



LAPIN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF LAPLAND

# Narratiivinen tutkimus kilpaurheilijoiden kokemasta motivaatioilmas- tosta perusopetuksen liikuntatunneilla

Kasvatustieteiden tiedekunta  
Luokanopettajakoulutus  
Pro gradu -tutkielma

Jaakko Sattanen

Lapin yliopisto  
Kevät 2026



LAPIN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF LAPLAND

**Tiedekunta:** Kasvatustieteiden tiedekunta

**Työn nimi:** Narratiivinen tutkimus kilpaurheilijoiden kokemasta motivaatioilmastosta perusopetuksen liikuntatunneilla

**Tekijä:** Jaakko Sattanen

**Koulutusohjelma/oppiaine:** Luokanopettajakoulutus

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma

**Sivumäärä, liitteiden lukumäärä:** 50 + 2 liitettä

**Vuosi:** 2026

### **Tiivistelmä:**

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa kilpaurheiluvien nuorten kokemuksia perusopetuksen liikuntatuntien motivaatioilmastosta. Tämä tutkimus tuo yhden näkökulman lisää perusopetuksessa liikuntaa opettaville henkilöille, mitä he voivat hyödyntää opetuksessaan. Teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessa toimi motivaatioilmasto ja siihen liittyvät käsitteet ja teorit. Motivaatioilmasto tarkoittaa yksilön sosioemotionaalista kokemusta viihtymisen, sisäisen motivaation, oppimisen ja psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmista. Tämän vuoksi tutkimukseni kokemuksia tarkastellaan laajemmin kuin vain yhdestä näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin narratiivisena tutkimuksena. Tavoitteena oli narratiivisuuden avulla päästä kokemuksissa pintaa syvemmälle. Aineisto analysoitiin noudattaen narratiivisen analyysin pääpiirteitä ja siinä on käytetty osia sekä narratiivien että narratiivisesta analyysistä. Tutkimukseen osallistui kymmenen 15–20-vuotiasta henkilöä, joilla oli kilpaurheilutausta. Henkilöitä pyydettiin osallistumaan tutkimukseen heidän ikänsä ja kilpaurheilutaustansa vuoksi. Aineisto koostui tarinallista kirjoitelmista, joissa oli apukysymyksiä tukena kirjoittamisen helpottamiseksi sekä tarinalisuuden muodostamiseksi. Tulokset osoittivat, että kilpaurheilijat viihtyvät liikuntatunneilla ja heidän kokemansa motivaatioilmasto on positiivinen. tarinat liikuntatunneista ja sen motivaatioilmastosta sisälsivät piirteitä minäsuuntautuneisuudesta ja tehtäväsuuntautuneisuudesta. Minäsuuntautuneisuutta nousi positiivisesti esille erilaisten kilpailemiseen liittyvien tarinoiden myötä. Tärkeimpänä tuloksista voidaan nostaa psykologisten perustarpeiden (autonomia, pätevyyden tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus) tärkeys. Liikuntatunneilla motivaatioilmasto koettiin sen eri osa-alueilta toimivana, kunhan nämä perustarpeet toteutuivat.

Avainsanat: **Motivaatioilmasto, kilpaurheilijat, koululiikunta, narratiivinen tutkimus**

# Sisällys

<b>1. Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>7</b>
2.1 Motivaatioilmasto käsitteenä .....	7
2.2 Tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto .....	8
2.4 Itseohjautuvuusteoria .....	10
2.5 Motivaatioilmasto koululiikunnassa ja kilpaurheilussa .....	11
<b>3. Tutkimuksen toteuttaminen</b> .....	<b>13</b>
3.1 Tutkimuskysymykset.....	13
3.2 Narratiivinen tutkimus .....	14
3.3 Tutkimuksen eteneminen ja tutkimusaineisto .....	15
3.4 Aineiston analyysi.....	18
3.5 Tutkimuseettiset näkökohdat .....	21
<b>4. Tulokset</b> .....	<b>22</b>
4.1 Pätevyyden tunne.....	22
4.2 Autonomia.....	27
4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	32
<b>5. Johtopäätökset</b> .....	<b>37</b>
<b>6. Pohdinta</b> .....	<b>42</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>45</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>51</b>

# 1. Johdanto

Koulussa positiiviset kokemukset toimivat oppilaiden motivaation lisääjänä, jonka myötä he haluavat yrittää enemmän, jotta pääsevät haluttuun lopputulokseen. Oppilaiden mielialaa parantaa merkityksellisyiden kokemukset, jotka vaikuttavat positiivisesti koulussa viihtymiseen. (Opetushallitus) Tässä opetushallituksen ohjeessa yhdistyivät käsitteet mielekkyys, viihtyminen, motivaatio ja merkityksellisyys, jotka ovat tärkeitä lasten psyykkisessä toimintakyvyssä liikuntatunneilla. Itselläni on vahva kilpaurheilutausta, joten kiinnostuin, minkälaisia kokemuksia kilpaurheiluvilla nuorilla on perusopetuksen liikuntatunneista.

Motivaatio ja motivaatioilmasto ovat läheisiä käsitteitä, mutta eroavat toisistaan merkittäväällä tavalla. Motivaatio saa meidät liikkumaan ja määrittelee millaisella innolla ja tahdolla teemme asioita (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48). Motivaatioilmasto on käsitteenä laajempi ja sisältää sisäisen motivaation lisäksi psyykkisen hyvinvoinnin, viihtyvyyden ja oppimisen (Ames 1992). Motivaatioilmastoa tarkastelemalla pyritään tässä tutkimuksessa tuomaan motivaatiota laajempia näkökulmia oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta.

Motivaatiosta on tehty tutkimuksia pitkään niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Motivaatioilmasto on taas tutkimuksen kohteena hieman uudempi. Kansainvälisesti sitä on tutkittu 1900-luvun loppupuolelta (Ames 1992), joka esitteli motivaatioilmaston käsitteenä ja jaotteli sen minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuteen. Lisäksi (Epstein 1989) kertoi motivaatioilmastosta ja toi mukana kodin näkökulman. Suomestakin löytyy tutkimuksia 2000-luvun alkupuolelta (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009), jotka tutkivat yhdeksäsluokkalaisten kokemaa motivaatioilmastoa ja sen yhteyttä pätevyyden tunteeseen. Sekä (Nikander 2007), joka kertoi tehtäväsuuntautuneisuuden vaikutuksesta miesten jalkapallojoukkueen valmennukseen. Silti yleisenä käsitteenä motivaatioilmasto ei ole kovin tunnettu. Sen avulla voidaan saada laaja käsitys ihmisten kokemuksista ja esimerkiksi sisäisen motivaation muodostumisesta.

Motivaatioilmastosta puhutaan kilpaurheiluvallmennuksessa ja liikunnanopetuksessa. Koulu- maailmassa psykologista ilmapiiriä voidaan tutkia motivaatioilmaston avulla (Ruokonen, Ruokonen & Kokkonen 2014; Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009). Urheilumaailmassa

motivaatioilmasto esiintyy ohjeistuksena valmentajille. Tästä kertoo palloliiton blogikirjoitus, jossa halutaan korostaa motivaatioilmaston merkitystä lasten valmentamisessa (Tossavainen 2022). Aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet siihen, minkälaisia kokemuksia kaikilla oppilaille on liikuntatunneilla. Esimerkiksi kiinalainen tutkimus tutki eri motivaatioilmastojen vaikutusta 11–16-vuotiaiden oppilaiden psykologisiin perustarpeisiin. Tehtäväkeskeinen ilmasto tuki kaikkia kolmea perustarvetta eli autonomiaa, pystyvyyden tunnetta sekä yhteenkuuluvuutta. Minäkeskeisen ilmapiirin todettiin tukevan pelkästään pystyvyyden tunnetta. (Chen ym. 2020.) Yhdeksäsluokkalaisten raportteihin pohjautuva tutkimus liikuntatunneista korosti motivaatioilmastoa ja koherenssin tunnetta koetun fyysisen pätevyyden suurimpina selittäjinä (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009). Lisäksi tutkimuksessa, jossa on tutkittu, kuinka kilpaurheilijat kokevat heidän oman lajinsa ja siihen liittyviä ilmiöitä. Golfharrastuksessa lasten motivaatio oli suurempi kuin koululiikunnassa (Nieminen & Nieminen 2012, 41–42). Tutkimukseni tuo näkökulmaa siihen, miten kilpaurheilijat kokevat perusopetuksen liikuntatuntien motivaatioilmaston ja kuinka siitä voitaisiin saada heille parempi. Tällä tavoin saadaan kohdenne-tumpaa tietoa siitä, miten esimerkiksi liikunnanopettamista voidaan eriyttää ylöspäin.

Voidaan olettaa, että kilpaurheilijat osaavat keskimääräisesti oman lajinsa lajitaidot paremmin kuin saman ikäiset lapset. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* osoittaa, että koululiikunta on muutakin kuin yhden lajin taitojen osaamista, ja tavoitteetkin liittyvät muihin osa-alueisiin kuin lajitaitoihin. Tavoitteet ovat yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaali-seen toimintakykyyn. Näiden sisällä halutaan esimerkiksi ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa ja muokkaamaan toimintaansa sen mukaisesti. Opettajaa ohjeistetaan luo-maan tilanteita, joissa oppilas saa myönteisiä kokemuksia kehostaan sekä pätevydestään ja yhteisöllisyydestä. Mukana on lisäksi eri liikkumistaitojen oppimistavoitteita, jotka lähenevät lajitaitojen osaamista. (Opetushallitus 2014, 274, 434.) Tutkimuksessani on tavoitteena löytää vastauksia siihen, näkyykö laajempi osaamisen vaade kilpaurheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa tai voivatko oppilaat suorittaa rennommin mielin, koska heidän osaamisensa taito on joissain määrin jo korkeampi muihin oppilaisiin verrattuna.

Tasoerojen on huomattu olevan liikunnassa usein suuret. Tällöin opetuksen eriyttäminen on tärkeää. Eriyttämisessä huomio kiinnittyy helposti alaspäin eriyttämiseen, koska heikko taito-taso voi johtaa motivaatio-ongelmiin. Tämä voi vaikuttaa taitavien henkilöiden

motivaatioilmastoon, koska he eivät saa tarpeeksi haastetta tunneilla. Yksi ratkaisu eriyttämi- seen ovat tasoryhmät, jotka voivat pallopeleissä parantaa opetuksen laatua ja luoda oppilaille myönteisiä kokemuksia (Laukkanen 2023, 34). Liikuntamotivaation ja liikkumiseen motivoinnin tutkiminen on keskittynyt pääasiassa koululiikuntaan. Useat tutkimukset ovat osoittaneet ja antaneet tukensa sille, että liikuntatuntien motivaatioilmastossa olisi tärkeää korostaa tavoit- teiden asettelua, jossa keskitytään suorittajan omien taitojen kehittämiseen. Tällä pyrittäisiin vähentämään minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa, jossa korostetaan vertailua muihin op- pilaisiin tai taulukoihin ja oppilaalla ei ole vaikuttamisen mahdollisuutta pätevyiden kokemuk- siin. (Berg & Piirtola 2014, 103.)

## 2. Teorettinen viitekehys

### 2.1 Motivaatioilmasto käsitteenä

Motivaatioilmasto ymmärretään liikuntapedagogiikassa yksilöllisesti koettuna sosioemotionaalisen ilmapiirinä, jossa asioita tarkastellaan oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Ames 1992; Liukkonen & Jaakkola 2017, 291) Motivaatioilmasto on yksilön kokemus, mutta se rakentuu monista eri vaikutteista. Koulun liikuntatunnilla motivaatioilmastoon vaikuttavat oppilaan itsensä lisäksi opettaja ja muut oppilaat. Kun kaikki ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jokainen toimija vaikuttaa motivaatioilmastoon (Liukkonen & Jaakkola 2017, 292.)

Motivaatioilmasto jaetaan usein tehtäväsuuntautuneeseen eli itseän ja omaan suoritukseen keskittyvään ilmapiiriin ja minäsuuntautuneeseen eli kilpailamiseen ja muihin vertailevaan ilmapiiriin. Tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto eivät poissulje toisiaan, vaan niitä voidaan tarkastella rinnakkaisina tekijöinä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154.) Liikuntatunti voi pitää sisällään paljonkin minäsuuntautunutta toimintaa, mutta tähän vastapainona olisi tärkeää sisällyttää tuntiin vähintään yhtä paljon tehtäväsuuntautunutta toimintaa, jotta tunneilla on hyvä tasapaino (Liukkonen & Jaakkola 2017, 296).

Motivaatioteoriat ovat aina yhteydessä saavutuksiin ja tavoitteisiin liittyvään käytökseen (Roberts 2001, 3–4). Motivaatioilmastoon liittyviä tilanteita on tarkasteltava erityisesti tavoitteiden kautta. Jos tavoitteisiin ei pääse, motivaatio saattaa laskea. Sisäisen motivaation ollessa alhaalla on erityisen tärkeää panostaa motivaatioilmastoon. Tällöin toimintaa ja tavoitteita voidaan muokata parempaan suuntaan. (Biddle 2001, 121.) Tavoitteisiin liittyvät myös näkökulmat miksi ja mitä, jotka antavat perusteluja siihen mitä tavoitellaan ja miksi tavoittelemme sitä (Deci & Ryan 2000, 239). Tavoitteisiin ja motivaatioilmaston muodostumiseen liittyy aina palautteen antaminen. Mittaava ja vertaileva palaute luo minäsuuntautunutta ilmastoa, kun taas itseensä vertaileva ja epäonnistumisen salliva palaute luo pääasiassa tehtäväsuuntautunutta ilmastoa. (Liukkonen 2008, 18.)

Motivaatioilmaston yksi rinnakkaiskäsite on tavoiteorientaatio, joka korostaa ajatusta siitä, että kaikessa suoritustoiminnassa pyritään osoittamaan koettua pätevyyttä tiettyä toimintaa kohtaan (Nicholls 1989). Motivaatioilmaston lisäksi myös tavoiteorientaatio voidaan jakaa minäsuuntautuneeseen ja tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon. Minäsuuntautuneessa toiminnassa tekijä vertaa toimintaansa muihin ihmisiin tai taulukoihin. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa keskittyminen kohdistuu omaan toimintaan ja tehtävän tekemiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54–57.) Oppimisympäristö ja sosiaalinen konteksti määrittelevät sen, onko tavoiteorientaatio minä- vai kilpailusuuntautunut (Nicholls 1984, 332–333).

