



Lindholm Fanni

Lasten liikuntamotivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Lasten liikuntamotivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta (Lindholm Fanni)

Kasvatustieteen kandidaatintutkielma, 43 sivua

Huhtikuu 2023

Tämä kandidaatintutkielma tarkastelee alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiota itsemääräämisteorian näkökulmasta. Lapset liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Vuonna 2022 suoritetun lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tarkastelevassa tutkimuksessa havaittiin, että ainoastaan 36 prosenttia 7–15-vuotiaista lapsista täyttivät opetus- ja kulttuuriministeriön laatimat liikuntasuosituksen. Tutkielman tavoitteena on tarkastella, toteutuuko itsemääräämisteoriat lasten liikuntamotivaatiossa. Itsemääräämisteoriat tarkastellaan ihmisen kolmen perustarpeen, autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden, toteutumista. Näiden täyttymisellä on vaikutusta motivaation sisäistymiseen, johon tämä tutkielma perustuu. Lisäksi tutkielmassa tarkastellaan keinoja, miten opettaja voi tukea lasten perustarpeita liikuntakasvatuksessa.

Tämä kandidaatintutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka kokoaa yhteen aiheesta aiemman tehdyn tutkimuksen. Aineistona tässä tutkielmassa käytetään aiheeseen liittyviä kirjoja sekä tutkimuksia, joita aiheesta on tehty. Lähteet ovat sekä kotimaisia että kansainvälisiä. Lähteiden valintaa on ohjannut niiden tieteellisyys, ajankohta sekä oikea kohderyhmä. Tutkielma tulee vastaamaan kysymyksiin ” Mikä on itsemääräämisteoriat ja miten se ilmenee lasten liikuntamotivaatiossa?” sekä ” Kuinka opettaja voi vaikuttaa lasten liikuntamotivaatioon tukemalla oppilaiden perustarpeita?”.

Saatujen tulosten perusteella itsemääräämisteoriat toteutuu alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiossa. Autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tukemisella havaittiin olevan yhteys autonomisempiin motivaatiomuotoihin liikunnassa. Perustarpeita kokiessa havaittiin yhteyksiä tunnistettuun ja sisäiseen säätelyyn, jotka ovat motivaation sisäistyneimpiä muotoja. Oppilaiden perustarpeita tukevassa opettajan toiminnassa autonomian tukemisessa korostui valinnanvapauden tarjoaminen, toiminnan merkitysten selittäminen, käytettävä kieli sekä oppilaiden kiinnostuksen kohteet. Pystyvyyttä tukiessa tulisi kiinnittää huomiota tehtävän haasteellisuuteen, palautteeseen sekä kannustamiseen. Yhteenkuuluvuutta tukiessa tulee panostaa ilmapiiriin sekä oppilaiden välisiin suhteisiin.

Saadut tulokset antavat kattavan sisällön opettajille sekä muille liikuntakasvattajille. Opettajalla on paljon mahdollisuuksia lasten liikuntamotivaation kasvattamisessa. Tämän tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää monipuolisesti liikuntakasvatuksessa. Tulosten luettavuutta varmistavat vertaisarvioidut ja ajankohtaiset lähteet. Myös tulosten yleistettävyyden on havaittavissa, sillä tulokset ovat yhteneväisiä, vaikka tutkimukset on suoritettu eri puolilla maailmaa.

Avainsanat: itsemääräämisteoriat, liikunta, liikuntakasvatus, liikuntamotivaatio

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Tutkielman toteutus.....	8
2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	8
2.2 Tutkimusmenetelmä	9
3 Keskeiset käsitteet ja liikuntasuositukset	12
4 Itsemääräämisteoria	15
4.1 Psykologiset perustarpeet	16
4.2 Motivaatiojatkumo	18
4.3 Itsemääräämisteorian näkyvyys perusopetuksen opetussuunnitelmassa.....	21
5 Lasten liikuntamotivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta	23
5.1 Itsemääräämisteorian toteutuminen lasten ja nuorten liikuntamotivaatiossa	23
5.2 Oppilaiden perustarpeita tukeva opettajan toiminta.....	26
6 Tulosten tarkastelu	30
7 Pohdinta.....	34
Lähteet	39

1 Johdanto

Olen aina kokenut liikunnan tärkeäksi itselleni, joten se on aina ollut jossain määrin osa elämääni. Koen liikunnan merkityksen suureksi myös yhteiskunnalle. Mikäli ihmiset liikkuisivat enemmän olisi sillä suuri positiivinen vaikutus kansanterveyteen, sillä liikunnan terveysvaikutukset ovat tutkitusti todistettu. Tämän lisäksi koen liikunnan merkityksen suureksi myös mielenterveydelle. Olen kuullut paljon perusteluiksi liikkumattomuudelle liikunnasta nauttimattomuuden tai sen, ettei siitä pidä. Näen tulevana opettajana minulla olevan mahdollisuus muuttaa liikkumattomuuden suuntaa paremmaksi vaikuttamalla edellä mainitsemini asioihin. Haluan tehdä liikuntatunneista sellaisia, joissa jokainen kokisi liikunnan nautinnolliseksi itselleen. Tästä syystä haluan tutkia liikuntamotivaatiota itsemääräämisteorian näkökulmasta, sillä haluan saada selville lisää toimintatapoja liikkumattomuuden ratkaisemiseen. Haluan tutkia itsemääräämisteorian mahdollisuuksia tähän aiheeseen liittyen.

Rautio (2019) nostaa esiin huolestuttavan faktan lasten liikkumisesta: liikunta ei enää kiinnosta lapsia samalla tavalla kuin ennen. Tämä näkyy myös liikuntasuosituksen saavuttamisessa. Martin, Kokko, Villberg, Suomi ja Ng (2023) lisäävät aiheen huolestuttavuutta mainitsemalla, että vain 36 prosenttia lapsista ja nuorista Suomessa täytti liikuntasuosituksen. Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tarkastelevassa tutkimuksessa saatiin selville, että liikuntaan liittyvien osa-alueiden tärkeänä kokeminen, oli pienentynyt yhtä osa-aluetta lukuun ottamatta kaikilla osa-alueilla. Näitä osa-alueita ovat esimerkiksi terveys ja kunto, kasvu ja kehittyminen sekä sosiaalisuus ja yhdessä olo (Koski ja Hirvensalo, 2019). Nämä vahvistavat aiheen ajankohtaisuutta sekä liikkumattomuuteen puuttumisen tärkeyttä. Koen erittäin huolestuttavana, että lapset eivät enää koe liikuntaa yhtä merkittävänä kuin ennen eivätkä liiku suositusten mukaisesti.

Aiheen tärkeyttä lisäävät myös liikunnan aikaansaamat terveysvaikutukset. Janssen ja Leblanc (2010) kuvaavat, kuinka fyysisellä aktiivisuudella eli liikunnalla on lukusia vaikutuksia kouluikäisten lasten ja nuorten terveyteen. He toteavat, että mitä enemmän liikuntaa harrastaa, sitä suurempia terveyshyödyt ovat. He kuitenkin mainitsevat, kuinka tutkimuksissa on havaittu, että myös vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella voi olla suuria terveyshyötyjä niille lapsille ja nuorille, jotka ovat terveyden kannalta riskialueella, kuten esimerkiksi ylipainoiset tai korkean verenpaineen omaavat lapset ja nuoret (Janssen & LeBlanc, 2010). B.Owen, Smith, Lubans, Y.Y.Ng ja Lonsfdale (2014) toteavat lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen

olevan maailmanlaajuisesti yksi tärkeimmistä tavoitteista. Myös Hankonen ja Hynynen (2015) mainitsevat lasten ja nuorten vähentyneen liikunta-aktiivisuuden sekä entistä enemmän lisääntyneen istumisen olevan fyysistä ja psyykkistä terveyttä heikentäviä tekijöitä. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) painottaa lasten ja nuorten normaalissa kasvussa ja kehityksessä fyysisen aktiivisuuden olevan edellytyksenä.

Koululla sekä sitä myötä koululiikunnalla on iso merkitys lasten liikkumisen edistämässä. Opetushallituksen (2016) perusopetuksen opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaineen tehtäväksi mainitaan oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen. Liikuntaan liittyviä positiivisia kokemuksia sekä liikunnallisen elämäntavan tukemista pidetään tärkeänä (Opetushallitus, 2016). Kokko ja kollegat (2015) nostavat esiin, kuinka suomalaisilla lapsilla korostuu piirre, jonka mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee runsaasti, kun ikää tulee lisää. Viidesluokkalaisilla liikuntaa tulee arjessa huomattavasti enemmän kuin yhdeksäsluokkalaisilla (Kokko ym., 2015). Tähän liittyen Huhtiniemi, Sääkslahti, Watt ja Jaakkola (2019) toteavat koululiikunnalla olevan iso merkitys liikunnan jatkumiseen ja siihen sitoutumiseen, sillä koululiikuntaan tavoittaa koko ikäryhmän. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) painottavat varhaista puuttumista lasten liikkumiseen, sillä liikuntatottumukset omaksutaan jo lapsuudessa. Näin ollen liikunnalla on iso merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen tulevaisuudessa. Koulut ja oppilaitokset nostetaan esille yhdessä perheen, kavereiden, terveydenhuollon, harrastusten ja elinympäristön rakenteiden kanssa tekijöiksi, joilla on vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Näin ollen on erityisen tärkeää myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta puuttua lasten liikkumattomuuteen sekä hakea ratkaisuja liikkumattomuuden lisäämiseksi. Koen koululiikunnan merkityksen tässä erityisen tärkeänä.

Aiheeni yhteiskunnallinen merkitys näkyy myös liikunnan terveysvaikutusten kautta koituvista vaikutuksista yhteiskunnallisiin kustannuksiin. Kolu ja kollegat (2022) toteavat kansanterveyden vaikuttavan suoraan ja välillisesti kustannuksiin, jotka aiheutuvat alhaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja runsaasta istumisesta. He kuvailevat näiden kustannusten olleen vuonna 2017 noin 3,2 miljardia euroa (Kolu, ym., 2022). Kustannuksista koitua määrä on todella iso. Lohduttavaa on kuitenkin se, että lasten liikuntamotivaatiota kasvattamalla voimme vaikuttaa heidän liikuntatottumuksiinsa ja näin ollen myös liikkumattomuudesta aiheutuviin kustannuksiin.

Leptokaridou, Vlachopoulos ja Papaioannou (2014) painottavat, että lasten fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseksi on tärkeää löytää menetelmiä ja keinoja, joilla tukea lasten fyysistä aktiivisuutta. Myös Domville, Watson, Richardson ja Graves (2019) kuvailevat, kuinka ratkaisevan tärkeää on ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten liikuntakäyttäytymisen taustalla, mikäli innostusta liikuntaan halutaan lisätä. He myös toteavat aktiivisen elämäntyylin omaksumisessa olevan todella tärkeässä roolissa positiiviset kokemukset liikunnasta jo lapsuudessa (Domville ja ym., 2019). Tekijöitä, joilla voitaisiin vaikuttaa näihin edellä mainittuihin asioihin, tulen selvittämään tässä kandidaatin työssäni. Lapsille, jotka eivät liiku vapaa-ajalla, voi koulun liikuntatunnit olla ainoita kokemuksia liikunnasta. Koen, että minulla on tulevana opettajana tällaisissa tilanteissa iso rooli ja mahdollisuus siihen, jotta lapset innostuisivat liikkumaan liikuntatunneilla saamiensa kokemusten kautta. Voin opettajana tehdä oman osani siihen, että liikkumattomuuden suuntaa saataisiin käännettyä.

Oppiminen on opetus- ja kasvatustyössä keskiössä, joten koen aiheen erityisen tärkeäksi myös tieteenalani kannalta. Valentini, Rossini, Chiara, Altavilla ja Federici (2019) toteavat kehitysiässä harjoitetulla fyysisellä aktiivisuudella olevan yhteys oppilaiden akateemiseen osaamiseen. He mainitsevat, kuinka liikunta parantaa keskittymiskykyä sekä luokkakäyttäytymistä, vähentää stressiä ja lisää tehokkuutta (Valentini ym., 2019). Myös Kantomaa ja kollegat (2018) nostavat esiin liikunnan ja oppimisen välisen yhteyden ja tähän yhteyteen liittyvät välittävät tekijät, joita ovat esimerkiksi motoriset taidot, aivojen rakenne ja toiminta sekä uni. Liikunta vaikuttaa näihin välittäviin tekijöihin ja nämä välittävät tekijät vaikuttavat oppimiseen (Kantomaa ym., 2019).

Näkökulmaksi liikuntamotivaation lisäämiseen valikoitui oman kiinnostukseni pohjalta itsemääräämisteoria. Koin teorian mielenkiintoiseksi, sekä tulevan työni kannalta erityisen hyödylliseksi. Lisäksi uskon itsemääräämisteoriaan perehtymisellä olevan hyötyä opetustyössä ylipäätänsä, vaikka tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastelenkin sitä liikuntamotivaation näkökulmasta. Liukkonen ja Jaakkola (2017b) toteavat, ettei opettaja suoranaisesti pysty vaikuttamaan oppilaiden liikuntamotivaatioon. Sen sijaan heidän mukaansa opettaja voi luoda liikuntatuntien sosiaalisesta ilmapiiristä sisäistä motivaatiota edistävän. Tämä tapahtuu oppilaan kokeman autonomian, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukien (Liukkonen & Jaakkola, 2017b). Myös Owen ja kollegat (2014) toteavat itsemääräämisteorian olevan hyödyllinen teoreettinen kehys kuvaamaan lasten ja nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan. Myös Hankosen ja Hynysen (2015) mukaan useissa tutkimuksissa on havaittu sosiaalisten ympäristöjen, jotka tukevat autonomian, tuottavan positiivisempia vaikutuksia motivaatioon,

toimintaan ja hyvinvointiin entä kuin sosiaalisesti kontrolloidut ympäristöt. Lisäksi he nostavat esiin, kuinka koulun liikuntatunneilla voidaan vaikuttaa myös lasten vapaa-ajan liikkumiseen. He toteavat lasten vapaa-ajan liikunta-aikomusten ja sitä myötä lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden olevan seurausta yleistyneestä autonomisesta liikuntamotivaatiosta koulun liikuntatunneilta, joka on opettajan aikaansaamaa hänen tarjotessa liikuntatunneilla tukea autonomiaan (Hankonen & Hynynen, 2015). Tämä korostaa aiheen tärkeyttä entisestään.

