

Kiia Immonen

**”AIKUINEN SANOITTAÄ SITÄ, KUINKA
JOKAINEN ON HYVÄ JA TÄRKEÄ LIIKKUJA”**
– Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia
esiopetusikäisten lasten liikuntamotivaation ja
liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta

TIIVISTELMÄ

Kiia Immonen: ”Aikuinen sanoittaa sitä, kuinka jokainen on hyvä ja tärkeä liikkuja” – Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia esiopetusikäisten lasten liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta

Kandidaatintutkielma 30 sivua + 5 liitesivua

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden kandidaatti, varhaiskasvatuksen opettaja

Joulukuu 2022

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on esiopetusikäisten lasten liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Tarkastelin varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämiä liikuntamotivaation tukemisen keinoja teoreettisessa viitekehyksessä esitellyn itsemääräämisteorian näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää toteutuvatko itsemääräämisteorian mukaiset psykologiset perustarpeet opettajien keinoissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota, jolloin lapsen sisäisen motivaation muodostumista kyseistä toimintaa kohtaan tuetaan. Lisäksi tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Liikuntaan sisäisesti motivoitunut lapsi valitsee usein liikunnallisia toimintoja ja hyvin todennäköisesti alkaa omaksumaan vähitellen liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena ja tutkimussuuntaukseltaan fenomenologis-hermeneuttisena tutkimuksena, sillä tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja käsityksiä liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Tutkimusaineisto koostui kahdeksasta anonyymistä lomakehaastattelun avulla kerätystä vastauksesta, jotka analysoin tutkimuskysymyksen mukaan joko teorialähtöisen tai teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Lisäksi hyödynsin kvantifiointia ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämät liikuntamotivaation tukemisen keinot olivat sisäistä motivaatiota edistäviä, koska niissä ilmeni itsemääräämisteorian mukaisen psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen. Lapsen liikuntamotivaation tukemisessa korostui erityisesti lapsen koetun pätevyyden vahvistaminen. Koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen ilmeni lähes yhtä paljon opettajien hyödyntämissä keinoissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuksen opettajat kokevat tärkeäksi lapsen tukemisen kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, mutta mahdollisuudet tähän koettiin hieman eri tavoin. Tulosten mukaan opettajien hyödyntämät keinot tukea liikuntamotivaatiota ja liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa olivat hyvin samankaltaisia ja toisiaan tukevia. Varhaiskasvatuksen opettajan tulee tiedostaa erilaisia keinoja tukea lapsen liikuntamotivaatiota ja liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, sillä he ovat omalla toiminnallaan vahvasti vaikuttamassa lapsen suhtautumiseen liikunnasta.

Avainsanat: Liikuntamotivaatio, itsemääräämisteoriat, liikuntakasvatus, liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa, esiopetus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	3
2.1	LIIKUNTAKASVATUS JA LIIKUNNALLISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA	3
2.2	LIIKUNTAMOTIVAATIO	4
2.3	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA.....	6
2.3.1	<i>Koettu autonomia</i>	7
2.3.2	<i>Koettu pätevyys</i>	8
2.3.3	<i>Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	9
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	10
3.1	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
3.2	TUTKIMUSMENETELMÄT	10
3.3	AINEISTON KERUU	12
3.4	AINEISTON ANALYYSI	14
4	TULOKSET	16
4.1	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN ILMENEMINEN LIIKUNTAMOTIVAATION TUKEMISESSA.....	16
4.1.1	<i>Koettu autonomia</i>	17
4.1.2	<i>Koettu pätevyys</i>	18
4.1.3	<i>Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	20
4.2	LIIKUNNALLISESTI AKTIIVISEEN ELÄMÄNTAPAAN KASVATTAMINEN	21
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
5.1	LIIKUNTAMOTIVAATION TUKEMINEN ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAA HYÖDYNTÄEN	24
5.2	LIIKUNNALLISESTI AKTIIVISEEN ELÄMÄNTAPAAN KASVATTAMINEN	26
5.3	YHTEENVETO	28
5.4	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	36
	LIITE 1: HAASTATELULOMAKE	36
	LIITE 2: ESIMERKKEJÄ AINEISTON ANALYYSISTÄ.....	39

TAULUKOT

Taulukko 1	Vastaajien taustatiedot	13
Taulukko 2	Esimerkki tutkimuskysymyksen 1 analyysistä	39
Taulukko 3	Esimerkki tutkimuskysymyksen 2 analyysistä	40

1 JOHDANTO

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikuntakasvatuksen yhtenä tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuuksia kokea monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia liikunnassa sekä luoda edellytykset liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Lapsen liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemista voidaan pitää erityisen merkityksellisenä tutkimuksen kohteena kasvatustieteissä, koska opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) laatimien suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten pitäisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Kuitenkin vain 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa kyseisen suosituksen fyysisen aktiivisuuden määrästä. Lisäksi on havaittu, että lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrään on yhteydessä motivaatio kyseistä toimintaa kohtaan (Sjöblom 2017). Voidaan pitää varsin todennäköisenä, että liikunnasta innostunut ja siihen motivoitunut lapsi alkaa itsenäisesti valita liikunnallisia toimintoja ja näin hän alkaa omaksua liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Tämän vuoksi on syytä kiinnittää huomiota lasten motivaation tukemiseen liikunnan kontekstissa, jota tukemalla voidaan todennäköisesti vaikuttaa lasten liikunnan määrään ja edistää liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten itsemääräämisteoria ilmenee varhaiskasvatuksen opettajien keinoissa tukea esiopetusikäisen lapsen liikuntamotivaatiota ja, millaisia kokemuksia heillä on esiopetusikäisen lapsen tukemisesta kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Tutkimuksen aihe rajautui omasta kiinnostuksestani liikuntaa kohtaan. Lisäksi olen erikoistunut opinnoissani liikuntakasvatukseen, joten tuntui luontevalta valita tutkimuksen aihe liikunnan kontekstista. Koen, että liikunnallisen elämäntavan tukemisella varhaislapsuudessa on mahdollista vaikuttaa myönteisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Erityisesti lapsena koetut myönteiset liikuntakokemukset näyttäytyvät merkityksellisiltä varhaisen liikuntasuhteen muodostumisessa (Karvonen ym. 2016). Näin ollen jo

esiopetuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota liikuntamotivaatioon ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemiseen.

Tutkimuksessa keskeisenä käsitteenä on teoreettisessa viitekehyksessä esitelty itsemääräämisteoria. Liukkonen ja Jaakkola (2017a) esittävät uusimpiin motivaatioteorioihin perustuvan itsemääräämisteorian (ks. Ryan & Deci 2017), joka pohjautuu kolmeen psykologiseen perustarpeeseen; koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos edellä mainitut tarpeet tyydyttyvät, lapsen motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu sisäiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Tässä tutkimuksessa hyödynnän itsemääräämisteoriam aineiston analyysivaiheessa. Haluan selvittää toteutuvatko kolme edellä mainittua psykologista perustarvetta opettajien keinoissa tukea liikuntamotivaatiota, jolloin lapsen sisäisen motivaation muodostumista toimintaa kohtaan tuetaan. On havaittu, että sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan lisää lapsen liikunnallisia valintoja (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Liikunnalliseen toimintaan itsenäisesti ohjautuva lapsi alkaa hyvin todennäköisesti omaksumaan vähitellen liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Täten on kiinnostavaa selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisesta.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Liikuntakasvatus ja liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteistä suhdetta liikuntaa kohtaan sekä opettaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita (Pönkkö & Sääkslahti 2017). Liikuntakasvatuksen avulla luodaan pohjaa lapsen liikunnalliselle elämäntavalle sekä mahdollistetaan monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa (Opetushallitus 2014). Monipuolisen liikunnan avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua (Sääkslahti 2015). Lisäksi esiopetuksessa monipuolisella ja riittävällä liikunnalla tarjotaan edellytykset terveellisiä elämäntapoja ja hyvinvointia arvostavaan elämään (Opetushallitus 2014).

Varhaiskasvatuksen opettajat ovat vastuussa tavoitteellisen ja monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamisesta päivittäin, jossa liikunnan tulee olla sekä omaehtoista että ohjattua toimintaa (Pönkkö & Sääkslahti 2020). Säännöllinen ja ohjattu liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä (Opetushallitus 2022). Lisäksi ohjatut liikuntatuokiot tarjoavat lapselle monipuolisia tapoja oppia uusia taitoja sekä mahdollistavat yhdessä liikkumisen muiden lasten kanssa kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Suunnitelmallisella ja tavoitteellisella liikuntakasvatuksella luodaan pohjaa läpi elämän kestäväälle fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle (Jaakkola ym. 2017). Tutkimuksissa on havaittu, että lapsuudessa omaksuttu liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessakin (Karvonen ym. 2016; Telama 2014; Yli-Piipari 2011), joten liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen voidaan nähdä tärkeäksi jo esiopetuksessa.

Lapsi viettää ison osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa, jopa 8–9 tuntia päivästä (Pönkkö & Sääkslahti 2017). Esiopetuksen kestäessä neljä tuntia lapsi jää usein vielä päiväkotitoimintaan mukaan vanhempien ollessa töissä. Erityisesti tämän vuoksi varhaiskasvatuksen opettajilla on suuri vastuu kannustaa ja

motivoida lasta fyysiseen aktiivisuuteen päivän aikana. Esiopetuksessa opettajien tehtävänä on innostaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ja kokemaan liikunnan iloa (Koivula ym. 2017). Lapsuuden ja nuoruuden aikaisen monipuolisen liikunnan avulla voidaan mahdollistaa lapselle mieluisan liikuntaharrastuksen löytäminen ja näin tukea liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista, joka mahdollisesti jatkuisi aikuisuuteen asti (Nordvall & Franssila 2017). Fyysisesti aktiiviseen elämään kasvaminen alkaa jo varhaislapsuudessa, jossa opitut tavat kulkevat mukana aikuisuuteen asti (Pönkkö & Sääkslahti 2017). Näin ollen varhaiskasvatuksen opettajilla on merkittävä asema lasten liikunnallisen elämäntavan edistäjänä.