Motivaatioilmastoa voidaan tarkastella koulumaailman lisäksi myös kilpaurheilussa. Nikanderin (2007) mukaan molempia sekä tehtävä- että minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa tarvitaan. Hänen tutkimuksessaan kontekstina toimi aikuisten kilpaurheilu. Kilpailutoiminnassa minäsuuntautuneisuus kulkee automaattisesti mukana, koska kyseessä on kilpailutoimintaa, mutta tehtäväsuuntautunut ilmasto on tärkeää yksilön ja joukkueen kehityksen kannalta. Motivaatioilmastoa on kilpailutoiminnassa luomassa valmentaja. Hänen toiminnallaan on suuri merkitys motivaatioilmastoon kilpaurheilussa. Myös vanhemmat luovat motivaatioilmastoa, ja heillä on iso merkitys lapsen motivaatioon, hyvinvointiin ja asennoitumiseen urheilua kohtaan (Deci & Ryan 2017, 495). Valmentaja ei voi suoraan vaikuttaa yksilön motivaatiotekijöihin, mutta hänen tehtävänä on luoda ilmapiiri sellaiseksi, jossa yksilön motivaation on mahdollista kehittyä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57).

## **2.2 Tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto**

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskeisintä on oppiminen ja yksilöllinen kehitys. Tämänkaltaisessa ilmastossa auktoriteetti kannustaa suorituksen tekijää ja päähuomio keskittyy yrittämiseen ja omien taitojen kehittämiseen, eikä ole tarkoitus vertailla muihin oppilaisiin tai taulukoihin. Suorituksissa saa tapahtua virheitä ja oppilaiden autonomiaa halutaan korostaa. (Nikander 2007, 21.)

Motivaatioilmaston pohjalta on luotu opettajille TARGET-malli, joka antaa ohjeita tehtäväsuuntautuneeseen toimintaan. TARGET-malli muodostuu englannin kielen sanoista *Task, Authority,*

*Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing.* (Epstein 1989.) Suomeksi nämä ovat tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö (Nikander 2007, 29). Suomessa kaikki liikunnanopettajat käyvät läpi viiden vuoden yliopistotutkinnon, jonka tärkeimpiä tavoitteita on oppia käyttämään TARGET-mallia (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015, 480). Erityisesti nuorempien oppilaiden (5–11-vuotiaiden) on todettu hyötyvän tehtäväsuuntaisuuden piirteistä oppitunneilla. Nämä piirteet parantavat oppilaan sisäistä motivaatiota, yksilöllistä edistymistä ja lisäävät kannustavaa ilmapiiriä ryhmässä. (Braithwaite, Spray & Warburton 2011, 636.) Tehtäväsuuntautuneisuus parantaa oppilaiden viihtymistä ja koettua fyysistä aktiivisuutta. Jos oppilaat kokevat olevansa fyysisesti aktiivisia, he todennäköisesti ovat sitä myöskin todellisuudessa. (Soini 2006.) Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto luo psykologista turvallisuutta liikuntatunteihin (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014). Tehtäväsuuntautuneisuudella on siis monia yksittäisiä hyötyjä oppilaiden kannalta ja tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin on todettu olevan tärkein yksittäinen osa-alue, kun halutaan lasten nauttivan liikuntatunneista (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015).

Tehtäväsuuntautuneisuus ei ole välttämättä ratkaisu kaikkeen. Oppilaat ovat yksilöitä ja motivaatioilmasto ei toimi joihinkin kokemuksiin. Joskus suurempi vaikutus voi olla fyysisellä pätevyyden tunteella (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009) tai omien tavoitteiden asettamisella ja saavuttamisella (Girard, St-Amand & Chouinard, 2019). Samaa tietoa voidaan soveltaa kilpaurheiluun ja nuoriin. Kilpaurheilijoilla valmentaja ja oppilailla opettaja luo tavoitteet ja vastaa niiden saavuttamisesta. Onkin todettu, että opettajan luomilla ratkaisulla, jotka parantavat motivaatioilmastoa, on positiivinen korrelaatio oppilaiden mielialaan (Liukkonen & Ojanen 2013, 249). Vastaavasti nuorten urheilijoiden parissa on todettu, että nuorten saadessa enemmän autonomiaa valmentajaltaan helpottuu valmentajan rooli luoda tehtäväsuuntautuneen ilmaston harjoituksiin (Jakobsen 2021, 87).

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa suorittaja keskittyy kilpailemiseen ja vertaa suoritustaan muihin suorittajiin ja taulukoihin. Mittaaminen, ajanotto ja kilpaileminen ovat yleisiä piirteitä minäsuuntautuneisuudessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291–292.) Tulosten vertaaminen muihin oppilaisiin tai yhden henkilön nostaminen negatiivisena esimerkkinä ovat merkkejä minäsuuntautuneesta motivaatioilmastosta liikuntatunneilla. Motivaation laskun lisäksi voi tämä johtaa turhautumiseen ja tylsistymiseen oppitunneilla. (García-González ym. 2019.)

Minäsuuntautuneisuus voi heikentää oppilaiden turvallisuuden tunnetta liikuntatunneilla (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014).

Ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti sanoa, että minäsuuntautuneisuus olisi negatiivinen asia. Se voi parantaa oppilaan osaamisen tunnetta, koska muihin vertailu ja kilpailu tuovat voittamista ja onnistumisen hetkiä. Muihin sisäisen motivaation tekijöihin kuten autonomiaan ja yhteenkuuluvuuteen sen vaikutus on huomattavasti rajallisempi (Chen ym. 2020). Motivaatioilmaston muodostuminen on aina monen tekijän summa ja perustuu yksilön subjektiivisiin kokemuksiin. Opettaja tai valmentaja toimii yleensä palautteen antajana, joten hänen on tarkasteltava omaa toimintaa kriittisesti ja huomioitava omat lähtökohdat. On nimittäin todettu, että opettajan ollessa kilpailullinen, on suurempi mahdollisuus, että ilmastosta tulee minäsuuntautuneempi (Liukkonen 2008, 17.) Minäsuuntautuneisuus ei välttämättä aina vaikuta negatiivisesti oppilaiden kiinnostukseen ja nauttimiseen, koska jos palautetta osataan antaa oikein, ei ole niin isoa merkitystä onko ilmasto minä- vai tehtäväsuuntautunut (Deci & Ryan 2017, 171–172).

## 2.4 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoriaan (self-determination theory) liittyy ihmisen kolme psykologista perustarvetta: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 1985, 2000a). Ihminen kokee pätevyyden eri tavoilla. Pätevyyden tunne voi liittyä tunteeseen omiin taitoihin verrattuna, tai se voi olla yhteydessä muihin ihmisiin ja heidän suorituksiinsa. Muihin ihmisiin liittyvä pätevyyden tunne sisältää usein vertailua suoraan toisiin ihmisiin ja miltä heidän kyvykkyytensä näyttää (Nicholls 1984, 329-330.) Pätevyys voidaan jakaa sosiaaliseen-, fyysiseen-, tunne- sekä tiedolliseen pätevytyteen (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52).

Itseohjautuvuuden taustalla on motivaatio, joka pistää yhdessä tavoitteen kanssa ihmisen tekemään asioita. Asioiden tekemiseen liittyy aina motivaatio, joka kertoo siitä mitä tavoitellaan ja miksi sitä tavoitellaan. (Deci & Ryan 2000a, 228, 239.) Motivaatio voi olla kontrolloitua tai autonomista, joka kertoo siitä, onko se sisäistä vai ulkoista motivaatiota. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa muutenkin vahvasti siihen miten psykologiset perustarpeet toteutuvat. Varsinkin

auktoriteeteilla kuten opettaja tai valmentaja on vaikutus siihen, millaisiksi tilanteet järjestetään ja miten niitä muokataan. (Deci & Ryan 2017, 221-223.)

Psykologisten perustarpeiden toteutuessa positiivinen vaikutus yltää moneen asiaan. Se vaikuttaa esimerkiksi ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, oppimiseen ja motivaatioon. Sillä on todettu olevan myönteinen vaikutus myös esimerkiksi ihmissuhteisiin. Jos perustarpeet eivät taas toteudu, on sillä käänteisesti negatiivinen vaikutus kaikkeen edellä mainittuun sekä yksilön toimintakykyyn ja mielialaan. (Deci & Ryan 2017, 245–246.)

## **2.5 Motivaatioilmasto koululiikunnassa ja kilpaurheilussa**

Motivaatioilmaston olennainen osa on motivaatio, joka vaikuttaa käyttäytymiseemme. Se vaikuttaa siihen, millä innokkuudella ja voimakkuudella asioita teemme sekä se ohjaa käyttäytymistä kohti tavoitteitamme. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Motivaatiota on sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio tarkoittaa luontaista intoa tehdä jotakin asiaa ilman ulkopuolista ohjausta. Kilpaurheilussa ulkoinen motivaatio voi olla vahvaa johtuen kilpailullisesta menestymisestä, mutta pitkäaikaiseen laadukkaaseen harjoitteluun on huomioitava sisäisen motivaation osa-alueet. (Konttinen 2014, 19–20.) Sisäisen motivaation kulmakivinä toimivat psykologiset perustarpeet, joita ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000a.) Sisäisen motivaation ollessa korkealla jotain toimintaa tehdään itse toiminnan vuoksi, eikä ulkopuolelta tulevien syiden vuoksi (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–51). Ulkoista motivaatiota kasvattavat palkintojen lisäksi rangaistukset. Rangaistus voi olla esimerkiksi pelko maineensa menettämisestä tai epäonnistumisesta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51.)

Kilpaurheilijoiden liikuntamotivaatio on erilainen omassa urheilulajissaan kuin koululiikunnassa. Tämä on huomioitava, kun tarkastellaan kouluikäisiä kilpaurheilutaustan omaavia lapsia ja nuoria. Koululiikunnan tehtävänä on esimerkiksi liikunnallisen elämäntavan tukeminen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen ja positiivisten liikuntakokemusten tuominen (Opetushallitus 2014, 148, 273,433). Kilpaurheilussa tavoitellaan menestymistä

laadukkaan harjoittelun avulla ja pyritään pitämään sisäistä motivaatiota korkealla, jotta jaksattaisiin harjoitella mahdollisimman pitkään ja laadukkaasti (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50). Yksi koululiikunnan tavoitteista on liikuntamotivaation kasvattaminen, joka taas johtaa parempiin suorituksiin (Virkkunen 1994, 48–49). Suomalaisen koulujärjestelmän arvoihin kuuluu oppilaiden fyysisen, motorisen, psykologisen ja sosiaalisen kehityksen takaaminen (Ilmanen 2013, 55). Opettajan tärkeimpiä tehtäviä on saada lapsi motivoitumaan. Merkityksellisimpiä motivaatioon liittyviä tekijöitä ovat minäpystyvyys ja tavoitteen asettelu. Oppilaan on tärkeää olla tietoinen omasta kyvykkyydestään, jotta hän voi uskoa oppivansa jonkin asian. Opettajan taas on merkityksellistä olla tietoinen oppilaidensa taitotasosta, jotta hän voi luoda tilanteita, jossa tavoitteet ovat sopivan vaikeita. (Schempp 2003, 44–46.) Koululiikunta luo tilanteita, joissa oppilaat voivat helposti verrata suoritustaan muihin oppilaisiin. Tämänkaltaisen tilanne luo kilpailua ja sitä kautta minäsuuntautuneemman motivaatioilmaston. (Nieminen & Nieminen 2012, 42–43.)

MCPES (Motivational Climate in Physical Education Scale) -mittarin avulla voimme tutkia oppilaiden kokemaa motivaatioilmastoa. Sen tekijöinä ovat tehtäväsuuntautuneisuus, minäsuuntautuneisuus, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Se on todettu luotettavaksi mittariksi koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston mittaamiseksi. Mittarissa yhdistyvät motivaatioilmasto sekä ihmisen psykologiset perustarpeet. (Soini ym. 2014.)

### 3. Tutkimuksen toteuttaminen

Teoreettinen viitekehyseni kertoi perustiedot motivaatioilmastosta ja sijoitti motivaatioilmaston tutkimukseni kontekstiin. Näiden lisäksi tavoiteorientaatio käsitteenä avattiin, koska se nousi olennaisesti esiin tuloksistani. Näistä käsitteistä kerroin pääpiirteet ja toin esille, miten ne näkyvät koulun liikuntatunneilla ja kilpaurheilussa. Tämä on tärkeää, koska tutkimuksessani tutkitaan liikuntatunteja ja tutkimushenkilöt ovat rajattu kilpaurheilutaustansa vuoksi tähän tutkimukseen.

#### 3.1 Tutkimuskysymykset

Päätutkimuskysymys

Millaisena perusopetuksen liikuntatuntien motivaatioilmasto näyttäytyy kilpaurheilijoiden kertomuksissa?

Alatutkimuskysymykset

1. Miten kilpaurheilijat kuvaavat pätevyyden tunteen toteutumista?
2. Miten he kuvaavat autonomian toteutumista?
3. Miten he kuvaavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden toteutumista?

Päätutkimuskysymykseni vastaa hyvin tutkimukseni tavoitetta. Oppilaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntatunteja on tutkittu paljon, mutta näillä kysymyksillä saadaan näkökulmaa liikunnallisesti lahjakkaisiin oppilaisiin ja nimenomaan heidän motivaatioonsa liikuntatunneilla. Aineistoni keräsin narratiivisesti ja tutkittavien henkilöiden tarinat ovat heidän kokemuksiaan. Tämän vuoksi päätutkimuskysymyksessäni puhutaan oppilaiden kokemuksista ja kertomuksista. Alakysymykset täydentävät pääkysymystäni ja kertovat psykologisten perustarpeiden tärkeydestä, joiden merkitys ilmeni tulosten yhteydessä. Tutkimuskysymykseni avulla tutkimuksesta saadaan irti praktinen näkökulma eli kuinka opettajat pystyvät hyödyntämään tutkimustuloksia omassa opetuksessaan.

### 3.2 Narratiivinen tutkimus

Toteutin tutkimukseni narratiivisella tutkimusotteella. Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tutkia ihmisten kokemuksia. Edmund Husserlin mukaan kaikella tieteellisellä teorialla on pohjana jokin subjektiivinen kokemus, joten kaikki teoreettinen tieto lähtee ihmisen kokemuksista (Pulkkinen 2010, 26). Olisin voinut lähteä tutkimaan kyseistä aihetta fenomenologisellakin tutkimuksella, mutta koin, että kokemukset voisivat jäädä hieman pintapuoliseksi. Päädyin tätä kautta narratiiviseen tutkimukseen. Narratiivit tarkoittavat yksinkertaisuudessaan tarinoita, mutta ne muuttuvat usein sen myötä kenelle ne kerrotaan, jolloin kertoja päättää mitä hän tarinasta kertoo (Riessman 2008, 3). Ajattelin täten, että tarinat auttaisivat saamaan kokemuksista mukaan myös tunnetta niiden taustalla.

