

TARTU ÜLIKOOL  
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Katrin Fessak

**Õpilaste uudsuse vajadus kehalise kasvatuses tunnis enesemääratlemise  
teooria vaatenurgast: teaduskirjanduse süstemaatiline ülevaade**  
**Students' need for novelty in physical education class from the perspective of self-  
determination theory: systematic review**

**Magistritöö**

Kehalise kasvatuses ja spordi õppekava

Juhendaja:  
Külalisteadur, Henri Tilga

Tartu 2024

## SISUKORD

Töö lühiülevaade .....	3
Abstract .....	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE .....	5
1.1. Enesemääratlemise teooria .....	5
1.2. Baaspsühholoogilised vajadused ja motivatsioon .....	6
1.3. Uudsus ja enesemääratlemise teooria.....	7
1.4. Uudsusvajadus kui uus põhivajaduste kandidaat .....	7
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED .....	10
3. METOODIKA.....	11
3.1. Otsingu strateegia .....	11
3.2. Teaduskirjanduse valimi moodustamise kriteeriumid.....	13
3.3. Teaduskirjanduse kvaliteedi hindamine .....	13
4. TULEMUSED.....	15
4.1. Artiklite ülevaade .....	15
4.2. Seosed uudsuse ja kolme põhivajaduse vahel .....	18
4.3. Seosed uudsuse ja motivatsioonide vahel .....	18
4.4. Seosed uudsuse ja teiste kehalise kasvatuse väljundite vahel .....	19
5. ARUTELU .....	21
6. JÄRELDUSED.....	26
7. KASUTATUD KIRJANDUS .....	27
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.....	33

## Töö lühiülevaade:

### (Õpilaste uudsuse vajadus kehalise kasvatuses tunnisisese enesemääratlemise teooria vaatenurgast: teaduskirjanduse süstemaatiline ülevaade)

**Eesmärk:** Käesoleva süstemaatilise teaduskirjanduse ülevaate eesmärk oli kirjeldada milline on uudsusvajaduse roll motivatsiooni ja teiste kehalise kasvatuses seotud väljundite prognoosimisel.

**Metoodika:** Teaduskirjanduse otsingul ja süstemaatilise ülevaate koostamisel tugineti PRISMA-P (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis Protocols*) juhendile. Artiklite otsimiseks kasutati järgmisi andmebaase: Web of Science ja Scopus. Andmebaasist otsiti originaalartikleid, mis olid ilmunud ajavahemikul 2016-2024. Välja selekteeritud artiklite metoodilise kvaliteedi hindamiseks kasutati STROBE (*Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology*) kontrollnimekirja.

**Tulemused:** Käesoleva teaduskirjanduse süstemaatilise ülevaateuuringu sissearvamise kriteeriumitele tuginedes jäi lõplikusse valimisse 8 läbilõikeuuringut. Kaheksast artiklist kasutasid viis uuringut uudsusvajaduse hindamiseks *Measurement of Novelty Need Satisfaction Scale* ja kolm uuringut kasutasid *Measurement of Psychological Needs Scale* küsimustikku, millele autorid lisasid uudsusvajaduse. Uuringute tulemused olid näidanud uudsuse vajaduse rahuldamise olulisust koos teiste psühholoogiliste põhivajadustega kehalise kasvatuses tundides. Eriti koos kompetentsuse vajadusega, kuna uudsus ennustab autonoomset motivatsiooni ja kavatsust olla tulevikus õpilastel kehaliselt aktiivne, ka väljaspool kooli. Samuti uudsusega rahulolu korreleerus positiivselt sisemise motivatsiooniga, näidates väga sarnaseid korrelatsioone kolme põhilise psühholoogilise vajadusega.

**Kokkuvõte:** Uudsus on oluline muutuja, mille lisamine enesemääratlemise teooria olemasolevasse põhivajaduste nimekirja võib edendada positiivseid afektiivseid, kognitiivseid ja käitumuslike tagajärgi ning ennetada halba enesetunnet. Vajalikud on edasised pikisuunalised uuringud, et uurida uudsusvajadust läbi erineva ülesehitusega uuringute, et tõsta tulemuste kvaliteeti.

**Märksõnad:** Uudsusvajadus, enesemääratlemise teooria, psühholoogilised põhivajadused

## **Abstract:**

### **(Students' need for novelty in physical education class from the perspective of self-determination theory: systematic review)**

**Aim:** The aim of this systematic literature review was to determine the role of the need for novelty in predicting motivation and others related outputs to physical education.

**Methods:** The search for scientific literature and the preparation of the systematic review were based on PRISMA-P (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis Protocols) guidelines. For the articles search were used the following databases: Web of Science and Scopus. All databases were searched for full-text articles that were published between 2016 and 2024. The STROBE (Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology) checklist was used to assess the methodological quality of the selected articles.

**Results:** Based on the inclusion criteria of this systematic literature review, 8 cross-sectional studies were included in the work. Five articles used the Measurement of Novelty Need Satisfaction Scale to assess the need for novelty, and three studies used the Measurement of Psychological Needs scale, with the authors adding the need for novelty. Based on the analysis of the articles, it was found that the satisfying the need for novelty together with other basic psychological needs (especially the need for competence) in physical education classes is important, as novelty predicts autonomous motivation and the intention to be physically active in students in the future, also outside of school. Also, novelty satisfaction was positively correlated with intrinsic motivation, showing very similar correlations with the three basic psychological needs.

**Conclusion:** Adding novelty to the existing Basic Psychological need list in Self-Determination Theory can promote positive affective, cognitive, and behavioral outcomes and prevent bad feeling. In the future, longitudinal studies are needed to investigate the need for novelty through studies with different designs in order to increase the quality of the results.

**Keywords:** Need for novelty, self-determination theory, basic psychological needs

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Kehalise kasvatus tundidel on väga oluline mõju õpilaste sotsiaalsele, emotsionaalsele ja füüsilisele arengule (Ulsta*d et al.*, 2016). Näiteks võib kehaline kasvatus avaldada suurt mõju kehaväljenduse kujunemisele ja tervislike harjumuste kujunemisele (Ulsta*d et al.*, 2016). Selleks, et see kõik toimuda saaks peavad õpilased kehalise kasvatus tundides kogema õhkkonda, kus luuakse rida positiivseid emotsionaalseid ja psühholoogilisi kogemusi (Castonguay *et al.*, 2015). Samuti õhkkonda kus julgustatakse kirjeldada oma isiklikku teadlikkust oma omadustest ja piirangutest (Babic *et al.*, 2014) ning edendada enesetunnetust ja sisemist motivatsiooni (Haerens *et al.*, 2015; Haerens *et al.*, 2018; Kalajas-Tilga *et al.*, 2020). Seega on kehalise kasvatus õpetajatel suur roll oma õpilaste aktiivse eluviisi propageerimisel (Martins *et al.*, 2018). Mõne õppekava sisu eelistamine teisele, õpetamismeetodite või stiilide valik, samuti meeoleolu, mille õpetajad kehalise kasvatus tunde ajal loovad, on olulised tegurid, mis mõjutavad õpilaste osalemist õppimises ja suhtumist kehalisse aktiivsusesse (Cheon & Reeve., 2013).

Motivatsiooniga seotud protsesside mõistmine on ülioluline õpilaste kaasamisel tegevustesse (Vasconcellos *et al.*, 2020; White *et al.*, 2021). Viimastel aastakümnetel on välja töötatud mitmeid teooriaid selleks, et paremini mõista motiveeritud õpikäitumist ja selle protsesse. Nende teoreetiliste mudelite hulgas on enesemääratlemise teooria, mida edukalt rakendatakse kehalise kasvatus tundides (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2000; 1985). Kuna selle komponendid on kehalise kasvatus jaoks väga olulised, siis on enesemääratlemise teooriast saanud üks enim kasutatavaid raamistikke õpilaste motivatsiooni mõistmiseks kehalise kasvatus õppeprotsessis (Ntoumanis & Standage, 2009).

## 1.1. Enesemääratlemise teooria

Enesemääratlemise teooria selgitab inimese motivatsiooni, keskendudes sellele, et mil määral on inimese käitumine enese poolt motiveeritud ja enesemääratletud (Ryan & Deci, 2000). Enesemääratlemise teooria järgi on inimesed oma olemuselt suunatud psühholoogilisele kasvule, õppimisele, meisterlikkusele ja teistega ühenduse loomisele. Seda ei peeta automaatseks, vaid selleks tuleb luua toetavaid tingimusi, et toimuks areng (Ryan & Deci, 2020). Enesemääratlemise teooria paneb rõhku inimeste loomumastele motivatsioonilistele kalduvustele õppida ja kasvada ning sellele kuidas seda toetada (Ryan & Deci, 2020).

Enesemääratlemise teooria kohaselt on inimestel kolm kaasasündinud ja universaalset psühholoogilist põhivajadust, mida sotsiaalne keskkond peab rahuldama, et edendada heaolu ja erinevaid kasvuilmunguid, nagu sisemine motivatsioon ja internaliseerimine (Vansteenkiste &

Ryan, 2013). Näiteks kehalise kasvatuse tundides võivad õpilased tunda, et neil on võimalus valida erinevate tegevuste vahel ja neil on oma õppeprotsessi osas mitmekesised ülesanded. Samuti võivad nad tunda end kindlalt, et täidavad erinevaid õpetaja pakutud ülesandeid, samuti on nad teistega seotud ja integreeritud (Ryan & Deci, 2000).

## **1.2. Baapsühholoogilised vajadused ja motivatsioon**

Enesemääratlemise teooria (Ryan & Deci, 2000) viitab paljudele psühholoogilistele vajadustele, mis on kõigil inimestel olemas. Need vajadused on vajalikud psühholoogiliseks ja sotsiaalseks heaoluks, soodustades isiklikku kasvu ja arengut (Vlachopoulos *et al.*, 2006). Kolme vajadust peetakse eriti oluliseks, nimelt autonoomia, kompetentsuse ja seotuse vajadused.