Tässä kandidaatin tutkielmassa tulen käsittelemään lasten liikuntamotivaatiota itsemääräämisteorian näkökulmasta. Seuraavassa luvussa tulen esittelemään tässä kandidaatin tutkielmassa käyttämäni tutkimusmenetelmän sekä tutkimuskysymykset, joihin tämä tutkielma vastaa. Tämän jälkeen tarkastelen tutkielmani kannalta keskeisimpiä käsitteitä, liikuntasuosituksia sekä itsemääräämisteoriam. Sen jälkeen edetään tuloksiin. Tutkielman lopussa on tulosten tarkastelua sekä pohdintaa.

2 Tutkielman toteutus

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteutusta. Aluksi kerron tavoitteet, joihin tutkielmani pyrkii. Tämän jälkeen tulen esittelemään tutkimuksen tavoitteiden pohjalta muotoutuneet tutkimuskysymykset, joihin tämä kandidaatin tutkielma tulee vastaamaan. Sen jälkeen tulen avaamaan tutkielmassani käytettävää menetelmää, jota hyödynnän tutkielman tavoitteiseen pääsemisessä.

2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämä kandidaatin tutkielma tarkastelee itsemääräämisteoriaa liitettyä alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatioon käyttäen aineistona aiheesta aiemmin tehtyä tutkimusta. Tulen tulevaisuudessa työskentelemään luokanopettajana, jolloin tulen opettamaan lapsille myös liikuntaa. Kandidaatin tutkielmassa on tarkoituksena tarkastella itsemääräämisteorian toteutumista sekä löytää konkreettisia keinoja lasten liikuntamotivaation lisäämiseen. Tavoitteenani on tarkastella itsemääräämisteorian ilmenemistä alakouluikäisillä lapsilla sekä saada tämän tutkielman kautta tietoa siitä, miten voin itse opettajana toimia, jotta lapset motivoituisivat liikunnasta sekä liikkumaan. Liikuntamotivaation tarkastelussa pääpaino on liikuntamotivaation sisäistymisessä. Tavoitteena on löytää keinoja, jolla tuetaan lasten autonomiaa, pystyvyyttä sekä yhteenkuuluvuutta, sillä itsemääräämisteorian mukaan näillä on vaikutusta motivaation sisäistymiseen. Tässä tutkielmassa teoriataustana tulee olemaan itsemääräämisteoria sekä erilaiset aiheeni kannalta tärkeät liikuntaan liittyvät käsitteet.

Ensimmäinen tutkimuskysymys pohjautuu itsemääräämisteorian toteutumisen tarkasteluun alakouluikäisillä lapsilla. Ennen kuin voin tarkastella keinoja, miten vaikuttaa alakouluikäisten lasten autonomiaan, pystyvyyteen ja yhteenkuuluvuuteen, tulee tarkastella, toteutuuko itsemääräämisteoria alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiossa. Toinen tutkielmani tutkimuskysymyksistä tarkastelee konkreettisia keinoja, miten opettaja voi omalla toiminnallaan ja käyttämillään toimintatavoilla vaikuttaa tekijöihin, joilla tukea lasten kokemaa autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta.

Näiden pohjalta muotoutuneet tutkimuskysymykset, joihin kandidaatin tutkielmani tulee vastaamaan:

Mikä on itsemääräämisteoria ja miten se ilmenee lasten liikuntamotivaatiossa?

Kuinka opettaja voi vaikuttaa lasten liikuntamotivaatioon tukemalla oppilaiden perustarpeita?

2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä tässä kandidaatintutkielmassa tulen käyttämään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Salminen (2011) kuvailee yleisen kirjallisuuskatsauksen määritelmän. Hänen mukaansa kirjallisuuskatsauksessa tehdään tutkimusta jo tehdystä tutkimuksesta ja näin ollen sitä käytetään tutkimustekniikkana ja metodina. Hän kuvailee, kuinka kirjallisuuskatsauksen avulla tehdään uutta tutkimusta kooten yhteen aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Lisäksi hän painottaa, että kirjallisuuskatsauksen tulee muiden metodien tavoin noudattaa samoja säännöksiä, joihin kuuluu esimerkiksi kriittisyys, julkisuus, itsekorjaavuus sekä objektiivisyys (Salminen, 2011).

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, s. 121) määrittelevät kirjallisuuskatsauksen kokoavan yhteen tutkimuksen kannalta olennaisimman kirjallisuuden. Näitä ovat esimerkiksi aikakauslehtiartikkelit ja tutkimuselosteet. Heidän mukaansa kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on näyttää miten ja mistä näkökulmista tutkittavaa aihetta on tarkasteltu. Lisäksi kirjallisuuskatsauksissa yleensä myös tarkastellaan, miten tutkimus liittyy aiheesta aiemmin tehtyyn tutkimukseen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 121).

Salminen (2011) toteaa, että kirjallisuuskatsauksia esiintyy kolmea eri tyyppiä: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Hän mainitsee, että kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on perustyypeistä yksi yleisimmin käytetty, voidaan kuvailla yleiskatsaukseksi, jota ei määrittele tarkat säännöt. Salminen kuvailee, kuinka käytettävät aineistot voivat olla kattavia, eivätkä metodiset säännöt vaikuta ja rajaa aiheen valintaa. Verrattaessa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta esimerkiksi systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, ovat tutkimuskysymykset kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa väljempiä (Salminen, 2011).

Edellä kirjoitetun perusteella, voin todeta kandidaatin tutkielmani olevan metodiltaan kirjallisuuskatsaus ja tarkemmin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tähän olen päätenyt siitä syystä, että haluan saada tarkasteltavasta aiheesta mahdollisimman laajan tietämyksen kokoamalla yhteen aiheesta aiemmin tehdyn tutkimuksen. Kuten edellä mainitaan, ei kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston rajaamiseen ja valintaan ole tarkkoja säännöksiä. Tiedonhaussa olen käyttänyt monipuolisesti eri tietokantoja, kuten Ebsco, Scopus ja Proquest -tietokantoja.

Lisäksi Oula-Finna osoittautui erittäin toimivaksi. Lisäksi osa käyttämistäni lähteistä ovat kirjoja.

Lähteitä etsiessä ja kandidaatintutkielman edetessä olen pitänyt lähdekritiikkiä erityisen tärkeänä. Hirsjärvi ja kollegat (2009, s. 113–114) nostavat esiin asioita, joihin tulee kiinnittää huomioita lähteitä etsittäessä. Erityisesti tulee tarkkailla kirjoittajan tunnettavuutta ja arvostettavuutta, lähteen ikää ja sen alkuperää, lähteen uskottavuutta ja sen julkaisijan tai kustantajan arvovaltaa sekä totuudellisuutta ja puolueettomuutta (Hirsjärvi ym., 2009, s. 113–114).

Tässä kandidaatin työssäni olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman uutta tutkimustietoa. Hirsjärvi ja kollegat (2009, s. 113) nostavat esiin, kuinka tieto kumuloituu uuteen tutkimustietoon. He kuitenkin painottavat alkuperäisen lähteen etsintää, jotta voidaan varmistaa tiedon oikeellisuus (Hirsjärvi ym., 2009, s. 113). Lähteitä etsiessä olen etsinyt alkuperäisen lähteen ja näin varmistunut tiedon alkuperän sekä käyttänyt lähteenäni alkuperäistä lähdetä. Tässä kandidaatin tutkielmassani en siis ole käyttänyt toisen käden lähteitä.

Kirjoittajien tunnettavuudesta, arvostettavuudesta ja uskottavuudesta olen varmistunut, selvittämällä sen taustatietoja. Suomalaisen kirja- sekä artikkelilähteiden kohdalla olen käyttänyt vain lähteitä, joiden kirjoittajat toistuvat muissakin tutkimuksissa tai joiden kustantaja on löytynyt jufo-portaalista. Käyttämäni kansainväliset lähteet ovat kaikki olleet vertaisarvioituja, jolloin olen voinut vakuuttua niiden tieteellisyydestä. Käyttämäni tietokannat ovat olleet luotettavia ja myös niissä olen aina rajannut hakutulokset vain vertaisarvioituihin lähteisiin. Eniten olen käyttänyt Oula-Finnaa sen monipuolisuuden vuoksi, sillä se kokoaa yhteen eri tietokantoja. Lisäksi siellä pystyy rajaamaan hakutulokset vertaisarvioituihin sekä rajaamaan tuloksia vuosiluvun perusteella. Tutkimukseni luotettavuutta analysoin lisää pohdintaosuudessa.

Hyödynnän tässä kandidaatin tutkielmassa sekä kotimaista sekä kansainvälistä lähteistöä. Tähän ratkaisuun olen päätenyt siitä syystä, että näin saan aiheestani mahdollisimman laajan näkemyksen. Lisäksi osa käyttämistäni kotimaisista lähteistä ovat kansainvälisiä, sillä niissä on käytetty suomen kielen sijaan englannin kieltä. Suomalaisista lähteistä eniten työssäni ovat esillä valtion liikuntaneuvoston julkaisuista eri vuosien lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivat tutkimukset (LIITU), opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelma sekä opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisut. Lisäksi tässä tutkielmassa itsemääräämisteorian luoneet Richard M. Ryan ja Edward L. Deci ovat keskiössä. Lisäksi yksittäisistä suomalaisista

tutkijoista korostuvat apulaisprofessorit Timo Jaakkola, Arja Sääkslahti, Sami Kokko, liikuntapedagogiikan professori Jarmo Liukkonen sekä projektitutkija Leena Martin.

Polet ja kollegat (2019) toteavat, että tutkimustulosta liikunnanopettajien tehokkaasta ohjaamisesta oppilaita liikunnan pariin vapaa-ajalla on vähän. Domville ja kollegat (2019) lisäävät, että tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntatunneilla viihtymiseen toisen asteen opiskelijoilla, on tutkittu melko paljon. Kuitenkin kun verrataan alakouluikäisiin lapsiin, on tutkimustulosta huomattavasti vähemmän (Domville ym., 2019). Tutkielmaa tehdessä havaitsin, että aihetta on tutkittu melko vähän alakouluikäisten lasten näkökulmasta. Tutkimusta kuitenkin löytyi kandidaatin työtä ajatellen tarpeeksi. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan. Joten oman mielenkiinnon lisäksi myös aiheesta tehty vähäinen tutkimus ohjaa jatkamaan saman aiheen parissa myös pro gradu-työssä.

3 Keskeiset käsitteet ja liikuntasuosituks

Tämä luku käsittelee tutkielmani kannalta keskeisiä käsitteitä sekä liikuntasuosituksia. Keskeisiä käsitteitä tutkielmani kannalta ovat liikunta, liikuntamotivaatio ja liikuntakasvatus. Liikuntamotivaation määrittelyminen on tutkielmani kannalta oleellista, sillä tutkielmani perustuu siihen. Liikuntakasvatus on tulevalle opettajalle mahdollisuus, jonka kautta hän voi vaikuttaa lasten liikuntamotivaatioon. Liikunta kuvaa toimintaa, joka on koulun liikuntakasvatuksessa keskiössä.

Tässä kandidaatin tutkielmassa esiintyy sekä liikunta että fyysinen aktiivisuus termit. Näillä tarkoitetaan tässä tutkielmassa samaa asiaa. Kantomaa ja kollegat (2018) määrittelevät liikunnan käsitteen. Heidän mukaansa liikunnalla tarkoitetaan energian kulutusta lisäävää, tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa, jota ohjaa hermosto. Opetushallituksen (2016) opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaineen tehtäväksi mainitaan myönteinen suhtautuminen omaan kehoon sekä oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja sitä kautta oppilaan hyvinvointiin vaikuttaminen. Opetushallituksen mukaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen sekä positiiviset kokemukset liikuntatunneilla ovat liikunnan oppiaineessa tärkeitä ja niiden lisäksi myös yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys ovat mainittuina (OPH, 2016).

Weinberg ja Gould (2011) tiivistävät motivaation antavan toiminnalle suunnan sekä tehokkuuden. Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, s. 38) määrittelevät tarkemmin liikuntamotivaation käsitteen. Heidän mukaansa liikuntamotivaatiota määrittävät syyt, jotka saavat ihmisen liikkumaan. Näitä syitä kutsutaan motiiveiksi, joista ihminen voi olla joko tietoinen tai tiedostamaton. He kuvailevat ihmisen liikkuvan, kun motiiveita on tarpeeksi tai kun ne ovat tarpeeksi suuria. Liikuntamotivaatio määrittelee, kuinka pitkään ihminen pysyy harrastuksensa parissa, kuinka intensiivistä toimintaa on sekä kuinka periksiantamattomasti ihminen yrittää toiminnan parissa (Rintala, Huovinen & Niemelä, 2012, s. 38). Liukkonen ja Jaakkola (2017a) toteavat liikuntaan motivoituneen oppilaan olevan motivoitunut yrittämään liikuntatunneilla sekä yleensä liikkuu myös vapaa-ajallaan. Tämän lisäksi liikuntaan motivoitunut tekee elintavoissaan ratkaisuja, jotka tukevat liikunnallisuutta (Liukkonen & Jaakkola, 2017a).

Laakso (2007) avaa liikuntakasvatuksen kaksijakoista tavoitetta. Hän kuvailee, kuinka liikuntakasvatuksessa korostuu kasvattaminen liikunnan avulla sekä kasvattaminen liikkumaan.