Narratiiveja tutkittaessa ei voida aina olettaa, että kokemukset olisivat täysin todenmukaisia oikeisiin tapahtumiin suhteutettuna, koska kokijan tunnekokemus vaikuttaa tarinankerrontaan. Pystytään kuitenkin olettamaan, että tarinat ovat yhteyksissä kokemukseen. (Tökkäri 2018, 69.) Bruner (1991) kertoo, että narratiivit eivät ole objektiivisesti totta, mutta kertovat inhimillisen todellisuuden tapahtumien kulusta yksittäisen henkilön näkökulmasta. Narratiivisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisten narratiiveja eli tarinoita eri tilanteista ja tekemisistä, mitä ihmiset luovat menneisyydestään (Polkinghorne 1988, 14). Narratiivit muodostuvat ihmisten kokemuksista, joihin vaikuttavat useat syy-seuraussuhteet ja ihmisten valinnat eri tilanteissa (Polkinghorne 2015). Tavoitteenani oli päästä narratiivisuuden avulla kiinni valintoihin, jotka näihin tapahtumiin olivat johtaneet sekä tunteisiin, joita nämä tapahtumat aiheuttivat.

Narratiivinen tutkimus on kulttuurisidonnaista, koska jokaisen ihmisen narratiivit tapahtuvat tietyssä kulttuurissa, jossa on tiettyjä kulttuurisia piirteitä (Bruner 1991). Tämä johtaa siihen, että tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä maailmanlaajuisesti, koska koulu maailma on kulttuurisidonnainen. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä Suomessa, mutta ne tarjoavat yhden näkökulman suomalaiseen perusopetuksen liikunnanopetukseen. Tutkimusta lukiessa on tärkeää pitää mielessä juuri suomalainen koulujärjestelmä ja liikuntapedagogiikka, jota suomalaisissa kouluissa toteutetaan. Suomalaisen koulujärjestelmän ja liikuntapedagogiikan piirteitä on esimerkiksi, että alakoulussa liikuntaa opettavat opettajat

eivät välttämättä ole liikunnanopettajia koulutukseltaan, mutta yläkoulussa opettavat ovat koulutukseltaan liikunnanopettajia.

Narratiivit eivät ole vain tarinoita, koska ihmiset tarkistelevat elämäänsä jatkuvasti omien kokemuksiansa pohjalta, sekä esimerkiksi tulkitessaan sosiaalisia tilanteita (Bruner 1991). Pyrin tutkimuksessani löytämään vuorovaikutussuhteita tarinoiden avulla, koska tapahtumissa on yleensä mukana muitakin henkilöitä, vaikka ne eivät kokemuksista aina välittyisi. Vuorovaikutusten taustalla esiintyy tunteita, jotka tuovat tutkimukseeni lisäarvoa, koska ne kertovat enemmän tapahtumista ja tarinoista.

### **3.3 Tutkimuksen eteneminen ja tutkimusaineisto**

Tutkimukseen osallistui kymmen nuorta, jotka olivat tutkimushetkellä iältään 15–20-vuotiaita. Tutkimushetkellä he kävivät lukiota, ammattikoulua tai perusopetuksen 9. luokkaa ja kilpailivat jossain urheilulajissa tavoitteellisesti. Tutkittavien henkilöiden joukossa oli kahden eri urheilulajin harrastajia. Valikoitu ryhmä oli tutkimuksen kannalta hyvä ratkaisu, koska tiesin heidän kilpaurheilutaustansa ja yhteinen kasvotusten pohjustaminen tutkimukseen liittyen helpottui.

Tutkimuksessani käytin aineiston hankinnassa kirjoitelmia, joiden avulla pyrin saamaan tarinallisia kertomuksia liikuntatuntien kokemuksista. Kirjoitelmissa oli apukysymyksiä tukena (Liite 1), joiden avulla sain ohjattua nuoret kirjoittamaan esimerkkitapausten ja tarinallisuuden muodossa. Painotin tehtävänannossa sekä paikan päällä heidät tavatessani tarinallisuuden tärkeyttä, jotta saisin esimerkkikertomuksia tapahtumista. Narratiivisuutta voidaan kerätä esimerkiksi kirjoitusten muodossa tai haastatteluina. Myös valmiiksi olemassa olevista aineistoista luodaan lukemisen avulla narratiiveja. (Eskola & Suoranta 1998, 23–24; Riessman 2008, 3–5.) Tässä tutkimuksessa päädyin kirjoitelmiin, jotka kertovat perusopetuksen liikuntatunteihin liittyvistä kokemuksista. Pohdin aineiston keräämiseen vaihtoehtoisesti haastattelua, mutta koin, että haastattelutilanteessa haastateltava ei välttämättä muista kaikkia asioita, joita hän voisi kertoa. Kirjoitelma tarjosi tutkimukseen osallistuville nuorille enemmän aikaa muistella perusopetuksen liikuntatunteja ja niihin liittyviä tilanteita.

Keräsin aineiston sähköisillä kirjoituspyynnöillä, jotka lähetin tutkimukseen osallistuville nuorille sähköpostitse. Jotta pääsin pyyntöjen lähettämiseen asti, minun oli pyydettävä tarvittavat luvat tutkimuksen tekemiseen. Ennen varsinaista lupaprosessia otin yhteyden nuorten valmentajaan, koska uskoin hänen olevan hyvä auktoriteetti, joka tuo tehtävän heidän tietoonsa ja näin ollen vastausten saanti helpottuu. Valmentaja suhtautui myönteisesti asiaan, joten ensimmäinen vaihe aineiston keräämisessä oli onnistunut.

Virallisen luvan lähdin ensimmäisenä pyytämään kyseisen kunnan sivistystoimesta, koska lukio on kunnan alainen oppilaitos. Lähetin tutkimuslupapyynnön (Liite 2) sähköpostilla, jonka jälkeen sivistystoimi käsitteli asian ja rehtori antoi hyväksynnän tutkimuksen suorittamiselle. Nuorilta itseltään tarvitsin suostumukseen tutkimuksesta osallistumiseen. Kirjoituspyyntöön vastaaminen riitti tässä kohtaa tutkittavaksi suostumiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Kirjoituspyynnössä tein selväksi, mihin nuoret ovat osallistumassa ja mihin kaikkien heidän tietojaan tullaan käyttämään.

Ennen varsinaista aineiston keräämistä tein testikirjoitelman. Testihenkilönäni oli kilpaurheilusta omaava 25-vuotias henkilö. Valitsin hänet, koska koin, että hän vastaa riittävän hyvin koehenkilöitäni samanlaisen taustan omaavana hieman vanhemmasta iästään huolimatta. Testikirjoitelmaan tuli noin 300 sanaa, mikä vaikutti mielestäni lupaavalta oikeaa aineiston keräämistä varten. Testikirjoitelman perusteella sain muutamia parannusehdotuksia apukysymyksiä muotoiluun. Testikirjoitelman avulla sain käsitystä myös siitä, kuinka aineiston analysointi voisi tapahtua ja ennen kaikkea varmistuksen, että aineisto tulisi sopimaan tutkimukseeni.

Tutkimusluvan saamisen ja testikirjoitelman tekemisen jälkeen siirryin varsinaiseen aineiston keräämiseen. Koin, että tutkimushenkilöitä olisi hyvä motivoida kirjoittamiseen, joten halusin mennä kertomaan heille kasvotusten tutkimuksesta. Sain aikataulut sopimaan ja pääsin kertomaan heille tutkimuksestani. Paikalla oli kolmesta nuorta kuuntelemassa ja pidin heille noin kymmenen minuuttia kestäneen pohjustuksen tutkimukseen. Tärkeimpinä asioina pohjustuksessa koin asiat, että miksi heidän kannattaisi osallistua tutkimukseen, sekä minkä tyyllisiä vastauksia heiltä odotin. Näytin heille apukysymykset ja painotin, että vastaukset tulisivat olla kokonaisina virkkeinä ja tarinan muodossa, jossa näkyisi tunnetilat sekä eri

henkilöt. Painotin, että kyseessä ei ole koulutyö ja tekstien kieliopilla ei ole merkitystä. Kerroin pohjustuksessa myös siitä, että vastaukset käsitellään anonyymisti ja kirjoituksiin ei tarvitse laittaa mitään tunnustetietoja. Ainoa tunnustetieto on sähköposti, joka näkyi pelkästään minulle, kun he lähettivät vastaukset sähköpostiin. Osasta sähköposteista selvisi vastaajan nimi, mutta siirsin vastaukset Word-tiedostoihin, joissa sähköposti ei tullut enää missään kohtaa esille.

Annoin nuorille kaksi viikkoa aikaa vastata kirjoituspyyntöön. Kahden viikon aikana sain vain yhden vastauksen, jonka jälkeen otin uudestaan yhteyden heidän valmentajaansa. Hän toimi yhteyshenkilönä minun ja tutkittavien välillä. Valmentaja muistutti heitä asiasta, jonka jälkeen sain seitsemän kirjoitelmaa. Vain yhden vastauksen saatuani otin yhteyttä yksittäisiin tuntemiini henkilöihin (N=4) ja kysyin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. He sopivat tutkimukseeni ikänsä ja kilpaurheilutaustan vuoksi, vaikkakin olivat kilpailleet eri lajissa kuin muut tutkimukseen osallistuvat nuoret. Lähetin heille sähköpostiin tiedot tutkimuksesta ja kirjoitelmapyyntöni. Tämän avulla sain vielä kolme kirjoitelmaa lisää aineistooni. Kirjoitelmat saatuani tallensin ne kaikki Word-tiedostoina omalle koneelleni anonyymina. Tein yhden yhtenäisen tiedoston aineistosta, jotta analysointi helpottuisi sekä näkisin, kuinka paljon minulla on aineistoa yhteensä. Lopulliseksi aineistomääräksi muodostui kymmenen eri pituista kirjoitelmaa, joiden pituudet vaihtelevat pituudeltaan 64–252 sanan välillä. Aineiston kokonaismääräksi tuli 1620 sanaa ja noin 7,5 sivua (riviväli 1,5, fontti Arial, Reunukset 3). Yksi kirjoitelma oli siis keskiarvallisesti hieman yli 160 sanaa ja noin  $\frac{3}{4}$  sivua.

Kirjoitelmien haasteena voivat olla niiden keskinäiset erot laajuuksissa. Tämä voi johtua tehtävänannosta, tutkimukseen osallistuvan ajankäytöstä tai heidän motivaatiostaan kirjoitelmaa kohtaan. Tiedostin tämän etukäteen ja tavoitteenani oli tehdä kirjoitelman ohjeista mahdollisimman helpot. Tavoitteenani oli motivoida nuoria aiheeseen kertomalla, mitä hyötyjä tutkimuksesta voi olla. Hyötyinä toin esille esimerkiksi opettajien ymmärryksen kasvamisen kilpaurheilevia lapsia ja nuoria kohtaan.

### 3.4 Aineiston analyysi

Analysoidessa narratiivista aineistoa, on ymmärrettävä, kuinka asiat kerrotaan ja miten tarinan kertoja haluaa tarinan välitettävän kuulijalle tai lukijalle. Tekstien takaa pyritään löytämään vastaukset kysymyksiin, miten ja miksi. (Riessman 2008, 11). Narratiivinen analyysi voidaan jakaa kahteen eri tapaan, jotka ovat narratiivien analyysiin sekä narratiiviseen analyysiin. Narratiivisessa analyysissä analysoidaan tarinoita kokonaisuuksina. Narratiivien analyysissä taas keskitytään aineiston yksittäisiin narratiiveihin eli tarinan pätkiin. (Polkinghorne 1988) Analysointi voidaan jakaa kategoriseen ja holistiseen lähestymistapa, josta kategorinen on lähempänä narratiivien analyysia, koska siinä pilkotaan tarinat yksittäisiin narratiiveihin. Kategorinen analyysi voidaan jakaa kahteen eri osaan, jotka ovat ”content ja form”, joista content keskittyy siihen mitä puhutaan sekä form siihen, miten siitä puhutaan. (Lieblich 1998, 13-14.)

Päähuomioni kertomusten analysoinnissa kiinnitän kertomusten sisältöön. Aineisto voidaan jakaa teemoihin tekemällä sisällönanalyysia, jolloin puhutaan temaattisesta luennasta. Tämä on lähimpänä Polkinghornen narratiivien analyysiä. (Romakkaniemi 2012, 80.) Aineiston analysoinnissa voidaan hyödyntää useita eri metodeja ja niitä voidaan käyttää samanaikaisesti (Laitinen & Uusitalo 2008, 135). Aineistoa analysoidessani etenin narratiivien analyysin mukaan ja keskityin aineiston yksittäisiin narratiiveihin, kokonaisten tarinoiden sijaan. Narratiivien aiheista yhdistelin eri teemoja. Tämän lisäksi käytin narratiivisesta analyysistä kysymyksiä kuka, missä ja miten, joiden avulla yritin löytää tunnetiloja varsinaisten aihealueiden tueksi. Analysointini pohjautuu siis Polkinghornen narratiivien analyysiin ja teemoiltaan Lieblichin jaotteluun holistisesta ja kategorisesta analysoinnista. Näistä valitsin kategorisen lähestymistavan niin formaalisena sekä aihealueellisena. Käytännössä jaoin analysointiteemat kysymyksillä ”Mitä?” ja ”Miten?”.

Aineiston saatuani ja siirrettyä kirjoitelmat yhteen tiedostoon, aloitin aineiston analysoinnin. Analysointini lähti liikkeelle kirjoitelmien lukemisesta. Luin tekstit useita kertoja läpi kiinnittämättä huomiota yksityiskohtiin tai varsinaiseen analysointiin. Tekstit tulivat useiden lukukertojen myötä tutuiksi ja huomasin, että kiinnitin huomiota entistä enemmän tiettyihin yksityiskohtiin tarinoista. Kirjoitelmat ja niiden narratiivit tulivat niin tutuiksi, että muistin

tarinoita jo ulkoa. Tässä vaiheessa ymmärsin, että on aika siirtyä itse analysointiin.

Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa aloin etsimään kirjoitelmista yhtenäisiä tekijöitä. En miettinyt sen tarkemmin, minkälaisia yhteneväisyyksiä teksteistä valitsin. Tärkeämpää oli, että samankaltaiset aiheet toistuivat monessa eri kirjoitelmassa. Yhteisiä aihepiirejä tarinoista löytyi seuraavia: positiiviset tunteet, negatiiviset tunteet, henkilöiden vuorovaikutukset, tapahtumapaikat, taitojen oppiminen, muut urheilijat, yhteenkuuluvuus, sukupuolet, kilpailullisuus, autonomia ja pelaaminen. Tarinoista voidaan näiden avulla koodata eri kohtia, jotka yhdistyvät eri aihepiireihin eli teemoihin. Tätä analysointitapaa kutsutaan temaattiseksi analysoinniksi, jonka ensisijaisena tehtävänä on vastata kysymykseen mitä (Riesmann 2008, 53–54). Teemoiksi valitsin asioita, jotka kertovat aihealueita eli mitä tarinat sisältävät. Otin mukaan myös henkilöiden välisiä vuorovaikutuksia, tapahtumapaikkoja ja tunnetiloja, koska narratiivisessa analyysissä pyritään saamaan vastauksia kysymyksiin, miten ja miksi. (Riesman 2008, 11.) Niiden avulla ymmärretään tarinoita aihealueita syvemmälle ja voidaan löytää mahdollisia piiloilmaisuja. Narratiivisuudessa on tärkeää ymmärtää muutakin kuin mitä kerrotaan. Pitää ymmärtää miten asioista kerrotaan ja miksi niistä kerrotaan juuri sillä tavalla. (Kaasila 2008, 42–43.)