Autonoomsus tähendab algatusvõimet ja oma käitumise suunamist (Deci & Ryan, 2000, 2002). Seda toetavad kogemused, mis pakuvad huvi ja väärtust, ning õnnestavad kogemused välisest kontrollist, milleks võib olla kasu või karistused. Liikumise kontekstis on võimalik tajutud autonoomiat toetada kuulates laste ettepanekuid liikumisvõimaluste osas, andes võimalusi ühisele lahenduste loomisele ja hoolitsedes liikumisvalikute mitmekesisuse eest (Vasconcellos *et al.*, 2020). Kompetentsus puudutab hakkamasaamise tunnet optimaalselt väljakutsuvate ülesannetega, mille käigus inimene areneb. Vajadus kompetentsi järele on kõige paremini rahuldatud hästi struktureeritud keskkondades, mis pakuvad optimaalseid väljakutseid, positiivset tagasisidet ja kasvuvõimalusi. Kompetentsustunde toetamiseks on võimalik anda liikumistegevuste puhul sisulist ja konstruktiivset tagasisidet ning esitada selgeid ootusi käitumise suhtes (Deci & Ryan, 2000). Seotus puudutab kuuluvustunnet. Seda soodustab austuse ja hoolivuse edasiandmine (Deci & Ryan, 2000).

Teaduskirjandus on näidanud, et kui kehalise kasvatuse õpetajad rahuldavad oma õpilaste baapsühholoogilisi vajadusi, siis eeldatakse, et nendel õpilastel tekivad kohanemisvõimelisemad tagajärjed (nt autonoomsed motivatsioonivormid, prosotsiaalne käitumine, nauding) (Vasconcellos *et al.*, 2020; Ntoumanis, 2001; Standage *et al.*, 2006; Fin *et al.*, 2019; Sun *et al.*, 2017). Samuti võib see suurendada ka õpilaste kehalist aktiivsust väljaspool kooli konteksti (Hein *et al.*, 2004; Mouratidis *et al.*, 2008; Lim & Wang, 2009). Kolmest põhivajadusest oli tugevaim positiivne ennustaja kehalise kasvatuse tunnis ja vabaajal kehalist aktiivsust tehes kompetentsuse vajaduse rahuldamine (Sicilia *et al.*, 2016; Taylor *et al.*, 2010; Teixeira *et al.*, 2012).

Vajadusi toetava õpetaja käitumine hõlmab sisuka põhjenduse esitamist, valikuvõimaluste andmist, õpilaste ideede kuulamist, meisterlikkuse tunnustamist ja juhiste vähendamist (Cheon *et al.*, 2012, Lonsdale *et al.*, 2019). Nendele käitumisviisidele keskendunud õpetajate sekkumised toovad kaasa vajaduste rahuldamise ning käitumusliku ja emotsionaalse

kaasatuse, samas kui õpetaja käitumise kontrollimine on seotud vajaduste frustratsiooni ja õpilaste rahulolematusega (Curran & Standage, 2017). Eakaaslased võivad samuti aidata kaasa loodud motivatsioonikliima loomisele (Warburton, 2017) ning tõendid näitavad, et nii eakaaslased kui ka õpetajad mõjutavad õpilaste motivatsiooni ja naudingut kehalise kasvatuses vallas (Cox *et al.*, 2009; Ostroff, 2016).

### **1.3. Uudsus ja enesemääratlemise teooria**

Alates enesemääratlemise teooria sõnastamisest on autonoomiat, kompetentsust ja seotust peetud põhilisteks ja tõhusateks inimese psühholoogilise ja sotsiaalse heaolu toetajateks (Deci & Ryan, 2000). Ka uudsuse konstruktsioon on tegelikult enesemääratlemise teoorias olnud alates esmaste uuringute väljatöötamisest ja selle teooria põhivajaduste loomisest (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000). Enesemääratlemise asutajad hõlmasid oma sisemise motivatsiooni esialgsetes määratlustes inimeste kalduvust olla uudishimulikud, otsida uudeid tegevusi ja puutuda kokku uute väljakutsetega (Deci & Ryan, 2000). Samuti on Ryan ja Deci (2000) oma uuringutes uudsust sageli maininud inimese motivatsiooni olulise elemendina. Nad on defineerinud motivatsiooni kui tugevat seotust ülesannetega, mida inimesed peavad huvitavaks ja mis omakorda toetab arengut (Deci & Ryan, 2000). Samuti leiavad nad, et sisemine motivatsioon on inimese loomulik kalduvus otsida uudsust ja väljakutseid, uurida ja õppida ning areneda ja kasutada oma võimeid (Deci & Ryan, 2000). Seetõttu võivad uudsuse kogemused mõjutada ja olla mõjutatavad sisemisest motivatsioonist (Stoa & Lun, 2020). See viitab sellele, et uudsus võib täiendada juba olemasolevaid vajadusi ning uudsuse vajaduse rahuldamine paralleelselt teiste vajaduste rahuldamisega toob kaasa kohanemise tulemuste ja optimaalse toimimise (González-Cutre *et al.*, 2016).

### **1.4. Uudsusvajadus kui uus põhivajaduste kandidaat**

Erinevad autorid on hakanud uuringutele tuginedes pakkuma enesemääratlemise teooria vajaduste kõrvale täiendava põhivajadusena välja uudsuse vajaduse (González-Cutre *et al.*, 2016, 2020, Bagheri & Milyavskaya, 2020, Vansteenkiste *et al.*, 2020). Uudsust on defineeritud kui kaasasündinud vajadust kogeda midagi, mida varem pole kogetud või midagi, mis erineb igapäevarutiinist (González-Cutre *et al.*, 2016). Ehk oluline on luua olukordi kus õpilased tajusid uudsust, mitte uudeid stiimuleid. Seetõttu ei pea õpetamise ja õppimise strateegiaid olema objektiivselt “uudsed”, kui õpilased neid subjektiivselt sellistena tajuvad. Näiteks tavapärase esitluse loomine ei ole uus, samas kui tutvustada teisi esitlustööriistu, millega õpilased pole varem kokku puutunud, muutub see nende jaoks huvitavamaks (Stoa & Lun, 2020). Tänu tundmatute olukordade rakendamisele klassiruumis saab õpetaja luua keskkonna,

mis soodustaks õpilaste sisemist motivatsiooni (Stoa & Lun, 2020). Uudsuse rakendamine kehalisele aktiivsuse kontekstis võib olla oluline kuna see mitte ainult ei suurenda kehalise kasvatusse autonoomset motivatsiooni, vaid mõjub positiivselt ka heaolule, naudingule ja rahulolule (González-Cutre *et al.*, 2016, González-Cutre & Sicilia, 2019, Sylvester *et al.*, 2018). Ehk uudsuse juurutamine kehalise kasvatusse võib aidata suurendada õpilaste huvi ja uudishimu ning sellest tulenevalt ka nende kaasatust õppeprotsessi (González-Cutre *et al.*, 2016).

Ryani ja Deci (2017) sõnul peaks psühholoogiline põhivajadus vastama kuuetele kaasamiskriteeriumile:

- 1) Baaspsühholoogilise vajaduse rahuldamine peaks olema positiivselt seotud heaoluga ja negatiivselt seotud halva enesetundega. Psühholoogilise põhivajaduse pettumus peaks näitama vastupidiseid seoseid;
- 2) Psühholoogilise põhivajaduse määratlus peab hõlmama konkreetseid kogemusi ja käitumist, mis viivad heaoluni;
- 3) Põhiline psühholoogiline vajadus peaks olema vahendajaks sotsiaalsete ja isiklike tegurite ning tulemuste vahel;
- 4) Põhilised psühholoogilised vajadused peaksid olema positiivses korrelatsioonis ja toimima sünergias. Seetõttu ei saa psühholoogiline põhivajadus olla puudujäägivajadus, mis toimib ainult siis, kui teised vajadused on pettunud;
- 5) Põhiline psühholoogiline vajadus peaks olema positiivsete tulemuste ennustaja, mitte põhiliste psühholoogiliste vajaduste rahuldamise tagajärg;
- 6) Põhiline psühholoogiline vajadus toimib universaalselt, igas vanuses inimestel ja kõigis kultuurides.

Ryan ja Deci uuringutes on uudsust sageli mainitud inimese motivatsiooni olulise elemendina. Nad on defineerinud motivatsiooni kui tugevat seotust ülesannetega, mida inimesed peavad huvitavaks ja mis omakorda toetab arengut (Deci & Ryan, 2000). Samuti leiavad nad, et sisemine motivatsioon on inimese loomulik kalduvus otsida uudsust ja väljakutseid, uurida ja õppida ning areneda ja kasutada oma võimeid (Deci & Ryan, 2000). Seetõttu võivad uudsuse kogemused mõjutada ja olla mõjutatavad sisemisest motivatsioonist (Stoa & Lun, 2020). See viitab sellele, et uudsus võib täiendada juba olemasolevaid vajadusi ning uudsuse vajaduse rahuldamine paralleelselt teiste vajaduste rahuldamisega toob kaasa optimaalse toimimise (González-Cutre *et al.*, 2016).

Hiljutised uuringud on näidanud, et uudsuse kogemine võib olla oluline mitmesuguste kohanemistulemuste jaoks erinevates olukordades, näiteks klassiruumis õpetamise protsessis (Stoa & Chu, 2020), tööheaolu (Baghery & Milyavskaya, 2020), emotsionaalsed turismikogemused (Skavronskaja *et al.*, 2020), tervislikud toitumiskäitumised (Sylvester *et al.*,

2018), kehalise aktiivsuse järgimine (Hargreaves *et al.*, 2021; Lakicevic *et al.*, 2020), puhkus sportlastel (Eccles & Kamier, 2019) ja isegi heaolu tagamiseks üldises eluvaldkonnas (González-Cutre *et al.*, 2016, 2020). Seetõttu näib uudsus olevat oluline muutuja, mille võiks lisada enesemääratlemise teooria olemasolevasse põhivajaduste nimekirja (autonoomsus, kompetentsus ja seotus), eesmärgiga edendada positiivseid afektiivseid, kognitiivseid ja käitumuslike tagajärgi ning ennetada halba enesetunnet.