Hänen mukaansa kasvatuksessa liikuntaan, korostuu esimerkiksi liikunnan aikaansaamat positiiviset terveysvaikutukset. Laakso nostaa esiin, kuinka fyysinen kunto ei ole liikuntakasvatuksen tavoitteena, vaan se, että oppilaat löytäisivät itselleen keinoja ja tapoja, joiden avulla mahdollisesti pyrkiä terveyden kannalta itselle asettamiin tavoitteisiin. Laakso kuvailee, mitä kasvatuksella liikunnan avulla tarkoitetaan. Hänen mukaansa koulun yleisiä tavoitteita voidaan tavoitella liikunnan avulla. Hän kuvailee, kuinka liikunnan avulla voidaan luonnollisten tilanteiden kautta harjoitella, esimerkiksi oikeaa ja väärää sekä oikeudenmukaisuutta. Liikunta sisältää myös luovuutta ja itseilmaisua, sekä tukee toiminnallisena oppiaineena oppilaita, jotka kokevat keskittymisen vaikeuksia (Laakso, 2007). Koski (2017) kuvailee liikuntakasvatuksen onnistuneen, kun liikunta näkyy yksilön arjessa pitkin elämäntähtäilyä. Hän näkee motivaation yhtenä liikuntakasvatuksen kulmakivistä (Koski, 2017).

Myös opetushallituksen (2016) opetussuunnitelmassa mainitaan liikunnassa oppilaiden kasvavan liikkumaan sekä liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamiseen kuuluu oppilaan ikä- ja kehitystasoon sopiva fyysisesti aktiivinen toiminta, fyysisten ominaisuuksien harjoittelua sekä motoristen perustaitojen oppimista. Lisäksi opetussuunnitelmassa mainitaan myös oppilaiden saavan liikuntatunneilta valmiuksia oman terveytensä edistämiseen. Liikunnan avulla kasvattamiseen kuuluu opetussuunnitelman mukaan toisten auttaminen, tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely, vastuullisuus, toisten kunnioittaminen, vuorovaikutus ja positiivisen minäkäsityksen kehittyminen. Lisäksi liikunnassa oppilaalla on mahdollisuus iloon, leikinomaiseen kilpailemiseen, osallisuuteen ja rentoutumiseen (OPH, 2016).

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) toteavat liikuntasuosittelun perustuvan tutkimusnäyttöön. Liikuntasuosittelun tehtävänä on kuvata liikunnan määrän ja sen laadun kautta, kuinka paljon fyysistä aktiivisuutta lapsi tarvitsee, jotta hän saavuttaa hyvinvointinsa kannalta minimivaikutukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö kuvailee liikuntasuosittelun yhteydessä puhuttavalla liikkumisella tarkoitettavan kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta. Heidän mukaansa tähän kuuluvat esimerkiksi leikit ja pelit, koulupäivän aikana harjoitettava liikunta, kuten liikuntatunnit ja välitunnit, omatoiminen vapaa-ajanliikunta sekä liikunta- ja urheiluharrastukset. Tässä yhteydessä liikkumisella tarkoitetaan samaa kuin fyysisellä aktiivisuudella (OKM, 2021).

Maailman terveysjärjestö (2022) määrittelee liikuntasuosittelut eri ikäisille ihmisille. Maailman terveysjärjestö suosittelee kohtalaista tai voimakasta liikuntaa 5–17-vuotiaille

keskimäärin 60 minuuttia päivässä. Lisäksi lihaksia ja luita rasittavaa liikuntaa tulisi sisältyä viikkoon vähintään kolme kertaa (Maailman terveysjärjestö, 2022).

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) kuvaavat liikuntasuosituksen 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille seuraavasti: ”Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää” (s. 11).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) liikuntasuosituksen mukaan suurimman osan lasten ja nuorten liikunnasta pitäisi olla kestävyystyypistä ja tämän lisäksi liikunnan pitäisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikunnalliset taidot kehittyisivät. Heidän mukaansa kestävyystyypistä liikunta, jossa syke kohoaa ja hengästyy, tulisi harjoittaa kolme kertaa viikossa. Lisäksi he mainitsevat, että luustoa ja lihaksia vahvistavan liikunnan harrastamista suositellaan kolme kertaa viikossa. Myös tarvittavaan liikkuvuuteen sekä päivästä palautumiseen eli uneen tulisi kiinnittää huomiota (OKM, 2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimat liikuntasuositukset pohjautuvat Maailman terveysjärjestön laatimiin liikuntasuosituksiin. Ainoana selkeänä erona voidaan pitää ikäväliä, jolle suositus on laadittu.

Kokko ja kollegat (2023) toteavat LIITU-tutkimuksen olevan lasten ja nuorten liikkumista sekä siihen liittyviä ilmiöitä ja tekijöitä tarkasteleva tutkimus. Martin ja kollegat (2023) nostavat esiin lasten ja nuorten liikuntasuosituksen täyttymisen Suomessa. Heidän mukaansa lapsista ja nuorista liikuntasuositukset täyttivät ainoastaan 36 prosenttia, joka on kaksi prosenttia vähemmän verrattuna edelliseen LIITU-tutkimukseen eli vuoteen 2018. Lisäksi he esittelevät, kuinka liikkumisessa on havaittavissa trendi, jossa liikunta vähenee, kun ikää tulee lisää. Sillä 7-vuotiaista liikuntasuosituksen täyttivät 46 prosenttia, mutta vastaava osuus 15-vuotiaista oli vain 23 prosenttia. Lisäksi liikuntasuositukset täyttävien lasten ja nuorten osuus väheni tasaisesti 7-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden väliin jäävissä kategorioissa. He myös mainitsevat, että tutkimuksessa saatiin selville poikien saavuttavan liikuntasuositukset yleisemmin kuin tytöt (Martin ym., 2023).

4 Itsemääräämisteoria

Nurmi ja Salmela-Aro (2017) tiivistävät Decin ja Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian. He kuvailevat itsemääräämisteorian olevan monipuolinen, mutta sen ydinajatuksena nähdään se, että ihminen motivoituu tekemästään, kun hän itse on toiminnan alkuperä. Tällöin toiminnan taustalla vaikuttavat sisäiset vaikuttimet, jotka tulevat ihmisen oman ajattelun kautta. Vastaavasti ulkoapäin tulevat vaikuttimet eivät vaikuta motivaatioon samalla tavalla. He mainitsevat autonomian lisäksi itsemääräämisteoriaan kuuluvaksi ja täten sen näkökulmasta motivaatiossa keskeisessä asemassa olevaksi pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden. Itsemääräämisteoriaa käytetään motivaation tarkastelussa monipuolisesti, kuten koulussa, työelämässä ja urheilussa (Nurmi & Salmela-Aro, 2017).

Deci ja Ryan (2017, s. 3–4) avaavat itsemääräämisteoriaansa. He toteavat psykologiselle tasolle pohjautuvan itsemääräämisteorian liittyvän vahvasti ihmisen käyttäytymiseen sekä hänen persoonallisuutensa kehittymiseen. He kuvaavat, kuinka teoria pohjautuu siihen, kuinka biologiset, sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät joko lisäävät tai heikentävät yksilön luontaisia psyykkisiä kykyjä. Lisäksi he mainitsevat tämän teorian tarkastelevan erilaisia motivaatiotyyppisiä kontrolloidusta autonomiseen motivaatioon. Itsemääräämisteorian keskiössä on tarkastelu siitä, kuinka sosiaalis- kontekstuaaliset tekijät täyttävät ihmisen kolmea psykologista perustarvetta: autonomiaa, pystyvyyttä sekä yhteenkuuluvuutta (Deci & Ryan, 2017, s. 3–4).

Deci ja Ryan (2017, s. 4) nostavat esiin itsemääräämisteorian toiminnallisen lähestymistavan. Se on sekä kriittinen että käytännöllinen. Tämä käytännöllinen lähestymistapa tulee esille tarkasteltaessa toiminnan taustalla olevia motivaatiota lisääviä ja vastaavasti heikentäviä tekijöitä (Deci & Ryan, 2017, s. 4). Tähän liittyen Deci ja Ryan (2000) mainitsevat, että sosiaaliset yhteydet ja yksilölliset eroavaisuudet, jotka tukevat perustarpeiden eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttymystä johtavat ihmisen luonnolliseen kasvuun, johon myös sisäisesti motivoitunut käyttäytyminen kuuluu. Kun taas autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus estyvät, on se yhteydessä heikompaan motivaatioon, osaamiseen ja hyvinvointiin (Deci & Ryan, 2000). Decin ja Ryanin (2017, s. 4) mukaan motivaation taustalla olevia tekijöitä voidaan hyödyntää erilaisissa konteksteissa, kuten luokkahuoneessa, urheilujoukkueissa sekä työpaikoilla.

Decin ja Ryanin (2017, s. 4) itsemääräämisteoria olettaa ihmisen olevan luonnostaan utelias, fyysisesti aktiivinen, sosiaalinen olento. He kuvailevat, kuinka lapsesta asti ihmisellä on luontainen kiinnostus oppia tuntemaan ja hallinnoimaan ulkoista sekä sisäistä maailmaa. Heidän mukaansa näihin edellä mainittuihin asioihin liittyvät luontainen taipumus tutkia ja ymmärtää kuuluvat vahvasti sisäiseen motivaatioon. Itsemääräämisteoria käsittelee sitä, miten olosuhteet vaikuttavat siihen (Deci & Ryan, 2017, s. 4).

Ntoumanis (2012, s. 128) toteaa itsemääräämisteorian olleen jo pitkään mukana urheilun ja liikuntakasvatuksen alueella. Heidän mukaansa liikunnanopettajan vuorovaikutustyyllillä on vaikutusta toimintaan sitoutumiseen. Tutkimusnäyttö vahvistaa itsemääräämisteorian hyödynnettävyyttä urheiluun ja liikuntaan liittyvän motivaation ymmärtämisessä sekä sen edistämässä (Ntoumanis, 2012, s. 128).

4.1 Psykologiset perustarpeet

Decin ja Ryanin (2017, s. 10) mukaan itsemääräämisteoriaan liittyy kolmen psykologisen perustarpeen tarkastelu. Nämä kolme psykologista perustarvetta ovat autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan, 2017, s. 10). He mainitsevat itsemääräämisteoriaan kuuluvan vahvasti oletus, että mitä paremmin nämä edellä mainitut psykologiset tarpeet täyttyvät, sitä parempi vaikutus sillä on ihmisen hyvinvointiin (Deci & Ryan, 2017, s. 242).

Psykologinen perustarve	Autonomia	Pystyvyys	Yhteenkuuluvuus
Perustarpeessa keskeistä	Toimintaan sitoutuneisuus Tarve toimia omatoimisesti Kiinnostuksen kohteet Oman toiminnan alkuperä Arvot	Tehokkuus, taituruus Toiminnan sopiva haasteellisuus Voi kadota helposti Kokemus olla pystyväinen suoriutumaan tehtävästä	Tarve kuulua yhteisöön Itsensä merkitykselliseksi kokeminen Tunne siitä, että muut välittävät
Vaikuttavuus sisäiseen motivaatioon	Merkittävä	Merkittävä	Merkittävä, mutta ei yhtä merkittävä kuin autonomialla ja pystyvyydellä

Taulukko 1. Psykologiset perustarpeet sekä niiden vaikutus motivaation sisäistymisessä (mukailen Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2017; Holt ym., 2019; Leptokaridou ym., 2014)

Decin ja Ryanin (2017, s. 10) itsemääräämisteorian yksi kolmesta psykologisesta perustarpeesta on autonomia, johon kuuluu tarve toimia omatoimisesti. Deci ja Ryan (2000) painottavat, että autonomian kokemisella on merkittävä vaikutus siihen, että motivaatio sisäistyisi ulkoisen motivaation sijaan. Decin ja Ryanin (2017) mukaan autonomiassa keskiössä on se, että yksilön toiminta pohjautuu aidosti hänen kiinnostuksen kohteisiinsa sekä hänen arvoihinsa. Omaehtoisesti toimiessaan yksilö on sitoutunut toimintaansa ja päin vastoin yksilön toimiessa omaa tahtoa vasten, hän kokee ristiriitaa (Deci & Ryan, 2017, s. 10). Hankonen ja Hynynen (2015) kuvailevat autonomiaan kuuluvan oman toiminnan ohjaaminen sekä omien valintojen tekeminen. Vastakohtana autonomialle on se, että joku muu ulkopuolinen kontrolloi toimintaa (Hankonen & Hynynen, 2015). Holt, Smedegaard, Pawlowski, Skovgaard ja Christiansen (2019) toteavat, kuinka kouluympäristössä autonomialla voidaan tarkoittaa esimerkiksi valinnan mahdollisuuksia tai vapautta valita. Leptokaridou ja kollegat (2016) toteavat, että autonomian tarpeen täytyessä ihminen kokee olevansa käyttäytymisensä alkuperä. Deci ja Ryan (2017, s. 11) toteavat, että ainoastaan osa tarkoituksellisista toimista on täysin itseohjattuja, suurinta osaa säätelee persoonallisuuden piirteet tai muut ulkoapäin tulevat asiat.

Decin ja Ryanin (2017, s. 11) kehittelemän itsemääräämisteorian toinen ihmisen psykologista perustarpeista on pystyvyys. He kuvailevat pystyvyyden tarkoittavan tässä teoriassa ihmisen perustarvetta kokea tehokkuutta ja taituruutta. Deci ja Ryan toteavat, että pystyvyys katoaa helposti, mikäli toiminta koetaan liian haastavaksi, palaute on liian negatiivista tai jos tunne omasta tehokkuudesta tai taituruudesta ovat vähäiset. Lisäksi näin voi käydä, jos on havaittavissa sosiaalista vertailua tai ihmiseen kohdistuvaa kritiikkiä (Deci & Ryan, 2017, s. 11). Deci ja Ryan (2000) painottavat pystyvyyden kokemisen olevan tarpeellista kaikenlaiselle motivaatiolle. Holt ja kollegat (2019) mainitsevat pystyvyyden tarkoittavan tunnetta siitä, että tuntee suoriutuvansa annetuista tehtävistä sekä mahdollisuuksien mukaan kehittymään niissä.

