TAMPEREEN YLIOPISTO

Koululiikunnan merkitys kuudesluokkalaisen elämässä

Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna
Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
SANNA HUUKI
Kevät 2009

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna

SANNA HUUKI: Koululiikunnan merkitys kuudesluokkalaisen elämässä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 57 sivua, 4 liitesivua

Huhtikuu 2009

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälainen merkitys liikunnalla on murrosikäiselle tai sitä kehitysvaihetta lähestyvälle oppilaalle. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten kuudesluokkalaiset suhtautuvat liikuntaan, minkälaisia ajatuksia oppilailla on hyvästä liikuntatunnista, miten liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan rooli koetaan sekä miten liikunta ja itsetunto vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin liikuntaa opettavien opettajien käsitystä siitä, miten oppilaan itsetuntoa voidaan tukea liikuntatunnilla ja miten heidän mielestään kuudesluokkalaisten suhtautuminen koululiikuntaan muuttuu verrattuna aikaisempiin luokkatasoihin, vai muuttuuko ollenkaan.

Tutkimuksen teoreettisessa osassa tarkasteltiin aluksi liikuntakasvatusta ja koululiikuntaa. Teorian loppuosassa esitettiin murrosiän ja itsetunnon teoriaa liikunnan näkökulmasta katsottuna.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin käyttäen eläytymismenetelmää ja haastattelua. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat Tuusulan Vaunukankaan alakoulun kuudesluokkalaiset sekä muutama koulun liikuntaa opettava luokanopettaja. Kaiken kaikkiaan tutkimukseen osallistui neljäkymmentäneljä oppilasta ja neljä luokanopettajaa.

Tutkimus osoitti, että oppilaiden suhtautuminen liikuntaan on muuttunut kuudennella luokalla. Pojille fyysinen pätevyys on erittäin tärkeää ja tytöille sen sijaan ulkonäkö on fyysistä pätevyyttä tärkeämpi. Lajitaidot korostuvat kuudennella luokalla, mikä suurentaa kuilua hyvien ja huonojen oppilaiden välillä. Liikunnassa menestyvä oppilas todettiin erittäin suosituksi kaveripiirissä ja ei-menestyvä oppilas koettiin yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. Hyvään liikuntatuntiin yhdistettiin monipuolisuus, ikätason mukainen liikunta, fyysinen kuormittavuus sekä opettajan rooli. Liikuntaa pidettiin kaiken kaikkiaan erittäin tärkeänä ja merkittävänä oppiaineena sen erilaisuuden ja vapauden takia verrattaessa sitä muihin oppiaineisiin. Itsetunnon tukeminen liikuntatunneilla koettiin opettajien keskuudessa tärkeänä. Ehjä itsetunto koostuu monesta eri osa-alueesta ja se edellyttää kaikkien alueiden kehittämistä.

Tutkimus vahvistaa käsitystä liikunnan tärkeästä merkityksestä nuoren elämässä. Liikunnalla on merkittävä vaikutus etenkin nuoren itsetunnon positiiviselle kehitykselle. Lisäksi tutkimus vahvistaa käsitystä, jonka mukaan murrosiässä liikunta koetaan tärkeänä, mutta myös haasteellisena ja osittain vähemmän kiinnostavana oppiaineena.

Avainsanat: liikuntakasvatus, koululiikunta, itsetunto, murrosikä, motivaatio

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 4
2 LIIKUNTAKASVATUS 6
2.1 Liikuntakasvatuksen merkitys yhteiskunta- ja yksilötasolla 6
2.2 Liikunnan avulla kasvattaminen 7
2.3 Liikuntaan kasvattaminen 7
3 KOULULIIKUNTA 9
3.1 Koululiikunnan tavoitteet 9
3.2 Motivaatio tärkeänä osana koululiikunnassa 10
3.2.1 Itsemääräämisteoria 10
3.2.2 Tavoiteorientaatio 11
3.2.3 Liikuntatunnin motivaatioilmasto 12
4 LIIKUNTA JA MURROSIKÄ 14
4.1 Murrosikä kehityksen vaiheena 14
4.2 Liikunnan merkitys murrosiässä 15
5 LIIKUNTA JA ITSETUNTO 17
5.1 Itsetunnon määrittelyä 17
5.2 Tekijät, jotka tulee huomioida liikuntatuntia toteutettaessa, jotta vaikutettaisiin positiivisesti oppilaan itsetunnon kehittymiseen 19
5.2.1 Turvallinen ilmapiiri 19
5.2.2 Itsensä tiedostaminen 20
5.2.3 Yhteenkuuluvuus 21
5.2.4 Tehtävätietoisuus 21
5.2.5 Pätevyys 22
6 TUTKIMUSONGELMAT 24
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 25
7.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä 25
7.2 Tutkimuksen perusjoukko 25
7.3 Aineiston keruu 26
7.3.1 Eläytymismenetelmä 27
7.3.2 Haastattelu 28
7.4 Aineiston analysointi 29
7.5 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua 30
8 TUTKIMUSTULOKSET 33
8.1 Kuudesluokkalaisten suhtautuminen liikuntatunteihin 33
8.1.1 Liikuntatunnilla menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan rooli 34
8.1.2 Oppilaiden näkemyksiä hyvästä liikuntatunnista 37
8.2 Kuudesluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan - opettajien ajatuksia 39
8.3 Opettajien ajatuksia oppilaan itsetunnon tukemisesta liikuntatunneilla 40
9 POHDINTAA 44

LÄHTEET 49

LIITTEET

1 JOHDANTO

Viime aikoina on paljon keskusteltu julkisuudessa lasten ja nuorten liikunnasta. Ollaan huolestuneita nykyajan lasten ja nuorten fyysisen liikunnan vähentymisestä On keskusteltu runsaasti etenkin tietokoneiden merkityksestä liikunnan vähentymiseen. Lisäksi lasten liian aikaisesta kilpailuttamisesta ja lajivalinnoista ovat julkisuudessa keskustelleet muun muassa huippu-urheilijat, lajivalmentajat ja kasvatusalan asiantuntijat.

Vaikkakaan varsinainen liikunnan harrastuneisuus ei kyselytutkimusten mukaan ole vähentynyt, niin arkipäivään kuuluva arkiliikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt, mikä uhkaa myös tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. Arkiliikunnan vähentymistä kuvaa esimerkiksi se, että koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen on vähentynyt. Lyhyitä matkoja liikutaan yhä useammin autolla. Lisäksi vapaaehtoisen liikuntaharrastuksen määrän on todettu olevan suhteessa koulun liikuntatuntien määrään. Liikuntatuntien vähentäminen näyttää vähentävän myös liikuntaharrastusta ja päinvastoin. (Nuori Suomi 2008; Nupponen 1997, 61.)

Ihmiset ovat hyvin tietoisia liikunnan terveellisyydestä ja ihmiset myös arvostavat liikuntaa. Silti alle puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän (Vuori & Miettinen 2002, 91). Tämä on merkittävä ja yhä kasvava kansanterveysongelma monessa teollistuneessa maassa ja näin ollen liikunta-alan ammattialisilla, kuten liikuntaa opettavilla opettajilla on suuri haaste edistää kaikenikäisten ihmisten fyysistä aktiivisuutta. (Laakso 2003, 24.)

Koululiikunnalla on tärkeä merkitys etenkin murrosiän kynnyksellä. Lapsen lähestyessä murrosikää keho muuttuu niin ulkoisesti kuin sisäisestikin. Liikuntatunnit verrattuna koulun muihin oppitunteihin saattavat tuntua joistakin oppilaista ulkomuodon muuttuessa ikäviltä ja vastenmielisiltä. Minäkäsitys muotoutuu kasvuiän aikana ja liikunnalla on merkittävä vaikutus minäkäsityksen muotoutumiseen. Minäkäsityksen keskeisinä piirteinä pidetään itsearvostusta ja kokemuksia pätevyydestä. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret, joilla on alhainen itsearvostus, ovat fyysiseltä toimintakyvyltään usein myös heikompia. Liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan merkittävästi fyysisen pätevyyden kokemuksiin. Koululiikunnalla on erittäin suuri merkitys positiivisen itsetunnon kehityksessä ja tukemisessa kaikkien oppilaiden kohdalla sekä etenkin sellaisten oppilaiden kohdalla, jotka eivät harrasta liikuntaa koulun ulkopuolella. (Virkkunen 2000,

9.) Lapsuus- ja nuoruusiässä omaksutaan liikunnallinen elämäntapa. On olemassa selvää näyttöä siitä, että nuoruusiän liikunta selittää aikuisiän liikkumista. (Salmela 2006, 56.)

Koulun liikuntatunnit saattavat olla joillekin lapsille ja nuorille viikon ainoita liikuntahetkiä. Jos vanhemmat eivät tarjoa lapselle liikuntakokemuksia, niin koululiikunnalle asetetaan näin ollen suuri vastuu lasten liikunnan järjestäjänä ja liikuntaan innostajana. Liikunnanopettajalla on siis suuri merkitys lapsen ja nuoren liikuntaharrastuneisuuden innostajana ja terveellisten elämäntapojen opastajana. Liikunta on välttämätöntä terveellisen kasvun edistymiselle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten kuudesluokkalaiset suhtautuvat liikuntaan niin oppilaiden kuin opettajien mielestä, minkälainen on hyvä liikuntatunti ja miten murrosiässä olevan kuudesluokkalaisen itsetuntoa voidaan tukea liikuntatunneilla. Toivomuksena on, että tutkimus avartaisi käsitystä murrosikäisten oppilaiden liikuntaan suhtautumisesta sekä yleisesti liikunnan merkityksestä kuudesluokkalaiselle ja antaisi näin ollen eväitä opettajille kohdata murrosiässä oleva oppilas.

2 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksella on monimuotoinen historiallinen tausta. Fyysisillä harjoituksilla on ollut eri aikoina hyvin erilainen merkitys kasvatuksen yleistavoitteiden kannalta. Myönteisesti tarkasteltuna ruumiillisuus on nähty olennaisena osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta ja siitä syystä myös kasvatuksessa on pyritty tasapainoon fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä.

Suomessa 1900-luvun loppupuolella yleistynyt tarkastelutapa näkee liikuntakasvatuksen tavoitteet kaksijakoisina. Toinen tavoitteista pyrkii kasvattamaan liikuntaan ja toinen tavoitteista tähtää liikunnan avulla kasvattamiseen. Näin ollen kasvaminen tai kasvattaminen liikuntaan merkitsee sitä, että liikunnalla nähdään olevan joko itseisarvoa tai välinearvoa. Liikuntakasvatuksella on suuri merkitys lapsen ja nuoren kokonaiskasvatustapahtumassa. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 20; Laakso 2003, 16–17.)

2.1 Liikuntakasvatuksen merkitys yhteiskunta- ja yksilötasolla

Nyky-yhteiskunnassa liikunnan tärkeydestä on puhuttu ja puhutaan jatkuvasti hyvin paljon. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen. Sitä kautta voidaan vaikuttaa suuresti kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan merkitystä ja sen avulla saavutettujen terveysvaikutusten merkitystä on arvioitu monelta kantilta. Liikunnan puute aiheuttaa runsaasti sairauksia. Yhteiskunnallisesti liikuntaa harrastamattomien ihmisten on tutkittu aiheuttavan kuluja terveydenhuollolle paljon enemmän kuin liikuntaa harrastavien ihmisten. Yksilötasolla liikuntaharrastuneisuus parantaa fyysisen kunnon lisäksi elämisen laatua. (Laakso 2003, 17–24.)

Liikunnan terveysvaikutuksista on nykypäivänä paljon erilaista tutkimustietoa. Säännöllisen liikunnan myönteisistä terveysvaikutuksista saadaan jatkuvasti vahvempaa tutkimusnäyttöä. Monet tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan positiivisen vaikutuksen lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen. Liikunta on välttämätöntä ihmiskehon normaalille kehittymiselle ja toimintakyvylle sekä terveyden edistäjänä kaikkina ikäkausina. Liikuntaa voidaankin pitää yhtenä lasten ja nuorten tärkeimmistä elämänalueista. (Jaakkola 2003, 140; Vuori & Miettinen 2000, 94.)

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ovat julkistaneet liikuntasuosituksia lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suositusta on jaoteltu ikäryhmien mukaan ja tarkemmin ottaen 7–12 -vuotiaana fyysistä aktiivisuutta pitäisi olla 1½–2 tuntia päivässä. (Nuori Suomi 2008.)

2.2 Liikuntaan kasvattaminen

Liikunnan harrastuneisuus on viime vuosina korostunut, sillä fyysinen aktiivisuus, kuten arkiliikunta ja työ- sekä koulumatkaliikunta, on ihmisten elämässä vähentynyt huomattavasti. Monelle nuorelle koulun viikoittaiset liikuntatunnit ovat ainoita hetkiä, jolloin he harrastavat liikuntaa. Fyysistä kuntoa oppilas ei voi oppia itselleen, mutta hän voi oppia erilaisia tapoja, joilla voi kohottaa ja ylläpitää sitä. Fyysinen kunto ei säily, jos harjoittelu lopetetaan, joten kasvattaminen läpi elämään johtavaan liikuntaharrastukseen on yksi erittäin tärkeä liikuntakasvatuksen tavoite. (Laakso 2007, 19–20.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä. Taidoilla on keskeinen merkitys liikunnan kaltaisessa fyysis-motorisessa toiminnassa. On vaikea sanoa, mitkä taidot auttavat parhaiten harrastustavoitteen toteutumisessa. Suomalaisten perusliikuntamuodot, kuten lenkkeily- ja hiihtolajit, uinti, pyöräily ja voimistelu ovat jossain määrin säilyttäneet asemansa vuosikymmenestä toiseen, joten olisi tärkeää varmistaa ainakin näiden taitojen hallinta liikuntakasvatuksessa. Taitojen oppimisen yhtenä perusperiaatteena harrastustavoitteen kannalta voidaan pitää oppimaan oppimista, jonka avulla annetaan edellytykset myös uusien lajien oppimiselle. (Laakso 2003, 18–19.)

2.3 Liikunnan avulla kasvattaminen

Liikunnan avulla voidaan hyvin tehokkaasti edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan opetustilanteet on järjestetty sopivalla tavalla. Liikunta on näin ollen kasvatuksen väline. Kaiken liikuntakasvatuksen on oltava sopusoinnussa koulun muun kasvatuksen kanssa. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa kaikkiin persoonallisuuden osa-alueisiin, fyysiseen, älylliseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen. Liikunnan sosiaalisten ja eettisten kasvatustavoitteiden edistäviä vaikutuksia on pidetty tärkeinä jo vuosisatojen ajan. Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Liikunta antaa myös arvokkaan mahdollisuuden

pohtia oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden merkityksiä luonnollisissa tilanteissa. Harvassa muussa toiminnassa tulee esiin niin paljon moraalikasvatuksen kannalta tärkeitä tilaisuuksia kuin liikunnan tarjoamissa peleissä ja leikeissä. Tosin tilanteilla saattaa olla päinvastainen vaikutus, jos niihin ei reagoida oikein ja jos niitä ei käsitellä oikein. (Jääskeläinen ym. 1979, 20; Laakso 2003, 20.)

Liikunta tarjoaa paljon myös mahdollisuuksia kognitiivisen oppimisen edistämiseen ja inhimilliseen kasvuun. Liikunta toiminnallisena oppiaineena auttaa oppilaita, jotka eivät pysty keskittymään pelkästään teoreettiseen opiskeluun, omaksumaan tietoja ja oppimistottumuksia, kuten pitkäjänteisyyttä. Lisäksi liikunta on osin myös kulttuuri- ja taidekasvatusta runsaiden ilmaisuun liittyvien sekä esteettisiä ja luovuutta edistävien elementtien vaikutuksesta. (Laakso 2003, 20.)

3 KOULULIIKUNTA

3.1 Koululiikunnan tavoitteet

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa vuodelta 2004 liikunnanopetuksen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Lisäksi oppilasta tulee ohjata ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetuksen pitää tarjota oppilaalle taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta olisi mahdollista omaksua mahdollisimman tasapainoinen liikunnallinen elämäntapa. (Opetushallitus 2004.)

