elämyksiä sekä kasvattaa itsetuntoa ja minäkäsitystä (Opetushallitus 1994, 107). Opetushallituksen laatima perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) taas määrittelee liikunnanopetuksen tehtävän niin, että sen tarkoituksena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Samalla pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. (OPS 2014, 433) Kehollisuus on jäänyt aiemmissa opetussuunnitelmissa kokonaan ilman mainintaa. Siljamäen, Kalajan, Perttulan & Kokkosen (2016) mukaan kehon merkitys ihmisen kokonaisuudessa on saanut enemmän arvostusta eri tutkimuksissa ja liikunnassa ja he näkevätkin kehotietoisuuden huomioimisen liikunnassa suurena mahdollisuutena kehitettäessä oppilaan myönteistä minäkuvaa.

Opetussuunnitelmat ovat siis muuttuneet niin liikunnan kuin muidenkin oppiaineiden kohdalla ajan kuluessa. Liikunnanopetuksen tavoitteissa on säilytetty niitä arvoja ja tavoitteita, mitkä on katsottu kulloisenakin aikana hyviksi. Vuonna 2014 laaditussa opetussuunnitelmassa liikunnan

oppiaineen pääpaino on suunnattu eri asioihin kuin vuoden 1994 suunnitelmassa. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että esimerkiksi vuonna 1994 laaditun opetussuunnitelman tavoitteet ilon ja elämysten tuottamisesta olisi unohdettu liikunnanopetuksen tämän päivän tavoitteista. Opetushallituksen mukaan liikunnanopetuksessa tavoitellaan oppilaan kannustamista omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (OPS 2014, 434). Huovisen & Rintalan (2017, 411) toteamus siitä, että myönteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ohjaavat liikunnan harrastamiseen myös aikuisiällä ja lisäksi ne auttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa, ovat linjassa voimassa olevan opetussuunnitelman kanssa. Jotta liikunnan harrastaminen jatkuisi läpi elämän, liikunnanopetuksen tulisi edelleen olla hauskaa ja saada aikaan elämyksiä.

Liikunnanopetuksen keskeinen tehtävä vuosiluokilla 7 – 9 on kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikuntaan kasvamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas harjoittaa fyysisesti aktiivista toimintaa oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti, harjoittelee motorisia perustaitoja ja kehittää omia fyysisiä ominaisuuksiaan. (OPS 2014, 433) Liikuntaan kasvamisella tarkoitetaan myös sitä, että liikuntatunneilla oppilas oppii tietoja, taitoja ja asenteita, jotka liittyvät terveellisiin elämäntapoihin ja hyvinvoinnista huolehtimiseen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 14). Liikunnan avulla kasvattamisen tavoite näyttäytyy opetuksessa esimerkiksi siten, että oppilaan vuorovaikutustaitoja pyritään parantamaan. Tavoitteena liikuntatilanteissa on myös se, että oppilas oppii säätelemään tunteitaan sekä se, että oppilas oivaltaa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen olevan merkityksellinen osa ihmisen hyvinvointia. Liikunnan avulla kasvattamisessa tavoitellaan myös oppilaan rohkaisua keholliseen itseilmaisuun. (Jaakkola ym. 2017, 15)

Erityisen tärkeänä liikunnanopetuksessa 7 – 9 vuosiluokilla pidetään sitä, että opetuksessa pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja autetaan ymmärtämään oman kehon muuttumista (OPS 2014, 434). Tämä tavoite nähdään merkityksellisenä, koska lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä nuorten ajatukset muuttuvat konkreettisista toiminnan kuvauksista abstraktimpaan suuntaan ja nuori alkaa määrittellä omaa itseään. Samalla nuoren minäkuva muuttuu. Keskeisessä osassa minäkuvan määrittelyssä ovat esimerkiksi vertaisten palaute, hyväksyntä ja vaikkapa koulu- ja urheilumenestys. (Nurmi ym. 2018, 106)

2.2 Liikunnanopettajan rooli

Opettajan työn perustana on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaidot kuuluvat opettajan tärkeimpiin taitoihin riippumatta siitä, mitä ainetta hän opettaa. Työssään opettaja käy jatkuvaa älyllistä, sosiaalista ja emotionaalista dialogia oppilaiden, kollegoiden ja oppilaiden vanhempien kanssa. Yhteistyökyky, joka voitaneen tässä rinnastaa vuorovaikutustaitoihin, nähdäänkin yhtenä opettajan ammattilaisuuden muotona. (Klemola 2009, 15) Honkonen ja Salovaara (2011, 91) näkevät aidon läsnäolon taidon tärkeimpänä opettajan taitona, kun toimitaan nuorten kanssa. Olemalla aidosti kiinnostunut oppilaan tekemisestä, oppimisesta ja kokemisesta opettaja antaa tilaa nuoren erilaisille tunteille. (Honkonen & Salovaara 2011, 91) Oppilaiden ja opettajan välisestä vuorovaikutuksesta syntyy oppimisilmapiiri. Oppitunneilla on oppilaiden keskinäistä sekä oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutustaitoihin voidaan laskea esimerkiksi tervehtiminen, kysyminen, kuunteleminen, toisen huomioiminen ja kiinnostuksen osoittaminen. Eri tilanteet vaikuttavat erilaisiin opetusmenetelmiin sekä opettajalta vaadittaviin vuorovaikutustaitoihin. Oppimistilanteessa opettajan persoona, opetustapa, opetettava aihe ja oppilaiden läsnäolo vaikuttavat vuorovaikutustilanteen syntymiseen. Motivoinnin kannalta vuorovaikutus on tärkeää, ja motivointi on tärkeä liikkumisen kannustin (Repo-Kaarento & Levander 2002, 141 – 147).

Opettajan asema on muuttunut ja tänä päivänä painotetaan oppilaiden omaa osallisuutta tunneilla. Opettajan tehtävä on tukea oppilasta, kun hän itse opettelee omaa oppimistaan (OPS 2014). Aiemmin opettajalla oli valta ja vastuu oppilaan oppimisesta. Oppilaan rooli oli passiivisempi. Toisin sanoen hän vastaanotti tietoa. Tänä päivänä oppilaan pitää olla aktiivinen ja oma-aloitteinen sekä ottaa itse vastuuta oppimisestaan. Opettaja toimii aktivoivien tilanteiden järjestäjänä, oppilaan opastajana ja oppimisen arvioijana (Puolimatka 2002, 82). Siirrettäessä vastuuta omasta oppimisestaan yläkouluikäiselle nuorelle, voidaan pohtia, onko sen ikäinen oppilas kykenevä siihen.

Opettajan ammatissa korostuvat ammatillinen sisältöosaaminen, yhteiskunnallinen kasvatustehtävä ja opetustyön eettinen perusta. Opettajan työn keskiössä ovat lasten ja nuorten kasvattaminen, opettaminen, tukeminen, kannustaminen ja ohjaaminen. Onnistuakseen tässä on kollegiaalinen yhteistyö avainasemassa. Hyvät ihmissuhdetaidot korostuvat opettajan ammatissa. Opettaja on myös aktiivinen oppija, ja menestyäkseen opettajana yksi tärkeimmistä

vaatimuksista on opettajan oma ammatillinen kehittyminen sekä tiedollisesti että taidollisesti (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 564). Luukkaisen (2000, 51) mukaan opettaja ohjaa oppilaita muuttuvissa olosuhteissa ja toimii kokonaisvaltaisesti siten, että hän on läsnä opetustilanteessa. Liikunnanopetuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on ohjata ja kasvattaa oppilaita kohti liikunnallista elämäntapaa. Näin ollen motivointi on yksi liikuntakasvatuksen tärkeimmistä asioista (Koski 2017, 97). Liikuntataitojen opettamisen lisäksi opettajan tulee luoda virikkeellisiä ja aidossa ympäristössä tapahtuvia oppimistilanteita (Jaakkola 2017, 355).

Liikunnanopettajan tehtävä on asettaa oppilaille realistisia tavoitteita jokaisen henkilökohtaisen tason mukaan myönteisen ilmapiirin saamiseksi. Opettajan tulee myös osata jakaa liikuntaryhmä pienempiin, samantasoisiin ryhmiin, jotta jokainen oppilas pääsee liikkumaan omalla tasollaan. Oppilaan on helpompi omaksua liikunnallinen elämäntapa ja säännöllinen liikkuminen, kun opettaja osaa luoda positiivisia kokemuksia ja iloa liikuntatunneille. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 101)

Havainnointi, aktiivinen ohjaaminen, kannustaminen sekä palautteen antaminen ovat keskeisiä asioita liikunnanopettajan työssä. Havainnoinnissa opettajan on osattava tehdä huomioita annetussa tehtävässä. Palautteen antamista voidaan pitää eräänlaisena ohjaamisena. Palautteen antamiseen vaikuttaa oppilaan suoritus tavoitteisiin verraten, oppilaan kehitysvaihe sekä opettajan taito ja opetettavan aiheen hallinta. Opettajan antama palaute voi olla yksilöllistä tai koko ryhmälle annettavaa palautetta, ja palaute voi olla yleistä tai yksityiskohtaista. (Varstala 2007, 127, 131 – 132)

Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007, 104 – 108) mukaan liikunnanopettajuuteen pätee kaikki opettajuuteen liittyvät teoriat. Vaikka liikuntaa opetetaan vapaammin kuin luokkahuoneessa opetettavia aineita, ovat opettamisen käsitteet samoja. Opetustyyli on muuttunut opettajajohtoisesta tyylistä enemmän hyvinvointia korostavaksi oppijakeskeiseksi tyyliksi sekä taitoja opettavaksi ohjaamiseksi. Liikunnanopettajan tehtävä on kannustaa oppilaita kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, ja auttaa oppilaita löytämään mielekäs liikuntamuoto eli ohjata oppilasta kohti liikunnallista elämää.

3 VIIHTYVYYS

Viihtyvyyttä käsitteenä on haastavaa määritellä täsmällisesti. Viihtyvyyttä selitettäessä mainitaan usein viihtyvyyden positiiviset vaikutukset, vaikka tarkoituksena olisikin selittää mitkä asiat vaikuttaa viihtyvyyteen. Nämä kaksi asiaa tulisi erottaa toisistaan. Kouluviihtyvyyden käsitettä voidaan tarkastella tunteisiin vaikuttavan mielekkyyden, affektiivisen mielekkyyden, kautta. Mielekkyyden affektiivisuus osoittaa koulussa ja opiskelussa kohdattavien tekojen, asioiden ja toimintojen tyydyttävyyden ja tämän mukaisen merkittävyyden kokemiseen omien tarpeiden, asenteiden sekä tunnetilojen pohjalta. (Olkinuora & Mattila 2001, 20) Viihtymisellä on todettu olevan yhteyttä hyviin oppimistuloksiin, itsetunnon kehittymiseen, ja tätä kautta myös myöhempään menestymiseen elämässä (Ahonen 2008, 195).

Kun tarkastellaan liikuntaan osallistumisen motivaatiota ja liikunnasta saatuja kokemuksia, keskeinen esille tuleva asia on viihtyminen. Liukkosen (1998) mukaan liikunnassa viihtyminen on samanlainen tunnetila kuin liikkuessa ja urheillessa koetaan. Näitä viihtymiseen liittyviä tunnetiloja ovat muun muassa mielihyvä, jännitys, pätevyyden tunne sekä hauskuus. Viihtyvyyttä on myös kuvattu ihanteelliseksi psykologiseksi tilaksi, joka johtaa liikunnan harrastamiseen oman itsensä vuoksi ja joka on yhteydessä positiivisiin tunteisiin sekä sisäiseen motivaatioon.

3.1 Viihtyvyys liikuntatunneilla

Liikuntatunnit ovat koulussa tapahtuvaa liikuntakasvatusta, jossa oppilasta kasvatetaan liikuntaan ja samalla oppilas kasvaa liikunnan yleisten kasvatustavoitteiden suunnassa (Laakso 2007, 19). Viihtyminen on yksi tärkeimmistä asioista, kun puhutaan kokemuksista ja osallistumismotivaatiosta liikunnassa (Soini 2006). Soinin (2006) mukaan viihtyminen on käsitteenä monitahoinen ja siksi sitä voidaan tarkastella monesta lähtökohdasta. Kaiken kaikkiaan viihtyminen syntyy positiivisista tunnereaktioista, jotka ovat yhteydessä henkilön kokemuksiin tai sosiaalisiin reaktioihin (Raedeke 2007). Viihtyminen ja hauskuus rinnastetaan tutkimuksissa yleensä samaksi käsitteeksi (Wankel & Sefton 1989). Viihtymistä voidaan tarkastella monitasoisena mielteenä, joka käsittää innostumisen tunteen ja kognition, eli koetun pätevyyden ja asenteen toimintaa kohtaan (Wankel 1997). Näin viihtyminen voidaan käsittää tunnetilana tai prosessina, joka vaikuttaa motivaatioon, käyttäytymiseen, fysiologiaan sekä

sosiaaliseen toimintaan. Viihtymisen myönteisiä tunteita voidaan kuvailla sanoin hauskuus, ilo ja nautinto. (Scanlan ym. 1993) Soini (2006) tuo esille, että viihtymistä verrataan useaan otteeseen Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian sisäisen motivaation käsitteeseen. Itsemääräämisteorian mukaan sisäisesti motivoitunut henkilö viihtyy erilaisissa toiminnoissa (Deci & Ryan 2000). Sisäinen motivaatio tulee erottaa omaksi tekijäksi liikuntatuntiviihtyvyydessä, sillä sen avulla esimerkiksi monet urheilijat viihtyvät suorituksessaan, vaikka olosuhteet ovat huonot. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137) Huonosti viihtyvien oppilaiden liikuntamotivaatiota voidaan edistää muokkaamalla ulkoisia tekijöitä, esimerkiksi opettajan tekemillä järjestelyillä opetustilanteessa. Liukkonen ja Jaakkolan (2017, 137 – 138) mukaan ulkoisia tekijöitä voi muokata vaikka tekemällä miellyttävän ja virikkeisen oppimisympäristön. Sisäisesti motivoitunut oppilas ryhtyy luontaisesti toimimaan oman mielenkiinnon ja kohteen mukaisesti. Vankan sisäisen motivaation avulla oppilas pystyy työskentelemään itsenäisesti ja aktiivisesti, ja tällöin viihtyminen koetaan parempana. (Deci & Ryan 1985, 256 – 261)

Nuorten vapaa-ajan liikunnan määrällä ei nähdä merkittävää yhteyttä liikuntatuntiviihtyvyyteen. Näin ollen voidaan todeta, ettei liikuntatuntiviihtyvyys ole suoraan yhteydessä koulun ulkopuolisiin liikuntaharrastuksiin, vaikka seuratoiminnasta luopuneet nuoret viihtyivätkin muita heikommin liikuntatunneilla. (Carrol & Loumidis 2001, 36)

Liikuntatuntiviihtyvyys on voimakkaasti yhteydessä oppilaan haluun osallistua fyysiseen toimintaan. Tämän lisäksi tunneilla viihtyminen on moniulotteista ja yksilöllistä. Viihtymisen voi luoda se mitä oppilas tekee tai ympäristötekijät, kuten erilaisten harjoitteiden toteutus ja mielekkyys sekä ryhmän ilmapiiri. Koettuun viihtyvyyteen vaikuttaa myös hauskanpito, erilaiset kilpailut, rentoutuminen ja sosiaaliset suhteet. (Carrol & Loumidis 2001, 36)

Turvallisen ja hyvän oppimisilmapiirin muodostamisessa ovat taitava sosiaalinen ja emotionaalinen käyttäytyminen eduksi. Nämä antavat myönteisiä kokemuksia ja auttavat oppimisessa. Edellä mainitut tekijät ovat todella tärkeitä liikunnanopetuksessa, minkä takia sosioemotionaalisten taitojen käyttäminen liikunnanopetuksessa nousee esiin sekä oppilailta että. (Lintunen 2000) Soinin (2006) tekemän tutkimuksen mukaan yhteenkuuluvuutta tukeva ilmapiiri oli yksi viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Toki tehtäväsuuntautuneella ilmapiirillä oli myös vaikutusta viihtyvyyteen. Tutkimuksen mukaan poikien mielestä liikuntatunneilla oli tarpeeksi sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta että fyysistä tekemistä ja tämän

vuoksi he viihtyivät liikuntatunneilla tyttöjä paremmin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011) Myös myönteiset kokemukset omasta fyysisyydestä liikuntatunneilla edistävät liikuntamotivaatiota, ja tämä puolestaan lisää tunneilla viihtymistä (Lintunen 1996).

