

TARTU ÜLIKOOL
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Marju Asarov

**Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse
kehalise aktiivsuse toetamisel: Kvalitatiivne analüüs**

**Parents' beliefs and attitudes towards supporting the physical activity of a
preschool child: A qualitative analysis**

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendajad:

Spordipsühholoogia lektor, A, Hannus

Kaasjuhendaja, A, Amor

Tartu, 2019

SISUKORD

LÜHIÜLEVAADE.....	4
ABSTRACT	5
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE	6
1.1 Kehaline aktiivsus ja selle mõju	6
1.2 Lapsevanema roll kehalise aktiivsuse kujundamisel ja toetamisel.....	7
1.3 Keskkond	9
1.4 Integreeritud käitumuslik mudel.....	11
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	14
3. METOODIKA.....	15
3.1 Valimi moodustamine.....	15
3.2 Andmete analüüs	15
4. TÖÖ TULEMUSED	17
4.1. Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid	17
4.1.1 Alakategoria: Afektiivsed kogemused	17
4.1.2 Alakategoria: Käitumuslikud uskumused	19
4.2 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm	22
4.2.1 Alakategoria: Lapse kaaslased	22
4.2.2 Alakategoria: Lapsevanem.....	22
4.3 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse tajutud kontroll	23
4.3.1 Alakategoria: Tajutud takistus	23
4.4 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse keskkondlikud piirangud.....	25
4.4.1 Alakategoria: Elukoht	25
5. ARUTELU	27
5.1 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid.	27

5.2 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm	30
5.3 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse tajutud kontroll	30
5.4 Lapsevanema tajutud kehalise aktiivsuse keskkondlikud piirangud	32
5.5 Töö tugevused ja piirangud	33
6. JÄRELDUSED.....	34
7. KASUTATUD KIRJANDUS	35
TÄNUAVALDUS.....	40
LISA 1 Uuringus osaleva lasteaia teadliku nõusoleku vorm	41
LISA 2 Osaleja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm	42
LISA 3 Fookusgrupi intervjuu kava.....	44
Lihtlitsents.....	46

LÜHIÜLEVAADE

Töö eesmärk: Lapsevanema uskumused, hoiakud ja ootused mõjutavad peamisi lastekasvatuse tavasid ja käitumist, mis on sageli seotud laste kehalise aktiivsuse alase käitumisega. Uurimistöö üldiseks eesmärgiks oli välja selgitada ja kaardistada käesoleval ajal Eesti eelkooliealiste laste vanemate käitumuslikke uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse ja lapsevanemate rolli kohta laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Ning minu töö täpsemaks eesmärgiks oli kvalitatiivselt kirjeldada neid käitumuslikke uskumusi ja hoiakuid, mis lapsevanemate arvates toetavad laste kehalist aktiivsust ja takistavad lastel olemast kehaliselt aktiivne.

Metoodika: Tartu linna ($n=2$) ja maakonna ($n=3$) lasteaedades viidi läbi fookusgrupi intervjuud 6-8liikmelistes gruppides, kus osalesid lapsevanemad, kel uuringu toimumise ajal oli vähemalt üks 3-7-aastane laps. Intervjuu aluseks oli 19 küsimusest koosnev poolstruktureeritud intervjuu protokoll, küsimused koostati käitumusliku ennustuse interaktiivse mudeli (Joonis 1) põhjal. Kõik intervjuud helisalvestati ja transkribeeriti verbatim, andmete analüüsiks kasutati induktiivse ja deduktiivse samm-sammulist kodeerimise ja sisuanalüüsi meetodit.

Tulemused: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid jagunevad positiivseteks – mängulised tegevused liikumises, avastamisrõõm, põnevus; ja negatiivseteks – vastumeelsus kõndimisel, tajutud ebakompetentsus, ebaõnnestumise hirm sotsiaalses ning enda standarditega võrreldes, afektiivseteks kogemusteks. Lapse kehaline aktiivsus on loomupärane, ent lapsevanemad tajuvad, et laste kehalist aktiivsust võivad takistada laste erinevad iseloomud ja eelistused. Geograafiline asukoht mõjutab lapsevanemate hinnangul lapse liikumiskäitumist võimaluste, turvalisuse ja sõprade läheduse kaudu.

Kokkuvõte: Lapsevanemate uskumused ja hoiakud mõjutavad eelkooliealise lapse kehalist aktiivsust ja lapsevanemat tajutakse esmase kehalise aktiivsuse eeskuju ja võimaldajana.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, tajutud kasud ja kahjud, takistused, toetavad tegurid

ABSTRACT

Aim: Parents' beliefs, attitudes and expectations affect the main practices and behavior of parenting, often related to the behavior of the child's physical activity. The main purpose of this study was to identify and map the behavioral beliefs and attitudes of parents of Estonian pre-school children about the physical activity of children and the role of parents in supporting the physical activity of children. The specific aim of my study was to qualitatively describe parental behavioral beliefs and attitudes that support childrens' physical activity and prevent children from being physically active.

Methods: Focus group interviews were conducted in Tartu town ($n=2$) and county ($n=3$) kindergartens in 6-8- member groups with parents who had at least one child aged 3-7 years at the time of the study. A semi-structured interview guide with 19 questions was developed, based on an interactive model of behavioral prediction (Joonis 1). All interviews were audiorecorded and transcribed verbatim, for data analysis the inductive and deductive step-by-step coding was used.

Results: A parent-deprived determinant of a child's physical activity is divided into positives – playful activities, joy of discovery, excitement; and negatives – reluctance to walk, perceived incompetence, fear of failure in relation to social and own standards, affective experiences. The physical activity of a child is inherent, but parents perceive that physical activity of children may be hindered by the different characteristics and preferences of children. According to parents, the geographical location influences the child's behavior through opportunities, security and proximity to friends.

Summary: Parents ' beliefs and attitudes affect the physical activity of the preschool child and the parents are perceived as the example and enabler of primary physical activity.

Keywords: physical activity, perceived benefits and losses, obstacles, supportive factors

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Kehaline aktiivsus ja selle mõju

Kehaline aktiivsus on tervist toetava eluviisi üks tähtsamaid komponente. Kehalist aktiivsust saab defineerida kui igasugust skeletilihaste abil sooritatud liigutust, mis kutsub esile energiakulu üle rahuloleku taseme (Harro 2001). Varased aastad inimese elus on kriitilise tähtsusega kiire füüsilise, kognitiivse, sotsiaalse ja emotsionaalse arengu periood. Lastele on füüsiline tegevus eriti oluline tervise ja arengu seisukohalt. Piisav kehaline aktiivsus on lapse kasvamise ja arenemise eelduseks, see on seotud südame-veresoonkonna tööga (madalam vererõhk, kolesterool, insuliin) ja vaimse tervisega (madalam depressiivsus ja ärevus, suurenenud enesehinnang ning kognitiivne toimimine; Carson et al, 2017). Kõige olulisem lapse kehalise aktiivsuse juures on see, et kujuneb välja harjumus olla kehaliselt aktiivne ja seda nautida, harjumus sportida, usk oma kehalistesse võimetes (Harro 2001).

Ühest küljest on kehalise aktiivsusega seotud mitmed positiivsed väljundid: tervisekasud nii luude ja lihaste arengu, peaaugu arengu, motoorsete oskuste arengu, kiirenenud ainevahetuse ja rasvumise ennetamise näol. Nende näitajate paranemiseks peaksid Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel 6-17 aastased lapsed ja noored olema päevas kehaliselt aktiivsed vähemalt 60-120 minutit (World Health Organisation, 2010) ning televiisori või muu ekraani vaatamine peaks jääma alla ühe tunni (Vaughn et al, 2013). Rahvusvahelise spordi ja kehalise kasvatuse liidu kohaselt peaks eelkooliealised lapsed saama läbi mängu vähemalt 60 minutit struktureeritud ja 60 minutit struktureerimata liikumistegevust päevas (National Association of Sports and Physical Education, 2018). Liikumisest tulenevad ka mitmed psühholoogilised kasud – „energia vabastamine“, mille tulemuseks on püsivam käitumuslik seisund, piisav vaimne stimulatsioon ning suurenenud õnne- ja heaolu tunne, sotsiaalsete suhete arendamine täiskasvanute ja eakaaslastega ning sotsiaalsete oskuste õppimine. Lisaks sellele pakub kehaline aktiivsus mängu kaudu vaba aja veetmise võimalusi, võimalusi arendada oma sensomotoorset, kognitiivset ja sotsiaal-emotsionaalset suutlikkust ja enesetunnet (Dwyer et al., 2008).

Teisest küljest tuleb arvestada, et laste ülekaalulisus ja rasvumine on aina kasvav ülemaailmse tähtsusega probleem (Smith et al., 2010). Ülemäärane istuv eluviis laste seas aitab kaasa selliste krooniliste terviseprobleemide kujunemisele noorukieas ja täiskasvanueas nagu rasvumine, osteoporoos, diabeet ja kardiovaskulaarsed haigused. Enamikes lääneriikides on

ülekaaluliste ja rasvunud noorte arv viimase 20 aasta jooksul rohkem kui kahekordistunud (Wang & Lobstein, 2006). Üks viiest eelkooliealisest lapsest on Austraalis ülekaaluline või rasvunud. Kuuel kümnest ülekaalulisest lapsest on vähemalt üks südameveresoonekonna haiguste riskifaktor ning 25%-l on kaks või enam riskifaktorit (Dwyer et al., 2008). Eesti viimase aja andmed viitavad sellele, et peaaegu kolmandik lastest on ülekaalulised (20.1 %) või rasvunud (9.7%; Metsoja, Nelis, 2017; Riso et al., 2016). Lapsed, kes on ülekaalulised juba enne 6. eluaastat on tõenäoliselt ülekaalulised ka hilisemas lapseas (Guo et al., 2002). Prognooside kohaselt on praegune laste põlvkond esimene tänapäeva ajaloos, kel on lühem eeldatav eluiga kui nende vanematel (Daniels 2006). Kaheksa Euroopa riigi laste objektiivse kehalise aktiivsuse mõõtmise tulemusena 2-10-aastastel lastel selgus, et soovitustele vastavalt (vähemalt 60 minutit mõõdukat kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust) käitus 13% uuringus osalenud Eesti tüdrukutest ja 27% poistest, tüdrukutest olid vähemalt 60 minutit aktiivsed 2-15% ja poistest 10-34%. Maades, kus lapsed on kõige vähem aktiivsed, on ka ülekaaluliste laste proportsioon suurim. Kui mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse osakaal vanuse kasvades pisut suurenes (2-aastastel poistel keskmiselt 24 minutit päevas, 10-aastastel keskmiselt 48 minutit päevas), siis palju rohkem kasvas istudes veedetud aeg (vastavalt 237 ja 378 minutit), samuti kahanes kerge intensiivsusega kehaline aktiivsus (vastavalt 410 ja 360 minutit; Konstabel et al., 2014). Ebapiisav kehaline aktiivsus ning kasvavad istuva eluviisi harjumused on ülekaalulisuse ning rasvumine ühed olulisemad põhjustajad. Kuigi noorte hulgas näitab rasvumine kasvavat suunda näib kehaline aktiivsus olevat just vastupidiselt languses (Vlahov et al., 2014). Seetõttu on viimastel aastatel suurenenud huvi kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi üle varases eas. Vähene liikumine saab alguse juba eelkoolieas, kuna lapsed veedavad tänapäeval väga suure ajast televiisorit vaadates juba enne 2-aastaseks saamist (Hesketh et al., 2016). Lisaks on leitud, et rohkem televiisorit ja muid ekraane vaatavate ning kehaliselt vähem aktiivsete laste, kehakaalu tõus eelkoolieast kuni noore täiskasvanueani on suurem kui neil, kes olid kehaliselt aktiivsemad (Zecevic et al., 2010).

1.2 Lapsevanema roll kehalise aktiivsuse kujundamisel ja toetamisel

Erinevatele sotsiaalse õppimise teooriatele vastavalt omandavad inimesed harjumused ja hoiakud kehalise aktiivsuse suhtes varases eas, jälgides ning jäljendades oma vanemate tegevust (Zecevic et al., 2010). Vanematel ning kodukeskkonnal on laste sotsialiseerumisel otsustav roll, mis tähendab, et lapsed võtavad neilt üle hoiakuid, uskumusi ja käitumismalle. Lapsevanema käitumine nagu lapse kehalise aktiivsuse julgustamine, isiklik kehaliselt aktiivne

käitumismuster, kehaliselt aktiivsete tegevuste eelistamine, lapse televiisori vaatamise kontrollimine ning perekondlik televiisori vaatamine mõjutavad lapse kehalist aktiivsust ja inaktiivsust (Vaughn et al., 2013). Lapse kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste toetamist lapsevanema poolt peetakse otseseks mõjuteguriks selles osas, kas laps on kehaliselt aktiivne või mitte (Trost et al., 2003). Kehalise aktiivsuse toetamine toetub tavadele – rollimudelitele, tegevuses osalemisele ja kiitmisele, läbirääkimistele ning ratsionaliseerimisele või tegevuse piiramisele, näiteks reeglitele, piirangutele ja järelevalvele. Samas võivad lapsevanemad enesele teadmata toetada mitteaktiivsust kasutades ise palju tehnoloogilisi vahendeid või nautides istuvat eluviisi.