Liikunnanopetuksen ainoana tarkoituksena ei ole vain oppilaan fyysisestä kehityksestä huolehtiminen, vaikkakin se on ainoa oppiaine, joka pyrkii siitä huolehtimaan, vaan koululiikunnassa on aina kiinnitetty huomiota myös kasvatukseen. Tosin myös liikuntataitojen oppimisella on tärkeä merkitys yksilön kehittymiselle, koska se heijastuu yksilön itsetuntoon ja oman pätevyyden kokemiseen. Hyvät liikuntataidot ovat usein yhteydessä hyväksi koettuun pätevyyteen. (Gallahue 1996, 5–7; Jääskeläinen ym. 1985, 21; Rintala 2005, 7.)

Liikunta on välttämätöntä nuoren kasvulle ja kehittymiselle. Se tukee muiden kasvatustavoitteiden saavuttamista, sillä liikunta kehittää elimistön toimintakykyisyyttä ja siten luo pohjan muulle koulutyölle. Koululiikunnan tulee tarjota oppilaille elämyksiä, kokemuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnassa lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehosta, jotka ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Koettu liikunnallinen pätevyys on tärkeä tekijä itsearvostuksen kannalta. Liikunta tarjoaa kasvuikäiselle myös tärkeän sosiaalisen kentän, jossa voidaan opetella muun muassa yhteistyön taitoja ja toiseen huomioon ottamista ja jossa voi solmia tärkeitä ystävyyssuhteita. (Gallahue 1996, 5–7; Jaakkola 2003, 139; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Lapsuus- ja nuoruusiässä omaksutaan liikunnallinen elämäntapa (Salmela 2006, 56). Alakoululaiset liikkuvat vielä suhteessa enemmän kuin yläkoululaiset. Kielteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat suuresti haluttomuuteen omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa myöhemmällä iällä. Liikuntaharrastuneisuuden on tutkittu vähenevän murrosiän aikana. Murrosikä on tärkeä vaihe ihmisen elämässä tulevaisuuden liikuntaharrastuneisuuden kannalta. Murrosiässä tapahtuvan liikunnanharrastuneisuuden

huomattavan vähenemisen taustalla on erilaisia fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. (Lintunen 2003, 41; Jaakkola 2003, 139.)

Koululainen viettää peruskoulussa keskimäärin noin 10500 tuntia, joista liikuntatuntien osuus on noin 680 tuntia. Välitunteja on noin 2000 tuntia peruskoulun aikana. Näin ollen koululla on määrällisesti suuri vaikutus oppilaan kehityksessä. (Nupponen 1997, 65.)

Kouluikäiset eivät ole useinkaan vielä kiinnostuneita siitä, miten liikunta vaikuttaa terveysvaikutusten suhteen myöhemmin. Näin ollen terveyden edistäminen ei välttämättä toimi motiivina tai innostavana tavoitteena lapsilla ja nuorilla. Sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyydenkokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa innostavat nuoria ja luovat pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle (Lintunen 2007, 29; Nuori Suomi 2008.)

3.2 Motivaatio tärkeänä osana koululiikunnassa

Motivaatio ymmärretään pitkäaikaisena, tavoitteeseen suuntautuvana käyttäytymisenä (Jääskeläinen 1985, 130). Motivaatio on siis yksi ihmisen käyttäytymistä säätelevä perustekijä, joka suuntaa toimintaa ja antaa siihen energiaa. Motivaatio vaikuttaa käyttäytymisen tarkoitukseen ja pysyvyyteen, tehtävien valintaan ja itse suoritukseen. Liikuntamotivaatiolla on erittäin merkittävä vaikutus positiivisten liikuntakokemusten saavuttamisessa. Opettajalla on suuri merkitys liikuntatunnilla vallitsevan motivaatioilmaston muodostumiseen. (Laakso 2003, 139.)

Ihmisen toimintaa ohjaavat sekä ulkoiset että sisäiset motiivit. Ihmisessä itsessään syntyviä motivoivia tekijöitä, kuten yksilön kehityskaudet, kutsutaan sisäisiksi motiiveiksi. Sen sijaan ulkoiset motiivit tulevat ulkoa päin ja ne eivät ole yksilöstä itsestään lähteviä. Ulkoisia motiiveja ovat esimerkiksi palaute, palkkiot ja rangaistukset. Ulkoisia motiiveja pidetään välttämättöminä sisäisten motiivien syntymiselle. (Jääskeläinen 1985, 132.)

3.2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria huomioi sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, jotka yhdessä muodostavat motivaation toimintaa kohtaan. Syntyneen motivaation tuloksena on kognitiivisia, kuten asenne liikuntaa kohtaan, affektiivisia, kuten viihtyminen ja käyttäytymiseen, kuten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus, liittyviä seurauksia. Koululiikunta voi tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, jotka ovat pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos

nämä tarpeet tyydyttyvät, oppilaat viihtyvät tunneilla ja panostavat itsensä kehittämiseen. Jos oppilas puolestaan ei saa tukea näille perustarpeille, itsemääräämisen kokemusta ei synny. Tällöin oppilas kokee liikuntatunnit ulkoa ohjattuina, mikä vaikuttaa negatiivisesti liikuntamotivaatioon. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Koettua autonomiaa pidetään itsemääräämisteoriassa erittäin tärkeänä, sillä sen mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittyykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön pyrkimystä kokea kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja läheisyyden tunnetta. Lisäksi tarve kuulua johonkin ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta ovat olennainen osa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön tunnetta ja kokemusta omasta taidoistaan ja kyvyistään. Pätevyyden kokeminen on yksilöllistä ja se miten tärkeäksi kukin pätevyysalue koetaan, määrää merkityksen itsearvostukselle. Yksilö voi kokea itsensä päteväksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei tiedollisesti tai sosiaalisesti. Näin ollen pätevyyttä pidetään hierarkkisena. Itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. (Liukkonen ym. 2007, 160–161.)

3.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on muodostunut motivaatioteorioista eniten käytetyksi viitekehykseksi liikunnanopetuksen psykologisessa tutkimuksessa. Teoria on käytännönläheinen ja tutkimukseen hyvin sovellettavissa. Tavoiteorientaatioteoriassa yhdistyvät sekä persoonallisuuden piirteet eli tavoiteorientaatio, että tilanteelliset tekijät eli liikuntatunnin motivaatioilmasto. Liikuntamotivaatio syntyy teorian mukaan näiden kahden tekijän vuorovaikutuksesta ja näin ollen nämä tekijät vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Laakso 2003, 140.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan koetun pätevyyden kokeminen ja osoittaminen on liikuntamotivaation haastavuus. Yksilön hyvinvoinnin ja motivaation kannalta oleellinen tekijä on se, osoitetaanko pätevyyttä tehtävä- vai kilpailusuuntautuneesti. Tehtäväorientoituneet henkilöt kokevat pätevyyttä silloin kun he omissa taidoissaan yrittävät paljon, tekevät yhteistyötä muiden oppilaiden kanssa tai oppivat uuden suoritustekniikan. Pätevyyden kokeminen ei tässä tapauksessa ole riippuvainen muiden oppilaiden suorituksista, vaan oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät

tyytyväisyyden ja onnistumisen kriteereiksi. Näin ollen myös liikuntataidoiltaan heikot oppilaat voivat kokea onnistumisen kokemuksia. Tehtäväorientoituneisuuteen yhdistetään vahvasti sisäinen motivaatio. (Laakso 2003, 141.)

Kilpailuorientoituneet henkilöt kokevat pätevyyttä silloin kun he pystyvät voittamaan toiset tai saavuttamaan hyvän lopputuloksen jonkun tulostaulukon mukaan. Kilpailuorientaatiossa yrittäminen ei takaa onnistumisen kokemusta, koska pätevyyden kriteerit ovat kilpailullisia ja ne eivät ole omassa kontrollissa. Jokaisessa yksilössä on sekä piirteitä sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuudesta. Ongelmia ei synny silloin, jos tehtäväorientaatio on tarpeeksi korkea riippumatta siitä, kuinka voimakas kilpailuorientaatio on. Ongelmaksi sen sijaan saattavat muodostua tapaukset, joissa kilpailuorientaatio on korkeampi kuin tehtäväorientaatio varsinkin, jos samaan aikaan henkilön pätevyys on heikko. (Jaakkola 2003, 142.)

3.2.3 Liikuntatunnin motivaatioilmasto

Tavoiteorientaation lisäksi liikuntatunnin motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä ja se ohjaa toiminnan tavoitteita. Opettajalla on merkittävä rooli motivaatioilmaston muodostumisessa. Liikuntatunnin motivaatioilmasto voi korostaa tehtävä- tai minäsuuntautuneisuutta. Minäsuuntautuneesta voidaan käyttää myös käsitettä kilpailusuuntautuneisuus. (Liukkonen ym. 2007, 162.)

Minäsuuntautuneessa / kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu kilpaileminen ja sitä myötä oman tuloksen vertailu muihin oppilaisiin. Kyvykkyyden kokeminen määräytyy sen mukaan, miten oma tulos pärjää muihin oppialaisiin verrattuna. Kilpailuilmastossa ulkoinen motivaatio, ahdistuneisuus, alentunut kiinnostus ja kilpailuorientaatio korostuvat sekä myös uskomukset siitä, että liikunnan tarkoitus on parantaa sosiaalista statusta. (Jaakkola 2003, 143; Virkkunen, A. 2000, 10.) Minä- / kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja päättää itse kaikista tehtävistä ja toimintatavoista, mikä vaikuttaa negatiivisesti oppilaiden liikuntamotivaatioon. Lisäksi opettajajohtoinen päätöksenteko ei tue oppilaiden pätevyyden kokemuksia, koska heillä ei välttämättä ole mahdollisuutta liikkua omalla taitotasollaan. (Liukkonen ym. 2007, 165.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pystyy tutkimusten mukaan paremmin kokemaan positiivisia onnistumisia ja sen on todettu olevan suotuisa ilmapiiri kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi oppilaiden on tutkittu viihtyvän paremmin liikuntatunneilla, kun ilmapiiri on tehtäväsuuntautunut. Tällöin oppilaat eivät koe muun maussa jännittyneisyyttä niin

paljon kuin tunneilla, joilla ilmapiiri on kilpailuun suuntautunut ja oppilaat myös yrittävät enemmän. (Jaakkola 2003, 143; Virkkunen 2000, 10–11.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja on demokraattinen ja antaa oppilaille mahdollisuuden osallistua päätöksentekoon liittyen esimerkiksi yhteisiin pelisääntöihin, tuntien sisällön suunnitteluun, harjoitteisiin ja arviointiin. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa vastuu siirtyy opettajalta oppilaille. Tosin opettajan merkitys on suuri ja hänen tulee ohjata oppilaita realistisiin tehtäviin ja tavoitteisiin. (Liukkonen ym. 2007, 165.)

4 LIIKUNTA JA MURROSIKÄ

4.1 Murrosikä kehityksen vaiheena

Murrosikä kuuluu nuoruuteen. Murrosikä alkaa alakoulun viimeisillä luokilla tai viimeistään yläkoulun alussa. Poikien ja tyttöjen murrosikä eli puberteetti näyttää alkavan yhä aikaisemmin. Tytöillä murrosikä alkaa yleensä poikia aikaisemmin. Keskeisimmät muutokset ovat fyysisiä, ulospäin näkyviä. Fyysinen kasvu kulkee melko tasaisesti kohti aikuisuutta, kun taas psyykkinen kehitys saattaa olla mutkikkaampi. Murrosiän alkuvaiheessa on niin sanottu psyykkisen taantuman kausi. Tällöin nuori ei oikein tiedä kuka hän on, kun hän ei koe olevansa lapsi eikä vielä aikuinenkaan. Nuori pyrkii murrosiässä irtautumaan vanhemmista haluten lisää itsenäisyyttä. Läheisyys ja seurustelu alkavat myös kiinnostaa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18–23; Nupponen 1997, 71.)

Nuoruus on aikaa, jolloin pitää oppia ikään kuin uudestaan elämään. Nuoruusaikana alkaa yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeiluaika. Nuoruuden kehitystehtävät ovat Dunderfeltin (1990) mukaan uuden ja kypsemmän suhteen saavuttaminen molempiin aikuisiin, maskuliinisen/feminiinisen roolin löytäminen, oman fyysisen ulkonäkönsä hyväksyminen, pyrkiminen sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen, minäkuvan kehittyminen sekä ajattelun abstraktitason saavuttaminen. (Dunderfelt 1990, 84.)

Nuoruusiässä ruumiinkuva jäsentyy uudelleen. Ihmisen psyykkinen kehitys on kaksivaiheinen. Nuoruusikä, joka vastaa puberteettia, on toinen persoonallisuuden huomattava kehittymisvaihe lapsuuden jälkeen. Tänä aikana muotoutuvat aikuisuuteen kuuluvat persoonallisuusrakenteet. Nuoruusikä ajoittuu ikävuosiin 12–22. Nuoruusiän alulle on ominaista psyykkisten toimintojen taantuma, jonka avulla lapsuuden elämykselliset kokemukset tulevat uudelleen mielen työstettäviksi. Samanaikaisesti tapahtuvat nuoruusikään kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Tämän vuoksi nuoruusikää sanotaankin persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi ja toiseksi individuaatiovaiheeksi. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18–20.)

Murrosiässä paino alkaa kasvaa. Tytöillä murrosiän fyysisiin muutoksiin kuuluu kehon rasvakudoksen lisääntyminen, mikä saattaa aiheuttaa tyytymättömyyttä omaan kehoon. Pojat puolestaan kokevat myönteisinä murrosiän fyysiset muutokset, kuten hartioiden levenemisen ja lihasmassan lisääntymisen. Osa nuorista on ylipainoisia ja osa kokee olevansa ylipainoinen, vaikka

ei todellisuudessa ole. Nykyajan trendi on laihduttaminen ja joka puolella, kuten mainoksissa, lehdissä ja tv:ssä mainostetaan laihduttamista ja kehotetaan laihduttamaan. Alaluokilla monet tytöt pohtivat paljon ulkonäköä ja heidän syömisensä on erittäin vähäistä. Liikapaino sen sijaan on ongelma, johon on puututtava. Liikapainon psykososiaaliset haitat ovat nykyisin hyvin selkeitä. Liikapaino on yleinen syy esimerkiksi kiusatuksi tulemiselle. Myös liikkuminen hankaloituu, jos nuori on selvästi ylipainoinen. Lapset ja nuoret arvottavat toisiaan osittain fyysisten suoritusten perusteella. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 67-68.)

4.2 Liikunnan merkitys murrosiässä

Liikunnan keveys vaihtuu nuoruudessa jäsenten raskaudeksi. Liike vaatii tässä ikävaiheessa enemmän tahtoa, mistä seuraa tietty itsenäisyyden kokemus. Ruumiillisen muutoksen myötä tapahtuu murrosikäisen sielunruumiissa radikaali muutos. Sukupuolivietti voimistuu ja sen herättämät seksuaaliset tunteet ja kuvitelmat koetaan herkästi häpeällisiksi. Toiset saattavat peittää häpeän rempseällä käytöksellä, mutta toiset, varsinkin tytöt, saattavat kääntyä sisäänpäin, hautomaan outoja tuntemuksia itsessään. (Wilenius 2002, 35–36.)

12–13 -vuotiaana nuorilla on kyky ajatella, kuten aikuinen, mutta ei vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia eikä paljoa tietoja suorituksiin liittyvistä tekijöistä. Tässä iässä nuoret ovat hyvin herkkiä ja siitä syystä negatiivisia liikuntakokemuksia syntyy helposti. Murrosikä on tärkeää aikaa suhtautumiselle myöhemmän iän liikuntaharrastuneisuuteen. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut liikuntakokemukset vaikuttavat merkittävästi aikuisiän liikuntatottumuksiin. (Lintunen 2003, 43; Telama 2000, 60.)

