

Uus teadusdoktor Hanna Kalajas-Tilga

EESTI KOOLIÕPILASTE KEHALISE AKTIIVSUSE MUUTUSTE PROGNOOSIMINE KASUTADES TRANSKONTEKSTILIST MOTIVATSIOONIMODELIT

6. mail 2022 kaitses Hanna Kalajas-Tilga liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Eesti kooliõpilaste kehalise aktiivsuse muutuste prognoosimine kasutades trans-kontekstilist motivatsioonimudelit“ (*Trans-contextual model of motivation predicting change in physical activity among Estonian school students*).

Juhendajaks olid professor Lennart Raudsepp, kaasprofessor Andre Koka ja emeriit-kaasprofessor Vello Hein Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris kaasprofessor Arja Sääkslahti Jyväskylä Ülikooli spordi ja terviseteaduste teaduskonnast.

Enamik koolinoori ei täida soovitud olla mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivne vähemalt 60 minutit iga päev ühe nädala jooksul. Varasemad uuringud on leidnud, et noorte kehalist aktiivsust mõjutab nende autonoomsuse toetamine kehalise kasvatus-

õpetajate, vanemate ja kaasõpilaste poolt. Autonoomsuse toetamine omakorda on seotud noorte eneste motivatsiooni ja kavatsusega ning nende eneste kirjeldatud kehalise aktiivsusega. Nende seoste uurimise aluseks on transkontekstiline motivatsioonimudel.

Doktoritöös testiti transkontekstilise motivatsioonimodeli komponentide seoste kehtivust Eesti kooliõpilastel erinevatel n-ö ajapunktidel – ühe kuu ja ühe aasta möödudes. Sealjuures hinnati noorte vabaaja kehalist aktiivsust lisaks nende eneste poolt kirjeldatule ka kiirendusanduritega. Samuti uuriti erinevate motivatsiooni alaliikide seost kiirendusanduritega mõõdetud kehalise aktiivsusega.

Töö tulemustest selgus, et transkontekstilise motivatsioonimodeli tunnuste vahelised seosed kehtivad ajas nii ühe kuu kui ka ühe aasta möödudes. Tulemused lisasid infot transkontekstilise motivatsiooni-



modeli komponentide seoste kohta pikema aja jooksul. Ehkki uuringute tulemused ei näidanud seost kavatsuse ja kiirendusanduritega mõõdetud kehalise aktiivsuse vahel pärast kooli, ilmses statistiliselt oluline seos kehalise kasvatus tundides kogetud sisemise motivatsiooni ja kiirendusanduritega mõõdetud päevase kehalise aktiivsuse vahel.