Decin ja Ryanin (2017, s. 11) itsemääräämisteorian kolmas ihmisen psykologinen perustarve on yhteenkuuluvuus. Heidän mukaansa ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta yleisimmin silloin, kun he tuntevat muiden välittävän heistä. Kuitenkin he mainitsevat, että yhteenkuuluvuus on myös sitä, että tuntee kuuluvansa ryhmään sekä tuntee itsensä siinä merkitykselliseksi (Deci & Ryan, 2017, s. 11). Holt ja kollegat (2019) toteavat yhteenkuuluvuudella tarkoitettavan tunnetta siitä, että on jollain tapaa ikään kuin yhteydessä muihin oppilaisiin ja opettajaan.

Deci ja Ryan (2000) toteavat yhteenkuuluvuudella olevan selkeä rooli sisäisessä motivaatiossa, vaikkakin autonomialla ja pystyvyydellä rooli liittyen sisäiseen motivaatioon on voimakkaampi. He mainitsevat, että turvallinen vuorovaikutuksellinen ympäristö tarjoaa tarvittavan taustan sisäisen motivaation ja turvallisuuden tunteen muodostumiselle (Deci & Ryan, 2000).

4.2 Motivaatiojatkumo

Deci ja Ryan (2000) esittävät motivaatiojatkumon taulukon muodossa. Tässä keskiössä ovat erot motivaation säätelyssä ja toiminnan itsesäätelyssä sekä motivaation taustalla olevissa syy-yhteyksissä. Amotivaatio on jatkumon äärivasemmassa laidassa ja vastaavasti sisäinen motivaatio on jatkumon äärioikeassa laidassa (Deci & Ryan, 2000).

Deci ja Ryan (2017, s. 14) nostavat esiin, kuinka itsemäärämisteoria poikkeaa muista motivaation lähestymistavoista. Heidän mukaansa itsemäärämisteoriassa tarkastellaan motivaatiota eri näkökulmista. Näiden näkökulmien välillä motivaation laatu vaihtelee. He painottavat, ettei motivaatiota nähdä yhtenäisenä ilmiönä. He kuvailevat, kuinka toiminta lähtee joissain motivaation muodoista täysin ihmisestä itsestään, esimerkiksi kiinnostuksen kohteistaan tai arvoistaan. Kun taas osassa motivaation muodoissa toimimaan saa täysin ulkoiset asiat. He toteavat, ettei motivaation määrä sinällään poikkea vaan toiminnan taustalla olevat motiivit ovat erilaiset verrattaessa eri motivaatiomuotoja. Tästä syystä itsemäärämisteoriassa eri motivaatiomuodot erotetaan toisistaan (Deci & Ryan, 2017, s. 14).

	Itsemäärämätöntä				Itsemääräytyä	
Motivaatio	Amotivaatio	Ulkoinen motivaatio			Sisäinen motivaatio	
Säätelytapa	Ei säätelyä	Ulkoinen säätely	Pakotettu säätely	Tunnistettu säätely	Integroitu säätely	Sisäinen säätely
Toiminnan aikaansaaja	Persoonaton	Ulkoinen	Jossain määrin ulkoinen	Jossain määrin sisäinen	Sisäinen	Sisäinen
Olemaiset säätelyprosessit	Osaamattomuus Kontrolloimaton Tahaton	Palkkiot Rangaistukset Määräysten mukaisuus	Itseohjautuvuus Tehtävän aikainen itsetunto	Henkilökohtainen kiinnostus Tietoinen arvottaminen	Tietoisuus Yhdenmukaisuus	Kiinnostus Nautinto Sisäinen tyytyväisyys

Taulukko 2. Motivaatiojatkumo, jossa eroteltuna eri motivaatiomuodot (Deci ja Ryan, 2017, s. 193 pohjalta)

Deci ja Ryan (2017, s. 14) kuvailevat, kuinka jaottelu eri motivaatiomuotojen välillä voidaan tehdä selkeimmin jaotteleamalla kontrolloidut muodot autonomisesta. Deci ja Ryan (2000) mainitsevat sisäiseen motivaatioon kuuluvan se, että ihminen harjoittaa toimintaa vapaasti. Tällöin taustalla on toiminnan pitäminen mielenkiintoisena sekä tarpeeksi uutena että haastavana (Deci & Ryan, 2000). Decin ja Ryanin (2017, s. 14) mukaan autonominen käytös huokuu täysin itsestä, kun taas kontrolloiduissa muodoissa ihminen tuntee olevan jollain asteella ikään kuin pakotettu toimintaan. He myös nostavat esiin sisäisen ja ulkoisen motivaation eron ”palkinnon” kautta. Tässä kohtaa sisäisen motivaation ensisijaiseksi ”palkinnoksi” nostetaan toiminnan seuraukset sekä nautinto. Ulkoisessa motivaatiossa ”palkintona” nähdään esimerkiksi sosiaalinen hyväksyntä, rangaistuksen välttäminen tai arvostettuna pidetyn tuloksen saavuttaminen (Deci & Ryan, 2017, s. 14).

Decin ja Ryanin (2017, s. 16) mukaan yksi motivaatiumuodoista on amotivaatio, jolle on tyypillistä täydellinen motivaation puute ja sitä myötä ihmisen epäaktiivisuus, sillä ihminen kokee, että ei voi saavuttaa tavoitteitaan. Lisäksi he toteavat amotivaatiolle olevan tyypillistä osaamisen sekä kiinnostuksen puute (Deci & Ryan, 2017, s. 16). Liukkonen ja Jaakkola (2017a) nostavat esiin esimerkin amotivaatiosta liikuntatunnilta. Heidän mukaansa tässä motivaatiomuodossa oppilas ei koe tärkeiksi minkäänlaisia syitä, joiden avulla tavoitella kohti liikunnallisia tavoitteita. Oppilas kokee toiminnan täysin ulkoapäin ohjatuksi ja kontrolloiduksi (Liukkonen & Jaakkola, 2017a).

Deci ja Ryan (2017) toteavat, että siirryttäessä motivaatiumuodoissa amotivaatiosta astetta lähemmäksi sisäistä motivaatiota seuraavana motivaatiomuotona on ulkoinen säätely. Ulkoinen säätely on ulkopuolelta kontrolloitua sekä kuten jo aiemminkin mainitsin, siinä korostuu ulkoapäin tulevat palkkiot (Deci & Ryan, 2017, s. 16). Lisäksi Deci ja Ryan (2000) mainitsevat, että ulkoiseen säätelyyn toiminnan taustalla vaikuttavat erilaiset seuraukset ja satunnaiset tekijät, jotka ovat ulkoapäin kontrolloituja. Tyypillistä ulkoiseen säätelyyn on myös toiminnan pysymättömyys toiminnan taustalla vaikuttaneiden seurausten kadotessa (Deci & Ryan, 1985, s. 54). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan tällainen motivaatio voi näkyä koululiikunnassa esimerkiksi niin, että liikunnassa motivoi ainoastaan siitä mahdollisesti saatava hyvä arvosana. Lisäksi ulkoisessa säätelyssä rangaistuksena voidaan pitää esimerkiksi kielteistä palautetta tai vanhempien ja opettajan paheksuntaa (Liukkonen & Jaakkola, 2017a).

Deci ja Ryan (2017, s. 185–186) esittelevät seuraavaksi pakotetun säätelyn, joka on taas hieman pysyvämpi motivaation muoto, kuin ulkoinen säätely. Siinä painottuvat ihmisen itse luomat

ikään kuin sisäiset rangaistukset sekä tunteet (Deci & Ryan, 2017, s. 185–186). Deci ja Ryan (2000) toteavat, että pakotetussa säätelyssä ihminen kontrolloi itse toiminnan seurauksia toisin kuin edellä mainitussa ulkoisessa säätelyssä. Lisäksi pakotettuun säätelyyn liittyy myös syyllisyyden tunteita (Deci & Ryan, 2017, s. 185–186). Hankonen ja Hynynen (2015) kuvailevat edellä mainitusta ulkoisesta säätelystä käytännön esimerkin koulun liikuntakasvatukseen liittyen. He kuvailevat tällaisesti liikuntamotivaatioksi tilanteen, jossa oppilas liikkuu ainoastaan sen vuoksi, että kokee olonsa epäonnistuneeksi tai kokee, että muut ihmiset näkevät hänet huonona (Hankonen ja Hynynen, 2015). Lisäksi Liukkonen ja Jaakkola (2017a) toteavat pakotettua säätelyä kuvaavan tilanteen, jossa oppilas tulee liikuntatunnille sairaana, sillä kokisi syyllisyyden tunteita, mikäli ei osallistuisi liikuntaan.

Deci ja Ryan (2017, s. 187) toteavat pakotetun ja integroidun säätelyn väliin asettuvan tunnistetun säätelyn. He kuvailevat tässä motivaation muodossa toiminnan taustalla painottuvan ihmiselle itselleen tärkeäksi kokemat asiat sekä toiminnan tärkeyden omalle identiteetilleen (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2017, s. 187). Deci ja Ryan (2000) toteavat, että ihmisen tunnistaessa toiminnan arvon, sitä sisäisemmäksi säätely tulee. He nostavat asiasta myös esimerkkinä sen, että jos ihmiset ymmärtäisivät säännöllisen liikunnan heidän hyvinvoinnilleen, he liikkuisivat paljon oma-aloitteisemmin. Toiminnan lähtiessä ikään kuin itsestä, tulee käyttäytymisestä autonomisempaa, vaikkakin tunnistetussa säätelyssä motivaatio on kuitenkin ulkoista (Deci & Ryan, 2000). Hankonen ja Hynynen (2015) toteavan tähän motivaatiomuotoon kuuluvan esimerkiksi sen, että oppilas on motivoitunut liikkumaan siitä syystä, että hän tunnistaa pitävänsä omaa terveyttä arvokkaana. Näin ollen oman terveyden ylläpitämisen on hänen päämääränsä, jota hän tavoittelee fyysisellä aktiivisuudella (Hankonen ja Hynynen, 2015).

Decin ja Ryanin (2000) mukaan seuraavana motivaatiomuotona tulee integroitu säätely. Deci ja Ryan (2000) toteaa ja, kuten aiemmin esitetystä taulukostakin nähdään, se on ulkoisen motivaation muodoista eniten sisäistynyt. Heidän mukaansa integroidussa säätelyssä sen lisäksi, että toiminta koetaan tärkeänä itselleen, se nähdään tärkeänä myös muista näkökulmista tarkasteltuna (Deci & Ryan, 2000). Liukkonen ja Jaakkola (2017a) kuvailevat integroidussa säätelyssä toiminnan lähtevän jo ikään kuin itsestään eli se on autonomista, mutta silti vaihtoehtoa toimintaan osallistumisesta ei ole. Integroidussa säätelyssä oppilas on motivoitunut tavoitteiden saavuttamiseen, joten tästä syystä toiminnasta eli tässä tapauksessa liikkumisesta tulee sitoutuneempaa (Liukkonen & Jaakkola, 2017a).

Taulukon oikealla laidalla on motivaation itsemääräytyin muoto, sisäinen motivaatio. Deci ja Ryan (1985, s. 43) kuvailevat sisäisellä motivaatiolla tarkoitettavan luonnollista taipumusta kiinnostua omista kiinnostuksen kohteistaan. Heidän mukaansa sisäisessä motivaatiossa toiminta motivoi jo itsessään ilman että tarvitaan ulkoista palkkiota (Deci & Ryan, 1985, s. 43). Liukkonen ja Jaakkola (2017a) mainitsevat liikuntaan sisäisesti motivoituneen jaksavan harjoitella vastoin käymisistä huolimatta. Tällöin toiminnan motiiveina on liikunnan tuomat positiiviset tunnekokemukset. Heidän mukaansa liikuntaan motivoitunut ihminen kokee, että kukaan ei kontrolloi voimakkaasti hänen toimintaansa. Liikuntaan sisäisesti motivoitunut tekee valintoja ottaen huomioon toiminnan vaikutuksen liikuntaharrastukseensa (Liukkonen & Jaakkola, 2017a).

Hankonen ja Hynynen (2015) kuvailevat liikuntamotivaation laadun merkitystä. He nostavat esiin sisäisen motivaation sekä spontaanin mielihyvän, joka syntyy sisäisen motivaation aikaan saamasta toiminnasta. On havaittu, että tällä mielihyvällä on positiivisia seurauksia liikuntaan sitoutumiseen, stressin vähenemiseen sekä myönteisten tunteiden voimistumiseen (Hankonen ja Hynynen, 2015).

Aiemmin esillä olevan Decin ja Ryanin (2017, s. 193) pohjalta tehdyn taulukon perusteella huomataan, kuinka motivaatiomuodot voidaan jakaa amotivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja sisäiseen motivaatioon. Heidän mukaansa motivaatiomuodoista ulkoiseen motivaatioon kuuluvat ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Sisäiseen motivaatioon kuuluu sisäinen säätely, joka on täysin itsestään lähtevää, autonomista. Sisäisessä säätelyssä korostuvat oma kiinnostus, toiminnasta koituva nautinto sekä sisäinen tyytyväisyys. Lisäksi taulukosta huomataan, että mitä oikeammalla motivaation muoto on taulukossa, sitä lähempänä sen on sisäistä motivaatiota. Tämän perusteella huomataan, että integroitu säätely on ulkoisen motivaation muodoista autonomisin (Deci & Ryan, 2017, s. 193).