On tõendatud, et see, kui palju lapsevanemad last toetavad ning kas nad on ise eeskujuks tegevustest osavõtmisel, võib mõjutada seda, kui palju aega lapsed veedavad kehaliselt aktiivsetes tegevuses või siis vastupidiselt istuvates tegevustes. Lapsevanemad mõjutavad erinevaid tegureid, mis võimaldavad või takistavad laste kokkupuudet kehaliselt aktiivsete tegevustega, näiteks osalustasude maksmine, spordivarustus, transport, et tegevustes osaleda saaks, televiisori ja muude ekraanide kättesaadavus. Järelikult on lapsevanematel keskne roll kõiges, mis mõjutab lapse kehalist aktiivsust, istuvat eluviisi ja ülekaalulisust (Smith et al., 2010). Lapsed vanuses 4-7 on 3.5-6 korda aktiivsemad, kui nende üks või mõlemad vanemad on ka ise aktiivsed (Moore et al., 2003). Kõige sagedasemad tegurid, mis takistavad vanemate arvates laste kehalist aktiivsust, on keskkondlikud piirangud, ajapuudus ning väsimus (Bentley et al., 2012).

Lapsevanema enda kehaline aktiivsus, selle nautimine ning tajutav kehalise aktiivsuse olulisus on positiivses suhtes vanema poolt pakutava toetusega lapsele (Trost et al., 2003). Lapsevanema hoiakud, väärtused ja uskumused oma laste kehalise aktiivsuse kohta mõjutavad laste käitumist. Julgustamine, instrumentaalne tegevus ning otsene kehaliselt aktiivses tegevuses osalemine on väidetavalt lapse kehalise aktiivsuse mõjutamise olulisemaid allikaid (Taylor et al., 1994). Lapsevanemate kehalise aktiivsuse nautimine, enda kehalise aktiivsuse tajutav tase, uskumused kehalise aktiivsuse olulisuse kohta ja laste julgustamine õppimise ajal muudavad selle atraktiivseks ka laste jaoks (Alderman et al., 2010). On leitud, et lapsevanema põhjused lapse osalemiseks organiseeritud sporditegevustes ja eesmärgid, mida nad läbi lapse spordis osalemise soovivad saavutada, on lapse osalemise tulemusel saavutatav lõbu/nauding, motoorne areng, kehaline aktiivsus, enesekindlus/enesehinnang, sotsiaalsete oskuste areng, lapse huvi ja soovi rahuldamine, lapsevanema eesmärgid ja valik, edu kogemine, soov hoida last aktiivse ja tigusana, vaimne tervis jm (Alderman et al., 2010).

Varases lapsepõlves omandatakse huvi, oskused ja enesekindlus kehalises tegevuses osalemises perekonnalt ja koolilt (Ferreira et al., 2006). Lapsevanemad tutvustavad ja juhivad lapsi julgustamaks neid osalema tegevustes, mis edendavad liigutusoskusi ja liigutuslikku kompetentsi (Williams et al., 2008). Lapsevanemate käitumine ja uskumused nagu ka perekonda ümbritsev keskkond mõjutavad eelkoolialise lapse käitumist (Eccles et al., 1998). Lapsevanema uskumused võivad ka vähendada liigutusoskuste sooritamise taset. Näiteks on ilmnenu negatiivne seos eelkoolialise lapse põhiliikumisoskuste ja vanema poolt tubli soorituse heakskiitmisega ning võitmisega – lapsevanemate võidule ja tulemustele rõhutamine põhjustab negatiivse seose (Cools et al., 2011).

1.3 Keskkond

Sotsiaalne keskkond hõlmab nii füüsilist ümbrust, sotsiaalseid suhteid kui ka kultuurilist miljööd, kus inimesed toimivad ja suhtlevad (Barnett & Casper, 2001) ning mängib olulist rolli laste kehalises aktiivsuses ja mitteaktiivsuses. Laste sotsiaalne keskkond hõlmab vanemate, õdede-vendade, sõprade, naabrite, õpetajate ja treenerite mõju (Osterling & Hined, 2006; Markward et al., 2003).

Mitmed sotsiaalsed protsessid selgitavad kaaslaste mõju kehalise aktiivsusega ja mitteaktiivsusega seotud kognitsioonides. Nendeks protsessideks on käitumuslik mudeldamine (kaaslase käitumise jälgimine, mis suurendab motivatsiooni käitumiseks), vastastikune surve (otsesed katsed kehtestada teatud käitumist kaaslase poolt), grupi normid (kaaslaste jagatud hoiakud ja käitumised) ja kaasosalemine (eakaaslastega koos tegutsemine, mis käitumise esinemist tugevdada; Prinstein & Dodge, 2008; Bandura, 2004). On leitud, et sõprade olemasolu mõjutab laste kehalist aktiivsust läbi mitmete suhtlusprotsesside, sisaldades julgustamist, vastastikuse käitumise mudeldamist ning sõpradega koos aktiivses tegevuses osalemist (Maturro & Cunnigam, 2013). Lapsed armastavad olla aktiivsed koos sõpradega rohkem kui üksi (Sanders et al., 2014) ja kirjeldavad oma sõpru enda kehalise aktiivsuse mõjutajana mitmel viisil, nagu mudeldamine, koos tegutsemine, koos tegevustes osalemine ja üksteise julgustamine. Sõpradega koos kehaliselt aktiivses tegevuses osalemine tõstab tegevusest saadavat naudingut ning tegevusest saadav nauding on omakorda oluline komponent, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed. Kehaliselt aktiivsetes tegevustes osalemise jätkamine võib suurendada tõenäosust, et lapsed on aktiivsed soovituslikud 60 minutit päevas.

Pealegi annab täiendavate sõprade olemasolu suurema kehaliselt aktiivsete tegevuste valiku (Jago et al., 2009).

Lisaks vanemate enda aktiivsusele ja kaaslaste osalusele mõjutab laste kehaliselt aktiivselt tegevuses osalemist ka mänguväljakute olemasolu ja erinevad ajalised piirangud (Zecevic et al., 2010). Naabruskonna turvalisus mõjutab välitingimustes kehalist aktiivsust. Õues veedetud aeg on üks suurimaid tegureid, mis korreleerub eelkooliealiste laste kehalise aktiivsusega, ja mängukohtade turvalisus on üheks peamiseks faktoriks, mida vanemad arvestavad väikelaste kehaliselt aktiivseteks tegevusteks asukohti valides. Kuna õues olemise aega reguleerivad suuresti vanemad, siis vanemate arusaamad naabruskonna turvalisusest mõjutavad kõige otsesemalt laste väljas mängimise iseloomu ja ulatust (Datar et al. 2012). Õues mängimisega seostatakse mitmeid kasusid, näiteks paranenud sotsiaalsed oskused, D vitamiini kättesaadavus, aga ka suurenenud kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsusega on seotud ka perekonna sotsiaalmajanduslik positsioon või staatus. See on oluline tervist ja heaolu määrav tegur, sest mõjutab inimeste hoiakuid, kogemusi ja kokkupuudet mitmete terviseriskidega. Välitingimustes kulutatud aja kontekstis on sotsiaalmajanduslik staatus üks peamisi tegureid, kuna liikluse olemasolu, hirmu kuritegevuse ees ning ligipääsu mänguväljakutele peetakse teguriteks, mis mõjutavad vanemate otsust lubada last välja mängima (Mota et al., 2017).

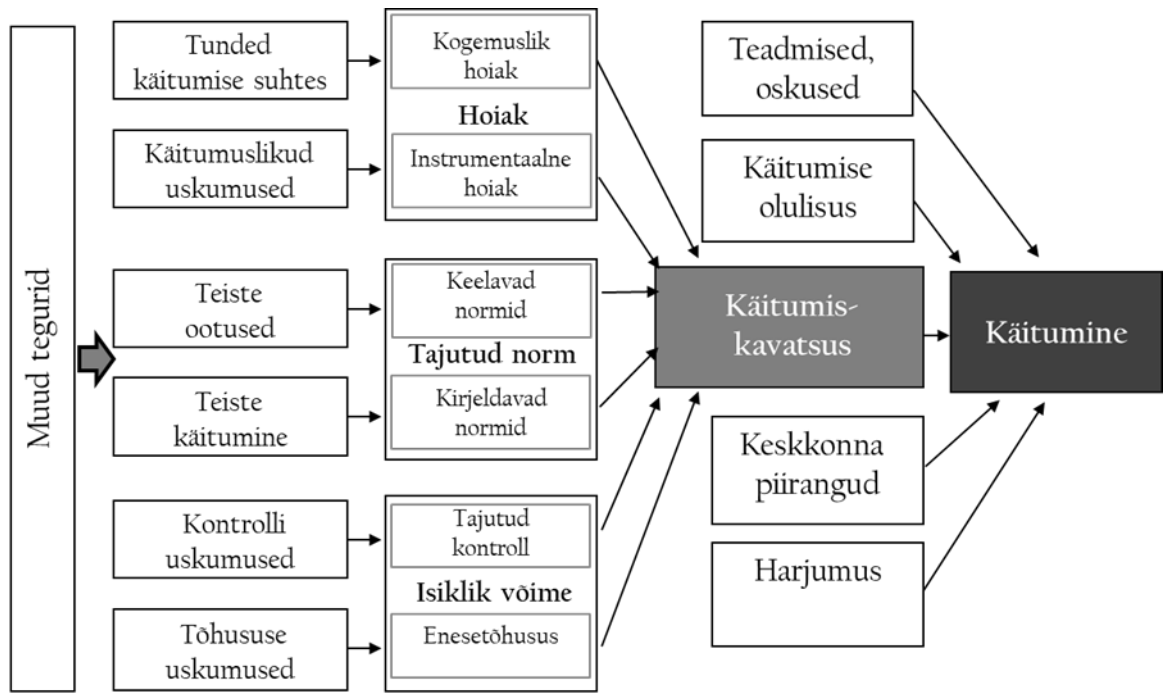
On leidnud kinnitust, et looduses veedetud aeg on kasulik nii tervisele kui üldisele heaolule. Loodusega seotud tegevused suurendavad üldist heaolu ning kehalist aktiivsust, suunavad tervislikumalt toituma, parandavad unekvaliteeti ja vähendavad stressitaset (Sobko et al., 2016). Lapsed kipuvad looduskeskkonnas aktiivsemalt mängima. Kuna lapsevanemad on laste eeskujud, siis nende ja teiste lastele lähedaste inimeste ühendamise loodusega toob lastele kasu. Paljud harjumused ja hoiakud arenevad välja varases eas ning loodusega seotu pole mingi erand. Lapsed on loomuomast end ümbritsevast ja loodusest huvitatud (Sobko et al. 2016). Rohelised naabruskonnad on nii esteetiliselt meeldivad kui ka toetavad erinevate kehaliste tegevuste liike, julgustades seeläbi lapsi väljas aktiivsemalt tegutsema. Õues veedetud aeg on näidanud ka laste kehalise aktiivsuse tõusu, eriti just eelkooliealiste seas. Naabruskonna looduslähedus ja roheline suurendavad lapse kehalise aktiivsuse aega välitingimustes umbes kolm minutit päevas. Lapsed, kelle vanemad veedavad märkimisväärselt aega nendega õues mängides või neid transportides kehaliselt aktiivset tegevust võimaldavatesse kohtadesse, on õues kehaliselt aktiivsemad (Grigsby-Toussaint et al., 2011). Lapsed, kes elavad linnakeskustest väljaspool, veedavad rohkem aega õues tegutsedes ning vähem aega istuvate tegevusega (näiteks arvutimängud) võrreldes linnalastega. (Mota et al., 2017).