Scanlanin ja Simmons (1993) mukaan viihtyminen lisää sitoutumista liikuntaa kohtaan. Koululiikuntaa ajatellen tämä on tärkeää, koska tutkimukset ovat todistaneet, että liikunnassa viihtyminen enteilee motivaatiota sisäistää fyysisesti aktiivinen elämäntapa myös koulun ja liikuntatuntien ulkopuolelle. Koululiikunnassa viihtyvä oppilas on myös aktiivinen ja halukas osallistumaan toimintaan liikuntatunneilla. Kun oppilaat saavat itse vaikuttaa liikuntatunnin tapahtumiin, he ovat myös motivoituneempia tunnin aikana. (Wallhead & Buckworth 2004) Liikuntatuntien edistäessä fyysistä pätevyyttä, koettua autonomiaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, oppilaan itsemäärääminen muuttuu positiiviseksi. Näin ollen oppilaan osallistuminen tapahtuu vapaasta tahdosta ja se näkyy liikuntatunnilla viihtymisenä. (Deci & Ryan 2000)

3.2 Liikunnanopettajan merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen

Yksi liikunnanopetuksen tavoitteista on motivoida oppilasta omaehtoiseen terveyttä edistävään liikunnan harrastamiseen (OPS 2014, 434). Liikuntatunnilla opettajan tulisi luoda motivaatioilmasto, joka tyydyttää kolme itsemääräämisteoriaan kuuluvaa ihmisen psykologista tarvetta: pätevyyden tunnetta, autonomian kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290). Itsemääräämisteoriaa käytetäänkin usein, kun pyritään selittämään ihmisen motivaatiota esimerkiksi juuri liikuntapedagogiikassa (Deci & Ryan 2008, 182). Liukkonen ja Jaakkolan (2017, 290) mukaan motivaatio liikunnallista elämäntapaa kohtaan ja sitä kautta omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen syntyy muun muassa koetun pätevyyden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Leyton- Romanin, Nunezin ja Jimenez- Castueran (2020, 9) tutkimuksen mukaan oppilaan autonomiaa tukeva liikunnanopetus lisää nuoren sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan, joka ohjaa osaltaan oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen myös jatkossa. Viihtyisän oppimisympäristön ja oppimista tukevan motivaatioilmaston aikaansaaminen nähdäänkin merkityksellisenä liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä ja yhtenä keskeisistä liikunnanopettajan pedagogisista tavoitteista. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290)

Liikunnanopettajalle on tärkeää tiedostaa, mitkä asiat ovat merkityksellisiä positiivisten liikuntakokemusten ja liikuntamotivaation syntymisen kannalta. Opettajan on siis tärkeää

tietää, miten motivaatio syntyy, miten sitä pidetään yllä ja kuinka hän pystyy vaikuttamaan motivaatioon. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157) Van Dorenin ym. (2021) tutkimuksen mukaan autonomiaa tukevat liikunnanopettajat oppivat tunnistamaan oppilaiden kiinnostuksen kohteita ja heidän tavoitteitaan ja pystyvät siten tarjoamaan liikuntatunneille motivoivaa tekemistä. Autonomian tukemisen keinoja ovat esimerkiksi erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen liikuntatunneille, oppilaiden ponnistelun ja yrittämisen tunnustaminen ja huomiointi sekä kontrolloivan kielenkäytön välttäminen. (Van Doren ym. 2021, 3) Van Dorenin ym. (2021) tutkimustuloksia autonomian osalta tukee myös liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa. Tämän tutkimuksen mukaan liikuntatunnin mielekkyyteen vaikutti positiivisesti se, että oppilaat saivat itse valita joukkueen tai lajin. Lisäksi tutkimuksen tuloksista selviää tunnin sisällön monipuolisuuden olleen liikuntatuntiviihtyvyyden kannalta yhdeksäsluokkalaisten tärkeää. Merkityksellisenä näyttäytyi myös se, että oppilaat saivat itse tehdä valintoja ja päätöksiä oppitunnilla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79) Tämä osoittaa autonomian tunteen tärkeyden liikuntatuntiviihtyvyydessä.

Opettajan persoonalla on merkittävä yhteys yläkouluikäisen oppilaan liikuntatuntiviihtyvyyteen. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin (2011) tulokset kertovat muun muassa sen, että liikuntatuntien viihtyvyyteen vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi opettajan kireä olemus. Lisäksi yhdeksäsluokkalaisten mielestä oppituntien huono suunnittelu, erilaisiin peleihin reagoimattomuus ja se, että opettaja ei edes yritä opettaa, vaikuttavat negatiivisesti liikuntatuntiviihtyvyyteen. Seuranta-arvioinnissa opettajan oikeanlaiset neuvot ja kannustava palaute nähtiin liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävinä tekijöinä opettajan toiminnassa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81) Voidaankin ajatella, että viihtyvyyttä lisäävän opettajan olemus on rento, hän on kannustava ja ammattitaitoinen ja hän osoittaa oppilaille olevansa läsnä oppitunnin jokaisessa hetkessä.

Yhdeksäsluokkalaisten nuorten vastaukset liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa (2011) toteutetussa tutkimuksessa kertovat, että esimerkiksi sosiaalisen ympäristön, johon liittyy olennaisesti yhteenkuuluvuuden tunne, merkitys näyttäytyy lasten ja nuorten liikuntamotivaation syntymisessä valtavana. Tutkimuksen perusteella nuorille oli liikuntatunnilla tärkeää kavereiden kanssa oleminen, hyvät joukkueet sekä hyvä ja rento ilmapiiri (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntatuntien motivaatioilmaston kannalta on olennaista se, muodostuuko oppilaan ajatus omasta fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Itsevertailu kertoo oppilaan tehtäväsuuntautuneisuudesta ja normatiivinen vertailu minä- tai kilpailusuuntautuneisuudesta. Kaikki opetusopilliset ratkaisut, jotka liikunnanopettaja on valinnut oppitunnille, ovat merkityksellisiä motivaatioilmaston muodostumisessa. Liikunnanopettajia suositellaan korostamaan valinnoissaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, koska sen on katsottu mahdollistavan useammalle liikuntaan osallistujalle myönteisiä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Tehtäväsuuntautunut oppilas kokee pätevyyden tunnetta omasta kehittymisestä ja yrittämisestä. (Liukkonen ym. 2007, 161 – 163) Näin ollen onnistumisen elämykset eivät ole riippuvaisia muiden suorituksista ja se korostaa myös alhaisen liikuntataidon omaavien mahdollisuutta onnistua.

Liikunnanopettaja suunnittelee ja toteuttaa liikuntatunnin parhaaksi katsomallaan tavalla, mutta kuitenkin niin, että suunnittelussa ja toteutuksessa hän ottaa huomioon valtakunnallisen opetussuunnitelman ja oman koulun käytänteet. Sääkslahden (2017) mukaan suunnittelussa on tärkeää huomioida liikuntatunnin motivaatioilmastoon vahvasti vaikuttavat oppilaiden pätevyyden ja autonomian tunteiden tarpeet. Näin ollen liikunnanopettajan tulisi rakentaa oppitunti niin, että jokaiselle oppilaalle tulee tunnin aikana onnistumisen kokemuksia. (Sääkslahti 2017, 276 – 279) Liikuntatunnilla koettu pätevyys on yhteydessä siihen, miten aktiivisesti ja innostuneesti oppilas osallistuu koululiikuntaan (Liukkonen ym. 2007, 161) Liikuntatunnilla tehtävät harjoitteet tulisi olla kaikille mielekkäitä ja opettajan onkin kuunneltava myös oppilaiden toiveita liikuntatuntien sisällöstä. Se lisää oppilaiden autonomian kokemuksia. (Liukkonen ym. 2007, 165) Hyvä liikunnanopettaja aistii oppitunnilla herkästi oppilaiden tuntemuksia ja reagoi tarvittaessa nopeasti muuttuviin tilanteisiin. (Sääkslahti 2017, 276 – 279)

Liikuntatunnin sisällön lisäksi opettaja päättää mitä opetusmenetelmiä hän oppitunnilla käyttää. Opettamisen tavoite on aikaansaada oppimista. Taitava opettaja on muuntautumiskykyinen ja pystyy vaihtelevaan opetusmenetelmiään joustavasti tilanteen vaatiessa. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 305) Kun opettaja löytää sopivan työtavan erilaisiin tilanteisiin liikuntatunnilla, hän edistää sekä omaa että oppilaiden viihtymistä oppitunnilla.

(Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 105) Mosstonin ja Ashworthin luoma opetustyylien kirja, johon kuuluu 11 erilaista opetustapaa, voidaan jakaa opettajakeskeisiin ja

oppijakeskeisiin tapoihin opettaa liikuntaa. Positiivisen motivaatioilmaston syntymisen kannalta oppijakeskeisistä opetustyyleistä on syytä ottaa esille ohjattu oivaltaminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Ohjatussa oivaltamisen mallissa opettaja antaa liikuntatehtävän ja ohjailee kysymyksiä käyttäen oppijaa oivaltamaan tehokkaita tapoja suorittaa tehtävää. Tämä opetustyyli auttaa vahvistamaan oppijan pätevyyden kokemuksia, joka taas lisää viihtyvyyttä liikuntatunnilla. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen opetustapana on toimiva silloin, kun halutaan vahvistaa oppilaiden luovuutta, kehittää ryhmän yhteishenkeä ja samalla yhteistyötaitoja. Tässä opetustyyliässä opettaja antaa oppijoille tehtävän, jonka suorittamisessa kaikki ohjeiden raameissa tehdyt ratkaisut ovat oikeita. Opettaja tarkkailee ja antaa palautteen siitä, miten luovaan ratkaisuun oppilaat ovat kyenneet. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 308) Opettajajohtoinen opetustapa, kuten esimerkiksi komentotyyli, toimii parhaiten silloin, kun ryhmä on suuri, aikaa on vähän ja tavoitellaan uuden taidon oppimista. Tässä opetustyyliässä opettaja antaa tehtävän, tarkkailee oppilaiden suorittamista ja pystyy samanaikaisesti antamaan palautetta suorituksesta (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 105)

3.3 Ryhmän merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnista (2011) selviää, että kysyttäessä kolmea mieluisinta ja kolmea epämieluisinta asiaa yläkoulun liikunnassa yhdeksäsluokkalaiset vastasivat useimmiten mieluisimmaksi asiaksi jonkin liikuntalajin. Toiseksi eniten mainintoja tuli vastausluokkaan, joka liittyy sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, kuten esimerkiksi kavereiden kanssa olemiseen, hyviin joukkueisiin sekä hyvään ja rentoon ilmapiiriin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81) Tämä osoittaa sen, että yksi merkittävimmistä liikuntatuntien viihtyvyyteen ja liikuntatunneilla osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä on oppilaista muodostuva liikuntaryhmä.

Nuoren aika kuluu pääsääntöisesti kahdessa sosiaalisessa ympäristössä, perheessä ja kaveripiirissä. Nuoruusiän edetessä perheen merkitys säilyy ilman suurempia muutoksia, mutta vietetty aika ikätoverien parissa lisääntyy. Toki ikätoverien merkitys on suuri jo lapsuudessa, mutta nuoruuden edetessä se korostuu. (Nurmi ym. 2018, 148) Tämä tarkoittaa siis sitä, että tarve koetusta yhteenkuuluvuudesta, joka on yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta, korostuu yläkouluikäisellä nuorella. Yläkouluikäisiä kiinnostaa erityisen paljon se, mitä mieltä muut ovat heistä ja mitä heistä puhutaan (Aho & Laine 1997, 135). Nuori haluaa

tulla arvostetuksi siinä yhteisössä tai ympäristössä, jossa hän toimii ja näin ollen haluaa kokea ehdotonta hyväksyntää ja turvallisuutta vaikkapa juuri liikuntaryhmässään. (Arajärvi & Thesleff 2020, 54) Tämä voidaan lukea yhdeksi merkittävistä syistä, miksi ryhmän merkitys näyttyy suurena liikuntatuntiviihtyvyyden kontekstissa. Hännikäisen (2006, 127) mukaan nuorten kaipaama yhteenkuuluvuuden tunne ei itsessään edistä sisällön oppimista, mutta se voi vahvistaa sellaisia asenteita ja sosiaalisia kykyjä, jotka auttavat oppimisessa oppijoiden yhteisössä. Lisäksi 13 – 15 -vuotias on fyysisen kehityksensä kiihtymisvaiheessa ja liikkuminen saattaa siksi näyttää usein kömpelöltä. Isoissa ryhmissä tapahtuvissa liikuntatilanteissa opettajan on syytä huomioida tämä siitä syystä, että nuoren keholla ja ennen kaikkea siitä saadulla palautteella on suora yhteys itsearvostukseen. Tässä iässä kehon puutteiden paljastuminen ikätovereille saattaa vaikuttaa nuoren itsetuntoon negatiivisella tavalla. (Aho & Laine 1997, 136) Myös oppilaiden välinen kannustaminen ja positiivinen palaute on nähty tärkeänä osana liikuntatuntien viihtyvyyttä ja yleisen toimivuuden kannalta. Tämä edistää oppilaiden rohkeutta yrittää parhaansa ja toimia omalla tavallaan liikuntatunneilla. (Renko 2022, 53; Uljas 2021, 60)

Liikuntatunnilla opettajalla on ryhmälle suunnattu kaksoistavoite. Ryhmän keskuudessa tavoitellaan annetun tehtävän suorittamista ja ryhmän kiinteyden eli koheesion saavuttamista. Arkikielessä opettajat ja oppilaat puhuvat usein hyvästä ryhmähengestä, jolla he tarkoittavat juuri koheesiota. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 182, 183) Opettajan tavoitteena on siis se, että liikuntatunnilla ryhmä oppii tietoja ja taitoja ja ryhmän koheesio tukee oppimista. Yksi opettajan päätehtävistä tunnilla on säädellä ryhmän toimintaa siten, että yhdessä asetetut tavoitteet saavutettaisiin (Jauhiainen & Eskola 2003, 34). Ryhmän dynamiikkaa, toimivuutta ja tavoitteiden saavuttamista arvioidessaan opettajan tulee tarkkailla luokan yhtenäisyyttä sekä tehtävä- että sosiaalisen osa-alueen näkökulmasta. Ryhmän sosiaalisen yhtenäisyyden arvioinnissa auttaa esimerkiksi seuraavat kysymykset, joita oppilaille voi esittää: Onko liikuntaryhmä sinulle tärkeä? Kuinka hyvin viihdyt liikuntaryhmässäsi? Ryhmän yhtenäisyyttä tehtävän suorituksen suhteen voidaan taas kartoittaa kysymyksillä: Ovatko harjoitteet hyviä? Pidätkö tämän lajin harrastamisesta? (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 183) Myös Arajärven ja Thesleffin (2020, 218) mukaan ryhmän kiinteyden ylläpitämiseen ja edistämiseen tulisi panostaa aina niin kauan, kun ryhmä on olemassa. Jos liikunnanopettaja ymmärtää edellä mainitun asiakokonaisuuden, ja onnistuu soveltamaan sitä käytäntöön, oppilaiden lauseet “olipa

mukava tunti”, “olisipa liikuntaa enemmän” tai “tässä ryhmässä on hyvä olla” saattavat lisääntyä ryhmän sisällä (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 183).