Sosiaalinen tuki, itsearvostus ja pätevyys ovat liikunta-aktiivisuuden vahvoja selittäjiä. Kehuminen, kannustaminen ja hyväksyntä vahvistavat positiivisten liikuntakokemusten syntyä. Sosiaalisen tuen myötä nuori alkaa suurella todennäköisyydellä arvostaa ja pitää itseään pätevänä liikunnassa. Selvittääkseen, kuinka pätevä nuori on, hän vertailee itseään toisiin nuoriin. Siihen, millaiseksi yksilö kokee itsensä liikunnassa, vaikuttaa myös hänen rooliinsa yhteiskunnassa, perheessä ja muissa yksilön kannalta keskeisissä sosiaalisissa konteksteissa. Tärkeiltä ihmisiltä saadun palautteen myötä kehittyvät positiivinen minäkäsitys ja itsearvostus. Korkea itsearvostus vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Korkean itsearvostuksen on todettu olevan yhteydessä haasteista nauttimiseen, lannistumattomuuteen ja positiivisuuteen. Motivaation taso on yhteydessä myös oppimiseen ja haasteista suoriutumiseen. Kun yksilö kokee onnistumisia, hän saa positiivista

palautetta ja näin ollen myös itsearvostus vahvistuu. (Salmela 2000, 59–60.) Liikunnallisesti taitavien oppilaiden on todettu olevan suositumpia kuin oppilaat, jotka eivät ole fyysisesti taitavia tai jotka eivät harrasta vapaa-ajalla mitään liikuntaa (Hakala 1999, 98).

Murrosikään liittyy myös merkittäviä psyykkisiä muutoksia, joiden vaikutukset liikunnassa ovat nähtävissä etenkin motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumisena. Myös murrosiälle tyypillisen sosiaalisen elämän muutokset voivat heijastua liikunnalliseen kehitykseen. (Nupponen 1997, 72.) Varhaisnuoruudessa pätevyydenkokemukset ja muut minäarviot ovat kielteisempiä. Nuoret ovat hyvin haavoittuvaisia ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. (Lintunen 2007, 153.)

5 LIIKUNTA JA ITSETUNTO

5.1 Itsetunnon määrittelyä

Itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne. Itsetunto ei ole selitettävissä ihmisen ominaisuuksilla tai toiminnoilla, jotka ulkopuoliset hänessä näkevät. Tästä johtuen itsetunnon puutetta tai määrää ei välttämättä voi ulkopuolinen huomata. Itsetunto on persoonallisuuden yksi ominaisuus. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylipääsemätön este. (Keltikangas–Järvinen 1994, 16.)

Itsetunto on omien kykyjen arvioimista. Hyvän itsetunnon omaava henkilö tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Itsetunto on myös kykyä luottaa itseensä sekä arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Hyvään itsetuntoon kuuluu se, että ihminen hyväksyy niin hyvät kuin huonotkin puolensa ja että heikkouksien ja puutteiden myöntäminen ei tuota hänelle suurta tuskaa eikä vie hänen itsekunnioitustaan. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pyrkii myös pääsemään huonoista piirteistään eroon. (Aho 1996, 10; Shaffer 1996, 469.)

Itsetuntoa voi osittain nimittää myös itsearvostukseksi tai sitä voi kuvata itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Itsearvostukseen kuuluu esimerkiksi se, että ihminen pitää kiinni omista oikeiksi katsomistaan päämääristään eikä anna loukata itseään vaan puolustaa itseään. Itsevarmuudella tarkoitetaan muun muassa sitä, miten varmana ihminen pitää omia kykyjään hallita vastaan tulevia ongelmia ja asioita. Lisäksi itsevarmuuteen kuuluu se, että ihminen ei jää aina katumaan tekemiään ratkaisuja. Rohkeus asettaa itselle korkeita vaatimuksia sekä haasteiden vastaanottaminen ovat itseluottamuksen tunnusmerkkejä. Itsetunto sisältää itsearvostuksen lisäksi itsetuntemuksen ja itsetietoisuuden. Itsetuntemus kuvaa yksilön tietoisuutta heikkouksistaan ja vahvuuksistaan ja itsetietoisuus on puolestaan neutraalia itsensä havaitsemista. (Kalliopuska 1984, 9–13; Keltikangas-Järvinen 2000, 103–105.)

Itsetuntoon kuuluu myös itsenäisyys ja riippumattomuus muiden mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei koko ajan pohdi, mitä muut ihmiset ajattelevat. Hän ei ole myöskään jatkuvasti huolestunut muiden hyväksynnästä eikä pyri aina ajattelemaan ja toimimaan yleisen mielipiteen mukaan. Itsetuntoon kuuluu, että ihminen osaa arvostaa omaa elämäänsä sekä ymmärtää, että elämä on ainutkertainen. Itsetuntoon kuuluu myös itsensä arvostamisen lisäksi

muiden ihmisten arvostaminen. Ihminen, jolla on vahva itsetunto osaa arvostaa toisen ihmisen osaamista sekä antaa hänelle tunnustusta ja arvoa. Puolestaan huonon itsetunnon omaava ihminen näkee jokaisessa menestyvässä ihmisessä vaaran, mikä aiheuttaa toisen ihmisen kritisoimista ja vähättelyä. (Kalliopuska 1984, 9–13; Keltikangas-Järvinen 1994, 16–18.)

Keltikangas-Järvinen (2000, 102) toteaa teoksessaan Tunne itsesi, suomalainen, että itsetunto on minäkuvan osa. Minäkuva puolestaan tarkoittaa käsitystä itsestään eli millainen ihminen mielestään on, millaisia kykyjä, taitoja ja luonteenpiirteitä hänellä on, mitä hän arvostaa ja tavoittelee, miten hän toimii ja ajattelee. Itsetunto puolestaan on minäkuvan niin sanottu laadullinen arvio eli käsitys siitä onko tämä ”minä” hyvä vai huono. Itsetunto on tavallaan ihmisen henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. Itsetunto on sitä parempi mitä enemmän hyviä piirteitä ihminen itseensä liittää. (Aho 1996, 10; Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102.)

Itsetunto rakentuu niistä kokemuksista, joita ihminen saa muilta ihmisiltä sekä ympäristöstä. Lapsuudessa vanhempien merkitys lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta on suuri. Itsetunnon kehittyminen riippuu siitä, miten vanhemmat hoitavat lasta, millaisina he lasta pitävät, miten he suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Myöhemmin koululla sekä lapsen harrastuksilla on suuri merkitys lapsen itsetunnon rakentajina. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123; Shaffer 1996, 471–472.)

Tutkimuksien mukaan liikunnallisesti lahjakkaiden ja liikunnassa menestyvien nuorten on todettu olevan muita suositumpia kaveripiirissä. Lisäksi liikunnassa menestyvillä on tutkimustulosten perusteella todettu olevan muita parempi itsetunto. Liikuntataitojen puute tai heikkous puolestaan voi johtaa syrjään vetäytymiseen tai syrjään joutumiseen kaveriporukoista. Tästä saattaa syntyä negatiivinen suhtautuminen liikuntaan ja näin ollen liikuntakokemusten määrä vähenee. (Koljonen 2000, 20–22; Rintala 2005, 5.)

Liikunnallisella suoriutumisella on vaikutusta nuoren minäkäsitykseen ja itsearvostukseen. Itsetuntoon heijastuu käsityksemme fyysisestä minäkuvasta, joka koostuu ulkonäöstä, fyysisestä kunnosta, fyysisistä voimista ja ruumiinkuvasta. Terveen nuoren pitäisi olla melko tyytyväinen ulkonäköönsä. Nuoret kuitenkin vertailevat itseään toisiin nuoriin, mikä saattaa johtaa alemmuuden ja pätemättömyyden tunteisiin, jos nuori kokee olevansa huonompi tai erilainen kuin toinen. Fyysinen itsearvostus onkin yksi keskeisimmistä alueista itsetunnon kehittymisessä. Liikuntaa harrastavilla nuorilla on todettu usein olevan muita vahvempi fyysinen ja sosiaalinen minäkuva. On tutkittu, että nuoren itsetunto on keskitasoa heikompi, jos nuori on kokenut menestyvänsä heikosti liikunnassa tai jos hän on kokenut esimerkiksi kilpailuissa häviämistä tai peliryhmistä eristämistä. (Aho 1996, 39–40; Kalliopuska, Heikurainen & Larsio 1997, 6; Pulli 2001, 24.)

5.2 Tekijät, jotka tulee huomioida liikuntatuntia toteutettaessa, jotta vaikutettaisiin positiivisesti oppilaan itsetunnon kehittymiseen

Alakoulun liikuntatunneilla ja muissakin koulun sekä kodin kasvatustilanteissa kasvattaja voi vaikuttaa monella tavoin oppilaan itsetunnon vahvistamiseen. Erilaisia itsetuntomalleja on runsaasti. Tässä esitetty Borbanin (1982) malli on perusmalli, joka on helposti toteutettavissa. Hänen (1982) mukaansa hyvä itsetunto koostuu viidestä eri ulottuvuudesta: turvallisuudesta, itsensä tiedostamisesta, liittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteesta, tehtävätietoisuudesta ja pätevyyden tunteesta. Itsetuntoa tarkasteltaessa on hyvä arvioida sen eri osia yksi kerrallaan. Ihmisellä on vahva itsetunto vasta silloin, kun kaikki viisi edellä mainittua aluetta ovat suhteellisen hyvässä kunnossa. Itsetunnon vahvuus ja heikkous vaikuttavat ihmisen sisällä olevaan persoonallisuuteen. Silloin jos jokin perusosista on vajavainen, täytyy juuri sitä osaa vahvistaa ja samalla kohentuu ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus. (Aho 1996, 58; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 148.)

5.2.1 Turvallinen ilmapiiri

Turvallisuuden tunne on itsetunnon tärkein alue, koska se on edellytys kaikille muille osatekijöille. Vasta kun yksilö kokee turvallisuutta, hän on valmis ottamaan vastaan haasteita, kokeilemaan vaihtoehtoja ja hyväksymään muutoksia. Fyysisen turvallisuuden lisäksi turvallisuuteen kuuluu myös emotionaalinen turvallisuus. Nuori esimerkiksi luottaa opettajiinsa ja niihin, joiden kanssa hän on tekemisissä. Nuori ymmärtää säännöt ja on tietoinen itseensä kohdistuvista odotuksista ja käyttäytymisen rajoista. Kun yksilö kokee turvallisuutta, hän tietää kehen voi luottaa, hän uskaltaa ottaa riskejä ja haluaa osallistua. Luottamuksellinen suhde nuoreen, selvät rajat ja säännöt sekä positiivinen ja myönteinen kasvuilmapiiri luovat turvallisuuden tunnetta. (Aho 1996, 59–61; Kalliopuska ym. 1997, 25–26.)

Vanhempien sekä muiden aikuisten, kuten opettajien antamalla palautteella ja kannustuksella on suuri merkitys siihen, millainen mielikuva nuorelle syntyy omasta toiminnastaan ja osaamisestaan. Kannustaminen ja rohkaisu tehtävän tekemiseen ja oman osaamisen kehittämiseen vahvistavat nuoren itseluottamusta ja myönteistä käsitystä omasta osaamisesta. Vanhemmat saattavat murtaa nuoren tyytyväisyyden antamalla hänelle negatiivista palautetta. Puolestaan

vanhemmat voivat muuttaa palautteellaan nuoren epäonnistumisen onnistumiseksi tai ainakin lieventää epäonnistumisen kokemusta. Itsetunnon kannalta on tärkeää, että nuorta kiitetään toiminnasta, vaikka lopputulos ei olisikaan niin hyvä. Kun nuorella on tunne siitä, että hän osaa ja että häneen luotetaan, kannustaa se nuorta tekemään ja toimimaan parhaan kykynsä mukaan. (Autio & Kaski 2005, 97; Keltikangas-Järvinen 2000, 134.)

Vanhempien ja muiden aikuisten antama palaute voi mennä päällekkäin annetun ja hankitun itsetunnon välillä. Palautteen antaminen usein liitetään yksilön persoonallisuuteen siten, että se tukee sekä annettua että hankittua itsetuntoa. Yksilöä kehuttaessa voidaan hänelle sanoa, että koska teet tämän olet itsekin hyvä. Näin kasvattaja voi yhdistää toiminnan ja persoonallisuuden. Sen sijaan nuorta moitittaessa tulisi yksilö itse ja yksilön käytös pitää toisistaan erillään. Kenellekään ei saisi syntyä tunnetta, että hän on huono tai paha, kun hän käyttäytyy näin. (Keltikangas-Järvinen 2000, 135.)

5.2.2 Itsensä tiedostaminen

Itsensä tiedostaminen on tärkeä osa itsetuntoa. Itsensä tiedostaminen on eräänlaista yksilöllisyyden tunnetta, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö tietää, kuka hän on, osaa tarkasti ja realistisesti kuvata rooliaan ja ominaisuuksiaan sekä tiedostaa oman ainutlaatuisuutensa ja kokee sen arvokkaaksi. Nuori, jonka itsetietoisuus on vahva, on innostunut motorisista ja fyysisistä toiminnoista eikä pelkää ottaa riskejä ja olla erilainen. (Aho 1996, 65–66.)

Alle kouluikäiselle lapselle kehonhahmotus ja kokemukset omasta kehosta ovat tärkeitä minäkäsityksen muodostumiselle. Kehonhahmotus on oleellinen osa motoriikkaa ja itsetuntemusta. Se määrittää ihmisen käsitystä siitä, minkälainen olen ja miten minä liikun. Yksilön itsetunto pannaan koetukselle, kun hän joutuu tilanteisiin, joissa kehollaan on osoitettava, mitä hän osaa ja kuka hän on. Kehonhahmotus ei ole itsestäänselvyys, vaan se opitaan. Oppiminen tapahtuu liikkumalla, tekemällä ja kokeilemalla. Useat toistot tutustuttavat liikkujan omaan kehoon ja sen toimintaan. Kokemus ohjaa yksilöä liikkeessä. Liikuntatilanteissa oppilaan on pakko paljastaa fyysiset ominaisuutensa ja kehonsa kyvyt muiden edessä. Jos se aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, sillä saattaa olla negatiivinen vaikutus minäkäsitykseen. Puolestaan jos nuorelle annetaan mahdollisuuksia kokea kehonsa positiivisena liikuntatilanteissa, hänen koko minäkuvansa voi vahvistua. Aikuinen voi näin ollen merkittävästi vaikuttaa yksilön itsetunnon kehittymiseen huomioidessaan sen ja tiedostaessaan asian toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Aho 1996,

39–40; Autio & Kaski 2005, 95.) Etenkin murrosiässä nuori kysyy toiminnan kautta muilta nuorilta ja aikuisilta, onko hänen kehollaan mitään väliä. Jos oman kehon arvostus ei ole kohdallaan, nuori saattaa ajatella, että sitä voi rääkätä, kuten esimerkiksi viillellä, tuhota päihteillä, näännyttää nälkään ja ylisyöttää. (Cacciatore ym. 2008, 175.)

5.2.3 Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuden tunteella ja oman ikäisten vertaisryhmän osoittamalla hyväksynnällä on merkittävä vaikutus nuoren itsetunnolle. Itsetunnon kannalta on erittäin tärkeää, että nuori saa kavereiltaan positiivista palautetta ja arvostusta. Kun nuori kokee olevansa hyväksytty, hän ei vain etsi muiden seuraa, vaan hän pystyy ylläpitämään ystävyyttä ja myös antamaan ystävyyssuhteessa itsestään muille. Vahvaan yhteenkuuluvuuteen kuuluu, että nuori on herkkä ja ottaa muut huomioon. Hän tekee aloitteita ystävystymiseksi ja on yhteistyökykyinen ja nauttii ryhmätoiminnasta. Erilaisten liikuntaharjoitusten, kuten pelien ja leikkien avulla voidaan kohottaa ryhmähenkeä ja järjestää tehtäviä, joissa koko ryhmän pitää toimia yhdessä. (Autio & Kaski 2005, 96; Koljonen 2002, 76.)

Kasvattaja voi tukea yhteenkuuluvuutta antamalla nuorille tilaisuuksia toimia ryhmissä tasapuolisesti ja rohkaisemalla nuoria ottamaan toiset huomioon. Yhteenkuuluvuutta lisää esimerkiksi se, että nuoret otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja yhdessä tehdään pelisäännöt ryhmän toiminnalle. Suurissa oppilasryhmissä hiljaisemmat oppilaat saattavat helposti jäädä vaille huomiota, mikä saattaa vaikuttaa heidän itsetunnon kehitykseen. Ryhmään kuulumisen tunteen toteutuminen edellyttää tietenkin turvallista ilmapiiriä. (Cacciatore ym. 2008, 153; Pulkkinen 2002, 76.)