4.3 Itsemääräämisteorian näkyvyys perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Opetushallituksen (2016) opetussuunnitelmassa itsemääräämisteoriat näyttäytyy useassa kohtaa. Tarkasteltaessa liikuntaoppiaineen tehtävää sisäisen motivaation edistäminen on yhdistettynä liikuntatunneilla koettuihin positiivisiin kokemuksiin. Lisäksi opetussuunnitelmassa sisäinen motivaatio näkyy liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteydessä. Pystyvyyden tukeminen tulee opetussuunnitelmassa esille iloa tuottavien liikuntatehtävien kautta syntyvillä onnistumisen tunteilla sekä myönteisillä kokemuksilla. Näin

myös oppilaan minäkäsitys kehittyy. Opetussuunnitelmassa on havaittavissa, kuinka yhteenkuuluvuutta tuetaan yhteisöllisyyttä lisäävillä tehtävillä, peleillä ja harjoitteilla, joissa työskennellään vaihtelevasti yksin tai yhdessä muiden oppilaiden kanssa sekä rohkaisevalla palautteella. Lisäksi yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen sekä samalla liikunnan avulla kasvattamiseen kuuluu toisten auttaminen, tunteiden säätely ja niiden tunnistaminen sekä vastuunottamista tuntiin liittyvistä yhteisistä asioista, kuten säännöistä (Opetushallitus, 2016).

5 Lasten liikuntamotivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta

Tämä luku tulee vastaamaan tutkielmalleni asettamiin tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys ”Mikä on itsemääräämisteoriat ja miten se ilmenee lasten liikuntamotivaatiossa?” tarkastelee itsemääräämisteorian toteutumista alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiossa. Siihen vastataan tämän luvun ensimmäisessä alaluvussa. Toinen tutkimuskysymys ”Kuinka opettaja voi vaikuttaa lasten liikuntamotivaatioon tukemalla oppilaiden perustarpeita?” tarkastelee keinoja, joiden avulla opettaja voi tukea oppilaiden perustarpeita liikuntakasvatuksessa. Siihen vastataan toisessa alaluvussa.

5.1 Itsemääräämisteorian toteutuminen lasten ja nuorten liikuntamotivaatiossa

Leptokaridoun ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa autonomian tukemisella oli vaikutusta jokaiseen kolmeen perustarpeeseen eli autonomiaan, pystyvyyteen ja yhteenkuuluvuuteen. Näissä kaikissa korrelaatio oli siis positiivinen. Lisäksi autonomiaa tukevalla opetuksella oli yhteys liikuntatunnilla viihtymiseen sekä siellä yrittämiseen (Leptokaridou ja kollegat, 2014). De Bruijn, Mombarg ja Timmermans (2022) tukevat tätä, sillä heidän tutkimuksessaan, jossa tutkittiin 6-luokkalaisten kolmen perustarpeen täyttymistä sekä niiden yhteyksiä liikuntamotivaatioon liikuntatunnilla, oli havaittavissa samoja tuloksia. He toteavat, että pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemiselle oli yhteys autonomiseen eli sisäiseen motivaatioon (De Bruijn ym., 2022).

Huhtiniemi ja kollegat (2019) tutkivat liikuntatunneilla koettuja yhteyksiä 5. ja 8. luokkalaisten perustarpeiden saavuttamisen, motivaation ja nautinnon välillä. Tutkimuksessa 5. ja 8. luokkalaisia oli tarkasteltu täysin erillään, joten tulen tarkastelemaan ainoastaan kohderyhmääni kuuluvia eli 5. luokkalaisista tehtyjä havaintoja. Huhtiniemi ja kollegat (2019) havaitsivat korkeat pisteet kaikissa kolmen perustarpeen kokemisessa, näistä pystyvyyden kohdalla pisteet olivat kaikista suurimmat. He tarkastelivat tutkimuksessaan myös oppilaiden kokemia motivaatiomuotoja, joita olen tarkastellut aikaisemmin. Näistä muodoista ylimmät pisteet saivat tunnustettu säätely ja sisäinen motivaatio (Huhtiniemi ym., 2019). Mikäli pisteet olivat tutkittavassa ilmiössä korkeat, tarkoitti se sitä, että oppilaan kokemisen tunne oli suurta. Esimerkiksi oppilaan saadessaan korkeat pisteet autonomiasta, tarkoitti se sitä, että hän oli vastannut kyselyssä kokevan paljon autonomiaa.

Navarro-Patón, Lago-Ballesteros, Basanta-Camino ja Arufe-Giraldes (2019) ovat myös tutkineet itsemääräämisteorian toteutumista liikuntatunneilla. He tutkivat liikuntamotivaatiota ja siihen liittyviä sisäisen motivaation, ulkoisen säätelyn, amotivaation ja nautinnon yhteyksiä 10–12-vuotiailla. Tutkimuksessaan he saivat selville, että sisäisen motivaation ja nautinnon välinen korrelaatio oli kaikista vahvin eli nautinto on yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Sen sijaan nautinnon ja ulkoisen säätelyn yhteys oli negatiivinen (Navarro-Patón ym., 2019).

Huhtiniemi ja kollegat (2019) havaitsivat useita yhteyksiä vertaillen autonomiaa, pystyvyyttä, yhteenkuuluvuutta, eri motivaatiomuotoja sekä nautintoa. He nostavat esiin, että nautinnon kokeminen korreloi positiivisesti autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemisen kanssa. Kun taas nautinnon ja amotivaatioon sekä nautinnon ja ulkoisen säätelyn korrelaatio oli selkeästi miinusmerkkinen. Tuloksia tarkastellessa huomataan, että korrelaatio on todella voimakas nautinnon ja autonomisimman motivaatiomuodon sisäisen säätelyn kanssa. Lisäksi korrelaatio sisäisen säätelyn ja autonomian kokemisen kohdalla on voimakas (Huhtiniemi ym., 2019). Myös Domville ja kollegat (2019) mainitsevat toiminnasta nauttimisella olevan iso vaikutus sisäiseen motivaatioon ja sitä myötä toiminnan jatkumiseen. Nämä tukevat täysin teoriaosuudessa avaamaani itsemääräämisteoriaa, joten tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta itsemääräämisteorian toteutuvat lasten liikuntamotivaatiossa.

Huhtiniemen ja kollegoiden (2019) tarkastellessa muiden motivaatiomuotojen yhteyksiä perustarpeisiin, huomataan, että korrelaatio on vahvimmin negatiivinen autonomian kokemisen ja amotivaation välillä sekä autonomian kokemisen ja ulkoisen säätelyn välillä. Korrelaatiot olivat negatiiviset myös verrattaessa amotivaatiota ja ulkoista säätelyä pystyvyyteen ja yhteenkuuluvuuteen, mutta kaikissa tulos ei ollut tilastollisesti merkittävä (Huhtiniemi ym., 2019).

Sebire, Jago, Fox, Edwards ja Thompson (2013) kuvailevat autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden yhteyksiä eri motivaatiomuotoihin. He havaitsivat, että autonomian kokemisella oli vahva yhteys sisäiseen motivaatioon. Sen sijaan pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden yhteys sisäiseen motivaatioon ei ollut niin vahva. Heidän mukaansa, edellä mainittu vahvistaa lapsen sosiaalisten ympäristöjen, kuten opettajien ja vanhempien, tärkeyttä tarjota valinnaisuutta ja vapautta, jotta sillä olisi vaikutusta sisäiseen motivaatioon. Motivaatiomuotojen ja fyysisen aktiivisuuden välisiä suhteita tarkastellessa he havaitsivat yhteyden ainoastaan sisäisen motivaation ja harjoitetun fyysisen aktiivisuuden välillä. Kuitenkin sekä autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemisella oli yhteys

tunnistettuun säätelyyn. Samanlaisia havaintoja tehtiin perustarpeiden ja pakotetun säätelyn välillä, mutta korrelaatiot eivät olleet niin vahvoja kuin edellä mainitussa (Sebire, Jago, Fox, Edwards & Thompson, 2013). Edellä kuvatun tutkimuksen tulokset ovat itsemääräämisteoriassa esitettyjen mukaisia. Deci ja Ryan (2000) toteavat autonomian ja pystyvyyden roolin sisäisessä motivaatiossa olevan voimakkaampi. Edellä kuvatussa tutkimuksessa tulokset olivat samankaltaisia, siltä osin, että yhteenkuuluvuuden yhteys sisäiseen motivaation ei ollut vahva. Tosin samankaltaisia tuloksia havaittiin myös pystyvyyden kohdalla.

Leptokaridou ja kollegat (2014) nostavat esiin liikuntakasvatuksessa autonomiaa tukevan opetuksen lisäävän motivaatioita ja vastaavasti opetus, joka ei tue autonomiaa voi johtaa liikuntamotivaation laskuun. He kuvailevat, kuinka perustarpeiden eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden täytyessä, korostuu käyttäytymisen autonomisemmat muodot, etenkin tunnistettu säätely sekä sisäinen motivaatio. Samalla käyttäytymistä kontrolloivimmat muodot, kuten ulkoinen- ja pakotettu säätely vähenevät (Leptokaridou ym., 2014).

Polet, Laukkanen ja Lintunen (2019) kuvailevat Suomessa toteutetussa 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntaa tutkivassa tutkimuksesta saatuja tuloksia. Heidän mukaansa lapset ja nuoret kokivat itsensä liikunnallisesti pystyviksi, sillä saatujen tulosten keskiarvo oli 3,5. Korkein mahdollinen arvo oli siis 5 ja pienin mahdollinen arvo oli 1. He toteavat saatujen tulosten perusteella poikien kokevan itsensä liikunnallisesti pystyvämmäksi kuin tytöt. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin ero liikunnallisesti aktiivisten ja vähemmän aktiivisempien välillä: eniten liikkuvien ja vähiten liikkuvien liikunnallisen pystyvyyden kokemisessa oli havaittavissa selvä ero. He havaitsivat eroja edellä mainittujen eniten ja vähiten liikkuvien osalta myös itsemääräämisen eli autonomian kokemisessa. Eniten liikkuvat kokivat autonomiaa enemmän kuin vähiten liikkuvat. Sekä koettu pystyvyys että itse liikuntamotivaatio ovat molemmat vahvoja ennustetekijöitä liikuntakäyttäytymiseen (Polet, Laukkanen & Lintunen, 2019).

Leptokaridou ja kollegat (2014) toteavat tutkimuksensa perusteella, että mikäli oppilaiden autonomiaa ei tueta tarpeeksi, eivät negatiiviset vaikutukset näy motivaatiossa heti. Tämä todettiin tutkimuksen tuloksissa verrattaessa autonomiaa tukevaa kontrolliryhmää autonomiaa tukemattomaan koeryhmään. He kuvailevat, kuinka negatiiviset vaikutukset alkoivat näkyä tuloksissa vasta tutkimusjakson loppupuolella. Samanlaisia havaintoja tehtiin myös

positiivisista vaikutuksista motivaatioon, sillä myös ne korostuivat eniten tutkimusjakson loppupuolella (Leptokaridou ym., 2014).

5.2 Oppilaiden perustarpeita tukeva opettajan toiminta

Hynynen ja Hankonen (2015) nostavat esiin itsemääräämisteoriaa hyödyntävän lasten ja nuorten liikunnan edistämistä käsittelevässä artikkelissa Kusrkarin ja kollegoiden laatimat vinkit opettajille, joita voidaan käyttää oppilaiden autonomian tukemisessa. Kusrkar, Croiset ja Ten Cate (2011) painottavat oppilaiden tarpeiden ja halujen tunnistamista ja vaalimista, aktiiviseen osallistumiseen kannustamista, valinnanvaran tarjoamista, merkitysten ja arvojen perustelemista sekä vastuun ottamista omasta oppimisesta. Lisäksi he nostavat esiin ”voida” ja ”pystyä” ilmausten suosimisen ja vastaavasta ”täytyä”, ”pakko” ja ”pitää” ilmaisujen välttämisen (Kusrkar ym., 2011).

Leptokaridou ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa autonomian kokemista liikuntatunneilla selvitettiin erilaisten kysymysten kautta. Oppilailta kysyttiin kokemusta siitä, antaako opettaja erilaisia vaihtoehtoja siihen, kuinka osallistuu liikuntatunnille. Lisäksi he nostivat esiin, kuinka opettajat rohkaisevat oppilasta esittämään kysymyksiä. Autonomiaa he selvittivät myös sillä, olivatko opetuksen tavat sellaisia, joita oppilas itse haluaisi. Samassa tutkimuksessa pystyvyyttä selvitettiin sen kautta, kokivatko oppilaat suoriutuvansa tehtävistä, joita useimmat pitivät haasteellisena. Yhteenkuuluvuutta tarkasteltiin, selvittämällä tunsiko oppilas olevansa arvostettu jäsen ryhmässä, johon kuuluu läheisiä ystäviä (Leptokaridou ym., 2014).

Leptokaridou ja kollegat (2014) kuvailevat konkreettisia autonomiaa tukevia keinoja, joita heidän tutkimuksessaan käytettiin. Nämä liittyivät esimerkiksi käytettäviin välineisiin. He kuvailevat, että opettajat antoivat valinnan mahdollisuuden liikuntatunnilla käytettävään palloon, sillä oppilaat pystyivät vaikuttamaan pallon materiaaliin ja kokoon. Tämän lisäksi oppilaat saivat vaikuttaa siihen, mistä etäisyydeltä he heittävät palloa. He myös nostavat esiin, että oppilaat saivat myös paljon aikaa harjoitella sen aikaista harjoitetta (Leptokaridou ym., 2014).

Domvillen ja kollegoiden (2019) kvalitatiivisessa tutkimuksessa selvitettiin lasten liikuntakäyttämiseen liittyviä tekijöitä haastatteleamalla lapsia. Tämän tutkimuksen taustalla käytettiin itsemääräämisteoriaa. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että lapset innostuivat liikunnasta enemmän silloin, jos se sovelletaan lasten omien mieltymysten mukaan. Jotkut

lapset olivat esimerkiksi sanoneet, että haluaisivat viettää enemmän aikaa liikkuen pihalla sekä haluaisi, että liikuntaa olisi vieläkin säännöllisemmin ja useammin (Domville ym., 2019).