1.4 Integreeritud käitumuslik mudel

Käitumise fundamentaalseks aluseks on uskumused käitumise kohta. Uskumustest omakorda moodustub raamistik, mis kujundab isiku hoiaku, kavatsuse ja käitumise. Kõik uskumused ei ole ajas püsivad ning võivad ajapikku ununeda ning mõned võivad olla mõjutatud kindlatest isikutest või varasemalt kogetust. Kui käitumine on seotud meeldivate omadustega, siis tekib positiivne kogemuslik hoiak ent seostamisel ebameeldivate omadustega tekib negatiivne kogemuslik hoiak. Kuigi isikul võib olla tekkinud positiivne hoiak, ei tähenda see, et ta ka vastavalt käitub (Fishbein & Ajzen 1975). Sealhulgas võib hoiakuid mõjutada tuju ja emotsioon (Fishbein ja Ajzen 2000).

Põhjendatud tegevuse teooria TRA (ingl. k. *Theory of Reasoned Action*; Fishbein & Ajzen, 1975) kohaselt on käitumise kõige olulisem määraja kavatsus käitumist sooritada, millele planeeritud käitumise teooria TPB (ingl. k. *Theory of Planned Behavior*) on lisanud tajutud kontrolli käitumise üle (Ajzen, 1985; Monatno et al., 2008). TPB kohaselt mõjutab käitumist kavatsus käitumist sooritada (ingl. k. *intention [to perform the behavior]*). Teooria kirjeldab järgmisi käitumiskasvatuse determinante: hoiak, subjektiivsed normid ja tajutav kontroll. TPB viimase aja edasiarendused soovivad iga nimetatud determinandi puhul eristada kahte komponenti - hoiakute puhul (a) kogemuslikku hoiakut, mis põhineb tunnetel käitumise suhtes ja (b) instrumentaalset hoiakut, mis põhineb käitumuslikel uskumustel selle kohta, milliseid tagajärgi käitumine endaga kaasa toob ((Montaño, & Kasprzyk, 2008). Kogemuslikku hoiakut mõjutavad tunded käitumise suhtes. TBA teooria edasiarendus on integreeritud käitumuslik mudel (ingl. k. *Integrated Behavioural Model*; edaspidi IBM; Hagger & Chatzisarantiv, 2014; Montaño & Kasprzyk, 2008), mis on sobiv mudel eelkoolialise lapse vanemate uskumuste ja hoiakute uurimiseks.

IBM väidab, et käitumise esinemise eelduseks on kavatsused - kas indiviidil on kavatsused seda teatavat käitumist sooritada või mitte. Kavatsuse määravad omakorda ära indiviidi hoiakud, normatiivne tajutud surve ja tajutud kontroll käitumise üle. Isiku hoiakud, tajutud normatiivne surve ja uskumused käitumise kontrollitavuse kohta on sõltuvalt oma eeldatavatest käitumise tagajärgedest, sotsiaalselt olulist inimeste tajutud ootustest ja tajutud võimekusest või ületamatutest takistustest käitumise sooritamisel. Kõikidest IBM-s kirjeldatavatest käitumise determinantidest annab ülevaate Joonis 1.



Joonis 1. Integreeritud käitumuslik mudel (Montaño, & Kasprzyk, 2008)

Laste igapäevase kehalise aktiivsuse suurendamise võimaluste arendamise uuringud on sageli keskendunud laste kehalisele aktiivsusele kooli keskkonnas ja võrdlemisi vähe on uuritud lapsevanemaid kaasavaid eelkooliealiste laste liikumisharjumuste kujundamise võimalusi. Kuna eelnevalt on leitud, et eelkooliealiste laste kehaline aktiivsus sõltub lapsevanemate toetusest ja laste liikumistegevuses osalusest, siis on koolieelikute kehalise aktiivsuse suurendamise üheks efektiivseks viisiks lapsevanematega seotud laste kehalise aktiivsuse determinantidele suunatud sekkumiste väljatöötamine (Sobko et al., 2016). Vanema uskumused, hoiakud ja ootused mõjutavad peamisi lastekasvatuse tavasid ja käitumist (nt vanematoetus), mis on sageli seotud laste kehalise aktiivsuse käitumisega (Loprinzi et al., 2013).

Minu magistritöö eesmärgiks oli läbi viia kultuurispetsiifiline esilekutsumise uuring (Dows & Hausenblas 2003) ning neid uskumusi ja hoiakuid, mis lapsevanemate arvates toetavad ja takistavad lastel olemast kehaliselt aktiivne, kvalitatiivselt kirjeldada. See annaks edaspidi sisendi kvantitatiivsete uurimisinstrumentide väljatöötamiseks (Ajzen, 2013). Seega hiljem saab siinse töö kvalitatiivsete kirjelduste põhjal töötada välja küsimustiku, mille abil lapsevanemate uskumusi hinnata. Kvalitatiivne esilekutsumiseuuring võimaldab uurida populatsiooni esindavat väikest valimit avaldamaks kergesti kättesaadavaid käitumuslikke

uskumusi teatavate käitumiste kasude ja kahjude, tajutavate sotsiaalsete ootuste ja käitumise kontrollitavust mõjutavate tegurite kohta (Ajzen, 2013).

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Uurimistöö oli kavandatud esimese sammuna võimaliku tõendus põhise sekkumisprogrammi meetoodika väljatöötamisele eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse suurendamiseks, lähtudes sekkumise kaardistamise meetoodikast (Intervention Mapping; Bartholomew et al., 2011).

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada ja kaardistada käesoleval ajal Eestis kultuurile iseloomulikke eelkooliealiste laste vanemate uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse ja lapsevanemate rolli kohta laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Selle eesmärgi täitmiseks püstitati järgmised ülesanded:

1. Viia läbi koolieelikute lapsevanemate lapse kehalise aktiivsusega seotud uskumuste ja hoiakute esilekutsumisuuring;
2. Süstematiseerida ilmnevad uskumused ja hoiakud IBM raamistikus;
3. Kirjeldada Eesti kontekstis avalduvaid eelkooliealiste laste lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse ja selle toetamise kohta.

3. METOODIKA

Uurimustöö läbiviimiseks saadi 04.10.2018 luba Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomiteelt (TMEK) otsus nr 2482. Uuring toimus ajavahemikul 01.11.2018 – 31.03.2019.

3.1 Valimi moodustamine

Uuringus osalejateks olid viie Tartu linna ($n=2$) ja maakonna ($n=3$) lasteaedades käivate laste vanemad, kel oli uuringu toimumise ajal vähemalt üks 3-7-aastane laps. Esmalt võeti ühendust potentsiaalselt osalevate lasteaedade juhtkondadega, tutvustati uuringu eesmärki ja metoodikat ning paluti lasteaia juhataja nõusolekut uurimises osaleda (Lisa 1). Nõusoleku andnud lasteaedades jaotati lapsevanematele uuringus osalemise informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm (Lisa 2) ja kutsuti uuringus osalema kõiki lapsevanemaid. Informeeritud nõusoleku vormid edastati lapsevanemale lasteaias lasteaiaõpetajate poolt. Ühtegi osalejat ei kutsutud uuringule enne kui uurijatele oli tagastatud allkirjastatud nõusolekulehed. Nõusoleku andnud lapsevanemaid intervjueriti 6-8-liikmelistes gruppides, olles eelnevalt andnud neile infot uuringu eesmärgi ja meetodi kohta ning uuringus osaleja õiguste kohta. Fookusgrupi intervjuud viidi läbi kokkuleppel lasteaedade juhtkondadega õhtustel aegadel lasteaedade ruumides. Fookusgrupi intervjuude käigus selgitati välja, millist tajutud kasu ja kahju uuritavad näevad laste kehalisel aktiivsusel ning selle toetamisel, millised sotsiaalsed normid mõjutavad lapsevanemate käitumist laste kehalise aktiivsuse toetamisel, mil määral tundub laste kehalise aktiivsuse toetamine olema lapsevanematel üldse võimalik ning mis laste kehalise aktiivsuse toetamist takistab ja toetab.

Fookusgrupi intervjuu näol oli tegemist poolstruktureeritud intervjuuga (Hirsijärvi & Hurme, 2006), mille kava on esitatud Lisas 3. Intervjuusid viis läbi kaks uurijat, neist üks moderaator ja teine assistent, kes vastutas intervjuu helisalvestamise (diktofoniga) ning märkmete tegemise eest. Üks intervjuu kestis umbes 60 minutit.

3.2 Andmete analüüs

Kõik intervjuude helisalvestused transkribeeriti verbatim. Andmeanalüüsiks kasutati tulemuste tugevuse demonstreerimiseks induktiivse ja deduktiivse samm-sammulise kodeerimise ja sisuanalüüsi meetodit (Fereday & Muir-Cochrane, 2006), mis võimaldas

keskenduda teksti sisule ning kontekstilisele tähendusele ning sobis teksti koondamiseks (Laherand, 2008). Andmeid analüüsiti temaatiliselt, intervjuud loeti korduvalt üle, et identifitseerida teemad ja töötada välja koodi raamistik. Sarnase tähendusega koodidest moodustati alakategoriad, mis omakorda koondati kokku ülemkategoriateks. Tulemuste osas on ilmnenu al- ja ülemkategoriate nimetused tähistatud rasvases kirjas, alakategoriate juurde on esitatud iseloomulikud tsitaadid, koodid on välja toodud rasvases kirjas. Kaks uurijat – magistr töö autor ja kaasjuhendaja – kodeerisid esimestel sammudel andmed üksteisest sõltumatult. Viimasel analüüsi sammul arutasid autor ja juhendajad ühiselt läbi eriarvamused ja leppisid kokku lõplikud kategoriseerimise põhimõtted.

Andmeanalüüsiks kasutati kvalitatiivse uurimise tarkvara Atlas.ti 7 (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH, Germany).

Tabel 1 Näide andmete kodeerimisest, rühmitamisest ning ala- ja ülemkategoriate moodustamisest.

Näide	intervjuu	Alakategooria	Ülemkategooria
tekstist ja kodeerimisest			
<i>„No neile meeldib ju kogu aeg aktiivne olla, energiat välja elada. Et minu meelest selline vaiki olek mitte liikumine on neile, tekitab ängi või kuidagi.“</i>		Käitumuslikud uskumused	Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid.
Energia väljaelamine			

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1. Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid

4.1.1 Alakategoria: Afektiivsed kogemused

Afektiivsed kogemused ehk tunded käitumise suhtes sai lapsevanemate vastuste põhjal jaotada kahte kategooriasse:

1) Positiivsed afektiivsed kogemused

Kõikides intervjuudes leidsid lapsevanemad, et praeguse aja laste jaoks teevad liikumise meeldivaks eelkõige **mängulised tegevused liikumises**:

„Mina arvan, et seal ikka sõltub natukene sellest, et mida sa pead tegema. Et kui sa saad nagu liikudes lihtsalt mängida, et nagu väljas käia ja noh ma ei tea siin hoovi peal (lasteaias-autor) joosta, et siis on väga okei.“ (I201)

„Kui see tegevus on nagu mänguline, siis pole selle liikumisega probleeme... Et mängulised liikumised jah, jalgpalli mängimised, kambas mängimised, need ei ole probleem, seda nad võivad seda päris pikalt teha.“ (I403)

„Minu laste puhul on võib-olla see, et see on lihtsalt mäng nende jaoks. Nad ei mõtle või võta seda kui liikumist, vaid nad lihtsalt mängivadki, et neil on mingi idee ja nad mängivad midagi ja seoses sellega siis liiguvad.“ (I106)

„Ikkagi eelkoolialiste laste need trennid on tehtud niivõrd selliseks mänguliseks ka, et jaa, et trenn kestab 45 minutit, siis ütleme et pool tundi sellest ajaks ollakse asjalikud ja siis nad alati teavad, et seal trenni lõpus on see mängimise osa.“ (I203)

Lisaks mängulisuse aspektile oli lapsevanemate arvates laste liikumiskäitumisele positiivse tunde jaoks väga oluline **avastamisrõõm**:

„Näiteks jalutuskäigud ja hästi sellised avastajad, noh ma räägin praegu meeletu selline, et hästi meeldib avastada ümbrust ja märkab näiteks loodust, et viimane pikem retk oli meil rabaretk, täiesti väsimatult võis seitse kilomeetrit kõndida, mis on tegelikult minu jaoks täitsa üllatav, et isegi väsid ära. Et see avastamine ja märkamine ja selline see on, mis nagu positiivselt...“ (I301)

„Aga just et ütleme, et kuule lähme nüüd ma ei tea metsa matkama või kuskilt Tähtvere parki vaatame oravaid või mis iganes, siis oo jee, lähme eksju. No siuke loodushuvi kohe köidab, et

peabki nagu selle teema, selle huvi ära tundma, mis teda köidab seal väljas. See ei pea isegi väljas olema, võid toas ka liikuda niimoodi.“(I402)

Positiivse tunde tekkimiseks liikumise juures on vanemate arvates laste jaoks oluline **põnevuse** aspekt:

„Ja teine asi on see, et kui ma enda lapse pealt võtan, siis me alustasime ju sellel aastal, laps alustas autoga sõitmist ja siis on täiesti uued sõbrad tekkinud ja uus ringkond ja tal on väga põnev ja siin on võistlusmoment on see.“(I503)

„Ja lasteaialapsed avastavad ju uusi asju – suusatamine, uisutamine, kelgutamine, nende jaoks on need võib-olla uued tegevused. Põnev!“ (I503)

2) Negatiivsed afektiivsed kogemused.