2.2 Liikuntamotivaatio

Liikunnassa on tärkeä luoda myönteisiä kokemuksia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. Nämä tavoitteet toteutuvat tarjoamalla monipuolisia taitoja, tietoja ja kokemuksia lapselle liikunnan parissa. Näiden tavoitteiden taustalla on motivaatio ja sen edistäminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Liikuntamotivaatio voidaan määritellä tarkoittavan niitä psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön liikuntakäyttäytymiseen (Polet ym. 2021). Liukkonen ja Jaakkola (2017a) esittävät motivaation ohjaavan käyttäytymistä kahdella eri tavalla. Motivaation laatu vaikuttaa siihen, miten innokkaasti toimintaan lähdetään. Lisäksi motivaatio ohjaa toiminnan valitsemisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Esimerkiksi liikuntaan motivoitunut lapsi ohjautuu ja valitsee itsenäisesti liikunnallista elämäntapaa tukevaa toimintaa, kuten leikkejä ja pelejä. Näin ollen lapsen motivointi toimintaa kohtaan on erittäin tärkeää.

Liikuntamotivaatio voi olla muodostunut joko sisäiseksi tai ulkoiseksi motivaatioksi. Sisäinen motivaatio muodostuu, kun yksilö pitää toimintaa itsessään kiinnostavana ja miellyttävänä sekä nautintoa tuottavana. Kun taas ulkoisen motivaation muodostuminen toimintaa kohtaan aiheutuu toiminnan ulkopuolisista tekijöistä, eikä toiminnasta itsestään. Tällöin toimintaa ohjaa mahdolliset palkkiot tai rangaistusten välttäminen toiminnan avulla. (Vasalampi 2017.) Kun motivaation puuttuu lapselta toimintaa kohtaan kokonaan, näyttäytyy se toiminnan aikana laiskuutena, eikä näin ollen tuota lainkaan oppimistuloksia

(Liukkonen & Jaakkola 2017a). Täten voidaan todeta, että lapsen motivointi toimintaan on tärkeää, jotta kehitystä tapahtuisi kokonaisvaltaisesti.

Motivaation laadussa voi tapahtua muutoksia, sillä ulkoinen motivaatio voi muodostua vähitellen sisäiseksi motivaatioksi tai päinvastoin (Vasalampi 2017). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan motivaation muutos tapahtuu usein hitaasti, mutta erityisen tärkeää on tarjota lapselle sisäistä motivaatiota tukevia kokemuksia toistuvasti. Liikuntaan sisäisesti motivoitunut lapsi tekee usein valintoja toiminnassaan niin, että ne ovat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta tukevia (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Lapsen valitessa itsenäisesti ja omasta halustaan liikunnallisia toimintoja voidaan pitää todennäköisenä, että hän omaksuu hiljalleen liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Opettajien tulee tiedostaa, mitkä tekijät vaikuttavat sisäisen ja ulkoisen motivaation muodostumiseen, sillä lapsen liikunnallisen elämäntavan tukeminen edellyttää sisäisen motivaation muodostumiseen vaikuttavien tekijöiden tiedostamista (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Varhaiskasvatuksen opettajilla on useita keinoja tukea lapsen sisäisen liikuntamotivaation muodostumista. Varhaiskasvatuksessa aikuisen luoman kannustavan ja rohkaisevan ilmapiirin on todettu lisäävän lapsen motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen (Sääkslahti ym. 2013). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan varhaiskasvatuksen opettajat ovat vaikuttamassa lapsen sisäisen liikuntamotivaation muodostumiseen luomalla lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa, joka tukee liikunnallisuuden vahvistumista osaksi lapsen persoonallisuutta. Merkittävänä haasteena on luoda lapsen taitotasosta riippumatta kaikille myönteisiä kokemuksia ohjatuilla liikuntatuokiolla, tällöin opettajan omat taidot ja tiedot astuvat esiin ratkaistaessa haasteita (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Erityisesti esiopetusiässä lasten yksilölliset erot voivat olla jo suuria ja kiinnostuksen kohteet hyvin erilaisia (Sääkslahti ym. 2013). Tämä luo haasteita varhaiskasvatuksen opettajalle eriyttää toimintaa onnistuneesti. Kaikille lapsille tulisi luoda myönteisiä onnistumisen kokemuksia liikunnassa, jotka tukisivat sekä sisäisen liikuntamotivaation muodostumista että liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvamista (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Sarlin (1995) on tutkinut alakouluikäisten lasten liikuntamotivaatiota. Lapsen kokemus liikunnan tärkeydestä, pätevyyden tunne, positiiviset onnistumisen kokemukset edistävät lapsen liikuntamotivaatiota (Sarlin 1995).

Varhaiskasvatuksen opettajien tulisi tarjota monipuolisia onnistumisen ja oivaltamisen kokemuksia liikunnan parissa, joiden ansiosta lapsi haluaisi myöhemmin palata niihin uudelleen (Sääkslahti 2015). Lapsuudessa koetut myönteiset kokemukset liikunnasta luovat pohjaa ihmisen elinikäisen liikuntasuhteen rakentamiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Tämän perusteella lapsen liikuntamotivaation tukeminen jo esiopetusiässä korostuu merkitykselliseksi, joten on mielenkiintoista selvittää varhaiskasvatuksen opettajien keinoja tukea lapsen liikuntamotivaatiota ohjatuilla liikuntatuokiolla.

2.3 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio muodostuu sisäiseksi kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttyessä (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Ryan ja Deci (2017) määrittelevät nämä psykologiset perustarpeet muodostuvan koetusta autonomiasta, koetusta pätevydestä ja koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön kokemusta mahdollisuudesta tehdä valintoja toiminnassaan ja säädellä sitä (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Pätevyyden kokemuksella tarkoitetaan yksilön omiin kykyihinsä ja niiden riittävyyteen luottamista (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tunnetta ryhmään kuulumisesta sekä hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tunnetta ryhmässä toimiessa (Ryan & Deci 2017). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan opettajan tulee luoda lapselle mahdollisuus toimia ympäristössä, joka tyydyttää lapsen autonomian, pätevyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiaan. Näin on mahdollista, että lapsen motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu sisäiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Näiden kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttyminen ilmenee eri tavoin ohjatuilla liikuntatuokiolla. Autonomian kokemukset näkyvät esimerkiksi lasten mahdollisuutena vaikuttaa tuokion suunnitteluun ja sisältöön tuoden omat kiinnostuksen kohteet ja mielipiteet esille (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Koetut pätevyden kokemukset voivat näkyä esimerkiksi onnistumisen kokemuksina liikunnan parissa ja yksilön saamana kannustavana palautteena (Vasalampi 2017). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ohjatuilla liikuntatuokiolla voivat toteutua esimerkiksi aikuisten luoman turvallisen ja lämpimän ilmapiirin

ansioista (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Erityisesti pätevyyden kokemukset edistävät sisäisen motivaation syntymistä sekä halua omaehtoiseen liikuntaan (Jaakkola ym. 2017). Näiden edellä mainittujen psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseksi varhaiskasvatuksen ympäristöissä opettajilla on merkittävä rooli. Opettajien toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen vaikuttavat lapsen koettuun autonomiaan, pätevyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Näiden psykologisten perustarpeiden tyydyttyessä lapsen kokemus liikunnasta on hyvin todennäköisesti myönteinen ja motivaatio voi muodostua sisäiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Useissa tutkimuksissa on hyödynnetty itsemääräämisteoriam liikunnan kontekstissa tutkien opettajien motivaatiokeinoja ja niiden vaikutuksia lapsen motivaation muodostumiseen (esim. Sebire ym. 2013; Huhtiniemi ym. 2019; Standage ym. 2005). Itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymiseen ja sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavat opettajan käyttämät motivoinnin keinot. Näiden tarpeiden tyydyttyminen lisää myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa ja fyysisen aktiivisuuden määrää. (Sebire ym. 2013; Huhtiniemi ym. 2019; Standage ym. 2005.) Myönteiset liikuntakokemukset edistävät liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Ilmanen 2017). Täten opettajan käyttämät liikuntamotivaation tukemisen keinot ovat yhteydessä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.

2.3.1 Koettu autonomia

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta valita itsenäisesti ja vaikuttaa päätöksentekoon (Vasalampi 2017). Tutkimuksissa on havaittu, että lapsen koettu autonomia lisää fyysisen aktiivisuuden määrää ja edistää sisäisen motivaation muodostumista (Aelterman ym. 2012; Ulstad ym. 2016; Soini 2006). Lerkkasen ja Pakarisen (2018) mukaan opettaja voi tukea lapsen koettua autonomiaa toimimalla lapsilähtöisesti opetuksessaan ja ohjauksessaan. Lapsilähtöinen opettaja kuuntelee aktiivisesti ja sensitiivisesti lasten tarpeita ja kiinnostusten kohteita, joita hän hyödyntää toiminnassa (Lerkkänen & Pakarinen 2018).

On monia muitakin keinoja tukea lapsen autonomian tunnetta. Erityisesti lapsen mielenkiinnon kohteiden ja erilaisten valintojen sisällyttäminen toimintaan

lisää lapsen tunnetta autonomiastaan eli tunteesta saada vaikuttaa asioihin (Vauras ym. 2017). Myös positiivisella palautteella on merkitystä yksilön kokemukseen autonomiastaan, kun taas jatkuva kielteinen palaute vähentää yksilön kokemusta autonomiastaan (Vasalampi 2017). Positiivisen palautteen avulla lapsi kokee onnistuvansa asiassa, jonka on itsenäisesti suorittanut ja saanut vaikuttaa omaan toimintaansa. Lapsen koetun autonomian tukeminen vahvistaa sisäisen motivaation muodostumista toimintaa kohtaan (Salmela-Aro 2017), jolloin autonomian tukeminen edistää liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Näin ollen koetun autonomian tukemista voidaan pitää tärkeänä, kun esiopetuksen yhtenä tavoitteena liikunnallisen elämäntavan tukeminen (ks. Opetushallitus 2014).