5.2.4 Tehtävätietoisuus

Tehtävätietoisuus antaa ihmisen elämälle tarkoituksen ja motiivit. Yksilö asettaa itselleen realistisia tavoitteita ja seuraa tarkasti suunnitelmiaan. Kun yksilö asettaa itselleen realistisia tavoitteita, hän yleensä myös saavuttaa ne, mikä kohottaa motivaatiota ja rohkaisee ottamaan riskejä. Aikaisemmat suoritukset täten rohkaisevat yrittämään vaativampia tehtäviä. Yksilöllä, jolla on vahva

tehtävätietoisuus, on selvät tavoitteet toiminnalleen ja lisäksi hän on itseohjautuva ja aloitteellinen. Hän etsii myös erilaisia vaihtoehtoja ja ratkaisuja sekä ottaa vastuuta. (Aho 1996, 78.)

Tehtävätietoisuutta korostava opettaja auttaa yksilöä tiedostamaan omat tavoitteensa. Opettaja antaa nuorille mahdollisuuksia seurata edistymistään, arvioida toimintaansa ja käyttää vaihtoehtoisia ratkaisuja. Hän pyrkii välttämään yksilöiden välisiä vertailuja ja suosii yksilöllisiä tavoitteita. Itsetunnon kannalta on tärkeää, että toiminta ja tehtävät suunnitellaan siten, että ne ovat yksilön ikätasolle sopivia ja että niissä otetaan huomioon yksilöllinen kehitys. On tärkeää ottaa huomioon eri tahdissa kehittyvien yksilöiden tarpeet, jolloin heidän itsetuntonsa voi säilyä samalla kun heillä on realistinen kuva omista taidoistaan. (Aho 1996, 79; Koljonen 2005, 20–21.)

5.2.5 Pätevyys

Nuoren tulisi saada kokea onnistumisia. Tällöin pätevyyden tunne lisääntyy ja nuoren luottamus omiin kykyihinsä kasvaa. Onnistumisen kokemukset saavat nuoren kokemaan itsensä taitavaksi, mistä seuraa, että hän uskaltaa ottaa riskejä ja sanoa mielipiteensä. Heikko menestyminen ja jatkuvat epäonnistumiset puolestaan vähentävät yrityshalua ja yksilö on jo valmistautunut kokemaan epäonnistumista. Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin todennäköisesti jaksaa jatkaa liikunnan harrastamista. Moni nuori on jo murrosiässä muodostanut kielteisen kuvan itsestään liikkujana ja sen vuoksi lopettaa liikunnan harrastamisen. Muodostettu kuva voi olla hyvin virheellinen, mutta sillä on hurjan suuri vaikutus. (Cacciatore ym. 2008; Laakso 2003, 43.)

Kasvattajan tulee opettaa oppilaita myös sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä. Nuoren tulisi oppia ymmärtämään, ettei kukaan ole täydellinen, vaan kaikissa ihmisissä on vahvuuksia sekä heikkouksia, ja että virheistä tulisi kaikkien oppia. Oppilasta tulisi myös opettaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä arvioimaan omia suorituksiaan suhteessa omiin aikaisempiin suorituksiin eikä niinkään muiden oppilaiden suorituksiin. Nuoren tulisi oppia olemaan ylpeä omista suorituksistaan. Jos opettaja tai vanhemmat asettavat vaatimustason nuorelle pysyvästi liian korkeaksi, nuori ei koe onnistumisia eikä hänelle myöskään kehity realistista käsitystä omasta osaamisestaan. Puolestaan jatkuvasti liian matalaksi asetettu tavoitetaso ei saa nuorta kiinnostumaan suorituksesta, koska haaste ei ole riittävä eikä hän näin ollen koe onnistumisen riemua. (Aho 1996, 81–84; Keltikangas-Järvinen 2000, 135; Koljonen 2000, 21.)

Kilpailemisesta on puhuttu viime aikoina hyvin paljon. Kilpailutilanteessa aina joku häviää, aina joku on huonompi kuin toinen. Liikunnassa yksilön tulisi saada kokea onnistumisia ja sellaisia haasteita, jotka auttavat häntä arvioimaan omia kykyjään. Kilpailun liiallinen korostaminen vie liikunnasta ilon ja toisaalta kiinnittää huomion suorittamiseen ja toisten vertaamiseen. Yksilöt, jotka pärjäävät kilpailuissa ja jotka ovat motorisilta perustaidoiltaan taitavia yleensä pitävät kilpailuista toisin kuin yksilöt, jotka eivät ole motorisesti niin taitavia. Kaikilla oppilailla ei ole yhtä voimakas kilpailuvietti, joten opettajan on mietittävä erilaisia toteutusvaihtoehtoja kilpailuille. Se, miten opettaja suhtautuu kilpailutilanteisiin ja järjestää kilpailuja vaikuttaa suuresti siihen, minkälainen vaikutus kilpailuilla on nuoren itsetunnolle. Pääasia pitäisi olla itse tekemisessä, eikä lopputuloksessa. Kilpailu ei tietenkään saa olla pääasia liikunnassa, mutta oikein ohjatut leikkimieliset kilpailut silloin tällöin eivät romuta kenenkään itsetuntoa lopullisesti. (Autio & Kaski 2005, 102–104; Pulli 2001, 77–80.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää murrosiässä olevien tai sitä kehitysvaihetta lähestyvien kuudesluokkalaisten oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan sekä liikunnan merkitystä heidän elämässään. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, minkälaisia ajatuksia oppilailla on hyvästä liikuntatunnista ja miten liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan rooli koetaan sekä miten itsetunto ja liikunta vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin liikuntaa opettavien opettajien käsitystä siitä, miten oppilaan itsetuntoa voidaan tukea liikuntatunnilla ja miten heidän mielestään kuudesluokkalaisten suhtautuminen koululiikuntaan muuttuu verrattuna aikaisempiin luokkatasoihin, vai muuttuuko ollenkaan.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1) Minkälainen merkitys liikunnalla on kuudesluokkalaiselle?
- Minkälaisiksi murrosiässä oleva tai sitä kehitysvaihetta lähestyvä kuudesluokkalainen kokee liikuntatunnit?
- Miten kuudesluokkalainen kokee liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan roolin ja minkälainen vaikutus on liikunnassa menestymisellä ja ei-menestymisellä?
- Minkälainen on hyvä liikuntatunti?

2) Miten liikuntaa opettavien opettajien mielestä oppilaan itsetuntoon voidaan vaikuttaa myönteisesti liikuntatunnilla?
Muuttuuko oppilaan suhtautuminen liikuntaan kuudennella luokalla verrattuna aikaisempiin luokkatasoihin? Jos muuttuu, millä tavoin?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Yksi laadullisen tutkimuksen pyrkimyksistä on ilmiön tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, jotka tuovat tutkittavien ”äänet” ja näkökulmat esille, kuten teemahaastattelu, ryhmähaastattelu ja osallistuva havainnointi. (Bogdan & Biklen 1982, 27; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152).

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on aineiston teoreettinen edustavuus eli aineistossa täytyy olla esillä olennaiset piirteet tutkimusongelman kannalta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet, kuten aineiston kerääminen, käsittely ja analyysi eivät erotu niin selkeästi toisistaan kuin taas kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jossa edetään selkeämmin vaiheittain. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus elää koko ajan ja tutkimussuunnitelma usein muuttuu alkuperäisestä. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto on verbaalista tai visuaalista toisin kuin kvantitatiivisessa, jossa aineisto on esitettävissä numerollisessa muodossa. (Alasuutari 1999, 84; Uusitalo 1991, 79–80.)

7.2 Tutkimuksen perusjoukko

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Tuusulan kunnan Vaunukankaan alakoulun kuudesluokkalaiset sekä muutama koulun liikuntaa opettavista opettajista. Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston muodostivat koulun kolme 6. –luokkaa, joiden oppilaita oli aineistonkeruupäivänä paikalla yhteensä 44. Oppilaista yhteensä 18 oli poissa kovan flunssa- ja kuume-epidemian vuoksi. Ryhmähaastatteluun osallistui yksi valitsemani koulun 6. –luokka ja kaikki luokan oppilaat olivat ryhmähaastattelupäivänä koulussa. Opettajia haastatteluun osallistui 5.

Valitsin kyseisen koulun sen perusteella, että olen itse tehnyt usean vuoden ajan sijaisuuksia tällä koululla ja lisäksi itse olen aikoinaan käynyt kyseistä koulua. Koulu oli näin ollen entuudestaan tuttu ja koulun rehtori sekä opettajat kehottivat minua keräämään aineiston heidän koulultaan. He suhtautuivat hyvin myötämieleisesti tutkimukseeni. Tutkimusluvan tutkimukselleni myönsi koulun rehtori.

7.3 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin eläytymismenetelmällä ja haastatteluilla Tuusulan kunnan Vaunukankaan alakoululla tammi- ja helmikuussa 2009. Ennen varsinaista eläytymismenetelmällä toteutettua aineistonkeruuta esitestasin kehyskertomuksen neljällä Tuusulan Kirkonkylän koulun kuudesluokkalaisella. Heiltä saadun palautteen ja oman huomioni perusteella tarkensin kertomuksen yhtä lausetta ja muutin muutamassa kohdassa sanavalintojani. Ennen opettajille lähettämiäni haastattelukysymyksiä esitestasin kysymykset kahdella opettajakollegallani, joista toinen työskentelee luokanopettajana Sipoossa ja toinen Hämeenlinnassa. Heiltä saadun palautteen perusteella kysymykset olivat selkeitä ja toteuttamiskelpoisia. Ryhmähaastattelu eteni teemojen ja oppilaiden vastausten mukaan. Sitä varten en ollut valmistellut tarkkoja kysymyksiä, ainoastaan teemat.

Eläytymismenetelmällä (liite 1) kerätyn aineiston sain kokoon yhden päivän aikana tammikuussa 2009. Olin sopinut etukäteen kuudennen luokkien opettajien kanssa, minkä tuntien alkuun menen mihinkin luokkaan aineistoa keräämään. Kävin kolmessa luokassa eri aikaan ja jokaisessa luokassa pyrin pitämään saman alustuksen. Kerroin aineistonkeruun tarkoituksen ja vastausten tärkeyden tutkimukseni onnistumisen kannalta sekä yleiset käytännön ohjeet. Painotin, että käsialaan ei tarvitse kiinnittää erityistä huomiota, pääasia, että saan selvän, lauseiden ei tarvitse olla järjestyksessä, mitään ei saa kumittaa, kaikki ajatukset pitää kirjoittaa välittämättä siitä, ovatko lauseet rakenteeltaan hyviä vai ei ja että perustelut ovat kaikkien tärkeimpiä. Jokaisessa luokassa jaoin puolelle oppilaista ”menestyvän” ja puolelle ”ei-menestyvän” kehyskertomuksen.

Opettajien haastattelun toteutin tietokoneen avulla. Lähetin viidelle liikuntaa opettavalle luokanopettajalle kaksi kysymystä (liite 2) sähköpostin kautta. Lisäksi lähetin kysymykset myös koulun rehtorille, sillä hän opettaa muutamille luokille liikuntaa, joten kaiken kaikkiaan lähetin kysymykset kuudelle henkilölle. Pyydettyyn vastauspäivään mennessä opettajista puolet eli kolme

oli vastannut. Lähetin muistutuksen vastaamatta jättäneille opettajille. Muistutuksen jälkeen sain yhdeltä opettajalta vastaukset. Kaksi opettajaa jätti muistuttamisesta huolimatta vastaamatta.

Ryhmähaastattelu toteutui helmikuun lopussa 2009. Valitsin kolmesta kuudennesta luokasta yhden luokan, jossa pidin ryhmähaastattelun. Luokan valitsin oppilasmäärän perusteella eli valitsin sen luokan, jossa on eniten oppilaita. Ryhmähaastattelun teemat olin miettinyt tarkasti etukäteen. Tosin kolmas teema (liite 3) oli lähinnä ensimmäisen ja toisen teeman tarkennusta. Kysymykset muotoutuivat haastattelun myötä. Ryhmähaastatteluun käytin aikaa yhden oppitunnin verran. Olin ehdottanut luokan opettajalle etukäteen sovittaessa ryhmähaastatteluaikaa, ettei hän olisi luokassa ryhmähaastattelun aikana, sillä opettajan läsnäolo saattaisi vaikuttaa vastausten vähäisyyteen ja ”kaunisteluun”. Varsinkin luokan tytöt saattaisivat kokea vastaamisen kiusalliseksi, sillä luokan oma opettaja opettaa heille liikuntaa.

7.3.1 Eläytymismenetelmä

Eläytymismenetelmä on yksi tutkimusaineiston keräämiseen käytetty menetelmä, jossa kirjoitetaan pieniä esseitä tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Vastaajille annetaan kehyskertomus, orientaatio, jonka antamien mielikuvien mukaan heidän tulee kirjoittaa pieni tarina. Tarinoissa kirjoittaja käyttää mielikuvitustaan ja vie kehyskertomuksessa esitettyä tilannetta eteenpäin tai vaihtoehtoisesti kuvaa, mitä kehyskertomuksessa esitettyä tilannetta ennen on täytynyt tai voinut tapahtua. Eläytymismenetelmätarinat eivät välttämättä kuvaa todellisuutta, vaan mahdollisia tarinoita siitä, mikä saattaa toteutua ja mitä eri asiat merkitsevät. (Eskola 1997, 10.)

Menetelmän käytössä keskeistä on kehyskertomuksen variointi. Tällä tarkoitetaan sitä, että samasta peruskehyskertomuksesta tutkija luo ainakin kaksi eri versiota, jotka poikkeavat toisistaan yhden keskeisen seikan suhteen. Yleensä käytössä on 2-4 kehyskertomuksen versiota. Tutkimustulosten analysoinnissa on keskeistä juuri tämän variaation vaikutuksen selvittäminen eli se, mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksessa muutetaan jotain keskeistä elementtiä. (Eskola 1998, 10; Eskola & Suoranta 1998, 110–112.) Variointi erottaa eläytymismenetelmän useista muista tiedonhankintamenetelmistä ja korostaa samalla eläytymismenetelmän erityistä luonnetta. Yleensä vastaukset ovat jo sinänsä mielenkiintoisia, mutta vasta varioinnin merkityksen selvittäminen tuo esiin menetelmän erityiset piirteet. (Eskola 1997, 10.)

Eläytymismenetelmän käytössä on olennaista myös kehyskertomusten laadinta. Tutkimuksen onnistuminen on riippuvainen siitä, miten hyvin kehyskertomukset tavoittavat tutkittavan

ongelman. Yleisesti suositellaan, että kehyskertomukset olisivat lyhyitä ja että niistä olisi karsittu pois kaikki epäolennainen. Pitkien kehyskertomusten ongelmana on se, että vastaajat saattavat kiinnittää huomiota eri vihjeisiin. Näin ollen tutkimuksen kehyskertomuksiin upotettu variaatio hukkuu helposti moninaisten vihjeiden alle. (Eskola 1997, 70.)

7.3.2 Haastattelu

Tutkimuksessani keräsin aineistoa eläytymismenetelmän lisäksi haastattelulla. Haastatteluissa käytin sekä yksilö- että ryhmähaastattelua. Yksilöhaastattelun toteutin haastatellessani opettajia ja ryhmähaastattelun haastatellessani oppilaita.

Haastattelu lienee Suomessa yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. Haastattelulla pyritään selvittämään se, mitä henkilöllä on mielessään. Haastattelu on vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Haastattelutyyppejä on erilaisia, kuten strukturoitu haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. (Eskola & Suoranta 1998, 86–99.) Opettajille tekemäni haastattelu oli tyypiltään puolistrukturoituhaastattelu eli kysymykset olivat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut, vaan jokainen sai vastata vapaasti. Ryhmähaastattelu vastasi puolestaan teemahaastattelua. Itselläni oli valmiina aiheet ja ensimmäinen aloituskysymys. Sen jälkeen haastattelu eteni oppilaiden vastausten ja puheenvuorojen mukaan.

Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, koska samaan aikaan saadaan monelta henkilöltä tietoja. Erityisesti silloin, jos tiedetään etukäteen, että henkilöt jännittävät tai aristavat haastattelua, ryhmähaastattelu on erityisen hyvä vaihtoehto yksilö- tai parihaastattelun sijaan. Ryhmähaastattelun tavoitteena on avoin ja vapaa ilmapiiri (Eskola & Suoranta 1998, 98; Sulkunen, P. 1990, 264–285). Ryhmän vaikutus täytyy huomioida tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehdessä. Ryhmä voi auttaa, jos on kyse esimerkiksi muistinvaraisista asioista tai väärinymmärryksestä. Toisaalta ryhmä voi estää tiettyjen asioiden esilletulon, sillä ryhmässä saattaa olla dominoivia henkilöitä, jotka määräävät keskustelun suunnan ja hiljaisemmat henkilöt saattavat jättää asian sanomatta. (Hirsjärvi ym. 1997, 198.)

7.4 Aineiston analysointi

Tämän tutkimuksen aineiston analyysissa käytetty menetelmä on sisällönanalyysi ja tarkemmin teoriasidonnainen analyysi. Tuomen ja Sarajärven (2002, 93, 148) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Se voidaan ymmärtää yläkäsitteenä, jonka sisällä tutkimusaineiston analysoimiseksi voidaan käyttää useita erilaisia menetelmiä. Teoriasidonnainen analyysi on eräs sisällönanalyysin muoto, jossa on teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Teoriasta voi saada apua analyysin etenemisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98.)

Aineisto järjestettiin mukaillen Milesin ja Hubermanin (1994) esittämää aineistolähtöistä sisällönanalyysia sekä Eskolan ja Suorannan (1998) esittämiä tapoja analysoida eläytymismenetelmällä kerättyä aineistoa. Aineiston analyysi eteni kolmivaiheisen prosessin kautta. Siihen kuuluivat aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa ja pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105.)

Eskolan & Suorannan (1998) mukaan eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston analysoinnissa voi käyttää taulukointia, tematisointia, tyypittelyä ja diskursiivista lukutapaa. Nämä edellä esitetyt analysointitavat eivät ole toisiaan poissulkevia selvärajaisia. Käytännössä niitä käytetään lomittain ja harvoin pystytään käyttämään vain yhtä analysointitapaa. Tematisointi on yleensä ensimmäinen vaihe, jonka kautta eläytymismenetelmällä kerättyä aineistoa aletaan analysoida. Kehyskertomukset usein muodostavat jo itsessään tietyt teemat, joiden kautta aineistoa kannattaa alkaa lähestyä. Tyypittelyssä aineisto ryhmitellään tyypeiksi eli selviksi ryhmiksi samankaltaisia tarinoita. (Eskola & Suoranta 1998, 131–142.)

Aloitin tämän tutkimuksen aineiston analysoinnin lukemalla useampaan kertaan kaikki eläytymismenetelmällä kerätyt kertomukset. Ensimmäinen lukukerta oli lähinnä silmäilyä, kuten vastausten pituuden tarkastelua. Toisella lukukerralla luin vastaukset ajatuksella ja merkitsin menestyviä tarinoita numeroin ja ei-menestyviä tarinoita kirjaimin. Kolmannella lukukerralla käytin hyväkseni Eskolan & Suorannan (1998) edellä mainitsemaa tematisointia ja järjestin kertomukset teemojen mukaan; menestyvä ja ei-menestyvä. Alleviivasin kaikista kertomuksista tutkimusongelmien kannalta olennaiset asiat. Lopuksi ryhmittelin aineiston tyypeiksi ja muodostin kaksi tarinaa, jotka ovat niin sanottuja yhteenvetoja liikunnassa menestyvästä ja ei-menestyvästä. Tarinoihin on kerätty ja järjestelty vastauksissa esiintyneitä menestyvän ja ei-menestyvän rooliin

vaikuttavia tekijöitä. Jotkut seikat on mainittu vain yhdessä vastauksessa, jotkut toiset sen sijaan useassa. Näihin kahteen tarinaan yhdistin myös opettajien näkemyksiä oppilaan itsetunnon tukemisesta.

Lukiessani eläytymismenetelmällä kerättyä aineistoa useampaan kertaan, havaitsin aineiston synnyttävän uuden näkökulman verrattaessani sitä alkuperäisiin tutkimusongelmiini. Aineistoa tarkemmin tarkastellessani tein muutoksen tutkimusongelmiini muuttamalla hieman niiden näkökulmaa ja tarkentamalla ensimmäistä tutkimusongelmaani. Eläytymismenetelmällä kerätylle aineistolle on hyvin tyypillistä, että sen myötä alkuperäiset suunnitelmat muuttuvat, ja että se tuottaa ennakolta odottamattomia tuloksia (Eskola & Suoranta 1998, 130). Alun perin ensimmäinen tutkimusongelmani oli seuraava: Minkälaisiksi murrosiässä oleva tai sitä kehitysvaihetta lähestyvä kuudesluokkalainen kokee liikuntatunnit? Aineistoa analysoidessani muutin edellä mainitun tutkimusongelman alaongelmaksi. Lisäsin myös uudeksi alaongelmaksi seuraavan: Minkälaiseksi kuudesluokkalainen kokee liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan roolin? Ensimmäisestä pääongelmasta muotoutui tutkimukseni edetessä seuraavanlainen: Minkälainen merkitys liikunnalla on kuudesluokkalaiselle? Kolmas alaongelma pysyi tutkimukseni ajan samana. Toinen päätutkimusongelmani alakohtineen ei muuttunut tutkimuksen edetessä.

Luettuani eläytymismenetelmätarinat kirjoitin puhtaaksi sähköpostin kautta lähettämäni ja vastaanottamani opettajien haastattelut. Ryhmähaastattelun puheenvuorot litteroin nauhoittamani kasetin perusteella. Sen jälkeen katsoin ryhmähaastattelun videolta ja täydensin puhtaaksi kirjoittamiani puheenvuoroja. Alleviivasin haastattelujen vastauksista kaikki olennaiset asiat. Aineiston pelkistämisvaiheessa analysoitavasta informaatiosta karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111).

Toisessa vaiheessa, aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä vertailin pelkistettyjen ilmausten yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tämän myötä sain hahmotettua tietyt yläluokat ja alaluokat ja näin ryhmiteltyä kaikki vastaukseni.

7.5 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua

Kaikissa tutkimuksissa on tärkeää arvioida niiden luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan käsitteillä validiteetti ja reliabiliteetti, jotka yhdessä määrittelevät sen, kuinka hyvin aineistoon voi luottaa. Reliabiliteetti viittaa tulosten tarkkuuteen ja mittaustulosten toistettavuuteen. Tutkimustulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, vaan samoihin tuloksiin olisi päästävä tehtäessä

tutkimus uudelleen. Satunnaisvirheitä voi kuitenkin syntyä monesta syystä. Puutteellinen reliabiliteetti ei välttämättä ole tutkimukselle tuhoisa, vaikkakin aina on pyrittävä mahdollisimman reliaabeliin mittaukseen. Tärkeää on nimittäin pyrkiä arvioimaan käytettyjen mittarien reliabiliteettia, milloin sen vaikutukset ovat arvioitavissa. Validiteetti puolestaan kuvaa sitä, missä määrin tutkimus mittaa sitä, mitä oli tarkoituskin mitata eli tutkimuksen tarkoituksellisuutta. Sekä reliabiliteettiin että validiteettiin on kiinnitettävä huomiota, jotta tutkimuksen kokonaisluotettavuus olisi mahdollisimman hyvä. (Heikkilä 2001, 28; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226; Uusitalo 1991, 86.)

Tutkimuksen luotettavuutta edesauttavia tekijöitä ovat muun muassa tarkka perusjoukon määrittely edustavan otoksen saamiseksi, mittarien esitestaus sekä tarkkaan pohditut kysymykset tai kertomukset. Lisäksi korkea vastausprosentti parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuteen vaikuttaa myös vastaajan asenne ja mielentila samoin kuin rehellinen ja tunnollinen vastaaminen, vaikkakin vastaajan asennetta ja suhtautumista vastaamiseen on vaikea saada selville. (Heikkilä 1998, 28; Punch 2003, 42.)

Mason (1996, 145–146) korostaa, että kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus osoitetaan varmalla ja tarkalla työskentelyvälineiden käytöllä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulokset eivät ole toistettavissa samaan tapaan kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, eikä mittauksia ole mahdollisuutta vertailla testien avulla. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei pysty sanatarkkaan selitykseen mittausten suorittamisesta, mutta siitä huolimatta voidaan osoittaa havaintojen tarkkuus. (Mason 1996, 145–146.) Tässä tutkimuksessani olen pyrkinyt parhaani mukaan osoittamaan havaintojen tarkkuuden kuvailemalla yksityiskohtaisesti ja tarkasti kaikkien vaiheiden toetutusta.

Tutkimukseni luotettavuutta lisäsi aineistonkeruumenetelmien esitestaus. Esitestasin eläytymismenetelmään liittyneet kehyskertomukset sekä haastattelukysymykset, jotka lähetin opettajille. Tutkimukseni luotettavuuteen vaikutti positiivisesti myös se, että olin itse teettämässä oppilaille eläytymismenetelmällä toteutetun aineistokeruun ja näin mahdollistin sen, että kaikille kolmelle luokalle ohjeistus oli mahdollisimman samanlainen. Ryhmähaastattelun luotettavuutta puolestaan lisäsi haastattelutilanteen nauhoittamisen lisäksi tehty videoiminen. Nauhuri on ylivoimaisen tarkka väline haastattelijan tekemiin yksityiskohtaisiinkin muistiinpanoihin verrattuna, mutta se tallentaa vain verbaalisen puolen. Nonverbaalisen viestinnän tallentamiseen tarvitaan videointia. Nonverbaalisen viestinnän kautta voidaan havaita paljon tekijöitä, joiden myötä puheenvuoroja voidaan tulkita monipuolisemmin. (Alasuutari 1999, 85.)

Analysoidessani ryhmähaastattelua oli itse hyväksyttävä se, että tulokset ja johtopäätökset oli muodostettava vastanneiden oppilaiden perusteella ja että kaikkien mielipiteet eivät varmastikaan tulleet esille. Selvästi oli huomattavissa etenkin poikien keskuudessa kaverin peesaamista eli ei

uskalleta olla eri mieltä, mitä toiset. Ryhmähaastattelussa yleensäkin ryhmän äänekkäimmät ja puheliaimmat oppilaat sanovat mielipiteitään ja hiljaiset ovat sanomatta mitään. Huomasin haastattelua toteutettaessa, että muutama oppilas uskalsi vastata vasta sitten, kun pari oppilasta oli aluksi sanonut jotain ja sen jälkeen heidän oli helppo yhtyä samaan aiheeseen lisäämällä tai tarkentamalla edellisen oppilaan vastausta. Etenkin tytöt kommentoivat ja tarkensivat hienosti toistensa vastauksia.

Opettajien haastattelun luotettavuutta olisi lisännyt se, jos olisin haastatellut heitä henkilökohtaisesti. Tällöin esimerkiksi haastattelulle tyypillistä joustavuutta olisi voinut hyödyntää. Kysymyksiä olisi voinut tarkentaa, selventää, ja haastateltavan kanssa olisi yleensäkin voinut keskustella aiheesta enemmän. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.) Samoin vastaamattomuutta ei todennäköisesti olisi ilmennyt, jos olisin haastatellut valitsemiani opettajia sovittuina ajankohtina.

Tutkimukseni luotettavuuteen vaikuttaa myös triangulaatio. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, teorioiden, tiedonlähteiden tai tutkijoiden yhdistämistä samassa tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa yhdistyvät erilaiset tutkimusmenetelmät eli kyseessä on metodinen triangulaatio. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141.) Tiedonhankintani perustuu kahteen eri menetelmään, jotka ovat eläytymismenetelmä ja haastattelu. Triangulaation käyttöä perustellaan sillä, että yhdellä tutkimusmenetelmällä on vaikea saada kattavaa kuvaa tutkimuskohteesta. Uskotaan myös, että yksi tutkimusmenetelmä kuvaa kohdetta vain yhdestä näkökulmasta ja näin ollen useammalla menetelmällä on mahdollista korjata tätä luotettavuusvirhettä. (Eskola & Suoranta 1998, 69.)

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseni tulokset olen eritellyt oppilaita ja opettajia koskevien osioiden mukaan, kuten tutkimusongelmanikin. Tulosten alkuosa tarkastelee oppilailta kerätyn aineiston tuloksia ja loppuosa puolestaan esittelee opettajille suunnatun haastattelun esille tuomia näkökulmia tutkimusongelmien valossa.

8.1 Kuudesluokkalaisten suhtautuminen liikuntatunteihin

Ryhmähaastattelun ensimmäisenä teemana oli liikuntaan suhtautuminen. Haastattelemistani kuudesluokkalaisista suurin osa oli aluksi sitä mieltä, että suhtautuminen liikuntaan ei ole muuttunut mitenkään verrattuna aikaisempiin luokkatasoihin. Tarkemmin kysymystä pohdittuaan eräs tyttöoppilas vastasi, että odotukset liikuntaa kohtaan olivat suuremmat siirryttäessä kuudennelle luokalle. Hänen mielestään liikunnan olisi pitänyt muuttua ”kunnollisempaan” liikuntaan. Myös toinen tyttöoppilas sanoi, että hän odotti kuudennella luokalla liikunnan olevan raskaampaa.

”Mun mielestä tän liikunnan olis pitäny muuttua. Ekalla leikittiin hippaa ja niitä leikitään vieläkin.”

Poikien suhtautuminen liikuntaan oli vastanneiden vastauksista muodostetun johtopäätöksen perusteella muuttunut tylsempään suuntaan tylsän ja lapsellisen tekemisen vuoksi.

Pohdittaessa liikunnassa menestymistä kuudennella luokalla suurin osa oli sitä mieltä, ettei liikunnassa tarvitse olla hyvä, vaan jopa päinvastoin. Ainoastaan yksi oppilas sanoi ääneen ”*Joo*” kysyttäessäni oppilailta onko heillä sellainen olo, että kuudennella luokalla liikunnassa pitäisi olla hyvä.

8.1.1 Liikuntatunnilla menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan rooli

Liikuntatunneilla menestyvän oppilaan roolia tarkasteltaessa eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston perusteella vastauksista erottui selvästi kaksi eri suhtautumistapaa. Menestyvän oppilaan rooli nähtiin oppilaan itsensä että hänen luokkatovereidensakin kannalta joko positiivisena tai negatiivisena. Samoin ei-menestyvän oppilaan asema nähtiin sekä positiivisena että negatiivisena, vaikkakin enemmän negatiivisena.

Menestyvän oppilaan asemaa pidettiin hyvänä ja uskottiin, että menestyvä oppilas itse on erittäin tyytyväinen ja osallistuu mielellään liikuntatunneille. Luokkatovereiden näkökulmasta menestyvän roolia pidettiin jopa kadehdittavana. Menestyvän oppilaan todettiin osallistuvan mielellään liikuntatunneille, sillä hän sai positiivista palautetta niin ikätovereiltaan kuin opettajalta. Liikunnassa menestyvän oppilaan todettiin olevan suosittu niin koulussa kuin koulun ulkopuolellakin. Liikunnassa pärjäävää oppilasta pidettiin selkeästi luokan suosituimpana. Moni halusi olla menestyvän oppilaan kaveri. Myös toisen sukupuolen todettiin olevan kiinnostuneita oppilaasta, joka on liikunnassa hyvä. Liikunnallisuus vaikuttaa selvästi suosioon luokkakavereiden keskuudessa. Lisäksi yksi vastanneista oli kuvitellut opettajan positiivisen palautteen tekevän oppilaan vanhemmat tyytyväisiksi, mikä puolestaan vaikuttaisi positiivisesti pojan kotioloihin.

” Moni tyttö on varmaan ihastunut Janiin ja moni varmasti roikkuu hänessä. Jotkut pojat esittävät olevansa Janin kaveri, että heistä tulee cooleja.”