Tähelepanuväärne on, et üks sagedamini mainitud negatiivne afektiivne kogemus, mida mainiti korduvalt igas toimunud intervjuus, oli - **vastumeelsus kõndimisel**. Seda nii lihtsalt jalutuskäiguna kui ka sihipärase jalgsi ühest kohast teise liikumisena:

„See on minu meelest ka õige, et jala kõndida, niisama jalutada ei jaksata.“(I101)

„No ma ei tea minu lapsed nagu, kui me tahame lihtsalt jalutama minna, mingi pikema ringi teha, siis nad nagu ei jaksa käia või kuidagi. Hakkavad seal virisema ja siis tundub see pigem nagu piin pikemat ringi kuskil teha.“(I502)

„Näiteks väljas käimine, jalutamine kellegagi koos, paaris kõndimine, see on selline, mis paneb alati nagu – ei, ma ei taha ja milleks ja ma ei jõua ju seda teist vedada käe otsas ja mul on ju raske ja ma ei taha minna ja et miks peab, miks me ei või niisama mängida siin õues onju.“(I204)

„Aga kui panna lihtsalt punktist a punkti b kõndima, siis nad pigem lähevad autoga. Ka tegelikult ka see eelkooliealine eelistab minna sõita kuhugi autoga, mitte jalgsi minna.“ (I107)

Ebameeldiva negatiivse tunde tekkimisega liikumise juures seostasid lapsevanemad lapse **tajatud ebakompetentsust**, mis võib panna lapse üldse kehaliselt aktiivsest tegevusest hoiduma:

„Ja siis teine asi, mida ma olen tähele pannud, on see, kui on oletame, et mingi uus spordiala, et kui ta ei ole näiteks varem sulgpalli mängind, siis tal on alguses ebameeldiv, et ta ei oska ja siis ta saab natukene tigidaks selle peale, et tal on vaja nagu õppida seda asja. Tunneb ennast ebakindlalt.“(I306)

„Ongi see, kui nad peavad näiteks mingit uut harjutust tegema, kohe ei tule välja, siis on natuke kehva tunne neil ja siis nad võib-olla ei tahagi väga enam proovida.“ (I504)

Lisaks eelmainituile, märgiti intervjuudes ära **sotsiaalses võrdluses ebaõnnestumise hirm ning enda standarditega võrreldes ebaõnnestumise hirm**:

„Ebaõnnestumise hirm, et tõesti kui sult oodatakse, sa tead täna on misiganes harjutus või jooks või asi, et mis sulle tegelikult ei istu, et siis see tekitab ka kindlasti trotsi“ (I503)

„Jah, meil oli vahepeal teema, et trenni ei taha enam minna, sest nii raske on, ma ei saa selle ülesandega hakkama. Võta mind sealt maha, ma ei taha enam. Algul ma ei saanud aru, et mis mure on, et jaa võta maha. Siis kolmandal korral, et nii rasked harjutused, et ma ei saa hakkama.// Et vahest tundubki, et liiga suured uued ülesanded, et siis ei lähegi parem.“ (I205)

4.1.2 Alakategooria: Käitumuslikud uskumused

Käitumuslikud uskumused sai intervjuude põhjal jagada kahte kategooriasse:

1) Tajutud kasu lapsele

Lapsevanemad uskusid, et lapse jaoks on liikumine **loomupärase tegevuse järgimine:**

„Jah, jah et see on kuidagi loomulik selles eelkoolieas vähemalt minu meelest kogu aeg liikuda, möllata, teha midagi aktiivset“ (I102)

„See on jaa lastele pigem loomuomane selline liikuda tahtmine. Et laiskus tuleb hiljem“ (I302)

Lisaks leidsid mitmed lapsevanemad, et liikumine on lapsele **energia väljaelamise** vorm:

„No neile meeldib ju kogu aeg aktiivne olla, energiat välja elada. Et minu meelest selline vaikiolek mitte liikumine on neile, tekitab ängi või kuidagi.“ (I102)

„Hea väljaelamisvorm ka, et neil seda energiat on nii palju, ei leia aega jonnimiseks, elab selle seal (trennis – toim) välja.“ (I101)

„Puht füüsiline liikumine on ka, et nad saavad ennast tühjaks joosta“ (I501)

Tajutud kasu jaoks lapsele oli vanemate arvates märkimisväärselt oluline liikumistegevusel saadavate **positiivsete emotsioonide kogemine:**

„Samas neile meeldib ilmselt ka võistelda. Et on ju igasugused need Tartu maratoni need hästi palju võistlusi, kus lapsed saavad osa võtta, et tegelikult nad ju tahavad nendel käia. Ja noh mulle tundub, et varakult see finišijoone ületamine, see tundub nagu lastele ka nagu äge, et ta ikkagi annab- selliseid emotsioone, et ta on ju rõõmus pärast seda, kui sai tehtud...“ (I202)

Väga oluline aspekt liikumise tajutud kasude juures oli **sõprussuhete loomine:**

„Emotsioonid, mis tekivad, kui ma mõtlen oma laste peale, nad käivad küll erinevatel trennides, aga see, kuidas nad ootavad, et saaks minna. Et äkki ta saab selle vennaga ühes võistkonnas olla või tüdruk, kes käib tantsimas, et äkki on tema täna trennis ja...“ (I104)

„Jah. Võib-olla on see tingitud sellest, et poiss käib mul jalgpallis ja tüdruk käib tantsimas, et võib-olla on see tingitud sellest, et mõlemad on nagu meeskonna.. rühmad, nimetame neid rühmadeks onju. Et sellest, et ajapikku on tekkinud sõbrad ja asjad, et nendega koos olla.“ (I104)

„Ja sõbrad kindlasti mõjuvad või mõjutavad positiivselt, et kui on kellegi pärast sinna trenni minna, siis teeb see meeldivamaks.“ (I101)

Lapsevanemate arvates **arendab** treeningutest osavõtmine lastel **kohusetunnet**, mis on kindlasti vajalik iseloomuomadus, loob edasiseks eluks oskuse endale võetud ülesandeid täita, olla organiseeritud:

„Et kui me räägime trennidest, siis kohusetunne areneb“ (I201)

„Võib-olla ka teatud mõttes harjub mingisuguse rutiiniga ära. Kui me räägime trennis käimisest. Mida suuremaks kasvab, seda suuremaks tekib vajadus osata n.ö teatud rutiinidega hakkama saada.“ (I105)

Lisaks eelpool mainitule uskusid vanemad, et liikumine ning treening ja võistlusmoment selles õpetavad last **emotsioonidega toime tulema:**

„Stabiilsem tujude kõikumine, kui oleks tükk aega kodus, siis... elad ennast välja.“ (I404)

„Võib-olla ka see oskus emotsioonidega toime tulla, mis kaasneb võistluse ja tulemustega.“ (I108)

Kasvav organism vajab normaalseks arenguks piisavalt und ning **parem uni** oli üks liikumisest saadav tajutud kasu lapsele:

„Ära kulutatud energia, magab paremini, parem uni. Unekvaliteet on küll parem, kui on kõvasti liikumist olnud.“ (I501)

Lisaks eelmainitule ka **parem söögiisu**, mis on samuti kasvavale organismile vajalik terviklikuks arenguks:

„Et kui rohkem liigub, siis sööb ka paremini kindlasti“ (I405)

Kehalist aktiivsust tajutakse ka kui positiivset **kehaline arengu** mõjutajat:

„Üleüldine areng ka nii füüsiline kui motoorne, vaimne.“ (I201)

„Arendab füüsiliselt kindlasti, ei jää kängu vales asendist, liikumine on hea tegevus, et sa saad end igate pidi liigutada.“ (I501)

Lapsevanemad leidsid, et kehaline aktiivsus **tugevdab** laste **immuunsüsteemi** ning loob suurema vastupanuvõime erinevatele haigustele:

„Küllap vähem haigusi, tugevam immuunsüsteem“ (I101)

Uute oskuste ja teadmiste omandamine/õppimine on erinevate kehaliselt aktiivsete tegevuste juures oluline aspekt, mille tähtsust tajusid paljud vanemad nii treeningkontekstis kui ka v ajaajategevuste suhtes:

„Õpib uut asja, spordialade tegemisel.“(I302)

„Uue asjaga hakkama saamine, kõik need spordialad on ju lastele uued.“ (I401)

„Tehnika õppimine, ajutöö käib. Suur asi iga kord. Uus nõks juures, ta on õnnelik.“(I402)

„Tulevad teadmised erinevatest spordialadest, mida saab proovida.“ (I504)

Olulise kehalise aktiivsuse tajutud kasuna toodi lapsevanemate poolt välja ka **liikumisharjumuse teke**, et kui laps on aktiivne, osaleb treeningutes, õpib tervislikult käituma, siis on ta suurema tõenäosusega kehaliselt aktiivne ka hilisemas eas:

„Arendab üldist tervislikku mõtteviisi, maast madalast hakkab trennis käima, siis tõenäoliselt jätkab seda.“ (I504)

„Kui see talle positiivseid meeleolusid tekitab, siis kindlasti jätab tulevikus sellega.“ (I501)

2) Tajutud kahju lapsele

Enimmainitud uskumused lapse tajutud kahjude kohta olid **vigastused** ja **valu kogemine**. Traumade ja vigastuste puhul mainiti lapsevanemate poolt, et pigem on hirm vigastuste ja traumade ees vanema enda poolne, see ei takista last olemas kehaliselt aktiivne:

„Haiget saamise oht.“ (I101)

„Vigastused, eriti jalgpallis.“ (I405)

Mitmel korral mainiti lapsevanemate poolt lapse **ülekoormatust** ja **üleplaneerimist** erinevate trennide ja tegevustega:

„Lapsed on vahest ülekoormatud trennidega, et võib-olla ei peaks neid nii palju olema, et ta saaks ka niisama olla.“ (I205)

„Laste üleliigne liikumine, et lapsel peab olema aega ka rahulikuks olemiseks ja mõttepausideks. Üle ka ei tohi planeerida.“ (I107)

Väsimuse aspekt tajutud liikumise varjuküljena esines lapsevanemate arvamustes sageli. Samas leiti ka, et laps kasutab terminit „väsimus“ väljendades tegelikult selle all muid emotsioone nagu igavus, seda kui tegevus ei ole tema jaoks põnev, on üksluine jms:

„Mina olen mõnikord täheldanud, et kui ta (laps) on väsinud, siis kui sa nagu püüad teha talle kohustuse, et meil on trenn, et tuleb minna, et siis tal tekib mingi tõrge, et ma ei taha minna, et kui kuskile peab minema, aga siis rääkida, rääkida, siis nõus ja kui ära käib, siis on kõik korras.“ (I107)

„Et see on justkui selline ühekülgne tegevus, et kui ta teeb pikalt ühte ja sama liikumist või mingit tegevust, et see no ilmselt tüütab last ära ja siis ta väljendabki seda (väsimust). Ma arvan, et ta igakord ei ole nii väsinud, aga ta ilmselt väljendab seda, et oh ma olen nüüd nii väsinud.“ (I202)

Tajutud kahjuna kirjeldati veel **hirmu kogemist**. Hirmu põhjustena mainiti:

„Kartus õue minna, et naabri koer või tundmatud hääled metsast.“ (I307)

„Seal võib-olla ka seltskond, laps ei taha õue minna, sest keegi ebameeldiv.“ (I307)

4.2 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm

4.2.1 Alakategoria: Lapse kaaslased

Üheks olulisemaks aspektiks lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldavaks normiks oli lapsevanemate sõnul **lapse kaaslased: sõbrad trennis ja võistlustel ning koos kaaslastega tegutsemine:**

„Kui rääkida sellisest trenni poolest, et mu tütar käib ka trennides, et talle meeldib esiteks see seltskond ja... Et nad saavad ise kaasa rääkida, mida mängida ja et just siuke seltskond ja samas on sellise vanuse trennid nii siuksed toredad.“ (I203)

„Meeskonna, koostööoskuse arendamine, kuulumistunne kuhugi.“ (I101)

„Aga koos teha on rõõmus ja lõbus.“ (I107)

