

**YLÄKOULUN LIKUNNANOPETTAJIEN KÄSITYKSIÄ JA KOKEMUKSIA  
OPPILAIKEN AUTONOMIAN TUKEMISESTÄ LIKUNNANOPETUKSESSÄ**

Enni Isojoki ja Sini Kaven

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Isojoki, E. & Kavén, S. 2021. Yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66 s., 4 liitettä.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Tavoitteena oli selvittää liikunnanopettajien omakohtaisia kokemuksia siitä, miten oppilaiden autonomian tukeminen näyttäytyy heidän liikunnanopetuksessaan. Tavoitteena oli myös saada tietoa siitä, millaisia keinoja yläkoulun liikunnanopettajat käyttävät tukeakseen oppilaiden autonomiaa ja kokevatko he tarvitsevansa apua oppilaiden autonomian tukemisessa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, sillä tutkittavasta ilmiöstä haluttiin saada syvällisempää tietoa. Aineisto koostui neljän yläkoulun liikunnanopettajan teemahaastattelusta. Haastateltavat olivat Etelä- ja Pohjois-Suomesta. Heistä kaksi oli naisia ja kaksi miehiä. Teemahaastattelut toteutettiin etäyhteyksien välityksellä vallinneen koronapandemian vuoksi. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa aineiston sisältö ryhmiteltiin ja yhdisteltiin eri luokiksi.

Tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kokivat autonomian ja autonomian tuen positiivisena ja tärkeänä asiana. Liikunnanopettajan antaman autonomian tuen nähtiin lisäävän oppilaiden aktiivisuutta tunnilla. Liikunnanopettajat käyttivät erilaisia keinoja oppilaiden autonomian tukemisessa, etenkin vaihtoehtojen antaminen nousi esille jokaisen opettajan kohdalla. Oppilaiden autonomian tukemiseen liittyi myös haasteita, sillä oppilaiden kyky ottaa vastuuta omasta toiminnasta vaihteli eri oppilaiden ja ryhmien välillä. Liikunnanopettajat kokivat, että heillä on enimmäkseen riittävät valmiudet oppilaiden autonomian tukemiseen, mutta osoittivat myös kiinnostusta kehittää omaa osaamistaan ja halua osallistua koulutukseen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että oppilaiden autonomian tukeminen koettiin merkityksellisenä asiana liikunnanopetuksessa. Opettajilla oli useita keinoja oppilaiden autonomian tukemiseen, ja ne olivat aiempien tutkimusten kanssa samansuuntaisia. Uutena asiana nousi esille se, että oppilaiden autonomian tukeminen ei ole niin yksiselitteistä ja siksi autonomiaa tulisi tuoda opetukseen vähitellen oppilaiden kehityksen taso ja yksilölliset valmiudet huomioiden.

Asiasanat: yläkoulun liikunnanopetus, liikunnanopettajat, autonomia, autonomian tukeminen

## ABSTRACT

Isojoki, E. & Kavén, S. 2021. Secondary school physical education teachers' perceptions and experiences about supporting students' autonomy in physical education. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sport Pedagogy, 66 pp., 4 appendices.

The purpose of this master's thesis was to examine secondary school physical education teachers' perceptions and experiences about their autonomy support for students in physical education. The aim was to investigate physical education teacher's subjective experiences about supporting students' autonomy in physical education classes. The aim was also to research physical education teachers' resources to support students' autonomy and whether they need help to supporting students' autonomy.

The research was a qualitative study because the aim was to get more in-depth perception of phenomenon. The material consisted of four secondary school physical education teachers' thematic interview. The interviewees came from southern and northern Finland and two of them were women and two were men. The interviews were organized on the remote connection, due to the current coronavirus pandemic. The material was analyzed using data -oriented content analysis where the content of the material was grouped and combined into different categories.

In this research, physical education teachers experienced autonomy and autonomy support as a positive and important issue. Physical education teachers' provided autonomy support was seen increasing students' activity during the class. Physical education teachers used different resources to support students' autonomy, especially providing choice for students. The results showed that there were also challenges in supporting students' autonomy because students' ability to take responsibility for their own activities varied between students and groups. Physical education teachers experienced that their capacity to support students' autonomy was mainly sufficient, but also showed interest on developing their own skills and willingness to participate in education.

In conclusion, support for students' autonomy was experienced as an important issue in physical education. Teachers used several resources to support students' autonomy and they were parallel with previous studies. New findings showed that supporting students' autonomy is not so unambiguous. Consequently, autonomy support should bring to students gradually in view of their level of development and individual abilities.

Key words: secondary school physical education, physical education teachers, autonomy, autonomy support

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	2
2 LIIKUNNANOPETUS YLÄKOULUSSA .....	3
2.1 Liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet yläkoulussa .....	5
2.2 Liikunnanopetuksen haasteet ja erityispiirteet .....	6
3 AUTONOMIA KÄSITTEENÄ.....	8
4 OPPILAIDEN AUTONOMIAN TUKEMINEN LIIKUNNANOPETUKSESSA .....	10
4.1 Autonomian tuen keinot .....	10
4.2 Autonomian merkityksestä oppilaille.....	13
4.3 Opettajien kouluttautumisen merkityksestä .....	15
5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	17
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä .....	18
6.2 Fenomenologinen lähtökohta .....	18
6.3 Esiymmärrys.....	18
6.4 Tutkimuksen kohderyhmä .....	19
6.5 Aineistonkeruu .....	21
6.6 Aineiston analyysi .....	22
7 TULOKSET .....	24
7.1 Liikunnanopettajien käsitykset autonomian tukemisesta .....	24
7.1.1 Käsitys autonomiasta.....	24
7.1.2 Autonomian tuen tärkeys.....	25
7.1.3 Opettajan ja oppilaan välinen vuoropuhelu .....	26
7.1.4 Motivaatiota lisäävä vaikutus .....	27

7.1.5	Sosiaalinen toimintaympäristö .....	28
7.2	Liikunnanopettajien käyttämät keinot autonomian tukemisessa .....	29
7.2.1	Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus .....	29
7.2.2	Oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun .....	30
7.2.3	Vaihtoehtojen antaminen .....	31
7.2.4	Asioiden perusteleminen .....	33
7.3	Liikunnanopettajien kokemuksia autonomiasta ja autonomian tukemisesta.....	34
7.3.1	Autonomian näyttäytyminen tunnilla .....	34
7.3.2	Opettajan kokemukset autonomian tuen toteuttajana .....	35
7.3.3	Oppilaiden valmius vastuun ottamiseen .....	37
7.3.4	Toiveiden kyselyn ja yksilön huomioimisen haasteet .....	38
7.3.5	Resurssit määrittävät opettajan autonomian tukemista ja tuen määrää .....	40
7.4	Opettajan valmius oppilaan autonomian tukemiseen ja osaamisen kehittäminen.	42
7.4.1	Opettajilla valmiudet autonomian tukemiseen .....	42
7.4.2	Opettajat toivovat konkreettista neuvontaa .....	44
8	POHDINTA.....	46
8.1	Johtopäätökset .....	49
8.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	50
8.3	Pohdintaa työn etenemisestä ja sen saavutuksista .....	52
8.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	54
	LÄHTEET .....	56
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Yläkoulun liikunnanopetuksessa haasteena nähdään se, miten opettaja pystyy tarjoamaan erilaisia liikuntaelämyksiä oppilaille, joilla on keskenään erilaiset liikkumistaidot ja fyysinen kunto (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 574). Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikkuminen on vähentynyt nuorten keskuudessa. Vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että fyysinen aktiivisuus vähenee yläkouluikäisillä yhdeksännettä luokkaa kohden (Valtion liikuntaneuvosto 2019). Salinin ym. (2017, 574) ja Lahden (2017, 36–37) mukaan omaehtoisen liikunnan väheneminen on aiheuttanut fyysisen kunnon polarisoitumista, joka näkyy nuorten jakautumisena hyvä- ja huonokuntoisiin.

Yläkoulun liikunnanopetuksen tärkeänä tehtävänä on tarjota sellaista liikuntaa, josta oppilaat saisivat positiivisia kokemuksia sekä se vahvistaisi heidän liikunnallista elämäntapaansa. Opetuksen lähtökohdana on oppilaiden osallisuus sekä kuulluksi tuleminen eli oppilaita tulisi ohjata ottamaan vastuuta. Ratkaisu voisi olla siinä, että oppilaat pääsisivät osallistumaan oman opiskelunsa suunnitteluun ja sen toteutukseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Perlman ja Webster (2011) toteavat, että liikunnanopetuksesta saatujen kokemusten tulisi lisätä oppilaan intoa, sitoutumista ja pätevyyden tunnetta liikuntaan, jotta liikkuminen jatkuisi läpi elämän.

Autonomia käsitetään yksilön oman toiminnan hallinnaksi ja tavoitteeksi olla itsenäinen (Ryan, Deci, & Vansteenkiste 2016, 387). Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 133) mukaan liikunnanopetuksessa koettu autonomia liittyy oppilaiden mahdollisuuteen olla mukana päätöksenteossa, kuten liikuntatuntien suunnittelussa ja toteutuksessa ja sen on nähty lisäävän oppilaan kokemaa autonomiaa. Decin ja Ryanin (2000) mukaan autonomiaa tarvitaan, jotta yksilön on mahdollista motivoitua sisäisesti tehtävään. Mitä enemmän yksilö pystyy säätelemään omaa toimintaansa, sitä paremmin hän hyväksyy sen ja kokee olevansa vastuussa siitä (Deci & Ryan 1987). Lintunen, Polet ja Laukkanen (2019) toteavat, että liikunnanopetuksen tärkeänä tehtävänä on edistää oppilaiden autonomista eli omaehtoista liikuntamotivaatiota.

Aiemmat tutkimukset viittaavat siihen, että liikunnanopettajien antamalla autonomian tuella on saatu aikaan positiivisia hyötyjä. Sillä on muun muassa havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia yläkouluikäisten oppilaiden oppimiseen ja erityisesti niiden oppilaiden oppimiseen, jotka eivät ole valmiiksi motivoituneita liikuntaan tai jotka eivät koe valmiiksi itsemääräämisen tunnetta (Shen, McCaughtry, Martin & Fahlman 2009). Hsu, Shang ja Hsiao (2020) havaitsivat liikunnanopettajalta saadun autonomian tuen lisäävän yläkoulun oppilaiden sitoutumista työskennellä ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa liikuntatunnilla. Lisäksi oppilaan kokemalla autonomialla on havaittu liikunnasta saatujen terveyshyötyjen kasvavan (Shen ym. 2009). Kokemukset autonomiasta ovat myös liikuntamotivaation muodostumisen kannalta hyvin tärkeitä, sillä niillä on vaikutusta siihen, tuleeko nuoresta sisäisesti vai ulkoisesti motivoitunut liikkuja (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133).

Tässä tutkimuksessa lähdettiin selvittämään yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Tutkimuksessa haluttiin nimenomaan saada selville liikunnanopettajien omakohtaisia käsityksiä ja kokemuksia autonomiasta ja sen tukemisesta sekä miten autonomian tukeminen toteutuu heidän liikuntatunneillaan. Lisäksi tavoitteena oli selvittää liikunnanopettajien valmiuksia oppilaiden autonomian tukemiseen ja kokevatko liikunnanopettajat tarvitsevansa apua autonomian tukemiseen. Työ rajattiin autonomian tukemiseen, koska se tulee uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa vahvasti esille oppilaan osallisuuden kautta.

## 2 LIIKUNNANOPETUS YLÄKOULUSSA

Heikinaro-Johansson ja Lyyra (2018, 26) sekä Varstala (2007, 126) määrittelevät liikunnanopetuksen olevan opetustapahtuma, joka nähdään opettajan ja oppilaan välisenä vuorovaikutuksellisenä tilanteena opetuksessa. Lyyran, Heikinaro- Johanssonin ja Palomäen (2019, 89) mukaan opetustapahtumassa korostuvat vuorovaikutteisuus, tavoitteellisuus sekä sisältö. Opetuksen tavoitteellisuudella tarkoitetaan sitä, että opetustilanteessa on jokin tavoite mihin pyritään. Opetustilanteessa opetussisältö tulisi tuoda tavoitteineen mielekkäällä tavalla esille huomioiden oppilaan ikätaso. Lisäksi liikunnanopettajalta edellytetään vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja, jotta hän pystyisi tukemaan oppilaiden yksilöllistä kasvua sekä motivoida oppilaita liikunnanopetuksessa. (Lyyra ym. 2019, 89.)

Liikunnanopetusta Suomessa ohjaavat opetussuunnitelmien perusteet (Opetushallitus 2020). Niissä on määritelty tavoitteet, tehtävät ja arviointi eri oppiaineille ja luokka-asteille. (Opetushallitus 2020; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Opetussuunnitelmien perusteiden tarkoituksena on vahvistaa koulutuksen tasa-arvoa koko maassa sekä luoda yhtenäinen pohja opetukselle. Lisäksi opetussuunnitelman tarkoituksena on olla opetuksen tuki, jossa otetaan huomioon paikalliset tarpeet ja näkökulmat. (Opetushallitus 2020.) Liikunnanopettajalle opetussuunnitelma on nähty apuna muun muassa yksilöllisen opetuksen sekä oppilaan tukimuotojen suunnittelussa. Opetussuunnitelmaan kirjatut tukitoimet nähdään niin oppilaan kuin opettajan etuna, joita liikunnanopettajan tulisi ehdottomasti käyttää. (Kalaja & Koponen 2017, 561.)

Perusopetuksen opetussuunnitelma uudistui vuonna 2014 ja se on otettu käyttöön portaittain yläkoulun opetukseen vuosien 2016–2019 aikana. Uudistuneessa opetussuunnitelmassa korostuu oppilaiden aktiivinen rooli, merkityksellisyys opetuksessa sekä onnistumisen kokemusten mahdollistaminen kaikille oppilaille. Oppilaiden aktiivisen roolin tulisi näyttäytyä tavoitteiden asettamisena, ongelmien ratkaisemisena sekä oppimisen arvioimisena omiin tavoitteisiin peilaten. (Opetushallitus 2020.) Lisäksi oppilaiden tulisi osallistua oman opiskelunsa suunnitteluun kehitysvaiheen mukaisesti sekä ottamaan vastuuta niin itsensä kuin ryhmän toiminnasta. Opiskelu tulee järjestää siten, että sen perustana ovat kuulluksi tuleminen



ja osallisuus. Oppilaiden osallistaminen niin oman kuin ryhmän toiminnan suunnitteluun on tapa vahvistaa osallisuutta. Viimeisimmän opetussuunnitelman 2014 sisällöt liikunnanopetuksessa ovat muodostuneet motoristen taitojen sekä työskentelyn ja toimintakyvyn osa-alueiden harjoittamisesta. Liikuntalajina ainoastaan uinti on mainittu vuosiluokan 7–9 opetussuunnitelman tavoitteissa ja arvioinnissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Oppilaiden toiveiden kuuntelu sekä heidän ottaminen mukaan tunnin suunnitteluun ovat keinoja, joilla opettaja voi tukea oppilaita liikunnan harrastamiseen tulevaisuudessa. Tuntien suunnittelussa tulisi erityistä huomiota kiinnittää niihin oppilaisiin, jotka tarvitsevat eniten tukea. (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013.)

Liikunnanopettajalta edellytetään kykyä suunnitella sellaista liikunnanopetusta, joka perustuu opetussuunnitelman tehtäviin ja tavoitteisiin (Sääkslahti 2017, 276). Keskeistä liikunnanopetuksen suunnittelussa on Heikinaro- Johanssonin ja Hirvensalon (2007, 97) mukaan tavoitelähtöinen ajattelu. Hyvä opetuksen suunnittelu voi auttaa tavoitteiden saavuttamisessa, jos se tehostaa opiskelua ja lisää opiskelun mielekkyyttä (Kalaja & Koponen 2017, 558). Liikunnanopetus tulisi suunnitella ja toteuttaa niin, että se olisi monipuolista ja innostavaa, jotta oppilas löytäisi mielekkään tavan liikkua myös vapaa-ajallaan (Kalaja & Koponen 2017, 559; Virta & Lounassalo 2017, 518; Liukkonen & Jaakkola 2017, 130; Lyyra ym. 2019, 92). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa ilmeni, että lapsille ja nuorille liikuntatunnilla oli tärkeää hauskuus sekä hyvä ilmapiiri (Lyyra ym. 2019, 92).