Samassa Domvillen ja kollegoidensa (2019) tutkimuksessa saatiin selville, että lapset nauttivat liikunnasta enemmän, jos heillä olisi valinnan varaa siitä, minkä lajin parissa he saisivat liikuntatunneilla liikkua. Tähän liittyen eräs lapsi oli sanonut, ettei pidä läheskään kaikista liikuntalajeista, vaan nauttisi liikunnasta enemmän silloin, jos saisi päättää mitä lajia liikuntatunnilla harjoittaa. Toinen lapsi taas tokaisi kokevansa tylsistyneisyyttä osallistuessaan sellaiseen lajiin, josta ei pidä. Tähän lapset esittivät ratkaisuksi sitä, että opettaja valitsisi muutaman liikuntalajin ja oppilaat saisivat itse äänestää ehdolla olevista lajeista, minkä parissa he haluaisivat liikkua. Lisäksi oppilaat ehdottivat, että säännöllisin väliajoin liikuntatunneilla voisi olla ikään kuin freestyle-viikkoja, jolloin oppilaat voisi kehittää liikuntatunneille jotain täysin uutta. He toteavat näissä edellä mainituissa näkyvän selkeästi valinnan mahdollisuuden ja nautinnon yhteys (Domville ym., 2019). Kuten edellä olen maininnut, on nautinnolla iso merkitys sisäisessä motivaatiossa itsemääräämisteorian näkökulmasta tarkasteltuna.

Holtin ja kollegoiden (2019) tutkimuksesta, jossa on haastateltu lapsia, käy ilmi konkreettisia keinoja, miten opettajana voi vaikuttaa lasten koettuun autonomiaan, pystyvyyteen ja yhteenkuuluvuuteen. Näissä korostuivat valinnan vapaus ja vaikuttaminen. Tutkimuksessa eräs lapsi totesi erittäin motivoivaksi liikuntatunnilla sen, että he saivat itse rakentaa tunnilla oman parkourradan sekä sen lisäksi he saivat itse ideoida mitä radalla tehdään. Tämän lisäksi valinnan vapaudessa korostui erään lapsen mukaan myös se, että kun toiminnasta saa itse päättää, sitä silloin myös ehkä osaa. Kun taas opettajan valitessa näin ei aina ole eikä toiminnasta välttämättä tykkää. Kuitenkin samassa tutkimuksessa osalle tuli negatiivisia tunteita valinnan mahdollisuudesta, sillä urheilullisimpien oppilaiden valitessa aktiviteetteja, tuli toiminnasta kilpailullisempaa, joka ei motivoinut kaikkia oppilaita vaan päinvastoin (Holt ym., 2019).

Deci ja Ryan (2000) kuvailevat, kuinka negatiivinen palaute, joka vähentää koettua pystyvyyttä omasta osaamisesta, heikentää sisäistä motivaatiota. Kun taas positiivisella palautteella, joka tukee koettua pystyvyyttä, on vaikutusta sisäiseen motivaatioon (Deci & Ryan, 2000). Myös Leptokaridou ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa kuvailtiin oppilaiden pystyvyyden kokemiseen vaikuttamista. He kuvailevat, että mikäli harjoite tuntui liian haasteelliselta, sitä helpotettiin. Lisäksi opettaja käytti neutraalia kieltä sekä toiminnalle annettiin merkityksellinen perustelu (Leptokaridou ym., 2014).

Domvillen ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa nousi esille myös koettuun pystyvyyteen liittyviä tekijöitä, joilla lasten mukaan oli merkitystä heidän liikuntainnostukseensa liikuntatunneilla. Eräs lapsi nosti esiin, kuinka muut oppilaat voivat puheillaan saada aikaan negatiivisia tunteita ja kokemuksen siitä, ettei ole kovin hyvä liikunnassa. Tämä sitten tekee sen, ettei liikuntatunnilla toimintaan halua välttämättä osallistua ollenkaan (Domville ym., 2019).

Domville ja kollegat (2019) nostavat esiin opettajan roolin yhteenkuuluvuuteen liittyen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että lapsia innostaa, mikäli opettaja on toiminnassa läsnä ja mikäli opettaja osallistuu itsekin toimintaan jollain tapaa. Eräs lapsi mainitsee, kun opettaja aidosti osallistuu toimintaan, tulee tunne siitä, että opettaja aidosti välittää oppilaiden terveydestä. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että oppilaat korostivat opettajan roolissa rohkaisua sinnikkyuteen, uusien taitojen oppimista ja itsetunnon lisäämistä. Lisäksi toiminnassa korostui, että epäonnitumista ei tarvitse pelätä sekä se, kuinka opettaja kannustaa oppilaan onnistuessa. Tutkimuksessa nousi myös esiin tarpeeksi vaativien tehtävien huomioiminen opetuksessa, ettei tehtävä tuntuisi kenellekään liian helpolta. Lisäksi Domville sekä hänen kollegansa kuvailevat, kuinka lapset kokevat käytetyn kontrolloivan kielen vaikuttavan negatiivisesti liikuntatunneilla viihtymiseen, siitä syystä, että sillä on negatiivinen vaikutus yhteenkuuluvuuden kokemiseen. He toteavat myös opettajan omalla osaamisella ja motivaatiolla olevan merkitystä lasten koettuun pystyvyyteen ja sisäiseen motivaatioon pidempiaikaisestikin (Domville ym., 2019).

Lintunen (2017) mainitsee tunne- ja vuorovaikutusoppimisen yhtenä keinona vaikuttaa oppilaan kokemaan yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen nähdään yhteisöllisenä ilmiönä, ja sen onnistuessa ryhmän ilmapiiri paranee sekä turvallisuuden tunne ja avoimuus ryhmässä paranee (Lintunen, 2017).

Holt ja kollegat (2019) kuvailevat yhteenkuuluvuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tässä korostui oppilaiden välinen luottamus toisiinsa, sillä sen puute saattoi johtaa toiminnasta vetäytymiseen. He nostavat esiin, kuinka tärkeää oppilaille on muiden oppilaiden käyttäytyminen tunnilla ja tähän liittyen etenkin palautteen laatu toiselta oppilaalta toiselle oppilalle. He kuvailevat tilanteen, jossa oppilas puhuu toisesta oppilaasta negatiiviseen sävyyn, joka johtaa oppilaan vetäytymiseen liikuntatunnilta. Samanlaisia seurauksia tuli joukkuejaosta, joissa oppilaat, joille kilpailu ja voittaminen oli tärkeää, ilmaisivat tyytymättömyyttään. Lisäksi he toteavat yhteenkuuluvuudella olevan heidän tutkimuksensa mukaan keskeinen rooli lasten liikkumisessa sekä sitä myötä heidän hyvinvoinnissaan (Holt ym., 2019).

Polet, Laukkanen ja Lintunen (2021) tuovat esiin perustarpeita tukevan opetuksen avaintekniikat. He nostavat ensimmäisenä esiin oppilaan asemaan asettumisen. Tässä avaintekniikassa tärkeässä asemassa on opettajan samaistuminen oppilaan kokemukseen ja opetuksen perustaminen siihen. Tällöin oppilaille tulee tunne, että hän on tullut huomatuksi sekä inhimillisesti kohdelluksi. Tämä avaintekniikka tukee oppilaan kokemaa autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. He esittelevät myös toisen avaintekniikan, joka tukee oppilaan kokemaa autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. Tässä tekniikassa hyväksytään kielteiset tuntemukset huomioimalla oppilaan negatiivisetkin tunteet liikuntatunnilla. Tässä avaintekniikassa oppilas kokee tulevaisuutensa huomioiduksi kokonaisuutena ihmisenä (Polet ym., 2021).

Polet ja kollegat (2021) esittelevät perustelemisen, jolloin liikuntatunneilla kerrotaan ”mitä tehdään” lisäksi myös ”miksi tehdään”. He kuvailevat perusteluiden viestittävän oppilaille toiminnan merkityksen. Näin oppilaat voivat liittää sen omiin arvoihin. Heidän mukaansa perustelut tukevat oppilaan autonomiaa sekä pystyvyyttä. He nostavat esiin yhtenä avaintekniikkana kärsivällisyyden osoittamisen. Tässä tekniikassa opettaja antaa oppilaille tarpeeksi aikaa tehtävien suorittamiseen. Näin oppilas kokee voivansa suoriutua tehtävistä omaan tahtiinsa. Tämä avaintekniikka tukee heidän mukaansa oppilaan autonomiaa ja pystyvyyttä. Poletin ja kollegoiden kolmas avaintekniikka, joka tukee autonomiaa ja pystyvyyttä, liittyy liikuntatunnilla käytettävään kieleen. Tässä tekniikassa opettajaa välttää kontrolloivaa kieltä ja sen sijaan mainitsee selvästi oppilaille tuntiin liittyvät tavoitteet. Näin oppilas kokee ohjeet selkeänä, mutta ei koe niitä painostaviksi (Polet ym., 2021).

Polet ja kollegat (2021) nostavat vielä esiin kaksi tapaa, joilla tukea oppilaan kokemaa autonomiaa. Näistä ensimmäinen on vaihtoehtojen tarjoaminen, jossa opettaja tarjoaa mahdollisuuksien mukaan erilaisia vaihtoehtoja sekä vaihtelua liittyen harjoitteisiin, joita liikuntatunnilla tehdään. Näin oppilas pääsee kokemaan valinnanvapautta sekä sitä myötä itsenäisyyttä. Toisena keinona oppilaiden autonomian tukemiseksi Polet ja kollegat esittelevät kysymysten ja vastausten käyttämisen. Tässä korostuu oppilaiden aktivoiminen ja haastaminen keskusteluiden kautta. Näin saadaan aktivoitumaan oppilaan oma ajattelu (Polet ym., 2021).

6 Tulosten tarkastelu

Saamani tulokset tukivat toisiaan. Lisäksi tulokset vastasivat hyvin tutkielmälleni asettamiin tutkimuskysymyksiin ja sitä myötä tutkimuksen tavoitteisiin. Tuloksista ilmenee myös niiden tukeutuminen itsemääräämisteoriaan.

Tulosten yhdenmukaisuus näkyy tarkastellessa motivaatiomuotojen sekä autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden välisiä yhteyksiä. Kaikkien kolmen: autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tukemisella havaittiin olevan yhteys autonomisempiin motivaatiuotoihin (De Bruijn ym., 2022; Leptokaridou ym., 2014, Sebire ym., 2013). Pystyvyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokeminen olivat yhteydessä sisäiseen motivaatioon (De Bruijn ym., 2022). Kun taas yhdessä tutkimuksessa sisäisen motivaation ja autonomian kokemisella havaittiin vahva yhteys, kun taas pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden yhteys sisäiseen motivaatioon ei ollut niin vahva (Sebire ym., 2013). Nämä tulokset ovat hieman ristiriidassa toistensa kanssa. Toki molemmat saivat samankaltaisia tuloksia, mutta niiden vahvuudet hieman erosivat. Tästä syystä ne myös täydentävät toisiaan, sillä yhdessä ne todistavat jokaisen itsemääräämisteoriaan kuuluvan perustarpeen merkityksen.

Perustarpeiden tukemisella sekä niiden kokemisella havaittiin yhteys etenkin tunnistettuun säätelyyn ja sisäiseen motivaatioon (Huhtiniemi ym., 2019; Leptokaridou ym., 2014; Sebire ym., 2013). Yhteys perustarpeiden kokemisen ja pakotetun säätelyn välillä havaittiin myös, mutta tässä yhteys ei ollut niin vahva.

Nautinnon yhteys autonomiaan sekä motivaation sisäisempiin muotoihin havaittiin useissa tutkimuksissa (Huhtiniemi ym., 2019; Leptokaridou ym., 2014; Navarro-Patón ym., 2019). Nämä tulokset tukeutuvat täysin itsemääräämisteoriaan. Decin ja Ryanin (2017, s. 14) mukaan nautinto liitetään vahvasti motivaation sisäisimpään, autonomisimpaan muotoon sisäiseen säätelyyn. Se nähdään yhdessä toiminnan seurausten kanssa sisäisen motivaation ensisijaisena ”palkintona” (Deci & Ryan, 2017, s. 14). Nautinto on myös vahvasti näkyvillä motivaatiojatkumolla sisäisen motivaation kohdalla (Deci & Ryan, 2017, s. 193). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa havaittiin nautinnon ja autonomian yhteyden lisäksi nautinnon yhteys myös kahteen muuhun perustarpeeseen eli pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen (Huhtiniemi ym., 2019).

Vastaavasti nautinnon ja ulkoisen säätelyn yhteys oli negatiivinen (Huhtiniemi ym., 2019; Navarro-Patón ym., 2019). Lisäksi tuloksia täydentää nautinnon ja amotivaation välillä sekä

autonomian kokemisen ja amotivaation välillä havaittu negatiivinen korrelaatio (Huhtiniemi ym., 2019). Nämä tulokset voidaan tulkita itsemääräämisteorian kautta. Nautinto havaitaan motivaatiojatkumon täysin oikealla laidalla eli motivaation sisäisen säätelyn laidassa, kun taas amotivaatio on motivaatiojatkumolla itsemääräämättömimmän puolella, eikä siihen sisälly säätelyä ollenkaan. Joten amotivaatio-tilaan ei sisälly nautintoa.

Leptokaridou ja kollegat (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että vaikutukset eivät näy välittömästi. Tällaista havaintoa ei ole tehty muissa tutkimuksissa. Tästä kuitenkin tarvittaisiin lisää tutkimusta, sillä voi olla, että tutkittavasta ilmiöstä olisi saatu muissa tutkimuksissa lisää havaintoja, mikäli tarkastelujakso olisi ollut pidempi. Toisaalta tätä ei kuitenkaan voi yleistää, sillä tulosten pitkäaikaisvaikutus oli havaittu vain yhdessä tutkimuksessa.