4.2.2 Alakategoria: Lapsevanem

Mitu vanemat tajusid ennast kui kehalise aktiivsuse ja enesekontrolli eeskuju:

„No näiteks mulle lihtsalt meeldib liikuda. Ma olen lapsest peale teinud sporti ja ma teen siinamaani sporti ja ma naudin seda. Ja ma üritan ka lapsele eeskujuks olla, et tema ka naudiks seda. Minul on see väga olulisel kohal.“ (I306)

„Mina pigem arvan, et päris palju oleneb ikka vanema eeskujust ka. Kui nädalavahetusel lapsevanem ise ka kordagi õue ei jõua, siis kelle pealt see laps siis õpib“ (I502)

4.3 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse tajutud kontroll

4.3.1 Alakategoria: Tajutud takistus

Lapsevanemate poolt kõige enam välja toodud lapse kehalise aktiivsuse tajutud takistused vastuseks küsimusele, et kuivõrd meeldiv või ebameeldiv on liikumine teie laste jaoks, olid:

Eesti kliimast lähtuvalt **ilmale sobivalt riietumise vajadus:**

„Kehva riietus võib-olla kohati, võib põhjustada tõrget.“ (I307)

„Riidessepaneku protsess ise (tekitab tõrget).“ (I303)

„Talvel (takistab) kindlasti paksult riidesse panek, et võib-olla isegi suvel, kui ei ole sobivaid riideid, väga vihmase ilmaga saad ruttu vihmaseks.“ (I302)

„Kohmakad riided (takistavad) praegu talvel kindlasti. Õudne.“ (I501)

„Jah see kohmakad riided on väga õige tähelepanek, et kui ma enda laste pealt vaatan, siis suvel ja kevadel nagu põhimõtteliselt ollaksegi ainult väljas, sest jube mugav on ainult crocsid või plätad jalga ja hops väljas, tagasi tuppa vaata onju. Aga praegu on see siuke ettevõtmine.“ (I506)

Nutisõltuvus on kaasaja ühiskonnas kasvav probleem ning sellest ei jää puutumata ka eelkoolialised lapsed. Lapsevanemad leidsid, et sageli paelub nutimaailmas toimuv last rohkem kui välja mängima, liikuma minemine. Siinkohal toodi lapsevanema poolt välja ka enese eeskuju tajumine nutikäitumise suhtes, et kui ise televiisorit vaadates sama-aegselt nutitelefoni kasutada, siis laps märkab seda ning õpib samalaadselt tegutsema. Leiti küll, et eelkoolialiste laste puhul ei ole tegemist ehk veel nii suure probleemiga, ent aina kasvavaks murekohaks võis seda aspekti kehaliselt aktiivse käitumise suhtes pidada küll.

„Kui üldiselt rääkida, siis pigem noh see nutiseadmete see sõltuvus on ikka tegelikult tõsine probleem minu meelest. Et pigem on ju tore seal olla, kui välja minna.“ I505)

„Ei, mina arvan, et hästi palju ahvatlusi on ka lastel, muid ahvatlusi. Mis ei tõmba neid võib-olla liikuma, et arvutid, telekas, see kõik, mis praegu tegelt. Et kui ta siinsamas on, et siis ma äkki ei tahagi minna liikuma, et see tunne võib kesta päris mitu aega.“ (I205)

Välja toodi ka **laste individuaalsed erinevused**. Et ühes peres kasvavad lapsed võivad oma liikumisvajaduse- ja meeldivuse poolt olla üksteisest täiesti erinevad ning sellele erinevusele rõhutati mitmes intervjuus erinevate vanemate poolt.

„Üks laps on vähe aktiivsem ka loomult juba, siis on välistatud see, et pigem läheb kodus nelja seina vahel hulluks kätte, kui päev otsa peab toas istuma.“ (I105)

„Vanem on siuke hästi aktiivne, et käiks igas trennis kui saaks, mingi hetk oli neid viis, pidi vähemaks võtma, enam ei jõudnud õppida, nüüd on kaks trenni. Väiksem on selline, et peab veidi utsitama.“ (I108)

„Ma arvan, et see (kehaline aktiivsus) on ka lasteti erinev natuke. Et mul kolm last, kui ma neid kõiki võrdlen, siis ühte pean ma väga motiveerima, et lähme ja teeme ja tule. Teine, et kui ütled, et lähme, siis väga enam ei pea kutsuma, ta tulebki. Ja kolmas laps on selline, et tuleb õhtul lasteaiast koju ja küsib, kas ma tohin õue minna, mis siis et väljas on kottpime ja siis ta läheb müttab tund aega ümber maja kuskil seal ehitab midagi ja toimetab ja teeb. Ta lihtsalt tahab ja tal on vaja liikuda, et lapsed võivad väga erinevad olla“ (I304)

„Minul on kodus kolm last ja nad on liikumise mõttes täiesti erinevad. Üks on mul väiksest peale ta ütleb, et pole mingi probleem 7 kilomeetrit ära kõndida lihtsalt, et jaa ma lähen jalgrattaga või et no kohe ta tahab ja et lähme täna matkama või. Aga teine on täiesti risti vastupidi. Et no ikkagi peab kogu aeg niimoodi oraga taga ajama eksju, et kui ta läheb juba, siis ta ütleb, et oi jaa, nii tore, nii tore eksju, aga muidu vabatahtlikult vist...“ (I402)

Treeneri individuaalsetel omadustel on oluline roll, kas laps soovib treeningutel osaleda ning kas see osalemine toob positiivseid emotsioone või mitte. Treeneritöö individuaalsed stiilid – autoritaarne, liberaalne, demokraatlik, ongi erinevad, mistõttu iga treener igale lapsele just isiksuseomaduste põhjal lihtsalt ei sobi. Lapsele on tähtis on ka **tunnustuse** tajumine ja saamine **treeneri poolt**, et saavutusi ja arengut märgataks ja kiidetaks ning julgustataks:

„No meil on probleem treener. Et on olemas võrkpallis üks nooremtreener ja vanemtreener. Ja siis see vanemtreener ei ole päris see, mis , et me oleme päris mitu korda maha istunud kolmekesti ja rääkinud. Et ma olen kolm korda teda niimoodi tagasi sundind just, et ma ei taha

treeneri pärast minna. Et eks see on ka, et kui tekib ka selline nii ebameeldiv vastulööök, siis - ma ei saagi millegagi hakkama, et ma olengi nii halb. Et tegelikult ei ole see asi nii hull. “ (I103)

„Ei pruugi ka treener sobida, nii enda kui lapse puhul.“ (I203)

„Tunnustamise aspekt võib-olla ka, on väga uhke, kui kiita saab, või suures basseinis ujuda saab, kui teised väikses olid ainult.“ (I101)

„Et eks see ole see tunnustusvajadus, et nüüd sain ja treener ütles, et sain, et just see sama, et sain suurde basseini, teised ei saanud.“ (I103)

Perepoolne toetus ja lapsevanema poolne tunnustus on lisaks eelmainitud treeneri poolsele tunnustusele samuti oluline aspekt. Lapsevanem tajub, et peab last toetama ja tema unistusi saavutuste kohta ei tohi ära võtta.

„Ja aga lapse seda eesmärki ei tohi nagu maha teha, et sinust ei saa mitte midagi, et käi lihtsal siin ja tee midagi. Tema peab minema enda selle, sest kui talle meeldib ja ta tahab milleski paremaks, kõige paremaks saada, siis seda ei tohi talt ära võtta.“ (I403)

„Eks see on kodus tegutsemise puhul ka, et ikkagi see tunnustuse vajadus nagu vanemate poolt. Et kaeva siia auk või vii need lehed sinna.“ (I108)

4.4 Ülemkategoria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse keskkondlikud piirangud

4.4.1 Alakategoria: Elukoht

Intervjuud viidi läbi nii Tartu linnas kui maakonnas elavate laste vanematega, millest kerkis esile keskkonna, kus laps elab ja liigub, faktori olulisus lapse kehalise aktiivsuse aspekti seisukohalt. **Liikumisvõimaluste rohkust maapiirkonnas ja turvalisust** märkisid ära nii linnas kui ka maal elavate laste vanemad:

„Seepärast võib-olla lapsed istuvad rohkem toas, aga maapiirkonnas kindlasti rohkem väljas liiguvad.“ (I106)

„Võib-olla oleneb ka keskkonnast. Et kui sa elad nagu linnas magalarajoonis, siis ei olegi seal õues mitte midagi teha ja siis sa ei tahagi minna. Aga siin Kõrvekülas mulle tundub, et ikka lapsed tahavad õues käia rohkem, et siin on tegevust ka väga palju.“ (I504)

„Minu arvamus on, et see erineb nagu paljuski, et kas on tegemist maalaste või linnalastega. Et linnas tänapäeval ju lapsevanem ei julge lasta oma eelkooliealist last üksinda õue mängima. Et nõukogude ajal olid ju majade vahed lapsi täis, kõik möllasid, mängisid, et nüüd enam ei näe seda.“ (I106)

Olulise piiranguna **linnas** toodi välja **sõpruskondade puudumine**. Kuna lapsed käivad sageli lapsevanema töökoha lähedases või ekstra valitud lasteaias, mitte kodule kõige lähemal asuvas lasteaias, siis naabruskonna laste vahel ei teki tugevaid sõprussuhteid.

„Siin üks asi võib veel olla, et ütleme kõik nagu need lapsed käivad samast piirkonnast erinevates koolides, nad ei ole nagu kogukonna, seal ei kujune sellised nagu, mina vanasti elasin külas // Sõpruskondi ei kujune, nad on üksteisest liiga kaugel. Selleks, et nad üksteisega rohkem suhtleks sa pead neid külla vedama. Nad on liiga hajali ja siis ei teki selliseid noh sõpruskondi.“ (I403)

5. ARUTELU

Erinevad laste igapäevase kehalise aktiivsuse suurendamise võimaluste arendamise uuringud on sageli keskendunud laste kehalisele aktiivsusele kooli keskkonnas ja võrdlemisi vähe on uuritud lapsevanemaid kaasavaid eelkooliealiste laste liikumisharjumuste kujundamise võimalusi. Kuna eelnevalt on leitud, et eelkooliealiste laste kehaline aktiivsus sõltub lapsevanemate toetusest ja laste liikumistegevuses osalusest, siis on koolieelikute kehalise aktiivsuse suurendamise üheks efektiivseks viisiks lapsevanematega seotud laste kehalise aktiivsuse determinantidele suunatud sekkumiste väljatöötamine (Sobko jt., 2016). Käesolev magistr töö oli esimene omataoline Eestis, mille eesmärgiks oli kvalitatiivselt kaardistada lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse kohta ja välja selgitada, mis toetab ja takistab lastel olemast kehaliselt aktiivne.

5.1 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid.

Laste kehalise aktiivsuse determinantide kindlaks tegemine on oluline, kuna need on otseselt seotud positiivsete kasudega tervisele. Vanemate käitumise, hoiakute ja uskumuste mõju uurimine annab tähenduse, et vanematel on suur mõju laste psühhosotsiaalsele arengule ja võimalusele tegeleda kehaliste tegevustega (Alderman, 2010).

Käesolevas uuringus küsiti lapsevanematelt, kas praeguse aja laste jaoks oli liikumine meeldiv või ebameeldiv tegevus ning vastustest selgus, et oluline liikumiskäitumisekavatsuse determinant, on mänguliste tegevuste meeldivus. Kui lapsel on võimalus liikudes lihtsalt mängida, siis see on tema jaoks meeldiv. Ühes intervjuus sõnastati, et laps ei teadvusta mängu kui liikumist, see on tema jaoks lihtsalt mäng ja sellega kaasneb liikumine. Selline kirjeldus on kooskõlas IBM-ga, täpsemalt kirjeldasid lapsevanemad liikumisega seotud positiivseid afektiivseid kogemusi ehk positiivseid tundeid seoses mängulise liikumisega. Mäng on lapse jaoks tegevus, mis lisab põnevuse aspekti mängulisse liikumisse ning võib olla seotud nii uue asja õppimise kui ka võistlusmomendiga. Lapse mänguliste oskuste taju võib omada lapse kehalisele aktiivsusele üldist positiivset mõju ning eelkooliealised lapsed on kehaliselt aktiivsed pigem mängupõhise käitumise kaudu kui organiseeritud spordi ja tegevuste kaudu (Barnett et al., 2010). Lõbusast mängulisest tegevusest naudingut saamine oli kõige olulisem aspekt, mis tekitas eelkooliealisel lapsel soovi osaleda organiseeritud treeningtegevuses, ka Aldermani jt (2010) poolt läbi viidud uuringus. Eelkooliealisi lapsi motiveerivad liikuma tegevused, mille nad leiavad olema mängulised ja kaasahaaravad (Bentley et al., 2012). Siinse uuringu

tulemustest selgus, et lapsevanemate meelest muudab laste jaoks liikumise meeldivaks sellega kaasnev avastamisrõõm. Näiteks jalutuskäigud, kus saab avastada ümbritsevat ja märgata loodust ning looduses toimuvat. Selline tegevus muudab liikumise huvitavaks ning väsimatult jõutakse matkata, kõndida. Samaaegselt on looduses veedetud aeg kasulik nii tervisele kui üldisele heaolule. Lisaks suurendavad loodusega seotud tegevused üldist heaolu ning kehalist aktiivsust ja lapsed kipuvad looduskeskkonnas aktiivsemalt mängima (Sobko et al., 2016). Positiivse emotsionaalse kogemuse andsid lapsevanemate meelest lastele ka erinevad spordialad, mis on laste jaoks uued ja põnevad – suusatamine, uisutamine, kelgutamine. Ühtlasi ei nõua avastamisrõõmu aspekt ka erilist majanduslikku väljaminekut, sest saab lihtsalt minna välja ja avastada, mis su ümber on (Bentley et al., 2012). Kokkuvõtlikult, lapsevanemad kirjeldasid lapse kehalise aktiivsuse olulise determinandina mängu ja avastamisega seotud positiivseid afektiivseid kogemusi, mida vanema poolt lapsele võimaldades ja pakkudes saavad lapsed liikuda ning olla kehaliselt aktiivsed.