Eräiden tutkimusten mukaan liikunnallisesti lahjakkaiden ja liikunnassa menestyvien nuorten on todettu olevan muita suositumpia kaveripiirissä. Lisäksi liikunnassa menestyvillä on tuloksien perusteella todettu olevan muita parempi itsetunto. (Koljonen 2000, 20-22.)

Menestyvän oppilaan kuviteltiin ajattelevan terveyttä ja omaa hyvinvointia. Hänen uskottiin ajattelevansa omaa kehoa ja liikunnan merkitystä hyvinvointiin. Liikunnassa pärjäävän ei tarvitse vastausten perusteella hävetä itseään ja kun hän pitää liikunnasta ja on siinä hyvä, niin hän uskaltaa myös yrittää uusia lajeja ja ottaa haasteita vastaan ja näin ollen hän myös kehittyy.

Liikunnassa menestyvän oppilaan asemaa ei vastausten perusteella pidetty pelkästään positiivisena. Muut ryhmäläiset saattoivat kokea menestyvän oppilaan negatiivisesti. Lisäksi menestyvä oppilas itse ei välttämättä pitänyt menestyjän roolia hyvänä asiana. Luokkatoverit kokivat menestyvän oppilaan esimerkiksi itserakkaaksi ja ylpeäksi johtuen siitä, että hän tietää olevansa paras. Liikuntatunneille hänen uskottiin osallistuvansa mielellään sen vuoksi, että hän saa

esitellä taitojansa ja ylpeillä muille. Lisäksi menestyvän oppilaan puheenaiheet kuviteltiin rajoittuvan vain liikuntaan. Hänen kuviteltiin myös ajattelevan, että hänen taidoistaan pidetään enemmän kuin hänestä itsestään. Menestyvän oppilaan kuviteltiin tuntevan sääliä niitä kohtaan, jotka valitaan joukkueisiin viimeisenä. Pelkkää positiivista palautetta ei myöskään pidetty hyvänä. Menestyvän oppilaan kuviteltiin kaipaavan sekä rakentavaa palautetta että positiivista palautetta.

”Minusta on kivaa mennä liikuntatunneille, koska kaikki kehuu minua ja pitävät minua parhaana. Mutta ei sekään ole aina kivaa, kun saan pelkkää positiivista palautetta, kun olen mukamas täydellinen!”

Suosion varjopuolena nähtiin myös ystävien karsiminen. Liika suosio voi aiheuttaa sen, että oppilas joutua karsimaan joitakin ystäviä pois, jos kaikki haluaisivat olla hänen kavereitansa. Menestyvän ja suositun oppilaan kuviteltiin myös haluavansa olla kuin muut luokkatoverinsa.

Ei-menestyvän oppilaan olo kuviteltiin hyvin yksinäiseksi ja masentuvaksi. Positiivisen palautteen puutetta, sekä kavereiden että opettajan, pidettiin hyvin selkeänä liikuntatuntien vastaisuutta selittävänä tekijänä. Kavereiden moite ja oma epäonnistuminen saa oppilaan tuntemaan olonsa ryhmään kuulumattomaksi ja yksinäiseksi. Liikuntatunneilla epäonnistuminen ja yleensäkin vastenmielisyys niitä kohtaan ei varmasti lisää kiinnostusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Eräässä vastauksessa todettiin, että liikuntaharrastuksen aloittaminen koulun ulkopuolella saattaisi auttaa liikuntatunneilla viihtymiseen ja osallistumiseen, mutta harrastuksen aloittamisen kipinä pitäisi saada koululiikunnasta. Toisaalta heikko olotila liikuntatunneilla saattaa saada oppilaan yrittämään entistä kovemmin. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että moite ja epäonnistuminen eivät anna enää voimia ja jaksamista yrittää.

” Tylsältä, ei voi vain kestää sitä, koska häntä moititaan kun hän epäonnistuu, sitten hän tekee entistä huonommin, sitten häntä haukutaan vielä enemmän ja siitä ”noidankehä” syntyy.”

” Tylsää meen heseen syömään kerrosaterian ja jotain muuta. Sitten meen kotiin pelaamaan konetta.”

Heikosti menestyvän oppilaan kuviteltiin myös esittävän ja peittelevän itseään. Tällöin oppilas saattaa ottaa niin sanotun ”pellen” roolin ja yrittää saada muitakin oppilaita mukaan pelleilemään ja näin ollen vähentämään yrittämistä ja keskittymistä itse toimintaan.

Murrosiän kokemista ensimmäisenä pidettiin oppilaan kannalta ikävänä. Se vaikuttaa myös haluttomuutena osallistua liikuntatunneille. Kehityksensä ensimmäisenä kokeva kokee olevansa erilainen kuin muut niin kauan ennen kuin muutkin luokkatoverit kokevat murrosiän fyysisiä muutoksia.

” Janista tuntuu ikävältä. Ei ole varmaankaan mukavaa olla ensimmäinen, jolla alkaa kehitys...”

Opettajan palautteella kuviteltiin olevan huonoa tilannetta parantava vaikutus liikuntatunneilla ei-menestyvän asemaan. Jos ei muut luokkatoverit kannusta, niin ainakin opettajan pitäisi antaa oppilaalle positiivista palautetta. Lisäksi vastauksessa mainittiin, että opettajan tulisi opettaa kaikkia oppilaita kannustamaan toisiaan ja puuttua moittimiseen. Tosin luokkatoverit eivät välttämättä moiti liikuntatunnilla heikosti menestyvää oppilasta tunnin aikana, vaan syrjimistä ja haukkumista esiintyy luultavimmin liikuntatuntien ulkopuolella, kuten esimerkiksi pukuhuoneessa, välitunneilla, käytävillä ja koulun ulkopuolella, yleensäkin tilanteissa, joissa opettaja ei ole kuulolla.

” Jos opettaja vaikka kannustaisi häntä, hänellä olisi paljon parempi mieli.”

Sosiaalisen tuen tarjoaminen on todella tärkeää. Erityisesti sellaiset oppilaat, jotka kokevat olevansa kömpelöitä, ylipainoisia tai heikkoja saattavat ilman tukea vähätellä fyysisen pätemisen merkitystä ja vetäytyä liikuntatilanteista ja näin ollen heidän itsearvostus on uhattuna. (Lintunen 2007, 155.)

Jokainen opettaja on auktoriteettiasemansa vuoksi oppilailleen esimerkki ja moraalikasvattaja tahtomattaankin. Opettajan on osattava vastata erilaisten oppilaiden tarpeisiin. Opettajan tulisi osata antaa jokaiselle oppilaalle palautetta, sillä opettajan tehtävä on puuttua oppimisprosessiin ja tukea sitä silloin, kun oppijan taito tai motivaatio ei enää riitä tehtävän suorittamiseen. (Määttä 2005, 215 & Tirri 1999, 33).

TAULUKKO 1. Liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan rooli (taulukossa on esitetty tekijät, jotka esiintyivät useammassa kuin yhdessä vastauksessa).

Liikunnassa menestyvä	**Liikunnassa ei-menestyvä**
positiivista	ulkopuolisuus ryhmässä
sosiaalinen suosio	negatiivinen palaute
positiivinen palaute	oman suorituksen vältteleminen
motivaatio	häpeän tunne
fyysinen pätevyys	ei motivaatiota
negatiivista	**Miten voi tukea?**
liika suosio -> kavereiden karsiminen	positiivinen palaute
täydellisenä pitäminen -> kehittävän palautteen puute	onnistumisen kokemukset
taidoista pidetään enemmän kuin oppilaasta itsestä	turvallinen ja salliva ilmapiiri
menestymisestä ja suosiosta ylpeä	liikuntaharrastuksen aloittaminen

8.1.2 Oppilaiden näkemyksiä hyvästä liikuntatunnista

Haastattelemallani luokalla pojat olivat yleisesti ottaen tyytyväisempiä tämän hetkisiin liikuntatunteihin kuin kyseisen luokan tytöt. Tytöillä oli paljon kritiikkiä, joka kohdistui lähinnä liikunnanopettajaan. Tyttöjen mielestä opettajalla on erittäin suuri merkitys liikuntatunnin onnistumisen kannalta ja pohdittaessa hyvän liikuntatunnin tekijöitä.

Tytöt olivat sitä mieltä, että opettajan pitää kehua ja kannustaa, mutta myös käskeä. Selvästi tyttöjen vastauksista ilmeni, että he pitivät nykyistä liikunnanopettajaansa liian lepsuna.

”Ope ei sais vaan sanoa, että menkää hiihtämään, vaan pitäis sanoa tarkasti, et nyt hiihdätte esim. 1km tai 2km.”

Luokan tyttöjä harmitti myös opettajan vähäinen kiinnostus oppilaiden tekemistä kohtaan. Heidän mielestään opettajan pitäisi seurata oppilaiden tekemistä aktiivisemmin. Haastattelua toteutettaessa liikuntatunneilla oli ohjelmassa hiihtoa, mikä on selkeästi vaikeammin kontrolloitavissa kuin esimerkiksi saliliikunta, jossa kaikki oppilaat ovat opettajan silmien alla.

”Open pitäis tulla katsomaan, miten oppilaat hiihtää. Se on epäreilua, että kaikki saa saman numeron, vaikka jotkut ei hiihdä lähes ollenkaan.”

Tunnin alussa voi näyttää siltä, että kaikki lähtevät innokkaasti ladulle, mutta joku saattaakin lopettaa hiihtämisen päästyään pois opettajan näköetäisyydeltä. Tyttöjä harmitti selvästi, kun opettaja ei puutu asiaan, vaikka oppilaat olivat hänelle asiasta sanoneet.

Oppilaiden mielestä tyttö- ja poikaryhmät olivat ehdottomia. Eräs tyttö perusteli tyttöjen omaa ryhmää etenkin sillä, että poikien kanssa pelattaessa, tytöt eivät pääse kunnolla osallistumaan peliin.

Sekä poikien että tyttöjen vastauksista ilmeni, että hyvän liikuntatunnin merkkejä ovat etenkin hien muodostuminen, hengästyminen ja fyysinen kuormitus. Heidän mielestään täytyy olla sellainen tunne, että on tehnyt jotain.

”Sellanen, et siinä tulee hiki ja tuntuu fyysiseltä.”

”Pitää hengästyä.”

”Siel on kiva olla.”

”Et on paljon monipuolista tekemistä.”

Lisäksi selkeästi molemmilta sukupuolilta nousi esiin tärkeänä asiana monipuolisuus. Tyttöjen mielestä jopa samalla tunnilla täytyy vaihtaa lajia, ettei koko tunti olisi samaa lajia. Sen sijaan poikien mielestä samaa lajia ei saisi olla montaa kertaa peräkkäin, mutta liikuntatunti voi koostua samasta lajista.

Keskusteltaessa hyvästä liikuntatunnista ja motivaatiosta nousi esiin myös kaikkien oppilaiden yrittäminen. Oppilaat olivat sitä mieltä, että jokaisen pitäisi olla kaikessa mukana, jotta oma motivaatio säilyisi. Ryhmähenki ja -ilmapiiri vaikuttavat omaan suoritukseen. Jos joku esimerkiksi pelissä ei viitsi yrittää, vaikuttaa se omaan suoritukseen ja oma into lopahtaa. Tosin tunti ei saisi olla liian totista. Pelejä ei saisi ottaa liian vakavasti.

Keskusteltaessa oppilaiden mahdollisuuksista vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön pojat olivat selvästi sitä mieltä, että heitä pitäisi kuunnella suunniteltaessa tunteja. Tytöt sen sijaan suhtautuivat varauksellisemmin ja he olivat alkuun sitä mieltä, ettei heidän tarvitsisi saada vaikuttaa tuntien sisältöön. Kertoessani esimerkin oppilaiden mahdollisuuksista vaikuttaa lukukauden alussa kirjoittamalla toiveet listaan, josta sitten vuoden aikana toteutetaan mahdollisimman monta toivetta, tytöt alkoivat suhtautua myönteisemmin tuntien sisältöjen vaikuttamiseen. Tyttöjen antaessa kritiikkiä tämän hetkisistä liikuntatunneista eräs poikaoppilas vetosi yläasteen liikuntaan ja totesi siellä liikunnan olevan parempaa ja kunnollisempaa.

8.2 Kuudesluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan -opettajien ajatuksia

Kaikki opettajista, lukuun ottamatta yhtä, olivat sitä mieltä, että liikuntaan suhtautuminen muuttuu joko positiivisesti tai negatiivisesti kuudennella luokalla. Yksi opettajista ei nähnyt liikuntaan suhtautumisessa muutosta, vaan hänen mukaansa liikuntaan on luotu pohja aiemmilla luokkatasoilla eikä murrosiän vaikutus näy liikunnassa, vaan pikemminkin muissa aineissa. Hänen mukaansa liikunta on aina ”in” ja siinä menestyminen on erityisesti murrosiän kynnyksellä erityisen tärkeää. Toisaalta tätä menestymiseen pyrkimistä voisi pitää jonkinlaisena muutoksena liikuntaan suhtautumisessa.

Tytöillä erilaisten ”vaivojen” todettiin lisääntyvän ja niiden myötä liikunnasta yritetään hakea vapautusta erilaisiin syihin vedoten. Lisäksi ulkonäkö todettiin nousevan kuudesluokkalaisilla ja tärkeäksi tekijäksi, jonka vuoksi liikuntavaatteisiin ja -välineisiin suhtaudutaan entistä kriittisemmin.

> *”Tytöillä tuntuu "vaivat" lisääntyvän mitä isommaksi tulevat. Liikunnasta haetaan vapautusta milloin mistäkin syystä. Samoin asianmukaisissa liikuntavälineissä ja sitä kautta suhtautumisessa liikuntaan näkyy selvemmin eroja. Nuorempana oli paremmin välineitä, mutta kun tullaan isommiksi, luistimia tai suksia ei enää hankita samaan tahtiin kuin aikaisemmin. Ulkonäköpaineet painavat enemmän kuin asianmukaiset vaatteet ja välineet. Pyöräilykypärän käyttöä kritisoidaan ("onks pakko") ja toppahousut jäävät kotiin, kun mieluummin luistellaan esim. farkuissa. ("näyttää niin tyhmältä").”*

Liikuntaryhmissä todettiin olevan eroja edellä mainituiden ulkonäkö ym. tekijöiden suhteen. Etenkin tytöillä ”vaivojen” yleisyys riippuu hyvin paljon ryhmähengestä. Joissakin ryhmissä liikunnasta vapautusta hakeminen on jonkinlainen ryhmäilmiö ja toisissa ryhmissä sitä ei esiinny juuri lainkaan. Poikaryhmien välillä vastaaja ei ollut havainnut samanlaista eroa kuin tyttöryhmien välillä.

Ulkonäkö on tutkimusten mukaan tytöille paljon tärkeämpää nuoruudessa kuin pojille. Ulkonäköä pidetään pätevyyden tunteen mittarina. Pojille puolestaan fyysinen pätevyys on murrosiässä tärkeämpää kuin tytöille. (Salmela 2006, 47; Sommer 1978, 128.)

Erään opettajan mukaan liikuntaan suhtautuminen muuttuu positiivisemmaksi, sillä oppilaat tulevat tietoisiksi liikunnan tärkeydestä. Lisäksi hänen mielestään nykyään on muotia harrastaa liikunnallisia harrastuksia.

> *”Suhtautuminen on monella myös positiivisempaa. Tullaan ikään kuin tietoiseksi liikunnan tärkeydestä ja halutaan haalia koululiikunnan lisäksi myös muita liikunnallisia harrastuksia kalenteriin. Mitä täydempi kalenteri, sen parempi, tuntuu monelle olevan tärkeää. On muodikasta harrastaa kaikenlaista.”*

Toisaalta mielenkiinto liikkumista kohtaa koettiin myös vähenevän osalla siitä syystä, että fyysiset erot korostuvat ja lajitaitojen merkitys lisääntyy, kun ollaan ylemmillä luokkatasoilla. Lisäksi kuilun harrastajien ja ei-harrastajien välillä todettiin suurenevan kuudennella luokalla.