Teemoittelun jälkeen jaoin teemat ”mitä?” sekä ”miten?” kysymyksiin vastaaviin aihealueisiin. ”Mitä?” -kategorian ryhmät olivat: taitojen oppiminen, muut urheilijat, yhteenkuuluvuus, sukupuolet, kilpailullisuus, autonomia ja pelaaminen. ”Miten?” -kategorian ryhmiksi muodostui: positiiviset tunteet, negatiiviset tunteet, henkilöiden vuorovaikutukset, tapahtumapaikat. Näiden kategorioiden avulla tein ristiintaulukoinnin, joiden tavoitteena oli löytää tarinoiden yhteyksiä. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Tarinoiden keskinäiset yhteydet

Miten? Mitä?	positiiviset tunteet	negatiiviset tunteet	tapahtumapai- kat	vuorovaikutuk- set
taitojen oppimi- nen				
muut urheilijat				
yhteenkuulu- vuus				
autonomia				
kilpailullisuus				
pelaaminen				

Raaka-analyysin ja ristiintaulukoinnin jälkeen huomasin, että ”Mitä?” -kategorian kokonaisuudet olivat hyvin lähellä Deci & Ryanin (1985) itsemääräämisteoriaa, jossa ihmisen psykologiset perustarpeet jaetaan pätevyyden tunteeseen, autonomiaan ja yhteenkuuluvuuteen. Analyysin viimeisessä vaiheessa siirsin kategoriat taitojen oppiminen, kilpailullisuus ja pelaaminen, teeman ”pätevyyden tunne” alaisiksi. Täten tulososion pääluvut muodostuvat itsemääräämisteorian mukaan. Tapahtumissa tarkastellaan myös tunteiden, tapahtumapaikkojen ja vuorovaikutusten merkitystä tarinoihin. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Tarinoiden yhteydet sievennyttä psykologisiin perustarpeisiin

Miten? Mitä?	tunteet	tapahtumapaikat	vuorovaikutukset
<b>Pätevyyden tunne</b> (taitojen oppiminen, kilpailullisuus ja pelaaminen)			
<b>autonomia</b>			
<b>yhteenkuuluvuus</b> (muut urheilijat)			

Taulukossa 2 tapahtumia on yhdistetty toisiinsa sopiviksi. Näistä muodostui psykologisten perustarpeisiin perustuvat alaluvut. Perustarpeita tarkastellessa pidetään mukana ”Miten?” -kategoria, joka kertoo lisätietoa itse tapahtumista.

### 3.5 Tutkimuseettiset näkökohdat

Tutkimusaineistoni keräsin lukioikäisiltä henkilöiltä (pois lukien yksi 9. luokkalainen), joten he kaikki olivat yli 15-vuotiaita. Yli 15-vuotiailta henkilöiltä riittää heidän oma suostumuksensa, vaikka he olisivat alle 18-vuotiaita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Tutkitavalta henkilöltä pitää saada lupa tiedon käyttämiseen ja hänen pitää olla tietoinen mihin tutkimukseen hänen tietojaan tullaan käyttämään. Nämä lupaukset on pidettävä, koska se on osa yksityisyyttä, joka kuuluu hyviin eettisiin tapoihin tutkimuksessa. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

Tutkimuksessani käsittelin vastauksia anonyymisti ja kirjoituksiin ei tarvinnut laittaa mitään tunnistetietoja. Ainoa tunnistetieto oli sähköposti, joka näkyi pelkästään minulle, kun tutkimushenkilöt lähettivät vastaukset sähköpostiini. Osasta sähköposteista selvisi vastaajan nimi, mutta siirsin vastaukset Word-tiedostoihin, joissa sähköposti ei tullut enää missään kohtaa esille. Henkilötietojen säilytyksessä noudatin Euroopan Unionin yleistä tietosuojasetusta (GDPR) ja hävitin aineiston tuhoamalla tiedostot, tutkielman valmistuttua. Tämä tieto tuli esille tutkimuslupapyyntössä (Liite 2) ja tutkimuksen suullisessa pohjustuksessa.

Kallisen ja Kinnusen (2021) mukaan aineiston hankkimisen kanssa pitää olla sensitiivinen ja miettiä kuinka herkkä aihe voi olla tutkittavalle. Tämän otin huomioon kerätessäni aineistoa, koska en voinut olla varma, jos tutkittavilla liittyy liikuntatunteihin traumaattisia kokemuksia, jotka tulevat esiin vasta tutkimusvaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen pitää aina perustua vapaaehtoisuuteen. Luvan osallistumiseen voi saada joko kirjallisesti tai suullisesti. Esimerkiksi kirjoituspyyntöön vastaaminen riittää tutkittavaksi suostumiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Käytin kirjoituspyyntössäni mainintaa ”vastatessasi tähän kirjoituspyyntöön annat luvan käyttää kirjoitelmaa pro gradu -tutkielmassani”. Kerroin heille suullisesti siitä, että tutkimuksesta voi vetäytyä missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

## 4. Tulokset

Aineistoviittaukset ovat suoria lainauksia, joista ei ole korjattu kielioppivirheitä tai muutettu mitenkään. Päädyin tähän ratkaisuun, koska mielestäni alkuperäisten tarinoiden sanoma voi muuttua helposti, jos niitä lähtee liikaa muokkaamaan. Joistakin lainauksista olisi voinut muuttaa pienet kielioppivirheet, mutta koin selkeämmäksi rajanvedon, jossa en muuta lainauksia yhtään.

### 4.1 Pätevyyden tunne

Urheilijoiden kirjoittamissa tarinoissa esiintyi useita kertoja pätevyyden tunteeseen liittyviä nostoja. Pätevyyden tunteesta käytetään joissain yhteydessä käsitettä minäpystyvyys. Tämän tutkimuksen aineistokirjoituksissa minäpystyvyys oli liitettävissä pelaamiseen, kilpailullisuuteen ja taitojen oppimiseen. Tarkastelin edellä mainittujen teemojen sisällä pätevyyden tunteeseen liittyviä narratiiveja myös tunteiden, tapahtumapaikkojen ja vuorovaikutusten näkökulmasta.

#### **Pelaaminen**

Pelaaminen nousi monta kertaa esille urheilijoiden kirjoitelmissa. Pelaamiseen liitetään usein voittaminen, mutta kirjoitelmien narratiiveista pystyttiin huomaamaan, että voittaminen tai kilpailullisuus ei ollut useinkaan pääosassa. Oppilaat olivat tyytyväisiä siihen, että he pääsivät pelaamaan ja tarinoista ei ilmennyt pelien lopputulosta. Näihin liittyvissä narratiiveissa korostui usein positiivinen tunnekokemus, jonka pystyi huomaamaan ristiintaulukoinnissa.

*Varmasti kaikki parhaimmat muistot liittyy kaikkiin pallopeleihin mitä pelattiin ja se oli parasta kun olin ysiluokalla silloin toisena koronavuonna ja pelattiin ysi luokan viimeinen kuukausi oikeestaan pelkästään pesäpalloa ja se oli todella hauskaa. (Henkilö 4)*

*Yksi parhaista muistoistani oli keväinen pesäpallotunti, kun peli sujui täydellisesti. (Henkilö 6)*

Nämä ovat esimerkkejä pelitilanteista, joissa oppilaille ei ole jäänyt mieleen pelien lopputulos, vaan keskitytään pelin tuomaan iloon ja positiiviseen tunnekokemukseen. Tämänkaltaisiin pelaamisen tuomiin lopputuloksiin voidaan päästä esimerkiksi luomalla sosiaalisen pätevyyden tunnetta, joka on yksi pätevyyden tunteen osa-alueista (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 134). Joukkuelajit perustuvat yleisesti yhdessä tekemiseen, joten sosiaalinen pätevyyden tunne on tärkeässä roolissa näissä tilanteissa. Urheilijoiden kirjoitelmissa kerrotaan pelien onnistumisesta, mikä vaatii yleisesti kaikilta osallistujilta läsnäoloa ja hyvää osallistumista peliin. Opettajan rooli nousee tärkeään rooliin, jotta joukkuejaot ovat onnistuneita ja ryhmähenki riittävällä tasolla. Lisäksi lajitaitojen ja niihin liittyvän pätevyyden tunteen on oltava riittävällä tasolla, jotta esimerkiksi juuri pesäpallo peli sujuisi.

### **Kilpailullisuus**

Urheilijoiden kirjoitelmista nousi esille narratiiveja, joissa kilpailullisuus ja pelaaminen olivat luoneet positiivisia tunteita. Narratiivien taustalla paljastuu motivoituminen kilpailusta ja itsensä haastamisesta. Kilpailutilanteet olivat erityyppisiä ja mukana oli koulujen mestaruuskisoja ja tavallisiin liikuntatunteihin liittyviä tilanteita.

*Innostuin aina liikunnan tunneilla kun sai kilpailla yksin muita vastaan (Henkilö 2)*

*Ryhmässäni ei ollut muita kuin urheilijoita ja vankka kilpailun halu oli läsnä joka ruokki ympäristöä (Henkilö 3)*

*Pelasimme usein pallopelejä ja kun jokin peli onnistui tai joukkueemme voitti niin se oli mukava hetki (Henkilö 7)*

Nämä eri kirjoitelmissa esiintyvät narratiivit kuvaavat tilannetta, jossa motivaatioilmasto on minäsuuntautunut, eli kilpailuun ja mittaamisen painottuva. Paljon on tuotu esille sitä, että liikuntatunnit olisi hyvä luoda tehtäväsuuntautuneisuuden pohjalle. Tähän on esimerkiksi

luotu TARGET-malli, jonka avulla pystytään suunnittelemaan tehtäväsuuntautuneempaa ilmastoa (Epstein 1989). Nämä kirjoitelmissa esiintyvät narratiivit tuovat kuitenkin minäsuuntautunutta ilmastoa esille, joten voidaan todeta siltäkin olevan oma paikkansa liikunnanopetuksessa.

Kun liikuntatunneille lisätään kilpailua, on huomioitava oppilaiden ikä ja siihen liittyvät muutokset. 7–12-vuotiaat lapset elävät yläkouluikäisiä enemmän illuusiassa, että he pystyvät mihin vain. Tällöin kilpaileminen ja vertailu voivat laskea minäpystyvyyden tunnetta erityisesti ensimmäisillä luokilla. Yhdessä kirjoitelmista mainitaan yhdeksäs luokka, jolloin oppilas voi osata käsitellä paremmin pettymyksen tunnetta. Tässä iässä kuitenkin aikaisemmat kokemukset ovat voineet luoda negatiivisen käsityksen taidoistaan, jossa ajatellaan, että ei pystytä suoriutumaan eikä olemaan hyviä joissakin asioissa. (Lintunen 2007, 153–154.) Kirjoitelmissa kilpailuun liittyvää muihin vertailua ei tuotu suuremmin negatiivisena esille. Tähän on voinut vaikuttaa aikaisempien kokemusten luoma pätevyyden tunne. Kirjoitelmien narratiiveista pystyin tulkitsemaan kirjoittajilla olleen positiivinen tunne siitä, että he pystyvät voittamaan ja pärjäämään kilpailutilanteissa, joka johtaa minäpystyvyyden kasvuun.

Minäsuuntautunut ilmasto tukee vain pätevyyden tunnetta, mutta ei autonomiaa tai yhteenkuuluvuuden tunnetta (Chen ym. 2020). Kirjoitelmista havaitsin, että pätevyyden tunne on kasvanut esimerkiksi itsensä haastamisen ja voittamisen avulla. Voidaan toki huomata, että yhdessä voittaminen on luonut yhteenkuuluvuutta. Voittamisen vastakohtana on kuitenkin häviäminen, joten osa ryhmästä ei pääse voittamaan, mikä on huomioitava liikunnanopetusta suunniteltaessa. Ihmiset, joilla on huonompi minäpystyvyyden tunne, kärsivät enemmän minäsuuntautuneesta ilmastosta verrattuna heihin, joilla on korkea minäpystyvyyden tunne (Nicholls 1984, 340). Tässä tutkimuksessa oli mukana urheilullisesti taitavia henkilöitä, joiden pätevyyden tunne on todennäköisesti ollut korkealla näissä tilanteissa. On kuitenkin huomioitava, että nämä ovat yksittäisiä tilanteita liikuntatunneilta ja pätevyyden tunne ei välttämättä ole yhtä korkealla tasolla jokaisessa liikuntamuodossa.

Kirjoitelmissa Henkilöt 5 ja 6 toivat esiin kilpailemisen rentoutta. Tilanteet oli luotu kilpailulliseksi, mutta ilman suurempaa voittamisen korostamista. Toinen henkilöistä kertoi siitä, kuinka liikuntatunnit olivat auttaneet kilpailullisuuden hillitsemisessä.

*Liikuntatunneilla olen oppinut monet pelit, mutta myös pelaamaan eri ihmisten kanssa ja urheilijana liikunnantunneilla on pystynyt pelaamaan rennommalla mielellä. Tämä on myös opettanut hillitsemään omaa kilpailullisuutta. (Henkilö 5)*

*Tykkäsin erityisesti sählyturnauksista, joissa sai pelata tosissaan, mutta kuitenkin rennossa hengessä. (Henkilö 6)*

Tästä voimme todeta, että kilpailua voidaan järjestää monella eri tavalla ja aina voittaminen ei ole kaiken keskipisteessä. Peli- ja kilpailutilanteita voidaan siis luoda sillä tavalla, että ei korosteta erityisemmin lopputulosta. Tai voidaan luoda useita eri pelejä ja vaihdella joukkueita, jolloin kaikki pääsevät kokemaan voittamisen tunnetta. Urheilijat ovat tottuneet kilpailemiseen, mittaamiseen ja vertailuun. Liikuntatunnit ovat kuitenkin hyvä tilaisuus luoda tilanteita, joissa heidän ei tarvitse keskittyä kilpailemiseen. Tämä voi luoda uutta näkökulmaa liikkumiseen ja parantaa liikunnan iloa.

Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa pitäisi liikuntatunnilla olla ainakin yhtä paljon kuin minäsuuntautunutta, jotta viihtyminen ja liikuntamotivaatio eivät kärsisi (Liukkonen & Jaakkola 2017, 296; Soini 2006, 65.) Nämä tutkimukset perustuvat kokonaiseen luokkiin, jotka sisältävät muitakin kuin kilpaurheilijoita toisin kuin tämä tutkimus, joka kertoo vain kilpaurheilutaustaisten nuorten näkökulman. Tämän tutkimuksen tulosta ei voi siis täysin verrata näihin. Tämän tutkimuksen kirjoitelmilla perusteella voidaan todeta, että myös kilpailulla on paikkansa liikuntatunneilla oikein toteutettuna, koska osa kokee sen mielekkyyttä ja viihtyvyyttä lisäävänä.