Teisest küljest kirjeldasid lapsevanemad igas grupiintervjuus korduvalt kehalise aktiivsuse pärssijana vastumeelsust kõndimisel – negatiivselt afektiivseid kogemusi - nii jalutuskäigu kui sihipärase ühest kohast teise kõndimise puhul. Selgus, et lapse poolt väljendatakse vastumeelsust virisemisena, et ei jaksa, ei jõua, raske on. Samasugune tulemus esines Bentley jt (2012) uuringus, kus ema väljendas tajutud lapse negatiivset hoiakut: „... nagu kõndimine ja sellised asjad, ta viriseb kogu aeg.“ Vastumeelsus võib seisneda selles, et mainitud tegevus ei tundu huvitav, põnevust pakkuv ja mänguline, pigem igav ja üksluine. Intervjuudest selgus ka, et kui lisada sihipärasele kõndimisele laste jaoks eesmärk või võimaldades neil midagi avastada, uut õppida, siis ei tundu see tegevus enam raske ja igav.

Negatiivse afektiivse kogemusena mainiti lapse tajutud ebakompetentsust tegevuse juures, mis võib kehalise tegevuse sooritusest üldse hoiduma panna, näiteks kui tegemist on uue harjutusega, mis ei tule kohe välja või uus spordiala, millega ei ole varem tegeletud. Bentley jt (2012; lk 5) uuringus ilmnis, et lapse enesekindluse suurenemiseks on vajalik lapsevanema toetus või ema lähedus: „et kui see oleks midagi, mida me teeksime koos, ma arvan, et see oleks okei, kuid tal jääb enesekindlusest puudu, et teha midagi iseseisvalt minust eemal.“ Lapsevanemad mõistavad, et lapsed kardavad ebaõnnestuda nii sotsiaalsetes standardites kui ka enda isiklike standarditega võrreldes. Võimalik, et paremate oskustega lapsed tunnevad suuremat enesekindlust liikumist nõudvate tegevuste sooritamisel ja see võimaldab omakorda suuremat kaasatust kehalistes tegevustes ega tekita hirmu ebaõnnestumise ees.

Lisaks laste afektiivsetele kogemustele kirjeldasid lapsevanemad ka enda käitumuslikke uskumusi laste kehalise aktiivsusega seoses. Kui uskumused käitumise tagajärgede kohta on positiivsed, siis soodustab see rohkem vastavalt käituma. Mida rohkem ollakse kindlad oma käitumuslikes uskumustes, seda tõenäolisem on käitumine olenemata teiste inimeste arvamusest ja muudest mõjutajatest. Hoiakut mõjutavad käitumuslikud uskumused selle kohta, milliseid tagajärgi käitumine kaasa toob ja hinnangud nende tagajärgede suhtes. Siinses uuringus ilmnes, et lapsevanemate käitumuslikest uskumustest kirjeldas tajutud kasu lapsele võimalus järgida lapsele loomupärast tegevust. Nimelt väitsid lapsevanemad, et liikumine on lapsele kasulik selle poolest, et liikuda tahtmine ning kogu aeg liikudes aktiivne olemine on eelkoolieas loomulik. Niisamuti leiti Bentley jt (2012; lk 4) uuringus, et laps tahab olla loomuomast aktiivne: „Talle meeldib väljas aias olla või ta tahab minna parki ning kui me lähme parki, siis ta sõidab seal aina oma tõukerattal.“ Antud tulemuste põhjal saab järeldada, et lapsevanemad usuvad, et vähene liikumine ning liigne istumine ei ole lapsele loomuomane. Lisaks leiti Hamiltoni jt (2015) uuringus, et vanematele, kes end ise kehaliselt aktiivsena ei tajunud, oli lapse aktiivne loomus vahendajaks, et tõsta enda kehalist aktiivsust.

Hamiltoni jt (2015) ning käesolevas uuringus leiti, et kehaline aktiivsus ja liikumine parandavad laste söögiisu ja unekvaliteeti. „See aitab igas eluvaldkonnas. Nad magavad paremini, söövad paremini, joovad rohkem vett... Kui ta ei liigu päeva jooksul piisavalt, ei tule tal und ja päeva lõpuks muutub ta ulakaks...“ (Hamilton et al., 2015; lk 5). Õues looduses kehaliselt aktiivsed tegevused suunavad tervislikumalt toituma, parandavad unekvaliteeti ja vähendavad stressitaset (Sobko et al., 2016). Hamiltoni jt (2015) näitega saab seostada selles uuringus positiivse tajutud kasuna välja toodud energia väljaelamise determinandi, et laps saab end tühjaks joosta, oma energia välja elada.

Väga oluline tajutud kasu, mis lapsevanemate poolt uuringus välja toodi, oli lapse tugevam immuunsüsteem. Kehaliselt aktiivne laps on tervem ja haigustele vastupidavam. Kuna Eesti eelkooliealised lapsed viibivad suure osa päevast lasteaias, kus suures kollektiivis viibides kimbutavad erinevad viirushaigused lapsi läbi aasta, siis tugevam immuunsüsteem ning haigustele vastupidavus on kindlasti oluline.

Käesolevas ja ka Hamiltoni jt (2015) uuringus tõid lapsevanemad kehalise aktiivsuse tajutud kasuna välja liikumisharjumuse tekke kogu eluks. Kirjeldati, et kui laps on kehaliselt aktiivne lapseas, siis ta jätkab vastavat eluviisi ja käitumist ka täiskasvanueas. On võimalik, et kui lapsevanema uskumused kehalise aktiivsuse ja selle toetamise tagajärgede kohta on positiivsed, siis need positiivsed uskumused soodustavad püsivat laste kehalise aktiivsuse toetamist. Lisaks hindasid vanemad, et laste kehaline aktiivsus arendab kohusetunnet ning

rutiiniga harjumist, mis on pikas perspektiivis oluline ka treeningutest osa võtmise seisukohalt. Samas kirjeldasid lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse varjukülgedena kõige enam just treeningutega seotud aspekte nagu valu, vigastusi, ülekoormust. Eelmainitud kehalise aktiivsuse negatiivseid tagajärgi ei ole välja toodud teistes uuringutes, kuna tõenäoliselt on neis rohkem käsitluse all olnud eelkoolialise lapse kehaline aktiivsus struktureerimata ajal mitte treeningutel.

5.2 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm

Vastavalt TPB-le ja IBM-le väljendavad tajutud normid sotsiaalset survet kas käitumist sooritada või mitte sooritada. Kehaliselt aktiivsuse juures oli vanemate arvates ühelt poolt oluline roll lapse kaaslastel – sõbrad trennis ja võistlustel, ning koos nendega tegutsemine. Sõpradega koos kehaliselt aktiivses tegevuses osalemine tõstab tegevusest saadavat naudingut ning tegevusest saadav nauding on omakorda oluline komponent, et lapsed säilitaksid kehaliselt aktiivse oleku (Jago et al., 2009). Lapsevanemate vastustest võis järeldada, et lapsevanemad tajuvad, et lapsed tahavad rohkem käia trennis, mängida ja tegutseda nii väli- kui sisetingimustes, kui seal on sõbrad ja kaaslased, sest koos leitakse rohkem tegevusi ja ühtlasi õpitakse teineteiselt midagi uut. Teiselt poolt kirjeldati ka lapsevanema enda rolli kehalise aktiivsusega seotud sotsiaalsete normide kujundamisel – lapsevanemad kirjeldasid ka endid kui kehalise aktiivsuse ja enesekontrolli eeskuju. Lapsevanemate puhul tuli intervjuudest välja vanema enda eeskuju tunnetamine, ja uskumus, et kui lapsevanem ise ei liigu, näiteks nädalavahetusel kordagi välja ei lähe, siis kuidas ja kelle pealt laps õppima peakski. Käesolevas uuringus ei olnud eesmärk välja selgitada, kumb omab lapse kehalise aktiivsuse mõjutajana suuremat rolli, kuid näiteks Hamiltoni jt (2015) uuringus selgus, et perekond on suurem mõjutaja kui sõbrad, kuigi olulised on mõlemad.

5.3 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse tajutud kontroll

Tajutud kontrolli käitumise üle mõjutavad uskumused selle kohta, kuivõrd on võimalik vastavat käitumist sooritada ja kui palju isikul on mõjuvõimu vastava käitumise sooritamise üle. TPB ja IBM kontekstis kirjeldatakse tajutud kontrolli all käitumise tajutud takistusi, käesoleva töö kontekstis seega lapse kehalise aktiivsuse ja selle toetamise tajutud takistusi. Uuringus esile tulnud lapsevanemate tajutud lapse kehalise aktiivsuse takistustest nimetati kõige enam kliima aspekti ning seda ilmale vastava riietuse vajaduse mõttes. Intervjuud viidi läbi talvisel ajal, seega võis ka aastaaeg oluliselt mõjutada vastava takistuse kirjeldamist, kuna

silmas peeti just paksude kohmakate talveriiete ja jalanõude kasutamist. Samas leidis mainimist ka võrdlus suvega, mille puhul üks lapsevanem nentis, et suvel ja kevadel põhimõtteliselt ollaksegi ainult väljas, kuid talvisel ajal on see suur ettevõtmine. Sarnaselt esines halva ilma faktor Bentley jt (2012; lk 5) uuringus, kus öeldi: „Me ostsime suvel batuudi ja ta armastab seda, kuid muidugi nüüd on see üle läinud, sest väljas on nii niiske ja külm.“ Kuna sarnaseid kvalitatiivseid uuringuid eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse kohta ei ole siiani palju tehtud, siis võib lähtuvalt käesoleva töö tulemustest spekuloida, et riietumine ja külmal ajal väljas liikumine kui takistav element on seotud lapsevanemate elupaiga geograafiliste ja kliimatiliste eripäradega.

Vanemate poolt mainiti ka mitmel korral laste individuaalseid erinevusi, tuues välja, et ühes peres kasvavad lapsed võivad oma kehalises aktiivsuses väga palju erineda, kui üks laps liigub palju, leiab ise aktiivseid tegevusi, siis teise jaoks peab vanem rohkem pingutama, et last liikuma suunata. Intervjuudest jäi mulje, et lapsevanemad tajuvad, et laste kehalise aktiivsuse toetamist võivad takistada laste erinevad iseloomud ja eelistused. Teistes varasemates uuringutes seda faktorit esile ei ole tulnud, kuid võib oletada, et kuna inimesed on üldiselt kõik oma eelistustes ja käitumismustrites erinevad, siis kehaline aktiivsus ei ole selles aspektis mingi erand – mõned inimesed armastavad väga liikumist ja teiste jaoks võib see olla ebameeldiv. Seega ka lapsevanemate meelest võib mõne lapse kehalise aktiivsuse toetamine olla keerulisem kui teise lapse puhul.