3.4 Sisällön merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen

Jokainen oppilas on erilainen ja motivoituu eri asioista. Toiset oppilaat pitävät joukkuelajeista, kun taas toiset viihtyvät paremmin yksilölajien parissa. Rintalan, Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2013) mukaan opettajien pitäisi valita sellaisia liikuntamuotoja ja lajeja, jotka tehostavat liikunnassa heikompien oppilaiden osallistumista liikuntaan. Sovelletut pelimuodot sekä erilaiset viitepelit soveltuvat alkuperäisiä kilpailulajeja paremmin koululiikuntaan, mihin myös nykyinen opetussuunnitelma tähtää (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Rintala ym. 2013).

Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) kirjoittavat, että on hyvin yleistä, että tuntien sisältö ilmaistaan liikuntalajina. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) ei mainita liikuntalajeja ollenkaan, mutta silti näin saatetaan edelleen toimia. Monesti liikunnan miellyttävyys tai epämiellyttävyys yhdistetään myös tunnin sisältöön. Heikinaro-Johanssonin ym. (2011) tekemän tutkimuksen mukaan 84 prosenttia tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista ilmaisi jonkun liikuntalajin olevan mieluisin asia liikuntatunnilla. Liikuntatunnin sisältönä ollut laji nousi myös liikuntatuntien epämieluisimpien asioiden listan kärkeen. Nämä tutkimustulokset osoittavat liikuntatuntien sisältöjen merkityksellisen yhteyden koululiikunnassa viihtymiseen. Oppilaat voivat nuoresta iästään johtuen tuntea liikunnan merkityksellisyyden hyvinvoinnin ja terveydellisyyden näkökulmasta etäisenä, tällöin liikuntatunteihin liittyvät välittömät kokemukset ja niiden merkitys korostuu. (Opetushallitus 2020)

Oppilaiden kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen ja oppilaiden kuuleminen auttavat vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Myös oppilaiden yksilöllinen huomioiminen liikuntatunneilla antaa heille myönteisiä kokemuksia liikuntatunneilta. Nämä myönteiset tunteet voivat taas lisätä oppilaan kiinnostusta liikuntaa kohtaan, ja nämä edesauttavat myönteisten asenteiden syntyä. Tämä voi parhaassa tapauksessa johtaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011), koska myönteiset kokemukset

liikuntatunneista ovat yhteydessä nuorten lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen (Yli-Piipari 2011). Kun mieluisammaksi ja epämieluisammaksi asiaksi mainittiin joku liikuntatunnilla oleva laji, on liikuntatuntien sisällöllä iso merkitys siihen, miten oppilaat tunneilla viihtyvät. Näin voidaan perustella perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 434) ohjeistettu oppilaiden osallistaminen liikuntatuntien sisällön valintaan. Yhtä aikaa liikunnanopetuksen on oltava monipuolista sekä turvallista, joten liikuntatuntien sisällön valinnan vastuu voidaan nähdä kuuluvan liikunnanopettajalle. Liikunnanopettaja voi kuitenkin kuunnella oppilaiden toiveita ja suunnitella koulun liikuntatunnit mahdollisuuksien mukaan oppilaiden toiveita huomioiden.

Koululiikuntatutkimuksissa on tullut ilmi, että erilaiset palloilulajit, erityisesti joukkueina toteutettavat pelit, muodostavat merkittävän osan liikuntatuntien sisällöstä sekä tytöillä että pojilla (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 88). Tytöistä 83 prosenttia ja pojista 86 prosenttia oli täysin tai osittain samaa mieltä väittämän “Pelaan liikuntatunneilla mielelläni joukkuepelejä” kanssa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75). Heikinaro-Johanssonin, Palomäen ja Kurpan (2011, 254) tutkimuksessa pyydettiin oppilaita mainitsemaan heille kolme mieluisinta liikuntalajia koululiikunnassa. Tytöt mainitsivat suosituimmiksi lajeiksi pesäpallon, tanssi-, musiikki- ja ilmaisuliikunnan sekä salibandyn. Poikien suosituimmat lajit taas olivat salibandy, jalkapallo sekä jääkiekko. Tyttöjen ja poikien mieluisimmat liikuntamuodot erosivat toisistaan siten, että pojat suosivat enemmän erilaisia joukkuepelejä kuin tytöt. Tytöt mainitsivat suosikkilajeiksi muun muassa tanssin, aerobicin sekä luistelun. Tytöt pitivät myös enemmän yksilölajeista kuin pojat. Tutkimuksessa ilmeni myös, että liikuntalajien mielekkyys on yhteydessä siihen, kuinka usein lajia on ollut yläkoulun aikana. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että liikuntataitojen oppiminen sekä liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ovat yhteydessä toisiinsa. Toisaalta syy tälle voi myös olla, että opettajat ovat kuunnelleet oppilaiden toiveita ja ottaneet liikuntatunneille useammin oppilaiden suosimia lajeja. (Heikinaro-Johansson, Palomäki & Kurppa 2011, 255)

4 MOTIVAATIO

Motivaatio sanan juuret tulevat latinan kielestä sanasta *movere*, joka suomeksi käännettynä tarkoittaa liikkua. Motivaatio -ilmiötä tutkittaessa etsitään aina vastauksia peruskysymykseen miksi. Miksi ihminen valitsee osallistua erilaisiin toimintoihin? Motivaatioteorioiden tutkimisen pitkässä historiassa on aluksi keskitytty näkyvään käyttäytymiseen. Nykyään tutkimukset painottuvat pitkälti näkymättömien ilmiöiden tarkasteluun. Näkymättömät ilmiöt tapahtuvat käyttäytymisen taustalla ja näitä psykologisia ilmiöitä ovat muun muassa arvot, asenteet, uskomukset ja tavoitteet. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130 – 131)

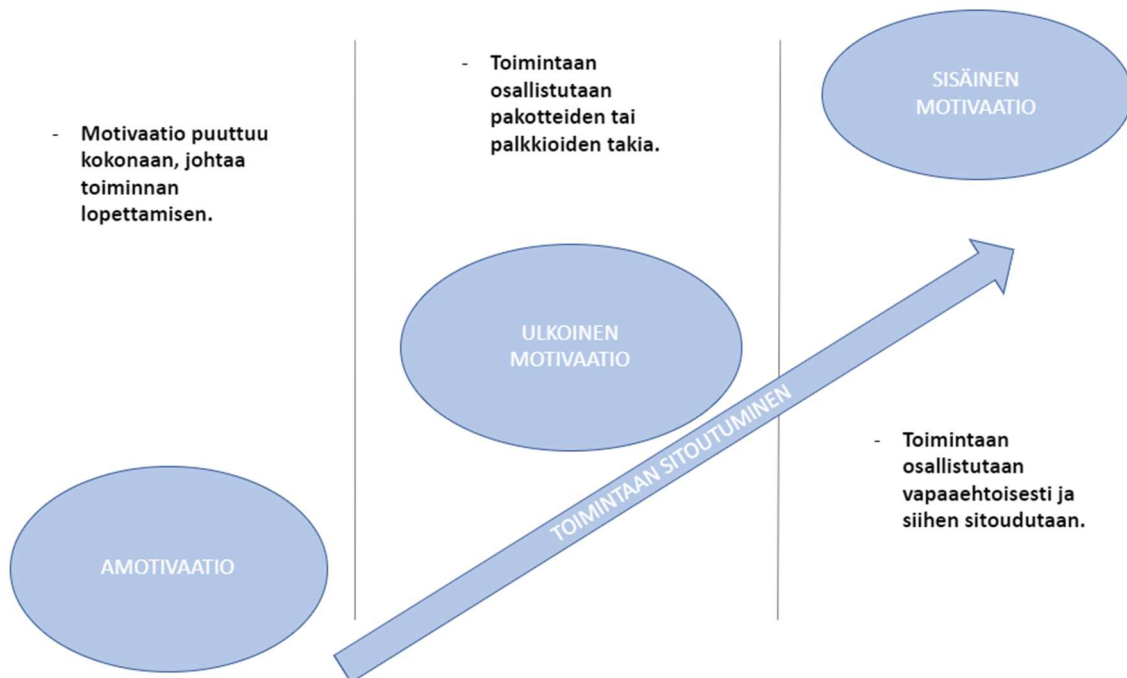
Robertsin (2012) mukaan on kaksi eri tapaa, miten motivaatio muokkaa käyttäytymistä. Ensimmäisenä se on energian lähde ja siten se saa meidät toimimaan erilaisissa tilanteissa tietyllä innokkuudella. Toisena motivaatio antaa suunnan käyttäytymisemme. Se ohjaa toimintaamme saavuttaaksemme tavoitteemme. Esimerkiksi liikuntaan motivoitunut oppilas on motivoitunut liikuntatunneilla, ja pyrkii myös harrastuksissaan valitsemaan liikunnallisen elämäntavan (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131).

Arkisissa keskusteluissa motivaatiota pohdittaessa kuulemme usein puhuttavan, että lapsi on joko motivoitunut oppimaan jotakin tai sitten ei ole. Ajatellaan, että motivaatio tai sen vastakohta amotivaatio on lapselle pysyvä ominaispiirre, joka vaikuttaa oppimiseen. Kehityspsykologia käsittää oppimismotivaation monisyisempänä ilmiönä. Kehityspsykologian näkökulmasta motivaatio -ilmiössä tärkeimpiä kysymyksiä ovat mitä, miten ja miksi lapset motivoituvat oppimaan. Ajatellaan, että lapset voivat motivoitua oppimaan useilla eri tavoilla ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä on useita. Esimerkiksi lapsen uskomukset ja ennakkoinnit omasta onnistumisestaan voivat vahvistaa tai estää motivaation muodostumista. Ennakoajatukset voivat parhaimmassa tapauksessa lisätä oppimishaluja tai päinvastaisesti ne voivat saada lapsen välttämään epäonnistumisia ja niihin liittyviä epämieluisia tunteita. (Nurmi ym. 2018, 103) Motivaatio on erittäin tärkeä osa oppimisprosessia, koska se kannustaa yksilöä muuttamaan käyttäytymistään. Kokemus yksilön käyttäytymisen hallinnasta lisää ja henkilön ja ihmisen intoa sitten omistaa enemmän aikaa aiheeseen. Näin ollen syntyy ”hyvä kierre”, joka edistää onnistumisen tunnetta ja näin lisää motivaatiota. (Raustorp 2006)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Oppimistilanteissa yksilöitä aktivoidaan sisäisillä ja ulkoisilla motivaatioilla, jotka täydentävät toisiaan. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että yksilö on kiinnostunut jostain toiminnasta omaehtoisesti ilman ulkoisia palkkioita. Toisin sanoen hän harrastaa sitä, mistä nauttii. Kun yksilö on ulkoisesti motivoitunut, hän osallistuu toimintaan ulkoisen palkkion vuoksi. (Deci & Ryan 1985,49) Toimintaan sitoutuminen voidaan nähdä jatkumona (KUVIO 1), jota säätelee motivaation tyyppi.

KUVIO 1. Motivaatiojatkumo (Ryana & Decia 2000 mukailleen).



Yksilön sisäinen motivaatio tarkoittaa sisäistä, liikkeelle panevaa voimaa, joka keskittyy yksilön kiinnostukseen ja muokkaa sisältöä sen pohjalta. Motivaatiota voidaan lisätä tukemalla ja rohkaisemalla, ja kiinnostuksen kautta motivaatiota voidaan kehittää sekä vahvistaa. (Granbom, 1998) Deci ja Ryan (2002) painottavat, että sisäinen motivaatio perustuu tyytyväisyyteen. Sisäinen motivaatio on prototyyppi itsemääräävästä toiminnasta, kun sisäisesti motivoituneet yksilöt osallistuvat toimintaan, katsotaan sen olevan omaa etua sekä nautintoa

(Deci ja Ryan 2002). Toimintaan osallistumalla voidaan omaksua uutta tietoa ja halu kehittyä ylittää jo osaamisen.

Yksilön ulkoinen motivaatio liittyy tavoitteiden saavuttamiseen tai palkinnon toivoon. Liikunnassa esiintyy kaikenlaista motivaatiota, mutta ulkoista motivaatiota voi olla esimerkiksi se, että opettajat houkuttelevat opiskelijoita ns. asetetuilla tavoitteilla ja palkkioilla, jotka oppilaiden on täytettävä. Jos opettajat muuttavat tavoitteita negatiivisesti, voi opiskelijoiden motivaatio laskea. Kun motivaatio laskee, on olemassa riski, että motivaatio katoaa kokonaan. (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009, 108 – 109) Ulkoinen motivaatio voi liittyä myös sellaiseen toimintaan osallistumiseen, jota ei pidetä mielenkiintoisena, mutta jostain syystä tärkeänä. Esimerkiksi osallistuminen tiettyyn aktiviteettiin liikuntatunnilla, voi olla oppilaalle vain tavoitteiden saavuttamista, mikä lopulta johtaa arvosanaan. (Hassmén, Hassmén & Plate 2003, 171)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation lisäksi Deci & Ryan (1985) nostavat esiin kolmannen motivoivan tekijän, joka on tärkeä ottaa huomioon yksilön käyttäytymisen ymmärtämiseksi. Amotivaatio tarkoittaa täydellistä motivaation puuttumista. Yksilöt amotivoituvat, jos he eivät ymmärrä tuloksen ja oman toimintansa välisiä mahdollisuuksia. Carlson (1995) uskoo, että ihmiset, joilla on täydellinen motivaation puute kokevat epäpätevyyden sekä hallitsemattomuuden tunteen. Yksilöt eivät tunne pätevyyden tunnetta, ja he alkavat kysyä itseltään, miksi käyvät koulua. Tämä voi johtaa siihen, että henkilöt lopettavat koulun toimintaan osallistumisen. (Deci & Ryan, 1985).

4.2 Liikuntamotivaatio

Tässä luvussa käsittelemme liikuntamotivaatiota ja pohdimme tutkitun tiedon avulla liikuntamotivaation yhteyttä yksilön liikkumiseen.

Motivaatiolla on vaikutusta käyttäytymisen intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien hallintaan sekä itse suoritukseen. Tämän vuoksi motivaatiolla on suuri vaikutus myös koululiikuntaan osallistumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Telaman (1986, 152) mukaan liikuntamotivaatio on suurin syy sille, miksi ihmiset liikkuvat ja mikä saa heidät liikkumaan. Telama painottaa liikuntamotivaation synnyssä tarpeiden ja motiivien suhdetta, joka vuorostaan saa aikaan toiminnan sekä motivaation. Tällöin jokaisella ihmisellä on omat henkilökohtaiset motiivinsa

liikkumiselle ja niiden perusteella syntyy liikuntamotivaatio. Tietoisuus ja tietoisuuden lähde ovat merkittävässä asemassa liikuntamotivaation kehittymisessä ja ymmärtämisessä. Liikuntamotivaatio voi syntyä kognitiivisen ja emotionaalisen ajattelutavan kautta. Tietoisten tavoitteiden asettamisen ja liikkumisen sekä liikunnan päämäärien tiedostamisen on tutkitusti todettu lisäävän liikkumisen todennäköisyyttä ja pysyvyyttä. (Telama 1986, 152) Emotionaalisesti syntyneessä liikuntamotivaatiossa pyritään etsimään tai herättämään tiettyjä tunnetiloja. Lapsilla, sekä myös aikuisilla, positiiviset tunnekokemukset ovat tärkeitä motivaation synnyttäjiä ja ylläpitäjiä. (Sarlin 1995, 55) Lapsuuden ja nuoruuden aikana saadut monipuoliset sekä positiivisia tunteita herättävät oppimiskokemukset liikunnassa, antavat loistavat mahdollisuudet sille, että liikunnasta tulee pysyvä harrastus ja elämäntapa (Lintunen 2000, 83).

Lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon. Gouldin ja Hornin (1984) tekemän tutkimuksen mukaan viihtyminen, uuden oppiminen, vanhojen taitojen kehittäminen sekä ystävyysuhteiden solmiminen ja ystävien kanssa vietetty aika ovat yhteydessä liikuntamotivaation syntyyn. Elämysten ja jännityksen kokeminen, kunnon kohottaminen sekä menestyminen ovat muita esille tulevia asioita. Muut tutkimukset ovat myös nostaneet esiin vastaavia tuloksia, sillä hauskuus, taitojen kehittäminen, yhdessäolo, kunnon kohottaminen ja kilpailu ovat lasten suurimpia liikuntamotiiveja. (Weinberg & Gould 2007, 534) Uusien taitojen ja asioiden oppimista pidetään yhtenä keskeisistä liikuntamotiiveista ja onnistumisilla haetaan hyväksyntää opettajilta, vanhemmilta sekä kavereilta (Lintunen 1996). Erilaiset tilannetekijät sekä luonteen ominaisuudet ovat iso osa liikuntamotivaation syntyä (Weinberg & Gould 2007, 62).

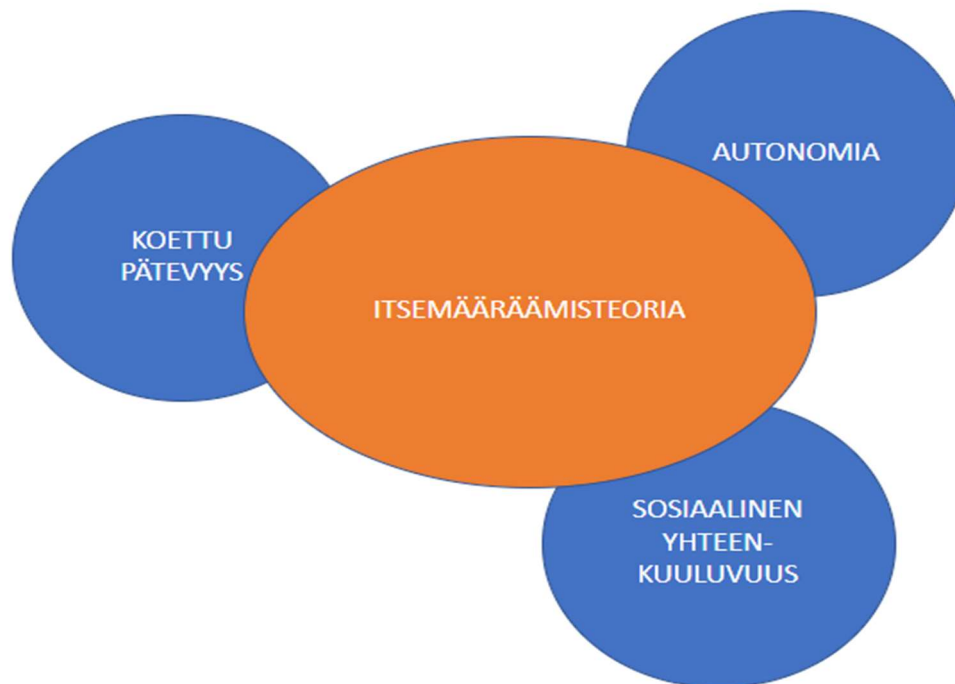
LiitU-tutkimuksessa (2018) mainitaan 11 – 15 -vuotiaiden itsearvioidusta liikuntamotivaatiosta. Kyseisessä tutkimuksessa liikuntamotivaatiota arvioitiin neljän eri osatekijän kautta. Osatekijät olivat: asenne liikuntaa kohtaan, oletetut muiden odotukset omasta liikuntakäyttäytymisestä, kokemus liikuntakäyttäytymisen hallinnasta ja liikunta-aikomukset. 11-vuotiailla nuorilla oli korkeammat tulokset arvioidussa asenteessa liikuntaa kohtaan, kyvyssä hallita liikuntakäyttäytymistä sekä liikunta-aikomuksissa. Nämä kaikki liikuntamotivaatiota mittaavat osatekijät olivat yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tästä voidaan päätellä motivaation olevan suuressa asemassa nuorten suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan ja itse toimintaan oppitunneilla. (LiitU-tutkimus 2018, 148)

4.3 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on motivaatiotutkimuksissa yksi eniten käytetyistä viitekehyksistä (Deci & Ryan 2000, 227). Teoriaa käytetään selittämään ihmisen motivaatiota, kehitystä ja hyvinvointia monilla eri tutkimusalueilla, kuten liikuntapedagogiikassa (Deci & Ryan 2008, 182).

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on olemassa tiettyjä psykologisia perustarpeita, jotka vaikuttavat motivaation asteeseen, myös koululiikunnassa. Koululiikunnan motivaatioilmasto voi joko tyydyttää tai estää näitä kolmea itsemääräämisteoriaan kuuluvaa psykologista perustarvetta: pätevyyden tunnetta, autonomiaa ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (KUVIO 2) Jos nämä tarpeet täyttyvät, muodostuu oppilaan itsemäärääminen positiiviseksi, joka tarkoittaa osallistumista tehtäviin omasta vapaasta tahdosta. (Deci & Ryan 2008, 183) Tämän myötä tehtävä muuttuu sisäisesti motivoivaksi, ja tällä on myönteinen vaikutus motivaatioseuraamuksiin. Koulun liikuntatunneilla tämä näkyy yrittämisenä sekä viihtymisenä (Vallerand 1997). Decin, Vallerandin, Pelletierin ja Ryanin (1991, 327) näiden kolmen yllä mainitun perustarpeen tyydyttäminen edistää myönteisten motivaatioseuraamusten syntymistä. Pätevyyden tunne perustuu ymmärrykseen siitä, kuinka erilaisia sisäisiä ja ulkoisia tavoitteita saavutetaan ja henkilön tehokkuus näiden tarvittavien toimien suorittamisessa. Pätevyyden tunnetta stimuloi motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen lisääntyminen. (Deci & Ryan 2000, 252) Koettu pätevyys voidaan yhdistää Redeliuksen (2004) tekemään tutkimukseen, jossa hän tutki miksi 8. ja 9.-luokan oppilaat pitivät liikuntatunteja epämielikkäinä ja negatiivisina. Tutkimuksesta selvisi, että liikuntaan kielteisesti suhtautuvat oppilaat kokivat heillä olevan heikommät taidot eri aktiviteeteissa kuin positiivisesti liikuntaan suhtautuvilla. Tämä voi olla merkki pätevyyden tunteen puutteesta.

KUVIO 2: Itsemääräämisteoria Decin ja Ryanin (1985) mukaan.



Yhteenkuuluvuuden tarve pyrkii luomaan turvallisia ihmissuhteita lähiympäristössä. Oppilaat kokevat kiintymyksen ja turvallisuuden tunnetta toisten oppilaiden kanssa, ja myös luontaista tarvetta kuulua liikuntaryhmään. He tuntevat olevansa hyväksytyjä ja saavat positiivista palautetta ryhmässä toimimisesta. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 291)

Autonomialla tarkoitetaan itsehallintoa sekä oma-aloitteisuutta asioissa, joita tekee (Deci ym. 1991, 327). Autonomian tunne liittyy omaan käsitykseen itsehallinnosta, ja itsemääräämisteoriassa käsite viittaa yksilöiden käyttäytymisen organisoitumiseen sekä itsesääteilyyn (Deci & Ryan 2000, 253). Oppilaalla on valinnanvapauksia sekä päätösvaltaa liikuntatunnilla olevien harjoitusten suhteen. Oppilaat voivat vaikuttaa tuntien toteutukseen ja heillä on mahdollisuus tunnin tavoitteiden mukaan valita harjoitteita esimerkiksi oman taitotason ja mielenkiinnon mukaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291)

Deci ja Ryan (2008, 182) korostavat itsemääräämisteorian erottuvan monista muista motivaatioteorioista sillä, että teoria keskittyy enemmän motivaation tyyppiin eikä motivaation määrään. Teoria tekee suuren eron amotivaation, autonomisen- sekä kontrolloidun motivaation välillä. Amotivaatio tarkoittaa täydellistä motivaation ja tarkoituksen puutetta. Syy tähän voi olla, ettei henkilö arvosta toimintaa, hänellä ei ole kykyä selviytyä toiminnasta tai hän ei usko,

että toiminta johtaa mihinkään palkitsevaan tapahtumaan (Deci & Ryan 2000, 61). Amotivoitunut oppilas ei näe mitään syytä, miksi hänen pitää osallistua tunneille, ja tunneille osallistuminen on hänen mielestä ajan hukkaa. Usein amotivoituneet oppilaat jäävät tunneilta pois (Ryan & Deci 2000). Autonominen (itsenäinen) motivaatio perustuu osittain sisäiseen motivaatioon, jossa sisäiset tekijät ovat liikkeellepaneva voima tavoitteen saavuttamisessa, ja osittain ulkoiseen motivaatioon siinä muodossa, että yksilö on ymmärtänyt toiminnan arvon ja integroinut sen omaan minäkuvaansa. On myös olemassa kontrolloitua motivaatiota, joka koostuu ulkoisesta säätelystä. Siinä käyttäytyminen johtuu palkkion ja rangaistuksen epävarmuudesta ja osittain sisäänrakennetusta säätelystä, kuten hyvistä motiiveista, häpeän välttämisestä tai huonosta itsetunnosta. Autonominen motivaatio ja hallittu (kontrolloitu) motivaatio näyttävät johtavan erilaisiin tuloksiin, ja näyttää siltä, että autonomisella motivaatiolla on taipumus johtaa kestävämpään ja pitkäaikaisempaan terveelliseen käyttäytymiseen kuin kontrolloitu motivaatio. (Deci & Ryan 2008, 182)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä asiat ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten nuorten viihtyvyyteen koululiikuntatunneilla. Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta siitä, mitkä ilmiöt nousevat merkityksellisiksi viihtyvyyden lisääjiksi yhdeksäsluokkalaisten liikuntatunneilla. Vastaavasti tutkimus antaa mahdollisesti tietoa myös siitä, mitkä asiat vähentävät liikuntatuntiviihtyvyyttä. Tutkimuksesta saadut tulokset voivat auttaa liikunnanopettajia suuntaamaan huomiotaan liikuntatunneilla niille alueille, mitkä nuoret kokevat merkityksellisiksi viihtyvyyden kannalta.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen rooli opettajalla on tutkimukseen osallistuneiden viihtyvyyteen koululiikunnassa?
2. Millainen merkitys haastateltavien nuorten liikuntaryhmällä on koululiikuntaviihtyvyyteen?
3. Millainen merkitys liikuntatuntien sisällöillä on koululiikuntaviihtyvyyteen?

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa tavoitteena on eletyn elämän eli todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman monipuolisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 161) ja selvitetään tutkittavan asian luonnetta tai ominaisuutta. Laadullinen tutkimus etsii siis ensisijaisesti toiminnan merkitystä. (Widerberg 2002, 15) Laadullisissa tutkimuksissa aineistoa hankitaan esimerkiksi haastatteluiden eri muodoissa, osallistuvan havainnoinnin avulla ja erilaisten dokumenttien tai tekstien analyysien keinoja käyttämällä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164) Haastattelumenetelmien avulla suoritettavissa aineiston hankinnoissa voidaan saada saadaan paremmin esille tutkittavien näkökulmia ja heidän äänensä tulee usein tarkoituksenmukaisella tavalla kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 28).

Tutkimuksessa on piirteitä fenomenologisesta tutkimusotteesta, koska tutkimme nuorten kokemuksia liikuntatuntiviihtyvyydestä. Fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten kokemuksia ja ymmärrysten muodostamista kokemusten kautta (Laine 2018, 29). Koskisen (2011, 267) mukaan fenomenologisen lähestymistavan tähtäimenä on löytää syvällisempi ymmärrys ihmisen arkipäiväisistä kokemuksista jostakin tietystä ilmiöstä ja siihen liittyvistä kokemuksista ja tunteista. Fenomenologisessa lähestymistavassa tyypillistä on sen kuvaileva luonne ja tarkoitus saada vastaukset kysymyksiin: miten ja mitä.

Keräsimme aineiston puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin, ja pyrimme löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelu perustuu etukäteen valittaviin teemoihin ja niihin liittyviin tarkentaviin kysymyksiin, joiden varassa haastattelu etenee. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, eikä vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Teemahaastattelu korostaa ihmisten omia kokemuksia ja tulkintoja asioista sekä ihmisten asioille antamia merkityksiä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

5.3 Tutkittavat ja aineiston hankinta

Fenomenologisissa tutkimuksissa haastateltavien määrät vaihtelevat. Määrään vaikuttavat esimerkiksi käytössä olevat resurssit, tutkimuksen tarkoitus ja tutkijoiden intressit. Tutkijan ja haastattelijan välinen haastattelutilanne on usein luontevampi, mikäli tutkimukseen osallistumiseen ei liity painostusta (Lehtomaa 2008, 168 – 169). Haastateltavien valinnassa pidimmekin tärkeänä, että tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisista valitsimme haastatteluun ennakkotietojemme sekä koulussa työskentelevien opettajien ehdotusten perusteella ne, jotka ovat keskustelukyvyiltään soveltuvimpia haastattelutilanteeseen.

Tutkimuksemme osallistui yhteensä seitsemän oppilasta. Haastateltavista neljä suorittaa peruskouluopintojaan Satakunnan ja kolme Itä-Uudenmaan alueella. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat kaikki haastatteluhetkellä 15 - vuotiaita ja kävivät peruskoulun yhdeksättä luokkaa. Haastatteluun osallistui neljä tyttöä ja kolme poikaa. Itä-Uudenmaan oppilaiden koulussa käytettävä kieli on ruotsi ja näin ollen heidän haastattelunsa käytiin ruotsin kielellä. Satakunnan alueen oppilaita haastateltiin suomen kielellä.

Haastattelun lähtötilanteessa kartoitimme haastateltavien yleistä kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Kaikki haastateltavista kertoivat liikkuvansa aktiivisesti koululiikunnan lisäksi myös vapaaajallaan. Näin ollen tulkitsimme, että jokainen haastatteluun osallistunut oli motivoitunut liikuntaa kohtaan. Mainitsemisen arvoista tässä lienee myös se, että kaksi haastateltavista käy liikuntaluokkaa.