2.3.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön kokemusta omista taidoista ja kyvyistä sekä niiden riittävydestä (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Koetulla pätevyydellä on merkittävä vaikutus lapsen viihtymiseen liikunnan parissa ja fyysisen aktiivisuuden määrään (Taylor ym. 2010). Kokemus pätevyyden tunteesta lisää lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää ja edistää sisäisen motivaation syntymistä (Jaakkola ym. 2016). Lapsen kokemukset onnistumisesta ja taitojensa riittävydestä tukevat pätevyyden tunnetta ja edistävät sisäisen motivaation muodostumista toimintaa kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a) Koetun pätevyyden tukemiseen vaikuttaa vahvasti yksilön kokemus onnistumisestaan omista taidoistaan johtuen (Vauras ym. 2017).

Varhaiskasvatuksen opettajalla on useita keinoja tukea lapsen pätevyyden kokemusta. Ensiarvoisen tärkeää pätevyyden tunteen tukemiseksi on myönteisen palautteen saaminen niin aikuisilta kuin vertaisiltaan (Vauras ym. 2017). Lapsen koettu pätevyys lisääntyy, kun hän ymmärtää annetun palautteen ansiosta onnistumisensa johtuvan omista kyvyistään ja niiden riittävydestä annettuun tehtävään. Erityisesti kehuminen ja kannustaminen ovat oivallisia keinoja vahvistaa lapsen koettua pätevyyttä. Vauras ja toverit (2017) toteavat, että koetun pätevyyden tukemiseksi lapsi täytyy kohdata yksilöllisesti. Toiminnassa on tärkeä huomioida lapselle sopiva taitotaso, jotta onnistumisen kokemuksia syntyy jokaiselle (Vauras ym. 2017). Koettua pätevyyden tunnetta

pidetään merkittävänä tekijänä sisäisen motivaation muodostumisessa ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Esiopetuksen yhtenä tavoitteena on liikuntaa arvostavan elämäntavan tukeminen (Opetushallitus 2014). Tämän tavoitteen toteutumiseksi pätevyyden kokemusten vahvistamista voidaan pitää tärkeänä tukemisen kohteena.

2.3.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tarvetta kuulua ryhmään ja kokea myönteisiä tunteita toimiessaan ryhmässä, kuten hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tunteita (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Motivaatioon ja liikuntaan liittyvissä tutkimuksissa on todettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen olevan yhteydessä liikuntatunneilla yrittämisen ja aktiivisuuden määrään (esim. Soini 2006).

Sosiaalisesti yhteenkuuluva ryhmä edistää sisäisen motivaation muodostumista toimintaa kohtaan (Liukkonen & Jaakkola 2017b). Varhaiskasvatuksen opettaja on vastuussa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tukemisesta lapsiryhmässä. Opettajan tehtävänä on luoda myönteinen ja kaikkia kunnioittava ilmapiiri, mikä tukee erityisesti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Vasalampi ym. 2017). Ikonen (2006) mukaan lasten keskinäinen vuorovaikutus ja kommunikaatio voi tukea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden muodostumista lapsiryhmässä. Hän korostaa opettajan roolia lasten keskinäisen vuorovaikutuksen tukemisessa sekä lapsiryhmän metunteen vahvistamisessa, jotka erityisesti tukevat yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumista (Ikonen 2006). Yhteisillä leikeillä ja peleillä, jossa ilmapiiri on myönteinen ja kannustava, voidaan edistää lapsiryhmän kokemusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Sääkslahti 2015). Katajan ja kumppaneiden (2011) mukaan opettajan välittävä ja lämmin vuorovaikutus edistää turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Opettajan vuorovaikutuksen laatu on näin yhteydessä lasten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumiseen ja sisäisen liikuntamotivaation tukemiseen (Kataja ym. 2011). Täten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan pitää tärkeänä tekijänä lapsen liikuntamotivaation tukemisessa.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten itsemääräämisteoria ilmenee varhaiskasvatuksen opettajien keinoissa tukea esiopetusikäisen lapsen liikuntamotivaatiota. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on esiopetusikäisen lapsen tukemisesta kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Tutkimus on rajattu koskemaan varhaiskasvatuksen opettajia, koska varhaiskasvatuksen opettajat ovat pedagogisesti vastuussa toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Lisäksi tutkimus on rajattu koskemaan ohjattua liikuntatuokiota, joka helpottaa ja selkeyttää varhaiskasvatuksen opettajien oman toiminnan analysointia. Tutkimustehtävän pohjalta muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten itsemääräämisteoria ilmenee varhaiskasvatuksen opettajien keinoissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota?
2. Millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on lapsen tukemisesta kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa?

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, joka on tutkimussuuntaukseltaan fenomenologis-hermeneuttinen. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä prosessimaisuus eli tutkimukseen alkuperäinen suunnitelma voi muokkaantua tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2018). Tutkimuksen suuntaan vaikuttavat tutkijan tekemät valinnat, joita tutkimuksen edetessä tulee useita (Eskola & Suoranta 1998). Näin ollen tutkijana minun roolini korostuu merkittävästi ja jokainen tekemäni valinta tulee perustella tutkimuksessa. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen

tarkoituksena on kerätä tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja ymmärtää sitä syvällisemmin ilman tilastollisia yleistyksiä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on harkinnanvarainen otanta, jossa pyritään saamaan tutkittavien ääni kuuluviin kuvaamalla heidän kokemuksiaan tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta 1998). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä esiopetuksessa työskentelevien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Tutkimus ei tavoittele tilastollisia yleistyksiä. Näin ollen laadulliset menetelmät soveltuvat tähän tutkimukseen.

Tutkimus on tutkimussuuntaukseltaan fenomenologis-hermeneuttinen, jossa tutkitaan varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksia ja käsityksiä liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivista elämäntavan tukemisesta. Fenomenologinen tutkimus keskittyy kuvaamaan tutkittua ilmiötä ihmisten subjektiivisista kokemuksista (Laine 2018). Etenkin opettajien kokemusten selvittäminen on olennaista, sillä heillä on pedagoginen vastuu esiopetuksessa (Opetushallitus 2022). Näin ollen varhaiskasvatuksen opettajilla on esiopetuksessa vastuu toteuttaa liikuntaa motivoiden lapsia ja tukien kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Tutkimuksen hermeneuttista ulottuvuutta tarvitaan kokemusten tulkinnassa. Tutkijan tulee pohtia ja arvioida esiymmärrystään tutkittavasta ilmiöstä ja niiden vaikutuksia tulkintojen tekemiseen. Ennen tulkintojen tekemistä edetään hermeneuttisella kehällä, jossa pyrkimyksenä on syventää ymmärrystään aineistosta ja tiedostaa omia ennakkokäsityksiään. Tutkijan tulee kriittisesti arvioida esiymmärrystään tutkittavasta ilmiöstä ja kyetä laajentamaan sitä sekä etääntymään siitä tutkimuksen aikana. (Laine 2018.) Tämän tutkimuksen kohdalla esiymmärrykseni pohjautui omiin kokemuksiini tutkittavasta ilmiöstä ja teoriasta opittuun tietoon. Omien kokemuksieni pohjalta pidän motivaatiota merkittävänä tekijänä liikunnassa ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämisessä, joten näen motivaation tukemisen varhaiskasvatuksen opettajan yhtenä tärkeänä tehtävänä. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys lisäsi ymmärrystäni itsemääräämisteoriasta ja sen merkityksestä lapsen motivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemiseen. Tutkijan esiymmärrys mahdollistaa tutkimukseen osallistuvien

kokemusten ja käsityksien ymmärtämisen kokonaisvaltaisemmin tutkittavasta ilmiöstä (Laine 2018).

3.3 *Aineiston keruu*

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoidun lomakehaastattelun avulla. Puolistrukturoidussa lomakehaastattelussa kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille vastaajille sama (Eskola & Suoranta 1998). Sähköinen lomakehaastattelu valikoitui tämän tutkimuksen aineistonkeruu tavaksi omien resurssieni vuoksi. Vallin (2018) mukaan sähköiset kyselyt vähentävät tutkijan omia työvaiheita. Tutkimuksesta tekee entistä luotettavamman se, että aineiston syöttö- tai litterointivaiheessa sattuneet lyöntivirheet jäävät kokonaan pois aineiston ollessa valmiiksi sähköisessä muodossa (Valli 2018).

Lomakehaastattelu sopii aineistonkeruu tavaksi tarkoin rajattuun aiheeseen, jonka tavoitteena on kerätä tietoa tutkittavien kokemuksista (Vilka 2021). Tämän tutkimuksen tavoitteena on kerätä varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Tutkimuksen aihe on rajattu koskemaan tiettyä aihetta. Lomakehaastattelulle on ominaista kysymysten esitys avoimina kysymyksinä (Vilka 2021). Lomakkeessa esitetyt kysymykset eivät saa olla johdattelevia, vaan niiden tulee olla esitetty yksiselitteisesti (Valli 2018).

Lomakehaastattelu on tärkeä esitettävä ennen sen lähettämistä tutkittaville. Esitettävien jälkeen kysymyksiä ja niiden järjestystä voidaan vielä muokata vastaamaan tutkimusongelmaan paremmin. (Vilka 2021). Lomakehaastattelun esitettävien eräs tuttu varhaiskasvatuksen opettaja, jonka jälkeen oli vielä tarpeen muokata lomakehaastattelun kysymysten asettelua selkeämpään muotoon. Lopullinen lomake koostui neljästä osiosta, joista ensimmäinen osio sisälsi muutaman taustatietokysymyksen vastausvaihtoehtoineen. Lomakkeen taustatietokysymyksinä kysyttiin vastaajan työkokemusta, ikää ja mahdollista koulutustaustaa liikuntaan tai liikuntakasvatukseen liittyen. Vastaajan tarkkaa työkokemusta tai ikää ei kysytty, vaan ne oli jaettu kolmeen vastausvaihtoehtoon. Toinen ja kolmas osio muodostui tutkimuskysymysten pohjalta. Toisen osion kysymykset keskittyivät liikuntamotivaation tukemiseen ohjattujen liikuntatuokioiden aikana ja kolmannen osion kysymykset käsittelivät

liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemista. Neljäs osio sisälsi suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja henkilötietojen käytöstä tutkimuksessa. Haastattelulomake sisälsi varsinaisia kysymyksiä yhdeksän, jotka olivat avoimia ja muotoutuivat teorian pohjalta (ks. Liite 1).