Praegusel nõutiajastul on teada, et inimesed harrastavad üha enam istuvat eluviisi ning veedavad aina enam aega erinevate ekraanide taga. Käesolevas uuringus leiti nutisõltuvus samuti olevat juba eelkooliealiste laste vanemate arvates probleem. Lapsevanemad kirjeldasid nutiseadmete kasutamist seda kui ahvatlust, mis kohe käepärast on ja oma põnevusega tühistab ära konkureeriva soovi liikuma minna. Samasuguse vastuse andis lapsevanem Bentley jt (2012; lk 4) uuringus: „Et kui sa ütled lapsele, et kas sa tahad minna välja parki mängima või tahad mängida xbox-ga, siis ta mängib xbox-ga.“ Elektroonimised mängud annavad kiirema ja lihtsama naudingu ning selleks ei pea kuhugi minema või midagi konkreetselt tegema, need on käepärast, mis muudab mängimise laste jaoks mugavaks ja meeldivaks. Smith jt (2010) töid uuringus välja seose, et madalama lapse käitumise mõjutamise enesetõhususega vanemad, ei suutnud mõjutada last olema kehaliselt aktiivne, mistõttu lapsed veetsid enam aega erinevate ekraanide taga.

Lapsevanema tajutav kehalise aktiivsuse tähtsus on positiivses suhtes vanemapoolt pakutava toetusega lapsele (Troost et al., 2003). Lapse julgustamine õppimise ajal (Alderman et al., 2010) aitab lapsel tunda enesekindlust, et olla kehaliselt aktiivne. Kõrge enesehinnanguga

vanemad kalduvad uskuma, et nende lastel on oluline olla kehaliselt aktiivne ja nad tunnevad, et peavad oma laste kehalist aktiivsust toetama (Naisseh et al., 2015). Pere ja lapsevanema poolne toetus toodi välja ka käesolevas uuringus olulise aspektina - laps vajab tunnustust ja toetust oma tegevusele. Vanemad tajusid, et kiitmine annab lapsele motivatsiooni, et tegutseda – olgu see siis sporditegevus või millegi konkreetse asja ära tegemine, näiteks puude riita ladumine vms. Kui lapsevanem last toetab ning on samaaegselt ise eekujuks tegevustest osavõtmises, mõjutab see aega, mis lapsed veedavad kas kehalises tegevuses, liikumises või siis vastupidiselt istuvates tegevustes (Smith et al., 2010). Lisaks on olulised treeneripoolne toetus ning treeneri individuaalsed omadused, mis mõjutavad seda, kas laps soovib treeningutes osaleda ning kas ta tunneb end seal kompetentse ja väärilisena.

5.4 Lapsevanema tajutud kehalise aktiivsuse keskkondlikud piirangud

Käesolev uuring hõlmas nii Tartu linna kui valla lasteaedades käivate laste vanemaid ning tulemustest selgus, et lapsevanemate hinnangul on keskkondlikud piirangud oluline aspekt laste kehalise aktiivsusel just liikumisvõimaluste rohkuse ja turvalisema keskkonna mõttes maapiirkonnas. Lapsevanemad leidsid, et maapiirkonnas liiguvad lapsed rohkem väljas ning vanem julgeb last omapäi välja lubada. Ka õuetegevusi on maapiirkonnas kergem leida. Mota jt (2017) uuringus selgus samuti, et lapsed, kes elavad linnakeskustest väljaspool, veetsid rohkem aega väljas tegutsedes ning vähem aega istuvate tegevusega (näiteks arvutiga mängides). Datar jt (2012) töid välja, et mängukohtade turvalisus on üks peamisteks faktoriteks, mida lapsevanemad arvestavad valides asukohti väikelaste kehaliselt aktiivseteks tegevusteks. Kuna väljas olemise aega reguleerivad suuresti vanemad, siis vanemate arusaamad naabruskonna turvalisusest mõjutavad kõige otsemalt laste väljas mängimise iseloomu ja ulatust.

Teine aspekt, mis tuli esile lapsevanemate tõstatatud võrdluses linn versus maapiirkond, oli sõpruskondade teke. Kui maapiirkonnas elavad lapsed saavad enamjaolt käia ühes lasteaias, samades treeningrühmades, elavad lähestikku, veedavad vaba aja mängides väljas koos, siis linnalapsi transporditakse erinevatesse spordiklubidesse, lasteaed ei pruugi olla kõige kodulähedasem, mistõttu ei kujune ka ühtset sõpruskonda. Võib oletada, et juba eelkooliealised suhtlevad üha rohkem nutivahendeid kasutades, mis omakorda vähendab aktiivse liikumise aega.

5.5 Töö tugevused ja piirangud

Siinse töö tugevuseks võib pidada selle ainulaadsust, kuna taolist kvalitatiivset uuringut, kus uuritakse eelkooliealiste laste vanemate uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse toetamisel ja takistamisel, ei ole Eestis varem läbi viidud. Samuti pole väga palju vastavateemalisi uuringuid tehtud ka mujal maailmas. Sarnased kvalitatiivsed uuringud on näidanud, et ehkki lapsevanemad on teadlikud kehalise aktiivsuse positiivsetest mõjudest ning tähtsusest laste heaolule ja tervisele, on nende teadmised liikumissoovituste osas puudulikud ja nad tajuvad kehaliselt aktiivne olemisel mitmeid turvalisuse ning ebamugavusega seotud takistusi.

Uuringu piiranguks võib pidada lapsevanemate valimit, kes grüpiintervjuudes osalesid. Kuna tegemist oli osalusega vabatahtlikkuse alusel, siis võib oletada, et osalemissoo oli suurem neil lapsevanematel, kes väärtustavad kehalist aktiivsust kõrgemalt, kes on juba iseenesest aktiivsemad vanemad. Võib oletada, et uurimisteema puudutas ning kutsus kaasa rääkima rohkem neid, kes peavad laste kehalist aktiivsust oluliseks ning pooldavad selle toetamist. Tulevikus peaksid sarnaste uuringute läbiviijad proovima värvata veel ka lapsevanemaid, kes ei ole ise aktiivsed, et mõista, kas nende hoiakud ja uskumused eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse ja selle toetamise kohta on märkimisväärselt erinevad minu uuringus osalenute omadest.

Kokkuvõttes siinne magistritöö annab esimese kirjeldava ülevaate lapsevanemate uskumustest ja hoiakutest eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse toetamisel ja takistamisel ning võimaldab jätkata uuringuid, et töötada välja küsimustik eelmainitud aspektide kvantitatiivseks hindamiseks.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva magistritöö tulemusena saab järeldada:

1. Lapsevanemate arvates lapsevanemate uskumused ja hoiakud mõjutavad eelkoolialise lapse kehalist aktiivsust.
2. Lapsevanemate arvates mõjutavad lapsevanemate uskumused ja hoiakud laste kehalist aktiivsust selle läbi, et lapsevanemat tajutakse lapse esmase kehalise aktiivsuse eeskujuna ja võimaldajana ning kehalise aktiivsuse ja enesekontrolli eeskujuna.
3. Lapsevanemate arvates mõjuvad laste kehalisele aktiivsusele positiivselt põnevad mängulised avastamisega seotud tegevused, avastamisrõõm, põnevus, sõpradega koos tegutsemine; ning negatiivselt vastumeelsus kõndimisel, tajutud ebakompetentsus, hirm ebaõnnestumise ees enda ja sotsiaalsete standarditega võrreldes.
4. Lapsevanemate tajutud lapse kehalisest aktiivsusest tulenevad kasud hõlmavad nii tervise, isiksuse arengu, emotsioonidega toimetuleku kui ka sotsiaalsete suhete loomise aspekte, kui peamised tajutud kahjud on pigem seotud vigastuste, valu ja ülekoormatuse- ja planeerimisega.
5. Geograafiline asukoht – maa vs linn – mõjutab lapsevanemate hinnangul lapse liikumiskäitumist võimaluste, turvalisuse ja sõprade läheduse kaudu.

7. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alderman BL, Benham-Deal TB, Jenkins JM. Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 2010; 7: 60-67.
2. Ajzen I & Fishbein M. Attitudes and the Attitude-Behavior Relation: Reasoned and automatic processes. *European Review of Social Psychology* 2000; 11(1):1-33.
3. Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior* 2004; 31:143-164.
4. Barnett E, Casper M. A definition of "social environment". *American Journal of Public Health* 2001; 91:465.
5. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH. Planning health promotion programs: an intervention mapping approach. USA: Jossey-Bass 2011.
6. Bentley GF, Goodred JK, Jago J, Sebire SJ, Lucas PJ, et al. Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. *BMC Pediatrics* 2012; 12:180.
7. Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, et al. Correction to: Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health* 2017; 17:985.
8. Cools W, Martelaer de K, Samaey C, Andries C. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences* 2011; 29(7): 649-660.
9. Daniels SR. The consequences of childhood overweight and obesity. *Childhood Obesity* 2006; 16(1): 47-67.
10. Datar A, Nicosia N, Shier V. Parent perceptions of neighborhood safety and children's physical activity, sedentary behavior, and obesity: Evidence from a national longitudinal study. *American Journal of Epidemiology* 2013; 177: 10.
11. Davidson K, Vidgen H. Why do parents enrol in a childhood obesity management program?: a qualitative study with parents of overweight and obese children. *BMC Public Health* 2017; 17:159.
12. Downs DS, Hausenblas HA. Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psychology of Sport & Exercise* 2005; 6: 1-31.

13. Dwyer GM, Higgs J, Hardy LL, Baur LA. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008; 5: 66.
14. Eccles JS, Wigfield A, Schiefele U. Motivation to succeed. In W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* 1998; 1017-1095.
15. Ferreira I, Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, Lenthe FJ, et al. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews* 2006; 8: 129-154.
16. Fishbein M & Ajzen I. *Belief, attitude, intention, and behavior*. 1975 London: Addison- Wesley.
17. Fishbein M & Ajzen I. *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY: Psychology Press 2011.
18. Grigsby-Toussaint DS, Chi SH, Fiese BH. Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. *International Journal of Health Geographics* 2011; 10:66.
19. Guo SS, Wu W, Chumlea WC, Roche AF. Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2002; 76(3) 653–658.
20. Hagger MS & Chatzisarantis NL. An integrated behavior change model for physical activity. *Exercise and Sport Sciences Review*, 2014; 42 (2): pp. 62-69.
21. Hamilton K, Hatzis D, Kavanagh DJ, White KM. Exploring parents' beliefs about their young child's physical activity and screen time behaviours. *Journal of Child and Family Studies* 2015; 24:2638–2652.
22. Harro M. *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat* 2001.
23. Hesketh KR, Lakshman R, Sluijs EMF. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematis review and synthesis of qualitative literature. *Pediatric Obesity* 2017.
24. Jago R, Brockman R, Fox KR, Cartwright K, Page AS, et al. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2009; 6: 4.

25. Konstabel K, Veidebaum T, Verbestel V, Moreno L.A, Bammann K, et al. Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity* 2014; 38, 135–143.
26. Laherand ML. *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn 2008.
27. Loprinzi PD, Schary DP, Beets MW, Leary J, Cardinal BJ. Association between hypothesized parental influences and preschool children's physical activity behavior. *American Journal of Health Education* 2013; 44: 1.
28. Markward M, McMillan L, Markward N. Social support among youth. *Children and Youth Services Review* 2003; 25:571–587.
29. Maturo CC & Cunningham SA. Influence of friends on children's physical activity: a review. *American Journal of Public Health* 2013; 103(7) 23–38.
30. Metsoja, A., L. Nelis, and N. E. Euroopa laste rasvumise seire. Tervise Arengu Instituut, 2017, Tallinn.
31. Montaña, D. E., & Kasprzyk, D. Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* 2008; 67-96.
32. Moore LL, Lombardi DA, White MJ, Cambell JL, Oliveria SA, et al. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics* 1991; 118, 215–219.
33. Mota J, Silva-Santos S, Santos A, Seabra A, Duncan M, et al. Parental education and perception of outdoor playing time for preschoolers. *The Journal of Physical Education* 2017; 23:2.
34. National Association of Sports and Physical Education. Active Start: a statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5. https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf (15.04.2019).
35. Naisseh M, Martinent G, Ferrand C, Hautier C. Relationship between parents' motivation for physical activity and their beliefs, and support of their children's physical activity: A cluster analysis *Article in Psychological Reports* 2015; 117(1): 230-243.
36. Osterling KL, Hines AM. Mentoring adolescent foster youth: Promoting resilience during developmental transitions. *Child & Family Social Work* 2006, 11:242–253.
37. Prinstein MJ & Dodge KA. *Understanding peer influence in children and adolescents*. The Guilford Press; 2008.