”*Mielenkiinto liikkumista ja liikuntaa kohtaa selvästi laskee osalla oppilaista. Syynä ovat ainakin oppilaiden fyysisten erojen korostuminen ja suuremmat erot lajitaidoissa.*”

8.3 Opettajien ajatuksia oppilaan itsetunnon tukemisesta liikuntatunneilla

Kaikki haastateltavat opettajat pitivät liikuntaa erittäin tärkeänä välineenä itsetunnon positiivisen kehittymisen kannalta. Itsetuntoon pyrittiin vaikuttamaan motivoimalla ja kannustamalla oppilaita. Oppilaiden tulee saada kokea liikuntatunneilla haasteita. Tehtävät/harjoitteet eivät saa olla liian helppoja, mutta eivät myöskään liian vaikeita, jotta onnistumisen kokemuksia syntyisi. Opettajan tulisi muistaa huomioida tasapuolisesti kaikkia oppilaita ja etenkin niitä, joille liikunta ei ole

lempiaine ja jotka ovat liikunnallisesti muita heikompia. Ryhmähenki tulisi liikuntatunneilla olla sellainen, ettei kenenkään tarvitsisi pelätä epäonnistumista. Yksi opettajista korosti Fair play -ilmapiirin luomista sekä tasoryhmissä toimimista. Tasoryhmätoiminta on mielenkiintoinen toimintatapa, sillä nykyään monessa toiminnassa pyritään muodostamaan ryhmistä mahdollisimman heterogeenisiä ja yritetään päästä tasoryhmistä pois. Motivaation kannalta on tärkeää muodostaa heterogeenisiä ryhmiä ja näin vältytään sosiaaliselta vertailulta ryhmän sisällä. Tosin välillä on järkevää eriyttää oppilaita eritasoisiin ryhmiin, mutta tällöin opettajan pitää kuitenkin olla herkkä tunnistamaan oppilaiden tuntemuksia. (Liukkonen ym. 2007, 166.) Tasoryhmiä opettaja perusteli muun muassa niin, että silloin oppilaalle tulee enemmän suorituksia, pelivälineen hallintaa, osallisuutta pelaamisessa ja näiden myötä myös onnistumisen kokemukset lisääntyvät.

Yksi opettaja mainitsi erikseen vastauksessaan keinoja, joilla tukea oppilaan itsetuntoa, mutta totesi lopuksi, että itsetunnon tukeminen on kokonaisvaltainen paketti, johon kuuluu useita eri tekijöitä.

”Opettajan näkökulmasta tarkoitus on kannustaa nuorta kehittävässä ja tsemppaavassa hengessä. Ryhmässä ei oppilaan tulisi kokea oloaan vaivautuneeksi saatikka pelätä epäonnistumista. Sen lisäksi, että opettaja tekee näiden asioiden eteen töitä, oppilaiden tulisi sisäistää hyvän ryhmädynamiikan henki. Kyse on hyvin kokonaisvaltaisesta paketista.”

TAULUKKO 2. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tekijät.

Hyvä itsetunto	**Huono itsetunto**
Positiivinen palaute	Negatiivinen palaute
Kannustava ja salliva ilmapiiri	Kilpailusuuntautunut ilmapiiri
Toiminta tarpeeksi haastavaa -> onnistumisen kokemukset	Toiminta liian haasteellista -> epäonnistumisia enemmän kuin onnistumisia
Tunne ryhmään kuulumisesta	Ryhmästä ulkopuoliseksi jääminen
Heterogeeniset ryhmät	Tasoryhmät
Motivaatio liikuntaan	Negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan
Liikuntaharrastus	Ei liikuntakokemuksia muualla kuin koulussa
Oman kehon arvostaminen	Tyytymättömyys omaan kehoon

Seuraavassa on kaksi tarinaa, joista ensimmäisessä on kuvattu liikunnan positiivinen vaikutus oppilaan itsetunnolle ja jälkimmäisessä liikunnan epäsuotuinen vaikutus liikunnalle. Kertomuksiin on yhdistetty sekä oppilailta että opettajilta kerätty aineisto ajatellen liikunnan ja itsetunnon yhteyttä. Kertomukset pohjautuvat eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston kehyskertomuksiin.

Liikunnan positiivinen vaikutus itsetunnolle

Jani on murrosiässä ja fyysinen pätevyys on siinä kehitysvaiheessa erittäin tärkeää. Jani osallistuu lähes aina hyvillä mielin liikuntatunneille. Hän tietää olevansa liikunnassa hyvä, sillä hän saa joka tunti positiivista palautetta sekä opettajalta että oppilailta. Muut oppilaat "ihannoivat" Jania ja haluaisivat olla hänen kavereitaan ja yhtä suosittuja kuin Jani. Myös tytöt ovat kiinnostuneita Janista. Tosin jotkut kavereista pitävät Jania hieman ylpeänä menestymisestä ja suosiosta johtuen.

Jani harrastaa vapaa-ajallaan tennistä ja jääkiekkoa ja etenkin näissä lajeissa Jani on taidoiltaan muita ryhmäläisiä paljon parempi. Tosin lähes kaikissa lajeissa Jani kuuluu luokan parhaimmistoon. Hän on menestynyt hyvin harrastamissaan lajeissa ja siitä syystä hänen itsetuntonsa on hyvä. Hän ei pelkää epäonnistumisia, sillä hän kokee kuitenkin enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia. Jani uskaltaa kokeilla uusia haasteita ja tätä myötä taidotkin kehittyvät. Janin ei tarvitse hävetä itseään, sillä hän tietää, että kaikki ryhmäläiset pitävät häntä hyvänä ja taitavana liikunnassa ja näin ollen kukaan ei suhtaudu negatiivisesti hänen epäonnistumisiinsa. Opettajalta saatu hyvä palaute vaikuttaa myös Janin vanhempiin ja Janin kotioloihin. Vanhemmat ovat erittäin iloisia ja tyytyväisiä Janin menestymisestä liikunnassa.

Tosin Jani ei pidä liikunnassa menestymistä pelkästään positiivisena asiana. Liikuntatunneilla pitäisi olla Janille enemmän haastetta. Opettajan pitäisi huomioida enemmän menestyviä oppilaita, eikä toiminta saisi mennä vain keskitason mukaan. Tasoryhmissä toimiminen toisi väliin vaihtelevuutta liikuntatunteihin. Tosin toimintaa heterogeenisissä ryhmissä pitäisi suosia tasoryhmiä enemmän, sillä sosiaalinen vertailu on tasoryhmissä hyvin yleistä. Molempien käyttö sopivassa suhteessa on kaikille mielekästä. Janin mielestä olisi kiva saada välillä rakentavaa palautetta, pelkän positiivisen palautteen sijaan, sillä hän ei koe olevansa täydellinen. Jani haluaisi olla samanlainen kuin muut, ei muita parempi. Välillä Janilla on kiusaantunut olo suosiosta ja suosion myötä hän joutuu karsimaan kavereitaan, sillä kaikkien kanssa ei voi olla yhtä hyvä kaveri. Janista tuntuu, että välillä hänen taidoistaan pidetään enemmän kuin hänestä itsestään.

Liikunnan epäsuotuisuus itsetunnolle

Jani on saavuttanut murrosiän muita luokkatovereita aikaisemmin, mitä hän hieman peittelee ja häpeää. Hän haluaisi olla samanlainen kuin muut luokkatoverinsa. Jani ei osallistu mielellään liikuntatunneille, sillä hän ei koe olevansa liikunnassa hyvä. Jani on kokenut paljon epäonnistumisia liikuntatunneilla sekä saanut luokkatovereilta paljon negatiivista palautetta. Hänen pyöreähkö ulkomuotonsa ja kömpelyytensä eivät paranna tilannetta. Jani on kuullut useasti luokkatovereiltaan negatiivista arvostelua liittyen muun muassa hänen lihavuuteensa ja kömpelyyteensä. Jani häpeää omia suorituksiaan liikuntatunneilla eikä hän uskalla kokeilla mitään uutta ja haasteellista, sillä hän pelkää epäonnistuvansa. Näin ollen Janin liikuntataidotkaan eivät pääse kehittymään. Jani kokee olonsa ulkopuoliseksi liikuntaryhmässä. Janin suhtautuminen liikuntaan on erittäin huono eikä hänellä ole motivaatiota liikuntaan. Opettaja ei kannusta Jania tarpeeksi ja ilmapiiri liikuntatunneilla ei ole salliva ja motivoiva. Jani ei harrasta vapaa-ajalla mitään liikuntaa, joten hänen ainoat liikuntakokemuksensa ovat koulun liikuntatunnit.

Janin motivaatioon voisi vaikuttaa liikuntaharrastuksen aloittaminen. Jos hän saisi kokea harrastuksen parissa onnistumisia, hänen suhtautumisensa koululiikuntaankin saattaisi muuttua. Tällöin hän saisi kokea onnistumisia ainakin omassa lajissaan ja mahdollisesti myös muissa lajeissa. Tällöin hän varmasti uskaltaisi osallistua rohkeammin liikuntatunneilla kokeiltaviin harjoituksiin, peleihin ym. Janin motivaatio liikuntaan paranisi, jos häntä kannustettaisiin ja hänet hyväksyttäisiin sellaisena kuin hän on. Opettajalla on tärkeä merkitys liikuntatunnin ilmapiirin luomisessa sekä motivaation nostattajana. Kenenkään oppilaan ei pitäisi kokea liikuntatunnilla olevansa ulkopuolinen tai syrjitty. Myöskään epäonnistumisen pelkoa ei pitäisi oppilaan kokea sallivassa ja turvallisessa liikuntatunnin ilmapiirissä. Näin vältettäisiin oppilaan itsetunnon kolhimista.

9 POHDINTAA

Tässä luvussa kokoan tutkimustuloksista yhteenvedon. Lisäksi pohdin tutkimukseni tekovaihetta ja tutkimukseni antia. Lopussa esittelen itseäni kiinnostavia jatkotutkimusaiheita.

Oppilaiden liikuntaan suhtautuminen oli, yhtä lukuun ottamatta, kaikkien haastateltujen opettajien mielestä jollain tavoin muuttunut. Lähinnä lajitaitojen korostuminen ja murrosiän vaikutus nähtiin eniten liikuntaan suhtautumiseen vaikuttavina tekijöinä. Liikuntaan suhtautumisen muutos koetaan sekä positiivisena että negatiivisena. Oppilaat suhtautuvat positiivisemmin liikuntaan, sillä he tulevat tietoisemmiksi liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Toisaalta lajitaitojen korostuminen sekä fyysiset muutokset saattavat vähentää positiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan.

Vaikkakin osa kuudesluokkalaisista saattaa jo olla jossain määrin tietoisia liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä, opettajan on kuitenkin muistettava, että kouluikäiset eivät ole useinkaan vielä kiinnostuneita siitä, miten liikunta vaikuttaa terveysvaikutusten suhteen myöhemmin. Näin ollen terveyden edistäminen ei välttämättä toimi motiivina tai innostavana tavoitteena lapsilla ja nuorilla. Sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyydenkokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa innostavat nuoria ja luovat pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. (Lintunen 2007, 29.)

Kuudennella luokalla oppilaat vaativat peleihin oikeat säännöt ja oppilaat, jotka harrastavat jotakin lajia ovat hyvin tietoisia säännöistä ja heidän taidot saattavat olla jo huippuluokkaa. Näin ollen oppilaat, jotka eivät harrasta mitään lajia saattavat kokea olonsa ulkopuolisiksi, mikä vähentää heidän kiinnostusta peliä kohtaan. Tästä syystä ero taitavien ja ei-taitavien välillä kasvaa ja se tuottaa erityistä haastetta opettajalle. Tutkimusten mukaan oppilaiden väliset erot liikunnassa ovat viime vuosina kasvaneet kaikilla luokkatasoilla (Kalaja & Kalaja 1997, 237).

Opettaja, joka ei kokenut oppilaiden liikuntaan suhtautumisessa muutosta kuudennella luokalla, oli sitä mieltä, että liikunta on aina suosittu kouluaine, mutta murrosiässä liikunnan tärkeys kuitenkin korostuu ja silloin oppilaat haluavat olla siinä hyviä, mikä puolestaan voidaan nähdä muutoksena. Oppilailta kysyttäessä liikunnassa menestymisen tärkeydestä, he eivät puolestaan myöntäneet, että se olisi nyt tärkeämpää verrattaessa aikaisempiin luokkatasoihin.

Murrosiän myötä etenkin tyttöjen mielenkiinto kohdistuu valtavasti ulkonäköön, mikä näkyy etenkin liikuntavarusteiden käytössä. Tyttöjen saattaa olla vaikea luopua esimerkiksi farkuista ja

näin ollen liikuntavaatteiden käyttö voi tuntua ikävältä. Lisäksi esimerkiksi hiusten sekoittuminen kypärän alla voi tuntua vastenmieliseltä. Ulkonäkö on tytöille pätevyyden tunteen mittari, kun taas pojille puolestaan fyysinen pätevyys on ulkonäköä tärkeämpää (Salmela 2006, 47).

Liikunnassa menestyvän oppilaan asemaa ei nähty vain positiivisena seikkana. Liikunnassa menestyvän oppilaan koettiin osallistuvan liikuntatunneille todella mielellään. Lisäksi liikunnassa menestyvää oppilasta pidettiin erittäin suosittuna kaveriporukassa ja hänen kaveriksi tavoiteltiin. Liikunnassa pärjäämisen on todettu olevan yhteydessä sosiaaliseen suosioon (Sommer 1978, 128). Liikunnassa menestymisen nähtiin vaikuttavan myös oppilaan taitojen kehittymiseen, sillä uusien haasteiden vastaanottaminen ei pelota menestyvää oppilasta, toisin kuin ei-menestyvää, ja tällöin taidot kehittyvät. Menestystä ei kuitenkaan pidetty pelkästään positiivisena asiana. Liikunnassa hyvin pärjäävän oppilaan koettiin kärsivän siitä, että häntä pidetään täydellisenä, vaikkakaan hän ei ole. Menestyvän oppilaan todettiin kaipaavan pelkän positiivisen palautteen ohella myös kehittävää ja rakentavaa palautetta. Lisäksi liikunnassa menestyvän puheenaiheet kuviteltiin liittyvän vain liikuntaan, mikä nähtiin tylsänä. Samoin negatiivisena asiana pidettiin liikasuosiosta johtuvaa kavereiden karsimista.

Liikunnassa ei-menestyvä oppilas koettiin yksinäiseksi ja ryhmän ulkopuoliseksi. Liikunnassa taidoiltaan heikko saattaa helposti pelleilyllä yrittää peittää heikkouttaan ja osaamattomuuttaan. Lisäksi positiivisen palautteen puuttuminen ja toisten oppilaiden negatiiviset kommentit eivät paranna liikunnassa ei-menestyvän asemaa, vaan päinvastoin pahentaa hänen liikuntaan suhtautumista ja motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tosin pari oppilasta näki koululiikunnassa huonosti menestymisen aiheuttavan ”kiukun”, joka innostaa liikuntaharrastuksen aloittamisen koulun ulkopuolella ja mikä ajan myötä vaikuttaa positiivisesti koululiikuntaankin. Tällaista niin sanottua sisuuntumista ei kuitenkaan tutkimusten mukaan kovin usein käy. Ennemmin heikosti menestyvä oppilas alkaa yhä enemmän inhota liikuntaa ja viimeinenkin motivaatio katoaa, jos oppilasta ei kannusteta eikä hän saa kokea onnistumisen kokemuksia.

Ryhmässä on erilaisia rooleja ja asema ryhmässä on itse hankittu ja toisten odotuksien muovaama. Rooleilla on taipumus jähmettyä ja näin ollen jos jotain oppilasta pidetään tietynlaisena, hän alkaa käyttäytyä sen mukaisesti. Valitettavan usein ryhmä ei anna joillekin oppilaille mahdollisuutta kokea pätevyyttä ja onnistumista. Vuodesta toiseen toistuvat viestit ”hän ei osaa mitään”, ”tiesin sen jo etukäteen, ettei hän pysty siihen”, ”ei häntä kannata valita” eivät voi olla vaikuttamatta oppilaan käsityksiin omista liikunnallisista kyvyistään ja näin ollen itsetuntoon. (Rovio 2007, 177–178.)