Tutkimusaineiston hankinnassa otimme ensin kontaktin kouluihin, joiden oppilaita halusimme haastatella. Koulut määräytyivät pääasiassa tutkijoiden asuinpaikkojen mukaan. Lähetimme valitsemiemme koulujen rehtoreille sähköpostilla tiedotteen tutkimuksestamme ja pyysimme lupaa tutkimuksellemme. Lisäksi Itä-Uudellamaalla lähetimme tiedotteen myös tutkimukseen kohdistuvan paikkakunnan koulutuspäällikölle. (LIITE 1)

Haastateltavien vapaaehtoisuuden selvitimme liikuntatuntien aikana samalla, kun kerroimme tutkimuksestamme. Ohjeistimme oppilaita ilmoittamaan mahdollisesta vapaaehtoisuudestaan henkilökohtaisesti haastattelijoille oppituntin tai koulupäivän aikana. Tutkimuksen tarkoitus tulee kuvata haastateltaville tutkimuksen esittelyvaiheessa mahdollisimman väljästi ja kansantajuisesti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 86). Selvitimme oppilaille omilla paikkakunnillamme ensin sanallisesti tutkimuksemme aiheen, sen tarkoituksen ja selvensimme haastateltavien anonymiteettiin liittyviä asioita. Oppilaiden ilmoitettua halukkuutensa osallistua tutkimukseen otimme kuuteen haastateltavaan yhteyden kasvotusten koulupäivän aikana ja yhteen oppilaaseen koulun viestinnässä käytetyn Wilman avulla. Tämän jälkeen annoimme haastateltavalle tiedotteen tutkimuksesta kotiin vietäväksi. Tutkimukseen osallistuvista oppilaista yksikään ei ole täysi-ikäinen, joten kirjallinen suostumus haastatteluun vaadittiin sekä haastateltavilta että heidän huoltajiltaan. (LIITE 2)

Tutkimushaastattelut toteutimme marraskuun 2022 ja tammikuun 2023 välisenä aikana ja suoritimme ne rauhallisiksi tiloiksi katsomissamme luokkahuoneissa. Tallensimme haastattelut älypuhelimillamme ja teimme haastateltavat tietoisiksi tallennuksesta. Tutkimuksen valmistuttua haastattelutallenteet poistettiin puhelimiemme muisteista. Haastattelutila oli kaikille haastateltaville ennalta tuttu. Ennen varsinaista haastattelua kävimme haastateltavien kanssa kevyttä keskustelua arkisista asioista, jotka eivät liittyneet tutkimukseen. Näin pyrimme luomaan haastattelulle turvallisen ja rennon ilmapiirin. Tutkimukseen osallistujalle haastattelutilan tuttu ympäristö ja turvallinen ilmapiiri ovat tärkeitä, koska jotkut haastateltavat saattavat tuntea tilanteen pelottavaksi tai uhkaavaksi (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysimenetelmänä käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Sen tavoitteena on tuoda esille tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Menetelmän teorialähtöisyys tarkoittaa sitä, että analyysiamme ohjaa teoreettiseen viitekehykseen valitsemamme teemat sekä ilmiöt, jotka nousevat esiin aineistosta. Keskeisenä teoriana tutkimuksessa on itsemääräämisteorian kolme ulottuvuutta.

Ensimmäinen vaihe aineiston analyysissä oli haastattelutallenteiden litterointi. Kirjoitimme haastattelut tekstimuotoon, kuten haastateltavat olivat asian ilmaisseet. Ruotsinkieliset haastatteluaineistot litteroitiin ensin ruotsiksi, jonka jälkeen teksti käännettiin suomen kielelle. Litteroituun tekstiin nimesimme haastateltavat muotoon H1 (haastateltava 1) - H7. Käytimme näitä koodeja myös tulososassa tutkittavien anonymiteetin varmistamiseksi. Haastattelimme seitsemää oppilasta ja litteroitavaa aineistoa kertyi keskimäärin yhdeksän sivua yhtä haastateltavaa kohden (Times New Roman, fontti 12, riviväli 1,5). Aineiston analysointi litteroidun tekstin avulla on teemahaastatteluun perustuvassa tutkimuksessa yleisempää kuin se, että päätelmiä tehtäisiin suoraan tallenteista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138). Litteroidun tekstin avulla tutustuimme haastatteluista saamaamme aineistoon ja näin saimme tarkemman kokonaiskuvan hankkimastamme aineistosta.

Aineiston sisältöä järjestellessämme paremmin ymmärrettävään muotoon käytimme teemoittelumenetelmää. Teemoittelu on yksi laadullisissa tutkimuksissa käytetyistä menetelmistä ja siinä aineisto ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Analyysin toisessa vaiheessa kategorisoimme haastattelusta saadut vastaukset värikoodaamalla haastateltavien ilmaisuja ja sijoittamalla ne kolmen tutkimushaastattelussa käyttämämme teeman alle. Teemat olivat 1) opettajan merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen, 2) liikuntaryhmän merkitys viihtyvyyteen ja 3) liikuntatunnin sisällön merkitys viihtyvyyteen. Näiden lisäksi keräsimme vastauksia pääteemojemme ulkopuolelta ilmenneistä asioista neljännen teeman alle. Tämän jälkeen pelkistimme haastateltavan alkuperäisilmauksen helpommin ymmärrettävään muotoon. Havainnollistamme menettelyn kuviossa 3.

KUVIO 3. Kategorisointi ja pelkistys

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
<p><i>“No kyl mä tykkään, et liikunnanopettaja olis just sellanen rento, mut ei liian lepsu saa olla.” (H3)</i></p>	Rento ilmapiiri	Opettajan merkitys viihtyvyyteen
<p><i>“Sit on ollu pari oppilasta ketkä tiäkkö usein istuu kentän aidalla eikä tee mitään ni ei ne luo sinänsä huonoo ilmapiiriä, mut ei ne luo liikunnallista ilmapiiriä sillä laiskottelulla.” (H2)</i></p>	Liikunnallisuus ja kaikki tekee	Ryhmän merkitys viihtyvyyteen
<p><i>“Tunti, jossa on eri lajeja, eri pisteitä esim. pallopelejä ja sellasta. Ja sit välillä salille. Että tunnilla tehtävät asiat vaihtelee, ettei tehtäis vaan yhtä juttua koko tunnin ajan.” (H6)</i></p>	Sisällön vaihtelevuus	Sisällön merkitys viihtyvyyteen
<p><i>“Ehkä se, et se on kuitenkin niiku kouluaikaa, mut silti o semmonen tosi vapaa ja rento filis. Kukaan ei oo hengittämäs niskaa, et pitää tehdä tollee tai pitää tehdä tällee.” (H4)</i></p>	Vapauden tunne	Pääteemojen ulkopuoliset

Selvitimme, miten edellä mainitut kolme pääteemaa näyttäytyvät yhdeksäsluokkalaisten liikuntatuntiviihtyvyydessä oppilaiden kokemana. Tutkimuksen haastattelussa esille tulleita vastauksia pyrimme yhdistelemään itsemääräämisteorian kolmeen eri ulottuvuuteen: 1) pätevyuden kokemukseen, 2) autonomian tunteeseen ja 3) yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Erittelimme haastatteluvastauksista sisältöjä myös näiden otsikoiden alle. Vallerand (1997) toteaa, että mikäli nämä kolme itsemääräämisteorian ulottuvuutta toteutuu liikuntatunnilla, se näkyy yrittämisenä ja viihtymisenä. Tarkoituksenamme oli myös poimia haastatteluaineistosta mahdollisesti teemojen ulkopuolelta esiin tulevia ilmiöitä, joita ei voida liittää pääteemoihin eikä itsemääräämisteorian piiriin. Näin toimiessamme halusimme olla avoimia muillekin haastattelussa esille tulleille merkityksellisille kokemuksille.

6 TULOKSET

Tässä luvussa tuomme esille tutkimuksen keskeiset tulokset. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä ilmiöt ovat yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemana merkityksellisiä liikuntatuntiviihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä. Tulokset esittelemme teemoittain niin, että kolme valitsemaamme teemaa, 1. opettajan merkitys, 2. ryhmän merkitys ja 3. sisällön merkitys, käsitellään kukin erikseen. Näiden lisäksi esittelemme myös tutkimuksessa esille tulleita ilmiöitä, jotka vastausten perusteella olivat merkityksellisiä viihtyvyyden kannalta, mutta eivät kuuluneet kolmeen valittuun pääteemaan.

6.1 Opettajan merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan oppitunneille tulisi luoda kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri, jotta liikunnanopetuksen tavoitteet olisi helpommin saavutettavissa. Opettajan neuvot ja kannustava palaute nähdään liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81). Opettajan kannustava tyyli ja positiivisella otteella annettu palaute olivat tutkimuksessamme haastatetuille yhdeksäsluokkalaisille nuorille merkityksellisiä, liikuntatuntiviihtyvyyttä edistäviä tekijöitä. Osa haastateltavista kertoi kannustamisen olevan jopa liikunnanopettajan tärkein tehtävä. Myös Varstalan (2007, 130 – 131) mukaan kannustaminen ja palautteen antaminen ovat liikunnanopettajalle keskeisiä tapoja huomioida oppilas. Vastaukset osoittavat oppilaiden kokevan opettajan tärkeäksi tehtäväksi esimerkiksi sen, että hän saa kannustamisellaan kaikki oppilaat liikkumaan, joka taas osaltaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sen lisäksi, että oppilaat kaipasivat opettajalta kannustusta, he toivoivat opettajan ohjaavan oppilaita kannustamaan myös toinen toistaan. Näin liikuntatuntien ilmapiiri muuttuu oppilaiden kokemuksen mukaan positiivisemmaksi. Haastatteluissa kannustavan ilmapiirin merkityksellisyys tuli esille muun muassa näin:

No sillee et se just kannustaa kaikkii liikkumaa siel liikuntatunnilla. (H1)

Sillai et se opettaja vähä niinko kannustais muitaki tsemppaamaa, koska jos liikuntatunnil on joku juttu mist joku ei kuitenkaa tykkää ja jos se vähän jotenki onnistuu ja sitä tsemppataa ni se varmaa jaksaa paljo paremmi. (H3)

Vastaavasti liikuntatuntiviihtyvyyttä heikensi oppilaiden kokemana tunne siitä, että opettaja pakottaa tuntiaktiiviteetteihin. Tämä ilmiö on tullut esille myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Decin ja Ryanin (2002) mukaan sisäisesti motivoituneet henkilöt liikkuvat oman edun ja nautinnon vuoksi. Vastauksista tulkitsimme oppilaiden kokevan opettajan pakottamisen niin, että motivaatio liikkumiseen ei synny oppilaasta itsestään. Van Doren ym. (2021) tuovat esille toisen näkökulman, joka liittyy liikunnanopettajan kontrolloivaan kielenkäyttöön oppitunnilla. Myöskään se ei tue oppilaan autonomiaa ja pätevyyden tunnetta. Kontrolloivan otteen sijaan tulisi käyttää näitä tukevia tyylejä, kuten esimerkiksi kannustavaa ja rohkaisevaa kieltä. (Van Doren ym. 2021, 3) Haastatteluissa osa oppilaista toi esille, että pakotettu suorittaminen liikuntatunnilla pilasi kannustavan ilmapiirin. Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 290) mukaan viihtyisä oppimisympäristö ja oppimista tukeva motivaatioilmasto lisää liikuntatuntiviihtyvyyttä ja niiden aikaansaaminen nähdään yhtenä liikunnanopettajan keskeisistä pedagogisista tavoitteista. Opettajan kannustamisen merkityksellisyys näkyi vastauksissa myös niin, että oppilaat kokivat kannustamisen ansiosta tulleen huomatuksi. Tulkitsimme, että opettajan kannustus lisää oppilaan pätevyyden tunnetta ja sitä kautta parantaa viihtyvyyttä.

Tutkimuksessamme tuli vahvasti esille myös oppilaiden autonomian tunteen tärkeys. Haastateltavat nuoret toivoivat opettajan tukevan heidän autonomiaansa. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat kokivat merkityksellisenä sen, että opettaja kuuntelee heitä ja huomioi oppilaiden toiveet liikuntatunnilla tapahtuvasta toiminnasta. Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 79) mukaan yhdeksäsluokkalaisille on tärkeää, että he saavat itse tehdä päätöksiä sekä valintoja liikuntatunnilla, kuten valita itse joukkueensa tai liikuntalajin.

Tutkimuksessamme nousi selkeästi esille, että haastateltavat kokivat viihtyvyyttä edistäväksi tekijäksi liikunnanopettajan rennon ja joustavan toiminnan. Haastatteluissa oppilaat vertailivat toistuvasti liikunnanopettajaa muiden aineiden opettajiin ja kokivat merkitykselliseksi sen, että liikunnanopettaja olisi olemukseltaan rennompia ja vähemmän kontrolloivia. Tulkitamme mukaan opettajan toivottu rento ote yhdistyy vahvasti oppilaiden koettuun autonomian tunteeseen. Liikunnanopettajan rennon olemuksen toivottiin näyttäytyvän niin, että oppilaiden toiveet liikuntatuntien kulusta otettaisiin huomioon. Liikuntatuntien viihtyvyyttä oppilaiden kokemana vähentää se, jos opettaja noudattaa itsepintaisesti suunnittelemaansa tunnin kulkua, vaikka se ei oppilaiden mielestä olisi toimiva. Vastausten perusteella opettajan tulisi tällöin

kuunnella oppilaiden mielipiteitä ja toiveita tunnin sisällöstä. Tämän tulkitsimme niin, että oppilaat kokivat opettajan joustavuuden merkitykselliseksi liikuntatuntiviihtyvyyttä lisääväksi tekijäksi. Tämä ilmiö on huomioitu myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) ohjeistaa liikunnanopettajaa toimimaan niin, että oppilasta osallistetaan kehitysvaiheensa mukaisesti oppitunnin suunnitteluun sekä ottamaan enenevässä määrin vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan liikuntaryhmän sisällä ilmenevät häiriöt ja ongelmat vaikuttavat heikentävästi liikuntatunnin motivaatioilmastoon. Tutkimukseemme osallistuneiden oppilaiden vastaukset tukivat tätä tutkimustulosta. Oppilaiden mielestä hyvän opettajan tärkeisiin tehtäviin kuuluu kurin ja järjestyksen ylläpitäminen oppitunneilla. Kurin ylläpitämisen havaitsimme oppilaiden vastauksissa tärkeäksi muun muassa siksi, että oppilas tuntisi olonsa turvalliseksi tunnilla. Oppilaiden vastauksista ilmenee myös, että kuri ja järjestys edistää tasapuolisuutta, yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Oppilaiden kokemus hyvästä opettajasta on se, että tämä saa kaikki oppilaat osallistumaan liikuntatuntien aktiviteetteihin. Osallistuminen on merkityksellistä erityisesti yhteenkuuluvuuden ja yhdenvertaisuuden vuoksi. Seuraavassa aineistositaatissa haastateltava oppilas kertoo ilmiöstä näin:

Erittäin tärkeitä on myös se, että opettaja saa ne oppilaat liikkumaan ja tekemään siellä asioita. Hyvä liikunnanopettaja on sellanen, kenen tunnilla ei oo ketään tiäkkö istumassa ja tekemättä niinku yhtään mitään. Että siellä kaikki liikkuis. Myös ne ei-liikunnalliset. (H2)

Oppilaat toivat vastauksissaan esille, että opettajien toivottu rento olemus ei saisi heikentää kurinpidon ja järjestyksen ylläpitämistä. Opettajan tulisi olla jämäkkä päätöksissään. Lisäksi oppilaat toivoivat liikunnanopettajan olevan iloinen sekä positiivinen ja hänen toivottiin osoittavan aktiivisuutta ja läsnäoloa oppitunneilla. Honkosen ja Salovaaran (2011, 91) näkemyksen mukaan aito läsnäolo on jopa opettajan tärkein taito, kun toimitaan nuorten kanssa.