38. Riso EM et al. Objectively measured physical activity levels and sedentary time in 7–9-year-old Estonian schoolchildren: independent associations with body composition parameters. *BMC Public Health*, 2016. 16(1): p. 346.
39. Sanders GJ, Peacock CA, Williamson M, Wilson K, Carnes A et al. The effect of friendship groups on children’s physical activity: An experimental study. *Journal of Behavioral Health* 2014; 3(2):95–100.
40. Smith BJ, Grunseit A, Hardy LL, King L, Wolfenden L et al. Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study. *BMC Public Health* 2010; 10:593.
41. Sobko T, Tse M, Kaplan M. A randomized controlled trial for families with preschool children – promoting healthy eating and active playtime by connecting to nature. *BMC Public Health* 2016; 16:505.
42. Stearns JA, Rhodes R, Ball GDC, Boule N, Veugelers PJ et al. A cross-sectional study of the relationship between parents’ and children’s physical activity. *BMC Public Health* 2016; 16:1129.
43. Zecevic CA, Tremblay L, Lovsin T, Michel L. Parental Influence on Young Children’s Physical Activity. *International Journal of Pediatrics* 2010; 9.
44. Taylor, WC, Baranowski, T and Sallis, JF. Family determinants of childhood physical activity: a social-cognitive model. *Human Kinetics* 1994; 319–342.
45. Vaughn A, Hales D, Ward DS. Measuring the physical activity used by parents of preschool children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2013; 45(12): 2369-2377.
46. Vlahov E, Baghurst TM, Mwavita M. Preschool motor development predicting high school health-related physical fitness: a prospective study. *Perceptual & Motor Skills* 2014; 119,1,279-291.
47. Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 2003; 25(4):277–282.
48. Y. Wang, T. Lobstein. Worldwide trends in childhood overweight and obesity *International Journal of Pediatric Obesity* 2006; 1:11-25.
49. Welk GJ, Wood K., Morss G. Parental influences on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science* 2003; 15(1): 19–33.
50. Williams HG, Pfeiffer KA, O’Neill JR, Dowda M, McIver KL et al. Motor skill performance and physical activity in preschool children 2008; 16(6).

51. World Health Organisation. Global Recommendations on Physical Activity for Health 2010; 19-21.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=A2A032095978F9F328227B9E8566CA5C?sequence=1 (29.04.2019).

TÄNUAVALDUS

Magistritöö autor avaldab nõuannete, toetuse ja abi eest tänu oma juhendajatele Aave Hannusele ja Ave Amorile.

Töö autor on tänulik ka kõikidele uuringus osalenud lasteaedadele ning lapsevanematele.

LISA 1 Uuringus osaleva lasteaia teadliku nõusoleku vorm

Mind,, on informeeritud uuringust „Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel“ ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Ma kinnitan oma nõusolekut uuringu läbiviimiseks minu juhitud lasteaias.

Tean, et uuringus osalemine on lasteaia laste vanematele vabatahtlik ning nad võivad sellest igal ajahetkel loobuda.

Tean, et uuringute käigus tekkivate küsimuste kohta saan vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajatelt.

Uuringu vastutav uurija:

Aave Hannus, PhD

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, spordipsühholoogia lektor

e-post: aave.hannus@ut.ee

Tel 56241207

Lasteaiale andis informatsiooni Aave Hannus: /digiallkiri/

Lasteaia direktor: /digiallkiri/

LISA 2 Osaleja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Lugupeetud lapsevanem!

Kutsume Teid osalema uuringus „Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel“. Uuringu eesmärk on koguda lapsevanemate arvamusi eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse kohta ja laste kehalise aktiivsuse toetamise kohta.

KEDA OSALEMA OODATAKSE?

Kutsume uuringus osalema eelkooliealiste laste vanemaid.

MILLES OSALEMINE SEISNEB?

Uuring viiakse läbi grüpiintervjuu vormis. Täpsemalt kutsume lapsevanemaid õhtupoolsetel aegadel lasteaia ruumides umbes tund aega kestvale fookusgrupi intervjuule, kus korraga osaleb 6-8 lapsevanemat. Fookusgrupi intervjuu eesmärk on koguda erinevaid arvamusi ja vaateid. Selle uuringu kaugem eesmärk on leida võimalusi laste kehalise aktiivsuse toetamiseks ning seetõttu huvitavad meid võimalikult erinevad vaated ja arvamused. Intervjuu sarnaneb vestlusringile ja aitab seeläbi kaasa erinevate mõtete ja seisukohtade avaldamisele. Intervjuu käigus küsitakse küsimusi näiteks selle kohta, mida osalejate lapsed liikumisest arvavad, millised tegevused neile meeldivad ja millised ei meeldi, millist kasu lapsed liikumisest saavad, millised ohud liikumisega seotud on. Samuti küsitakse perede eelistuste ja võimaluste kohta laste liikumisaktiivsust toetada ning ka takistuste kohta, mis piiravad praegusel ajal laste piisavat liikumisaktiivsust. Intervjuud juhivad üks uurija, teda abistab üks kuni kaks assistenti. Intervjuu salvestatakse audiosalvestusena, mõne küsimuse juures kirjutatakse vastuseid järgmise küsimuse vastamise hõlbustamiseks tahvlile/paberile. Uuringu toimub novembrist detsembrini 2018.

MILLIST KASU SAAB OSALEJA?

Osaleja ei pruugi saada otsest kasu, ent osalemise läbi annate panuse Eesti laste kehalise aktiivsuse toetamise võimaluste arendamisse.

KAS OSALEMINE TOOB KAASA MINGEID RISKE?

Osalemisega ei kaasne füüsilisi ega psühholoogilisi riske. Fookusgrupi intervjuu meetodika on teadusliku uurimise meetod, käesoleva uuringu käigus peetakse kinni selle meetodi kasutamise juhistest. Intervjuud juhivad intervjuueerimises kogenud uurija, kelle ülesanne on tagada, et osalejad ennast turvaliselt tunnevad. Osalemine on vabatahtlik ja osalemisest võib igal ajahetkel loobuda.

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

KUIDAS KOGUTUD INFORMATSIOONI JA OSALEJATE KOHTA KÄIWAID ANDMEID KAITSTAKSE?

Audiosalvestised kirjutatakse sõna-sõnalt ümber ja säilitatakse tekstifailina. Tekstile ei lisata vastaja nime, vastuste juurde lisatakse vaid info selle kohta, kas vastaja laps käib maa- või linnalasteaias ja kas tegemist on ema või isaga, s.t. kas vastuse andis näiteks maalasteaia

lapse isa või linnalasteaia lapse ema. Paberkandjal kogutud andmed, tekstifailid ja audiosalvestised säilitatakse Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudis lukustatud kapis. Kogutud andmeid säilitatakse pärast uuringuperioodi lõppemist viie aasta jooksul ning seejärel need hävitatakse/kustutatakse. Uuringu raportis ei avalikustata uuritavate isikuandmeid. Uuringu tulemusi kasutatakse ainult teaduslikel eesmärkidel.

Osaleja teadlik nõusolek

Mind, on informeeritud ülalmainitud uuringust, ma olen teadlik läbiviidava uurimistöõ eesmärgist ja uuringu metoodikast ning kinnitan oma nõusolekut uuringus osaleda oma allkirjaga.

Tean, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning ma võin sellest igal ajahetkel loobuda.

Tean, et uuringute käigus tekkivate küsimuste kohta saan vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajatelt.

Osaleja teadliku nõusoleku vorm vormistatakse kahes eksemplaris, millest üks jääb osalejale ja teine uurijale.

Vastutav uurija:

Aave Hannus, PhD

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, spordipsühholoogia lektor

Tel 56241207, e-post: aave.hannus@ut.ee

Osaleja allkiri

Kuupäev:

Osalejale informatsiooni andnud isiku nimi:

.....

Allkiri:

Kuupäev

LISA 3 Fookusgrupi intervjuu kava

Üldine sissejuhatus

Tere tulemast siia vestlusringi. Meil on väga hea meel, et te olite nõus siin osalema. Mina olen...., need on.... ja me oleme kõik Tartu Ülikoolist ning uurime, mida lapsevanemad laste kehalisest aktiivsusest ja selle toetamisest arvavad. Kutsusime teid siia, sest me tahame teada just lapsevanemate arvamust. Me salvestame seda vestlust, selleks, et me saaks uuesti meelde tuletada, mis te rääkisite. Aga me ei avalda neid salvestusi kellelegi peale uuringu läbiviijate. Enne kui alustame tahaksime teha teiega mõned kokkulepped:

Esiteks, RÄÄGIME ÜKSHAVAL - Kui teil tekib mote siis, kui keegi teine räägib, siis andke käega märku ja me anname teile võimaluse rääkida kui kaaslane on lõpetanud. Nii kuuleme me kõik üksteist paremini.

Teiseks, ME VÕIME OLLA ERIARVAMUSEL – Püüdke ise mõelda, mida teie asjast arvate. Kui te arvate mõne asja kohta teisiti kui kaaslane, siis öelge see julgelt välja. Meid huvitavad just kõigi teie erinevad mõtted ja arvamused.

Kolmandaks, HOIAME SALADUST - see tähendab, et kui me siit ruumist välja läheme, siis hoiame kõik saladuses, mida keegi teist siin täpselt rääkis. Teistele võite rääkida küll, milliseid küsimusi me küsisime ja soovi korral ka seda, mida ise vastasite, aga ärge rääkige nimeliselt, mida teised lapsevanemad ütlesid.

On teil endal tekkinud mingeid küsimusi? Alustame

1. Teemasse sissejuhatav küsimus: Mõned inimesed armastavad väga liikumist. Samas väga paljude inimeste jaoks on liikumine raske või ebameeldiv. Kuidas teile tundub, kas praeguse aja laste jaoks on liikumine pigem meeldiv või ebameeldiv tegevus?

2. Teemakohased küsimused

2.1. Mis on liikumises teie enda jaoks meeldivat?

2.2. Mis on liikumise juures teie jaoks ebameeldiv?

3. Kehalise aktiivsuse tajutav meeldivus lastele

3.1. Kuivõrd meeldiv või ebameeldiv on liikumine teie laste jaoks?

3.2. Kuidas teile tundub, mis on liikumises teie laste jaoks meeldivat?

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

3.3. Kuidas teile tundub, mis on liikumise juures teie laste jaoks ebameeldiv?

4. Käitumuslikud uskumused: Enamasti peetakse liikumist kasulikuks, ent liikumisel võib olla ka ebamugavaid või ebameeldivaid tagajärgi.

Kõik vastused kirjutatakse tahvlile või suurele paberile nähtavale kohale üles

4.1. Millist kasu teie ise liikumisest saate või võiksite saada?

4.2. Millist kasu teie lapsed liikumisest saavad või võiksid saada?

4.3. Millised on liikumise varjuküljed teie enda jaoks?

4.4. Millised on liikumise varjuküljed teie laste jaoks?

Kui olulised need kasud ja negatiivsed tagajärjed teile tunduvad, kui peaks 3-palli süsteemis hindama: ebaoluline(-1), neutraalne (0), oluline (+1)?

Kõik hinnangud kirjutatakse tahvlile kasude ja kahjude kõrvale

5. Sotsiaalsed normid ja normatiivsed uskumused: Meid huvitab veel see, millisena te tajute teiste inimeste arvamusi kehalise aktiivsuse kohta.

5.1. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed – pereliikmed, lähedasemad sõbrad – teie meelest usuvad, et täiskasvanud inimesed peaksid liikuma või trenni tegema?

5.2. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed – pereliikmed, lähedasemad sõbrad – teie meelest usuvad, et lapsed peaksid liikuma või trenni tegema?

5.3. Kuivõrd te tajute oma lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et te liiguksite tervislikult või teeksite trenni? (sobivusel täpsusta, kas liiguvad perega koos vms)

Kuivõrd te tajute oma lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et teie lapsed liiguksid piisavalt või käiksid trennis?

6. Tajutud käitumuslik kontroll: Veel sooviksite teada, millised võimalused üldse teie peredel liikumiseks ja trenni tegemiseks on.

6.1. Kas trennis käimine või piisavalt liikumine on teie pere täiskasvanud liikmete jaoks praegu võimalik?

6.1.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

6.2. Kas trennis käimine või piisavalt liikumine on teie laste jaoks praegu võimalik?

6.2.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

7. Kokkuvõte: Täname teid veelkord tulemast ja meiega oma arvamusi jagamast.

7.1. Kas kellelgi on veel midagi lisada, mida me ei osanud ise küsida, aga mida te peate laste liikumisharjumuste kohta oluliseks välja tuua?

7.2. Kordame üle konfidentsiaalsuse. Ma soovin veelkord rõhutada kokkulepet, et teiste lapsevanemate arvamusi või seisukohti me siit ruumist väljaspool edasi ei räägi.

7.3. Kas praeguseks hetkeks on tekkinud veel mingeid küsimusi? Tänan!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marju Asarov,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel: Kvalitatiivne analüüs, mille juhendajad on Aave Hannus, Ave Amor

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Marju Asarov

20.05.2019