Liikuntaa pidettiin yleisesti ottaen erityisen tärkeänä oppiaineena muun muassa sen erilaisuuden vuoksi muihin oppiaineisiin verrattuna. Hyvää liikuntatuntia pohdittaessa tärkeimmiksi

tekijöiksi koettiin monipuolisuus ja oman luokkatason mukainen liikunta. Liikunta ei saa olla enää samanlaista kuin aiemmilla luokilla, vaan sen täytyy olla jo niin sanottua kunnollista liikuntaa. Kunnollisen ja hyvän liikuntatunnin merkkeinä pidettiin hikeä, fyysistä toimintaa ja sellaista oloa, että on tehnyt jotakin. Opettajan roolia ja toimintaa pidettiin myös erittäin merkittävinä hyvän liikuntatunnin toteutumisessa**.** Liikunta on välttämätöntä lasten ja nuorten terveen kehityksen turvaamiseksi. Liikunnan myötä etenkin oppimistulokset paranevat, terveys kohenee ja koulussa viihtyminen lisääntyy. Liian vähäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus aiheuttavat painon nousua ja monia muita terveyteen ja elämässä selviytymiseen liittyviä ongelmia. (Kalaja & Kalaja 2007, 236.)

Oppilaan itsetunnon tukeminen liikuntatunneilla nähtiin erittäin tärkeänä asiana. Itsetunnon tukemisessa tärkeintä opettajien mielestä oli motivointi ja kannustaminen. Oppilaan tulisi saada kokea haasteita ja sitä myötä myös onnistumisen kokemuksia. Lisäksi ilmapiirin tärkeys korostui. Liikuntatunnilla kenenkään ei tulisi pelätä epäonnistumista ja siitä aiheutuvaa negatiivista palautetta, vaan ilmapiirin ja yhteishengen tulisi olla rento ja kannustava. Liikuntatunneilla pitäisi sopivassa suhteessa huomioida sekä tehtäväorientoituneet että kilpailuorientoituneet oppilaat (Laakso 2003, 140–141). Opettajien vastauksista tuli hyvin esille oppilaan itsetunnon tukemisessa itsetunnon eri osa-alueiden korostaminen ja monen eri osatekijään vaikuttaminen. Yksilön itsetunto koostuu monista eri osa-alueista, eikä riitä, että korostetaan yhtä osa-aluetta, vaan pitäisi pystyä vaikuttamaan kaikkiin osa-alueisiin ja sen myötä yksilön itsetunnosta muotoutuu ehjä kokonaisuus. (Aho 1996, 58; Cacciatore ym. 2008, 148.) Ahon (1996) esittämän Borbanin mallin mukaan itsetunto koostuu viidestä eri osa-alueesta, jotka ovat turvallinen ilmapiiri, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus, tehtävätietoisuus ja pätevyys. Opettajien vastauksista oli löydettävissä jokaiseen osa-alueeseen liittyviä piirteitä.

Liikunta on siis välttämätöntä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Se tukee muiden kasvatustavoitteiden saavuttamista, sillä liikunta muun muassa kehittää elimistön toimintakykyisyyttä ja siten luo pohjan muulle koulutyölle. Koululiikunnan tulee tarjota oppilaille elämyksiä, kokemuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnassa lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehosta, jotka ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Koettu liikunnallinen pätevyys on tärkeä tekijä itsearvostuksen kannalta. Liikunta tarjoaa kasvuikäiselle myös tärkeän sosiaalisen kentän, jossa voidaan opetella muun muassa yhteistyön taitoja ja toiseen huomioon ottamista ja jossa voi solmia tärkeitä ystävyyssuhteita. (Gallahue 1996, 5–7; Jaakkola 2003, 139; Laakso ym. 2007, 42.) Tämäkin tutkimus osoitti, että oppilaat pitävät liikuntaa erittäin tärkeänä ja mielekkäänä oppiaineena sen erilaisuuden ja etenkin vapauden vuoksi verrattuna muihin oppiaineisiin. Oppilaiden mielestä parasta on se, kun pääsee liikkumaan ja pois pulpetin äärestä. Samoin liikunnan merkitys ja fyysinen pätevyys nousivat tutkimuksessa esille.

Etenkin murrosiässä oleville pojille fyysinen pätevyys on tärkeää ja liikunnassa menestyminen vaikuttaa suuresti muun muassa sosiaaliseen suosioon. Tutkimus osoitti myös sen, että liikunta ja itsetunto liittyvät hyvin vahvasti toisiinsa. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa merkittävästi yksilön itsetuntoon niin positiivisesti kuin negatiivisestikin.

Murrosikä on tärkeää aikaa suhtautumiselle myöhemmän iän liikuntaharrastuneisuuteen. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut liikuntakokemukset vaikuttavat suuresti aikuisiän liikuntatottumuksiin. (Lintunen 2003, 43; Telama 2000, 60.) Liikunta on näin ollen hyvin merkittävä oppiaine, sillä sen vaikutukset ovat niin moniulotteiset ja pitkälle kantavat. Opettajalla on erittäin haastava tehtävä oppilaiden liikuntailmapiirin ja liikuntamotivaation luomisessa, kuten tässäkin tutkimuksessa tuli esille. Nykyään nuorten arkiliikkuminen on vähentynyt ja näin ollen monelle oppilaalle koulun liikuntatunnilla koetut liikuntakokemukset saattavat olla viikon ainoita. Kuilu liikuntaa harrastavien ja ei-harrastavien välillä on täten kasvanut samoin kuin kuilu oppilaiden liikuntataitojen välillä. Täten on entistä tärkeämpää kohdata jokaisen oppilaan tarpeet yksilöllisesti ja hyväksyä oppilas sellaisena kuin hän on ja sellaisten taitojen kanssa kuin hänellä on. Liikunnalla on aina fyysisten taitojen lisäksi pyritty vaikuttamaan kasvatukseen. Liikunta antaa erinomaisen mahdollisuuden muun muassa moraalikasvatukselle. Oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden pohtiminen luonnollisissa tilanteissa ovat korvaamattomia. (Jääskeläinen ym. 1979, 20; Laakso 2003, 20.) Nykyajan nuorten sanotaan olevan hyvin itsekkäitä ja toisten huomioiminen on osittain menettänyt merkityksensä. Samoin oikean ja väärän rajan todetaan olevan monella nuorella kadoksissa. Täten liikunnan merkitys kasvatuksen kannaltakin lisääntyy.

Yhteiskunta ja erilaiset järjestöt ovat pyrkineet erilaisilla kampanjoilla ja säädöksillä, kuten päivittäisellä liikuntasuosituksella, vaikuttamaan nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja sitä myötä terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan tärkeys ja merkitys on siis huomioitu yhteiskuntatasolla ja näin ollen siitä on tullut koko kansakunnan yhteinen asia ja samalla huolen aihe.

Tutkimukseni tulokset tukevat osittain aikaisempien tutkimuksien tuloksia (esimerkiksi: Mäkelä 1999; Polvi & Teppo, 1999 & Rovio, 2007). Yhtymäkotia on havaittavissa muun muassa liikunnassa heikosti menestyvän oppilaan suhtautumisessa liikuntaan. Lihava, ujo, minäkuvan heikosti omaava oppilas pelkää epäonnistumisia sekä opettajan sekä toisten oppilaiden arvostelua. Opettajan ja oppilaiden syrjintä ja negatiivinen arvostelu musertaa oppilaan itsetuntoa ja käsitystä liikunnallisista kyvyistä. Lisäksi oppilaat, jotka harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan menestyvät koululiikunnassa paremmin kuin oppilaat, jotka eivät harrasta mitään liikuntaa. Tutkimukseni vahvistaa sitä käsitystä, että liikunnalla on tärkeä merkitys nuoren itsetunnon positiiviselle kehitykselle ja että murrosiässä liikunta saatetaan kokea tärkeänä, mutta myös haasteellisena ja

vähemmän kiinnostavana. Samoin tutkimukseni vahvistaa käsitystä, jonka mukaan liikunnassa menestyminen edellyttää onnistumisen kokemuksia, motivaatiota ja positiivista palautetta. Tutkimukseni tukee myös ajatusta, että liikuntaa pidetään erittäin tärkeänä ja mielekkäänä oppiaineena.

Tutkimukseni toivon mukaan antaa eväitä liikunnan opettamiseen ja etenkin oppilaiden kohtaamiseen murrosiän kynnyksellä. Ainakin itselleni oppilaiden käsitykset ja ajatukset hyvästä liikuntatunnista avarsivat opettajan roolia ja vastuuta. Opettajalla on erittäin tärkeä merkitys hyvän liikuntatunnin toteutumisessa ja pitkällä tähtäimellä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa sekä positiivisen itsetunnon saavuttamisessa.

Tutkimukseni eteni tutkimussuunnitelmassa tehtyä aikataulua hitaammin. Opiskelujen alkuvaiheessa olin suunnitellut kirjoittavani tutkimusta opiskelujen ohella, mutta pikku hiljaa opintojen edetessä aloin tyytyä ajatukseen, että paneudun tutkimukseeni vasta suoritettuani kaikki muut opinnot valmiiksi. Teoriaosuudessa pystyin hyödyntämään hieman proseminaarityötäni, jonka aihe on Liikunnan merkitys alle kouluikäisen lapsen itsetunnon kehitykselle päiväkodissa. Nyt jälkeenpäin ajateltuna pro gradu -tutkielman siirtäminen opintojen loppuvaiheeseen oli hyvä ratkaisu. Näin sain keskittyä ainoastaan tutkimukseni tekoon, eivätkä muut opinnot olleet rasitteena. Koin minulle uusien aineistonkeruumuotojen, eläytymismenetelmän ja ryhmähaastattelun, käytön hyvin mielenkiintoisiksi. Mielenkiintoa tutkimukseeni lisäsi myös oma kiinnostukseni liikuntaa kohtaan ja liikunnan tärkeyden vaaliminen.

Tutkimusprosessin aikana nousi esiin muutamia mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Minua kiinnostaisi tutkia tarkemmin ja syvällisemmin liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan roolia liikuntaryhmässä ja luokassa verrattaessa heitä liikuntaryhmän tai luokan muihin oppilaisiin. Tutkimuksen voisi toteuttaa tapaustutkimuksena, jossa muun muassa havainnoitaisiin liikunnassa menestyvää sekä ei-menestyvää oppilasta. Näin saisi tietoa siitä, miten liikunta vaikuttaa esimerkiksi kaverisuhteisiin, koulumenestykseen, käyttäytymiseen ja ylipäätään koulunkäyntiin. Lisäksi se, miten opettaja kohtaa liikunnassa menestyvän ja ei-menestyvän oppilaan tai minkälaiset mahdollisuudet opettajalla on kohdata oppilas yksilöllisesti, olisivat myös kiinnostavia jatkotutkimuksen aihe. Myös oppilaiden vapaa-ajan harrastuneisuus suhteessa koululiikuntaan kiinnostaisi.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Autio, T., & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima.

Bogdan, R.C & Biklen, S.K. 1982. Qualitative research for education. An introduction to theory and methods. Allyn & Bacon.

Cacciatore, R. Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.

Gallahue, D. 1996. Developmental Physical Education for Today´s Children. Brown & Benchmark. Indiana: A Times Mirror Company.

Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: Taju.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Tarinoita ja taulukoita tarinoista – esimerkki eläytymismenetelmäaineiston analysoinnista. Teoksessa Eskola, J. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: Taju, 127–144.

Eskola & Suoranta 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino

Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 139–150.

Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen kouluiässä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 232–254.

Kalliopuska, M., Heikurainen, E. & Larsio, M. 1997, Arvostan itseäni. Vantaa: Psykologiatutkimus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell.

Keltikangas-Järvinen, K. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Koljonen, M. 2000. Uskallan ja osaankin –psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 129.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 16–24.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 42–63.

Lehtinen, I. & Lehtinen, T. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset koulussa ja kotona. Helsinki: Edita Prima.

Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 152–156.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 25–41.

Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 41–46.

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

Mason, J. 1996. Qualitative Researching. London: SAGE: Publications.

Mäkela, J. 1999. Kuudesluokkalaiset ja koululiikunta: tutkimus forssalaisten kuudesluokkalaisten mielipiteistä koululiikunnasta sekä heidän liikunnallisesta minäkuvastaan. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Määttä, K. 2005. Pedagoginen rakkaus ja hyvä opettajuus. Teoksessa Luukkainen, O. & Valli, R. (toim.) Kaksitoista teesiä opettajalle. Jyväskylä: PS–kustannus, 205–218.

Nupponen, H. 1997. 9–16 -vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus.

Nuori Suomi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. <http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf> viitattu 12.10.2008.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. <http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1528,27189> viitattu 5.11.2008.

Polvi, E. & Teppo, P. 1999. Mikä koululiikunnassa ”mättää”? : Hämeenlinnan normaalikoulun 5. ja 6. luokkien oppilaiden mielipiteitä ja kokemuksia koululiikunnasta. Tampereen yliopisto. Opettajan koulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere.

Punch, K. 2003. Survey research: The basics. London: Sage Publications.

Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 171–184.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän vuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Jyväskylän yliopisto.

Shaffer, D. 1996. Developmental psychology, childhood and adolescence.

Sommer, B. 1978. Puberty and Adolescence. USA: Oxford University.

Sulkunen, P. 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 264–285.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja kehitystä kouluiässä? Teoksessa Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 55–80.
Tirri, K. 1999. Opettajan ammattietiikka. Juva: WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö: Tammi.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.

Virkkunen, A. 2000. Kouluvoimistelusta kehonhallintaan. Helsinki: Edita.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 91–122.

Wilenius, R. 2002. Miten käy lasten ja nuorten? Keskustelua ja filosofiaa kasvatuksesta. Helsinki: Dialogia.

Kehyskertomus A

Jani on kuudesluokkalainen murrosiässä oleva poika. Hän on kokenut murrosiän myötä muutoksia, joita muut luokkatoverit eivät ole vielä kokeneet, kuten pituuskasvu, hikoilun lisääntyminen ja äänen madaltuminen. Jani on liikunnallisesti kömpelö ja ulkomuodoltaan hieman lihava. Hän ei ole urheilullinen eikä hän harrasta vapaa-ajallakaan mitään urheilulajia. Liikuntatunnilla kaksi oppilasta eli valkit ovat valinneet joukkueet. Jani on valittu toiseen joukkueeseen viimeisenä. Kukaan ei haluaisi Jania omaan joukkueeseen. Pelin aikana luokkatoverit moittivat Jania, kun hän ei onnistu pelissä. Jani ei saa opettajaltakaan yhtään positiivista palautetta.

Kuvittele, miltä Janista tuntuu osallistua liikuntatunneille. Keksi ja kirjoita.

SUURI KIITOS VASTAAMISESTA ☺

Kehyskertomus B

Jani on kuudesluokkalainen murrosiässä oleva poika. Hän on kokenut murrosiän myötä muutoksia samalla tavoin kuin hänen luokkatoverinsakin (pituuskasvu, hikoilun lisääntyminen, äänen madaltuminen). Jani on liikunnallisesti taitava ja hän on ulkomuodoltaan hyvin sporttinen. Hän harrastaa vapaa-ajallaan tennistä ja jääkiekkoa. Liikuntatunnilla kaksi oppilasta eli valkit ovat valinneet joukkueet. Jani on valittu toiseen joukkueeseen ensimmäisenä ja kaikki haluaisivat olla Janin kanssa samassa joukkueessa. Pelin aikana moni kehuu Jania ja opettajakin antaa hänelle paljon positiivista palautetta.

Kuvittele, miltä Janista tuntuu osallistua liikuntatunneille. Keksi ja kirjoita.

SUURI KIITOS VASTAAMISESTA ☺

Haastattelukysymykset opettajille

1. Miten mielestäsi liikuntatunnilla voidaan vaikuttaa myönteisesti oppilaan itsetuntoon?
2. Muuttuuko oppilaan suhtautuminen liikuntaan kuudennella luokalla verrattuna aikaisempiin luokkatasoihin? Jos muuttuu, millä tavoin?

Ryhmähaastattelun teemat

I Liikuntaan suhtautuminen

II Hyvä liikuntatunti

III Liikunnan merkitys