Tutkimukseen osallistumisen halukkuutta kartoitin lähettämällä viestin kuuden päiväkodin johtajalle, jotka välittivät viestin eteenpäin yksikköjensä esiopetusryhmän opettajille. Tämän jälkeen lähetin lomakehaastattelun suoraan muutamille varhaiskasvatuksen opettajille, jotka olivat ilmoittaneet halukkuudestaan osallistua tutkimukseeni. Suurin osa haastattelulomakkeista meni päiväkotien johtajien kautta yksikköjensä esiopetusryhmän opettajille. Tutkimukseen osallistuvia en tavannut henkilökohtaisesti, joten tutkimuksen yksityiskohtaiset tiedot sen tarkoituksesta ja omat yhteystietoni tarvittavien lisätietojen varalta oli tärkeä kirjata lomakehaastattelun alkuun (ks. Liite 1). Koin tarpeelliseksi lisätä lomakkeen alkuun kehotuksen vastauksien pituudesta, jotta saisin minimoitua lyhyiden vastauksien määrän, kuten yhden sanan tai virkkeen pituiset vastaukset. Lomakehaastatteluun vastasi lopulta kahdeksan varhaiskasvatuksen opettajaa, joista lähes kaikki olivat yli 40-vuotiaita ja omasivat työkokemusta yli kymmenen vuoden ajalta. Seuraavassa taulukossa olen esittelyt vastaajien taustatietoja tarkemmin (ks. Taulukko 1).

Taulukko 1 Vastaajien taustatiedot

Vastaaja	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8
Ikäryhmä	Yli 40	31–40	Yli 40	20–30	Yli 40	Yli 40	Yli 40	Yli 40
Työkokemus	Yli 10 vuotta	Yli 10 vuotta	Yli 10 vuotta	0–5 vuotta	Yli 10 vuotta	Yli 10 vuotta	Yli 10 vuotta	Yli 10 vuotta
Erillinen koulutus liikunnasta	Ei	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Ei	Ei

3.4 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston analysoinnin siirtämällä vastaukset Forms-lomakkeesta uuteen Word-tiedostoon, joita säilytin tietoturvallisesti salasanan ja kaksivaiheisen todennuksen takana tiedostoissa, joihin minulla oli vain pääsy. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista luin aineiston useaan kertaan läpi, jotta sain selkeämmän käsityksen vastaajien ajatuksista. Aineiston analyysiä ja tulosten esittelyä varten nimesin vastaajat koodeilla V1–V8.

Aineiston analyysi voidaan jakaa kahteen osaan, sillä analyysitapa on erilainen ensimmäisen ja toisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen etsin vastauksia teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Teorialähtöisessä analyysissä aikaisempaan tietoon perustuva teoria tai malli ohjaa analyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineiston analyysiä ohjasi itsemääräämisteoria, jonka perusteella muodostuivat analyysin pääluokat; koettu autonomia, koettu pätevyys, koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Aineiston analyysiä ohjasi siis aiempi teoria, jonka pohjalta muodostin analyysia ohjaavan analyysirungon.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla teorialähtöinen sisällönanalyysi eteni siten, että etsin ja värikoodasin aineistosta autonomiaan, pätevyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyviä alkuperäisilmauksia, joista tein pelkistettyjä ilmauksia. Tämän jälkeen luokittelin alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset analyysirunkoon, johon pääluokat olivat jo valmiiksi muodostettu. Luokittelun jälkeen etsin pelkistetyistä ilmauksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, jotta sain muodostettua alaluokkia pääluokkien alle ja näin vietyä analyysiä entistä syvemmälle. (ks. Liite 2, Taulukko 2) Näin ollen analyysi eteni yleisestä yksityiseen eli päättely oli deduktiivista niin kuin teorialähtöisessä analyysissä on tarkoitus (Tuomi & Sarajärvi 2018). Hyödynsin analyysissä kvantifiointia, joka on määrällisen analyysin menetelmä, mutta se on sovellettavissa laadulliseen analyysiin (Eskola & Suoranta 1998). Tässä tutkimuksessa kvantifiointi tarkoitti pääluokkien alle muodostettujen ilmauksien määrien laskemista ja niiden vertailua. Kvantifiointi auttoi saamaan selville, mitkä itsemääräämisteorian mukaiset psykologiset perustarpeet nousivat vastauksissa esiin voimakkaammin ja mitkä eivät.

Toiseen tutkimuskysymykseen etsin vastauksia teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aluksi samalla tavoin kuin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Täysin aineistolähtöinen analyysi lienee mahdotonta, jossa aiempi teoria tai tieto ei ohjaisi analyysia (Eskola & Suoranta 1998). Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt nousivat esiin aineistosta niin kuin aineistolähtöisessä analyysissä, mutta analyysin loppupuolella aiempi tieto tai teoria ohjasi analyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla jaoin sisällönanalyysin kolmeen vaiheeseen, jotka olivat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Ennen näiden vaiheiden aloittamista luin saadun aineiston useaan kertaan läpi. Aineiston läpi lukemisen jälkeen aloitin aineiston redusoinnin eli pelkistämisen. Aineiston redusointi eteni siten, että etsin aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia alkuperäisilmauksia, joista muodostin pelkistettyjä ilmauksia. Lisäksi värikoodasin ilmauksia samankaltaisuuksien mukaan, jotta analyysin seuraava vaihe helpottuisi. Analyysin seuraava vaihe aineiston klusterointi eli ryhmittely alkoi aineistosta esiin nousseiden samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien ryhmittelyllä, joista muodostin ilmaisia kuvaavia alaluokkia. Alaluokista muodostin pääluokkia, joidenka muodostamiseksi hyödynsin sekä klusterointia että abstrahointia eli käsitteellistämistä. Abstrahointi auttoi aineiston pelkistettyjen ilmauksien sekä alaluokkien nimeämistä teoreettisiksi käsitteiksi, joista muodostuivat analyysin pääluokat. Tässä käytin apuna teoreettisessa viitekehysessä esiin nousseita käsitteitä liikuntakasvatuksen tavoitteista, joten voidaan puhua teoriaohjaavasta analyysistä. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018 & Liite 2, Taulukko 3.)

4 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen keskeiset tulokset. Käsittelen saatuja tuloksia kahdessa alaluvussa tutkimuskysymyksittäin. Aloitin käsittelyn ensimmäisestä tutkimuskysymystä, johon hain vastauksia haastattelulomakkeen viidellä ensimmäisellä avoimella kysymyksellä. Sen jälkeen käsittelin toista tutkimuskysymystä haastattelulomakkeen neljän viimeisen avoimen kysymyksen perusteella.

4.1 Itsemääräämisteorian ilmeneminen liikuntamotivaation tukemisessa

Aineiston analyysissä itsemääräämisteorian pohjalta muodostamani pääluokat olivat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kvantifioinnin avulla sain laskettua ja vertailtua aineistossa esiintyviä pääluokkia kuvaavia ilmauksia. Koetun autonomian tukemiseen liittyviä ilmauksia aineistossa esiintyi yhteensä 15 kappaletta. Ainoastaan yhden vastaajan vastauksissa ei esiintynyt koettua autonomiaa tukevia ilmauksia. Koetun pätevyyden tukemiseen liittyviä ilmauksia aineistossa esiintyi 25 kappaletta, jotka olivat jakaantunut tasaisesti vastaajien kesken. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemiseen liittyviä ilmauksia aineistossa esiintyi 18 kappaletta, joita ilmeni kaikkien osallistujien vastauksissa. Kvantifioinnin perusteella koetun pätevyyden tukeminen nousi voimakkaimmin esiin varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämissä keinoissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota. Kerätyssä aineistossa ei ollut suurta eroa koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemiseen liittyvien ilmausten esiintyvyydessä. Seuraavaksi käsittelen vastauksia tarkemmin yksi pääluokka kerrallaan.

4.1.1 Koettu autonomia

Yhden varhaiskasvatuksen opettajan (V1) vastauksista ei ilmennyt autonomiaa vahvistavia ilmauksia. Sen sijaan muiden vastauksissa koetun autonomian tukeminen ilmeni opettajien vastauksissa erityisesti monipuolisten vaihtoehtojen mahdollistamisena ja lapsen mahdollisuutena vaikuttaa toimintaan. Lisäksi opettajat näkivät autonomiaa tukevana tekijänä lasten kiinnostusten kohteiden huomioinnin toiminnan suunnittelussa ja sen aikana.

Kerätyissä vastauksissa monipuolisten vaihtoehtojen mahdollistaminen nähtiin tärkeänä tekijänä koetun autonomian tukemisessa. Lähes kaikki vastaajat korostivat, että monipuolisten liikuntamuotojen tarjoamisella on suuri merkitys motivaation tukemiseen. Monipuolisten liikuntamuotojen lisäksi välineiden saatavuus ja monipuolisuus nähtiin tärkeänä tekijänä liikuntamotivaation tukemiseksi. Lisäksi vastauksissa esiintyi erilaisten esimerkkien näyttäminen ja toiminnan mallintaminen eri tavoin autonomiaa tukevin keinoina, joissa tarjottiin lapselle vaihtoehtoja valita itsenäisesti.

”Kun lapsi saa tehdä itse valintoja, se motivoi suuresti tekemään ainakin itsevalitsemiaan juttuja, vaikka liikunta ei muuten kiinnostaisi.” (V7)

”Tarjoamalla paljon mahdollisuuksia erilaisiin liikuntamuotoihin ja kokeilemalla erilaisia keinoja.” (V4)

”Mallinnetaan useampi tapa tehdä asioita.” (V6)

Varhaiskasvatuksen opettajien vastauksista ilmeni yhdeksi tärkeäksi koetun autonomian tukemisen keinoksi luoda lapselle tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta. Useissa vastauksissa tämä näyttäytyi lapsen osallistamisena suunnitteluun ja erinäisten toiveiden huomioimisena. Muutamissa vastauksissa esiin tuotiin erilaisia leikkejä, joissa lapsi saa itse vaikuttaa toimintaan ja sen etenemiseen. Tällöin lapselle muodostuu tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta.