Enesemääratlemise teooria (Ryan & Deci, 2017, 2020) kohaselt viitab autonoomia tahtetundele, käitumise iseorganiseerumisele ja oma tegevuse algatusvõimele; kompetentsus puudutab tõhususe, meisterlikkuse ja edu tunnet; ja seotus esindab soovi tunda end teistega seotuna ja kuuluda mõnda rühma. Kõigi nende põhivajaduste rahulolu on seotud autonoomse motivatsiooni ja optimaalse toimimisega, samas kui nende mitte rahuldamine on seotud kontrollitud motivatsiooni, amotivatsiooni ja talitlushäiretega. Kuigi uudsus on seotud nende kolme põhivajadusega, on uuringud näidanud, et uudsus võib olla ka eraldiseiseva põhivajadusena, kuid sarnase rolliga konstruktsioon, mis aitab paremini mõista inimese motivatsiooniprotsesse ja psühholoogilist kasvu (González-Cutre *et al.*, 2016, 2020). Järelikut võib uudsuse lisamine enesemääratlemise teooria põhivajaduste hulka suurendada erinevate tulemuste varieeruvust, kuid muuta ka kolme põhivajaduse seoseid nende tulemustega (González-Cutre & Sicilia, 2019). Selles küsimuses võib sekkumiste kavandamise eesmärk erinevates kontekstides rahuldada mitte ainult kolme põhivajadust, vaid ka vajadust uudsuse järele, mis võib viia parema psühholoogilise ja käitumusliku arenguni (González-Cutre *et al.*, 2019).

Tuginedes varasemale kirjandusele, kus on uudsusvajadust uuritud erinevates kontekstides ja valdkondades on seda vajadust pakutud üheks psühholoogiliste põhivajaduste kandidaadiks. Viimase seitsme aasta jooksul on sel teemal olulisel määral juurde tulnud teaduskirjandust ning hetkel puudub sel teemal süstemaatiline teaduskirjanduse ülevaade kehalise kasvatuses valdkonnas. Sel põhjusel on käesoleva uurimuse eesmärgiks süstemaatiline ülevaade kvantitatiivsetest uuringutest, mis on analüüsinud uudsust kui enesemääratlemise teooria põhivajaduste kandidaati kehalise kasvatuses valdkonnas. Kirjeldades seeläbi milline on uudsusvajaduse roll motivatsiooni ja teiste kehalise kasvatuses seotud väljundite prognoosimisel.

## 2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva süstemaatilise teaduskirjanduse ülevaate eesmärk oli kirjeldada milline on uudsusvajaduse roll motivatsiooni ja teiste kehalise kasvatuses seotud väljundite prognoosimisel.

Lähtuvalt eesmärgist püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Milline seos on uudsusvajaduse ja psühholoogiliste põhivajaduste vahel kehalise kasvatuses valdkonnas?
2. Millist rolli omab uudsusvajadus motivatsiooni prognoosimisel?
3. Kuidas mõjutab uudsusvajadus teisi kehalise kasvatuses seotud väljundeid?

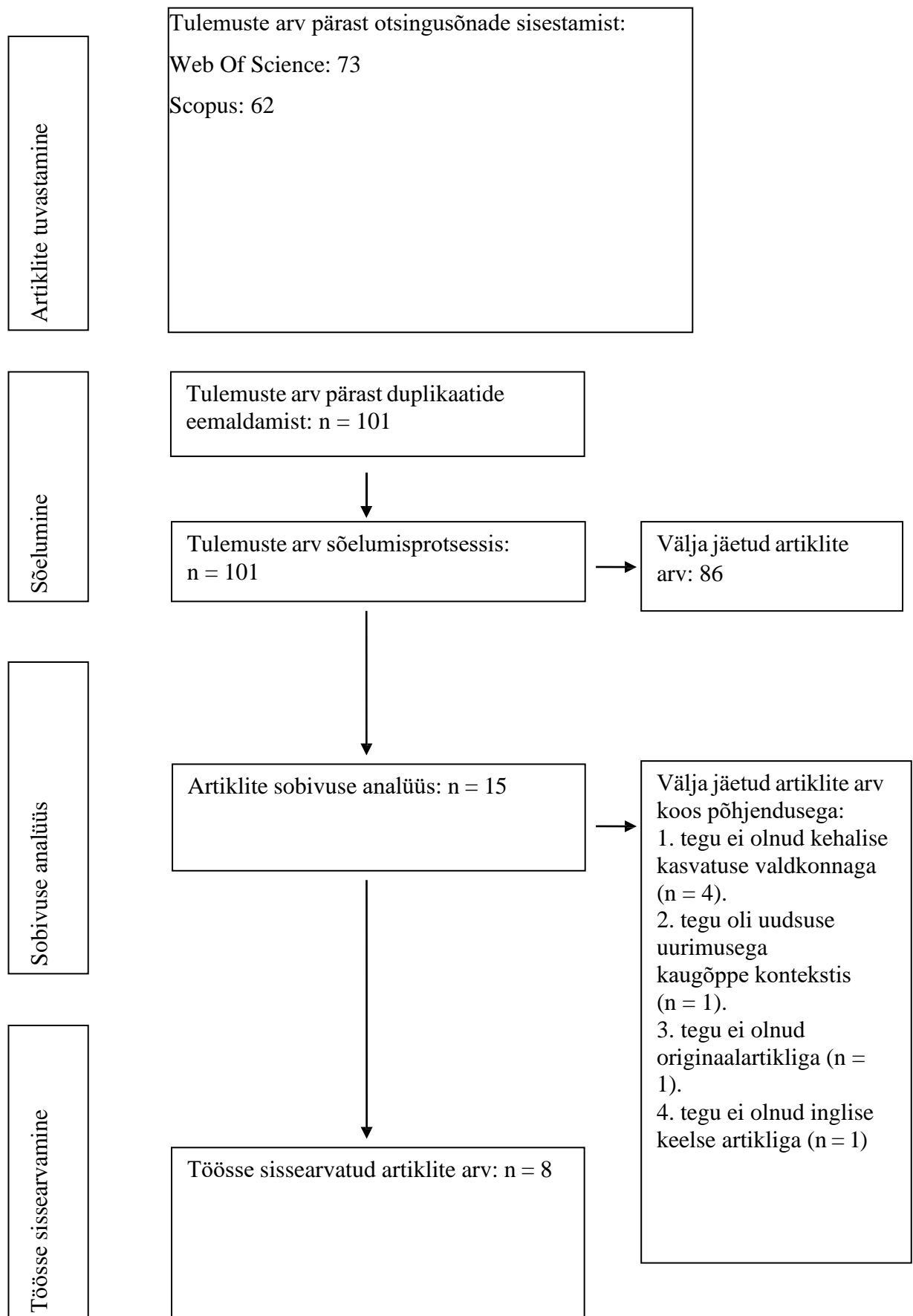
### 3. METOODIKA

#### 3.1. Otsingu strateegia

Käesolevas süstemaatilises ülevaateuuringus kasutati teaduskirjanduse otsinguks järgnevaid andmebaase: *Web Of Science*, *Scopus*. Artiklite otsinguprotsess ja sobivuse analüüs põhines PRISMA-P juhendil (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis Protocols*), mille töötasid välja Moher ja tema kolleegid (2015).

Otsing lõpetati 7. aprillil 2024. Teaduskirjanduse otsimiseks kasutati sisendiks: *novelty* AND (“*basic psychological need\**” OR “*self-determination theory*”). Andmebaasist otsiti originaalartikleid, mis olid ilmunud ajavahemikul 2016 (aasta, mil González-Cutre jt pakkusid uudsust psühholoogiliste põhivajaduste hulka) kuni 2024. Artiklite otsimis- ning selekteerimisprotsessi visualiseerimiseks on andmed toodud joonisel 1.

Esialgsetest otsingutulemustest kaasati töösse need artiklid, mille täistekst oli vabalt kättesaadav. Seejärel vaadati üle artiklite pealkirjad ning loeti läbi kokkuvõtted, mille põhjal otsustati kas antud artikkel on kooskõlas käesoleva süstemaatilise ülevaate kontekstiga või mitte. Andmebaasidest leitud otsingutulemusi oli kokku 135. Dublikaatide elimineerimiseks kasutati *Zotero* viitehaldustarkvara, mis ühe funktsioonina toob esile ka dublikaatide olemasolu. Dublikaatide eemaldamise järgselt oli artiklite arv 101, millest elimineeriti pealkirja ja lühiülevaate järgi 86 käesolevasse magistritöösse mittesobivat artiklit. Tuginedes teaduskirjanduse valimi moodustamise kriteeriumitele elimineeriti veel 7 artiklit. Käesolevasse magistritöösse leiti sobivaks 8 artiklit.



**Joonis 1.** Kirjanduse otsing ja selekteerimine

### **3.2. Teaduskirjanduse valimi moodustamise kriteeriumid**

Käesoleva magistritöö artiklite sissearvamise kriteeriumid olid järgmised:

- 1) Töö kuulub kehalise kasvatuse valdkonda;
- 2) töö teoreetiline raamistik on enesemääratlemise teooria;
- 3) töös käsitletakse uudsusvajadust;
- 4) tegu on empiirilise uuringuga;
- 5) artikkel on avaldatud inglise keeles.

### **3.3. Teaduskirjanduse kvaliteedi hindamine**

Uurimistöösse väljavalitud artiklite kvaliteedi hindamiseks kasutati, ristlääbilõikeuuringute (*Cross-Sectional Studies*) jaoks kohandatud STROBE kontrollnimekirja (STROBE Checklists, 2024). Varasemalt on süstemaatilise kirjanduse ülevaate koostamise raames STROBE juhendit kasutatud teadusuuringute metoodilise kvaliteedi hindamiseks Vandenbroucke ja tema kolleegid (2007) ning Chu ja Chang (2018). Juhend on loodud kvantitatiivsete uurimistööde tulemuste raporteerimise läbipaistvuse parandamiseks. Mida kõrgem on artikli kvaliteet, seda rohkem sobib artikkel analüüsimiseks.