6.2 Ryhmän merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana

Haastattelut yhdeksäsluokkalaiset pitivät liikuntaryhmää hyvin merkityksellisenä liikuntatuntiviihtyvyyden kannalta. Oppilaat toivat selkeästi esille sen, että kavereiden merkitys liikuntatunnilla on suuri. Merkityksellistä oli, että liikuntaryhmän jäsenet olivat tuttuja, kuten seuraavat oppilaat kuvasivat:

No kun me ollaan opittu tuntemaan toisemme ja ollaan kavereita, niin on helpompi kommunikoida siellä. (H5)

Sellaisessa ryhmässä on kiva olla missä on kavereita, kun on se nii ku kauheeta olla vaan hiljaa, eikä oo ketään kelle puhua. (H7)

Esimerkiks ku mennää vaiks pukkariin juomaan vettä välillä ni siinäkin tulee heitettyy kaikkee läppää. (H4)

Liikuntatunti voi olla joillekin oppilaille pelottava tai jännittävä tapahtuma. Syy tämän kaltaisiin tuntemuksiin voi johtua tehtävien suorittamisen vaikeudesta tai epäonnistumisen pelosta, heikoista vuorovaikutustaidoista sekä ulkonäköpaineista. (Kokkonen & Klemola 2013, 221) Haastatteluvastauksista käy ilmi, että tutut oppilaat tuovat liikuntatunneille turvallisuuden tunnetta oppitunnin erilaisiin tilanteisiin. Tuttujen oppilaiden ympäröimänä on helpompi jakaa omia tuntemuksiaan tovereille ja saada vertaistukea.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 81) mukaan sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät ilmiöt nousevat heidän tutkimuksessaan vahvasti esille kysyttäessä mieluisimpia asioita liikuntatunneilla. Myös Nurmen ym. (2018, 148) tutkimuksen mukaan yhteenkuuluvuuden tarve korostuu nuoruudessa. Tämä ilmiö tulee esille myös tässä tutkimuksessamme: haastatelluille nuorille on liikuntatuntiviihtyvyyden kannalta erittäin tärkeää se, että oppitunnilla tehdään yhdessä asioita ja kaikki osallistuvat aktiviteetteihin. Oppilaat kokivat, että yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja ryhmähenki paranee, jos kaikki osallistuvat tunnilla tehtäviin peleihin ja leikkeihin. Osallistumattomien oppilaiden istuskelu ja puhelimen selailu ärsyttää niitä oppilaita, jotka ovat aktiivisesti tunnilla mukana. Oppilaat

kokivat, että kaikkien osallistuminen lisää liikuntatuntiviihtyvyyttä. Tämä ilmiö tuli esille jokaisen oppilaan haastattelussa. Esimerkiksi näin haastateltavat ilmaisivat asian:

Ne ei osallistu. Ne ei mee sen ison porukan kanssa. Ne ei joko tee mitään ja istuu vaan puhelimien kans kentän laidalla tai sit niil on joku oma pieni peli. Mut tota mun mielestä ne pitäs saada siihen isoon porukkaan mukaan. Se olis kivempaa, jos ne oltais saatu siihen ryhmähenkeen mukaan. Ja sais ne oikeesti liikkumaa meidän kanssa. (H2)

Ei kyl ikin oo sillee, et kaikki osallistuis. Se ehkä just et jos pelataa jotai ja kaikki ei osallistu ni siin tulee ehkä vähän semmonen et alkaa ärsyttää ettei kaikki tee yhdessä. (H3)

Mutta jos on ryhmä jossa kaikki yrittää, niin se on kivempaa ja sit tekee enemmän. (H7)

Yläkouluikäinen nuori pohtii paljon sitä, mitä muut ikätoverit hänestä ajattelevat (Aho & Laine 1997, 135). Nuori tarvitsee hyväksyntää ja turvallisuuden tunnetta vaikkapa juuri liikuntaryhmässä (Arajärvi & Thesleff 2020, 54). Aiemmissä tutkimuksissa saatu tieto on yhteneväinen tuloksien kanssa. Tutkimuksessamme oppilaat kokivat tärkeäksi sen, että luokkatoveri hyväksytään tasavertaisena ja parhaassa tapauksessa yritetään auttaa kaveria suorituksissa. Hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri ja luokkakaverin auttaminen näkyi vastauksissa muun muassa seuraavasti:

Jos just semmonen kannustava missä ei haukuta toisia eikä dissata eikä sellasta, että käyttäytytään ilkeesti toista kohtaan. Ja sit just et yritetään niinku auttaa toisii ja sillee. Et ei otet semmost ylimielist asennetta. Esimerkiks, jos pelataa jotai joukkuelajii ni otetaa kaikki huomioo eikä vaan yksin tehä kaikkee. (H3)

Niin kun mä sanoin, sitä tulee niin... kun tuntee painetta, että pitää onnistua paljon paremmin kun on joku, joka on hirveän kilpailunhaluinen. Ja sit jos epäonnistuu, niin ne niin ku suuttuu. (H7)

Erityisen tärkeänä oppilaat näkivät kannustamisen liikuntatunnilla. Oppilaat mainitsivat, että kannustaminen luo viihtyisemmän ilmapiirin oppitunnille ja erityisesti joukkuekavereiden kannustus nähtiin merkityksellisenä. Aikaisemmissa tutkimuksissa oppilaiden välinen kannustaminen on myös nähty tärkeänä osana liikuntatuntien viihtyvyyttä (Uljas 2021, 60). Renkon (2022, 53) tutkimuksessa havaittiin aineistoa tukevia tuloksia, jossa oppilaiden keskinäinen positiivinen kannustus ja palaute nähtiin myönteisenä asiana liikuntatuntiviihtyvyyden osalta. Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa. Haastatteluissa tämä ilmiö tuli esille esimerkiksi näin:

No kun on joku joka kannustaa ja "heijaa", niin onhan se kivempaa. (H5)

No esimerkiks me pelataa jotai pelii ni sitte siit omast joukkueest kaikki ain huutaa jotai, vaikka et hyvä Lauri. Niinku et siel kannustetaa. (H1)

Liikuntatuntien minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa tulisi vähentää ja vastaavasti tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmasto tukea, jotta oppilaat tuntisivat olonsa liikuntatunneilla psykologisesti turvallisemmaksi (Ruokonen, Kokkonen, & Kokkonen 2014, 53). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu mahdollistavan useammalle liikuntaan osallistujalle myönteisiä kokemuksia ja pätevyyden tuntemuksia (Liukkonen & muut 2007, 161 – 163). Aikaisemmat tutkimustulokset ovat linjassa tulostemme kanssa. Tutkimuksessamme ilmeni, että yhdeksäsluokkalaiset vertailevat toisiaan eri tilanteissa ja sillä on merkitystä heidän viihtyvyyteensä liikuntatunneilla. Nuorten kokemana toisten liikuntaryhmäläisten vertailu näyttäytyi muun muassa seuraavasti:

No ehkä just niille toisille voi tulla huono mieli, jos ne tuntee olevansa huonompi ku toiset. (H1)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 81) tutkimuksen mukaan liikuntatuntiviihtyvyyttä heikentävinä tekijöinä olivat luokkakavereiden huonon käyttäytymisen ja yleisesti työrauhan

puutteeseen liittyvät asiat. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi (2011) tuo esiin samansuuntaisia tuloksia. Liikuntatuntien negatiivisia kokemuksia selvitetessä seuranta-arvioinnissa ilmeni, että työrauhan puute oli merkittävin kielteinen asia liikuntatunneilla heti lajisäältäöjen jälkeen. Seuranta-arvioinnissa oppilaat kuvasivat työrauhaan liittyviä ongelmia esimerkiksi ryhmän jäsenten pelleilynä ja yrittämisen puutteena. (Palomäki & Heikinaro 2011, 81) Huono käyttäytyminen ja työrauhan puute tässä tutkimuksessa oppilaiden kokemana tuli esille muun muassa väkivaltaisena ja aggressiivisena käytöksenä sekä villinä toimintana liikuntatunneilla. Lisäksi viihtyvyyttä vähensi se, että osa ryhmän jäsenistä ei osallistu tunnin aktiviteetteihin. Aiemman tutkimuksen tulokset ovat siis linjassa tutkimustulostemme kanssa. Liikuntatuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät tulivat vahvasti esiin tutkimuksessamme ja ne ilmenivät vastauksissa esimerkiksi seuraavasti:

Ni se, että jos siel käyttäydytää jotenki tiäkkö ei nyt ehkä väkivaltaisesti, mut et käytetää just paljo voimaa ja ollaa sille niinku vähä agressiivisii toisii kohtaa. Siitkin kyl tulee aika paljon semmosta negatiivista fiilistä ja paha mieltä. (H3)

No ehkä semmoset on kauheimpia ku ihmiset on villejä ja ei niinku keskity ja kaikki vaan säntäilee sinne tänne. (H3)

Kun on sellasii, jotka ei tee mitään. (H5)

Haastateltavat kertoivat ärsyttäväksi asiaksi sen, että toiset oppilaat eivät yritä täysillä tai eivät yritä ollenkaan. Muutamien oppilaiden yrittämisen puute liikuntatunnilla heikentää myös aktiivisten oppilaiden motivaatiota ja saa joskus heidätkin lannistumaan.

6.3 Sisällön merkitys yhdeksäsluokkalaisten kokemana

Usean oppilaan vastauksista ilmeni, että liikuntatunnin sisällön tulee olla sellainen, joka innostaa kaikki mukaan liikkumaan. Joukkuepallopelit olivat suurimmalle osalle haastateltavista kaikkein miellyttävintä tekemistä liikuntatunnilla. Palomäen ja Heikinaro-

Johanssonin (2011, 75) mukaan yli 80 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista nuorista pelaa liikuntatunneilla mielellään pallopelejä. Näin ollen haastatteluissamme saadut vastaukset ovat linjassa aiemman tutkimustuloksen kanssa. Oppilaat kokivat tärkeänä sen, että oppitunnilla pelattava pallopelejä on sellainen, johon kaikki lähtevät mukaan. Pallopelien miellyttävyydessä korostuivat vastausten perusteella liikunnallisuus ja se, että jokainen oppilas osallistuu peliin. Tulkitsimme tämä olevan vahvasti yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunteen tarpeeseen. Itsemääräämisteorian yksi ulottuvuuksista, tarve yhteenkuuluvuuden tunteesta, näkyy yhdeksäsluokkalaisella nuorella voimakkaana (Nurmi ym. 2018, 148). Nuori pyrkii luomaan turvallisia ihmissuhteita ja hänellä on luontainen tarve kuulua liikuntaryhmään (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 291). Vastauksissa toiveet kaikkien osallistumisesta ja aktiviteetin liikunnallisuudesta näkyivät esimerkiksi näin:

No ainakin meijä luokka yleensä innostuu lentopallosta, ni sitte ku opettaja sanoo, et pelataa lentopalloa ni siel o niinko suurin osa luokasta eikä siel oo ku tyylit kaks, jotka ei suostu pelaamaan. Niinku kaikki lähtee siihe innol mukaa ni mun mielest se o ainaki kivaa. (H1)

Jos mä haen jotain miellyttävintä tai mukavinta ni se on ku tota koko porukka on kiinnostunu jostain. Myös ne ketkä ei yleensä urheile, ne on tullu tiäkkö hyvän porukan messiin. (H2)

Mä tykkään semmosista menevistä lajeista eli just semmosista missä saa paljon juosta ja liikkua. Just esimerkiks vaik jalkapallo ja sähly. (H3)

Liikuntaryhmälle uusi tai liian vaikea laji näyttäytyivät osalle vastaajista liikuntatunnin viihtyvyyttä heikentävinä tekijöinä. Vastauksista ilmenee, että liian vaikea laji ei saa suurinta osaa oppilaista kiinnostumaan aktiviteetista ja oppilaat eivät koe onnistumisen tunteita. Liukkonen ym. (2007) mukaan liikunnanopettajien suositellaankin korostavan oppitunneillaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, koska sen on katsottu mahdollistavan useammalle liikuntaan osallistujalle myönteisiä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Oppilaat kokivat, että epäonnistumiset saavat aikaan nolostumisia ja vastaavasti onnistuneet suoritukset toivat hyvää mieltä. Osalle haastateltavista oli merkityksellistä, että muut oppilaat näkevät

onnistuneen suorituksen. Nurmen ym. (2018, 160) mukaan nuorelle on erittäin tärkeää, mitä toiset ikätoverit hänestä ajattelevat. Se määrittelee osaltaan nuoren kehittyvää minäkuvaa ja vaikuttaa koettuun pätevyYTEEN. Lisäksi oppilaiden mielestä uuden lajin sääntöjä on vaikeaa ymmärtää ja se aiheuttaa hämmentäviä tilanteita oppitunnille, jossa uutta lajia opetellaan. Haastateltavien kokemuksen mukaan uudet ja liian vaikeat lajit aiheuttivat myös ärsyyntymistä. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa (2011) ilmiö tuli myös esille siten, että oppilaat kokivat ikävän lajin, jota he eivät hallitse hyvin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81). Liukkosen ym. (2007, 161) mukaan liikuntatunnilla koetulla pätevyYDEN tunteella on yhteys siihen, miten aktiivisesti ja innostuneesti oppilas osallistuu koululiikuntaan. Oppilaiden toiveissa liikuntatunnin sisältö tulisi olla kaikille sopivan haastavaa ja opettajan olisi kuunneltava myös oppilaiden toiveita liikuntatuntien sisällöstä. Haastateltavien vastausten perusteella koettu pätevyys tai sen puute sekä koettu autonomia ovat merkityksellisiä liikuntatuntiviihtyvyyden kannalta. Liikuntatuntien sisällön merkityksellisyyden kontekstissa se näkyi oppilaiden kokemana muun muassa seuraavasti:

No onnistumisista tulee tietenki hyvä fiilis ja on tärkeätä, et muut kaverit näkee onnistumisen. Sit siitä tulee ainaki huono fiilis, ku muutki on nähny sen, et sä oot epäonnistunu. Se just ehkä nolottaa. (H1)

Jos tiedetään vaik etukäteen, et on just jotain semmosta tekemistä (liikuntatunnilla) mistä mä en niin paljoo tykkää ni sit tietenkää ei oo nii innoissaa. (H3)

Et oppilaille täytyis olla helppoo osallistuu siihen lajiin. Vaikeus on kato sitä, ku on uus asia. Se on vaikeeta saman tien. (H2)

Haastatteluvastauksissa nousi esille yhdeksäsluokkalaisten toive liikuntatuntien mahdollisimman monipuolisesta sisällöstä. Oppilaiden kokemana viihtyvyyden kannalta oli merkityksellistä, että oppitunneilla tehdyt aktiviteetit olivat vaihtelevia sekä lajien että tekemisen intensiteetin puolesta. Tässä tulokset näyttäytyvät osittain ristiriitaisina aikaisemman tutkimuksen kanssa. Oppilaat halusivat oppituntien olevan monipuolisia, mutta uusia lajeja ei välttämättä haluttu opetella. Palomäki & Heikinaro-Johanssonin (2011, 80) mukaan uusien taitojen oppiminen koettiin tärkeänä liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä. Oppilaat

kokivat, että pitkään liikuntatuntiin olisi hyvä sisältyä vauhdikasta sekä rauhallisempaa tekemistä. Liikuntatunnin monipuolisuuden merkityksellisyys tulee esille myös vuonna 2011 julkaistussa liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa, jossa yhdeksäsluokkalaiset kokivat oppitunnin monipuolisuuden olleen tärkeä osa liikuntatuntiviihtyvyyttä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 80). Tutkimuksessamme unelmiensa liikuntatuntien sisällöstä haastateltavat kertoivat esimerkiksi seuraavasti:

No siel (unelmien liikkatunnilla) tehdään useampaa asiaa. Ei vaan yhtä juttua koko tuntia, et niinku vaihdetaan. Vaik mä tykkään menevistä lajeista ni silti on kiva, et olis välil niinku sillee.... et niinku vaihdettais. Et olis eka vähän menevämpää ja sit olis vähän rauhallisempaa. Ja sit taas jotain urheilullisempaa. Et olis monipuolista eikä yhtä vaan koko tunti. (H3)

Tunti, jossa on eri lajeja, eri pisteitä esim. pallopelejä ja sellaista. Ja sit välillä salille. Että tunnilla tehtävät asiat vaihtelee, ettei tehdä vaan yhtä juttua koko tunnin ajan. (H6)

No, että tehdään tunneilla eri asioita. Siis yhtenä viikkona yhtä ja sit seuraavalla jotain muuta, niin ettei oo jalkapalloa neljää viikkoa peräkkäin. Sillee monipuolista liikuntaa, tiedätkö... Että saa testata eri asioita. (H7)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) teettämässä tutkimuksessa 84 % tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista vastasi jonkun liikuntalajin, kun kysyttiin mieluisinta tai epämieluisinta asiaa koululiikunnassa. Liikuntatunnin sisällön merkitys tuli selvästi esille myös haastatteluissamme, mutta niissä liikuntalajin merkitys ei korostunut niin paljon. Enemmän korostui ajatus siitä, että oppilaat halusivat tehdä jotain, missä sai tuntea yhdessä tekemisen riemua ja että aktiviteetti sai aikaan pätevyyden kokemuksia.