”Kysytään välillä lapsilta, miten he haluavat liikkua.” (V8)

”Lapsen tulee saada vaikuttaa osaltaan myös tuokioiden suunnitteluun ja esim. käytettävien välineiden valintaan.” (V7)

”Sellaiset leikit, joissa lapset saavat keksiä liikkeitä ja toiset matkivat.” (V5)

”Motivointina voi toimia sekin, jos lapsi pääsee hetkeksi aikuisen rooliin esim. huutamaan värejä Juokse värin luokse -leikissä tms.” (V3)

Vastausten perusteella varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeänä lapsen kiinnostuksen kohteiden huomiointia niin suunnittelussa kuin toiminnan aikanakin. Eräissä vastauksissa korostettiin muiden osa-alueiden, kuten musiikin tai matematiikan, tuomista osaksi liikuntaa lasten kiinnostuksen kohteet huomioiden, joidenka avulla motivoida lapsia liikuntaan. Lisäksi vastauksissa nousi esiin lapsen tuntemisen tärkeys ja mielekkään liikunnan mahdollistaminen mielenkiinnon kohteiden mukaisesti.

”Liikuntaan kannattaa lisätä musiikkia tai muita osa-alueita (matematiikka, kuvataide, loruttelut, riimittelyt, jne.) lasten kiinnostuksen mukaan.” (V7)

”Huomioin lapsen mielenkiinnon kohteet ja lapsituntemusta hyödyntäen mietin, millaiset keinot motivoivat kutakin lasta.” (V2)

”Mahdollista lapselle mieleistä liikuntaa. Kepparirataa, ninjarataa, pelikerhoja, tanssihetkiä.” (V6)

4.1.2 Koettu pätevyys

Koetun pätevyyden vahvistaminen nousi voimakkaimmin esiin varhaiskasvatuksen opettajien vastauksissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota. Koetun pätevyyden vahvistaminen ilmeni saaduissa vastauksissa erityisesti kannustamisena ja vahvuuksien sanoittamisena sekä monipuolisten onnistumisen kokemusten tarjoamisena ja eriyttämisenä.

Jokainen opettaja toi esiin vastauksissaan kannustamisen ja kehumisen tärkeyden lapsen koetun pätevyyden vahvistamiseksi. Yksi opettajista piti liikuntamotivaation tukemisessa tärkeänä lapsen itsetunnon ja minäkuvan vahvistamista. Lisäksi muutamissa vastauksissa tuotiin esiin lasten keskinäisen

kannustamisen tärkeys koetun pätevyyden tukemiseksi. Aineiston perusteella opettajat pitivät tärkeänä lapsen rohkaisua sekä onnistumisen ja osaamisen sanoittamista. Muutama opettaja korosti vastauksissaan kehumisen ja onnistumisen osoittamista esimerkiksi lapsen rohkeuteen tai sinnikkyYTEEN, eikä niinkään liikunnallisiin taitoihin. Pätevyyden kokemuksen tukemiseksi opettajat kertoivat sanoittavansa ja auttavansa lasta huomaamaan oppimisen ja kehityksen. Yksi opettajista koki tärkeäksi pätevyyden tukemisen keinoksi kertoa lapsille, että jokainen on hyvä ja tärkeä liikkuja.

”Huomioidaan ja kehuaan lasta rohkeudesta yrittää tehdä asioita, ei niinkään tyylipuhtaasta suorituksesta tai maalista, korista tai vaikkapa voitosta. Kannustetaan, kehuaan, ihailaan ääneen - sanoitetaan lapselle hänen jo osaamiaan asioita.” (V6)

”Onnistumisten ei tarvitse liittyä liikunnallisiin taitoihin, vaan ne voivat olla esimerkiksi itsensä ylittämistä, sinnikkyyttä, rohkeutta yrittää.” (V2)

”Aikuinen sanoittaa sitä, kuinka jokainen on hyvä ja tärkeä liikkuja.” (V8)

Opettajat pitivät tärkeänä koetun pätevyyden tukemiseksi monipuolisten onnistumisen kokemusten tarjoamista ja eriyttämistä. Opettajien vastauksissa eriyttäminen korostui lapsen taitotason huomioimisena ja eritasoisten haasteiden tarjoamisena toiminnan aikana. Eriyttäminen nähtiin tärkeänä sekä alas että ylöspäin eli helpompaan sekä haastavampaan suuntaan. Monipuolisten onnistumisen kokemusten tarjoamiseksi opettajat näkivät tärkeänä sen, että lapsella on mahdollisuus osallistua toimintaan paineettomasti ja oman taitotasonsa mukaisesti. Yksi opettajista piti tärkeänä hyödyntää monipuolisesti erilaisia liikuntatapoja, jotta jokainen lapsi voisi kokea olevansa hyvä liikunnassa.

”Joidenkin lasten kohdalla helpotetaan toimintaa niin, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja toisaalta joillekin voidaan tarjota haastavampia harjoituksia.” (V2)

”Tuokion sisällön tulisi olla sellainen, että siinä on eritasoisia haasteita, jotta jokaiselle löytyisi itselle sopivia tehtäviä.” (V7)

”Kannustetaan paineettomaan, omalle tasolle sopivaan tekemiseen.” (V6)

4.1.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemista esiintyi kaikkien opettajien vastauksissa, mutta ilmauksia oli kuitenkin vähemmän kuin koetun pätevyyden tukemiseksi. Varhaiskasvatuksen opettajien vastauksissa koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen ilmeni erityisesti myönteisen ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen rakentamisena sekä yhdessä toimimisen korostamisena.

Opettajat pitivät hyvin tärkeänä kannustavan ja hyvän ilmapiirin rakentamista ja ylläpitämistä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamiseksi. Kannustavan ja hyvän ilmapiirin rakentamiseksi nähtiin tärkeänä opettajan esimerkki ja tapa toimia. Hyvän ilmapiirin rakentamiseksi yksi opettajista nosti tärkeäksi ryhmän me-hengen vahvistamisen. Opettajien vastauksissa myönteisellä ilmapiirillä nähtiin olevan merkittävää vaikutusta lapsen motivaatioon.

”Tärkeintä on, että ilmapiiri on kannustava ja innostava. Aikuisen tapa puhua ja kannustaa sekä me-hengen vahvistaminen on olennaista.” (V1)

”Ryhmällä ja ryhmähengellä on suuri merkitys lapsen motivaatioon. Ryhmään kannattaa luoda kannustava ja hyvä ilmapiiri.” (V2)

Myönteisen ilmapiirin ylläpitämisen lisäksi osa opettajista piti tärkeänä turvallisen ilmapiirin muodostamista lapsiryhmään. Yksi opettajista piti tärkeänä luoda ryhmään ilmapiiri, jossa ei nolata toisia. Myös toinen opettaja korosti vastauksessaan turvallista ilmapiiriä, jossa on sallittua tehdä virheitä. Turvallisen ilmapiirin rakentaminen lapsiryhmään nähtiin tärkeänä osana liikuntamotivaation tukemista.

”Pidän tärkeänä myönteisen ilmapiirin luomista, sitä, että lasta ei nolata.” (V3)

”On tärkeää, että lapset ymmärtävät, että esiopetuksessa on sallittua tehdä virheitä eikä aina tarvitse onnistua heti.” (V2)

Lapsen koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemiseksi opettajat toivat esiin yhdessä toimimisen tärkeyden. Opettajat pitivät tärkeänä liikuntatuokiolla yhteistyön ja yhteisen tekemisen korostamista. Yksi opettajista nosti esiin, että kilpailun sijaan kiinnitettäisiin huomioita yhteistyöhön ja kannustamiseen. Joukkuepelit ja yhteiset tehtävät nähtiin tärkeänä keinona sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemiseksi. Eräs opettaja piti joukkuepelien tarkoituksen korostamista tärkeänä, joka olisi toimintaan osallistuminen eikä niinkään voittaminen. Opettajat pitivät tärkeänä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukemiseksi myös lasten keskinäistä kannustamista.

”Vältetään turhaa kilpailua, kiinnitetään huomio ennemminkin yhteistyöhön ja toisten kannustamiseen.” (V6)

”Kannustaa lapsia yhteiseen tekemiseen ja toisten huomioon ottamiseen.” (V4)

4.2 Liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattaminen

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat vastuunsa lapsen liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisessa pääosin hyvin suureksi. Lapsen kasvattamisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa nähtiin erityisen tärkeänä keskusteleminen yhdessä lasten kanssa liikunnan tärkeydestä ja terveellisistä elämäntavoista. Opettajat pitivät tärkeänä monipuolisen liikunnan mahdollistamista useassa toiminnassa. Näiden lisäksi opettajien vastauksissa nousi esiin yhtenä tärkeänä tekijänä aikuisen innostamisen ja kannustamisen tärkeys. Kaiken kaikkiaan varhaiskasvatuksen opettajat kokivat tärkeäksi lapsen kasvattamisen kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat liikunnan tärkeydestä keskustelun merkittävänä tekijänä lapsen kasvattamiseksi kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, sillä jokaisen opettajan vastauksissa tämä ilmeni jollakin tavalla. Osa opettajista koki tärkeänä lasten kanssa keskustelun liikunnan vaikutuksista ihmiseen. Opettajat ajattelivat esimerkiksi keskustelun liikunnan vaikutuksista terveyden tukevan lapsen kasvua kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Suurin osa opettajista pitivät tärkeänä lasten kanssa keskustelemista liikunnasta positiiviseen sävyyn ja niin, että se on osana elämää ja arkea.

”Sanoittamalla, että hikoileminen ja hengästyminen ovat tavallisia elämään kuuluvia asioita ja että ihmisen verenkierto tarvitsee liikuntaa.” (V8)

”Puhumalla liikunnasta positiiviseen sävyyn ja pitämällä sitä tärkeänä osana elämää, myös eskaritoimintaa.” (V5)

”Esiopetusikäisten lasten kanssa voi keskustella aiheesta ja miten asian voi omassa arjessa huomioida.” (V2)

Varhaiskasvatuksen opettajat näkivät monipuolisen liikunnan mahdollistamisen tärkeänä keinona liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisessa. Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat monipuolisten liikuntakokemusten tarjoamisen ja erilaisten liikuntamuotojen kokeilemisen lisäävän lapsen innostumista liikunnasta. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemiseksi suurin osa opettajista pitivät tärkeänä liikunnan sisällyttämistä muuhunkin toimintaan. Muutama opettajista toi vastauksissaan esiin toiminnallisten työtapojen hyödyntämisen ja liikunnan liittämisen osaksi arkea.