Lyyran ym. (2019, 89) mukaan opettajan pedagogisilla ratkaisuilla on merkitystä siihen, kuinka tavoitteet ja sisällöt näyttäytyvät liikuntatunnilla. Opettaja toimii siis yhtymäkohtana opetussuunnitelman ja oppilaiden välillä. Opettajan rooliin liittyy myös kasvattajan rooli muiden opetussisältöjen osaamisen ohella. (Lyyra ym. 2019, 89.) Kalaja ja Koponen (2017, 557) mainitsevat, että opetussuunnitelman perusteiden sisällöt, tavoitteet ja hyvän osaamisen kuvaukset suuntaavat liikunnanopetusta. Toisaalta ohjeet ovat niin avoimia, että opettajalle jää vielä päätäntävaltaa. Opettajan tulisi rakentaa oma suunnitelma, jossa hän määrittelee opetuksen tavoitteet, konkreettiset sisällöt ja menetelmät. (Kalaja & Koponen 2017, 557.) Opettajan tulisi myös osata joustaa oppitunnin sisällössä ja tuntisuunnitelmassa sekä osata

kuunnella oppilasta ja kohdentaa tuki yksilöllisesti, sillä sen on nähty edistävän oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunnilla (Huovinen 2019, 66, 78).

## **2.1 Liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet yläkoulussa**

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan yläkoulun liikunnanopetuksen tehtävänä on oppilaiden hyvinvoinnin sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistäminen. Näiden ohella opetussuunnitelmassa painotetaan, että opetuksen tavoitteena on antaa oppilaille myönteisiä liikuntakokemuksia, tukea liikunnallista elämäntapaa sekä tukea kasvua itsenäisyyteen. Opetussuunnitelman mukaan yläkoulun liikunnanopetuksessa olisi tärkeää huomioida, että oppilaiden myönteinen minäkäsitys vahvistuisi sekä oppilaat osaisivat hyväksyä omassa kehossa tapahtuvia muutoksia. Lisäksi opetuksen tulisi tukea oppilaiden osallisuutta. Opetussuunnitelmassa painotetaan oppilaan vastuunottamista niin omasta kuin ryhmän toiminnasta sekä oppilaan mukana olemista toiminnan suunnittelussa. Liikunnanopetuksessa toiminnan tulisi tarjota oppilaille onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuden osallistua toimintaan. Lisäksi opetuksessa tulee huomioida erityisesti oppilaiden yksilölliset tarpeet. Oppilaiden pätevyyden kokemusta ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta pyritään tukemaan oppilaiden osallisuutta lisäävillä työtavoilla, sopivan haastavilla tehtävillä sekä kannustavalla palautteella. Oppilaiden toimintakyvyn ylläpitäminen sekä itseä kiinnostavan liikuntaharrastuksen löytäminen on yksi tärkeimmistä tavoitteista opetussuunnitelmassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

Yläkoulun liikunnanopetuksessa tavoitteena on kehittää fyysistä, sosiaalista sekä psyykkistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteena on kannustaa oppilasta yrittämään parhaansa, kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, kehittämään liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojaan, havainnoimaan ympäristöään eri aistein sekä oppia käyttämään, yhdistämään ja soveltamaan monipuolisesti näitä edellä mainittuja taitoja erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri liikuntamuotojen avulla. Lisäksi tavoitteena on, että oppilas kehittää kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta sekä uima- ja vesipelastustaitoja. Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteena on kehittää oppilaiden yhteistyötaitoja sekä oppia säätelemään omaa toimintaansa ja tunnelmaisua huomioiden muut oppilaat. Tavoitteena on

myös opettaa oppilaita toimimaan reilusti muita kohtaan sekä ottamaan vastuuta oppimistilanteista. Psykkisen toimintakyvyn tavoitteena on ohjata oppilaita itsenäisyyteen ja ottamaan vastuuta omasta tekemisestään. Lisäksi tavoitteena on, että oppilaat saavat positiivisia kokemuksia pätevydestä, omasta kehosta sekä yhteisöllisyydestä. Tavoitteena on myös auttaa oppilaita ymmärtämään liikkumisen tärkeys hyvinvoinnin kannalta sekä tutustuttaa heidät liikunnan harrastamisen erilaisiin mahdollisuuksiin, jotta he löytäisivät itselleen sopivan liikuntaharrastuksen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

## **2.2 Liikunnanopetuksen haasteet ja erityispiirteet**

Liikunnanopetuksen haasteena on tarjota kaikille oppilaille mielekästä liikuntaa niin, että liikunta tukisi jokaisen oppilaan tarpeita. LIITU-tutkimuksessa vuonna 2018 ilmeni, että ainoastaan joka kolmas lapsi ja nuori liikkuu päivittäisen liikuntasuosituksen mukaisesti. Lisäksi on havaittu, että 11–15-vuotiailla liikunnan merkityksellisyys on vähentynyt. Lasten ja nuorten kokemat merkitykset ovat vähentyneet neljän vuoden takaisesta. (Valtion Liikuntaneuvosto 2019.) Salinin ym. (2017, 574) ja Lahden (2017, 36–37) mukaan omaehtoisen liikunnan väheneminen on aiheuttanut fyysisen kunnan polarisoitumista, joka näkyy lasten ja nuorten jakautumisena hyvä- ja huonokuntoisiin. Haasteena on se, että liikunnanopetuksen tulisi pystyä tarjoamaan erilaisia liikuntaelämyksiä kaikille oppilaille fyysisen kunnan ja liikkumistaitojen eroista huolimatta (Salin ym. 2017, 574). Nämä lisääntyneet fyysisen toimintakyvyn erot tulisi siis huomioida liikunnanopetuksessa (Kalaja & Koponen 2017, 560). Lisäksi liikunnanopettajaa haastaa se, miten hän pystyy edistämään ryhmässä olevien erilaisten oppijoiden motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130).

Ryhmän on nähty tuovan haasteita esimerkiksi yksilöiden huomioimisessa. Ryhmäkoolla on havaittu olevan vaikutusta opettajan toimintaan liikuntatunnilla. Huovisen (2019, 74) tutkimuksessa nousi esille se, että isossa ryhmässä liikunnanopettajan oli haastavaa huomioida oppilas yksilöllisesti, mikä on yksi liikunnanopetuksen tärkeimmistä tehtävistä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Puolestaan pienryhmäopetuksessa on koettu, että liikunnanopettajan on helpompi huomioida oppilas yksilöllisesti (Numminen & Laakso 2010, 77). Lisäksi tutkimus osoittaa, että opettajan yksilöllinen huomioiminen, aito

kuunteleminen sekä kiinnostuksen osoittaminen oppilaille on nähty edistävän oppilaiden aktiivisuutta ja osallisuutta liikuntatunnilla (Huovinen 2019, 66).

Liikunnanopettajan on tärkeä ottaa myös huomioon liikunnanopetukseen liittyvät erityspiirteet. Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018, 27) mukaan opettajalta vaaditaan niin psyykkistä, että fyysistä osallistumista. Organisointi saattaa olla vaativaa sekä liikkuminen erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä voi tuoda omat haasteensa. Meluhaitat saattavat häiritä opetusta sekä tuoda haasteita opettajan äänenkäytölle. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 27.) Salin ym. (2017, 575) toteavat, että omat haasteensa työhön tuo myös huonot työolosuhteet, kuten riittämättömät ja puutteelliset välineet. Lisäksi rajallinen aika ja ajan käyttö saattaa aiheuttaa opettajille paineita selviytyä opetuksen tavoitteista ja sisällöistä. Suomessa liikuntatunti kestää tavallisesti 45 minuutista 90 minuuttiin, josta kuluu varsinaisen opetuksen ja oppimisen lisäksi aikaa myös muuhun toimintaan, kuten liikuntapaikalle siirtymiseen, läsnäolijoiden kirjaamiseen, ohjeiden antoon ja välineiden jakamiseen. Jotta aikaa jäisi riittävästi myös liikkumiselle, se vaatii opettajalta taitavaa organisointia ja toiminnan ohjeistusta. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 28.)

### 3 AUTONOMIA KÄSITTEENÄ

Autonomian käsite on keskeisessä roolissa tässä työssä. Aiemmissa autonomian tukemiseen liittyvissä liikunta-alan tutkimuksissa autonomia on määritelty Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian mukaan. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) tavoitteissa ilmenee selkeästi oppilaiden osallistaminen, pätevyyden tunteen kokeminen sekä yhteenkuuluvuus, mikä viittaa Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriaan. Tästä syystä päädyttiin määrittelemään autonomia Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian avulla.

Ryanin ja Decin (2006) mukaan autonomia on ihmisen perustarve, jolla on merkittävä vaikutus hänen persoonallisuuteensa ja hyvinvointiinsa. Käsite autonomia on peräisin kreikan kielen sanoista *autos* (itse) ja *nomos* (hallita) ja se kuvaa yksilön oman toiminnan hallintaa ja tavoitetta olla itsenäinen (Ryan, Deci, & Vansteenkiste 2016, 387). Siihen kuuluu oman toiminnan sisäinen hyväksyminen ja tunne siitä, että toiminta on lähtöisin itsestä. Mitä enemmän yksilö voi säädellä omaa toimintaansa, sitä paremmin hän hyväksyy sen ja kokee olevansa vastuussa siitä. (Deci & Ryan 1987.) Autonomia sisältää erilaisten mahdollisuuksien sovittamisen yhteen tunteiden, tarpeiden ja rajoitusten kanssa (Ryan & Deci 2006). Lisäksi se auttaa ihmisiä säätelemään paremmin omaa toimintaansa tarpeiden ja käytettävissä olevien kykyjen mukaan (Deci & Ryan 2000). Autonominen toiminta kuvaa, sitä miltä osin ihmisen ajatukset, tunteet ja toiminta sopivat omiin arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin (Ryan ym. 2016, 388).

Itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory) perustuu autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiseen, mikä on merkityksellinen asia yksilön motivaation kannalta. Lisäksi ne ovat elintärkeitä yksilön psykologiselle kasvulle, hyvinvoinnille ja eheydelle. (Deci & Ryan 2000.) Ryanin ja Decin (2002, 7) mukaan psykologiset perustarpeet edistävät yksilön fyysistä toimintaa sekä tukevat persoonallisuuden ja kognitiivisten rakenteiden kehitystä. Sosiaalinen ympäristö, jossa yksilö kokee autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, edistää hänen hyvinvointiaan (Ryan & Deci 2002, 6) ja ylläpitää hänen sisäistä motivaatiotaan (Ryan & Deci 2000). Sisäinen motivaatio taas lisää myönteisiä tunnekokemuksia ja kehittää yksilön suorituskykyä (Deci & Ryan 2000).

Psykologiset perustarpeet ovat samanlaisia kaikissa kulttuureissa ja kehitysvaiheissa, vaikka niiden ilmaisussa ja toteutuksessa saattaa olla eroja (Ryan & Deci 2002, 7).

## **4 OPPILAIKEN AUTONOMIAN TUKEMINEN LIIKUNNANOPETUKSESSA**

Peruskoulun liikunnanopetuksella on tärkeä rooli oppilaiden autonomisen liikuntamotivaation tukemisessa ja edistämässä niin koulussa, vapaa-ajalla kuin myöhemmissä elämänvaiheissa (Lintunen ym. 2019).

### **4.1 Autonomian tuen keinot**

Liikunnanopettaja voi tukea oppilaidensa autonomiaa opetuksessa monella tapaa. Oppilaiden autonomian tukeminen liikunnanopetuksessa lähtee siitä, miten oppitunnit toteutetaan ja millaisen ilmapiirin opettaja liikuntatunneille rakentaa (Lintunen ym. 2019). Autonomian tukemiseen kuuluu oppilaiden sisäisen motivaation lähteiden tunnistaminen, kasvattaminen ja rakentaminen (Reeve & Jang 2006). Reeven ym. (2004) mukaan autonomiaa tukeva opetus korostaa sisäisen motivaation lähteitä, kuten oppilaiden kiinnostuksen kohteita, pätevyyden tunnetta sekä valinnan mahdollisuuksia. Autonomiaa tukevia keinoja ovat oppilaiden mielenkiinnon kohteiden huomioiminen ja sisällyttäminen opetukseen (Reeve ym. 2004) sekä heidän näkökulmiensa (Reeve & Jang 2006) ja kokemustensa kuunteleminen (Hynynen & Hankonen 2015).

Kusurkar, Croiset ja Ten Cate (2011) toteavat, että olisi tärkeää selvittää oppilaiden tarpeet ja toiveet ja rakentaa opetus niiden ympärille, jotta oppiminen on heille merkityksellistä ja mielenkiintoista. Liikunnanopettajan tulisi kartoittaa oppilaiden henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteita, kuten harrastuksia sekä liikunnanopetuksen opetussuunnitelmaan kohdistuvia mieltymyksiä esimerkiksi liikuntamuotojen suhteen ja hyödyntää näitä tietoja oppilaille merkityksellisten liikuntatuntien suunnittelussa (Perlman & Webster 2011) opetussuunnitelman tavoitteet huomioiden (Hynynen & Hankonen 2015). Jos oppilaat ovat kiinnostuneita esimerkiksi teknologisista laitteista, voi liikunnanopettaja tukea heidän kiinnostustaan, pätevyyden tunnettaan ja liikkumisen iloaan sisällyttämällä liikuntatuntiin tehtäviä, jotka pohjautuvat kannettavan teknologian kuten kannettavien tietokoneiden käyttöön. Opettaja voi esimerkiksi antaa oppilaille mahdollisuuden luoda tunnilla opituista liikkeistä opetusvideoita tietokoneohjelmistojen avulla. (Perlman & Webster 2011.)

Oppilaiden kiinnostuksen kohteiden huomioimisen lisäksi autonomiaa tukeva opettaja on avoin oppilaiden palautteelle ja kuuntelee heitä kärsivällisesti (Reeve ym. 2004). On tärkeää reagoida oppilaiden kysymyksiin ja kommentteihin, kiittää heitä kokemusten ja näkökulmien jakamisesta (Reeve & Jang 2006) sekä sallia myös heidän kriittiset ja negatiiviset tunteuksensa ja ilmaisunsa (Lintunen ym. 2019), sillä oppilailla on tarve tulla kuulluksi (Kusurkar ym. 2011). Oppilaan osoittaessa tyytymättömyyttä liikuntatunnin toimintaa kohtaan esimerkiksi häiriköivällä käytöksellä, autonomiaa tukeva opettaja menee keskustelemaan oppilaan kanssa asiasta tunnin päätteeksi kuunnellen tarkasti häntä ja osoittaen ymmärrystä ja hyväksyntää hänen kokemukselleen ja tunteilleen (Hynynen & Hankonen 2015). Opettaja voi siis tukea oppilaiden autonomiaa osoittamalla empatiaa, mikäli oppilaat ilmaisevat tyytymättömyyttä oppitunnin sisältöä tai opetusmenetelmää kohtaan, sillä heille on tärkeää saada antaa rakentavaa palautetta ja siten vaikuttaa asioihin oppitunnilla (Kusurkar ym. 2011).

Liikunnanopettaja voi edistää autonomiaa tukevaa oppimisilmapiiriä tarjoamalla oppilaille merkitykselliset perustelut siitä, mitä liikuntatunnilla tehdään (Shen ym. 2009). Liikunnanopettaja voi myös reagoida oppilaiden tyytymättömyyteen antamalla heille perusteluja siitä, miksi tiettyä harjoitusta tehdään liikuntatunnilla (Hynynen & Hankonen 2015). Oppilaiden kyseenalaistaessa esimerkiksi pelin sääntöjä, autonomiaa tukeva liikunnanopettaja perustelee sääntöjen merkityksen heille ja osoittaa samalla ymmärryksensä siitä, että oppilaat ovat saattaneet pelata peliä erilaisilla säännöillä. Sääntöjen tärkeyden perustelu voi auttaa oppilasta sisäistämään arvoja, jotka vastaavat liikunnanopettajan odotuksia oppimisesta ja liikuntatunneilla käyttäytymisestä. (Perlman & Webster 2011.)

Autonomiaa tukeva ympäristö liikunnanopetuksessa painottaa oppilaan omaa tahtoa, hallinnan tunnetta sekä valintojen tekemistä (Perlman & Webster 2011). Shenin ym. (2009) mukaan autonomiaan tukeva liikunnanopettaja tarjoaa oppilaille useita erilaisia harjoitteita, joihin he voivat osallistua. Myös Lintunen ym. (2019) korostaa, että autonomiaa tukevan opetuksen keskiössä on vaihtoehtojen antaminen. Tarjoamalla vaihtoehtoja, voidaan edistää oppilaiden autonomiaa, sillä silloin he saavat tehdä itse valintoja, mikä lisää heidän sitoutumistaan harjoitteluun (Kusurkar ym. 2011). Mahdollisuus tehdä itse valintoja tukee myös oppilaan sisäistä motivaatiota (Reeve 2006). Vaihtoehtojen tarjoamisen lisäksi oppilaita pitää rohkaista ottamaan vastuuta ja osallistumaan aktiivisesti oppimiseen (Kusurkar ym. 2011). Reeven ym.



(2004) mukaan oppilaiden kannustaminen oma-aloitteisuuteen ja osallistumiseen voi näyttäytyä esimerkiksi siten, että opettaja toivoo oppilaiden osallistuvan harjoitukseen aktiivisesti ja innokkaasti.