6.4 Liikuntatunti tuo vapauden tunnetta koulupäivään

Tutkimuskysymystemme ulkopuolelta ei tutkimuksessa tullut esille määrällisesti montaa asiaa, mutta haluamme nostaa näkyviin oppilaiden vastauksissa esiintyneet vertailut liikunnan oppiaineen ja luokkahuoneessa tapahtuvien oppiaineiden välillä. Oppilaiden kokemana

liikuntatunnin vapaampi ja rennompi toimintaympäristö teki oppitunneista viihtyisämpiä kuin esimerkiksi lukuaineet. Oppilaat kokivat viihtyvyyden kannalta tärkeänä, että liikuntatunnilla pääsee pois ahtaasta luokkahuoneesta. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin tutkimus (2011) tuo esiin yhteneviä tuloksia. Heidän tutkimuksessaan oppilaat kokivat koululiikunnan myönteisempänä kuin koulunkäynnin yleensä ja liikuntatunnin vaihtuminen pienemmästä luokkahuoneesta vapaampaan toimintaympäristöön oli tärkeää (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Tutkimuksessamme haastateltavien kokemus toivotusta vapaammasta toimintaympäristöstä näyttäytyi näin:

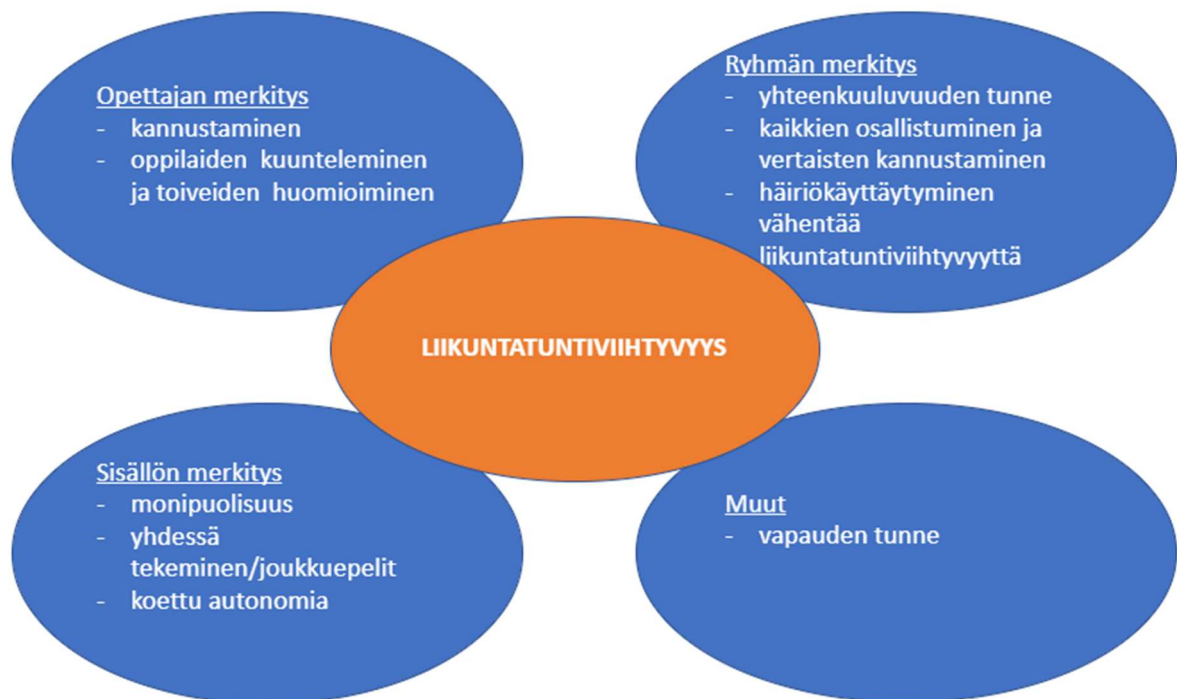
Liikuntatunti on vähän niinku ulkopuolella semmosesta perus koulupäivästä. Se on niinku semmonen päivän valopilkku siel keskel viikkoo. Ja ehkä se, et se on kuitenkin niinku kouluaikaa, mut silti o semmonen tosi vapaa ja rento fiilis. Kukaan ei oo hengittämäs niskaa, et pitää tehdä tollee tai pitää tehdä tälle. (H4)

Öö... ne on niinkuin kivoja, koska ne ei tunnu niinkuin raskailta tunneilta. Sillee, ettei tarvii istua ja kirjoittaa mitään. Jumppa on kivaa. (H7)

No on se aika hyvä, et on semmonen päivän piristys. Et on jotakin tekemistä eikä oo pelkkii lukuaineita. Semmosta mukavaa siis. Keventää päivää tosi paljon. (H4)

Vastauksissaan oppilaat toivat esille, että liikuntatunnit keventävät koulupäivää merkittävästi. Osa tutkimukseen osallistuneista kertoi sen vähentävän stressiä ja liikuntatunnin keventävän koulupäivää, koska siellä ei tarvitse istua paikallaan. Yksi haastateltavista muun muassa koki, että jo pelkästään maiseman vaihtaminen liikuntatunnille siirryttäessä piristi päivää.

KUVIO 4. Tutkimuksen keskeiset löydökset



7 POHDINTA

7.1 Tulosten pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä asiat ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten nuorten viihtyvyyteen liikuntatunneilla. Tavoitteenamme oli saada tietoa siitä, mitkä ilmiöt nousevat merkityksellisiksi viihtyvyyden lisääjiksi liikuntatunneilla. Lisäksi pyrimme laajentamaan käsitystä siitä, mitkä ilmiöt mahdollisesti vähentävät liikuntatuntiviihtyvyyttä.

Haastatellut nuoret kokivat liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä sen, että liikunnanopettaja luo omalla persoonallaan oppitunnille rennon ilmapiirin ja opettajan ote opetustilanteessa on kannustava. Liikunnanopettajan kannustava tapa toimia ja kannustavan ilmapiirin aikaansaaminen nousi esille merkityksellisimpänä liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä.

Keskeinen tutkimustuloksemme oli myös se, että ryhmällä oli iso vaikutus viihtyvyyteen sekä lisäävänä että heikentävänä tekijänä. Tuttu ryhmä ja hyvät kaverit loivat liikuntatunnille yhteenkuuluvuuden sekä turvallisuuden tunnetta, joka teki oppitunneista viihtyisämmän. Liikuntaryhmässä ilmenneet häiriökäyttäytymiset puolestaan vähensivät viihtyvyyden tuntemuksia. Oppilaat kokivat erityisen tärkeänä, että kaikki liikuntaryhmään kuuluvat oppilaat osallistuvat oppitunnin aktiviteetteihin ja kannustavat toinen toistaan. Kaikkien osallistuminen vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja loi viihtyisän ilmapiirin.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokemus liikuntatunnin sisällöstä oli, että liikunnan tuli olla monipuolista ja vaikeustasoltaan sopivan haastavaa jokaiselle. Oppitunnin vaihteleva sisältö ja onnistumiset erilaisissa aktiviteeteissa lisäsivät koettua pätevyyttä ja sen johdosta myös liikuntatuntiviihtyvyyttä. Tärkeänä ilmiönä tuloksissa nousi esille myös koettuun autonomiaan liittyvät asiat. Nuorten liikuntatuntiviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä nousi tutkimuksessamme esille se, että oppilaat pääsevät itse vaikuttamaan oppitunnin sisältöihin. Näin oppilaat kokivat tullessa kuulluksi yksilöinä.

Tutkimuskysymystemme ulkopuolelta oppilaat toivat esille liikunnan oppiaineen vertailun muihin oppiaineisiin. Oppilaat kokivat viihtyvyyden kannalta tärkeänä, että opetusympäristö saa aikaan vapauden tunteen koulumaailmassa. Tulkintamme mukaan liikuntatunnin vapaampi

oppimisympäristö oppilaiden kokemana verrattuna muiden oppiaineiden enemmän kaavamaiseen ilmapiiriin vähentää pakon tunnetta. Tunne vapaammasta ilmapiiristä lisää oppilaan koettua autonomiaa ja näin ollen myös viihtyvyyttä.

Tutkimuksessamme ei varsinaisesti noussut esiin aikaisemmista tutkimuksista poikkeavaa tietoa. Tutkimustuloksemme vahvistivat kuitenkin niitä näkemyksiä, joita liikuntatuntiviihtyteen on yhdistetty aiemmin. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa liikuntaryhmän, opettajan ja sisällön merkitys näyttäytyi isona, kun pohditaan liikuntatuntiviihtyvyyttä lisääviä tai heikentäviä tekijöitä. Myös LiitU -tutkimuksen (2018) tulokset tuovat esille samojen ilmiöiden merkityksellisyyden. Tämän tutkimuksen sekä aikaisempien tutkimusten tulokset vahvistavat ajatuksiamme siitä, että liikunnanopettajien tulisi edelleen kiinnittää huomiota näiden ilmiöiden toimivuuteen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus syntyy muun muassa siitä, että tutkijat selostavat tarkasti tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheista (Hirsjärvi ym. 2014, 232). Toteuttamisen vaiheista olemme jo aiemmin raportoineet avoimesti ja rehellisesti tutkimuksen toteuttamista käsittelevissä luvuissa (kts. luvut 5.1 - 5.4). Tulososiossa esitimme tulokset vilpittömästi niin kuin ne ovat meille ilmentyneet.

Tutkimushaastattelun yksi merkittävimmistä eduista on sen joustavuus. Se mahdollistaa tutkijalle sen, että hän voi käydä keskustelua haastateltavan kanssa ja näin välttää väärinymmärryksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73) Tutkimuksen haastattelutilanteessa pyrimmekin ohjaamaan haastatteluja enemmän keskustelun muotoon. Teimme sen kuitenkin niin, että keskustelua ohjasi laatimamme haastattelurunko. Haastattelussa käyty keskustelu sai meidät kokemattomina tutkijoina pohtimaan, ohjailimme haastateltavia tahattomasti keskustelussa. Haastatteluiden edetessä kehityimme kuitenkin keskustelun johtamisessa niin, ettei se ohjannut haastateltavia vastauksissaan. Kehityksemme tutkijoina haastattelutilanteessa oli merkittävää tutkimuksen luotettavuuden kannalta.

Tutkimuksella on kuitenkin muutamia rajoitteita. Ensimmäiseksi, pienehkö haastateltavien määrä, jolla voi olla vaikutuksia siirrettävyyteen. Toiseksi, vaikkapa aineistolähtöisempi toinen

tulkinnan kehä tai kierros olisi saattanut jo nykyaikainesta löytää uusia ulottuvuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija tarjoaa tutkimuskohteesta tarpeeksi tiheitä kuvauksia, mikä osaltaan mahdollistaa tulosten siirrettävyyden. (Eskola & Suoranta, 1998) Nämä seikat eivät kuitenkaan vähennä jo nyt saatujen tulosten arvoa ilmiön ymmärryksen lisäämisessä.

Tutkimuksen toteuttamista kriittisesti tarkasteltaessa on syytä pohtia, saatiinko tutkimukseemme valitulla teemahaastattelulla uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen edetessä pohdimmekin, olisiko strukturoimaton, avoin haastattelu, tuonut esille enemmän uusia ilmiöitä lisäämään ymmärrystämme nuorten liikuntatuntiviihtyvyydestä. Toisaalta vapaamuotoiseen haastatteluaineistoon ja sen analysointiin liittyy haasteita. Tulkinta ja raportointi ovat usein pulmallisia, koska valmiita malleja ei ole tarjolla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voidaan nähdä merkityksen luoja. Tutkijaa voidaan kuvata paremminkin tulkiksi, jonka henkilökohtaiset kokemukset ovat yhteydessä siihen, miten hän ymmärtää haastateltavien maailmaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 192) Kaikki tutkijat katselevat maailmaa omista perspektiiveistään. (Laine 2018, 36) Siksi kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa onkin tärkeää huomioida, että jokaisen ihmisen erilainen ymmärrys ilmiöistä voi vaikuttaa tuloksiin. (Kiviniemi 2018, 85 – 86) Tässä tutkimuksessa tutkijoita oli kaksi, joten molempien tulkinnat ja näkökulmat tulevat esiin aineistosta tehdyissä havainnoissa. Havainnointia tehdessämme meillä oli ymmärrys siitä, että molempien tutkijoiden erilaiset ennakkokäsitykset ja tulkinnat tutkittavista ilmiöistä vaikuttivat saatuihin tuloksiin ja samalla luotettavuuteen.

Aineistoa hankkiessamme yksi haastattelukysymyksistä koski oppilaiden haaveilemaa unelmien liikuntatuntia. Tällä kysymyksellä tavoittelimme sitä, että haastattelussa nousisi esille myös teemojemme ulkopuolella olevia ilmiöitä oppilaiden esittämänä. Koimme sen onnistuneeksi osioksi haastattelussamme, koska siinä tilanteessa ilmeni haastateltavien ehkä ne kaikkein merkityksellisimmät liikuntatuntiviihtyvyyteen yhteydessä olevat ilmiöt.

Tutkijat ryhtyvät tutkimukseen usein siksi, että joidenkin pulmien ratkaiseminen ei onnistukaan enää arki ajattelun pohjalta (Hirsjärvi ym. 2014, 19). Tuomen ja Sarajärven (2009, 128) mukaan länsimaissa on jo vuosisatoja ollut perinne, jonka mukaan uuden tiedon tuottaminen maailmasta

on tärkeää ja yhteiskunnallisesti arvokasta toimintaa. Tämä perinne ei kuitenkaan anna lupaa sille, että tiedonhankinta ja tutkimustulosten käyttö olisi tutkijalle täysin vapaavalintaista. Tämänkin tutkimuksen tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa. Olemme tutkimuksen eri vaiheissa törmänneet tutkimuseettisiin pulmiin. Olemme esittäneet itsellemme kysymyksen: “Millaisia keinoja tutkija saa käyttää tietoa hankkiessaan?” Jo tutkimuksen alkumetreillä tutustuimme tarkasti tutkimuseetiikkaan liittyvään teoriatietoon. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä mukaillen olemme tutkijoina noudattaneet rehellisyyttä ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti olemme vaalineet haastateltavien anonymiteettiä aineiston hankintavaiheessa sekä tulosten raportoinnissa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, 12) mukaan tutkimuksissa on yleisperiaatteena, että osallistuneiden yksityisyyttä suojellaan eikä ole tarkoituksenmukaista, että henkilöt voisi tunnistaa. Koodasimme haastateltavat tunnuksilla H1 (haastateltava 1) - H7 ja käytimme näitä tunnuksia haastattelusitaattien yhteydessä tulososiossa, jotta tutkimukseen osallistuneen oppilaan anonymiteetti säilyisi. Alaikäiselle tutkittavalle on selvitettävä tutkimuksen tarkoitus ja sen kulku ymmärrettävällä tavalla. Alaikäisen, mutta jo 15 - vuotta täyttäneen osallistumiseen riittää hänen oma suostumuksensa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9) Kaikki tutkimukseemme osallistuneista nuorista olivat jo 15 - vuotta täyttäneitä, mutta katsoimme eettisesti kestävämmäksi tavaksi kuitenkin toimia niin, että pyysimme vahvistuksen osallistumiseen myös haastateltavien huoltajilta.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunnanopettajan kannustava ote oppitunneilla on merkittävä viihtyvyyden lisääjä yhdeksäsluokkalaisten kokemana. Tuloksia peilaten opettajien tulisi kiinnittää opetuksessaan vielä enemmän huomiota yksilön kannustamiseen. Kannustavalla otteella opettaja saattaa saada ryhmän passiivisimmatkin oppilaat osallistumaan aktiviteetteihin. Lisäksi ryhmän toiminta näyttäytyi vahvasti liikuntatuntiviihtyvyyteen yhteydessä olevana tekijänä. Ryhmän toiminta sekä lisää että vähentää viihtyvyyttä oppitunneilla. Tästä syystä mielestämme liikunnanopettajien tulisi opetuksessaan herkästi havainnoida ryhmän sisällä tapahtuvia muutoksia ja mahdollisesti edistää ryhmän koheesiota erilaisilla ryhmäytymisharjoitteilla.