### **Taitojen oppiminen**

Urheilijoiden kertomuksissa taitojen oppiminen tuli useasti esiin. Kertomusten tapahtumissa korostuivat usein opettaja, joka on tukenut oppilaan oppimista ja luonut oppimisen mahdollistavan ympäristön. Näissä kaikissa kertomuksissa tapahtumat ovat olleet positiivisia ja tarinan kirjoittajalla on tapahtunut oppimista.

*Viidennellä luokalla samainen liikunnanopettaja jonka kanssa harjoittelin joskus huomasi että en osaa heittää koripalloa. Hän kysyi minulta haluaisinko apua heitossani. Vastasin hänelle kyllä jonka jälkeen hän opetti minua heittämään koripalloa oikeaoppisesti. (Henkilö 10)*

*Opin hiihdon perustekniikan. Olimme lähdössä hiihtämään ja olin itsekseni opettanut hiihtämään, mutta tekniikkani ei ollut oikea. Opettajani auttoi ja opetti tekniikassa ja oli kärsivällinen sekä rauhallinen. Hän reagoi siihen, miten kauan opettelu kesti tai siihen, että en itse jaksanut opetella tekniikkaa. (Henkilö 8)*

*Olin kolmannella luokalla ja olin aloittanut salibandyn noin 5v sitten. Olin todella paljon jäljessä ikätovereistani lajissa ja halusin kehittyä lajissa joten kerran liikuntatunnilla kysyin opettajaltani että voisiko hän auttaa minua asiassa jotenkin koska hän oli itsekin harrastanut joskus salibandyä. Opettajani sanoi että voin harjoitella hänen kanssaan joka keskiviikon ja perjantain pidemmällä välitunnilla. (Henkilö 10)*

Tarinoita yhdistää se, että kaikissa tapahtuman päähenkilöllä on halu oppia uusi taito. Halu oppia kertoo motivaatiosta taitojen oppimista kohtaan. Ympäristö on ollut suotuisa, jotta oppimista on voinut tapahtua. Tätä ympäristöä on ollut luomassa opettaja, joka on ollut jokaisessa näissä narratiiveissa läsnä ja tukenut taitojen oppimista. Opettajan roolina voi olla esimerkiksi palautteen antaminen tai ympäristön luominen. Motivaatioilmaston osa-alueita ovat muun muassa oppiminen ja sisäinen motivaatio (Ames 1992). Kirjoitelmissa kuvataan tilanteita, jotka mahdollistavat uusien taitojen oppimisen. Tämä on onnistunut ja kirjoittajat kertovat oppineensa halutut taidot. Motivaatioilmastoon liittyvä sisäinen motivaatio on korkealla tarinoissa, koska kirjoittajat kertovat halusta oppia uusia taitoja ja erityistä ulkoisen motivaation lähdeä kuten palkitsemista, ei kirjoitelmien narratiiveissa esiinny.

Yhdellä henkilöllä nousi kokemus, jossa olosuhteiden myötä oma pätevyyden tunne on huonontunut. Huonojen olosuhteiden takia myös taitojen oppiminen on lähes mahdotonta.

*Kerran talvella meillä oli hiihtotunti, mutta sukset olivat huonot ja monot puristivat. Kaaduinkin monta kertaa. (Henkilö 6)*

Tästä yksittäisestä narratiivista ei voida tehdä syviä johtopäätöksiä, mutta voidaan päätellä, että lähtökohdat oppimiselle ovat olleet huonot olosuhteiden vuoksi. Liikuntatuntien suunnittelussa tulisi huomioida liikuntavälineet ja niiden toimivuus sekä työtapoja tulisi muuttaa, jos jokin tunnilla ei onnistu (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104–106). Tässä tilanteessa oppilaan koettu motivaatioilmasto on ollut heikolla tasolla eikä sitä ole saatu korjattua. Tämänlaiset tilanteet johtavat pätevyyden tunteen heikentymiseen, joka todennäköisesti laskee sisäistä motivaatiota hiihtoa kohtaan.

## **4.2 Autonomia**

Oppilaiden autonomia oli yhteydessä positiivisiin tunnekokemuksiin. Valinnanvapaus esiintyi kirjoitelmissa opettajan luomina tapahtumina, joissa oppilaille oli valinnanvapaus. Valinnat liittyivät paikkaan, lajeihin, tekemiseen tai liikuntatuntien vapaampiin hetkiin. Autonomiaan liittyvissä narratiiveissa korostui positiiviset tunteet, yhteenkuuluvuus ja tapahtumapaikat, joita oli kuvailtu tarinoissa.

### **Valinnanvapaus**

Kirjoitelmissa oppilaat ovat saaneet vaikuttaa tunnin kulkuun esimerkiksi valitsemalla, mitä tekevät tai missä he haluavat olla. Henkilö 8 kertoo tilanteesta, jossa opettaja kysyy oppilailta haluavatko lähteä pelaamaan jääkiekkoa. Tarinasta ei ilmene, mikä olisi ollut muu vaihtoehto, mutta tarinan kirjoittajalle on jäänyt positiivinen muistijälki siitä, että he ovat saaneet vaikuttaa oppitunnin tapahtumapaikkaan ja tekemiseen.

*Olimme luokkamme kanssa liikuntatunnilla ja opettajamme kysyi, että halusimmeko pelata jääkiekkoa ulkojäillä, koska oli hyvä sää. Vastasimme yhteen ääneen myönteisesti, joten lähdimme kohti ulkojäitä ja aloimme pelaamaan. Pelasimme hyvällä motivaatiolla ja asenteella jääkiekkoa vielä kauan koulun loppumisen jälkeen. (Henkilö 8)*

Kirjoitelmissa kerrottiin siitä, että oppilaat saivat valita mitä tunneilla tehdään, eikä opettaja ollut yksinään päättänyt tunnin kulkua. Kirjoittajat korostavat tilanteita vastakohtilla, joissa valinnanvapautta ei ole ollut, joka on johtanut huonompaan muistoon.

*Hyviä muistoja liikunnan tunneilta olivat ne tunnit milloin sai valita erilajeista mitä tekee kyseiset tunnit. Ja ikäviä juttuja oli ne kun oli vain yksi laji mitä tehtiin koko tunti. (Henkilö 2)*

*Itseäni on liikuntatunneilla innostanut opettajan positiivisuus ja oppilaiden kuuntelu, en ikinä ymmärtänyt, miksi viimeistä varttia ei voitu käyttää esim poltopalloon tai muihin liikunnan iloa ruokkiviin aktiviteetteihin, vaan oli tehtävä kaikkien mielestä epämieluisaa aktiviteettiä naama mutrulla viimeiseen minuuttiin asti. (Henkilö 1)*

*Opettajat, ovat ottaneet huomioon oppilaiden toiveet huomioon. (Henkilö 9)*

Näissä urheilijoiden kertomissa kirjoitelmien tapahtumissa näkyy vaikuttamisen mahdollisuu-  
teen liittyvä tunnekokemus. Kirjoitelmien narratiiveista huomataan negatiivisia ja positiivisia  
tunteita. Valinnanvapaus on luonut positiivisia tilanteita ja sen rajoittaminen negatiivisia tun-  
teita. Kilpaurheilijat ovat tottuneet harrastustoimintaan, jossa autonomia on suurempaa, joten  
liikuntatunnit voidaan kokea autonomiaa rajoittavana (Nieminen & Nieminen 2012, 41–42).  
Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja luo ilmapiirin, jossa oppilailla on de-  
mokraattinen vaikuttamisen mahdollisuus esimerkiksi sisällöstä. Opettajan on osattava ohjata  
oppilaita realistiseen suuntaan. (Liukkonen 2008, 17–18.) Edellä mainitut narratiivit tukevat  
opettajan roolia valinnanvapauden luoja. Näistä voimme päätellä, että kirjoittajat kokevat  
tärkeänä sen, että opettaja ei anna täysin vapaita käsiä, vaan antaa tietyt raamit valinnanva-  
paukselle.

Valinnanvapaus korostuu myös henkilön 1 kertomuksessa, jossa hän on voinut mennä pelaamaan jalkapalloa telinevoimistelun sijaan. Tällä ollut positiivinen vaikutus myös ryhmän yhteishenkeen ja hänen omaan mielekkyyteensä.

*Ala-asteella ollessani meidän luokkamme usein pelasi liikuntatunneilla jalkapalloa sekajoukkueissa, joka on jäänyt erityisesti mieleen nimenomaan hyvästä yhteishengestä ja kaikkien kannustamisesta. Oli todella mukava osallistua liikuntatunnilla telinevoimistelun sijaan "poikien" lajiin koska se oli itselle mieleinen harrastus. (Henkilö 1)*

Kirjoitelmien narratiiveille on yhteistä, että jotain on saatu valita, mutta tapahtumat eivät ole täysin oppilaiden käsissä. Kun puhutaan koetusta autonomiasta, on tärkeää, että henkilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan tapahtumiin. Vaikuttamisen mahdollisuuden ei tarvitse olla suuri, mutta tämänkaltaisia tilanteita pitäisi pystyä järjestämään liikuntatunneille. Autonomiata tukeva ilmapiiri liikuntatunneilla on todettu tukevan positiivisia liikuntakokemuksia ja sisäistä motivaatiota (Rouse ym. 2011, 744–745). Autonomian on todettu tukevan viihtymistä ja fyysistä aktiivisuutta (Soini 2006, 64). Näiden pohjalta voidaan todeta, että autonomian huomioimisella on yhteys positiivisemmaksi koettuun motivaatioilmastoon.

### **Ohjaamaton toiminta liikuntatunnilla**

Osa urheilijoiden kirjoitelmista kertoi, että opettaja on mahdollistanut jonkinlaisen vapaa-ajan, jolloin tekemisen valinta ollut vapaamuotoinen. Vapaampi aika on voinut tarkoittaa esimerkiksi pakollista paikasta toiseen siirtymistä tai oppitunnin sisällä olevaa aikaa, jolloin oppilaat pääsevät täysin päättämään mitä tekevät. Opettaja on ymmärtänyt yksilölliset tarpeet ja pystynyt luomaan oppilaalle tilanteita, joissa hän pääsee tekemään itsenäistä harjoittelua. Tämänkaltaisten harjoittelutilanteiden henkilö 3 on todennut tukevan hänen kilpaurheiluunsa liittyvää harjoitteluaan.

*Minulle oli tärkeää, että pystyin hyvin sopimaan ja soveltamaan liikuntatunteja harjoitusten kanssa ja koin opettajani yhtenä valmentajana (Henkilö 3)*

Henkilö 3 kertoo opettajan tukeneen hänen harjoitteluaan. Tapahtumat kertovat siitä, että oppilas on kohdattu yksilönä, mikä on tärkeä osa oppilaiden autonomiaa. Tapahtumat kertovat merkityksellisyyden tunteesta, joka johtaa oppimisen ja motivaation vahvistumiseen (Mainsbridge ym. 2025, 1170). On siis tärkeää, että opettaja onnistuu luomaan oppitunneille ja

yksilöille merkityksellisyyden tunteen liikuntatuntien sisällä, jotta tehdyt asiat eivät jää vain irrallisiksi kokonaisuuksiksi.

Kirjoitelmista nousee esille positiivinen tunne ja viihtyminen, jotka liittyvät motivaatioilmastoon oleellisesti. Henkilö 8 kertoo tapahtumasta, jossa he odottavat tulevaa liikuntatuntia. Kyseessä on siirtymähetki kohti liikuntatuntia, jotka ovat tärkeitä oppilaiden sosiaalisuuden kannalta ja voidaan kokea tilanteina, joissa välitunnit jatkuvat hieman pidempään. Oppilailla on tässä tarinassa ennakkokäsitys tulevasta tapahtumasta, mikä kertoo siitä, että aikaisemmat kokemukset ovat onnistuneet luomaan odottavan ja positiivisen tunnelman. Opettajalla on tärkeä rooli, että hän onnistuu pitämään oppitunnin odotusten kaltaisena ja luomaan positiivisen tunnelman.

*Muistan olleeni innoissani, kun lähdettiin liikunta ryhmämme kanssa uimaan uimahalliin. Olimme bussissa matkalla kohti uimahallia ja juttelin kavereitteni kanssa siitä, mitä kaikkea aiomme tehdä, kun pääsemme veteen. (Henkilö 8)*

*Saatiin myös usein hyvin vapaat kädet tehdä mitä haluaa ja se oli myös mukavaa. (Henkilö 5)*

Autonomia tunne lisääntyy, kun oppilaille annetaan tilaa itseohjautuvuuteen, joka luo heille tunteen toiminnan omaehtoisuudesta (Deci & Ryan 2000a, 233) Oppitunneille voidaan järjestää tilanteita, joissa oppilailla on täysin vapaata-aikaa kuten henkilö 5 tuo esille. Tämän ansiosta heidän on itse päätettävä mitä he tekevät ja kenen kanssa. Tämänkaltaiset tilanteet voivat tuoda esiin esimerkiksi luovuutta ja ongelmanratkaisua. Autonomian tunnetta rajoitetaan helposti sillä, jos kaikki on ennalta suunniteltua tai valintatilanteet ovat liian rajattuja. Joissakin tilanteissa on hyvä antaa vapaat kädet oppilaille.

### **Opettajan palaute**

Opettajien palautteen antaminen nousi esille muutamissa tarinoissa. Palautteen antaminen on isossa roolissa motivaatioilmaston muodostumisessa. Palautteen sisältö kertoo sen, minkälainen motivaatioilmasto liikuntatunneilla vallitsee. Muihin oppilaisiin ja taulukoihin vertaava

palaute luo minäsuuntautunutta ilmastoja, kun taas itseensä ja suoritusta kehittävä palaute luo tehtäväsuuntautunutta ilmastoja. (Liukkonen 2008, 18.)

*Melkein koko peruskoulun minulla oli sama liikunnan opettaja. Hän ymmärsi hyvin oppilaitaan ja tykkäsin hänen opettamisen taidoista. Hän myös kannusti ja osasi antaa rakentavaa palautetta. (Henkilö 7)*

*Liikunnan opettajat ovat olleet aina mukavia oppilaita ja opiskelijoita kohtaan. He ovat tsempanneet kaikkia aktiivisempaan elämään. Nykyinen opettajani on kiinnostunut urastani ja kehittää tunteja sen mukaan, että se kehittäisi jokaista omalla lajissaan. Hän järjestää myös omasta vapaa-ajasta aikaa sille, että hän mahdollistaisi liikunnan aktiivisille nuorille. (Henkilö 8)*

*mulla oli 3-9 luokat sama liikunnan opettaja ja oli ihan loistava tyyppi. Kyseli myös aina paljon että miten kisareissuissa ja treenileireillä on mennyt ja tsemppasi myös aina tosi paljon. (Henkilö 4)*

Kirjoitelmissa mainittiin rakentava ja positiivinen palaute. Nämä olivat luoneet positiivisia kohtaamisia opettajien kanssa. Palautteen antaminen on autonomian näkökulmasta hyvin merkityksellistä. Rakentava palaute tukee oppilaan autonomian tunnetta, koska silloin oppilas tietää tarkemmin syyn mitä on tapahtunut ja mitä hän voisi itse tehdä jatkaakseen tai parantaakseen suoritusta. Tämä luo tehtäväsuuntautuneempaa ilmapiiriä, jossa virheillä ei ole suurta merkitystä, vaan yrittämistä ja autonomiaa korostetaan (Nikander 2007, 21). Motivaatioilmaston yhtenä kulmakivenä toimii sisäinen motivaatio, joka on yhteydessä suorituksesta saatavaan palautteeseen. Jos palaute koetaan kontrolloivana, heikentää se sisäistä motivaatiota, mutta jos palaute annetaan suoritukseen keskittyvänä ja rakentavana, parantaa se sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 2000a, 234–235).

Sillä kuinka palautetta annetaan, on suuri merkitys. Palaute tunnetaan yleisesti feedback-terminä, mutta tähän rinnalle on tuotu myös feedforward-käsite, joka keskittyy siihen mitä suorituksen tekijä voisi tulevaisuudessa tehdä paremmin. Se muokkaa palautteen antamista enemmän dialogin suuntaan, jossa palaute on yksilöllistä. (Boud & Molloy 2013, 20; Räisänen 2013, 108.) Kirjoitelmissa esiintyvissä narratiiveissa mainitaan tilanteet, joissa opettaja on ollut

kiinnostunut kirjoittajan omista harrastuksista kuten henkilö 4 tuo esille. Tämä luo henkilökohtaisemman tunteen ja parantaa merkittävyyden ja autonomian tunnetta, koska opettaja kohdata oppilaan yksilönä eikä vain yhtenä osana kokonaista luokkaa.

Kirjoitelmissa ei ilmennyt tarkemmin millaisissa tilanteissa oli annettu *”rakentavaa palautetta”* tai *”tsemppu kohti aktiivisempaa elämää”*. Tämän vuoksi syvällisempää analyysia palautteen antamistilanteista on haastava tehdä. Voimme kuitenkin päätellä, että opettajan toiminta on luonut positiivisen tunteen ja muistijäljen, koska tutkimushenkilöt halusivat tuoda nämä asiat ilmi tarinoissaan. Kirjoitelmien narratiivit kertovat parhaiten siitä, kuinka opettajat ovat osanneet kohdata nuoret yksilöinä. Palautteen antamisen ollessa kunnossa ei ole aina niin suuri rooli siinä onko liikuntatunnin motivaatioilmasto minä- vai tehtäväsuuntautunut (Deci & Ryan 2017, 171–172).

### **4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa nousivat esille muiden urheilijoiden merkitys ja erityisesti urheiluluokat esiintyivät useissa kirjoitelmissa. Luokkien ryhmähenkeä korostettiin ja pelaaminen liittyi näihin tapahtumiin. Yhteenkuuluvuuden tunnetta vähensivät riitatilanteet, joita esiintyi muutamissa tarinoissa.

#### **Urheiluluokat**

Useilla tutkimushenkilöillä oli perusopetuksen ajoilta taustaa urheiluluokista, jotka nousivat useita kertoja esiin tarinoissa. Tarinoissa nousi esille esimerkiksi muiden henkilöiden taitotaso, joka nosti pelien yleistä tasoa ja loi mukavuuden tunnetta liikuntatunteihin.

*Meillä oli aina hyvät pelit kun oli paljon urheilijoita meidän luokalla ja naapuri-  
luokalla niin saatiin aina huippupelit lajissa kuin lajissa. (Henkilö 4)*

*Luokalla oli myös paljon muita urheilijoita, joten liikunnantunneilla tasoa riitti.  
(Henkilö 5)*

Muihin urheilijoihin ja urheiluluokkiin liitettiin yhteinen tavoite, eli urheilijaksi kasvaminen sekä kilpaurheilijan panostus liikuntaan liittyviin asioihin.

*Myös tärkeää oli että pääsin ympäristöön jossa halusin olla ja pääsin kilpailemaan ja pelaamaan paikassa jossa kaikki panostivat urheiluun (Henkilö 3)*

*Ylä-asteella olin urheiluluokilla joten liikuntatuntini ovat olleet aina urheilijaksi opettelemista ja kilpailemista (Henkilö 3)*

Henkilöiden 3, 4 ja 5 kirjoitelmissa tulee esille muut oppilaat, jotka ovat vertaisessa asemassa heihin. Tarinat sijoittuvat todennäköisimmin yläkouluun, koska urheilupainotteisia luokkia muodostetaan yleensä yläkouluikäisinä. Vertaiset ovat kirjoitelmissa koettu taitavina yksilöinä, joka on parantanut liikunnallista taitotasoa oppitunneilla. Muihin oppilaisiin vertailu liitetään minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291–292). Näissä kirjoitelmissa muihin vertaaminen kerrotaan kuitenkin positiivissävytteisenä, mikä voi johtua siitä, että tapahtumien henkilöt ovat urheilijoita ja tottuneet kilpailuun ja vertailuun. Liikuntatunneilla tavoitellaan tehtäväsuuntautunutta ympäristöä ja liikunnanopettajia koulutetaan tähän suuntaan, koska se on koettu yleisesti toimivaksi tavaksi (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015, 480). Vaikka oppilaat ovat näissä kirjoitelmissa kokeneet minäsuuntautuneeseen ilmastoon liittyvät asiat positiivisiksi, ei ole itsestäänselvyys, että urheilijoiden kohdalla tulisi tehdä juuri näin. Tämä kirjoitelmissa esiintyvä samankaltaisuus kuitenkin muistuttaa meitä siitä, että opettajan on tärkeää tuntea oppilaansa ja ryhmänsä. Esimerkiksi näissä urheiluluokkien tunneissa voidaan ottaa enemmän kilpailutilanteita mukaan ilman, että oppilaiden kokema ilmasto heikkenee.

Kirjoitelmista voidaan tulkita urheilijoiden yhteiset tavoitteet eri tilanteissa. Heille voi olla hyvinkin tärkeää, että pelien taitotaso on korkea, jotta peli sujuu mukavasti. Heillä kaikilla on koulun ulkopuolisessa arjessa samankaltaisuuksia, joita urheiluharrastukset tuovat mukanaan. Näiden asioiden myötä oppilaiden on helpompaa kokea yhteenkuuluvuutta ja muodostaa yhteisiä tavoitteita, kuin yleensä luokan, joka ei ole urheiluluokka.

## **Ryhmähenki**

Yhteenkuuluvuuden tunnetta loivat erilaiset pelitilanteet. Useassa tarinassa ei korostettu voittamista tai häviämistä vaan yhdessä pelaamista. Tarinoista huomataan, että luokan yhteishenkeä tuodaan esille. Tarinoiden kertojat kokevat yhteenkuuluvuutta koko luokan kanssa.

*Erityisesti mieleen on jäänyt jalkapallo ottelut luokkien kesken. Parasta niissä oli, kun pääsi pelaamaan kavereiden kans ja kavereita vastaan. (Henkilö 9)*

*Yläasteen liikantunneilta päällimmäisenä muistan hauskat lentopallopelit, koska siitä koko luokka tykkäsi niin pelattiin sitä paljon (Henkilö 5)*

*Innostun siitä että koko luokalla on hyvä henki liikuntatunnilla ja kaikki tekevät asiaa mikä on annettu. Esim. Jos pelaamme salibandya ja kaikki osallistuvat aktiivisesti pelaamiseen ja kannustavat toisiaan vaikka toinen saattaa epäonnistua (Henkilö 10)*

Oli tarinoita, joissa puhuttiin voittamisesta ja kerrottiin sen mukavuudesta. Kuitenkin narratiiveissa tuotiin esille hyvää ryhmähenkeä, jota pelit ja mahdollinen voittaminen on parantanut

*Meillä oli peruskoulussa hyvä ryhmähenki peleissä ja se oli minusta kiva juttu (Henkilö 7)*

Ihmisten välinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa motivaatioilmastoa tarkasteltaessa (Liukonen & Jaakkola 2017, 292). Tämän vuoksi on tärkeää, että katsotaan opettajan palautteen lisäksi myös vuorovaikutusta vertaisten eli tässä tilanteessa muiden oppilaiden kanssa. Ryhmähenkeen panostaminen on tärkeää viihtyvyyden, positiivisten kokemusten ja yhteenkuuluvuuden kannalta. Huonommin liikunnassa menestyvät oppilaat pelaavat mielellään paremmin liikunnassa menestyneiden oppilaiden kanssa, jos heidän pätevyyden tunteensa on korkealla (Papaioannou 1995, 30). Tämä voidaan yhdistää edellä mainittuihin henkilöiden 5, 7, 9 ja 10 kirjoitelmiin, joissa ei puhuta mitään taitotasoista, muista urheilijoista tai voittamisesta. Näissä kirjoitelmissa korostetaan ryhmähenkeä ja toiminnan mukavuutta. Henkilö 10 nostaa esiin epäonnistumisen mahdollisuuden ja sen sallittavuuden. Epäonnistumisen sallimisen huomasi Nikander (2007, 21), jonka mukaan on tärkeämpää, että yrittää ja haastaa itseään.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus luo positiivista ryhmähenkeä. Tässä tutkimuksessa ryhmähenkeen liittyvät kirjoitelmien narratiivit koettiin pääsääntöisesti positiivisena ja niiden taustalla näkyi positiivinen vaikutus viihtymiseen. Soini (2006) löysi tutkimuksessaan yhteyden viihtymisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden välillä. Hänen tutkimuksessaan oli yhteys sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä (Soini 2006, 64–65.) Tämänkin tutkimuksen kirjoitelmista pystytään päättelemään, että ryhmähenki on vaikuttanut positiivisesti ainakin liikuntatuntien aktiivisuuteen, koska hyvä ryhmähenki on edesauttanut kaikkien osallistumista liikuntatuntiin ja sen peleihin.

### **Riitatilanteet**

Sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta liikuntatunneilla vähensi yksittäisten henkilöiden väliset konfliktit, joiden myötä muodostui negatiivisia muistoja. Näistä tarinoista ei aina selvinnyt tarkemmin mitä opettaja tai muut henkilöt tekivät tilanteiden aikana.

*Kahdeksannella luokalla pelasimme jääkiekkoa liikuntatunnilla. Minulla tuli yhdessä tilanteessa kontakti toiseen luokkalaiseen jolloin hän suuttui siitä. Jatkoimme pelaamista jonkin aikaa kunnes hän taklasi minua selkään kulmassa kun olin hakemassa kiekkoa ja alkoi haukkumaan minua. (Henkilö 10)*

*Yhden kerran muistan kun parini ei halunnut pelata kanssani, koska olin tyttö. Mutta muuten ei ole ollut ikäviä muistoja. (Henkilö 7)*

Tämänkaltaiset kahden ihmisen väliset riitatilanteet vaikuttavat oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen. Riitatilanteet voivat heikentää kyseisten henkilöiden viihtyvyyttä ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Riitatilanteet vaikuttavat myös muiden paikallaolevien henkilöiden koettuun sosioemotionaaliseen ilmapiiriin. Henkilön 10 kirjoittamassa tapahtumassa turvallisuuden tunne on heikentynyt psyykkisesti ja jopa fyysisesti. Henkilön 7 kirjoittama tapahtuma on esimerkki syrjivästä käytöksestä, joka on tässä hetkessä kohdistunut sukupuoleen.

Henkilö 1 kertoo tapahtumasta, jossa opettajan toiminta ei ole ollut täysin tasa-arvoista ja huomio on kiinnittynyt ryhmän sijaista yhteen taitavaan oppilaaseen.

*luokkalaiseni harrasti liikuntatunnin aiheista lajia ja häntä ihannoitiin eikä tunnilla kukaan saanut opetusta, koska kaikki huomio kiinnittyi yhteen oppilaaseen.  
(Henkilö 1)*

Tämänkaltainen esimerkki korostaa sitä, että valmentajan valinnoilla on suuri merkitys oppilaiden kokemuksiin eri tilanteista. Opettaja ei tässä tilanteessa ole välttämättä edes ajatellut tekevän mitään väärää, koska ei ole huomionnut ympäristöään ja muita oppilaita tarkemmin. Liikuntatunneilla esiintyvä minäsuuntautunut ilmasto voi esiintyä juuri tällaisena yksittäisenä nostona, koska siinä verrataan samalla muita oppilaita häneen jopa vähän huomaamatta. Yksittäisen oppilaan esille nostaminen voi tapahtua myös päinvastaisena tilanteena, jolloin hänet nostetaan esille negatiivisena esimerkkinä. Tällainen tilanne voi johtaa Motivaation laskuun, turhautumiseen sekä tylsistymiseen oppitunneilla. (García-González ym. 2019.)

## 5. Johtopäätökset

Johtopäätösosion alkuun esitän kuvitteellisen aineistoon pohjautuvan tyyppitarinan hyvästä perusopetuksen liikuntatunnista kilpaurheilijoiden näkökulmasta. Se kokoaa kaikki tuloslukujen asiat yhteen. Päädyin tähän ratkaisuun, koska halusin tuoda nuorten tarinat ja kokemukset käytäntöön. Halusin luoda kertomuksista yhtenäisen tarinan, jotta siitä välittyisi praktinen hyöty eli kuinka liikuntaa opettavat henkilöt voivat hyötyä tästä tutkimuksesta. Lisäksi samat aihepiirit toistuivat useamman kerran kokonaisuuksien alla, jonka vuoksi ne oli helpompi yhdistää yhdeksi tarinaksi.

Tyyppitarina:

*Yhdeksäsluokkalaisilla on sisäliikuntatunti alkamassa. Osa oppilaista odottaa jo salissa osan vaihtaessa vielä liikuntavarusteita pukuhuoneessa. Opettaja kyselee oppilailta heidän päivästään, kun he odottavat muita oppilaita. Kaikki ovat tulleet saliin ja opettaja aloittaa oppitunnin. Hänellä on mietittynä muutama vaihtoehto tunnin kulusta, joista hän antaa vaihtoehdot oppilaille yhteisen lämmittelyn jälkeen. Opettaja on päättänyt, että tuplatunnin aikana pelataan futsalia ja salibandya, mutta oppilaat voivat päättää kumpaa pelataan ensin ja jaetaanko oppilaat kahteen vai neljään joukkueeseen. Ennen pelaamista opettaja on suunnitellut tekniikka-harjoitteita, joissa harjoitellaan erilaisia lajitaitoja. Opettaja menee yhdelle pisteelle ja antaa siellä rakentavaa, kannustavaa ja yksilöllistä palautetta jokaiselle oppilaalle. Opettaja huomaa, että jokin piste ei toimi ja käy muokkaamassa pistettä paremmaksi. Pelin käynnistyessä ilma-  
piiri on kannustava, jonka myötä oppilaat kokevat olevansa osa omaa joukkuetta. Epäonnistumisia ja lieviä erimielisyyksiä tapahtuu, mutta niistä päästään yhdessä joukkueena eteenpäin. Onnistuneista suorituksista sekä pelin voitosta oppilaiden itseluottamus kasvaa roimasti. Pelit ovat lyhyitä ja voittamisen hetkiä tulee runsaasti, joten kukaan ei tunnin jälkeen muista kaikkien pelien lopputuloksia. Paitsi tietenkin kilpailunhaluisimmat oppilaat, jotka muistavat jokaisen tehdyn maalin ja lopputuloksen, mutta se on myös heille ominaista ja luo lisää motivaatiota suorittaa ensi kerralla paremmin. Tunnin lopuksi opettaja antaa ryhmälle palautteen ja kertoo, kuinka koko ryhmä pääsi tunnin alussa esitettyyn tavoitteeseen. Tämän pohjalta hän toi ilmi myös seuraavalle liikuntatunnille koko ryhmää koskevan tavoitteen, josta hän muistuttaa seuraavan tunnin alussa.*

Seuraavaksi kerron, mitä johtopäätöksiä tuloslukuista pystytään löytämään. Vastaan aluksi alatutkimuskysymyksiin tulosten pohjalta. Alatutkimuskysymyksiin vastatessani viitataan tyyppitarinaan, jotta lukija pystyy ymmärtämään johtopäätöksiä ja tyyppitarinaa paremmin. Alakysymysten pohjalta siirryn päätutkimuskysymykseeni, jossa kerron kuinka psykologiset perustarpeet yhdistyvät liikuntatuntien koettuun ympäristöön eli motivaatioilmastoon.

Ensimmäisessä alatutkimuskysymyksessä kysyin *Miten kilpaurheilijat kuvaavat pätevyyden tunteen toteutumista?* Kuten tulosluvut osoittavat urheilijoiden minäpätevyyden tunne välittyi tilanteissa, joissa oli pelaamista, kilpailua tai taitojen oppimista. Joukkuelajien pelaaminen paransi sosiaalisen pätevyyden tunnetta, jonka myötä oppilas tuntee kuuluvansa ryhmään, saavansa tukea vertaisiltaan ja pystyvänsä vaikuttamaan ryhmän toimintaan. (*"Pelin käynnistessä ilmapiiri on kannustava"*) Pelaaminen toi esiin kilpailutilanteita, jotka toivat esiin kilpailun tärkeyttä, mutta myös kilpailullisuuden hillitsemistä ja pelaamisen rentoutta. Rentous voidaan kokea sopivaksi vaihteluksi normaaliin kilpailullisuuteen (*"joten kukaan ei tunnin jälkeen muista kaikkien pelien lopputuloksia"*) tai kilpaileminen voi motivoida yrittämään paremmin. (*"jotka muistavat jokaisen tehdyn maalin ja lopputuloksen"*)

Myös taitojen oppimisen hetket koettiin tärkeiksi oman pätevyyden kannalta. Oma motivaatio oppimiseen sekä opettajan taito tukea oppilasta johtivat onnistuneisiin suorituksiin. Liikuntatunnit tarjoavat tilanteita, joissa opitaan uusia taitoja. Tämänkaltaiset tilanteet paransivat oppilaiden pätevyyden tunnetta. Taitojen oppimisen taustalta ei ilmennyt ulkoisia motivaatiotekijöitä, vaan oppiminen perustui sisäiseen motivaatioon ja oppilaat kokivat taidon oppimisen itsessään riittävänä palkintona. Opettajalla oli tärkeä rooli tukea näitä tilanteita. Sisäinen motivaatio oppia ja opettajan oikeanaikainen tuki paransivat urheilijoiden pätevyyden tunnetta, joka johtaa itseluottamuksen nousuun ja oppimisen parantumiseen. (*"joissa harjoitellaan erilaisia lajitaitoja. Opettaja menee yhdelle pisteelle ja antaa siellä rakentavaa, kannustavaa ja yksilöllistä palautetta jokaiselle oppilaalle"*)

Toisessa alatutkimuskysymyksessä kysyin *Miten he kuvaavat autonomian toteutumista?* Kuten tulosluvut osoittavat urheilijoiden autonomian tunnetta tarkasteltaessa tärkeimpinä asioina nousivat esille aktiivinen rooli tekijänä, opettajan palautteen merkitys ja yksilöllinen

huomiointi. Urheilijat arvostivat tilanteita, joissa heillä oli selkeä vaikuttamisen mahdollisuus oppitunnilla. Vaikka vaikuttamistilanteissa ei päätetty isoja asioita, ne koettiin tärkeiksi. Tämä johtaa siihen, että oppilas tuntee olevansa aktiivinen tekijä eikä vain tekemisen kohde. (*”oppilaat voivat päättää kumpaa pelataan ensin ja jaetaanko oppilaat kahteen vai neljään joukkueeseen”*) Tutkimustuloksissani opettaja nostetaan tärkeään rooliin suunnittelemaan tilanteita, joissa oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa. Opettajan on osattava ennakoida tilanteet, joissa hän antaa valinnanmahdollisuuksia oppilaille ja pystyttävä toteuttamaan nämä valinnat mahdollisimman hyvin. Jos oppilaat eivät koe pystyvänsä vaikuttamaan oppituntien kulkuun, heidän autonomian tunteensa heikkenee. Jos oppilas ei koe autonomiaa, tekemisen mielekkäisyys voi kärsiä ja hänelle voi tulla pakotettu tunne. (*”Opettaja huomaa, että jokin piste ei toimi ja käy muokkaamassa pistettä paremmaksi.”*) Urheilijat kokivat autonomiaa, kun opettaja kohtasi heidät yksilönä ja oli kiinnostunut heidän urheiluharrastuksestaan ja siihen liittyvistä tarpeista. Liikuntatunnit toteutetaan ryhmässä, joka muodostuu yksilöistä. Ilman yksilöllistä kohtaamista oppilaat voivat tuntea olevansa vain osa massaa, jota opettaja määrää. (*”Opettaja kyselee oppilailta heidän päivästänsä, kun he odottavat muita oppilaita.”*)

Kolmannessa alatutkimuskysymyksessä kysyin *Miten he kuvaavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden toteutumista?* Kuten tulokset osoittavat sosiaalinen yhteenkuuluvuus on iso osa ryhmän toimintaa. Urheilijoiden sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne oli yhteydessä ryhmän toimintaan ja hyvää ryhmähengettä korostettiin. Hyvä ryhmähengäki sai yksilöt tuntemaan kuuluvansa ryhmään ja tekeminen tapahtui yhdessä tehden. (*”Pelin käynnistyessä ilmapiiri on kannustava, jonka myötä oppilaat kokevat olevansa osa omaa joukkuetta”*) Yhteinen tekeminen tuo mukanaan yhteisiä tavoitteita, jotka parantavat yhteenkuuluvuutta. Hyvän ryhmähengen myötä yksilö kokee kannustamista ja hän uskaltaa yrittää enemmän, sillä epäonnistumisen pelko ei ole niin suuri. (*”Epäonnistumisia tulee, mutta niistä päästään yhdessä joukkueena eteenpäin”*) Ristiriitatilanteet voivat vahingoittaa ryhmähengettä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ristiriitatilanteita voi olla monenlaisia ja on tärkeää, että ne pystytään selvittämään hyvin, jotta niiden vaikutus ryhmän ja yksilön toimintaan ei olisi pitkäaikaista. (*”Epäonnistumisia ja lieviä erimielisyyksiä tapahtuu”*) Opettajan rooli korostuu ryhmähengen luomisessa ja ristiriitatilanteiden selvittelyssä. Osa urheilijoista oli perusopetuksessa urheiluluokilla. Tämä oli koettu positiivisena asiana. Urheiluluokkien kokemuksissa kerrottiin yhteisistä tavoitteista ja samaistumisista

muiden oppilaiden kanssa. Myös lajitaitojen merkitystä korostettiin. Nämä kaikki helpottivat sosiaalista kanssakäymistä ja paransivat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tutkimuksen päätutkimuskysymys on, *Millaisena perusopetuksen liikuntatuntien motivaatioilmasto näyttäytyy kilpaurheilijoiden kertomuksissa?* Tätä miettiessä on muisteltava mitä motivaatioilmasto liikuntapedagogiikassa tarkoittaa. Se tarkoittaa yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Ames 1992; Liukkonen & Jaakkola 2017, 291). Tutkimustuloksissani kerroin kilpaurheilijoiden kokemuksia liikuntatunneista. Tarkastelin niitä ennen kaikkea itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden näkökulmasta. Psykologiset perustarpeet kertovat yksilön tunteista, joiden pohjalta luodaan ympäristö eli motivaatioilmasto, jonka yksilöt kokevat. Psykologisten perustarpeiden on tärkeää toteutua, jotta motivaatioilmastoon liittyvät tekijät voivat toimia. Tutkimuksen tuloksista korostuu näiden perustarpeiden tärkeys ja huonot kokemukset liittyivät lähes poikkeuksetta jonkun perustarpeen tunteen puuttumiseen.

Perusopetuksen liikuntatunnit näyttäytyivät kilpaurheilijoiden mielestä pääosin positiivisina tapahtumina, joka kertoo viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin olleen kohdallaan. Oppimista tapahtui ja suoritukset pohjautuivat useimmiten omaan tahtoon ennemmin kuin palkintojen ohjaamaan tekemiseen, mikä kertoo sisäisen motivaation korkeasta tasosta. Kun psykologiset perustarpeet eivät toteutuneet, kärsi oppilaiden kokema motivaatioilmasto. Autonomian rajoittaminen on koululiikunnassa suurempaa kuin harrastustoiminnassa (Nieminen & Nieminen 2012, 41–42). Rajoitettu autonomian tunne johtaa sisäisen motivaation ja viihtymisen tunteen tippumiseen, jolloin myös motivaatioilmasto koetaan heikompana. Opettaja joutuu huomioimaan liikuntatunneilla kaikki oppilaat eikä vain taitavampia, mikä voi joissakin tilanteissa johtaa autonomian tunteen heikkenemiseen.

Urheilijoiden kertomuksissa motivaatioilmasto koettiin pääosin tehtäväsuuntautuneena ja TARGET-mallin mukaisena (Epstein 1989). Oppilaiden kertomuksissa oleva ympäristö oli pääosin omaan suoritukseen keskittyvää, eli siellä oli tilaa myös epäonnistumisille ja yhteishenki oli sen lisäksi kannustava. Tuloksista kuitenkin selvisi, että kilpaurheilijoiden kertomuksissa korostui minäsuuntautunut motivaatioilmasto, jonka ominaispiirteitä koettiin myös positiivisina.

Kilpailutilanteet ja voittaminen olivat tuoneet positiivisia tunnekokemuksia, parantaneet pätevyyden tunnetta ja luoneet sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillistä on muihin oppilaisiin vertailu, jota esiintyi kirjoitelmissa muiden taitotasosta puhuttaessa. Osa koki olonsa helpottuneeksi, kun ympärillä oli vain urheilijoita, jonka myötä taitotaso eri lajeissa oli korkealla. Minäsuuntautunut ilmapiiri on todettu tukevan perustarpeista pelkästään pystyvyyden tunnetta (Chen ym. 2020). MCPES-mittarin mukaan tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä autonomiaan ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (Soini ym. 2014, 142). Minunkin tutkimukseni tukee näitä tietoja, koska minäsuuntautuneisuuden piirteet tulivat esille pääosin pätevyyden tunteen yhteydessä. Poikkeuksena olivat toki jotkin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet, joita oppilailla tuli voittamisen tilanteista.

Urheilijoiden kirjoitelmien tapahtumat keskittyivät paljon yläkouluuikaan, koska sen ajan tapahtumat ovat huomattavasti lähempänä lukioikäistä, jolloin ne ovat paremmin muistissa. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston merkitys korostuu erityisesti 5–11-vuotiailla lapsilla (Braithwaite, Spray & Warburton 2011, 636). Tämäkin voi siis osaltaan selittää, miksi myös minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteet koettiin positiivisina kirjoitelmien tapahtumissa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kilpaurheilijoiden kokema motivaatioilmasto sisälsi piirteitä sekä minäsuuntautuneesta että tehtäväsuuntautuneesta ympäristöstä. Tämä on yleistä, koska ne eivät poissulje toisiaan (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154). Kun liikuntatunti sisältää tehtävä- ja minäsuuntautuneisuutta, voi liikuntatunnilla esimerkiksi opettajan antama palaute nousta motivaatioilmastoa tärkeämpään rooliin (Deci & Ryan 2017, 171–172). Fyysinen pätevyyden tunne voi olla motivaatioilmastoa merkittävämpi tekijä (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009). Kilpaurheilijoiden kohdalla on siis tärkeää, että liikuntatunnit sisältävät monipuolisuutta ja jotkin toiset asiat voivat olla merkitsevempiä kuin motivaatioilmasto. Tärkeää on kuitenkin, että perusopetuksen liikuntatunneilla huomioidaan oppilaiden psykologisten perustarpeiden toteutumisesta. Kun nämä toteutuvat, on todennäköisempää, että oppilaiden kokema motivaatioilmasto on suotuista.

## 6. Pohdinta

Toteutin tutkimuksen narratiivisena tutkimuksena, jonka tutkimushenkilöinä toimivat 15–20-vuotiaat kilpaurheilutaustan omaavat nuoret. Koen, että tämä ratkaisu oli toimiva, koska he ovat tarpeeksi lähellä perusopetuksen ikää. Tällöin heidän muistonsa perusopetuksen liikuntatunneista ovat vielä todennäköisesti todenperäisiä ja muistissa. Koin narratiivisen tutkimustavan hyvänä valintana, koska sen avulla pystyin saamaan tunteita esiin kokemuksista. Narratiivisuutta olisin toivonut saavani hieman laajemmin esille, koska useat vastaukset muistuttivat heidän käsityksiään aiheista ja tapahtumia oli kuvailtu ympäröivästä tai tapahtumia ei kuvailtu minämuodossa.

Tutkimukseen osallistui kymmenen henkilöä, mikä oli luotettavuuden kannalta riittävästi. Vastauksien laajuudet vaihtelivat paljon. Mahdollisesti hieman laajemmilla ja useammilla vastauksilla tutkimustulokset olisivat yleistettävämpiä. Tutkimushenkilöt olivat käyneet eri peruskouluja, he olivat hieman eri ikäisiä ja tulivat useamman lajin parista. Tämä tuo tutkimusaineistoon vaihtelevuutta ja riittävän laajaa näkökulmaa aiheeseen. Laajuutta vastauksiin olisi voinut saada paremmalla ohjeistuksella ja kovemmillä vastauskriteereillä esimerkiksi nostaa vastauksien ohjeellista sanamäärää. Lisäksi esimerkkikirjoitelma olisi voinut olla yksi ratkaisu laajempien vastauksien saamiseen. Liian kovat kriteerit olisivat voineet olla myös riski vastauksien vähyydelle, koska tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.

Käytin tutkimuksessani suhteellisen paljon kansainvälisiä lähteitä, jotka lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Kansainväliset lähteet toivat enemmän näkökulmaa motivaatioilmastoon, jota suomenkielisistä lähteistä ei niin paljon löytynyt. Jotkin lähteet olisivat voineet olla uudempia, mutta löysin myös tärkeitä klassikkoteoksia. Klassikkoteoksissa tuotiin esille tärkeimpiä perusasioita pääkäsitteistä.

Eettisesti tutkimusaihe ei ollut erityisen sensitiivinen, mutta osa tutkimushenkilöistä oli alaikäisiä, joten henkilötietojen ja tunnistettavuuden kanssa oli oltava tarkkana. Eettisesti tutkimus on luotettava, koska mitään henkilötietoja ei tutkimuksesta selviä eikä vastaajien henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Pidin henkilöt anonyymeina itsellenikin ja ainoa tunnistetieto

minulle oli sähköposti, jonka poistin heti vastaukset saatuani ja tarkastelin kirjoitelmia täysin anonymisti. Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi liikuntatuntien ja harrastuksien motivaatioilmaston vertailu. Olisi mielenkiintoista saada tietää, minkälainen saman oppilaan koettu motivaatioilmasto on liikuntatunnilla verrattuna hänen kilpaurheiluharrastukseensa.

Itselläni on perusopetuksen ajoilta kilpaurheilutaustaa useasta eri lajista, minkä vuoksi kiinnostukseni aiheetta kohtaan heräsi. Tiedostin kuitenkin, että tämä voi johtaa tiettyihin ennakkoletuksiin, koska olisin itse voinut olla tutkimushenkilönä tämänkaltaisessa tutkimuksessa. Kiinnitin siis erityistä huomiota siihen, etteivät omat kokemukseni aiheesta muovaisi tutkimusta. Ajattelin ennen tutkimusta, että tutkimushenkilöiltä voi tulla negatiivisia kokemuksia esimerkiksi viihtymisen suhteen, koska he eivät motivoitu tarpeeksi. Jälkeenpäin ajateltuna en ole varma, mistä tämänkaltaisen ajatus tuli mieleen, koska minulla itsellä ei ole ollut kokemuksia vastaavista tilanteista. Olen itse aina viihtynyt liikuntatunneilla ja kokenut ne tärkeäksi osaksi koulussa viihtymisen kannalta.

Perusopetuksen liikuntatunneista puhuttaessa on huomioitava *perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*, koska opetuksen tavoitteiden ja sisältöjen on pohjauduttava siihen. Nämä tavoitteet ja sisällöt ovat psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia. (Opetushallitus 2014.) Pätevyyden tunne nousi yhdeksi päätekijäksi tässä tutkimuksessa. Pätevyyden tunnekin voidaan jakaa samoihin kolmeen osa-alueeseen. Sen vuoksi opetuksessa on tärkeää suunnitella tilanteita, joissa oppilaalle mahdollistetaan pätevyyden tunne. Siksi on tärkeää huomioida opetuksen eriyttäminen. Tutkimukseni tarjoaa tietoa, kuinka liikunnanopetuksessa ylöspäin eriyttämistä olisi huomioitava, koska kilpaurheiluvilla oppilailla odotukset itsestään voivat olla korkeammalla. Sen vuoksi heille tulisi tarjota tilanteita, joissa he pääsevät haastamaan itseään. Toisena esimerkkinä ovat kilpailutilanteet, jotka jakavat mielipiteitä. Ne voivat kuitenkin olla joillekin oppilaista tärkeitä motivaation ja pystyvyyden tunteen kannalta, eikä niitä sen vuoksi kannata jättää pois kokonaan. Niiden järjestämisessä pitää kuitenkin osata huomioida eri tekijät, kuten esimerkiksi ryhmä ja ikäluokka.

Tasoerot ovat liikunnanopetuksessa usein puheenaiheena. Yhtenä ratkaisuna tähän voidaan miettiä esimerkiksi tasoryhmiä. Yksi tämän tutkimuksen tulos oli, että moni urheilija korosti urheiluluokkien tärkeyttä ja niiden luomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Urheiluluokat eivät

ole tasoryhmiä, mutta niillä olivat usein harrastavat liikuntaa tavoitteellisesti ja ovat tätä kautta taitavampia liikunnassa yleisesti. Tutkimukseni urheiluluokat ovat yläkouluikäisille tarkoitettu, joten oppilaiden ikä on hyvä huomioida tasoryhmiä tai urheiluluokkia miettiessä. Urheiluluokkiin liittyvä tämän tutkimuksen nosto on se, että samat kiinnostuksen kohteet luovat yhteisiä tavoitteita ja yhteenkuuluvuutta. Tätä tietoa pystytään soveltamaan koko yleisesti koko koulu- maailmaan, koska esimerkiksi valinnaisaineet tai johonkin oppiaineeseen liittyvät erityisluokat voivat olla todella tärkeitä oppilaiden koetun motivaatioilmaston kannalta.

Tämän tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia ovat yksilöllinen kohtaaminen ja opettajan rooli. Useat tutkimushenkilöt kertoivat tapahtumista, joissa heidät oli kohdattu yksilöinä opettajan toimesta. Tämä tulos on tärkeä koko koulumaailmassa ja kaikkia oppilaita kohtaan, mutta erityisesti kilpaurheilijoille liikuntatunnit ovat merkitseviä hetkiä, jolloin he pääsevät usein loistamaan. Myös liikunnanopettaja voi olla henkilönä heille kunnioitusta herättävä, jolloin yksilöllinen huomiointi häneltä voi olla merkitsevää. Hänellä saattaa olla esimerkiksi taustaa kilpaurheilusta, jolloin hän voi ymmärtää urheilevia lapsia ja heidän tarpeitaan paremmin.

Loppusanomani tutkimuksesta on, että liikunnanopettajien on tärkeintä kohdata oppilaat yksilöinä ja huomioida heidän yksilölliset tarpeensa. Liikuntatunteja tulisi tarkastella kriittisesti psykologisten perustarpeiden avulla. Tämä auttaa luomaan hyvän motivaatioilmaston, joka on pääosin tehtäväsuuntainen, mutta sisältää minäsuuntautuneisuuden piirteitä.

## Lähteet

- Ames, C. (1992). Achievement Goals, Motivational Climate, and Motivational Processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign (s. 161-176). IL: Human Kinetics,
- Berg, P., & Piirtola, M. (2014). Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa: tutkimuskatsaus 2000–2012. S
- Biddle, S. J. H. (2001). Enhancing Motivation in Physical Education. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. (s. 101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boud, D., & Molloy, E. (2013). Rethinking models of feedback for learning: the challenge of design. *Assessment & Evaluation in higher education*, 38(6), 698-712.
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628–638.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical inquiry*, 18(1), 1-21.
- Chen, R., Wang, L., Wang, B. & Zhou, Y. (2020). Motivational climate, need satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in secondary school physical education in China. *BMC Public Health*, 20 (1), 1687
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.

Eskola, J & Suoranta, J (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen Vastapaino

Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa C. Ames, & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. CA: Academic Press, 259-295.

García-González, L., Sevil-Serrano, J., Abós, A., Aelterman, N., & Haerens, L. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark motivational experiences in Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 344–358.

Girard, S., St-Amand, J., & Chouinard, R. (2019). Motivational Climate in Physical Education, Achievement Motivation, and Physical Activity: A Latent Interaction Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 305–315.

Ilmanen, K (2013). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa: T., Jaakkola, J., Liukkonen & A., Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s.48-61) PS-kustannus.

Jakobsen, A. M. (2021). The relationship between motivation, perceived motivational climate, task and ego orientation, and perceived coach autonomy in young ice hockey players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(2), 8. 79-91

Jaakkola, T., Wang, C. K. J., Soini, M., & Liukkonen, J. (2015). Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(3), 477-483.

Jyväskylän yliopisto. (ei pvm.). Liite 7: Tutkittavan suostumus – tietoon perustuvan suostumuksen prosessi. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede-jyvaskylan-yliopistosssa/ihmistieteiden-eettinen-toimikunta/ohjeet-lausuntopyynnnon-tekemiseen/liite-7-tutkittavan-suostumus-tietoon-perustuvan-suostumuksen-prosessi-22>

Kaasila, R (2008). Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R., & Nurmi, K. E. (2008). *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. (s. 41-67) Lapin yliopistokustannus.

Konttinen, N. (2014). Motivaatio urheiluun. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46.

Kokkonen, J., Kokkonen, M., Liukkonen, J. (2009). Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportointi liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. *Liikunta & tiede* 46 (1), 45–50.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. B. (1998). *Narrative research: Reading, analysis and interpretation*. Sage.

Laukkanen, A. (2023). Tasoryhmät voivat parantaa liikunnanopetuksen laatua. *Liikunta ja tiede*, 60(4), 34-35.

Liukkonen, J. (2008). Motivaatioilmaston tarkkailu kannattaa. *Liikunta ja tiede*, (1).

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017) Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T., Jaakkola, J., Liukkonen & A., Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 290-303) PS-kustannus.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. Teoksessa M. Roos-Salmi (Ed.), *Urheilupsykologian perusteet* (s. 48-67). Liikuntatieteellinen Seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu, 169.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2013) Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T., Jaakkola, J., Liukkonen & A., Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 144-161) PS-kustannus.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017) Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen

edellytyksenä. Teoksessa T., Jaakkola, J., Liukkonen & A., Sääkkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 130-146) PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Ojanen, M. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: T., Jaakkola, J., Liukkonen & A., Sääkkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 236-258) PS-kustannus.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press

Nieminen, R. & Nieminen, P. (2012). Juniorigolfareiden motivaatio ja viihtyminen golfharrastuksessa ja koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 36–44.

Nikander, A. (2007). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. *Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja* 203.

Opetushallitus. *Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>

Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus

Papaioannou, A. (1995). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(1), 18-34.

Polkinghorne, Donald E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. State University of New York Press.

Polkinghorne, D. (2015). Possibilities for Action: Narrative Understanding. *Narrative Works*, 5(1), 153–173.

Pulkkinen, Simo (2010). Husserlin Fenomenologinen menetelmä Teoksessa Miettinen, Timo, Simo Pulkkinen, & Joonas Taipale. *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. (s. 25-44) Gaudeamus

Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. SAGE Publications.

Ruokonen J., Kokkonen M., Kokkonen J. (2014). Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 49–55.

Roberts G. C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics,

Romakkaniemi, M. (2011). *Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Rouse, P. C., Ntoumanis, N., Duda, J. L., Jolly, K., & Williams, G. C. (2011). In the beginning: role of autonomy support on the motivation, mental health and intentions of participants entering an exercise referral scheme. *Psychology & Health*, 26(6), 729-749.

Räisänen, A. (2013). *Oppimisen arvioinnin kontekstit ja käytännöt*. Opetushallitus.

Schempp, P. G. (2003). *Teaching sport and physical activity: Insights on the road to excellence*. Human Kinetics.

Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto: jakaja: Jyväskylän yliopiston kirjasto.

Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A. P., Yli-Piipari, S., & Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sport Science and Medicine*, 13(1), 137-144.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009). *Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje*. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>

Tossavainen, A. (2022). *Motivaatioilmasto lasten urheilussa – Osa 2*. Suomen Palloliitto.  
<https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/lasten-valmennuksen-laatu-blogi-motivaatioilmasto-lasten-urheilussa-osa-2>

Virkkunen, A. (1994). *Koululiikunta yläasteen vuosina: persoonallisuuden kasvu*. Yliopistopaino.

# Liitteet

## Liite 1

### Kirjoituspyyntö

Vastaa seuraaviin kysymyksiin **peruskoulun (1-9lk.) liikuntatunneista**. Kirjoita vastaukset tarinan muodossa, joten kuvaile tilanteita niin tarkasti kuin muistat.

Kerro jostain positiivisesta tai hyvästä muistosta/muistoista?

Kerro jostain ikävästä muistosta, jos sellainen on?

Kerro tilanteesta, jossa opit jonkin uuden asian tai taidon?

Mistä tilanteista innostuit liikuntatunneilla, kerro esimerkki ja kuvaile?

Kerro minkälaisia muistoja sinulla on liikunnanopettajista?

Muita ajatuksia peruskoulun liikuntatunneista?

Lähetä vastauksesi sähköpostiin [jsattane@ulapland.fi](mailto:jsattane@ulapland.fi) **23.2.2025 mennessä**.

Vastaamalla kirjoituspyyntöön annat luvan vastauksesi käyttämiseen pro gradu -opinnäytetyön tutkimuksessa.

## Liite 2

### TUTKIMUSLUPA

#### **ANOMUS XXX KUNNAN ALAISESTA XXX SAATAVIEN TIETOJEN HANKINTAAN JA KÄYTTÖÖN PRO GRADU -TUTKIELMASSA.**

Haen tutkimuslupaa pro gradu -tutkielmaan, jossa tutkimuksen kohteena on liikunnallisesti lahjakkaiden nuorten ja nuorten aikuisten kokemuksia motivaatioilmastosta liikuntatunneilla. Tutkimusaineisto kerätään XXX opiskelijoilta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen aineisto ja raportointi tehdään niin, että vastaajien pseudonymisointi varmistetaan, eivätkä vastaukset ole yhdistettävissä oppilaitokseen.

Aineisto kerätään kirjoitelmina, joiden tukena on avoimia kysymyksiä liittyen peruskoulun liikuntatunteihin. Vaihtoehtoisesti tai lisäksi voidaan kerätä haastatteluaineistoa. Tutkimukseen osallistuvat saavat kirjoitelmapyyntöönsä sähköisesti. Valmiit kirjoitelmat, lähetetään sähköpostilla minulle. Sähköpostissa käytetään salausta suojausten varmistukseksi. Vastauksia säilytetään salasanalla suojatussa koneessa salasanalla suojatulla muistikortilla.

Sitoudun siihen, että käytän saamiani tietoja vain Pro gradu -tutkielmaani. Henkilötietojen säilytyksessä noudatetaan Euroopan Unionin yleistä tietosuojaa-asetusta (GDPR). Hävitän aineiston tuhoamalla tiedostot, tutkielman valmistuttua.

Tutkimuksen toteuttaja: Jaakko Sattanen, Lapin yliopisto, [jsattane@ulapland.fi](mailto:jsattane@ulapland.fi)

Tutkimuksen ohjaaja: Professori Tuija Turunen, [tuija.turunen@ulapland.fi](mailto:tuija.turunen@ulapland.fi)