Perlmanin ja Websterin (2011) mukaan autonomiaa tukevan opettajan täytyy myös osoittaa kärsivällisyyttä oppilaita kohtaan, sillä uusien taitojen oppiminen ja ratkaisujen keksiminen vie aikaa ja toisaalta keskittymiskykyä saattaa haitata erilaiset tekijät, kuten lyhyiden yöunien aiheuttama väsymys tai vaikkapa stressi tulevasta kokeesta. Myös Lintunen ym. (2019) korostavat kärsivällisyyden osoittamisen tärkeyttä autonomiaa tukevassa opetuksessa. Opettaja voi tukea oppilaiden autonomiaa antamalla heille aikaa itsenäiseen työskentelyyn ja ongelman ratkaisemiseen (Reeve & Jang 2006). Autonomiaa tukeva liikunnanopettaja tarjoaa oppilaille mahdollisuuden harjoitella niin, etteivät he menetä kärsivällisyyttään ja luovu onnistumisen toivosta antamalla heille riittävästi aikaa harjoitella, sillä se parantaa oppilaiden oppimisen hallintaa ja lisää onnistumisen kokemuksia (Perlman & Webster 2011).

Itsenäisen työskentelyajan lisäksi opettajan on tärkeää tarjota oppilaille myös sopivasti haasteita, sillä se tukee heidän sisäisen motivaationsa lähteitä (Reeve 2006), erityisesti autonomian ja pätevyyden kokemusta (Kusurkar ym. 2011). Mikäli oppilaat eivät kuitenkaan näytä edistyvän harjoittelussaan, opettajan on tärkeää antaa heille oppimista tukevia vinkkejä (Reeve & Jang 2006). Liikuntatunnilla opettaja voi auttaa oppilaita hankalan tanssisarjan oppimisessa esimerkiksi helpottamalla tanssin askelkuvioita niin, että jokaisen oppilaan on mahdollista onnistua niissä (Hynynen & Hankonen 2015).

Perlmanin ja Websterin (2011) mukaan autonomian tukemisessa olennaista on vuorovaikutus, joka korostaa oppilaiden oppimishalun merkitystä liikuntaryhmän tavoitteiden saavuttamisessa. Liikunnanopettajan sanavalinnoilla ja vuorovaikutuksen sävyllä on suuri merkitys oppimisprosessin kannalta (Perlman & Webster 2011). Palautteenannossa autonomian tukemisen kannalta tärkeää on positiivinen ja tulevaisuuteen suuntaava palaute siitä, kuinka oppilaat voisivat jatkossa vielä parantaa omaa osaamistaan (Kusurkar ym. 2011). Autonomiaa tukeva liikunnanopettaja antaa oppilaille palautetta, joka sisältää tietoa suorituksesta. Palaute tarjoaa oppilaille tietoa siitä, missä he ovat jo hyviä ja mitä heidän pitäisi vielä jatkossa

parantaa. Se lisää oppilaiden hallintaa omasta oppimiskokemuksesta sekä antaa heille tietoa, jota he tarvitsevat kehittyäkseen. (Perlman & Webster 2011.) Reeven ja Jangin (2006) mukaan on tärkeää antaa oppilaille kehuja kehityksestä ja rohkaista heitä yrittämisestä. Puhuessaan oppilaille opettajan tulisi suosia kontrolloivan puheen, kuten ”sinun pitäisi tehdä näin” sijaan informatiivisia ehdotuksia, kuten ”ehkä voisit tehdä tällä tavoin”, (Reeve 2006). Tällöin oppilailla on mahdollisuus itse päättää, mitä he tekevät asian suhteen ja se lisää heidän sisäistä motivaatiotaan (Kusurkar ym. 2011).

Opettajan täytyy myös tukea oppilaita emotionaalisesti luomalla positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri ryhmään, jotta jokaisen on turvallista esittää kysymyksiä ja kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan. (Kusurkar ym. 2011). Oppilailla tulisi olla oikeus työskennellä liikuntatunneilla turvallisessa ilmapiirissä (Huovinen & Rintala 2017, 418). Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) korostaa, että liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiseksi liikuntatunnilla tulee olla kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri. Autonomiaa tukevan oppimisilmapiirin parantamiseksi liikunnanopettajan pitäisi tunnistaa oppilaiden yksilölliset erot ja tunteet liikunnanopetuksessa, sillä se osoittaa hänen kunnioittavan oppilaiden taipumuksia ja valinnan mahdollisuuksia (Shen ym. 2009).

#### **4.2 Autonomian merkityksestä oppilaille**

Decin ja Ryanin mukaan (2000) autonomiaa tarvitaan, jotta yksilö voi motivoitua sisäisesti tehtävään. Tällöin yksilö on mukana toiminnassa sen tuoman hyvän olon, kuten hauskanpidon takia eikä ulkoisten palkkioiden perässä (Ryan & Deci 2000). Sisäisen motivaation kokemiseen liittyy mahdollisuus itse ohjata omaa toimintaansa (Ryan & Deci 2002, 10). Sisäinen motivaatio vahvistaa yksilön sitoutumista itseään kiinnostaviin tehtäviin, jotka sisältävät hänelle riittävästi haastetta (Deci & Ryan 2000). Lisäksi se edistää yksilön oppimista ja luovuutta (Ryan & Deci 2000).

Autonomian tuesta on hyötyä oppilaiden liikuntamotivaatioon. Perlmanin ja Websterin (2011) mukaan autonomian tuella on suuri vaikutus oppilaiden motivaatioon, sillä se lisää heidän itsemääräämisen tunnettaan. Tällöin oppilaat ovat motivoituneita oppimaan, koska halu oppia

lähtee heistä itsestään (Perlman & Webster 2011). Ryan ym. (2016, 402–403) havaitsi autonomiaa tukevien opetustilanteiden vaikuttavan myönteisesti oppilaiden sisäiseen motivaatioon ja sinnikkyyteen. Myös Hynysen ja Hankosen (2015) mukaan autonomian tukeminen, kuten vaihtoehtojen tarjoaminen ja oppilaiden näkökulmien huomioiminen liikuntatunneilla on yhteydessä oppilaasta itsestään lähtevään liikuntamotivaatioon. Autonomian tuen havaittiin lisäksi parantavan oppilaiden liikkumisen aktiivisuutta liikuntatunneilla (Hynynen & Hankonen 2015). Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse ja Biddle (2003) havaitsivat opettajan liikunnanopetuksessa antamalla autonomian tuella olevan lisäksi suora yhteys yläkouluikäisten oppilaiden liikkumisen motivaatioon vapaa-ajalla. Myös Lim ja Wang (2009) löysivät liikuntatunnilla koetun autonomian lisäävän yläkouluikäisten oppilaiden aikomuksia liikkua vapaa-ajalla. Meyerin ym. (2016) tutkimuksessa selvisi, että mikäli opettaja haluaa edistää oppilaidensa motivaatiota, hänen on omaksuttava autonomiaa tukeva tapa opettaa liikuntaa huolimatta oppilaiden motivaation tasosta.

Autonomian tuki myös lisää oppilaiden sitoutumista harjoitteluun. Hsun ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin, että liikunnanopettajalta saatu autonomian tuki lisäsi yläkoulun oppilaiden sitoutumista työkennellä ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa liikuntatunnilla. Reeven ym. (2004) tutkimuksessa havaittiin myös, että mitä enemmän opettaja tuki oppilaiden autonomiaa opetuksessaan, sen paremmin oppilaat näyttivät sitoutuvan opetukseen. Oppilaiden sitoutuminen opetukseen käsitettiin tutkimuksessa oppilaiden kohdennettuna huomiona opetukseen, aktiivisena yrittämisenä, keskusteluna ja kysymysten esittämisenä sekä kohdatessaan haasteen oppilaat jatkoivat yrittämistä (Reeve ym. 2004). Meyerin ym. (2016) tutkimuksessa puolestaan selvitettiin, millainen vaikutus autonomiaa tukevalla ja kontrolloivalla liikunnanopetuksella on yläkouluikäisiin oppilaisiin, joiden motivaatio liikunnanopetusta kohtaan eroaa toisistaan. Tutkimuksessa havaittiin, että kaikki opiskelijat motivaation tasosta riippumatta kertoivat, että sitoutuisivat paremmin ja uhmaisivat vähemmän opetusta autonomiaa tukevan liikunnanopettajan opetuksessa verrattuna kontrolloivan liikunnanopettajan opetukseen (Meyer ym. 2016).

Shenin ym. (2009) tutkimustulokset viittasivat siihen, että opettajien antama autonomian tuki ja aktiivinen osallistuminen näyttäisi edistävän oppilaiden oppimista. Wulf, Chiviawsky ja Cardozo (2014) selvittivät, onko autonomian tuella vaikutusta oppilaiden motoriseen

oppimiseen. He tukivat lukion oppilaiden autonomiaa antamalla heidän itse valita heitettävän pallon värin tarkkuusheitossa ja lisäksi he vahvistivat positiivisen, sosiaalisesti vertailevan palautteen avulla opiskelijoiden odotuksia omasta suorituskyvystään. Selvisi, että autonomian tuki sekä positiivinen, sosiaalisesti vertaileva palaute vahvisti opiskelijoiden minäpystyvyyttä ja auttoi heitä uuden motorisen tehtävän oppimisessa. (Wulf ym. 2014).

### **4.3 Opettajien kouluttautumisen merkityksestä**

Ammatillisen kasvun vaatimuksena on opettajan kyky tunnistaa omat yksilölliset oppimisen ja kasvamisen tarpeensa. Se vaatii oman ymmärryksen ja toimintatapojen tutkiskelua, mikä edellyttää vuorovaikutusta ja ajatusten vaihtoa toisten kanssa. (Pesonen & Aarto-Pesonen 2017, 632.) Suomessa on tehty tutkimusta liikunnanopettajien täydennyskoulutuksesta osallisuuden ja autonomiaa tukevan liikunnanopetuksen kehittämiseksi. Lintusen ym. (2019) mukaan liikunnanopettajien täydennyskoulutuksessa oppilaiden osallisuuden lisäämisestä ja autonomian tukemisen keinoja käytiin läpi ajatuksia vaihtamalla sekä käytännön harjoituksilla. Täydennyskoulutuksesta saatiin positiivisia kokemuksia. (Lintunen ym. 2019.)

Myös Reeve ym. (2004) selvittivät tutkimuksessaan, onnistuvatko yliopiston opettajat omaksumaan suhteellisen vieraan käsitteen, autonomian tukemisen, motivointikeinokseen opetuksessaan ja sen avulla edistämään oppilaidensa sitoutumista opetuksen aikana. Selvisi, että oppilaiden autonomian tukemiseen liittyvään koulutukseen ja itsenäiseen verkko-opiskeluun osallistuneet opettajat tukivat huomattavasti enemmän oppilaidensa autonomiaa opetuksessaan kouluttamattomiin opettajiin verrattuna (Reeve ym. 2004). Myös Cheon, Reeve ja Moon (2012), Cheon, Reeve, Yu ja Jang (2014) sekä Reeve ja Cheon (2016) saivat samansuuntaisia tutkimustuloksia siitä, että autonomian tukemisen työpajaan osallistuneet peruskoulun ja lukion liikunnanopettajat lisäsivät merkittävästi oppilaidensa autonomian tukemista opetuksessaan verrattuna niihin opettajiin, jotka eivät osallistuneet kyseiseen työpajaan. Liikunnanopettajien kouluttaminen näyttäisi siis lisäävän oppilaiden autonomian tukemista liikunnanopetuksessa.

Reeve ja Cheon (2016) tutkivat, miten autonomian tukemisen työpaja vaikutti siihen osallistuneiden liikunnanopettajien käsityksiin autonomian tukemisesta lukukauden aikana.

Autonomian tukemisen työpaja muutti liikunnanopettajien käsityksiä siitä, että oppilaiden autonomian tukeminen on liian vaikeaa, sillä työpajan jälkeen he kokivat sen olevan tehokasta ja helppo toteuttaa, kun tietää, mitä tekee (Reeve & Cheon 2016). Cheon ym. (2014) puolestaan selvittivät, voivatko liikunnanopettajat hyötyä itse oppilaille antamastaan autonomian tuesta. Tutkimuksessa selvisi, että autonomian tukemisen työpajaan osallistuneet opettajat hyötyivät autonomian tukemisesta monin tavoin. Heidän opetuksensa tehokkuus ja motivaatio opettamista kohtaan paranivat. Lisäksi opettajien hyvinvointi koheni, sillä he kokivat olevansa virkeämpiä, tyytyväisempiä työhönsä ja tunsivat vähemmän fyysistä ja psyykkistä uupumusta. (Cheon ym. 2014.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Autonomiaan liittyy vahvasti oman toiminnan sisäinen hyväksyminen ja tunne siitä, että toiminta on lähtöisin itsestä (Deci & Ryan 1987). Autonomia on osa itsemääräämisteoriaa, johon kuuluvat myös koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000). Tässä tutkimuksessa haluttiin keskittyä nimenomaan autonomiaan ja sen tukemiseen. Oppilaiden autonomian tukeminen sisältyy perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) siten, että opetuksen perustana on kuulluksi tuleminen ja osallisuus. Perlmanin ja Websterin (2011) mukaan opettajan antamasta autonomian tuesta liikunnanopetuksessa on ollut hyötyä muun muassa oppilaiden liikuntamotivaatioon, sillä sen on nähty lisäävän itsemääräämisen tunnetta. Liikunnanopettaja voi tukea oppilaidensa autonomiaa monella tapaa, kuten korostamalla opetuksessaan oppilaiden omaa tahtoa, hallinnan tunnetta ja valintojen tekemistä (Perlman & Webster 2011).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia käsityksiä ja kokemuksia yläkoulun liikunnanopettajilla on oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Tavoitteena oli myös selvittää, mitä keinoja yläkoulun liikunnanopettajat käyttävät tukeakseen oppilaiden autonomiaa omassa opetuksessaan ja kokevatko he tarvitsevansa apua oppilaiden autonomian tukemiseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia käsityksiä opettajilla on autonomiasta ja sen toteuttamisesta liikunnanopetuksessa?
2. Mitä keinoja opettajat ovat käyttäneet tukeakseen oppilaiden autonomiaa?
3. Millaisia kokemuksia opettajat ovat saaneet oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa?
4. Kokevatko opettajat tarvitsevansa apua oppilaiden autonomian tukemisessa? Millaista apua?

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä**

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tavoitteena oli ymmärtää ilmiötä ihmisen näkökulmasta, jolloin pyrittiin tuottamaan yksityiskohtaista tietoa. Tällaista tietoa pyritään hankkimaan ihmisiltä, jotka toimivat siinä ympäristössä. Tässä tutkimuksessa ilmiö on autonomia ja sen tukeminen liikunnanopetuksessa. Tutkittavilta haluttiin saada tietoa heidän kokemuksistaan, ajatuksistaan, tunteistaan sekä niiden merkityksistä. (Puusa & Juuti 2020, 76; Kananen 2014, 18.) Ilmiötä pyrittiin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä löytämään tosiasioita, ei niinkään todentamaan ennestään tiedossa olevia olettamuksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).

### **6.2 Fenomenologinen lähtökohta**

Tutkimuksen kohteena olivat ihmiset ja heidän käsityksensä ja kokemuksensa, joten lähtökohta tutkimukseen oli fenomenologinen. Fenomenologisessa lähestymistavassa keskeistä on ihmisten kokemukset sekä niiden merkitykset, joissa korostetaan yksilön näkökulmaa. (Laine 2018, 31–32; Huhtinen & Tuominen 2020, 297–298.) Ilmiötä pyrittiin ymmärtämään ja selvittämään sen merkitystä opettajille. Fenomenologisessa tutkimuksessa kokemus muotoutuu merkityksen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34.) Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, kuinka ihmiset kokevat asiat, joiden sisällä he elävät. Sen vuoksi tavoitteena oli selvittää, miten haastateltavat näkevät ja kokevat autonomian ja autonomian tuen merkityksen omassa opetuksessaan. (Juuti & Puusa 2020, 59.)

### **6.3 Esiymmärrys**

Tutkimuksen teon alkuvaiheessa tutkijalla on aiheesta tietty esiymmärrys, joka voi olla lähtöisin omasta kokemuksesta tai muualta saadusta tiedosta. Se ohjaa tutkijan ajattelua ja tiedon etsimistä. (Puusa & Juuti 2020, 73.) Tutkijoiden esiymmärrys perustui omiin

kokemuksiin työkentältä, aiempaan tietämykseen tutkittavasta ilmiöstä sekä teoriaan perehtymisen myötä omaksuttuun uuteen ymmärrykseen. Tutkijoiden omat aiemmat kokemukset perustuivat yläkoulun liikunnanopetukseen ja siksi he halusivat lähteä tutkimaan nimenomaan yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta. Tutkijat olivat sisällyttäneet aiemmin opetukseensa oppilaita osallistavia käytänteitä ja havainneet esimerkiksi oppilaiden toiveiden huomioimisen ja vaihtoehtojen tarjoamisen liikuntatunnilla lisäävän oppilaiden motivaatiotaan liikkumista kohtaan. Tutkijoiden aiempi tietämys autonomiasta perustui itsemääräämisteorianta, joka on perusopetuksen opetussuunnitelman taustalla.