Tutkimuksen edetessä ja etenkin sen loppuvaiheissa heräsi ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin tulokset on saatu ajalta, jolloin liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmassa on näkynyt lajipainotteisuus. Olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten vuonna 2014 uudistettu opetussuunnitelma ja siinä näkyvä lajipainotteisuuden poistuminen on vaikuttanut yläkouluikäisten liikuntatuntiviihtyvyyteen kokeneiden liikunnanopettajien näkemänä viimeisen vuosikymmenen aikana. Lisäksi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe olisi tutkimus siitä, miten liikuntatuntiviihtyvyys peruskoulun liikuntatunneilla on vaikuttanut liikuntatottumuksiin 30 -vuotiaiden ihmisten kokemana.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsingissä: Otava.
- Ahonen, A. (2008). Koulussa ei viihdytä, mutta miksi? Teoksessa M. Lairio, H. L. T. Heikkinen & M. Penttilä (toim.) *Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Kasvatusalan tutkimuksia 35*. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura, 195–199.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkea suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Asikainen, J-M. & Hietakangas, P. (2007). *Kouluviihtyvyys ja sosiaaliset suhteet - mittarin kehittäminen koululiikuntaan*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma.
- Carlson, T.B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 467 – 477. Teoksessa: O`Sullivan, M & MacPhail, A. (toim) *Young People`s Voices in Physical Education and Youth Sport*. 2010. Taylor & Francis e-library.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7, 24 – 43.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, (4), 227 – 268.
- Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Ryan.R.M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26 (3 & 4), 325 – 346.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, (9), s. 182 – 185.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). *Teemahaastattelu: Opit ja Opetukset*. Teoksessa R, Valli & J, Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä. PS-kustannus, 29.
- Gould, D. & Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. Teoksessa J. M. Silva & R. S. Weiss (toim.), *Psychological Foundation in Sports*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 359 – 370.
- Granbom, A. (1998). *Att motivera till hälsa: en teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring*. Lund: Studentlitteratur.

- Gråsten, A. (2010). Kognitiivisten motivaatiotekijöiden, motivaatioilmaston ja viihtymisen muutokset 7 – 8 -luokilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma.
- Hassmén, P., Kenttä, G & Gustafsson H. (2009). Praktisk idrottspsykologi. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). Idrottspsykologi. Stockholm: Natur och kultur
- 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. (2007). Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, P & Tuovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 101 – 110.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P 2008: Tutki ja kirjoita. 13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa (2003). Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 410 – 421.
- Hännikäinen A. (2006). Yhteenkuuluvuuden tunne ja oppijoiden yhteisöksi kehittyminen. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M (toim.) 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 126 – 146.
- Jaakkola, T. (2017), Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 351 – 366.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 304–319.
- Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2011). Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset: Asiantuntijoiden arviointia.

- Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2011:11, 237–248. Viitattu 9.2.2023.
<https://docplayer.fi/425642-Taito-ja-taideaineiden-oppimistulokset.html>
- Keltikangas-Järvinen, L., Hyvä itsetunto (2010). Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 73–87.
- Klemola, U. (2009). Opettajaksi opiskelevien vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- 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.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013) Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (ss.204–235) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Lahti, J. (2017). Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 24 – 40.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Keuruu: PS-Kustannus, 29 – 50.
- Lehtomaa, M. (2008). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim). Kokemuksen tutkimus. Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen.
- Leyton-Román, M., Núñez, J. L., & Jiménez-Castuera, R. (2020). The importance of supporting student autonomy in physical education classes to improve intention to be physically active. Sustainability, 12(10), 4251.

- Lintunen, T. (1995). Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: a four-year follow up study. *Studies in sport. Physical education and health* 41. University of Jyväskylä.
- Lintunen, T. (1996). Liikuntaharrastus tuo tunteen fyysisestä pätevyydestä. *Liikunta & Tiede* 1, 40.
- Lintunen, T. (2000). Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? : liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus*. Likes.
- Liukkonen, J. (1998). *Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach*. Research Reports on Sport and Health Sciences. LIKES- Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Finland.
- 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.
- 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. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130 – 145.
- Luukkainen, O. (2000). Opettaja vuonna 2010. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen (IPEPRO) selvitys 15. Loppuraportti. Helsinki. Opetushallitus, 51.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. *Ihmisen psykologinen kehitys* (2018). 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Olkinuora, E. & Mattila, E. (2001). Oppilaan koulutyön mielekkyyden ja koulujen kasvatustoiminnan edellytysten arviointia. Teoksessa E. Olkinuora & E. Mattila (toim.) *Miten menee peruskoulussa? Kasvatuksen ja oppimisen edellytysten tarkastelua Turun kouluissa*. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos, 17–53.
- Opetushallitus. (2020). *Liikunnan tehtävä*. Viitattu 9.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Helsinki: Opetushallitus.

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011: 4. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 9.2.2023. https://karvi.fi/app/uploads/2014/11/OPH_1011.pdf
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Helsinki: Opetushallitus.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. (2018) Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L-M. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 75 – 82.
- Puolimatka, T. (2002). Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Tammi. Kirjayhtymä. 82.
- Raedeke, T. (2007). The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 105 – 115, 2007.
- Raustorp, A. (2006). Fysisk självkänsla. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB, 15.
- Redelius, K. (2004). Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*. Nr.4. Reeve, J., Deci, E.L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (22), 24 – 33.
- Renko, V. (2022). 6.-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022061647213>
- Repo-Kaarento, S. & Levander, L. (2002). Oppimista edistävä vuorovaikutus. Teoksessa S. Lindblom-Ylänne & A. Nevgi (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY, 141–147.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38– 44.
- Roberts, G.C. (2012) Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G.C. Roberts & D.C. Treasure (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. painos. s. 5 - 58). Champaign, IL: Human Kinetics
- Ruokonen, J., Kokkonen, M., & Kokkonen, J. (2014). Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta ja tiede*, 51(6), 49 – 55.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 – 78.

- Teoksessa: M. Lindvall., A. Stenling., K. Weman Josefsson (toim.) *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur AB, Lund. 2020, 111.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. (2017). *Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 564 – 581.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. (2011). *Rakenna hyvä luokkahenki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sarlin, E.-L. (1995). *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Scanlan, K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 1–15.
- Siegler, R., DeLoache, J., Eisenberg, N., (2011). *How children develop*. 3.painos. New York, NY: Worth Publishers.
- Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J., & Kokkonen, M. (2016). Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede*, 53(1), 40 – 46.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Uljas, L. (2021). *KOHTI LIIKUNNAN LUKUTAIDON – Luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta*. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.2.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202112204381>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019) *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet*. Viitattu 15.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Vallerand, R.J., Fortier, M.S., Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, (72), s. 1161 – 1176.
- Van Doren, N., De Cocker, K., De Clerck, T., Vangilbergen, A., Vanderlinde, R., & Haerens, L. (2021). The Relation between Physical Education Teachers' (De-) Motivating Style, Students' Motivation, and Students' Physical Activity: A Multilevel Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7457.

- Varstala, V. (2007). Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä. Werner Söderström Osakeyhtiö, 127, 131 – 132.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285–301.
- Wankel, L.M. (1997). “Stawpersons”, selective reporting and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris` s analysis of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19, 98 – 109.
- Wankel, L. M. & Sefton, J. M. (1989). A season – long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11, 355–366.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.15.
- Yli-Piipari, S. (2011). *The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity: A 3.5-Year Longitudinal Study across Grades 6 to 9*. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 170. University of Jyväskylä.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuslupapyyntö koulun rehtorille

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ KOULUN REHTORILLE

15.11.2022

Hei!

Olemme Katja Muranen ja Tino Nieminen, ja opiskelemme Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, pro gradu -tutkielma, jossa tutkimme yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikuntatuntiviihtyvyyteen liittyviä asioita haastatteleamalla heitä. Tutkielman tavoitteena on selvittää, mitä yhdeksäsluokkalaiset nuoret ajattelevat koululiikunnasta ja mitkä asiat vaikuttavat heidän viihtymiseensä tunneilla. Tutkimustuloksia voimme hyödyntää kehittämällä liikunnanopetusta siten, että nuoret viihtyisivät entistä paremmin liikuntatunneilla.

Oppilaiden haastattelut tallennamme puhelimillamme, jonka jälkeen se kirjoitetaan sanasta sanaan tietokoneen muistiin. Säilytämme haastattelustamme saadun aineiston niin pitkään, että tutkielmamme on valmis. Sen jälkeen poistamme sekä puhtaaksi kirjoitetun aineiston että haastattelutallenteen. Pro gradu -tutkielmamme on tarkoitus valmistua toukokuun 2023 loppuun mennessä. Noudatamme tutkimuseettisiä ohjeita ja toimimme niin, ettei tutkimusraportistamme pysty tunnistamaan haastateltavia. Tutkijoina olemme vaitiolovelvollisia saamistamme henkilökohtaisista tiedoista.

Haastateltavan osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on halutessaan oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Haastateltavan tietoja (nimi, koulu yms.) ei mainita tutkielmassa ja haastattelun sisältöä koskevat asiat käsitellään luottamuksellisesti.

Alimpana on yhteystietomme. Meihin voi olla yhteydessä, jos tulee kysymyksiä asian tiimoilta.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Tino Nieminen

sähköpostiosoite@xxx

puh. xxx

Katja Muranen

sähköpostiosoite@xxx

puh. xxx

Olen lukenut yllä olevan kuvauksen tutkielmamme toteutuksesta ja allekirjoittamalla osoitan suostumukseni siihen, että koulun oppilaita voi haastatella:

Rehtorin allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä

LIITE 2. Tutkimuslupapyyntö haastateltavalle ja huoltajalle

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ HAASTATELTAVALLE JA HUOLTAJALLE

15.11.2022

Hei!

Olemme Katja Muranen ja Tino Nieminen, ja opiskelemme Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, pro gradu tutkielma, jossa tutkimme yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikuntatuntiviihtyvyyteen liittyviä asioita. Tutkielman tavoitteena on selvittää, mitä yhdeksäsluokkalaiset nuoret ajattelevat koululiikunnasta ja mitkä asiat vaikuttavat heidän viihtymiseensä tunneilla. Tutkimustuloksia voimme hyödyntää kehittämällä liikunnanopetusta siten, että nuoret viihtyisivät entistä paremmin liikuntatunneilla.

Haastattelun tallennamme puhelimillamme, jonka jälkeen se kirjoitetaan sanasta sanaan tietokoneen muistiin. Säilytämme haastattelustamme saadun aineiston niin pitkään, että tutkielmamme on valmis. Sen jälkeen poistamme sekä puhtaaksi kirjoitetun aineiston että haastattelutallenteen puhelimistamme. Pro gradu- tutkielmamme on tarkoitus valmistua toukokuun 2023 loppuun mennessä. Noudatamme tutkimuseettisiä ohjeita ja toimimme niin, ettei tutkimusraportistamme pysty tunnistamaan haastateltavia. Tutkijoina olemme vaitiolovelvollisia saamistamme henkilökohtaisista tiedoista.

Haastateltavan osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on halutessaan oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Haastateltavan tietoja (nimi, koulu yms.) ei mainita tutkielmassa ja haastattelun sisältöä koskevat asiat käsitellään luottamuksellisesti.

Ole rohkeasti yhteydessä, mikäli sinulla on kysyttävää tai jokin asia askarruttaa sinua.

Alimpana on yhteystietomme.

Olen lukenut yllä olevan kuvauksen tutkielmamme toteutuksesta ja allekirjoittamalla osoitan suostumukseni haastatteluun:

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä

Ystävällisin terveisin,

Tino Nieminen

sähköpostiosoite@xxx

puh. xxx

Katja Muranen

sähköpostiosoite@xxx

puh. xxx

LIITE 3. Haastattelukysymykset.

Haastateltavan taustat.

Ikä:

Maakunta:

Äidinkieli:

Sukupuoli: (tyttö, poika, muu, en halua kertoa)

Yleinen kiinnostus liikuntaa ja liikuntatunteja kohtaan:

Mitä mieltä olet koululiikunnasta? (voisitko kertoa esimerkkejä)

Millaisella mielellä menet yleensä liikuntatunneille? Onko mielesi muuttunut esim. alakouluun verrattuna tai onko se muuttunut yläkoulun aikana? Miksi?

Kuinka usein liikut? Oletko ollut urheilukilpailuissa tai turnauksissa? Pidätkö kilpailemisesta vapaa-aikana vai liikutko mieluummin niin, että sinun ei tarvitse kilpailla?

Liikutko mieluummin yksin vai muiden kanssa? Jos liikut mieluummin muiden kanssa, kenen kanssa liikut mieluiten tai useimmiten? (perhe, sisarukset, kaverit) Kertoisitko esimerkkejä?

Teema 1: Opettajan merkitys liikuntatuntiviihtyvyyteen

Millainen on mielestäni hyvä liikunnanopettaja? Entä millainen on huono liikunnanopettaja?

Mikä on mielestäsi liikunnanopettajan tärkein tehtävä? (Mitä asioita liikunnanopettaja toivoo, että liikuntatunneilla opitaan)

Millä tavalla liikunnanopettaja pystyy mielestäsi vaikuttamaan siihen, että viihdyt hyvin liikuntatunnilla? (Mitä asioita opettaja voi tunnilla tehdä, jotta viihtyisit paremmin) Kertoisitko esimerkkejä?

Millaiset liikunnanopettajan tavat toimia vähentävät viihtyvyyttäsi liikuntatunnilla? (miten opettaja kohtaa oppilaat, miten opettaja keskustelee oppilaiden kanssa, antaako opettaja oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa oppituntien sisältöihin, osaako opettaja näyttää mallisuorituksia opeteltavista asioista, millaista palautetta opettaja antaa ja miten, onko opettaja

tasapuolinen ja oikeudenmukainen vai suosiiko opettaja joitain oppilaita, kilpaillaanko liikuntatunneilla ja millainen vaikutus sillä on, vaikuttaako opettajan arviointi viihtyvyyteen ja miten) Kertoisitko esimerkkejä?

Teema 2: Ryhmän vaikutus liikuntatuntiviihtyvyyteen

Millainen on tämänhetkinen liikuntaryhmäsi? Kuinka monta oppilasta ryhmässä on? Onko ryhmän koko mielestäsi sopiva? Millainen ilmapiiri ryhmässä on? Kertoisitko tarkemmin esimerkkejä, miten ilmapiiri tulee esille ja missä tilanteissa?

Millainen on liikuntaryhmä, jossa sinun on hyvä olla? Miksi? Entä millaisessa liikuntaryhmässä et viihdy? Miksi?

Millä tavalla ryhmä ja muut oppilaat vaikuttavat siihen, miten viihdyt liikuntatunneilla? Kertoisitko esimerkkejä?(yksittäisen oppilaan toiminta, kilpailu, erimielisyydet, heterogeenisyys ryhmässä)

Teema 3: Sisällön vaikutus liikuntatuntiviihtyvyyteen?

Mikä on liikuntatunneilla mielekkäintä ja mukavinta? Entä mikä on ei-mielekäästä ja vähemmän mukavaa?

Millaiset liikuntatuntien sisällöt ovat sellaisia, että viihdyt tunneilla parhaiten? Entä millaisten sisältöjen parissa viihdyt huonommin? Mistä se voisi johtua? (millaisia tunteuksia epäonnistumiset/onnistumiset liikuntatunnilla herättää)

Mitä unelmiasi liikuntatunnilla tehdään? Miksi?

Mitä muuta haluaisit vielä kertoa?

Kiitos haastattelusta.