STROBE kontrollnimekiri koosneb 22 punktist, mis on seotud pealkirja ja lühikokkuvõttega (punkt 1), sissejuhatusega (punktid 2 ja 3), meetoditega (punktid 4–12), tulemustega (punktid 13–17), aruteluga (punktid 18–21) ja leidude kohta (punkt 22).

Autor hindas iga artikli puhul, kas artikkel vastas sellele kriteeriumile või mitte. Kui artikkel vastas kriteeriumile, siis tähistab seda 1 ja kui artiklil puudub vastav kriteerium, siis tähistab seda 0. Seejärel liideti kõik hinnangud lõppskooriks, et näidata artiklite üldist kvaliteeti. Vähem kui 50% näitab madalat kvaliteeti, kuni 70% keskmist kvaliteeti ja üle 85% näitab artikli kõrget kvaliteeti. Kõik madala kvaliteediga artiklid jäetakse sellest ülevaatest välja (vt tabel 1).

**Tabel 1.** 8 kaasatud uuringu metoodilise kvaliteedi hindamine

<b>Kriteeriumid</b>	González-Cutre et al., (2016)	González-Cutre & Sicilia (2019)	Trigueiros et al., (2019)	Fierro-Suero et al., (2020)	Fernández-Espínola et al., (2020)	Aibar et al., (2021)	Koka et al., (2021)	González-Cutre et al., (2023)
1. Pealkiri ja lühikokkuvõte	1	0	1	0	1	1	1	1
<b>Kirjanduse ülevaade</b>								
2. Taustainfo/põhjendus	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Eesmärgid	1	1	1	1	1	1	1	0
4. Uuringu ülesehitus	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Metoodika</b>								
5. Tingimused	1	0	1	1	1	1	0	1
6. Osalejate andmed	1	1	1	1	1	1	1	1
7. Muutujad	0	1	1	1	1	1	1	1
8. Mõõtmised	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Kallutatus	1	1	1	0	1	0	1	1
10. Uuringu suurus	0	0	1	1	0	1	1	1
11. Kvantitatiivsed muutujad	1	1	1	1	1	1	1	1
12. Statistilised meetodid	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Tulemused</b>								
13. Osalejad	0	1	0	1	0	1	1	1
14. Kirjeldavad andmed	1	1	1	1	1	1	1	1
15. Muutuste esitamine	1	1	1	1	1	1	1	1
16. Peamised tulemused	1	1	1	1	1	1	1	1
17. Muud analüüsid	1	1	0	1	0	1	1	1
<b>Arutelu</b>								
18. Eesmärkide saavutamine	1	1	1	1	1	1	1	1
19. Puudused	0	1	0	1	1	1	1	1
20. Tõlgendamine	1	1	1	1	1	1	1	1
21. Üldistatavus	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Muu info</b>								
22. Rahastus	1	0	0	1	1	1	1	1
<b>Lõppskoor</b>	18	19	18	20	19	21	21	21

## 4. TULEMUSED

### 4.1. Artiklite ülevaade

Käesoleva süstemaatilise ülevaateuuringu sissearvamise kriteeriumitele tuginedes kaasati töösse 8 läbilõikeuuringut (González-Cutre *et al.*, 2016; Gonzáles-Cutre & Sicilia, 2019; Trigueoros *et al.*, 2019; Fierro-Suero *et al.*, 2020; Fernández-Espínola *et al.*, 2020; Aibar *et al.*, 2021; Koka *et al.*, 2021; Gonzáles-Cutre *et al.*, 2023). Uuritavate arv kõikides artiklites kokku oli 7987, kellest 3892 olid poisid ja 4095 tüdrukud. Kõik uuringud, mis sellesse süstemaatilise ülevaateuuringusse kaasati olid avaldatud aastatael 2016 – 2023. Kõik kaasatud sekkumisuuringud viidi läbi kehalise kasvatus kontekstis. Uuringud olid läbi viidud Hispaanias (n=7) ja Eestis (n=1).

Käesolevasse magistrیتöösse sissearvatud kaheksast artiklist kasutasid viis uuringut uudsusvajaduse hindamiseks *Measurement of Novelty Need Satisfaction Scale* ja kolm uuringut kasutasid *Measurement of Psychological Needs Scale* küsimustikku, millele autorid lisasid uudsusvajaduse. Kõikides kaasatud uuringutes uurisid teadlased mitmeid erinevaid tunnuste seoseid uudsusvajadusega: psühholoogilised põhivajadused (7 uuringut); sisemine motivatsioon (5 uuringut); kehalise kasvatussega seotud väljucndid (4 uuringut). Ülevaade uuringute omadustest on välja toodud Tabelis 2.

Metoodilise kvaliteedi analüüs näitas valitud artiklite üldist head kvaliteeti, mistõttu ühtegi artiklit sellest ülevaatest välja jätma ei pidanud. Kaheksast artiklist kaks saavutasid keskmise kvaliteedi ja kuus kõrge kvaliteedi (vt tabel 1).

**Tabel 2.** Ülevaade uuringute omadustest

Autorid (aasta)	Riik	Osalejate arv (poisid, tüdrukud)	Vanus (M±SD)	Uudsusvajaduse hindamine	Tunnuste seosed uudsusvajadusega	Analüüsi meetod
González-Cutre <i>et al.</i> (2016)	Hispaania	1035 (496/539)	16,20±0,86	Küsimustik: Measurement of Novelty Satisfaction Scale; 6 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Basic Psychological Needs in Exercise Scale (põhiliste psühholoogiliste vajaduste seos); Measurement of Perceived Locus of Casuality Scale (motivatsiooni seos)	Struktuuri mudelite analüüs
González-Cutre & Sicilia (2019)	Hispaania	764 (383/381)	14,26±1,56	Küsimustik: Measurement of Novelty Satisfaction Scale; 6 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Basic Psychological Needs in Exercise Scale (põhiliste psühholoogiliste vajaduste seos); Measurement of Sport Motivation Scale (sisemise motivatsioon seos); Measurement of Subjective Vitality Scale (seos elujõuga); Measurement of Dispositional Flow Scale-2 (dispositsioonilise voolu seos); Measurement of Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (seos	Struktuuri mudelite analüüs
Trigueoos <i>et al.</i> , (2019)	Hispaania	1444 (728/716)	15,34±1,12	Küsimustik: Measurement of Psychological Needs scale; 6 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 7-palline Likerti skaala.	Küsimustik: Measurement of Basic Psychological Needs Scale (põhiliste psühholoogiliste vajaduste seos); Measurement of Perceived Casuality Locus Revised Scale (sisemise motivatsiooniga seos)	Struktuuri mudelite analüüs
Fierro-Suerc <i>et al.</i> , (2020)	Hispaania	723 (349/374)	13,30±1,20	Küsimustik: Measurement of Basic Psychological Needs in Exercise scale; 5 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Perceived Locus of Casuality Scale (sisemise motivatsiooniga seos)	Struktuuri mudelite analüüs

Autorid (aasta)	Riik	Osalejate arv (poisid, tüdrukud)	Vanus (M±SD)	Uudsusvajaduse hindamine	Tunnuste seosed uudsusvajadusega	Analüüsi meetod
Fernández-Espínola <i>et al.</i> , (2020)	Hispaania	1665 (835/830)	12,43±1,87	Küsimustik: Measurement of Psychological Needs scale; 5 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Psychological Needs Scale (psühholoogiliste põhivajaduste seos); Measurement of Perceived Locus of Causality Scale in Physical Education (autonoomsuse ja kontrollitud motivatsiooni seos); Measurement of Intention to be Physically Active Scale (seos tahtlikkusega olla kehaliselt aktiivne).	Struktuuri mudelite analüüs
Aibar <i>et al.</i> , (2021)	Hispaania	1118 (549/569)	14,11±1,50	Küsimustik: Measurement of Novelty Need Satisfaction Scale; 5 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Questionnaire of Basic Psychological Needs support (õpetaja vajadust toetava käitumise seos); Measurement of Theory of Planned Behaviour Questionnaire (kehalise aktiivsuse seos)	Struktuuri mudelite analüüs
Koka <i>et al.</i> , (2021)	Eesti	705 (321/384)	13,65±1,14	Küsimustik: Measurement of Novelty Need Satisfaction Scale; 5 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 7-palline Likerti skaala.	Küsimustik: Measurement of Perceived locus of Causality Scale (sisemise motivatsiooniga seos); Measurement of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (Psühholoogiliste vajaduste rahuldamine)	Struktuuri mudelite analüüs
González-Cutre <i>et al.</i> ,	Hispaania	533 (231/302)	14,47±1,34	Küsimustik: Measurement of Novelty Satisfaction and Frustration Scale; 5 väidet uudsusvajaduse hindamiseks; 5-palline Likerti tüüpi skaala.	Küsimustik: Measurement of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (psühholoogiliste põhivajaduste frustratsiooni seos); Measurement of Perceived Locus Causality Scale (amotivatsiooniga seos); Measurement of Sport Satisfaction Instrument (igavuse seos); Measurement of Ebbeck and Wiss questionnaire (negatiivse mõju seos); Measurement of Failure Appraisal Inventory (seos hirmu ebaõnnestumise ees), Measurement of Sport Anxiety Scale (ärevusega seos).	Pearsoni korrelatsiooni-analüüs

## 4.2. Seosed uudsuse ja kolme põhivajaduse vahel

Käesolevas alapeatükis otsitakse vastust uurimisküsimusele üks, milleks oli välja selgitada psühholoogiliste põhivajaduste seost uudsusvajadusega. Käesolevasse peatükki kaasati kaheksast artiklist 3 (González-Cutre & Sicilia, 2019; Trigueoros *et al.*, 2019; koka *et al.*, 2021).