Tietoisesti liikuntatunneilla tutkijoiden aiemmin käyttämissä autonomiaa tukevissa harjoitteissa, kuten pienryhmissä tanssisarjan suunnittelussa oli nähtävissä, että oppilaat innostuivat ja motivoituivat paremmin tanssimaan, kun he saivat itse vaikuttaa tanssiliikkeisiin ja tanssin suunnitteluun. Opettajan rooli oli tukea työskentelyä luomalla esimerkiksi raamit sille, kuinka pitkä sarja on, mitä liikkeitä sen pitäisi sisältää ja kierrellä ryhmissä esittäen kysymyksiä oppilaille pohdittavaksi tanssin suunnitteluun liittyen. Tutkijat jäivät kuitenkin miettimään, että pystyivätkö kaikki oppilaat ryhmässä osallistumaan tanssin suunnitteluun ja ottamaan vastuuta siitä. Nämä kokemukset saivat heidät pohtimaan oppilaiden autonomian tukemista lisää, niin myönteisistä kuin negatiivisistakin suunnista.

Tutkija syventää omaa esiymmärrystään aiheesta tutkimuksen teoriataustaa kirjoittaessaan ja tarpeen tullen jäsentää uudelleen aiempaa käsitystään (Puusa & Juuti 2020, 73). Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja siihen liittyvä itsemääräämisteorianta oli tutkijoille jo ennestään tuttu, mutta teoriaan perehtyminen laajensi heidän käsityksiään entisestään ja vahvisti heidän ymmärrystään erilaisista autonomiaa tukevista keinoista liikunnanopetuksessa.

#### **6.4 Tutkimuksen kohderyhmä**

Tutkimuksen kohdejoukoksi valikoitui neljä yläkoulun liikunnanopettajaa, jotka ovat koulutukseltaan liikuntatieteiden maistereita (LitM). Haastateltavat olivat Etelä- ja Pohjois-Suomesta ja heistä kaksi oli naisia ja kaksi miehiä. Tutkimuksessa haluttiin nimenomaan saada



monipuolinen näkemys aiheesta haastattelemalla henkilöitä, joilla on liikunnanopettajan pätevyys sekä eri määrä työkokemus vuosia takana. Haastateltavien työkokemus vaihteli 7–26 vuoden välillä. Tutkimukseen osallistujat opettivat vaihtelevasti tyttö-, poika- sekä sekaryhmiä. Tutkimukseen osallistuneita kuvataan tarkemmin taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Haastateltavien taustatietoja

Sukupuoli	Ikä	Työkokemus vuosina	Opetusryhmät
Nainen	54 v.	26	Tyttöryhmät
Mies	56 v.	10	Poika- ja sekaryhmät
Nainen	46 v.	7	Tyttö- ja sekaryhmät
Mies	38 v.	14	Poika- ja sekaryhmät

Osa kohdehenkilöistä löytyi henkilökohtaisten kontaktien välityksellä ja osa liikunnanopettajille suunnatusta Facebook-ryhmästä. Haastattelupyynnöt lähetettiin sähköpostitse marraskuun 2020 alussa. Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2020. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin pilottihaastatteluna, jotta saatiin selville, miten haastattelu sujuu ja tarvitseeko kysymyksiä vielä täydentää. Pilottihaastattelun tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa, kysymysten asettelua, haastattelun sujuvuutta sekä sen pituutta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 72). Pilottihaastattelu sujui tavoitteiden mukaisesti, joten se otettiin osaksi tutkimusaineistoa.

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tilastotiedon sijaan saada syvällisempi käsitys ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–59). Tällöin tutkittavien lukumäärä ei ole ratkaiseva asia tutkimuksen onnistumisessa. Tähän tutkimukseen valittiin harkinnanvaraisesti pieni määrä tapauksia (Puusa & Juuti 2020, 84), sillä merkittävää tietoa on mahdollista saada jo haastattelemalla muutamaa henkilöä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–59). Tutkimukseen valittiin mukaan sellaisia henkilöitä, jotka työskentelevät yläkoulussa liikunnanopettajina ja joilla on ennestään jonkin verran käsitystä ja kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin kyseessä on tarkoituksenmukainen, harkinnanvarainen näyte. (Puusa 2020, 106.)

## 6.5 Aineistonkeruu

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa käytetään tavanomaisesti haastatteluja. Tässä tutkimuksessa aineisto hankittiin haastattelemalla, jotta saadaan tutkittavien näkökulmat ja äänet kuuluviin (Puusa & Juuti 2020, 81). Tutkimuksessa haluttiin saada selville tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksia, joten nähtiin, että yksilöhaastattelu on siihen hyvä vaihtoehto (Puusa 2020, 112).

Aineistonkeruussa haastattelun etuna on joustava ote, mikä mahdollistaa keskustelun haastattelijan ja haastateltavan välillä. Se sallii myös kysymysten toistamisen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85) ja haastatteluaiheiden järjestyksen vaihtamisen kesken haastattelun (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2018, 205). Lisäksi haastattelun avulla voi selvittää vastauksen taustalla olevia motiiveja (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34). Tutkimuksessa oli tavoitteena saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta, jonka vuoksi haastattelukysymykset (Liite 1) toimitettiin haastateltaville jo ennen haastattelua, jotta he pystyivät perehtymään teemoihin jo etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85; Puusa 2020, 113).

Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, sillä tutkimuksen viitekehiksestä nousi esiin tietyt teemat. Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi, sillä siinä yksi haastattelun piirre, haastattelun teemat, ovat jokaiselle haastateltavalle samat (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Teemahaastattelussa edetään ennalta määrättyjen keskeisten teemojen kautta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48), jotka perustuvat aiemmin tutkittuun tietoon eli teoreettiseen viitekehitykseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Teemahaastattelussa kysymyksillä ei ole kuitenkaan tarkkaa järjestystä ja muotoa (Hirsjärvi ym. 2018, 208), vaan se, missä järjestyksessä ja laajuudessa ne käydään läpi, vaihtelee eri haastatteluissa (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29). Teemahaastattelussa keskeistä on se, millaisia tulkintoja ihmisillä on asioista, millaisia merkityksiä he antavat asioille ja se, että merkitykset saavat alkunsa vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

Teemahaastattelun sujuva eteneminen varmistettiin tallentamalla haastattelu. Se mahdollistaa luontevan keskustelun, kun haastattelijan ei tarvitse keskittyä samanaikaisesti muistiinpanojen

kirjoittamiseen. Lisäksi nauhoitteessa säilytettiin keskustelun pienimmätkin yksityiskohdat, kuten johdattelut, äänenkäyttö sekä puheen tauot. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 92.) Haastattelut nauhoitettiin OnePlus sekä iPhone XR puhelimilla. Haastattelutallenteiden kesto vaihteli 33 minuutista 62 minuuttiin. Haastattelut toteutettiin etäyhteyden välityksellä Zoom pikaviestintäohjelman avulla vallitsevan koronatilanteen takia. Haastateltavat olivat kotona tai työpaikalla itse valitsemassa rauhallisessa paikassa, sillä koettiin tärkeäksi, että haastattelupaikka on rauhallinen ja siellä ei ilmene häiriötekijöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 91.)

Koko tutkimuksen aikana pidettiin mielessä eettisyys, koska se liittyy osana tutkimuksen laatuun (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Haastattelutilanteessa tutkittavalle selvitettiin tarkasti, mitä tutkimuksessa tapahtuu ja mitä varten tutkimus tehdään. Tutkittaville lähetettiin ennen haastattelua suostumuslomake (Liite 2), jossa ilmeni tutkimuksen tausta, tarkoitus, tavoite sekä henkilötietojen käsittely ja suojaaminen. Ennen haastattelua varmistettiin, että he olivat lukeneet ja ymmärtäneet lomakkeen sisällön sekä kysyttiin vielä erikseen tutkittavilta lupaa haastattelun nauhoitukseen. Keskeistä tutkimustietojen käsittelyssä olivat luottamuksellisuus sekä yksityisyyden suoja (Hirsjärvi & Hurme 2017, 20).

## **6.6 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöistä analyysiä tarvitaan, kun halutaan selvittää, millainen on ilmiön olemus (Eskola & Suoranta 2014, 19). Sen avulla selvitetään, millaisia vastauksia on saatu tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2018, 221). Ennen varsinaista sisällönanalyysiä haastattelut kuunneltiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) ja tallennettu haastatteluaineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan (Hirsjärvi ym. 2018, 222). Aineisto litteroitiin ääniohjain – äänenvaihdin ja tallennin - tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen, jonka tarkoituksena on hidastaa puhe. Tämä helpotti kirjoittamista. Kun aineisto oli purettu, se luettiin kokonaisuudessaan läpi useaan kertaan. Näin pyrittiin saamaan mielenkiintoisia asioita esille aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 143.) Litteroitua tekstiä syntyi 57 sivua fontilla Arial, kirjaisimen koko 11 ja riviväli 1,15.

Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin kolmivaiheisesti. Ensin se pelkistettiin ja ryhmiteltiin sekä sitten luotiin teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124). Pelkistämässä on kyse tutkittavien haastattelujen tiivistämisestä, jolloin niistä poistetaan epäolennaiset ilmaisut ja alleviivataan tutkimustehtävää luonnehtivat pelkistetyt ilmaisut (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Tekstistä poistettiin täytesanat, kuten ”niinkö” ja ”tota”, jotta se selkeytti tekstin lukemista ja ymmärtämistä.

Pelkistämisen jälkeen listattiin samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset omiksi ryhmikseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124). Tässä vaiheessa luotiin tietyt värikoodit teemoille, jotka pohjautuivat tutkimuskysymyksiin. Lisäksi laitettiin myös omat värikoodit niille teemoille, jotka eivät suoranaisesti kuuluneet tutkimuskysymyksiin, mutta ne koettiin tärkeänä osana aineistoa. Tutkimustuloksia analysoidessa tarkasteltiin aineistosta ilmaantuvia piirteitä, jotka yhdistivät haastateltavia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.) Tässä kohtaa pystyttiin ryhmittelemään aineisto tutkimuskysymyksien mukaan (Liite 3–4). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä sitä kutsutaan eräänlaiseksi ryhmittelyksi, jossa samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi. Sen jälkeen syntyi alaluokat, jotka nimettiin aineiston sisältöä kuvaavilla käsitteillä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.)

Alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokkia, jolloin edettiin kielellisistä ilmauksista yhä teoreettisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124). Tässä kohtaan yläluokat muodostuivat tutkimuskysymyksistä. Teoreettisten käsitteiden luomisessa yhdisteltiin luokkia niin pitkään kun aineiston sisältö sen salli. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109, 111). Tässä vaiheessa nähtiin, että saatiin jo hyvä käsitys aineiston sisällöstä, joten luokittelu päättyi yläluokkiin. Aineiston analyysin aikana kiinnitettiin huomio siihen, että aineistossa säilyi yhteys alkuperäiseen tekstiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.)

## 7 TULOKSET

Seuraavaksi esitellään tämän tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksittäin. Tuloksissa pyritään vastaamaan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin ja peilataan tutkimuksesta saatua tietoa aiempaan kirjallisuuteen. Ensin avataan liikunnanopettajien käsityksiä autonomian tukemisesta. Sitten tutustutaan liikunnanopettajien käyttämiin keinoihin ja heidän kokemuksiinsa oppilaiden autonomian tukemisesta. Lopuksi käsitellään opettajien valmiutta autonomian tukemiseen sekä heidän koulutuksen tarvettaan.

### 7.1 Liikunnanopettajien käsitykset autonomian tukemisesta

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin liikunnanopettajien käsityksiä autonomiasta ja autonomian tuen toteuttamisesta liikunnanopetuksessa. Tutkimuksen aineistosta nousi esiin seuraavia teemoja: *käsitys autonomiasta, autonomian tuen tärkeys, opettajan ja oppilaan välinen vuoropuhelu, motivaatiota lisäävä vaikutus ja sosiaalinen toimintaympäristö.*

#### 7.1.1 Käsitys autonomiasta

Kaikki tähän tutkimukseen haastatellut liikunnanopettajat käsittivät autonomian ihmisen itsemääräämisoikeutena ja mahdollisuutena vaikuttaa itseä koskeviin asioihin.

*”Käsitteenä autonomia on mulle semmonen hyvin vahva sana, siis se on itsemääräämistä. Mä koen sitä, että mul on autonominen tila silloin, kun mä itse määrään omasta tekemisestäni.” (Mies 56 v)*

*”Joo no jotenkin semmosta itsemääräämisoikeutta, mutta ehkä sitten koulumaailmassa se on vieläki vaikee käsite se itsemääräämisoikeus et ehkä se on mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Ehkä mä silleen käsittäisin.” (Nainen 46 v)*

Liikunnanopettajien käsitys autonomiasta oli samansuuntainen aiemman kirjallisuuden kanssa, sillä Ryanin ym. (2016, 387) mukaan autonomia kuvaa yksilön pyrkimystä olla itsenäinen ja hallita omaa toimintaansa.

### **7.1.2 Autonomian tuen tärkeys**

Opettajat kokivat oppilaiden autonomian tukemisen olevan nykyaikaista. Autonomian tuki nähtiin tärkeänä sopivassa määrin. Lisäksi sitä pidettiin tärkeänä asiana etenkin nuorille, jotka harjoittelevat itsenäistymistä.

*”Mun mielest se on kyl tosi tärkeä, että kyl se on niin vanhakantaista jotenki se, että opettaja opettaa ja oppilaat oppii...et sitä on siel sopivassa määrin kuitenkin, että ihan se ei voi olla oppilaiden pelkkää autonomiaa, että siit vois tulla aika kaaos.” (Nainen 54 v)*

*”Kyl mä luulen, että se on semmonen aika tärkeä juttu jokaselle nuorelle, joka alkaa pikkuhiljaa ettimään itteään ja tavallaan sitä itsenäistymistä harjoittelemaan. Kyllähän se on hirveen tärkeä, että nuoret pääsee itekkin vaikuttamaan siihen omaan tekemiseen myös koulussa.” (Mies 38 v)*

Haastateltujen opettajien ajatukset autonomian tuen tärkeydestä liikunnanopetuksessa linkittyivät hyvin perusopetuksen opetussuunnitelmaan, jossa tavoitteena on osallistaa oppilaat oman opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Yläkoulun liikunnanopetuksessa tulisi lisäksi tukea oppilaiden kasvua itsenäisyyteen, minkä myös yksi haastateltava nosti esiin (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434).

Haastatellut opettajat pohtivat myös, että autonomian tuen vastaanottaminen ei välttämättä kaikilta oppilailta onnistu ja sitä tulee lisätä hiljalleen opetukseen.

*”Kaikki oppilaat eivät ole valmiita ottamaan sitä (autonomian tukea) siinä aikakehyksessä, mikä mul on tarjota heille.” (Mies 56 v)*

*"Seiskasta lähtien semmosin pienin askelin pystyy lisäämään vastuunottoa ja semmosta, että ne pääsee oikeesti vaikuttaa. Mutta kertapläjäyksenä sitä ei voi oppilaillekkaan antaa." (Mies 38 v)*

Aiemmasta kirjallisuudesta ei löytynyt tutkimusnäyttöä siitä, että autonomian tuen vastaanottaminen vaihtelee oppilaiden välillä sekä siitä, miten oppilaiden autonomian tukemista voisi tuoda vähitellen yläkoulun liikunnanopetukseen. Kuitenkin Gråstén, Liukkonen, Jaakkola ja Yli-Piipari (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että oppilaiden kokema autonomian määrä liikuntatunnilla kasvoi 7. luokalta 9. luokalle.

### **7.1.3 Opettajan ja oppilaan välinen vuoropuhelu**

Tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat käsittivät, että autonomian tukeminen on vuoropuhelua opettajan ja oppilaan välillä. Liikunnanopettajat kertoivat, että oppilaan autonomian tukeminen on oppilaan huomioimista ja kuuntelemista.

*"Se on tavallaan semmosta laadukasta vuorovaikutusta...Et se on arjessa sitä kuuntelemista ja sitten sitä toisen mielipiteiden ja näkökulmien ja toiveiden huomioimista ainakin jossain rajoissa... Ois parasta, jos siinä tulis yhdessä tekemisen tunne ja oppilaalle tarjotaan mahdollisuuksia vaikuttaa ja ideoida sitä toimintaa, niin siit tulee enemmän yhteisöllisyyttä myös... Se on semmost vuoropuhelua tietenkin tietyissä rajoissa." (Nainen 46 v)*

*"Oppilaan kannalta se (autonomian tukeminen) on oppimistilanteitten mielekkäämmäksi tekemistä ja sitten heidän äänensä kuulumaan saamista." (Nainen 54 v)*

Aineiston löydös opettajan ja oppilaan välisestä vuorovaikutuksesta vastasi aiemman kirjallisuuden käsitystä autonomian tukemisesta, sillä Reeven ym. (2004) mukaan autonomiaa tukevan opettajan tulisi kuunnella oppilaita ja heidän palautettaan avoimesti ja kärsivällisesti. Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa myös, että opiskelu tulee järjestää siten,

että sen perustana on kuulluksi tuleminen ja osallisuus. Lisäksi se painottaa, että oppilaiden osallistaminen niin oman kuin ryhmän toiminnan suunnitteluun on tapa vahvistaa osallisuutta. Liikunnanopettajan käsitys autonomian tukemisesta opettajan ja oppilaan välisenä vuoropuheluna oli samansuuntainen aiemman kirjallisuuden kanssa, sillä autonomiaa tukevia keinoja ovat oppilaiden mielenkiinnon kohteiden huomioiminen ja sisällyttäminen opetukseen (Reeve ym. 2004) sekä heidän näkökulmiensa (Reeve & Jang 2006) ja kokemustensa kuunteleminen (Hynynen & Hankonen 2015).

#### **7.1.4 Motivaatiota lisäävä vaikutus**

Autonomian tuki käsitettiin hyvänä asiana, sillä sen uskottiin lisäävän oppilaiden motivaatiota.

*”Varmaan suurin hyöty vois olla se, että se vois lisätä motivaatiota siihen liikkumiseen tai ylipäättään mihin tahansa tekemiseen. Jos ihminen saa vaikuttaa siihen tekemiseensä ni sehän lisää aina motivaatiota.” (Mies 38 v)*

*”Autonomia, Deci&Ryanin itsemäärämisteoria on hyvä juttu. Siin on paljon loistavia nostoja, millä me saadaan lisättyä sisäistä motivaatioo, joka on älyttömän tärkeää. Se on paljon tärkeämpää kuin se ulkonen motivaatio.” (Mies 56 v)*

Liikunnanopettajien käsitykset motivaatiosta olivat samansuuntaisia aiemman kirjallisuuden kanssa, sillä Perlman ja Webster (2011) korostavat autonomian tuella olevan suuri vaikutus oppilaiden motivaatioon, koska se lisää heidän itsemääräämisen tunnettaan. Oppilaat ovat tällöin motivoituneita oppimaan, sillä halu oppia lähtee heistä itsestään (Perlman & Webster 2011). Myös Reeven ym. (2004) mukaan autonomiaa tukeva opetus korostaa sisäisen motivaation lähteitä, kuten oppilaiden kiinnostuksen kohteita, pätevyyden tunnetta sekä valinnan mahdollisuuksia.



### 7.1.5 Sosiaalinen toimintaympäristö

Yhden tutkimukseen osallistuneen liikunnanopettajan käsityksistä nousi esille sosiaalisen toimintaympäristön tärkeys, joka nähtiin autonomian tuen perustana.

*”Sosiaalinen toimintaympäristö pitää olla ensin kohillaan ennen ku pääsee mitään tekemään...Ensin sun pitää saada se ryhmä toimimaan ja sen jälkeen sitte voidaan miettiä näit et tullaan kuulluksi ja tulee semmonen yhteinen työn, tekemisen mahdollisuus et tehääki kimpas näitä...Tämmösen sosiaalisen toimintaympäristön luominen, et se on turvallinen oppilaille, et on kiva tulla liikkatunnille, et tääl ei ketään kiusata, eikä kellekkään naureta eikä ketään halveksuta eikä ketään arvostella. Perusasioitten luominen pitää olla aina siellä alussa keskiössä.” (Mies 56 v)*

Yhden tutkimukseen haastatellun liikunnanopettajan käsitys sosiaalisen toimintaympäristön tärkeydestä nousi esiin myös aiemmassa kirjallisuudessa. Kusrkarin ym. (2011) korostaa, että oppilaita tulisi tukea emotionaalisesti luomalla positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri ryhmään, jotta jokainen voi turvallista esittää kysymyksiä ja kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan. Lisäksi sosiaalinen ympäristö, jossa yksilön on mahdollista kokea autonomian, pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, lisää hänen hyvinvointiaan (Ryan & Deci 2002, 6–7) ja pitää yllä hänen sisäistä motivaatiotaan (Ryan & Deci 2000).

#### Yhteenveto

Liikunnanopettajat käsittivät autonomian ja autonomian tuen positiivisena ja tärkeänä asiana liikunnanopetuksessa. Aineistoista nousi esille opettajan ja oppilaan välinen vuoropuhelu, jossa oppilaiden kuunteleminen ja mielipiteiden huomioiminen koettiin tärkeänä asiana. Opettajien käsityksistä nousi esille myös se, että autonomian tuella nähtiin olevan vaikutusta oppilaan motivaatioon, sillä sen nähtiin vaikuttavan myönteisesti oppilaan tekemiseen. Lisäksi sosiaalinen toimintaympäristö nähtiin tärkeänä perustana oppilaiden autonomian tukemisessa. Sillä tarkoitettiin, että opettajan tulisi luoda ryhmään sellainen ilmapiiri, jossa jokaisella oppilaalla olisi turvallista olla.

## 7.2 Liikunnanopettajien käyttämät keinot autonomian tukemisessa

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin liikunnanopettajien käyttämiä keinoja, jotka tukevat oppilaiden autonomiaa liikunnanopetuksessa. Aineistoista nousi esille useita erilaisia liikunnanopettajien käyttämiä keinoja; *opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun, vaihtoehtojen antaminen ja asioiden perustelevinen.*

### 7.2.1 Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus

Opettajan ja oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus nähtiin yhtenä oppilaiden autonomian tukemisen keinona. Autonomian tukemisessa liikunnanopettajat kokivat tärkeiksi keinoiksi oppilaiden mielipiteiden ja toiveiden kuuntelun sekä yhteisen keskustelun esimerkiksi säännöistä. Lisäksi opettajat nostivat esiin oppilaiden ilmeiden ja eleiden seuraamisen sekä opettajan roolin aktiivisena kysymysten esittäjänä.

*”Opettajana liikun siellä ryhmien sisällä ja valvon sitä tekemistä...mä oon kysynytki heiltä, että mitä te haluatte, juostaanko maastossa, juostaanko me rappusissa, juostaanko radalla...” (Mies 56 v)*

*”Oppilaat saa jossain määrin päättää mitä tehdään...saa esittää mielipiteensä ja sitte tehdään niitä, mitä oppilaat toivooki. Siel on oppilailla jonkinlaista mielipiteen mahdollisuutta ja ettei aina kaikki tuu suoraa ylhäältä...yritän kuunnella niitä hiljaisia ja meen välissä ohimennen jotain kysäsemään. Sitten yritän sieltä kaivaa niitä et mikä jollekin kävis, että seuraan vähän minkälaisia ilmeitä ja eleitä tulee tosta tilanteesta.” (Nainen 54 v)*

Aineistosta saatu tulos liikunnanopettajien käyttämistä oppilaiden autonomian tukemisen keinoista nousi esiin myös aiemmassa kirjallisuudessa. Oppilaiden autonomian tukemisessa olennaista on vuorovaikutus, joka korostaa oppilaiden oppimishalun tärkeyttä liikuntaryhmän tavoitteiden saavuttamisessa (Perlman & Webster 2011). Aiemmissä tutkimuksissa on myös

ilmennyt, että oppilaan mielenkiinnon kohteiden huomioiminen sekä niiden sisällyttäminen opetukseen lisää oppilaan autonomian tunnetta (Reeve ym. 2004).

Lisäksi Huovisen (2019, 66) tutkimuksessa havaittiin, että opettajan kiinnostuksen osoittamisella sekä aidolla kuuntelemisella oli vaikutusta muun muassa oppilaan osallistumiseen liikunnanopetuksessa. Niissä tilanteissa, jossa opettaja osoitti ymmärtävänsä oppilasta, edisti se oppilaan osallistumista. Opettajan ja oppilaan välisiin vuorovaikutustilanteisiin nähtiin liittyvän opettajan oppilastuntemus. Se havaittiin opettajan kykynä nähdä oppilaassa väsymisen merkkejä tai kykynä tulkita oppilaan sanatonta viestintää. Näissä tilanteissa opettaja tukee oppilaan osallistumista. (Huovinen 2019, 66.)

Yhtenä keinona koettiin myös se, että oppilaita kannustetaan yrittämiseen. Yksi haastatelluista liikunnanopettajista toi esille, että on oppilaan tukena siinä hetkessä, kun oppilaat tuovat omia mielipiteitään ja toiveitaan esille.

*”Opettaja on siinä kannustamassa ja tukemassa sitä heidän juttua. Vaikka mä autonomian annan heille, mä myöskin olen heillä siinä selkärankana ja tukena, että ne uskaltaa tuoda sen jutun esille.” (Mies 56 v)*

Liikunnanopettajan kannustaminen oppilaiden autonomian tukemisessa linkittyi aiempaan kirjallisuuteen, sillä Reeven ja Jangin (2006) mukaan oppilaalle antama kehu hänen kehityksestään sekä rohkaiseminen yrittämisestä on yksi autonomian tukemisen keino. Liikunnanopettajan vuorovaikutuksen sävyillä ja sanavalinnoilla on nähty olevan merkitystä oppimisprosessin kannalta (Perlman & Webster 2011).

## **7.2.2 Oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun**

Tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kokivat autonomian tukemisessa tärkeinä keinoina oppilaiden ottamisen mukaan tunnin suunnitteluun ja toteutukseen esimerkiksi pelien kehittelyn ja harjoitteiden soveltamisen muodossa. Lisäksi vastuun antaminen ja osallistaminen näyttäytyivät siten, että oppilaat saivat opettaa joitakin osioita tunnista sekä keskustelivat ja

tekivät päätöksiä pienryhmässä. Oppilaat myös asettivat itselleen tavoitteita ja toteuttivat niitä oppitunnilla.

*”Oon uskaltanut just enemmän ja enemmän antaa niitten opettaa toisiaan. Mä kysyn sieltä, että et sä haluis kuule, ku sä tota lajia osaat, ni vaikka ens kerral pitää jonku pienen pätkän tai jotain.” (Nainen 54 v)*

*”Pystyy antamaan oppilaalle vastuuta ja yleisurheilussakin me kierrettiin eri rasteja läpi, siel oli hyppylajeja, saivat itte soveltaa sitä pituushyppyä, että hyppätkö lankulta ja mistä mitataan.” (Mies 56 v)*

Aiemmassa kirjallisuudessa on ilmennyt, että oppilaiden tarpeiden ja toiveiden huomiointi sekä opetuksen suunnittelu niiden ympärille, tukee oppimisen kokemusta merkityksellisenä ja mielenkiintoisena asiana (Kusurkar ym. 2011). Oppilaiden toiveiden kuunteleminen on yksi keino autonomian tukemisessa (Kusurkar ym. 2011), mutta samalla se on myös keino tukea oppilaan kasvua liikunnalliseen elämäntapaan (Rintala ym. 2013), mikä on yhtenä tavoitteena yläkoulun liikunnanopetuksessa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Oppilaita tulisi nimenomaan kannustaa osallistumaan aktiivisesti oppimiseen sekä ottamaan vastuuta (Kusurkar ym. 2011). Reeven ym. (2004) mukaan opettaja voi rohkaista oppilaita omaaloitteisuuteen ja osallistumiseen esimerkiksi siten, että opettaja pyytää oppilaita osallistumaan harjoitukseen aktiivisesti ja innokkaasti. Liikunnanopettajan tehtäviin kuuluu ohjata oppilaita ottamaan vastuuta. Liikunnanopetuksessaan oppilaiden tulisi asettaa omia tavoitteita, osata ratkaista ongelmia sekä arvioida omaa oppimistaan tavoitteiden pohjalta. (Opetushallitus 2020.)

### **7.2.3 Vaihtoehtojen antaminen**

Yhtenä keinona oppilaan autonomian tukemisessa haastateltavat toivat esille erilaisten vaihtoehtojen tarjoamisen liikunnanopetuksessa. Ne liittyivät siihen, että oppilas sai tehdä itse valintoja esimerkiksi liikuntamuotojen, pelattavan pelin, erilaisten välineiden, eritasoisten vaihtoehtojen sekä tehtävien määrän suhteen.

*”Että on sopivasti erilaisia haasteita, että ihan tukkiyörintä, kuperkeikan vaihtoehtona ja sit jos on vaikka pariakrobatia liikkeitä, niin siellä on jotain ihan helppoja ja sitte osa taas haluaa tehdä ihan kaikista vaikeimmat ja kaikki mahdolliset mitä on tarjolla.”*  
(Nainen 46 v)

*”Jos on paljon pienpelejä niin voi olla eri väline eri peleissä ja saa valita sitten sen välineen mukaan, että onko ihan pallo vai onko jenkkifutis, kun jotkut pelkää vähän sitä jenkkifutista. Jos on pienpeli turnausta, missä aina vaihtuu peli, niin joku peli ois semmonen minkä saa ite valita.”* (Nainen 46 v)

*”Meillä on palloilun valinnainen. Tällä hetkellä kentät on aika jäisiä. Siellä pystyy kuitenkin lenkkeilee. Lenkkeily vaihtoehton tarjosin ja sitten tarjosin myöskin, että ketkä haluaa lähteä fribeegolfaamaan, ni voi lähteä. Siinä oli nyt se tämän aamun esimerkki et mitä tunnin alussa voi valintoja antaa.”* (Mies 38 v)

Tämän tutkimuksen aineistosta nousseet vaihtoehtojen antamiseen liittyvät keinot olivat samansuuntaisia aiemman tutkimustiedon kanssa. Perlmanin ja Websterin (2011) mukaan autonomiaa tukevan liikunnanopetuksen keskiössä on oppilaan oma tahto, hallinnan tunne sekä valintojen tekeminen. Shen ym. (2009) korostaa, että liikunnanopettajien tulee antaa oppilaille useita erilaisia harjoitteita, joihin heillä on mahdollisuus osallistua. Myös Lintunen ym. (2019) painottaa, että autonomiaa tukevassa opetuksessa keskeistä on vaihtoehtojen antaminen. Kusrkarin ym. (2011) mukaan vaihtoehtojen tarjoaminen opetuksessa vahvistaa oppilaiden autonomiaa, kun he saavat tehdä itse valintoja ja se lisää heidän sitoutumistaan harjoitteluun. Mahdollisuus tehdä itse valintoja lisää myös oppilaan sisäistä motivaatiota (Reeve 2006). Liikuntatunnilla opettaja voi auttaa oppilaita haastavaksi koetun tanssisarjan oppimisessa muuttamalla tanssin askeleita helpommiksi, jotta jokaisen oppilaan on mahdollista onnistua niissä (Hynynen & Hankonen 2015). Itsenäisen työskentelyajan lisäksi opettajan tulee antaa oppilaille myös sopivasti haasteita, sillä se tukee heidän sisäistä motivaatiotaan (Reeve 2006), erityisesti autonomian ja pätevyyden kokemusta (Kusrkar ym. 2011). Mikäli oppilaiden harjoittelu ei näytä edistyvän, opettaja voi tukea heitä antamalla oppimista edistäviä vinkkejä (Reeve & Jang 2006).

#### 7.2.4 Asioiden perusteleminen

Yksi haastatelluista liikunnanopettajista toi esille oppilaiden autonomian tukemisen keinona asioiden perustelemisen. Liikunnanopettaja koki, että ryhmässä on useita oppilaita, joilla on erilaisia toiveita. Samat toiveet samoilta oppilailta saattavat tulla moneen kertaan esille ja siksi opettaja näki parhaaksi perustella asiat, esimerkiksi miksi tehdään tai ei tehdä näin.

*”Se on tieteenki yks aina toistuva toive et pelataan isoa peliä ja sitä mä aina sitten perustelen, että miksi ei pelata isoa peliä oikeilla säännöillä normi liikassa kovin usein. Sitten joskus pelataan jotain isoa peliä varsinkin kohti ysiluokkaa, jos ne sitä kovasti toivoo.” (Nainen 46 v)*

Aiempi kirjallisuus tuki liikunnanopettajan keinoa perustella oppilaille asioita. Selvisi, että liikunnanopettaja voi edistää autonomiaa tukevaa oppimisilmapiiriä antamalla oppilaille merkitykselliset perustelut liikuntatunnilla tehtävistä harjoitteista (Shen ym. 2009). Liikunnanopettaja voi myös reagoida oppilaiden tyytymättömyyteen perustelemalla heille, minkä takia jotain harjoitusta tehdään liikuntatunnilla (Hynynen & Hankonen 2015). Mikäli oppilaat kyseenalaistavat esimerkiksi pelin sääntöjä, autonomiaa tukeva opettaja perustelee sääntöjen tärkeyden heille ja osoittaa samalla ymmärryksensä siitä, että oppilaat ovat voineet pelata peliä erilaisilla säännöillä aiemmin. Perustellessaan sääntöjen merkityksen, opettaja voi auttaa oppilasta sisäistämään arvoja, jotka vastaavat opettajan odotuksia oppimisesta ja liikuntatunneilla käyttäytymisestä. (Perlman & Webster 2011.)

#### Yhteenveto

Tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat toivat esille erilaisia oppilaiden autonomian tukemiseen käyttämiään keinoja, kuten opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen panostaminen, oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun, vaihtoehtojen antaminen sekä opettajan asioiden perusteleminen. Näyttäisi siltä, että haastateltavat tiesivät ja hyödynsivät erilaisia keinoja oppilaiden autonomian tukemisessa. Varsinkin vaihtoehtojen antaminen nousi jokaisen haastateltavan kohdalla esiin sekä vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä koettiin

tärkeäksi keinoksi. Oppilaiden ottamisesta mukaan opetukseen suunnitteluun, nousi erilaisia asioita esille. Osa haastateltavista toi esille sen, että etenkin valinnaisessa liikunnassa oppilaat otetaan paremmin mukaan suunnitteluun. Perusliikunnassa nähtiin hankalana asiana se, että oppilaat suunnittelisivat liikunnanopetusta pitkällä aikavälillä. Sen sijaan oppilaat otettiin mukaan oppitunnin sisällä olevan toiminnan suunnitteluun. Lisäksi vain yhden liikunnanopettajan kohdalla tuli esille asioiden perusteleva opetus, joka on osa autonomiaa tukevaa opetusta.

### **7.3 Liikunnanopettajien kokemuksia autonomiasta ja autonomian tukemisesta**

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin liikunnanopettajien kokemuksia autonomiasta ja sen tukemisesta omassa liikunnanopetuksessa. Aineistosta nousi esiin *autonomian näyttäytyminen tunnilla, opettajan kokemukset autonomian tuen toteuttajana, oppilaiden valmius vastuun ottamiseen, toiveiden kyselyn ja yksilön huomioimisen haasteet sekä resurssit.*

#### **7.3.1 Autonomian näyttäytyminen tunnilla**

Liikunnanopettajat kokivat oppilaiden autonomian näyttäytyvän tunnilla motivoituneempina tekemisenä ja ilmapiirin muutoksena. Ilmapiiri näyttäytyi iloisena tekemisenä, toisten kannustamisena sekä yhdessä tekemisenä. Lisäksi oppilaiden nähtiin viihtyvän paremmin, he olivat motivoituneempia tekemään asioita ja tunnilla syntyi hauskeempia tilanteita.

*”Se näkyy iloisempina tekemisenä ja motivoituneempina ja mä nään, että oppilaat viihtyy paremmin.” (Nainen 54 v)*

*”Paljon enemmän tulee ilosempaa, aktiivisempaa toimintaa, kun siihen saa ite vaikuttaa. Että ehkä silleen aktiivisuutena jos liikunnasta puhutaan, niin se sit konkretisoituu...Siitä tulee vaan semmonen parempi ilmapiiri ja just enemmän yhdessä tekemisen ilmapiiri.” (Nainen 46 v)*

Opettajien kokemukset autonomian näyttäytymisestä tunnilla olivat samansuuntaisia aiemman kirjallisuuden kanssa, sillä Ryan ym. (2016, 402–403) havaitsivat, että autonomiaa tukevat opetustilanteet vaikuttavat positiivisesti oppilaiden sisäiseen motivaatioon ja sinnikkyyteen. Lisäksi Hynynen ja Hankonen (2015) löysivät autonomian tukemisen, kuten vaihtoehtojen tarjoamisen ja oppilaiden näkökulmien kuuntelemisen liikuntatunneilla olevan yhteydessä oppilaan omaehtoiseen liikuntamotivaatioon. Autonomian tuen havaittiin myös lisäävän oppilaiden liikkumisen aktiivisuutta liikuntatunneilla (Hynynen & Hankonen 2015). Liikunnanopettajalta saadulla autonomian tuella oli lisäksi myönteinen vaikutus oppilaiden käytökseen, sillä se sai oppilaat sitoutumaan toimintaan ja tekemään yhteistyötä (Hsu ym. 2020).

Liikunnanopettajien kokemus autonomian tukemisen myötä parantuneesta ilmapiiristä vastasi aiemmassa kirjallisuudessa esiin nousseisiin liikunnanopetuksen tavoitteisiin. Oppilailla on oikeus työskennellä turvallisessa ilmapiirissä liikuntatunneilla (Huovinen & Rintala 2017, 418). Myös liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttaminen edellyttää kannustavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435).

### **7.3.2 Opettajan kokemukset autonomian tuen toteuttajana**

Liikunnanopettajien kokemukset ja havainnot autonomian tuen toteuttajana olivat enimmäkseen myönteisiä, mutta myös haasteita löytyi. Oppilaiden motivaation koettiin lisäävän opettajan omaa työmotivaatiota ja jaksamista.

*”Se lisää sitä omaaki työmotivaatiota. Kyllä se varmaan sieltä lähtee, että jos oppilaat on motivoituneita siihen, mitä siellä tehdään, ni sitte sitä jaksaa itekki tehdä.”*  
(Mies 38 v)

Liikunnanopettajan kokemus oman jaksamisen ja työmotivaation kohenemisesta oppilaiden autonomian tukemisen myötä oli löydettävissä myös aiemmasta kirjallisuudesta. Cheon ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että autonomian tukemisen työpajassa mukana olleet opettajat hyötyivät myös itse oppilaiden autonomian tukemisesta monella tapaa. Heidän



opetuksensa tehokkuus sekä motivaatio opettamista kohtaan kasvoivat. Lisäksi opettajien hyvinvointi koheni, sillä he kokivat olevansa virkeämpiä, tyytyväisempiä työhönsä ja tunsivat vähemmän fyysistä ja psyykkistä uupumusta. (Cheon ym. 2014.)

Yksi tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista koki toimivana tapana sen, että oppilaat suunnittelivat yhdessä tehtäviä. Siinä hetkessä opettaja havaitsi oppilaiden toimivan aktiivisesti.

*”Ne tosi hyvin keskusteli ja sopi ne liikkeet ja tuntu, et mikään lihaskuntoharjottelu ei oo toiminu niin hyvin kun se, missä ne sai ite valita ne kaikki liikkeet.” (Nainen 46 v)*

Liikunnanopettajien kokemukset oppilaiden sitoutumisesta työskentelyyn oli löydettävissä myös aiemmasta kirjallisuudesta. Reeven ym. (2004) tutkimuksessa löydettiin, että mitä enemmän opettaja tuki oppilaiden autonomiaa opetuksessaan, sitä enemmän oppilaiden havaittiin sitoutuvan opetukseen. Oppilaiden sitoutuminen opetukseen nähtiin tutkimuksessa oppilaiden kohdennettuna huomiona opetukseen, aktiivisena yrittämisenä, keskusteluna ja kysymysten esittämisenä sekä haasteen kohdatessa yrittämisen jatkamisena (Reeve ym. 2004).

Oppilaan autonomian tukeminen koettiin pääasiallisesti hyvänä asiana, mutta liiallista autonomiaa ei pidetty hyvänä. Yksi liikunnanopettaja koki, että ei ole hyvä, jos oppilas valitsee aina itsenäisen vaihtoehdon, sillä oppilaan tulisi olla ryhmässä mukana.

*”Jos on semmosia, jotka lähtee aina mielummin sinne omalle lenkille, niin se ei oo kans mikään hyvä tie, et kyllä mä haluisin, et ne ois siinä ryhmässä tavalla tai toisella es osittain mukana.” (Nainen 46 v)*

Aiemmissä tutkimuksissa ei ilmennyt sitä, millaisia vaikutuksia liiallisella autonomialla voisi olla oppilaille. Kuitenkin yksi tutkimukseen osallistunut liikunnanopettaja toi esille tärkeän kokemuksen siitä, että oppilaiden tulisi olla ryhmässä mukana. Se linkittyi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014), joka korostaa psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamista liikunnanopetuksessa. Oppilaiden osallistumista edistävillä ja sopivan haastavilla tehtävillä sekä kannustavalla palautteenannolla vahvistetaan oppilaiden kokemaa pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myönteistä yhteisöllisyyttä voi edistää erilaisten

ryhmätehtävien, kuten pelien ja leikkien avulla, joissa harjoitellaan toisten huomioimista, auttamista ja vastuun ottamista yhteisistä asioista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

### 7.3.3 Oppilaiden valmius vastuun ottamiseen

Liikunnanopettajat kokivat, että valmius vastaanottaa autonomian tukea ja ottaa vastuuta omasta tekemisestään vaihtelee eri oppilaiden välillä. He näkivät, että osa oppilaista ei ole vielä valmiita vastaanottamaan autonomian tukea. Yksi opettaja koki, että niille oppilaille autonomian tuella on suuri merkitys, jotka osaavat hyödyntää sitä. Puolestaan osa oppilaista ei pysty saavuttamaan tiettyä tilaa, vaikka heidän autonomiaansa tukisi.

*”On hirveen yksilöllistä, että miten jotku oppilaat pystyy ottamaan sitä vastuuta enemmän siitä omasta tekemisestä, just tavoitteitten asettelusta, mut mun mielestä kaikki taas ei siihen pysty...Ja sitten on se toinen äärilaita, joitten kanssa voi tehdä ihan mitä tahansa ja toinen äärilaita, joka on semmonen perässä vedettävä kivireki.” (Mies 38 v)*

Tähän tutkimukseen haastatellut liikunnanopettajat näkivät, että valmius autonomian tuen vastaanottamiseen vaihtelee erilaisissa oppilasryhmissä. Yksi liikunnanopettaja koki, että seitsemännen luokan oppilaat saattavat joskus olla tuntitoiminnassaan edellä yhdeksäsluokkalaisia, mutta taas toinen liikunnanopettaja näki, että autonomian tukea tulisi tuoda vähitellen mukaan opetukseen seitsemänneistä luokasta yhdeksänteen.

*”Joskus seiska luokan ryhmä saattaa olla tuntitoiminnaltaan edellä vaikka jotain ysiluokan ryhmää, että ne voi pistää ideoimaan ite jotain osia sisällöstä. Niillä on tarpeeksi tietoa, keskittymiskykyä, omatoimisuutta ja ryhmätyötaitoja siihen. Jotkut ryhmät ehkä vaatii vähän enemmän sitä opettaja johtosempaakin tietyn jakson ja sit taas ku alkaa toimia jotenki, niin voi taas antaa vähän enemmän niit vaihtoehtoja.” (Nainen 46 v)*

*”Seiskaluokka, ku mä niitten luistimia kiristelin, ni mä sanoin, et pojat nää pitää oppii sit kasilla jo solmii itte. Seiskan jälkeen mä en enää solmi näitä. Ni kyl mä sanon et siin on autonomia aika kaukana.” (Mies 56 v)*

Lisäksi haastatellut liikunnanopettajat kokivat, että sekaryhmät ottavat helpommin autonomiaa vastaan. Etenkin tyttöjen nähtiin olevan halukkaampia ottamaan vastuuta tekemisestään ja toiminnan suunnittelusta. Lisäksi yksi liikunnanopettaja mainitsi, että urheiluvalmennuksessa olevat oppilaat ottavat autonomian innolla vastaan.

*”Sekaryhmät helpommin menee siihen autonomiaan mun mielestä. Mä en tiedä sitä, onko se nyt ihan sattumaa mun opetusryhmissä, mutta sekaryhmissä tuntuu, että se autonomia otetaan mielummin haltuun liikuntatuntien suunnittelussa. Etenkin tuntuu, et tytöt on ehkä sellasia halukkaampia ottamaan itsellensä vastuuta liikkatunnilla, et hei me voitais tehdä joku peli tähän tai me voitais tehdä tähän joku semmonen kisa...Meil on tämmönen urheiluvalmennus toimintaki täs meijä yläkoulussa. Ku mä puhun autonomiasta, ni siel silmät kirkkaana porukat kuuntelee, et mitä he voi itte kehittää.” (Mies 56 v)*

Aiemmasta kirjallisuudesta ei löytynyt näyttöä oppilaiden vaihtelevasta kyvystä ottaa vastuuta ja vastaanottaa opettajan antamaa autonomian tukea. Kuitenkin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) ohjaa oppilaita vastuunottoon omasta ja ryhmän toiminnasta oman kehitystason mukaisesti. Myös Shen ym. (2009) toteavat, että autonomiaa tukevan oppimisilmapiirin edistämiseksi liikunnanopettajan tulisi tunnistaa oppilaiden yksilölliset erot liikunnanopetuksessa, sillä tällöin hän osoittaa arvostusta oppilaiden taipumuksia ja valinnan mahdollisuuksia kohtaan.

#### **7.3.4 Toiveiden kyselyn ja yksilön huomioimisen haasteet**

Kysyessä oppilaiden toiveita suullisesti, liikunnanopettajat kokivat haasteeksi sen, että kaikkien oppilaiden ääni ei tule kuuluviin. Myös kahdesta vaihtoehdosta äänestämisen koettiin johtavan siihen, että vain osan oppilaista toive toteutuu. Aineistosta nousi esille ekstrovertit,

äänekkäämmät ja hiljaisemmat oppilaat. Äänekkäämpien oppilaiden toiveiden koettiin tulevan helpommin esille ja toteutuvan useammin, sillä he sanovat rohkeasti ääneen sen, mitä he toivovat. Puolestaan hiljaisemmat oppilaat eivät välttämättä uskalla tuoda omaa mielipidettään esille. Liikunnanopettajat korostivat, että toiveita tulisi kysellä myös kirjallisesti, jotta kaikkien oppilaiden ääni tulisi paremmin kuuluviin.

*”Valinnaisliikunnassa kun suunnitellaan, että mitä toiveita on, niin siinä on haasteena, et jos kysyy avoimesti, niin ne kovaäänisemmät sanoo, että mitä ne toivoo ja jotku ei sano mitään. Jotenki se, että kirjallisesti tai forms kyselyllä myös kysyy niitä toiveita tai mielipiteitä, ettei se oo mikään huutoäänestys.” (Nainen 46 v)*

*”Nää hiljaisemmat ihmiset, niitten asioita pitää kysyy sitte kirjallisesti tai jotenki muuten niitä toiveita, et ei ne uskalla kertoa ihan suoraan.” (Nainen 54 v)*

Tutkimukseen haastatellut liikunnanopettajat kokivat, että osa oppilaista ei ole niin rohkeita ilmaisemaan omia mielipiteitään ja he tarvitsevat selkeät ohjeet. Esimerkiksi oppilas, joka nauttii siitä, että hänelle annetaan tehtävä valmiina, kokee autonomian enemmänkin huonona asiana. Lisäksi kiltit oppilaat, jotka tavoittelevat hyviä arvosanoja, ovat motivoituneita tekemään sitä, mitä opettaja sanoo. Liikunnanopettajat puolestaan näkivät, että ne oppilaat, joilla on vahva itsetunto ja luottamus, ilmaisevat vahvemmin, mitä tahtovat. Lisäksi rohkeammat persoonat nähtiin avoimempina, sillä he kertovat helposti, mitä haluavat. Autonomian lisääminen koettiin helppona ekstroverteille, jotka uskaltavat puhua ryhmän edessä.

*”Osa oppilaista on ehkä, et ne ei oo niin rohkeita esimerkiks ilmaisemaan omia mielipiteitään, et sit ne tykkää siitä, että niille annetaan jotain selkeitä ja ne tekee sitten mielellään.” (Nainen 54 v)*

*”Hän (introvertti) kokee sen enemmänki huonona asiana sen autonomian. Hän on semmonen kaveri, joka varmaan nauttii siitä, että hänelle annetaan kartta käteen ja kompassi, että lähe ettii rasteja, toi Pekka on sun pari.” (Mies 56 v)*

*”Ekstroverteja tyyppjä, jotka haluaa tehdä ja näyttää, uskalletaan puhua ryhmän edessä, ni autonomian lisääminen heihin on tosi helppoo...nääh ekstrovertit on niitä tilan ja lauman johtajia, ni kyllähän ne usein ottaa sitä vastuuta siitä opetuksesta.”*  
(Mies 56 v)

Liikunnanopettajien kokemukset oppilaiden toiveiden kyselemisestä linkittyi aiempaan kirjallisuuteen siten, että tukeakseen oppilaiden autonomiaa, opettajan tulisi kartoittaa oppilaiden henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteita kyselemällä heidän toiveitaan eri liikuntamuodoista. Opettajan tulisi hyödyntää näitä tietoja liikuntatuntien suunnittelussa (Perlman & Webster 2011) opetussuunnitelman tavoitteet huomioiden (Hynynen & Hankonen 2015). Aiemmasta kirjallisuudesta ei löytynyt kuitenkaan tukea liikunnanopettajien kokemaan haasteeseen oppilaiden toiveiden kyselyssä.

### **7.3.5 Resurssit määrittävät opettajan autonomian tukemista ja tuen määrää**

Liikunnanopettajat näkivät, että erilaiset resurssit, kuten aika, tila, olosuhteet, turvallisuus sekä opettajien lukumäärä suhteessa ryhmäkokoontunnilla määrittävät oppilaiden autonomian tukemista ja tuen määrää. Aikaresurssien koettiin määrittävän paljon asioita, sillä jos olisi enemmän aikaa käytettävissä, niin pystyisi kuuntelemaan oppilaita enemmän. Lisäksi liikunnanopettajat kokivat, että oppilaiden ideasta riippuu se, onko heidän toiveensa mahdollista toteuttaa käytettävissä oleviin tiloihin ja olosuhteisiin nähden. Opettajien lukumäärän tunnilla koettiin myös vaikuttavan siihen, onko oppilaita mahdollista jakaa eri tiloihin liikkumaan.

*”Aikaresurssit, ku sul on kerran se puoltoist tuntii kaikkine siirtymisineen sitä opetusaikaa niin ei siin hirveesti oo aikaa jäädä kaikkien ääntä ottaa kuuluviin...Ku sä oot yksin kahdenkymmenenkahden oppilaan kanssa, niin sun on pidettävä huolta siitä, että se on turvallista.”* (Mies 56 v)

*”Tietysti se riippuu sitte siitä ideastaki, että ei nyt aina voi toteuttaa jotakin, mitä ne ehottaa, mut semmosia, mitkä on olosuhteitten kannalta mahollisia.”* (Nainen 46 v)

*”Meillä on esimerkiksi yhden ryhmän kanssa yli kolmekymmentä oppilasta, niin meitä on kaksi opettajaa siinä. Me pystytään tekemään sillä tavalla, että osa lähtee esimerkiksi toiseen saliin.” (Mies 38 v)*

Aineiston löydös resurssien vaikutuksesta oppilaiden autonomian tukemiseen nousi esiin myös aiemmassa kirjallisuudessa. Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018, 28) mukaan Suomessa liikuntatunti kestää tavallisesti 45 minuutista 90 minuuttiin, josta kuluu varsinaisen opetuksen ja oppimisen lisäksi aikaa myös muuhun toimintaan, kuten liikuntapaikalle siirtymiseen, läsnäolijoiden kirjaamiseen, ohjeiden antoon ja välineiden jakamiseen. Jotta aikaa jäisi riittävästi myös liikkumiselle, se vaatii opettajalta taitavaa organisointia ja toiminnan ohjeistusta (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 28). Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018, 27) mukaan opetuksen organisointi, liikkuminen erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä voi tuoda omat haasteensa opetukseen. Salin ym. (2017, 575) toteavat myös, että haasteita liikunnanopetukseen tuo työolosuhteet, kuten riittämättömät ja puutteelliset välineet.

Ryhmäkoolla on havaittu olevan vaikutusta opettajan toimintaan liikuntatunnilla. Huovisen (2019, 74) tutkimuksessa nousi esille, se että isossa ryhmässä liikunnanopettajan oli haastavaa huomioida oppilas yksilöllisesti, mikä on yksi liikunnan opetuksen tärkeimmistä tehtävistä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Puolestaan pienryhmäopetuksessa on koettu, että liikunnanopettajan on helpompi huomioida oppilas yksilöllisesti (Numminen & Laakso 2010, 77).

## Yhteenveto

Tutkimuksen kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin liikunnanopettajien kokemuksia autonomiasta ja oppilaiden autonomian tukemisesta. Liikunnanopettajat kokivat autonomian näyttäytyvän liikuntatunnilla positiivisena tekemisenä. Lisäksi heidän kokemuksensa autonomian tuen toteuttajina olivat pääasiassa myönteisiä, mutta myös haasteita löytyi. Liikunnanopettajat toivat esille myös sen, että oppilasryhmällä on vaikutusta siihen, miten heidän autonomiaansa on mahdollista tukea. Opettajat kokivat, että osalla oppilasta ei ole kykyä tai edes halua ottaa vastuuta omasta tekemisestään. Myös oppilaiden toiveiden kyselyssä ja

yksilöiden huomioimisessa koettiin haasteita. Lisäksi liikunnanopettajat kokivat erilaisten resurssien määrittävän autonomian tukemista ja tuen määrää.

#### **7.4 Opettajan valmius oppilaan autonomian tukemiseen ja osaamisen kehittäminen**

Neljännessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin, tarvitsevatko liikunnanopettajat apua oppilaiden autonomian tukemisessa ja kokevatko opettajat tarvitsevansa lisäkoulutusta. Aineistosta nousi esille *opettajilla valmiudet autonomian tukemiseen ja opettajat toivovat konkreettista neuvontaa.*

##### **7.4.1 Opettajilla valmiudet autonomian tukemiseen**

Liikunnanopettajat kokivat, että heillä on enimmäkseen riittävät valmiudet oppilaiden autonomian tukemiseen. He kokivat olevansa rohkeita ja joustavia. Se näkyi opettajien toiminnassa muun muassa seuraavilla tavoilla: ei pelkää epäonnistumisia, uskaltaa kokeilla ja myöntää omat virheensä, huomaa erilaisuuden ja kohdentaa tukea eri tavalla oppilaille, on kuunteleva ja kokee luontevaksi ottaa oppilaiden toiveet huomioon.

*”Must tuntuu, että mulla on riittävät valmiudet ja oon silleen kyl semmonen kuunteleva, et tuntuu et se on luontevaa mulle ottaa niitä toiveita huomioon.” (Nainen 46 v)*

*”On mul varmaan riittävät valmiudet. En nyt tiedä sitte et, onks nää semmoset nää mun valmiudet, että mä pystyn eri opetusryhmiä tukemaan ja heidän autonomiaa. Nii ehkä mul on tämmöset, et nään sen erilaisuuden, pystyn heille kohdentamaan sitä tukea eri tavalla. Et kyl mä vastaan tähän kyllä. Ja on ne varmaan riittävätki. Tai ei koskaan ehkä nyt liian riittävät, mutta kyl mul on ihan hyvät perusteet ja hyvät valmiudet tähän.” (Mies 56 v)*

*”Mä en pelkää epäonnistumisia, et mä uskallan kokeilla ja sitte jos menee vähän huonosti, niin uskallan myöntää myös et tää ei menny ihan niinku halusin ja myönnän*

*omat virheeni oppilaillekki...Sitä tulee tässä varmaan tän iän myötä, et sitä hyväksyy itsessään myös niitä virheitä.” (Nainen 54 v)*

Aineistosta nousi myös esille se, että autonomian tuen määrä on kasvanut liikunnanopettajien opetusuran edetessä. Itsemääräämisteoriasta oli saatu hyviä asioita työhön. Liikunnanopettajat kokivat, ettei opetus ole enää niin tiukkaa ja suunnitelmat niin tarkkoja kuin työuran alussa. Yksi haastatelluista liikunnanopettajista kertoi elävänsä nyt enemmän hetkessä ja tilanteen mukaan ja toinen haastateltu liikunnanopettaja piti tärkeänä sitä, että saa oppilaat ylipäättään tekemään jotain.

*”Niin on se (autonomian tukeminen) lisääntynyt. Tein aika tarkat tuntisuunnitelmat alkuun, että ei varmaan ollu semmosta liikkumavaraa. Nyt pystyy reagoimaan enemmän et ei tarvi keskittyä omaan sisältöön niin paljon. Että semmonen hetkessä ja tilanteissa eläminen on parantunu.” (Nainen 46 v)*

*”Tuntuu kurjalta sanoo, mutta välillä tuntuu siltä, että tietyllä tavalla semmonen taito on karissu ehkä pois sieltä opetuksesta ja tilalle on tullu sitte jotakin muuta. Ehkä se on sitä motivointia ja tota vaihtoehtojen antamista myöskin. Itä en varmaan oo lähimainkaan niin tiukka, kun olin silloin ihan vastavalmistunut. On paljon pitäny antaa periksi tavallaan silleen, että sais jotaki tekemään oppilaat.” (Mies 38 v)*

Tutkimukseen osallistuneiden liikunnanopettajien puheista välittyi ammatillinen itsetuntemus. Aiemmassa kirjallisuudessa Korthagen ja Vasalos (2005) korostavat opettajan oman itsetuntemuksen tärkeyttä, sillä sen on huomattu edistävän oppilaan ja opettajan keskinäistä vuorovaikutusta sekä oppilaan oppimisen ohjaamista. Lisäksi opettajan joustavuus tunnin sisällössä ja tuntisuunnitelmassa sekä oppilaan kuunteleminen ja tuen kohdentaminen yksilöllisesti on nähty edistävän oppilaan aktiivisuutta tunnilla (Huovinen 2019, 66, 78).



#### 7.4.2 Opettajat toivovat konkreettista neuvontaa

Liikunnanopettajat ilmaisivat kiinnostuksensa osallistua koulutukseen. Haastateltavat kokivat koulutuksen tarpeen autonomian tukemisessa eri tavoin. Yksi haastatelluista liikunnanopettajista koki, että kaikenlainen koulutus on tärkeää. Toinen liikunnanopettaja puolestaan haluaisi kehittää omia vuorovaikutustaitojaan. Koulutuksen toivottiin sisältävän konkreettista neuvontaa sekä valmiita tuntimalleja omaan työhön kokeiltavaksi ja sovellettavaksi.

*”Kyllä aina oon valmis osallistumaan kaikenlaiseen koulutukseen, että kyl se tekee hyvää, et sitte tavallaan pohtis niitä mitä tekee, niin se on ihan hyvä...Jakamista toisten opettajien kanssa livenä, että pääsis tekemään yhdessä käytännön tehtäviä. Ja tietysti saahan siinä olla vähän teoriaaki. Mutta ehkä mä oon kokenu, et ne on parhaimpia ne sellaset koulutus jutut, että jaetaan toisille ideoita siitä, miten vois eri asioita tuua. Sitä mä ehkä kaipaisin.” (Nainen 54 v)*

*”Nuo vuorovaikutustaidot minusta liittyy aika keskeisesti tuohon, että me saahaan oppilaista osallistuva porukka, niin aina siihen vois enemmän perehtyä. Että osaa olla innostava ja motivoiva ja sitä kautta.” (Mies 38 v)*

Liikunnanopettajien ajatukset oman osaamisen kehittämisen tärkeydestä linkittyivät aiempaan kirjallisuuteen koulutuksen hyödyistä. Cheonin ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että autonomian tukemisen työpajaan osallistuneet opettajat hyötyivät autonomian tukemisesta monella tapaa. Heidän opetuksensa tehokkuus ja motivaatio opettamista kohtaan paranivat. Lisäksi opettajien hyvinvointi koheni, sillä he kokivat olevansa virkeämpiä, tyytyväisempiä työhönsä ja tunsivat vähemmän fyysistä ja psyykkistä uupumusta. (Cheon ym. 2014.) Myös Suomessa liikunnanopettajille pidetystä täydennyskoulutuksesta oppilaiden osallisuuden lisäämiseen ja autonomian tukemiseen, saatiin myönteisiä kokemuksia (Lintunen ym. 2019).

## Yhteenveto

Tutkimuksen neljännessä tutkimuskysymyksessä liikunnanopettajilta kysyttiin tarvitsevatko he tukea oppilaiden autonomian tukemisessa ja mahdollisesti millaista apua. Haastatellut liikunnanopettajat kokivat, että heillä on pääosin riittävät valmiudet, mutta osa pohti sitä, että mikään koulutus ei olisi haitaksi. Liikunnanopettajat osasivat kuvailla oppilaiden autonomian tukemisen valmiuteensa liittyviä vahvuuksia ja heikkouksia, mikä viittaa hyvään itsetuntemukseen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat toivat esille sen, että autonomian tuen määrä heidän opetuksessaan on lisääntynyt työuran aikana. Liikunnanopettajat näkivät, että hetkessä eläminen ja joustavuus opetuksessa on työuran edetessä lisääntynyt. Haastatelluista liikunnanopettajista välittyi, että he ovat halukkaita kehittämään omaa työtään, sillä he osoittivat kiinnostuksensa osallistua koulutukseen ja nostivat eri asioita esiin. Koulutuksen sisällöltä toivottiin teoriaa, käytännön tehtäviä ja ideoiden jakamista yhdessä muiden kollegoiden kanssa. Lisäksi haluttiin kehittää omia vuorovaikutustaitoja, mikä nähtiin tärkeänä oppilaiden osallisuuden parantamiseksi.

## 8 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerättiin haastattelemalla henkilökohtaisesti neljää liikunnanopettajaa teemahaastattelua hyödyntäen. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisia keinoja liikunnanopettajat ovat käyttäneet oppilaiden autonomian tukemissa ja millaisia kokemuksia he ovat saaneet siitä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, kokevatko liikunnanopettajat tarvitsevansa lisäkoulutusta oppilaiden autonomian tukemiseen. Tutkimuksen päälöydökset osoittivat, että liikunnanopettajat pitivät tärkeänä oppilaiden autonomian tukemista ja heillä oli useita keinoja oppilaiden autonomian tukemiseen, mutta siihen liittyi myös haasteita. Uutena asiana nousi esille se, että kyky ottaa vastuuta omasta toiminnasta vaihteli eri oppilaiden ja ryhmien välillä, mikä toi haasteita opettajan toimintaan tukea oppilaiden autonomiaa.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin liikunnanopettajien käsityksiä autonomiasta ja sen toteuttamisesta. Liikunnanopettajilla oli keskenään samankaltainen käsitys autonomiasta mahdollisuutena vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja se linkittyi myös aiempaan kirjallisuuteen. Decin ja Ryanin (1987) mukaan autonomiaan liittyy kokemus siitä, että toiminta on lähtöisin itsestä. Oli mielenkiintoista huomata, että kaikki liikunnanopettajat käsittivät autonomian tuen positiivisena ja tärkeänä asiana liikunnanopetuksessa ja näkivät sen lisäävän oppilaiden motivaatiota liikkumiseen. Tämä tuki sekä aiempaa kirjallisuutta että tutkijoiden omaa kokemusta oppilaiden autonomian tukemisen hyödyistä. Lisäksi yksi liikunnanopettaja toi esille, että sosiaalisen toimintaympäristön pitää olla ensin toimiva ja turvallinen ennen kuin autonomian tukea voidaan tuoda opetukseen. Tässä korostuu se, kuinka opettajan tulisi luoda ensin turvallinen ilmapiiri ryhmään, jotta oppilaat uskaltaisivat tuoda omia ajatuksiaan esille (Kusurkar ym. 2011).

Tutkimuksen toinen tutkimuskysymys käsitteli liikunnanopettajien käyttämiä keinoja oppilaiden autonomian tukemisessa. Haastatellut liikunnanopettajat toivat esille useita erilaisia keinoja, kuten oppilaiden kuuntelemisen, yhteiset keskustelut, vaihtoehtojen antamisen sekä oppilaiden ottamisen mukaan suunnitteluun. Autonomian tukemisen keinona nähtiin myös

oppilaiden kannustaminen. Vain yhden liikunnanopettajan kohdalla tuli esille asioiden, kuten sääntöjen perustelevien, mikä nähdään yhtenä keinona autonomian tukemisessa (Lintunen ym. 2019).

Vaihtoehtojen antaminen korostui kaikkien haastateltujen liikunnanopettajien kohdalla ja sen nähtiin kuuluvan luonnollisena osana liikunnanopetukseen. Näyttäisi siltä, että liikunnanopettajat ovat omaksuneet vaihtoehtojen antamisen tärkeäksi keinoksi tukea oppilaiden autonomiaa. He toivat kuitenkin esille sen, että vaihtoehtoja ei saa olla liikaa eikä sellaisia, jossa toistuvasti oppilas valitsee yksin suoritettavia tehtäviä. Yksi liikunnanopettaja korosti myös sitä, että oppilaiden autonomian tukemisessa ei saisi unohtaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja piti tärkeänä sitä, että oppilaat työskentelevät yhdessä. Yläkoulun liikunnanopetuksen tavoitteisiin kuuluvat niin fyysisen, sosiaalisen kuin psyykkisen toimintakyvyn vahvistaminen, joten opetuksessa tulisi huomioida tavoitteiden mukainen toiminta näiden kaikkien osa-alueiden kautta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Lisäksi liikunnanopettajat nostivat esille sen, että vaihtoehtoja antaessa oppilaiden tulisi olla läsnä siinä samassa tilassa, jotta toiminta on turvallista.

Oppilaiden ottaminen mukaan opetuksen suunnitteluun vaihteli opettajien ja liikuntaryhmien välillä. Perusliikunnassa oppilaat otettiin mukaan liikuntatuntien suunnitteluun pääasiassa yksittäisten liikuntatuntien sisällä esimerkiksi siten, että he saivat vaikuttaa siihen, miten joku harjoitus toteutetaan tai suunnitella alkuverryttelyä. Se, kuinka paljon oppilaat olivat mukana suunnittelussa, linkittyi siihen, miten oppilas kykeni ottamaan vastuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta. Puolestaan valinnaisliikunnassa oppilaat pääsivät vaikuttamaan liikunnanopetuksen suunnittelussa koko jakson tai lukukauden sisältöihin esimerkiksi ehdottamalla eri liikuntamuotoja. Tämä näyttäytyi tutkijoille siten, että valinnaisliikunnassa oppilaiden mukaan ottaminen suunnitteluun on suuremmissa roolissa verrattu perusliikunnan ryhmiin. Tutkijat jäivät pohtimaan, voisiko tähän vaikuttaa valinnaisliikunnan luonne valinnaisena oppiaineena verrattuna perusliikunnan pakollisuuteen.

Liikunnanopettajien mainitsemien keinojen lisäksi oppilaiden autonomian tukemista on myös oppilaan asemaan asettuminen, kielteisten tuntemusten hyväksyminen (Lintunen ym. 2019), opettajan kärsivällisyyden osoittaminen (Perlman & Webster 2011) sekä informatiivisen kielen

käyttäminen kontrolloivan puheen sijaan (Reeve 2006). Näitä edellä mainittuja keinoja haastatellut liikunnanopettajat eivät tuoneet haastatteluissa esille. Voi kuitenkin olla, että opettajat käyttävät näitä keinoja opetuksessaan, mutta eivät välttämättä tiedeneet, että ne ovat osa oppilaan autonomiaa tukevaa opetusta. Tutkijat jäivät pohtimaan, että olisiko se tuonut syvällisempää tietoa, jos he olisivat maininneet kyseiset asiat haastattelutilanteissa.

Tutkimuksen kolmas tutkimuskysymys käsitteli liikunnanopettajien kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta. Tuloksissa ilmeni, että kaikilla liikunnanopettajilla oli positiivisia kokemuksia autonomian tukemisesta ja sen näyttäytymisestä liikuntatunnilla. Oppilaiden kokema autonomia näyttöytyi iloisempana ja motivoituneempana tekemisenä, millä oli myönteinen vaikutus myös opettajien omaan työmotivaatioon ja jaksamiseen. Oppilaiden motivoituneempi tekeminen vastasi aiempaa tutkimusta, joka osoitti, että yksilön kokema autonomia lisää hänen sisäistä motivaatiotaan (Ryan ym. 2016, 402–403). Lisäksi opettajien kokemuksista ilmeni autonomian tukemisessa esiin tulleita haasteita. Haasteeksi koettiin etenkin se, miten saataisiin kaikkien oppilaiden ääni kuuluviin. Liikunnanopettajat toivat esille, että heidän tulisi kysyä oppilaiden toiveita ennemmin kirjallisesti kuin suullisesti, jotta kaikki oppilaat pääsisivät tuomaan toiveensa esille. Epäselväksi jäi kuitenkin se, että toteutuuko toiveiden kirjallinen kysely kaikkien haastateltavien kohdalla.

Tuloksissa nousi esille myös liikunnanopettajien kokemus siitä, että osalla oppilaista ei ole kykyä tai edes halua ottaa vastuuta omasta tekemisestään. Opettajat näkivät, että autonomian tukeminen ei sovellu kaikille oppilaille ja heidän käsityksensä mukaan sitä pitää tuoda opetukseen pikkuhiljaa mukaan. Toisaalta Shen ym. (2009) löysi tutkimuksessaan, että erityisesti oppilaat, jotka osallistuvat liikuntatunnille ulkoisista syistä, tarvitsevat enemmän autonomian tukea liikunnanopettajalta verrattuna omaehtoisesti motivoituvuihin oppilaisiin. Olisi tärkeää, että oppilas oppisi tekemään itse päätöksiä omasta toiminnastaan liikuntatunnilla, sillä Deci ja Ryan (1987) korostavat, että mitä enemmän ihminen pystyy vaikuttamaan omaa toimintaansa, sitä paremmin hän hyväksyy sen ja tuntee olevansa vastuussa siitä. Tutkijat jäivät pohtimaan sitä, mikä on sopiva määrä tuoda autonomian tukea opetukseen, kun oppilaan tarpeet ja valmiudet ovat keskenään erilaisia. He jäivät myös miettimään, millä tavoin opettaja voisi tukea sellaisen oppilaan autonomiaa, joka ei halua ottaa autonomian tukea vastaan. Lisäksi liikunnanopettajat korostivat, että erilaiset resurssit, kuten aika ja olosuhteet määrittävät sitä,

miten ja kuinka paljon oppilaiden autonomiaa on mahdollista tukea liikuntatunnilla. Tästä herää kysymys, onko liikunnanopettajan mahdollista kaikkien muiden tehtävien ohessa tukea jokaisen oppilaan autonomiaa omassa opetuksessaan.

Liikunnanopettajat kokivat, että heillä on pääosin riittävät valmiudet autonomian tukemiseen ja osasivat kuvailla valmiuteensa liittyviä vahvuuksia ja heikkouksia. Liikunnanopettajien puheissa korostui metakognitio, jolla tarkoitetaan ihmisen tietoisuutta omasta tietämisestään ja taitoa tarkastella ja arvioida omaa oppimistaan (Pesonen & Aarto-Pesonen 2017, 628). Lisäksi liikunnanopettajat ilmaisivat halukkuutensa kehittää omaa työtään, osoittamalla kiinnostuksen osallistua koulutukseen. Se viittaa opettajien kykyyn tunnistaa omat oppimisen ja kehittymisen tarpeensa, mikä on edellytyksenä ammatilliselle kasvuille (Pesonen & Aarto-Pesonen 2017, 632). Liikunnanopettajat toivat myös esille, että oppilaiden autonomian tukemisen määrä oli lisääntynyt omassa työssä työuran edetessä. Tämä herätti tutkijat pohtimaan sitä, onko uusimmalla perusopetuksen opetussuunnitelmalla, jossa korostuu vastuunottaminen ja osallistuminen toiminnan suunniteluun, ollut vaikutusta siihen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Koulutuksen sisällöltä haastatellut liikunnanopettajat toivoivat niin teoriaa, käytännön tehtäviä kuin ideoiden jakamista toisten liikunnanopettajien kanssa. Lintusen ym. (2019) mukaan Suomessa on järjestetty aiemmin tällainen liikunnanopettajien täydennyskoulutus oppilaiden osallisuuden lisäämisestä ja autonomian tukemisesta, jossa tekniikoita harjoiteltiin keskustellen ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Näyttäisi kuitenkin siltä, että tietoa kyseisestä koulutuksesta ja sen materiaaleista ei ole saatavana. Täydennyskoulutuksella nähtiin olevan myönteisiä vaikutuksia liikunnanopettajien oppimiseen. (Lintunen ym. 2019.) Näyttäisi siltä, että autonomiaa tukevan liikunnanopetuksen lisäkoulutuksesta liikunnanopettajat voisivat saada hyötyä omaan opetukseensa.

## **8.1 Johtopäätökset**

Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että liikunnanopettajat pitivät autonomiaa ja sen tukemista merkityksellisenä asiana omassa opetustyössään. Tätä johtopäätöstä tuki se, että he kokivat

tärkeänä antaa oppilaiden vaikuttaa omaan tekemiseensä liikuntatunnilla sopivissa määrin. Tämä tutkimus osoitti myös, että liikunnanopettajilla oli käytössään useita keinoja oppilaiden autonomian tukemiseen, mutta aivan kaikki autonomian tukemiseen liittyvät keinot eivät nousseet esille haastatteluissa.

Tässä tutkimuksessa liikunnanopettajien käsitykset, keinot ja kokemukset oppilaiden autonomian tukemisesta olivat samansuuntaisia aiempien tutkimuksien kanssa. Tutkimus toi uutta tietoa siitä, että oppilaiden autonomian tukeminen ei ole niin yksiselitteistä. Tätä johtopäätöstä tuki se, että oppilaiden kehityksen taso ja valmius vastaanottaa autonomiaa vaihtelee oppilaiden ja ryhmien välillä. Autonomian tukea tulisi tuoda opetukseen vähitellen, jotta oppilailla olisi riittävät valmiudet sen vastaanottamiseen. Tulosten myötä näyttäisi siltä, että liikunnanopettajille suunnatun lisäkoulutuksen sisällössä tulisi huomioida autonomian tukemisen keinojen lisäksi se, miten autonomian tukea voisi tuoda vähitellen mukaan esimerkiksi yläkoulussa seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle huomioiden oppilaiden kehityksen taso, yksilölliset tarpeet ja valmiudet sekä erilaiset ryhmät.

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on oleellinen asia (Hirsjärvi ym. 2018, 231), mutta siihen ei ole vain yhtä selkää ohjeistusta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin tutkijoiden oman toiminnan kautta sekä koko tutkimusprosessia. Arvioinnissa otettiin huomioon tutkijoiden toiminta, valinnat, tehtävät sekä yksityiskohtainen raportointi. (Eskola & Suoranta 2014, 222.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijoiden tarkka kuvaus tutkimuksen toteutuksesta ja sen etenemisestä lisää luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa luvussa *tutkimuksen toteutus* pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, mitä tutkimuksessa tehtiin ja miten päädyttiin tiettyihin ratkaisuihin. Etenkin aineistonkeruu alaluvussa kerrottiin lukijalle selkeästi haastatteluihin käytetystä ajasta sekä haastattelutilanteesta. Aineiston analyysi alaluvussa kerrottiin yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta, miten aineisto analysoitiin ja mitä eri vaiheita se sisälsi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.) Luotettavuuden tarkastelussa pyrittiin tuomaan yksityiskohtaisesti esiin tutkimuksessa olevat tapahtumat ja niissä tapahtuneet muutokset tutkimuksen edetessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163).

Tutkijoiden ensikertalaisuus saattoi näyttäytyä haastattelutilanteessa, sillä tutkijoita jäi mietityttämään se, että saatiinko kaikki oleellinen tieto haastateltavista ja päästiinkö tutkimaan ilmiötä riittävän syvällisesti. Haastatteluiden jälkeen pohdittiin, että olisiko pitänyt ennen haastatteluita lukea vielä kertaalleen teoriakatsaus ja sen myötä, olisiko haastattelutilanteessa osannut tarkentaa haastattelukysymyksiä perusteellisemmin teorian pohjalta. Vaikka tutkijat tiedostivat haastattelutilanteen etenemisen, niin silti he kokivat hieman epävarmuutta siitä, missä määrin siinä sai tuoda esille teoriaa ja käsitteitä haastateltaville haastattelurungon lisäksi. Tutkimuksessa käytetyn teemahaastattelun lisäksi tutkijat pohtivat, olisiko tutkimuksen luotettavuutta lisännyt jonkin toisen tutkimusmenetelmän käyttö (Eskola & Suoranta 2014, 216). Liikunnanopettajien keinoja tukea oppilaiden autonomiaa liikunnanopetuksessa olisi voitu tutkia myös esimerkiksi havainnoimalla heidän liikunnanopetustaan. Siihen tutkijoilla ei kuitenkaan ollut tässä tutkimuksessa resursseja.

Aineiston analyysivaihe koettiin haastavaksi ja ennen kaikkea eniten aikaa vieväksi vaiheeksi. Tässä vaiheessa näkyi tutkijoiden ensikertalaisuus, sillä päätöstenteko siitä, mikä on tutkimuksen tavoitteen kannalta merkityksellistä nostaa tuloksiin, tuntui aluksi haastavalta. Tässä vaiheessa tutkijat palasivat tutkimuskysymyksiin ja haastateluaineistoon yhä uudelleen, mikä helpotti päätöksentekoa. Toisaalta tutkijat kokivat, että tutkimuksen luotettavuutta edisti mahdollisuus tutkijoiden väliseen vuoropuheluun, sillä sen myötä saatiin useita erilaisia näkökulmia esille aineistoa analysoidessa.

Tutkimuksen tavoitteena oli kasvattaa ymmärrystä liikunnanopettajien käsityksistä, keinoista ja kokemuksista oppilaiden autonomian tukemisessa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta on mahdollista tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetilla arvioidaan, ollaanko tutkimassa sitä, mitä on tarkoitus tutkia (Tuomi & Sarajarvi 2018, 160). Tässä aineistossa validiteetti tarkoitti sitä, että ymmärsivätkö tutkijat aineiston samalla tavalla, mitä haastateltavat tarkoittivat ja kohtasivatko teemat haastateltujen käsittämiä merkityksiä (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 129–130). Tutkimuksessa pidettiin tarkasti mielessä tutkimuskysymykset koko tutkimusprosessin ajan ja niihin palattiin aika ajoin. Haastattelutilanteessa esitettiin tarkentavia kysymyksiä haastatelluille, jos koettiin, että tarvittiin tarkennusta haastateltavan tuomaan käsityksiin.



Reliabiliteetilla tarkoitetaan puolestaan sitä, kuinka toistettavia tutkimustulokset ovat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tämän tutkimuksen tuloksia ei voitu kuitenkaan yleistää, koska tutkimuksen otanta oli pieni ja siinä pyrittiin saamaan syvällisempää tietoa ilmiöstä. Tutkimukseen osallistuneiden neljän liikunnanopettajan työkokemus vaihteli 7–26 vuoden välillä, joka on iso haitari. Tästä huolimatta haastateltujen liikunnanopettajien käsitykset, keinot ja kokemukset oppilaan autonomian tukemisesta olivat samansuuntaisia. Tutkijat jäivät pohtimaan, olisiko käsitykset, keinot ja kokemukset mahdollisesti poikenneet enemmän toisistaan, mikäli tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat olisivat olleet aivan työuran alussa ja työuran lopussa.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa kiinnitettiin huomiota kokonaisuuteen eli siihen, miten tutkimuksen eri osat linkittyivät suhteessa toisiinsa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Tutkimustulokset osoittivat, että saatiin kerättyä vastaukset tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tutkimuksesta saadut tulokset olivat pääosin samansuuntaisia teoreettisen viitekehyksen kanssa, mikä vahvistaa myös tutkimuksen luotettavuutta. Lopuksi voidaan todeta, että tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja tärkeä yläkoulun liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

### **8.3 Pohdintaa työn etenemisestä ja sen saavutuksista**

Tutkimuksen teko aloitettiin kirjallisuuden tutustumisella ja teoriaosion kirjoittamisella keväällä 2020. Useisiin tutkimuksiin perehtyminen oli työlästä ja aikaa vievää. Erityisesti englanninkielisistä tutkimuksista tiedon löytäminen vei aikaa, mutta oli opettavaista. Tutkijat kokivat kirjallisuuden tutustumisen antoisana, sillä se laajensi heidän omaa käsitystään aihealueesta. Teoriaan tutustumisen myötä hahmottui tutkimuksen tavoite, tutkimuskysymykset sekä niiden pohjalta tehtiin haastattelurunko.

Lopullinen tutkimussuunnitelma aikatauluineen tehtiin ja esitettiin syksyllä 2020. Aikataulun luominen helpotti työn etenemistä, sillä tutkijat osasivat ennakoita omia menojaan ja varata aikaa tutkimuksen tekemiselle. Jännittävin vaihe koettiin, kun etsittiin tutkimukseen haastateltavia. Se koitui yllättävän haastavaksi, sillä sähköpostin välityksellä tavoitettiin vain

muutamia liikunnanopettajia ja osa heistäkin oli hyvin kiireisiä omassa työssään. Haastateltavat löytyi kuitenkin lopulta henkilökohtaisten kontaktien välityksellä sekä Facebook -ryhmän kyselyn avulla. Tarkoituksena oli saada haastattelut tehtyä vuoden 2020 loppuun mennessä ja aikataulussa pysyttiin.

Haastattelut oli alun perin tarkoitus pitää kasvotusten, mutta vallitsevan koronapandemian voimistuessa joulukuussa 2020 haastattelut päädyttiin tekemään Zoom-ohjelman kautta etänä. Se koettiin yllättävän helpoksi ja toimivaksi tavaksi. Tutkijat näkivät, että keskustelu sujui luontevasti ilman mitään häiriötekijöitä. Haastattelut koettiin antoisina, sillä tutkijat oppivat uusia asioita niin liikunnanopettajan arjesta kuin oppilaiden autonomian tukemisesta. Lisäksi he kokivat voivansa myös samaistua joihinkin liikunnanopettajien kokemuksiin. Tutkijat huomasivat myös kehittyneensä haastattelijoina ja esiymmärrys aihetta kohtaan kasvoi haastattelujen myötä. