

Uus teadusdoktor Pille-Riin Meerits

KOOLIÕPILASTE KEHALISE AKTIIVSUSE SUURENDAMINE PSÜHHOLOOGILISTE PÕHIVAJADUSTE TOETAMISE KAUDU: KEHALISE KASVATUSE ÕPETAJATELE JA LAPSEVANEMATELE SUUNATUD VEEBIPÕHISTE SEKKUMISPROGRAMMIDE ROLL

21. augustil 2025 kaitses Pille-Riin Meerits liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Kooliõpilaste kehalise aktiivsuse suurendamine psühholoogiliste põhivajaduste toetamise kaudu: kehalise kasvatus õpetajatele ja lapsevanematele suunatud veebipõhiste sekkumisprogrammide roll“ (*Self-determination theory-based interventions combining physical education teachers' and parents' need-supportive training to increase out-of-school physical activity among school students*).

Väitekirja juhendajad olid professor Lennart Raudsepp, kehalise kasvatus didaktika kaasprofessor Andre Koka ja külalisteadur Henri Tilga Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris kaasprofessor Timo Jaakkola Jyväskylä Ülikoolist.

Teismeliste ebapiisav kehaline aktiivsus on probleem kogu maailmas. Noorte hoiakute kujundamisel liikumise suhtes on võtmeroll koolidel ja peredel. Doktoritöös uuriti, kuidas kehalise kasvatus õpetajatele ja lapsevanematele suunatud veebipõhised sekkumised võivad aidata neil omandada oskusi, mille abil toetada teismeliste liikumist vabal ajal.

Uuring tugineb enesemääratlusteooriale, mis rõhutab kolme psühholoogilise põhivajaduse – autonoomsuse (otsustamisvabadus), kompetentsuse (pädevustunne) ja seotuse (kuuluvustunne) – toetamise olulisust, et edendada noorte sisemist motivatsiooni rohkem liikuda. Kehalise kasvatus õpetajad saavad luua tunnis põhivajadusi toetavaid tingimusi, näiteks pakkudes õpilastele valikuvõimalusi, samas kui lapsevanemad saavad julgustada noorte liikumist vabal ajal.

Doktoritöös testiti kolme sekkumist: üks lapsevanematele, üks kehalise kasvatus õpetajatele ja üks kombineeritud programm nii õpetajatele kui ka lapsevanematele. Kehalise kasvatus õpetajatele suunatud sekkumine parandas oluliselt õpilaste tajutud toetust õpetajatelt, aidates säilitada nende motivatsiooni kehalise kasvatus tundides.

Selgus, et kehalise kasvatus õpetajatele suunatud sekkumise tulemusel tunnetasid sekkumiserühma lapsed lapsevanema tugevat toetust oma psühholoogiliste põhivajadustele. Samas ei avaldanud lapsevanematele suunatud sekkumine oodatud otsest mõju



laste kehalise aktiivsusega seotud näitajatele, tõenäoliselt vähese osalusaktiivsuse ja muude kohustuste tõttu. Hoolimata psühholoogiliste põhivajadustega seotud kasudest ei toonud ükski sekkumine kaasa noorukite kehalise aktiivsuse taseme märkimisväärset tõusu.

Kooli ja kodu ühine panus on hädavajalik, et arendada noorte elukestvaid liikumisharjumusi. Edaspidi tuleks keskenduda sellele, et muuta lapsevanematele suunatud programmid kaasaaravamaks, pakkudes näiteks kohandatud sisu ning kombineerides veebipõhiseid ja vahetuid koolitusi. Toetava keskkonna loomine nii koolis kui ka kodus aitab kujundada noorte tervislikku ja aktiivset eluviisi.