”Antamalla lapsille monipuolisesti kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista.” (V6)

”Esiopetuksen arjessa pidän huolta siitä, että tarjoan paljon tilanteita, joissa liikunta on mahdollisuus.” (V2)

”Liikuntaa arjen tilanteissa, ulkoilussa ja toimintahetkillä.” (V1)

Lähes jokaisen varhaiskasvatuksen opettajan vastauksissa nousi esiin aikuisen kannustamisen ja innostamisen merkityksen tärkeys puhuttaessa lapsen kasvattamisesta kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Osa opettajista koki tärkeäksi positiivisen asenteen ja kehumisen liikunnallisten toimintojen valitsemisesta. Lisäksi muutama opettajista toi esiin lapsen onnistumisten sanoittamisen liikunnan parissa merkityksellisenä asiana lapsen kasvattamisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisen tärkeänä esiopetuksessa, mutta mahdollisuudet tähän koettiin hieman eri tavoin. Osa opettajista koki velvollisuudekseen huolehtia myönteisten kokemusten mahdollistamisesta liikunnan parissa ja näin tukea lapsen myönteisen liikuntasuhteen muodostumisesta. Nämä opettajat kokivat, että varhaiskasvatuksen opettajan tehtävänä on liikunnan kipinän sytyttäminen, johon hän omalla toiminnallaan voi vaikuttaa. Yksi opettajista toi esiin lasten viettämän päiväkotiajan suuruuden, jolloin opettajalla on oivallinen mahdollisuus tukea liikunnan kipinän syttymistä ja tarjota mahdollisuuksia omaksua liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Kun taas osa opettajista näki perheen vaikutuksen melko suurena. Nämä opettajat toivat esiin, että vanhempien suhtautumisella liikuntaan on suuri merkitys lapsen kasvattamiseksi kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Toisaalta yksi opettajista nosti esiin perheiden liikuntatottumusten erilaisuuden merkityksen. Opettaja koki, että erityisesti vähän liikkuvien perheiden kohdalla varhaiskasvatuksen opettajan rooli korostuu lapsen liikunnan kipinän sytyttämisessä ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisessa.

”Oma velvollisuuteni on huolehtia kasvattajana lapsen hyvän liikuntasuhteen muodostumisesta.” (V1)

”Lapsen kokemukset varhaiskasvatuksessa vaikuttavat siihen, millaisia kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän kokee itsensä liikkujana myös tulevaisuudessa.” (V2)

”Perheissä liikutaan hyvin eri tavoilla ja eri määriä. Varsinkin vähän liikkuvien perheiden ja lasten kohdalla roolin tärkeys korostuu.” (V3)

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja käsityksiä liikuntamotivaation tukemisesta itsemääräämisteorian mukaisesti ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisesta. Liikuntaan sisäisesti motivoitunut lapsi valitsee liikunnallisia toimintoja toistuvasti edistäen samalla liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Lapsen sisäisen motivaation tukemista liikuntaa kohtaan voidaan pitää tärkeänä, sillä esiopetuksen yhtenä tavoitteena on luoda pohjaa lapsen liikunnallisesti aktiiviselle elämäntavalle (ks. Opetushallitus 2014).

5.1 Liikuntamotivaation tukeminen itsemääräämisteoriaa hyödyntäen

Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että varhaiskasvatuksen opettajien käyttämissä liikuntamotivaation tukemisen keinoissa hyödynnetään itsemääräämisteorian mukaisia psykologisia perustarpeita. Varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämissä keinoissa tukea liikuntamotivaatiota painottui erityisesti koetun pätevyyden vahvistaminen. Koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen opettajien keinoissa tukea lapsen liikuntamotivaatiota ilmeni lähes samassa suhteessa. Aiemmat tutkimustulokset osoittavat, että erityisesti koetun pätevyyden ja autonomian vahvistaminen ovat yhteydessä lapsen sisäisen motivaation muodostumiseen (Jaakkola ym. 2016; Ulstad ym. 2016).

Varhaiskasvatuksen opettajien vastauksissa koetun pätevyyden vahvistaminen ilmeni erityisesti lapsen kannustamisena ja vahvuuksien sanoittamisena sekä monipuolisten onnistumisien mahdollistamisena. Yksi opettajista koki tärkeäksi sanoittaa lapsille, että jokainen on hyvä ja tärkeä liikkuja. Nämä tukevat sekä lapsen pätevyyden kokemusta että liikuntakasvatuksen tavoitetta lapsen auttamisesta muodostamaan myönteinen

käsitys itsestään liikkujana (ks. Opetushallitus 2014). Opettajien vastauksissa nousi esiin eriyttämisen ja lapsen taitotason huomioimisen tärkeys, jotta onnistumisen kokemukset mahdollistuvat. Näiden edellä mainittujen keinojen on todettu olevan yhteydessä sisäisen motivaation muodostumiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017b; Vauras ym. 2017). Aiemmat tutkimustulokset osoittavat koetun pätevyyden vahvistamisen tukevan myönteistä suhtautumista liikuntaan ja ennustavan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Jaakkola ym. 2016; Sarlin 1995).

Koetun autonomian vahvistaminen ilmeni varhaiskasvatuksen opettajien vastauksissa erityisesti valintojen tarjoamisena ja kiinnostusten kohteiden huomioimisena. Konkreettisia keinoja opettajien vastauksissa ilmeni esimerkiksi välineiden monipuolinen saatavuus, jolloin lapsi saa itse valita haluamansa välineen useasta eri vaihtoehdosta. Valintojen tarjoamisella ja kiinnostusten kohteiden huomioimisella on todettu olevan yhteyttä koettuun autonomiaan (Vauras ym. 2017). Lisäksi opettajat pitivät yhtenä tärkeänä koetun autonomian tukemisen keinona luoda lapselle tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta. Opettajat kokivat tärkeäksi lapsen osallistamisen suunnitteluun ja heidän toiveidensa huomioinnin. Lapsilähtöinen opettaja tukee lapsen koettua autonomiaa, kun hän on sensitiivinen huomaamaan lapsen tarpeet ja hyödyntää lapsen kiinnostuksen kohteita toiminnassa (Lerkkanen & Pakarinen 2018). Ainoastaan yhden (V1) opettajan vastauksissa ei ilmennyt koetun autonomian vahvistamista, joten pohdittavaksi jää toimiiko hän enemmän opettajajohtoisesti työssään. Joka tapauksessa koetun autonomian vahvistaminen on tärkeää, sillä sen on todettu edistävän sisäisen motivaation muodostumista ja lisäävän fyysisen aktiivisuuden määrää (Aelterman ym. 2012; Soini 2006).

Varhaiskasvatuksen opettajien vastauksissa koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen ilmeni erityisesti myönteisen ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen edistämisenä sekä yhdessä toimimisen korostamisena. Myönteisen ja turvallisen ilmapiirin rakentamiseksi nähtiin tärkeänä tekijänä opettajan oma tapa toimia. Katajan ja kumppaneiden (2011) mukaan opettajan välittävä ja lämmin vuorovaikutus edistää ryhmän turvallisuuden tunnetta. Varhaiskasvatuksen opettajalla on merkittävä rooli sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen edistämisessä lapsiryhmässä. Yksi vastaajista nosti tärkeäksi me-hengen vahvistamisen lapsiryhmässä, jota myös

Ikonen (2006) pitää tärkeänä yhteenkuuluvuuden tunteen tukemisen keinona. Osa opettajista toi esiin vastauksissaan yhteistyön korostamisen tärkeyden kilpailun ja voittamisen sijaan. Erilaisten leikkien ja pelien avulla, joissa on myönteinen ja kannustava ilmapiiri, voidaan vahvistaa lapsiryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Sääkslahti 2015).

Aikaisemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen olevan yhteydessä sisäisen motivaation muodostumiseen ja myönteiseen suhtautumiseen liikunnasta (Huhtinimieni ym. 2019; Sebire ym. 2013; Standage ym. 2005). Tämän tutkimuksen tuloksista voin havaita, että varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämät tukea lapsen liikuntamotivaatiota olivat sisäistä motivaatiota edistäviä, sillä niissä ilmeni itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen. Näiden kolmen psykologisen perustarpeen ja sisäisen motivaation vahvistaminen on jo yksi askel lapsen tukemiseksi kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Liikunnallisiin toimintoihin itsenäisesti ohjautuva lapsi alkaa hyvin todennäköisesti omaksumaan liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

5.2 Liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattaminen

Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että varhaiskasvatuksen opettajat pitävät tärkeänä lapsen kasvattamista kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Opettajien vastauksissa nousi esiin yhdeksi tärkeäksi tukemisen keinoksi keskusteleminen lasten kanssa liikunnan tärkeydestä ja terveellisistä elämäntavoista sekä liikunnan tuominen osaksi arkea. Suurin osa opettajista koki tärkeäksi liikunnan sisällyttämisen osaksi muutakin toimintaan. Liikunnan sisällyttämisellä osaksi muutakin toimintaa liikunnan määrä lisääntyy, jolloin voidaan todennäköisesti edistää esiopetusikäisten lasten suositusten toteutumista fyysisen aktiivisuuden määrästä (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Koivulan ja kumppaneiden (2017) mukaan opettajan tehtävänä on innostaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ja kokemaan liikunnan iloa. Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeänä innostamisen keinona monipuolisten liikuntakokemusten ja liikuntamuotojen mahdollistamisen, jonka

he kokivat tukevan lapsen kasvua kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Opettajat pitivät sitä syystä tärkeänä, sillä esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan liikuntakasvatuksen tehtäväksi mahdollistaa monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa sekä tarjota lapselle edellytykset omaksua liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Nordvallin ja kumppaneiden (2017) tutkimus on osoittanut, että monipuolisella liikunnalla lapsuudessa voidaan mahdollistaa todennäköisemmin lapselle mieluisan liikuntaharrastuksen löytyminen ja näin tukea liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista.

Varhaiskasvatuksen opettajien kannustaminen ja innostaminen nousi heidän vastauksissaan esiin yhdeksi tärkeäksi keinoksi lapsen kasvattamisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Opettajan positiivinen asenne liikuntaa kohtaan, lapsen kehuminen onnistumisista ja liikunnallisten toimintojen valitsemisesta koettiin tärkeinä keinoina lapsen kasvattamisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Varhaiskasvatuksen opettajalla on merkittävä rooli sekä lapsen liikuntamotivaation tukemisessa että liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattamisessa. Opettajan voidaan nähdä olevan omalla toiminnallaan vahvasti vaikuttamassa niiden tukemiseen.

Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että kuitenkin mahdollisuudet lapsen kasvattamisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa koettiin hieman eri tavoin. Osa opettajista piti velvollisuutenaan huolehtia myönteisistä liikuntakokemuksista ja näin tukea lapsen kasvua kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Nämä opettajat kokivat, että he voivat omalla toiminnallaan vahvasti vaikuttaa lapsen liikunnan kipinän sytyttämiseen ja myönteisen liikuntasuhteen muodostumiseen. Lapsuudessa koettujen myönteisten liikuntakokemusten on todettu olevan yhteydessä myönteisen liikuntasuhteen muodostumiseen jo varhain (Karvonen ym. 2016). Kun taas osa opettajista koki perheiden merkityksen melko suureksi. Opettajat kokivat vanhempien suhtautumisen liikuntaan vaikuttavan merkittävästi lapsen kasvattamiseen kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Lapsi ottaa jatkuvasti erityisesti vanhemmiltaan, mutta myös muilta läheisiltään ja ympäristöstään liikuntaan liittyviä asenteita ja arvoja, mikä voi luoda pohjaa lapsen liikunnallisesti aktiiviselle elämäntavalle tai inaktiiviselle elämäntavalle (Jaakkola ym. 2017). Toisaalta yksi opettajista toi esiin perheiden erilaisuuden merkityksen, jolloin vähän liikkuvien

perheiden kohdalla varhaiskasvatuksen opettajan rooli korostuu lapsen liikunnan kipinän sytyttämiseksi ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntapaan kasvattamisessa. Lapsi saattaa viettää ison osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa, jolloin opettaja on vahvasti vaikuttamassa toiminnallaan lapsen kasvattamiseen kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa luomalla sitä edistävän ympäristön.

Aikaisemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan alkavan kehittymään jo esiopetuksessa ja lapsuudessa omaksutun liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan ennustavan liikunnallista aktiivisuutta aikuisuudessakin (Karvonen ym. 2016; Yli-Piipari ym. 2011; Telama ym. 2014). Aikaisempien tutkimustulosten perusteella liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemista voidaan pitää äärimmäisen tärkeänä. Tämän tutkimuksen tuloksista voin havaita, että varhaiskasvatuksen opettajat kokivat tärkeäksi lapsen kasvattamisen kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, mutta mahdollisuudet tähän koettiin hieman eri tavoin. Vaikka mahdollisuudet koettiin hieman eri tavoin, pääosin kuitenkin opettajat kokivat oman roolinsa ja omalla toiminnallaan näyttämänsä esimerkin tärkeiksi kasvattaessa lasta kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

5.3 Yhteenveto

Yhteenvetona tämän tutkimuksen tuloksista voin sanoa, että lapsen liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisessa varhaiskasvatuksen opettajilla on merkittävä rooli. He ovat omalla toiminnallaan vahvasti vaikuttamassa lapsen suhtautumiseen liikunnasta ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemiseen. Varhaiskasvatuksen opettajien hyödyntämät keinot tukea liikuntamotivaatiota ja liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ovat tulosten mukaan hyvin samankaltaisia ja toisiaan tukevia. Nämä tulokset ovat pitkälti linjassa teoreettisessa viitekehyksessä esiin tuodun tutkimustiedon kanssa. Varhaiskasvatuksen opettajan tukiessa lapsen liikuntamotivaatiota itsensä määräämisteorian mukaisesti edistää hän lapsen sisäisen motivaation muodostumista liikuntaa kohtaan ja myönteisten liikuntakokemusten toteutumista. Samanaikaisesti opettaja edistää lapsen kasvua kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, sillä liikuntaan sisäisesti motivoitunut lapsi

valitsee liikunnallisia toimintoja ja näin omaksuu liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. (ks. Huhtiniemi ym. 2019; Karvonen ym. 2016; Sebire ym. 2013.)

Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatuksen opettajat toivat esiin monia tapoja tukea lapsen kasvua kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, joista osa oli yhteydessä itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. On tärkeä kuitenkin muistaa, että motivaation laadussa voi tapahtua muutoksia (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Siitä syystä sisäistä motivaatiota tukevia kokemuksia tulee mahdollistaa säännöllisesti. Varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeä tiedostaa näitä erilaisia keinoja tukea lapsen liikuntamotivaatiota ja liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, sillä sen avulla voidaan todennäköisesti edistää alle kouluikäisten lasten suositusten toteutumista fyysisen aktiivisuuden määrästä (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia eroavatko opettajien hyödyntämät liikuntamotivaation tukemisen keinot lapsen eri ikävaiheissa. Olisi kiinnostava löytää opettajia laajemmalla skaalalla työkokemuksen ja iän perusteella, jolloin tuloksia voisi vertailla myös niiden mukaan. Lasten ja nuorten liikunnan tutkimista voidaan pitää tärkeänä tutkimuksen kohteena. Olisi tärkeä kerätä tietoa siitä, mikä heitä motivoi liikkumaan ja näin edistää liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista sekä lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa olen noudattanut jokaisessa tutkimuksen vaiheessa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hain tutkimuslupaa ennen tutkimuksen lähettämistä varhaiskasvatuksen yksikköjen johtajille ja varhaiskasvatuksen opettajille. Lisäksi huomioin vastaajien anonymiteetin haastattelulomakkeen anonymisointina, jonka toin esiin lomakkeen alkutiedoissa. Vastaajien anonymiteettia lisää se, että sain vastauksia peräti kahdeksalta varhaiskasvatuksen opettajalta ja suurin osa lomakkeista meni yksikköjen johtajien kautta opettajille, joten en itse ollut yhteydessä kuin muutamaamaan vastaajaan. Haastattelulomakkeen alkutiedoissa kerroin tutkimuksen tarkoituksen ja omat yhteystietoni, jotta vastaajat voisivat ottaa yhteyttä ja kysyä mahdollisia lisätietoja. (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019 & Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee kiinnittää huomioita valitun tutkimusmetodin sopivuuteen suhteessa aineistonkeruumenetelmään (Aaltio & Puusa 2020). Fenomenologis-hermeneuttiselle tutkimussuuntaukselle yleisempi aineistonkeruutapa olisi ollut haastattelu, koska siinä saattaisi päästä lähemmäksi tutkittavien kokemusmaailmaa (Laine 2018). Kuitenkin lomakehaastattelu sopii aineistonkeruu tavaksi, kun tarkoituksena on kerätä tietoa tutkittavien kokemuksista tarkoin rajatusta aiheesta (Vilkkä 2021). Tässä tutkimuksessa rajasin aiheen koskemaan esiopetusikäisten lasten kanssa toimivien varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta.

Toisaalta käyttämäni aineistonkeruumenetelmä mahdollisti laajemman vastausmäärän kuin esimerkiksi haastattelu. Lomaketta laatiessa tuli kiinnittää erityistä huomioita kysymysten asetteluun ja muotoiluun, jotta vastaajat ymmärtävät varmasti mitä tarkoitan. Koin tarpeelliseksi määritellä itsemääräämisteorian käsitteen lomakkeessa, jotta vastaajat ymmärtäisivät, mitä asioita vastauksissa tulisi huomioida. Kuitenkaan en koe, että tämä olisi liikaa ohjannut vastaajia vastaamaan tietyllä tavalla, sillä opettajat kuitenkin vastasivat vain omien kokemuksiansa pohjalta. Lisäksi näin tarpeelliseksi esittää lomakkeen alussa kehotuksen vastausten pituudesta, jotta saisin minimoitua yhden sanan tai lauseen mittaiset vastaukset pois.

Tutkimukseni ollessa laadullinen ja fenomenologis-hermeneuttinen omat käsitykseni tutkittavasta ilmiöstä on tärkeä tuoda esille. Laineen (2018) mukaan aineiston analysointi vaiheessa tutkijan omat tulkinnat korostuvat, jolloin tutkijan esiymmärrys on tuotava esiin. Toin oman esiymmärrykseni tutkittavasta ilmiöstä esiin tutkimusmenetelmiä avatessani tarkemmin. Aaltio ja Puusa (2020) korostavat tutkijan valintojen esille tuomisen tärkeyttä perusteluineen läpi tutkimuksen. Pysin aktiivisesti perustelemaan ja tuomaan esiin tutkimuksessa tekemiäni valintoja läpi koko tutkimusprosessin. Aaltion ja Puusan (2020) mukaan luotettavuutta lisää aineiston kuvaaminen yksityiskohtaisesti. Tämä ilmenee esimerkiksi tavassa, jolla raportoin tutkimukseni tuloksia. Pysin hyödyntämään mahdollisimman yksityiskohtaisia kuvauksia, joten toin esille suoria sitaatteja aineistosta. Lisäksi pyrin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta liittämällä tutkimuksen analyysivaiheista esimerkit osaksi valmista tutkimusta (ks. Liite 2, Taulukko 2 & Taulukko 3).

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 169–180). Gaudeamus Oy.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van den Berghe, L., De Meyer, J. & Haerens, L. (2012). *Students' Objectively Measured Physical Activity Levels and Engagement as a Function of Between-Class and Between-Student Differences in Motivation Toward Physical Education*. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34, 457–480.
<https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.457>
- Eskola & Suoranta (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2019). *Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students*. *Journal of Sports Science and Medicine* 18, 239–247. <https://www.jssm.org/volume18/iss2/cap/jssm-18-239.pdf>
- Ikonen, M. (2006). Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa K. Karila, Alasuutari, M. Hännikäinen, A-R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.), *Kasvatusvuorovaikutus* (s. 149–165). Vastapaino.
- Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 37–49). PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. (2016). *Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity*. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19(9), 750–754.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.003>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017) Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 9–19). PS-kustannus.