González-Cutre ja Sicilia (2019) uuringus olid osalejateks 764 õpilast, vanuses 12 kuni 20. Nende uuringu tulemusena leiti, et uudsus korreleerus sõltumatu muutujana positiivselt kompetentsusega ( $\Phi = 0,72$ ,  $SE = 0,043$ ), autonoomsusega ( $\Phi = 0,92$ ,  $SE = 0,047$ ) ja seotusega ( $\Phi = 0,46$ ,  $SE = 0,033$ ).

Trigueoros ja tema kolleegide (2019) uuringusse oli kaasatud 1444 noorukit, kes olid 13 kuni 19 aastat vanad. Tegurite omavahelised seosed, näitasid, et seotuse ja uudsuse vahel oli see  $r = 0,48$ , autonoomsuse ja uudsuse vahel  $r = 0,41$  ning kompetentsuse ja uudsuse vahel  $r = 0,52$  ( $p < 0,001$ ).

Koka ja tema kolleegide (2021) uuringusse oli kaasatud 705 õpilast, vanuses 11 kuni 16. Kõik osalejad käisid kaks korda nädalas kehalise kasvatus tunnis, mis kestis 45 minutit. Tulemused näitasid, et tajutud kognitiivse autonoomia toetus ennustas oluliselt kompetentsuse ( $\beta = 0,75$ ,  $p < 0,001$ ) ja autonoomia vajadust ( $\beta = 0,59$ ,  $p < 0,001$ ). Tajutud organisatsioonilise autonoomia toetus ennustas oluliselt autonoomia ( $\beta = 0,30$ ,  $p < 0,001$ ) ja seotuse vajaduse rahuldamist ( $\beta = 0,27$ ,  $p < 0,01$ ), samas kui tunnetatud protseduurilise autonoomia toetus ennustas ainult uudsuse vajaduse rahuldamist ( $\beta = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ).

## 4.3. Seosed uudsuse ja motivatsioonide vahel

Käesolevas alapeatükis selgitatakse välja uudsuse seoseid motivatsiooniga, võimaldades teise uurimisküsimuse täitmist. Käesolevas peatükis analüüsitakse 4 artiklit (González-Cutre *et al.*, 2016; Fierro-Suero *et al.*, 2020; Fernández-Espínola *et al.*, 2020; Koka *et al.*, 2021).

González-Cutre ja tema kolleegide (2016) uuringus osales 1035 õpilast, vanuses 15 kuni 24. Õpilased osalesid kahel iganädalasel 55-minutilise kehalise kasvatus tunnis. Selles uuringus oli struktuurimudeli sõltuvaks muutujaks sisemine motivatsioon ja sõltumatuteks muutujateks kolm põhilist psühholoogilist vajadust, mis näitasid, et sisemist motivatsiooni ennustas kompetentsuse ( $\beta = 0,67$ ,  $p < 0,001$ ) ja autonoomse vajaduse rahuldamine ( $\beta = 0,16$ ,  $p = 0,005$ ), kus sisemine motivatsioon kirjeldas ära 58,6% mudeli koguvariatiivsusest. Seotusevajaduse rahuldamine ei ennustanud oluliselt sisemist motivatsiooni ( $\beta = -0,05$ ,  $p = 0,189$ ). González-Cutre koos oma kolleegidega (2016) kaasas teises analüüsis uudsuse kui teise sõltumatu muutuja. Tulemused näitasid, et sisemist motivatsiooni ennustas kompetentsuse rahulolu ( $\beta = 0,71$ ,  $p < 0,001$ ) ja lisaks uudsusvajaduse rahulolu ( $\beta = 0,22$ ,  $p < 0,001$ ). 60% mudeli variatiivsusest on kirjeldatud ära sisemise motivatsiooniga. Autonoomsuse vajadus ( $\beta = -0,04$ ,  $p = 0,688$ ) ja

seotuse rahuldamine ( $\beta = -0,06$ ,  $p = 0,127$ ) ei ennustanud oluliselt sisemist motivatsiooni (González-Cutre et al., 2016).

Fierro-Suero ja tema kolleegide (2020) uuringus osales 723 õpilast, vanuses 11 kuni 16. Uuringus läbi viidud testide tulemused näitasid, et kõik seosed välja arvatud seotuse rahulolu ja sisemine motivatsioon, olid statistiliselt olulised ( $p < 0,01$ ). Selles mudelis kirjeldasid ennustavad tunnused ära 57,6% sisemise motivatsiooni variatiivsusest. Seevastu uudsuse toetus selgitas vastavalt 44,7% uudsuse rahulolust, 32,4% autonoomsuse rahulolust, 12,2% kompetentsuse rahulolust ja 6,5% seotuse rahulolust. Fierro-Suero ja tema kaasautorid (2020) viisid läbi analüüsi, et testida, kas õpetaja uudsuse toetamise mõju sisemisele motivatsioonile on vahendatud põhiliste psühholoogiliste (autonoomsus, kompetentsus, seotus ja uudsus) vajaduste rahuldamisega. Testi tulemused näitasid, et Uudsuse toetamise mõju sisemisele motivatsioonile oli ainult osaliselt vahendatud psühholoogiliste vajaduste rahulolu kaudu (kaudne kogumõju:  $\beta = 0,35$ ,  $p < 0,01$ ; otsene mõju:  $\beta = 0,25$ ,  $p < 0,01$ ). Kaudsete mõjude uurimine näitas, et uudsusega rahulolu ( $\beta = 0,15$ ,  $p < 0,01$ ), autonoomiaga rahulolu ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,01$ ) ja kompetentsidega rahulolu ( $\beta = 0,09$ ,  $p < 0,01$ ) olid olulised vahendajad uudsusega rahulolu ja sisemine motivatsioon vahel (Fierro-Suero et al., 2020).

Fernández-Espínola ja tema kolleegide (2020) uuringus osales 1665 kehalise kasvatuses õpilast, kelle vanus jäi vahemikku 10 kuni 18. Uuringu tulemused näitasid, et autonoomsete vajaduste rahuldamine ( $\beta = 0,08$ ,  $p < 0,001$ ), kompetentsuse rahuldamine ( $\beta = 0,39$ ,  $p < 0,001$ ), seotuse rahuldamine ( $\beta = 0,12$ ,  $p = 0,001$ ) ja uudsus rahuldamine ( $\beta = 0,26$ ,  $p < 0,001$ ) olid positiivsed ja olulised autonoomse motivatsiooni ennustajad. Fernández-Espínola ja tema kolleegide (2020) uuringus selgus, et kontrollitud motivatsiooni osas toimus positiivse ennustajana autonoomia vajadus ( $\beta = 0,21$ ,  $p < 0,001$ ) ja seotuse vajadus negatiivse ennustajana ( $\beta = -0,09$ ,  $p < 0,001$ ).

Koka ja tema kolleegide (2021) uuringusse oli kaasatud 705 õpilast, vanuses 11 kuni 16. Kõik osalejad käisid kaks korda nädalas kehalise kasvatuses tunnis, mis kestis 45 minutit. Tulemused näitasid, et autonoomia vajaduse rahuldamine ( $\beta = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ) oli sisemise motivatsiooni tugevaim ennustaja, millele järgnes kompetentsi- ( $\beta = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ) ja uudsusvajaduste rahuldamine ( $\beta = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ).

#### **4.4. Seosed uudsuse ja teiste kehalise kasvatuses väljundite vahel**

Käesolevas peatükis otsitakse vastust kolmandale uurimisküsimusele, milleks seosed uudsusega ja teiste kehaliste väljundite vahel. Käesolevas peatükis analüüsitakse 4 artiklit (Fernández-Espínola *et al.*, 2020; González-Cutre & Sicilia, 2019; González-Cutre *et al.*, 2023; Aibar *et al.*, 2021).

Fernández-Espínola ja tema kolleegide (2020) uuringus osales 1665 kehalise kasvatuses õpilast, kelle vanus jäi vahemikku 10 kuni 18. Uuringu tulemused näitavad, et mis puudutab motivatsiooniregulatsioonide ja kehalise aktiivsuse korrelatsiooni, siis kõik motivatsioonitüübid korreleerusid positiivselt ja oluliselt, (autonoomsus ( $\beta = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ), kompetentsus ( $\beta = 0,63$ ,  $p < 0,01$ ), seotus ( $\beta = 0,45$ ,  $p < 0,01$ ), uudsus ( $\beta = 0,58$ ,  $p < 0,01$ )) välja arvatud väline regulatsioon ( $\beta = -0,09$ ,  $p < 0,01$ ).

González-Cutre ja Sicilia (2019) uuringus olid osalejateks 764 õpilast, vanuses 12 kuni 20. Nende uuringu tulemused näitasid ka, et uudsusega rahulolu ennustas elujõudu (otsesed mõjud:  $\beta = 0,10$ ,  $p = 0,002$ ; kaudsed mõjud:  $\beta = 0,11$ ,  $p = 0,006$ ), dispositsioonilist voogu (otsesed mõjud:  $\beta = 0,09$ ,  $p = 0,017$ ; kaudsed mõjud:  $\beta = 0,07$ ,  $p = 0,014$ ), ja rahulolu (otsene mõju:  $\beta = 0,22$ ,  $p < 0,001$ ; kaudsed mõjud:  $\beta = 0,08$ ,  $p = 0,001$ ) (González-Cutre & Sicilia, 2019).

González-Cutre ja tema kolleegide (2023) uuringus osales 533 õpilast, vanuses 12 kuni 18. Kõik uuringu osalejad osalesid kahel iganädalasel 55-minutilise kehalise kasvatuses tunnis. González-Cutre ja tema kaasautorite (2023) uuring näitas, et uudsuse pettumus oli oluline positiivne ennustaja amotivatsioonile ( $\beta = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ), igavusele ( $\beta = 0,23$ ,  $p < 0,001$ ), entiteedi uskumustele ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ) ja keskendumishäiretele ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ).

Aibar ja tema kolleegide (2021) uuringus osales 1153 õpilast. Ka nende uuringust selgus, et uudsusega rahulolu on oluliselt ja positiivselt seotud kavatsusega olla füüsiliselt aktiivne ( $\beta = 0,37$  ja  $\beta = 0,14$ ).