Tuloksista huomataan, että autonomia näkyy niissä vahvasti. Myös pystyvyyden rooli on tulosten mukaan merkittävä. Itsemääräämisteoriassa jokaisella kolmella perustarpeella on selkeä rooli motivaation sisäistymisessä, mutta kuitenkin autonomian ja pystyvyyden rooli on merkittävin (Deci & Ryan, 2000). Saamani tulokset siis tukeutuvat itsemääräämisteoriaan, sillä tutkimuksissa toistuu selkeinten autonomian vaikutukset motivaatioon sekä sen sisäistymiseen.

Kun tarkastellaan oppilaiden perustarpeita tukevaa opettajan toimintaa liikuntakasvatuksessa, havaitaan autonomian tukemisessa neljä eri osa-alueita, valinnanvaran tarjoaminen, toiminnan merkityksen selittäminen, tunnilla käytetty kieli sekä oppilaiden mieltymykset ja kiinnostuksen kohteet. Autonomian tukemisessa olisi tärkeää tarjota oppilaille toimintaan liittyviä vaihtoehtoja (Domville ym., 2019; Holt ym., 2019; Kusurkar ym., 2011; Leptokaridou ym., 2014; Polet ym., 2021). Esimerkiksi palloilussa vaihtoehtoja voi antaa käytettävän pallon materiaaliin ja kokoon liittyen, lisäksi myös heittoetäisyyttä voi vaihdella (Leptokaridou ym., 2014). Oppilaiden autonomian tukemiseksi opettaja voisi valita etukäteen muutaman lajin, joista oppilaat saisivat päättää minkä parissa liikkuvat (Domville ym., 2019). Näissä tuloksissa on havaittavissa valinnan mahdollisuuden ja nautinnon yhteys. Decin ja Ryanin (2017, s. 193) mukaan nautinto on selkeästi esillä itsemääräämisteoriassa sisäisimmässä motivaatiomuodossa, sisäisessä säätelyssä. Myös oma kiinnostus vaikuttaa vahvasti motivaation sisäistymiseen (vrt. Deci & Ryan, 2017).

Oppilaiden perustarpeita tukiessa olisi tärkeä perustella toiminnan merkitys (Kusurkar ym., 2011; Polet ym., 2021). Joten oppilaille olisi tärkeää kertoa mitä tunteilla tehdään, mutta erityisen tärkeää on kertoa, miksi näin tehdään. Näin oppilaat voivat liittää toiminnan hänen omiin arvoihinsa (Polet ym., 2021). Kolmantena osa-alueena oppilaan autonomian tukemisessa

ilmenee käytetyn kielen merkitys. Opettajan tulisi välttää käyttämästä kontrolloivaa kieltä, ja ”täytyä” ja ”pakko” -ilmaisujen sijaan kannattaisi suosia ”voida” ja ”pystyä” -ilmaisuja (Kusurkar ym., 2011; Polet ym., 2021). Lisäksi opettajan kannattaisi esittää kysymyksiä (Leptokaridou ym., 2014; Polet ym., 2021). Näin oppilaiden oma ajattelu pääsisi aktivoitumaan (Polet ym., 2021). Polet ja hänen kollegansa (2021) mainitsivat merkitysten perustelussa korostuvan oppilaan omat arvot, joihin hän liittyy toiminnan merkityksen. Deci ja Ryan (2017) kuvaileekin, kuinka motivaation sisäisemmissä muodoissa toiminnan taustalla korostuu henkilökohtaiset arvot.

Opettaja voi tukea oppilaiden autonomiaa oppilaiden omien mieltymysten sekä kiinnostuksen kohteidensa kautta (Domville ym., 2019; Holt ym., 2014; Kusurkar ym., 2011; Leptokaridou ym., 2014). Tämä voitaisiin ottaa huomioon esimerkiksi viikoilla, jossa oppilaat pääsisivät kehittämään liikuntatunneille jotain omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan (Domville ym., 2019). Lisäksi tuloksissa nousi esiin oppilaiden suunnitteleman ja rakentaman radan valmisteleminen liikuntatunnilla (Holt ym., 2014). Oma kiinnostus autonomian tukemisessa yhdistyvät vahvasti itsemääräämisteoriaan. Decin ja Ryanin (2017) mukaan henkilökohtainen kiinnostus liittyy hyvin vahvasti motivaation sisäisempiin muotoihin. Motivaatiojatkumolla oma kiinnostus säätelee toimintaa etenkin tunnistetussa säätelyssä sekä sisäisessä säätelyssä (Deci & Ryan, 2017, s. 193).

Pystyvyyttä tukeissa tuloksissa nousi esiin muiden oppilaiden negatiiviset puheet, joista oppilaalle tuli kokemus siitä, että ei olisi hyvä liikunnassa (Domville ym., 2019). Deci ja Ryan (2000) toteavat negatiivisen palautteen, joka vähentää pystyvyyttä, heikentävän sisäistä motivaatiota. Lisäksi opettajan tulisi oppilaan pystyvyyttä tukeissa kiinnittää huomiota tehtävän haasteellisuuteen (Domville ym., 2019; Leptokaridou ym., 2014). Jotta oppilas kokisi pystyvyyttä, eivät tehtävät saisi olla liian haasteellisia, vaan mikäli tehtävä osoittautuu liian haasteelliseksi, sitä tulisi helpottaa (Leptokaridou ym., 2014). Kuitenkin tehtävän tulisi olla tarpeeksi haasteellinen, jotta tehtävä ei tunnu kenellekään liian helpolta (Domville ym., 2019). Decin ja Ryanin (2017, s.11) mukaan ihmisen tulisi saada tuntee itsestä tehokkaaksi sekä taitavaksi. He kuvailevat, kuinka pystyvyys saattaa kadota hyvinkin helposti, mikäli tehtävä koetaan liian haastavaksi. Samoin voi käydä, mikäli yksilö kokee sosiaalista vertailua tai häneen kohdistuu vahvaa kritiikkiä (Deci & Ryan, 2017, s. 11). Pystyvyyden kohdalla tulokset vastaavat itsemääräämisteoriaa.

Oppilaiden yhteenkuuluvuuden kokemisen vahvistamisessa korostuu tulosten mukaan vallitsevaan ilmapiiriin, oppilaiden välisiin suhteisiin ja opettajan rooliin liittyvät asiat. Jotta oppilas kokee yhteenkuuluvuutta, tulisi hänellä olla tunne siitä, että hän on arvostettu jäsen ryhmässä (Leptokaridou ym., 2014). Holt ja kollegat (2014) toteavat, kuinka tärkeää on, että oppilaiden välillä olisi luottamus, sillä mikäli se puuttuu, voi seurauksena olla vetäytyminen toiminnasta kokonaan. Tässä korostuu palautteen laatu oppilaiden välillä (Holt ym., 2014). Opettajan on tärkeää tarkastella tunnilla vallitsevaa ilmapiiriä. Tässä olisi erityisen tärkeää kannustaminen sekä se, että epäonnistumisia ei tarvitsisi pelätä (Domville ym., 2019).

Opettajan rooli korostuu entisestään opettajan osallistumisen tyyliin. Tässä korostui opettajan osallistuminen tuntiin isommassa roolissa kuin sivusta seuraajana, sillä tulosten mukaan koettiin innostavana, mikäli opettaja osallistuu toimintaan itsekin aktiivisesti (Domville ym., 2019). Yhteenkuuluvuuden tukemiseen liittyvät tulokset ovat itsemääräämisteorian mukaisia. Deci ja Ryan (2017, s. 11) toteavat ihmisen kokevan yhteenkuuluvuutta silloin, kun hän kokee kuuluvansa ryhmään sekä tuntien itsensä merkitykselliseksi siinä. Turvallisella vuorovaikutuksellisella ympäristöllä on vaikutusta sisäiseen motivaatioon sekä turvallisuuden tunteen muodostumiselle (Deci & Ryan, 2017, s. 11). Lisäksi opetushallituksen (2016) opetussuunnitelmassa mainitaan liikuntakasvatuksen tehtäviksi positiivisten kokemusten luominen. Tulokset etenkin yhteenkuuluvuuden tukemisessa yhdistyvät positiivisten kokemusten luomiseen liikuntatunneilla.

Tuloksissa korostui etenkin autonomian rooli opettajan toiminnassa ja sen tukemiseen löytyi monipuolisesti erilaisia keinoja. Lisäksi myös pystyvyyden tukemiseen on tulosten mukaan paljon keinoja. Tämä tukee itsemääräämisteoriam. Deci ja Ryan (2000) kuvailevat, kuinka jokaisella on selkeä rooli motivaation sisäistymisessä, mutta silti autonomian ja pystyvyyden rooli on merkittävämpi.

7 Pohdinta

Kandidaatintutkielmani tavoitteena oli tarkastella itsemääräämisteoriam ja sen toteutumista alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiossa sekä löytää konkreettisia keinoja, joiden avulla opettaja voi tukea oppilaan kokemaa autonomiaa, pystyvyyttä sekä yhteenkuuluvuutta liikuntakasvatuksessa. Halusin tarkastella itsemääräämisteoriam, sillä koen sen merkityksen tärkeäksi tulevassa työssäni. Lisäksi liikuntamotivaation tarkastelu valikoitui sen ajankohtaisuuden sekä oman kiinnostuksen pohjalta. Kandidaatintutkielmani saavuttaa sille annetut tavoitteet. Tutkielma vastaa kattavasti ja selkeästi molempiin tutkimuskysymyksiin.

Tutkielmani kokoa kattavasti yhteen aiheesta aiemmin tehdyn tutkimuksen. Tämä tutkielma antaa paljon tieteellisesti tutkittua tietoa siitä, miten voi opettajana toimia, jotta lasten liikunnan suuntaa saataisiin muutettua. Tutkielmani tulokset ovat suoraan yhdistettävissä opettajan työhön sekä opettajan käyttämiin toimintatapoihin. Tämän tutkielman perusteella liikuntaa opettavat opettajat sekä muut liikuntakasvattajat löytävät keinoja siihen, miten voivat opetuksessaan tukea oppilaiden autonomiaa, pystyvyyttä sekä yhteenkuuluvuutta. Tuloksissa on esillä sekä konkreettiset että laajemmin tulkittavat keinot, joten opettajalle jää myös valinnan varaa siitä, millä tavoin hän voi keinoja hyödyntää. Mielestäni osa perustarpeita tukevista keinoista ovat yhdistettävissä myös muiden oppiaineiden opetukseen, jolloin tutkielmani merkitys kasvatustyölle laajenee entisestään.

Tulosten perusteella voidaan todeta itsemääräämisteoriam toteutuvan alakouluikäisten liikuntamotivaatiossa. Autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukemalla havaitaan yhteyksiä motivaation sisäisempiin muotoihin (De Bruijn ym., 2022; Leptokaridou ym., 2014, Sebire ym., 2013). Myös nautinnon yhteys autonomiaan ja sisäisempiin motivaation muotoihin ovat havaittavissa (Huhtiniemi ym., 2019; Leptokaridou ym., 2014; Navarro-Patón ym., 2019). Lisäksi ulkoisen säätelyn ja nautinnon välillä ei ollut yhteyksiä (Huhtiniemi ym., 2019; Navarro-Patón ym., 2019). Myös opettajan toiminnalla voidaan vaikuttaa itsemääräämisteoriam keskiössä oleviin psykologisiin perustarpeisiin. Autonomian tukemisessa korostuivat valinnanvaran tarjoaminen, toiminnan merkitysten selittäminen, tunnilla käytetty kieli sekä oppilaiden kiinnostuksen kohteet. Pystyvyyden tukemisessa tulee ottaa huomioon tehtävän haasteellisuus, palaute ja kannustaminen sekä opettajan oma osaaminen ja motivaatio. Yhteenkuuluvuuden tukemisessa merkittävässä roolissa oli vallitseva ilmapiiri, oppilaiden väliset suhteet sekä opettajan rooli.

Useimmat autonomian tukemisessa korostuvista keinoista olisivat helposti toteutettavissa koulun liikuntakasvatuksessa. Opettaja pystyy helposti käyttämään liikuntatunneilla autonomiaa tukevaa kieltä, kunhan vain kiinnittää siihen huomiota. Lisäksi oppilaiden mielenkiinnon kohteita kannattaa kuunnella mahdollisimman paljon ja pienissäkin asioissa, sillä tämä lisää oppilaan autonomiaa. Toki koulu on luokkakokojen ollessa suuret ympäristönä sellainen, että jokaisen omat tarkat mieltymykset on vaikea ottaa aina huomioon. Mielestäni kuitenkin pienellä vaivalla voi muuttaa asiaa positiivisempaan suuntaan. Esimerkiksi palloiluharjoitteita voi toteuttaa todella monipuolisesti. Opettaja voisi suunnitella esimerkiksi kolme eri harjoitetta, josta oppilas saisi itse valita minkä parissa työskentelee. Kuten tuloksista käy ilmi, myös välineissä ja materiaaleissa kannattaa antaa oppilaille valinnanvaraa.

Pystyvyyden tukemisessa tehtävien haasteellisuuden eriyttäminen on tärkeää. Opettajan roolissa korostuu kannustaminen, joten olisi erityisen tärkeää, että jokaisen yrittämistä kannustetaan sekä palaute olisi negatiivisen sijaan kehittävä. Lisäksi on tärkeää, että hyvistä suorituksista annetaan positiivista palautetta. Koen tämän merkityksen erityisen suureksi heille, jotka eivät välttämättä uskalla yrittää tai kokevat taitonsa heikoksi.

Yhteenkuuluvuutta tukiessa opettajan roolin lisäksi myös oppilaiden asenteella ja käyttäytymisellä on iso merkitys. Liikuntatunneilla vallitsevalla ilmapiirillä havaittiin olevan suuri merkitys oppilaiden yhteenkuuluvuuden kokemisessa. Toki myös opettajalla on iso rooli hyvän ilmapiirin luomisessa, mutta oppilaat luovat pitkälti vallitsevan ilmapiirin. Esimerkiksi kun tarkastellaan, miten liikuntatunneilla käyttäytyään, miten muut oppilaat otetaan huomioon ja miten epäonnistumisiin suhtaudutaan. Koen opettajan roolin merkityksen kasvavan etenkin silloin, mikäli vallitseva ilmapiiri on huono. Sillä on suuri vaikutus siihen, miten liikuntatunnilla esiin tulleet epäkohdat huomioidaan ja miten niihin puututaan. Opettajana tulee varmistaa, että jokainen toimii toisia kunnioittavasti sekä asianmukaisesti. Lisäksi liikuntatunneilla olisi tärkeää, että myös oppilaat osaisivat ja uskaltaisivat puuttua epäkohtiin, jotta liikuntayhteisöstä tulisi jokaiselle turvallinen ja mieluisa ympäristö liikkumiseen.

Tulosten perusteella osa oppilaiden autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukevista keinoista ovat hyvin toteutettavissa helposti ja vähäisellä vaivalla. Tällaisena voidaan mainita valinnanvapaus, joka näkyi tuloksissa esimerkiksi pallon materiaalin sekä heittoetäisyyden valitsemisessa. Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelma antaa opettajille monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa sitä, sillä siellä mainitaan vain oppiainekohtaiset tavoitteet. Näin ollen tämän tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää opetuksessa.

Tutkimuskysymyksiin vastatessa olen käyttänyt sekä suomalaisia että kansainvälisiä lähteitä. Käyttämäni kansainväliset lähteet ja niiden tutkimukset on toteutettu eri puolilla maailmaa. Näen tämä osaksi heikkoutena mutta toisaalta myös vahvuutena. Heikkoutena siitä syystä, että tulen itse toimimaan opettajana mitä todennäköisimmin suomalaisessa koulussa, joten välttämättä tulokset jälkimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla eivät ole suoranaisesti yhdistettävissä suomalaiseen koulukontekstiin, mikäli kouluympäristöt ja niiden käytännöt eroavat paljon toisistaan. Toisaalta taas itsemääräämisteorian toteutuminen lasten liikuntakasvatuksessa on saamieni tutkimusten mukaan todistettu eri puolilla maailmaa. Mielestäni tämä lisää itsemääräämisteorian toimivuutta, sillä se toteutuu, vaikka eri puolilla maailmaa koulujärjestelmä ja sitä myötä toimintatavat saattavat vaihdella.

Lähteitä liittyen liikuntakasvatukseen sekä itsemääräämisteoriaan ilmenemiseen ja perustarpeiden tukemiseen alakouluikäisillä lapsilla on tutkielmani perusteella melko vähän. Joten näen sen yhtenä tutkielmani heikkoutena. Tutkimusta aiheesta tarvitsisi siis lisää. Käyttämäni tulokset olivat kuitenkin uusia, joten ehkä tutkimusta tehdäänkin aiheesta lisää. Tutkimukset, joita lähteinäni käytin olivat kuitenkin yhteneväisiä keskenään, kuten tulosten tarkastelusta käy ilmi, on tuloksissa havaittavissa selkeitä osa-alueita. Tutkimusta aiheesta liittyen yläkouluikäisiin on tehty huomattavasti enemmän. Halusin kuitenkin tarkastella alakouluikäisiä, sillä tulen työskentelemään tulevaisuudessa heidän kanssaan.

Luotettavuuden tarkastelu on merkittävä osa tutkimuksen tekoa. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 163) toteavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta vaan siihen liittyy monenlaisia eri käsityksiä ja näkökulmia. Tämän kandidaatintutkielman luotettavuutta tarkastelen käyttämäni menetelmän näkökulmasta. Juuti ja Puusa (2020) toteavat tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa pääpainon olevan kolmessa käsitteessä, uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelussa. Näistä toisiinsa kytkeytyvistä käsitteistä jokaisen tulisi toteutua hyvässä tutkimuksessa. He kuvailevat uskottavuudella tarkoitettavan sitä, kuinka uskottava ja todenmukainen tutkimus on. Tähän kuuluu aineiston asianmukainen kerääminen sekä sen analysoiminen (Juuti & Puusa, 2020). Tutkielmaa tehdessä pyrin koko ajan vaikuttamaan sen uskottavuuteen tarkastelemalla lähteitä niin, että niiden tieto ei muuttuisi millään tavalla. Etenkin kansainvälisissä lähteissä käytin paljon ajatustyötä kielen kääntämiseen, jotta tieto ei muuttuisi ollenkaan. En myöskään käyttänyt tutkielmassani toisen käden lähteitä, vaan etsin aina alkuperäisen lähteen. Näin pystyin varmistumaan siitä, että tieto ei ole muuttunut. Lisäksi valikoin lähteistä vain minun aiheeseeni sekä oikeaa ikäluokkaa tarkastelevat tutkimukset.

Juuti ja Puusa (2020) toteavat luotettavuuteen liittyvän sen, kuinka hyvin tutkimuksen tekijä pystyy vakuuttamaan lukijan tutkimuksen luotettavuudesta erilaisten perustelujen, oikean lähestymistavan ja menetelmän valinnan sekä käyttämisen kautta. Nämä tulisivat kohdistua jokaiseen tutkimusvaiheeseen (Juuti & Puusa, 2020). Tuomi ja Sarajärvi (2018) nostavat edellä mainittujen lisäksi tutkimuksen luotettavuudessa otettavaksi huomioon reliabiliteetin eli tutkimuksen toistettavuuden. Menetelmänä käytin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jolloin käyttämäni lähteet määrittelevät tutkimukseni luotettavuutta. Kansainvälisistä lähteistäni kaikki ovat vertaisarvioituja. Kotimaisissa artikkeli- ja kirjalähteissä tarkastelin luotettavuuden lisäämiseksi kustantajaa sekä tutkimuksen toteuttaneita tutkijoita. Mikäli joku muu tekisi tämän tutkimuksen uudelleen olisivat tulokset samoja. Sillä olen noudattanut tarkkaa huolellisuutta tulosten tulkinnassa sekä esimerkiksi englannin kielestä suomen kieleen käännettäessä. Myös lähteitä olen pyrkinyt hakemaan monilla eri hakusanoilla, jotta mikään aihetta käsittelevä tutkimus ei jäisi aineiston ulkopuolelle.

Juuti ja Puusa (2020) kuvailevat eettisyydellä tarkoitettavan sitä, että tutkija noudattaa tutkimusta tehdessään eettisiä periaatteita. Esimerkiksi käytetyn menetelmän tulee olla sellainen, että sitä voisi käyttää myös muissa tutkimuksissa. Tutkimus ei myöskään saa loukata ketään ja sen tulee pyrkiä saamaan hyviä asioita sen kohteena oleville ihmisille (Juuti & Puusa, 2020). Tutkielmani tarkoituksena oli saada aikaan positiivisia vaikutuksia liikuntakasvatukseen. Sen suorittaminen ei myöskään loukannut ketään missään vaiheessa työskentelyä. En antanut omien näkemysteni tai mielipiteideni vaikuttaa lähteiden valinnassa tai tulosten tarkastelussa. Lähteistäni käytin vain vastuullisesti suoritettuja tutkimuksia. Koen kandidaatin tutkielmani onnistuneen, kun tarkastellaan sen luotettavuutta.

Hirsjärvi ja kollegat (2009, s. 232) toteavat tutkimuksen luotettavuuteen liittyvän vahvasti tutkimuksen tekoon liittyvien prosessien selostaminen. Tämä pätee tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 232). Kandidaatin tutkielmani alkoi aiheen valinnalla. Valitsemani aihe pohjautui omaan mielenkiintoon, aiheen ajankohtaisuuteen sekä sen yhteiskunnalliseen merkitykseen että sen merkitykseen omaan tulevaan työhöni. Aiheen valinnan jälkeen aloin etsiä aiheeseeni sopivia lähteitä. Sopivien lähteiden löydyttyä muotoutui alustavat tutkimuskysymykset, joiden pohjalta aloitin kirjoitustyön, joka alkoi teoriaosuudesta. Kun teoriapohja oli vahva, aloin määritellä tutkimukseni konkreettisia tavoitteita sekä niiden myötä muotoutuneita tarkempia tutkimuskysymyksiä. Tämän jälkeen aloin tulkita lähteitä, joiden pohjalta lopulta muotoutuivat tutkimukseni tulokset. Johdannon kirjoitin seuraavaksi. Tulosten tarkastelua sekä pohdintaa kirjoitin prosessin loppupuolella.

Tätä kandidaatin tutkielmaa tehdessä mielenkiinto aiheen tarkasteluun on lisääntynyt. Olisi mielenkiintoista tutkia miten opettajan liikuntatunnilla käyttämät itsemääräämisteorioita tukevat toimintatavat vaikuttavat lapsen vapaa-ajan liikuntaan ja sen määrään. Myös itsemääräämisteorian positiivisten vaikutusten pysyvyyttä olisi mielenkiintoista tutkia. Tuleeko esimerkiksi opettajan vaihtuessa psykologisia perustarpeita tukevan toiminnan jatkoa samanlaisena, jotta positiivinen vaikutus liikuntamotivaatioon säilyy. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta liikuntaa jo useamman vuoden opettaneiden opettajien keskuudessa haastatteleamalla, mitkä toimintatavat he näkevät toimivaksi liikuntamotivaation lisäämisessä. Tässä hyödyntäisin myös itsemääräämisteorioita. Tulen jatkamaan aiheen parissa myös progradu-työssä. Tämä kandidaattitutkielma antoi hyvän teoriapohjan sitä varten, joten tästä on hyvä jatkaa.

Lähteet

- B. Owen, K., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y.Y. & Lonsdale, C. (2014). *Self-determined motivation & physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. Haettu osoitteesta <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514002746?via%3Dihub>
- De Bruijn, A. G. M., Mombarg, R. & Timmermans, A. C. (2022). *The importance of satisfying children's basic psychological needs in primary school physical education for PE-motivation and its relations with fundamental motor and PE-related skills*. Haettu osoitteesta <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2021.1906217>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Haettu osoitteesta <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=ad1ee259-a720-4b3a-b221-0f5ec087ed0d%40redis>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Haettu osoitteesta <https://web.p.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE0NDM1NzRfX0FOO?sid=526f3887-a54e-4454-80d5-068e5edb4811@redis&vid=0&format=EB&rid=1>
- Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D. & Graves, L. E. F. (2019). *Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: a qualitative investigation*. Haettu osoitteesta <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2018.1561836>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Holt, A-D., Smedegaard, S., Pawlowski, C. S., Skovgaard, T. & Christiansen, L. B. (2019). *Pupils' experiences of autonomy, competence, and relatedness in 'Move for Well-being in Schools': A physical activity intervention*. Haettu osoitteesta <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X18758353>
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2019). *Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students*. Haettu

- osoitteesta <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d0354da8-47e8-40bc-8000-8b02e2beb942%40redis>
- Hynynen, S-T. & Hankonen, N. (2015). Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi?: Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 46(5), 473–487.
- Jansen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. Haettu osoitteesta <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=757de7eb-35c7-4b89-8561-363ad8138159%40redis>
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen, tilannekatsaus tammikuu 2018*. Haettu osoitteesta https://www.opf.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Kokko, S., Hämylä, R., Villbe, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. (2015). Liikunta-aktiivisuus ja ruutu aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014* (s. 13–20). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Simonsen, N., Husu, P. & Vasankari, T. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2022. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 11–14). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., ... Vasankari, T. (2022). *Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland*. Haettu osoitteesta <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 65–74). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Haettu osoitteesta https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

- Kusurkar, R. A., Croiset, G. & Ten Cate, O. Th. J. (2011). *Twelve tips to stimulate intrinsic motivation in students through autonomy-supportive classroom teaching derived from Self-Determination Theory*. Haettu osoitteesta <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c4804109-18c0-45e7-b905-1c55b5222843%40redis>
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 15–30). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Leptokaridou, E. T., Vlachopoulos, S. P. & Papaioannou, A. G. (2014). *Experimental longitudinal test of the influence of autonomy-supportive teaching on motivation for participation in elementary school physical education*. Haettu osoitteesta <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2014.950195>
- Lintunen, T. (2017). Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet* (s. 178–191). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 130–146). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatio-ilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 290–303). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Maailman terveysjärjestö. (2022). Physical activity. Haettu osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 16–29). Valton liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camino, S. & Arufe-Giraldez, V. (2019). *Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old*. Haettu osoitteesta https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/82728/6/JHSE_14_3_04.pdf

- Ntoumanis, N. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (s. 91–128). USA: Human Kinetics.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (2017). Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet* (s. 9–15). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). Määräykset ja ohjeet 2014:96. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Haettu osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. & Hagger, M. S. (2019). *Using physical education to promote out-of-school physical activity in lower secondary school students – a randomized controlled trial protocol*. Haettu osoitteesta <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6478-x>
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Autonomiataukeva liikunnanopetus. *Liikunta ja tiede*, 58(4), 38–41.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 83–100). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Haettu osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 173–201). Helsinki: Gaudeamus.
- Rautio, M. (31.2.2019). Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia– Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”. *YLE*. Haettu osoitteesta <https://yle.fi/a/3-10622417>

- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Salminen, A. (2011). *Mitä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Edwards, M. J. & Thompson, J. L. (2013). *Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study*. Haettu osoitteesta <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-111>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valentini, M., Rossini, C., Altavilli, G & Federici A. (2019). *Physical activity and academic performance in primary school: an essential relation*. Haettu osoitteesta <https://www.proquest.com/docview/2312458690?pq-origsite=primo&parentSessionId=IZtZlzShmvYapC5nd%2BFF0R7SutU6g3nN7DuGV2Cqe0Y%3D>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.