- Karvonen, L., Nikander R. & Piirainen A. (2016). *Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa*. Liikunta & Tiede 53 (1), 68–74.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. PS-kustannus.
- Kiviniemi, K (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 62–74). PS-kustannus.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 253–268). PS-kustannus.
- Laine, T. (2018). Miten kokemuksesta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 25–42). PS-kustannus.
- Lerikkanen, M-K. & Pakarinen, E. (2018). Opettajan merkitys oppimismotivaatiolle. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen* (s. 128–139). PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 128–143). PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet* (s. 161–169). PS-kustannus.
- Nordvall, H. & Franssila, M. (2017). Liikunnan lajiharrastusten pysyvyys ja monipuolisuus koulu- ja aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.), *Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle* (s. 2–36). LIKES-tutkimuskeskus.
- Opetushallitus (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Juvenes Print.
- Opetushallitus (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Hansaprint Oy.
- Opetus- ja Kulttuuriministeriö (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*.

- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.), *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020* (s. 57–63). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola & J. Liukkonen (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 467–485). PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2020). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 142–156). PS-kustannus.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press. <https://books.google.fi/books/Deci&Ryan>
- Salmela-Aro, K. (2017). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsikädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen* (s. 6–16). PS-kustannus.
- Sarlin, E.-L. (1995). *Minäkokemusten merkitys liikuntamotivaationtekijänä*. Studies in Sport, Physical Education and Health 40. University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8418-2>
- Sebire, S., Jago, R., Fox, K., Edwards, M. & Thompson, J. (2013). *Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10. <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-10-111>
- Sjöblom, K. (2017). Intohimo. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet* (s. 186–196). PS-kustannus.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). *A test of self-determination theory in school physical education*. British Journal of Educational Psychology 75 (3), 411–433. <http://dx.doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Sääkslahti, A. (2015). Liikunta ja liikunnan harrastaminen. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.), *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (s. 79–86). PS-kustannus.

- Sääkslahti, A. (2015). Liikuntakasvatus. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.), *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (s. 87–88). PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. (2013). *Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä*. Liikunta & Tiede 50 (2–3), 27–31. <https://docplayer.fi/231931-Liikunnallisen-lapsuuden-askelmerkit-asetetaan-jo-paivakoti-iassa.html>
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. M. (2010). *Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis*. Journal of Sport and Exercise Psychology 32 (1), 99–120. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.99>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. (2014). *Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood*. Medicine and Science in Sports and Exercise 46 (5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000181>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (Viitattu 2.11.2022)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). *Ihmiseen kohdistuvat tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf (Viitattu 2.11.2022)
- Ulstad, S.O., Halvari, H. Sørensen, E.L. (2016). *Motivation, Learning Strategies, and Performance in Physical Education at Secondary School*. Advances in Physical Education, 6, 27–41. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.61004>
- Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu*. PS-kustannus.

- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet* (s. 42–53). PS-kustannus.
- Vauras, M., Salo, A-E. & Kajamies, A. (2017). Motivationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen* (s. 55–73). PS-kustannus.
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus
- Yli-Piipari, S. (2011). *The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study across Grades 6 to 9*. Studies in Sport, Physical Education and Health 170. University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4321-9>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelulomake

Liite 1 (1/3)

Liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen esiopetuksessa

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntamotivaation ja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemisesta esiopetuksessa.

Kyselylomake sisältää neljä osiota. Ensimmäinen osio sisältää muutaman taustatietokysymyksen. Toinen osio keskittyy lapsen motivoimiseen ja kolmas osio liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukemiseen. Viimeinen osio sisältää suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

Lomakkeessa avoimia kysymyksiä on yhteensä yhdeksän kappaletta. Toivoisin vastauksien olevan vähintään kahden virkkeen mittaisia, jotta saisin riittävän runsaita vastauksia.

Lomakkeen kysymykset ovat aseteltu siten, että ne ovat ohjattujen liikuntatuokioiden kontekstissa. Lomakkeeseen vastaamiseen menee noin 15-20 minuuttia.

Muista painaa lomakkeen lopussa lähetä -painiketta, jotta vastaukset tallentuvat. Vastaukset tallentuvat anonymisoituna.

Tutkijan yhteystiedot:
Kiiä Immonen
kiiia.immonen@tuni.fi

1. Kuinka kauan olet ollut alalla? *

- 0–5 vuotta
- 6–10 vuotta
- yli 10 vuotta

2. Minkä ikäinen olet? *

- 20–30 vuotias
- 31–40 vuotias
- yli 40 vuotias

3. Oletko käynyt jonkin erillisen koulutuksen liikuntaan tai liikuntakasvatukseen liittyen? *

- Kyllä
- En

Liite 1 (2/3)

Lapsen motivointi

Kysymykset ovat aseteltu siten, että ne ovat ohjattujen liikuntatuokioiden kontekstissa.

Pohdi lasten motivaation tukemista itsemääräämisteorian mukaisesti. Itsemääräämisteoria sisältää autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset.

Autonomian kokemus= yksilön kokemus mahdollisuudestaan vaikuttaa ja tehdä valintoja

Pätevyyden kokemus= yksilön kokemus riittävydestään esimerkiksi omista kyvyissään

Yhteenkuuluvuuden kokemus= yksilön kokemus ryhmään kuulumisesta sekä turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteista

Pohdi kysymyksiin vastatessasi, miten vahvistat edellä mainittuja kokemuksia tukiessasi lapsen liikuntamotivaatiota.

4. Mitä asioita pidät tärkeänä lapsen motivoimisessa ohjattujen liikuntatuokioiden aikana? *

5. Millaisia keinoja käytät motivoidaksesi lasta? Kuvaile mahdollisimman laajasti ja useamalla lauseella. *

6. Käytätkö eri keinoja eri lasten kanssa, millaisia? *

7. Miten toimit, jos lapsi ei halua liikkua ohjatun liikuntatuokion aikana? *

8. Miten lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan voisi parantaa mielestäsi? *

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen

9. Miten pyrit tukemaan lapsia kasvamaan kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa? *

Kirjoita vastaus

10. Mitkä asiat koet erityisen merkityksellisinä liikunnan kipinän synnyttämiseksi? *

Kirjoita vastaus

11. Kuinka tärkeänä näet oman roolisi lasten kasvattamisessa liikunnallisesti aktiiviseksi? *

Kirjoita vastaus

12. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, miten tärkeänä näet roolisi? *

Kirjoita vastaus

Tutkimuslupa

13. Vastauksiani saa käyttää tähän tutkimukseen *

Vastaukset anonymisoidaan ja yksittäisen vastaajan tunnistamisen riski minimoidaan. Aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Kyllä

Ei

14. Annan suostumukseni henkilötietojen käsittelyyn *

Tietosuojailmoitus:

https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/kiia_immonen_tuni_fi/EV3QvB0hbThFumskDV2gXj8BED654xFRb5uMh2nJuZ8uoQ?e=IXQTIg

Annan suostumuksen

En anna suostumusta

Liite 2: Esimerkkejä aineiston analyysistä

Taulukko 2 Esimerkki tutkimuskysymyksen 1 analyysistä

Pääluokka	Alaluokat	Pelkistetyt ilmaukset	Alkuperäisilmaukset
Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Myönteinen ilmapiiri	Kannustava ja innostava ilmapiiri	<i>"Tärkeintä on, että ilmapiiri on kannustava ja innostava." V1</i>
		Kannustava ilmapiiri	<i>"Ryhmällä ja ryhmähengellä on suuri merkitys lapsen motivaatioon. Ryhmään kannattaa luoda kannustava ja hyvä ilmapiiri." V2</i>
	Turvallisuuden tunne	Virheiden salliminen	<i>"On tärkeää, että lapset ymmärtävät, että esiopetuksessa on sallittua tehdä virheitä eikä aina tarvitse onnistua heti." V2</i>
		Ei nolata toisia	<i>"Pidän tärkeänä myönteisen ilmapiirin luomista, sitä, että lasta ei nolata." V3</i>
	Yhdessä toimiminen	Yhteinen tekeminen	<i>"Kannustaa lapsia yhteiseen tekemiseen ja toisten huomioon ottamiseen." V4</i>
		Yhteistyön korostaminen	<i>"Vältetään turhaa kilpailua, kiinnitetään huomio ennemminkin yhteistyöhön ja toisten kannustamiseen." V6</i>

Taulukko 3 Esimerkki tutkimuskysymyksen 2 analyysistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Pääloukat
<p><i>"Puhumalla liikunnasta positiiviseen sävyyn ja pitämällä sitä tärkeänä osana elämää, myös eskaritoimintaa."</i> (V5)</p> <p><i>"Esiopetusikäisten lasten kanssa voi keskustella aiheesta ja miten asian voi omassa arjessa huomioida."</i> (V2)</p>	<p>Positiivisuuden ja tärkeyden korostaminen</p> <p>Liikunnan huomiointi arjessa</p>	<p>Liikunta osana elämää</p>	<p>Keskustelu liikunnan tärkeydestä</p>
<p><i>"Keskustelemalla liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja hyvään oloon."</i> (V6)</p> <p><i>"Sanoittamalla, että hikoileminen ja hengästyminen ovat tavallisia elämään kuuluvia asioita ja että ihmisen verenkierto tarvitsee liikuntaa."</i> (V8)</p>	<p>Terveys ja hyvinvointi</p> <p>Ihminen tarvitsee liikuntaa</p>	<p>Liikunnan vaikutukset ihmiseen</p>	
<p><i>"Antamalla lapsille monipuolisesti kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista."</i> (V6)</p> <p><i>"Mahdollistetaan asioiden kokeilu, huomion kiinnittäminen yrittämiseen, ei lopputulokseen."</i> (V1)</p>	<p>Monipuolisia kokemuksia eri liikuntamuodoista</p> <p>Mahdollistetaan kokeilu</p>	<p>Monipuolisia kokeiluja</p>	<p>Mahdollistetaan monipuolinen liikunta</p>
<p><i>"Esiopetuksen arjessa pidän huolta siitä, että tarjoan paljon tilanteita, joissa liikunta on mahdollisuus. Retkeilemme paljon metsässä ja vaihtelevassa maastossa."</i> (V2)</p> <p><i>"Vähentämällä istumisen määrää toiminnallisilla työskentelytavoin. Osallistamalla ja mahdollistamalla liikuntaleikit niin ulkona kuin sisällä."</i> (V6)</p>	<p>Retkeily ja vaihtelevuus</p> <p>Toiminnalliset työtavat ja liikuntaleikit</p>	<p>Monipuolisuus toiminnassa</p>	