## 5. ARUTELU

Käesoleva magistritöö raames viidi läbi teaduskirjanduse süstemaatiline ülevaade kvantitatiivsetest uuringutest, mis on analüüsinud uudsust kui enesemääratlemise teooria baaspsühholoogilise vajaduse kandidaati kehalise kasvatus valdkonnas. Töös on kirjeldatud seoseid uudsuse ja kolme põhivajaduse vahel, samuti on antud ülevaade tõenditest, mis selgitavad või ennustavad uudsusega rahulolu või pettumust. Seejärel on töös analüüsitud, mida toob endaga kaasa uudsusega rahulolu või pettumus ning lõpetuseks on välja toodud uudsed kogemused ja käitumisviisid, mis võivad viia kehalise kasvatus tunnis rahuloluni. Ryani ja Deci (2017) sõnul peaks psühholoogiline põhivajadus vastama kuuele kaasamiskriteeriumile. Sellele tuginedes on selles ülevaates analüüsitud igat uuringut kehtestatud kriteeriumite alusel.

Ryani ja Deci (2017) sõnul peaks uue psühholoogilise põhivajaduse kandidaat olema positiivses korrelatsioonis ja toimima vastavalt kolmele olemasolevale baaspsühholoogilisele vajadusele. See tähendab, et uus psühholoogiline põhivajadus tegutseb ka siis kui baaspsühholoogilised vajadused on rahuldatud ning mitte ainult siis, kui need on ohustatud või rahuldumata (kriteerium 4) (González-Cutre *et al.*, 2023). Seoses sellega näitasid 7 (Fernández-Espínola *et al.*, 2020; González-Cutre & Sicilia, 2019; Aibar *et al.*, 2021; Fierro-Suero *et al.*, 2020; González-Cutre *et al.*, 2016; González-Cutre *et al.*, 2023; Trigueiros *et al.*, 2019) uuringut, et uudsusega rahulolu oli positiivselt seotud kolme olemasoleva vajaduse rahuldamisega kehalise kasvatus keskkonnas. 1 uuring näitas, et uudsuse frustratsioon oli positiivselt seotud kolme baaspsühholoogilise vajaduse pettumusega (González-Cutre *et al.*, 2023), ja üks uuring (Aibar *et al.*, 2021) leidis, et kehalise kasvatus õpetajate kompetentsuse, seotuse ja eriti autonoomia tugi olid korrelatsioonianalüüsi kaudu positiivselt seotud kehalise kasvatus uudsuse rahuloluga. Samuti näitas 1 uuring, et uudsus ei toiminud kui puudujäägivajadus, sest kui uudsusega rahulolu oli langenud, siis sellega kaasnes heaolu märgatav langus, isegi kui baaspsühholoogilised vajadused olid rahuldatud (González-Cutre *et al.*, 2023).

Uudsuse vajadus peaks olema vahendajaks sotsiaalsete ja isiklike tegurite ning tulemuste vahel (kriteerium 3). Antud uuringutes leidsid tõendid, mis selgitavad või ennustavad uudsusega rahulolu või pettumust. González-Cutre ja Sicilia (2019) ning González-Cutre ja tema kaasautorite (2016, 2023) uuringud näitavad kuidas kehalise kasvatus õpetajate kompetentsuse, seotuse ja eriti autonoomsuse toetamine olid korrelatsioonianalüüsi kaudu positiivselt seotud õpilaste rahuloluga kehalise kasvatus uudsusega. Uudsuse ja autonoomia vahelist kõrget korrelatsiooni on võimalik seletada, kui arvestada, et uudsusega rahulolu võib tekkida ainult siis, kui stiimul äratav huvi ja on seotud autonoomse reguleerimisprotsessiga, seega tuleb arvestada, et mitte kõik uudsed stiimulid ei tekita uudsusega rahulolu (González-Cutre & Sicilia, 2019).

Seetõttu on autonoomiat toetavad strateegiad (nt õpilaste huvi ja eelistustega arvestamine, õppeprotsessis valiku- ja vastutustunde soodustamine, tegevuse ettevõtmise selgitus jne) tõhusad strateegiad õpilaste uudsustunde kasvatamiseks (González-Cutre & Sicilia, 2019). Samamoodi, võttes arvesse positiivset seost õpilaste kompetentsuse ja seotuse tajumisest nende kehalise kasvatusse õpetajatelt ning uudsusega rahulolu vahel, tuleks kompetentsust toetavate strateegiatega pakkumist (nt individuaalse ja küsitleva tagasiside andmine, optimaalsete väljakutsete pakkumine jne) ning seotust toetavate strateegiatega pakkumist (nt uute, soojade ja lähedaste suhete loomist) pidada õpilaste seas rahuldavaks uudsuseks. Need eelnimetatud strateegiad võiksid aidata õpilastel kehalise kasvatusse tunnis leida lahenduse otsimisel uusi võimalusi kasutades kaasõpilaste tuge (González-Cutre & Sicilia, 2019; Aibar *et al.*, 2021). Lisaks näitas uuring, et õpilased on võimelised tajuma, millal õpetaja rakendab uudsusega rahulolu strateegiaid see läbi suurendades õpilaste rahulolu uudsusega ja sisemist motivatsiooni (Fierro-Suero *et al.*, 2020). Samuti ennustasid kaudselt kavatsust olla kehaliselt aktiivne ka autonoomia, seotuse ja uudsuse vajadused, millest viimane avaldas kõige suuremat kaudset mõju. Need tulemused toetavad motivatsiooni vahendavat rolli olemasolevas seoses põhiliste psühholoogiliste vajaduste, sealhulgas uudsusvajaduse rahuldamise ja selle tagajärgede vahel (Fernández-Espínola *et al.*, 2020).

Oluline on mõista ka uudsuse mõju teistele kehalise kasvatussega seotud väljunditele. 1. ja 5. kriteeriumi kohaselt peab uudsusega rahulolu olema positiivselt seotud heaoluga ja negatiivselt seotud halva enesetundega, samas kui uudsusega pettumus peaks näitama vastupidiseid seoseid. Põhiline psühholoogiline vajadus peaks olema positiivsete tulemuste ennustaja, mitte põhiliste psühholoogiliste vajaduste rahuldamise tagajärg. Sellest lähtuvalt näitasid kehalise kasvatusse valdkonnas tehtud uuringud, et uudsusega rahulolu tõi kaasa mitmeid positiivseid tagajärgi. Uudsusega rahulolu korreleerus positiivselt sisemise motivatsiooniga, näidates väga sarnaseid korrelatsioone kolme põhilise psühholoogilise vajadusega (González-Cutre & Sicilia, 2019, Fierro-Suero *et al.*, 2020,; González-Cutre *et al.*, 2016; Koka *et al.*, 2021). Täpsemalt González-Cutre ja Sicilia (2019) analüüsi tulemused näitasid, et uudsusega rahulolu ennustas kõiki kolme: teadmisele suunatud, saavutusele suunatud ja kogemusele suunatud sisemist motivatsiooni. Seoses sisemise motivatsiooniga tuleb erinevate arvutatud statistikate põhjal märkida, et uudsusega rahulolu oli see muutuja, mis ennustas kõige paremini sisemise motivatsiooni tundmist ning sellele järgnes kompetentsuse rahulolu (González-Cutre & Sicilia, 2019). Kompetentsuse rahuldamine oli aga muutuja, mis ennustas kõige paremini sisemist motivatsiooni saavutada ja sisemist motivatsiooni stimulatsiooni kogeda, millele järgnes uudsuse ja autonoomia vajaduse rahuldamine. Kehalise kasvatusse tunnis on uudsuskogemus see, mida õpilased kehalise kasvatusse tundides õppides ja uusi aspekte avastades kõige rohkem naudivad,

kuid nende uute avastustega peaks kaasnema kompetentsuse tajumine, et neid edukalt sooritada (González-Cutre & Sicilia, 2019). Kompetentsuse tajumine muudaks oskuste sooritamise nauditavamaks ning lisaks seostuks stimuleerimistundega. Selles mõttes peaksid uudsus ja kompetentsuse vajaduse rahuldamine olema tasakaalus, et säilitada õpilaste sisemine motivatsioon, mis on kooskõlas enesemääratlemise teooria sisemise motivatsiooni määratlustega (González-Cutre & Sicilia, 2019).

Samuti näitas uudsusega rahulolu positiivset seost autonoomse motivatsiooniga (González-Cutre & Sicilia, 2019; González-Cutre *et al.*, 2016; Fernández-Espínola *et al.*, 2020; Fierro- Suero *et al.*, 2020; Aibar *et al.*, 2021; Trigueiros *et al.*, 2019). Ühes uuringus täpsustati ka autonoomse toetuse tüüpi, milleks oli protseduuriline autonoomsus, kus õpetaja juhendab oma õpilasi lahendusi leidma. Tulemused näitasid, et protseduuriline autonoomsus ennustas õpilaste rahulolu kehalise kasvatuses uudsusega, mitte aga kolme psühholoogilise põhivajadusega (Koka *et al.*, 2021). Kuigi uudsus ja autonoomia on omavahel seotud, on kasulik need kaks mõistet teoreetilisest vaatenurgast eraldada, sest nagu González-Cutre ja Sicilia (2019) mudelist oli näha, olid nende vahelised seosed teiste konstruktsioonidest erinevad ning need tulemused viitavad tegelikult sellele, et uudsusega rahulolu mudelisse kaasamine nõrgendaks eelkõige tajutud autonoomia seoseid sisemise motivatsiooni ja kehalise kasvatuses tundide rahuloluga.

Põhimõtteliselt võib uudsuse arvestamine koos autonoomia, kompetentsuse ja seotusega enesemääratlemise teoorias aidata meil paremini mõista inimese motivatsiooni aluseks olevaid protsesse, suurendades nende seletatud varieeruvust (González-Cutre & Sicilia, 2019). Samuti on tulemused näidanud uudsuse vajaduse rahuldamise olulisust koos teiste psühholoogiliste põhivajadustega (eriti kompetentsuse vajadusega) kehalise kasvatuses tundides, kuna see ennustab autonoomset motivatsiooni ja kavatsust olla tulevikus õpilastel kehaliselt aktiivne, ka väljaspool kooli (Fernández-Espínola *et al.*, 2020).

Uudsusega rahulolu näitas positiivset seost õpilaste elujõuga, sisemise tahtejõuga ja kehalise kasvatuses tunni rahuloluga, mis on akadeemiliste saavutuste seisukohalt olulised (González-Cutre & Sicilia, 2019; González-Cutre *et al.*, 2016). Uudsusega rahulolu kehalise kasvatuses tunnis on positiivne ja oluline ennustaja õpilaste kavatsusele olla ka väljaspool kooli kehaliselt aktiivsed (Fernández-Espínola *et al.*, 2020; Aibar *et al.*, 2021). Seega kui kehalise kasvatuses õpetajad soovivad tulevikus suurendada oma õpilaste kavatsust olla kehaliselt aktiivsed, peavad nad teadlikult püüdma luua oma tundides õpiõhkkonda, mis rahuldaks nii traditsioonilisi psühholoogilisi põhivajadusi kui ka vajadust uudsuse järele (uudsete ülesannete ja väljakutsete püstitamine, mis ei ole igapäevasest rutiinist), sest rahulolu ennustab autonoomset motivatsiooni ja järelikult suurendab kavatsust harjutada kehalist tegevust tulevikus ka väljaspool hariduslikku konteksti (Fernández-Espínola *et al.*, 2020). Uudsusega rahulolu oli aga

positiivselt seotud ka introjekteeritud regulatsiooniga (González-Cutre *et al.*, 2016). Lõpuks, kui noorukid tunnevad, et nende vajadus kehalise kasvatusu uudsuse järele on rahuldatud uue sisu, tegevuste, materjalide, projektide, meetodikate, pedagoogiliste mudelite või tehnoloogia kaudu, võivad nad tõenäolisemalt tunda suuremat kavatsust jätkata uute kehaliste tegevustega väljaspool kehalist kehalise kasvatusu tundi (González-Cutre *et al.*, 2023). Teisest küljest oli rahulolu uudsusega negatiivselt seotud negatiivse mõju, igavuse ning amotivatsiooniga (González-Cutre *et al.*, 2023; González-Cutre *et al.*, 2016). Fierro-Suero ja tema kaasautorite (2020) tulemused toetavad samuti esimese kaasamiskriteeriumi täitmist, näidates, et uudsuse vajaduse pettumus ei ole mitte ainult negatiivselt seotud psühholoogilise heaoluga, vaid ka positiivselt seotud kohanemisvõimetute tulemuste ja kehva enesetundega. Lisaks näitasid uuringu hierarhilised regressioonanalüüsid, et uudsusega pettumus oli oluline positiivne ennustaja õpilaste amotivatsioonile, igavusele, uskumusele ja keskendumishäiretele kehalise kasvatusu tundides (González-Cutre *et al.*, 2023; González-Cutre *et al.*, 2016; Fierro-Suero *et al.*, 2020). Kehalise kasvatusu kontekstis avaldus uudsusega pettumus negatiivset mõju kui õpilased tundsid ennast ebakindlat, samuti kui täitsid ülesandeid individuaalselt kaaslaste ees või kui sooritasid liiga võistlevaid tegevusi, mis tekitavad õpilaste vahel lõhe. Õpetajate otsused rühmade moodustamise kohta võivad samuti mõjutada negatiivse mõju kogemust (González-Cutre *et al.*, 2023). Viimaseks mida käesolevates uuringutes ennustas uudne pettumus, oli keskendumishäire. Kui kehalise kasvatusu õpetajad kordavad samu lähenemisviise (ja nende kogemise viise), siis on loogiline, et õpilased võivad lõpuks kaotada tähelepanu ja huvi selle vastu, mida nad peaksid tegema (Fierro-Suero *et al.*, 2020).

Kaasamiskriteeriumi kohaselt peab psühholoogilise põhivajaduse määratlus hõlmama konkreetseid kogemusi ja käitumist, mis viivad healuni (Ryan & Deci, 2017). Uudsusvajadust on võimalik rahuldada, kui inimene leiab uudse stiimuli või kui inimese rutiinis toimub muutus (González-Cutre *et al.*, 2016). Siin kohal kirjeldavad läbivaadatud uuringud uudsuse sisu ja pakuvad erinevaid ideid, mis võiksid soodustada positiivsete tulemustega seotud uudsuse kogemusi (González-Cutre *et al.*, 2016). Näiteks soovitatakse kehalise kasvatusu tundides, et õpetajad kasutaksid õppekava erinevaid elemente, tutvustades oma kõnes uudsust, sisu, tegevusi, mängureegleid, materjale, tehnoloogiaid, ruume, projekte, meetodikat ja hindamissüsteeme (González-Cutre & Sicilia, 2019). Uudsust toetavad strateegiad tuleks kaasata ka mitte ainult kehalise kasvatusu tundide kavandamise, vaid ka igapäevasesse suhtlusesse õpilastega (Aibar *et al.*, 2021). Näiteks on võimalik õpilastele tutvustada tavapäraest erinevaid tegevusi ja alternatiivseid spordialasid (nt Zumba, Kin-ball, muusika, video) või kasutada mõnda muud inventari mida tavaliselt kehalise kasvatusu tundides ei kasutata (nt võimlemispall, bosu pall), samuti on võimalik uudsusega rahulolu saavutamiseks mõne kehalise kasvatusu seotud

mobiilirakendust kasutada (nt Runtastic) või viia õpilased õue tingimustesse, et sooritada füüsilisi tegevusi seal (nt park) (Aibar *et al.*, 2021; Gonzáles-Cutre & Sicilia, 2019; Fierro-Suero *et al.*, 2020). Ka uudsete hindamissüsteemide rakendamine võiksid olla paljulubavad strateegiad õpilaste kehalise kasvatusu uudsusega rahulolu suurendamiseks (Aibar *et al.*, 2021). Samuti on võimalik erinevaid motivatsiooni ja käitumise muutmise tehnikaid kasutada, selleks et saavutada õpilastes rahulolu uudsusega (nt mõtestatud põhjendus, õpilaste julgustamine küsimusi küsima või selge ja konkreetse tegevusplaani väljatöötamine jne) (Aibar *et al.*, 2021). Rahulolu on võimalik saavutada ka kombineerides erinevaid õpetamisstiile (nt vastastikune, juhitud avastamine, lahknev avastus, enesekontroll) ja pedagoogilisi mudeleid (nt mõistmismängud, spordikasvatus, isiklik ja sotsiaalne vastutus, mängulisus) (Aibar *et al.*, 2021; Koka *et al.*, 2021). Kehalise kasvatusu aine pakub palju erinevaid uudsusvõimalusi, arvestades olemasolevate liikumisharrastuste laia valiku ning inventari ja keskkondade võimalusi (Gonzáles-Cutre & Sicilia, 2019). Õpetaja teadmised, kaasatus ja loovus on aga olulised, et muuta vähemate ressurssidega kool uuendusvõimaluste pakkuvamaks õpilaste jaoks (Gonzáles-Cutre & Sicilia, 2019).

Käesoleva magistr töö tugevuseks oli PRISMA-P juhiste kasutamine töö koostamisel, mis on välja töötatud selleks, et hõlbustada süstemaatilise ülevaate koostamist ja artiklite selekteerimist. Samuti on kasutatud töös hindamismeetodit, et määrata uuringute metoodilist kvaliteeti. Töösse kaasatud artiklite metoodilise kvaliteedi hindamiseks kasutati STROBE kontrollnimekirja.

Tööd limiteerivaks faktoriks on kaasatud artiklite vähesus. Teiseks tööd limiteerivaks faktoriks oli see, et oli kasutatud ainult läbilõikeuuringuid, sest pikisuunalisi uuringuid ei ole veel tehtud. Seetõttu oleks huvitav uurida uudsusvajadust läbi erineva ülesehitusega uuringute, et tõsta tulemuste kvaliteeti. Veel üheks uuringu piiranguks, mida tulevased uurimised peaksid tõendite laiendamiseks arvesse võtma on see, et uudsusega rahulolu on mõõdetud rohkem kui uudsusega seotud frustratsiooni ning samuti on vähe uuringuid uudsuse toetamisest. Samuti peaksid tulevased uuringud uurima uudsuse vajadust kehalise kasvatusu valdkonnas ka teistes kultuurides ja riikides.

## **6. JÄRELDUSED**

Käesoleva magistritöö uurimiseesmärgist ja uurimisküsimustest lähtudes saab töös kasutatud uuringute tulemustele tuginedes teha järgnevad järeldused:

1. Uudsusega rahulolu oli positiivselt seotud kolme olemasoleva vajaduse rahuldamisega kehalise kasvatuses valdkonnas.
2. Uudsusega rahulolu korreleerus positiivselt sisemise ja autonoomse motivatsiooniga.
3. Uudsusega rahulolu näitas positiivset seost õpilaste elujõuga, sisemise tahejõuga ja kehalise kasvatuses tunni rahuloluga, mis on akadeemiliste saavutuste seisukohalt olulised. Samuti on uudsusega rahulolu kehalise kasvatuses tunnis positiivne ja oluline ennustaja õpilaste kavatsusele olla ka väljaspool kooli kehaliselt aktiivsed.

## 7. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aibar, A., Abós, A., García-González, L., González-Cutre, D., Sevil-Serrano, J. (2021). Understanding students' novelty satisfaction in physical education: Associations with need-supportive teaching style and physical activity intention. *European Physical Education Review. Advance online publication.*, 27(4). Doi: 10.1177/1356336X21992791
2. Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Lonsdale, C., White, R.L., et al. (2014) Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine.*, 18(11): 1589–1601. Doi: 10.1007/s40279-014-0229-z
3. Bagheri, L., Milyavskaya, M. (2020). Novelty-variety as a candidate basic psychological need: New evidence across three studies. *Motivation and Emotion.*, 44(1): 32-53. Doi: 10.31234/osf.io/jv5d7
4. Castonguay, A.L., Pila, E., Wrosch, C., Sabiston, C.M. (2015). Body-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men. *American Journal of Men's Health.*, 9(3): 209-221. Doi: 10.1177/1557988314537517
5. Cheon, S.H., Reeve, J., Moon, I.S. (2012). Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport & Exercise Psychology.*, 34 (3): 365-396. Doi: 10.1123/jsep.34.3.365
6. Cheon, S.H., Reeve, J. (2013). Do the benefits from autonomy-supportive PE teacher training programs endure?: A one-year follow-up investigation. *Psychology of Sport and Exercise.*, 14 (4): 508–518. Doi: 10.1016/j.psychsport.2013.02.002
7. Chu, A., Zhang, T. Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review.*, 24(4). Doi: 10.1177/1356336X17751231
8. Cox, A., Duncheon, N., McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise & Sport.*, 80(4): 765-773. Doi: 10.1080/02701367.2009.10599618
9. Curran, T., Standage, M. (2017). Psychological needs and the quality of student engagement in physical education: Teachers as key facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education.*, 36(3): 262-276. Doi: 10.1123/jtpe.2017-0065
10. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation.*, 38: 237-288.
11. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum.
12. Deci, E.L. (1975). Intrinsic motivation. *Plenum Press.* Doi. 10.1007/978-1-4613-4446-9

13. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry.*, 11(4): 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
14. Eccles, D.W., Kazmier, A.W. (2019). The psychology of rest in athletes: An empirical study and initial model. *Psychology of Sport and Exercise.*, 44: 90-98. Doi: 10.1016/j.psychsport.2019.05.007
15. Fernández-Espínola, C., Almagro, B.J., Tamayo-Fajardo, J.A., Sáenz-López, p. (2020). Complementing the Self-Determination Theory with the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *Frontiers in Psychology.*, 11. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.01535
16. Fin, G., Moreno-Murcia, J.A., León, J., Baretta, E., Nodari Júnior, R.J. (2019). Teachers’ interpersonal style in physical education: exploring patterns of students’ self-determined motivation and enjoyment of physical activity in a longitudinal study. *Frontiers in Psychology.*, 9. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.02721
17. Fierro-Suero, S., Almagro, B.J., Sáenz-López, P. (2020). Validation of the Achievement Emotions Questionnaire for Physical Education (AEQ-PE). *International Journal of Environmental Research and Public Health.*, 17(12). Doi: 10.3390/ijerph17124560
18. González-Cutre, D., Brugarolas-Navarro, M., Beltrán-Carrillo, V.J., Jiménez-Loaisa, A. (2023). The frustration of novelty and basic psychological needs as predictors of maladaptive outcomes in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy.* Doi: 10.1080/17408989.2023.2167969ca
19. González-Cutre, D., Jiménez-Loaisa, A., Romero-Elías, M., Beltrán-Carrillo, V.J. (2019). Exploring bariatric patients’ need for novelty in a motivational physical activity program: A qualitative study. *European Journal of Human Movement.*, 43:1-12.
20. González-Cutre, D., Romero-Elías, M., Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V.J., Hagger, M.S. (2020). Testing the need for novelty as a candidate need in basic psychological needs theory. *Motivation and Emotion.*, 44(2): 295-314. Doi: 10.1007/s11031-019-09812-7
21. González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A.C., Ferriz, R., Hagger, M.S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences.*, 102: 159–169. Doi: 10.1016/j.paid.2016.06.036
22. González-Cutre, D., Sicilia, A. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review.*, 25(3): 859-875. Doi: 10.1177/1356336X18783980

23. Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise.*, 16: 26–36. Doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.013
24. Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., *et al.* (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: Identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy.*, 23(1), 16–36. Doi: 10.1080/17408989.2017.1346070
25. Hargreaves, N., Forneris, T., Sabiston, C., Berg, S., Kowalski, K., *et al.* (2021). More than just another physical activity program: exploring the GUM program for at-risk adolescent girls. *Health Promotion International.*, 37(1). Doi: 10.1093/heapro/daab035
26. Hein, V., Määr, M., Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review.*, 10(1): 5-19. Doi: 10.1177/1356336X04040618
27. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science.*, 9(5): 462–471. Doi: 10.1016/j.jshs.2019.06.001
28. Koka, A., Tilga, H., Hein, V., Kalajas-Tilga, H. (2021). A Multidimensional Approach to Perceived Teachers' Autonomy Support and its Relationship with Intrinsic Motivation of Students in Physical Education. *International Journal of Sport Psychology.*, 52(3): 266-286. Doi: 10.7352/IJSP.2021.52.266
29. Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., Parker, K., *et al.* (2020). Make fitness fun: Could novelty be the key determinant for physical activity adherence? *Frontiers of Psychology.*, 11. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.577522
30. Lim, B.S.C., Wang, C.K.J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise.*, 10(1): 52-60. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.06.003
31. Lonsdale, C., Lester, A., Owen, K.B., White, R.L., Peralta, L., *et al.* (2019). An internet-supported school physical activity intervention in low socioeconomic status communities: results from the Activity and Motivation in Physical Education (AMPED) cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine.*, 53(6): 341-347. Doi: 10.1136/bjsports-2017-097904

32. Martins, J.A., Marques, A., Rodrigues, H., Sarmiento, M., Onofre, F.C. (2018). Exploring the Perspectives of Physically Active and Inactive Adolescents: How does Physical Education Influence their Lifestyles? *Sport, Education and Society.*, 23(5): 505-519.
33. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., *et al.* (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. Doi: 10.1186/2046-4053-4-1
34. Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., and Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology.*, 30(2): 240-68. Doi: 10.1123/jsep.30.2.240
35. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology.*, 71(2): 225-242. Doi: 10.1348/000709901158497
36. Ntoumanis, N., Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes. *Theory and Research in Education.*, 7(2): 194–202. Doi: 10.1177/1477878509104324
37. Ostroff, W.L. (2016). *Cultivating Curiosity in K-12 Classrooms: How to Promote and Sustain Deep Learning.* Alexandria, VA, 22311-1714.
38. Rutten, C., Boen, F., Seghers, J. (2012). How school social and physical environments relate to autonomous motivation in physical education: The mediating role of need satisfaction. *Journal of Teach Physical Education.*, 31(3): 216-230. Doi: 10.1123/jtpe.31.3.216
39. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2020) Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology.*, 61. Doi: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860
40. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. *Handbook of self-determination research.*, 3-33.
41. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press.
42. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.*, 55(1): 68–78. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
43. Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., Ferriz, R. (2016). Social physique anxiety and intention to be physically active: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport.*, 87(4): 354–364. Doi: 10.1080/02701367.2016.1213351

44. Skavronskaya, L., Moyle, B., Scott, N., Kralj, A. (2020). The psychology of novelty in memorable tourism experiences. *Current Issues in Tourism.*, 23(21): 2683-2698. Doi: 10.1080/13683500.2019.1664422
45. Stoa, R., Chu, A. (2020). An Argument for Implementing and Testing Novelty in the Classroom. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology.*, 9(1). Doi: 10.1037/stl0000223
46. Standage, M., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: a self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport.*, 77(1): 100-110. Doi: 10.1080/02701367.2006.10599336
47. STROBE Checklists. Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology. (2024, 15. mai). <https://www.strobe-statement.org/checklists/>
48. Sun, H., Li, W., Shen, B. (2017). Learning in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education.*, 36(3): 277-291. Doi: 10.1123/jtpe.2017-0067
49. Sylvester, B.D., Jackson, B., Beauchamp, M.R. (2018). The effects of variety and novelty on physical activity and healthy nutritional behaviors. *Advances on motivation science.*, 5: 169-202. Doi: 10.1016/bs.adms.2017.11.001
50. Taylor, I.M., Ntoumanis, N., Standage, M., Spray, C.M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology.*, 32(1): 99–120. Doi: 10.1123/jsep.32.1.99
51. Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N. (2012) Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*, 9(1): 78–107. Doi: 10.1186/1479-5868-9-78
52. Trigueros, R., Mínguez, L.A., González-Bernal, J.J., Aguilar-Parra, J.M., Padilla, D., et al. (2019). Validation of the Satisfaction Scale of Basic Psychological Needs in Physical Education with the incorporation of the novelty in the Spanish context. *Sustainability.*, 11(22). Doi: 10.3390/su11226250
53. Ulstad, S.O., Halvari, H., Sørebo, Ø., Deci, E.L. (2016). Motivation, learning strategies, and performance in physical education at secondary school. *Advances in Physical Education.*, 6(1): 27-41. Doi: 10.4236/ape.2016.61004
54. Vandembroucke, J.P., Von Elm, E., Altman, D.G., Gøtzsche, P.C., Mulrow, C.D., et al. (2007). Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology

(STROBE): explanation and elaboration. *Epidemiology.*, 18(6): 805-835. Doi: 10.1097/EDE.0b013e3181577511

55. Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration.*, 23(3): 263-280. Doi: 10.1037/a0032359
56. Vansteenkiste, M., Ryan, R.M., Soens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1): 1-31. Doi: 10.1007/s11031-019-09818-1
57. Vasconcellos, D., Hilland, T., Parker, P., Cinelli, R.L. (2020). Self-Determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology.*, 112(7): 1444–1469. Doi: 10.1037/edu0000420
58. Vlachopoulos, S.P., Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science.*, 10(3): 179–201. Doi: 10.1207/s15327841mpee1003\_4
59. Warburton, V.E. (2017). Peer and teacher influences on the motivational climate in physical education: A longitudinal perspective on achievement goal adoption. *Contemporary Educational Psychology.*, 51: 303-314. Doi: 10.1016/j.cedpsych.2017.08.001
60. White, R.L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R.L., Hilland, T., *et al.* (2020). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education.*, 99(1). Doi: 10.1016/j.tate.2020.10324

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Katrin Fessak,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Õpilaste uudsuse vajadus kehalise kasvatuses tunnis enesemääratlemise teooria vaatenurgast“,

mille juhendaja on Henri Tilga,

reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja 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.

Katrin Fessak

17.05.2024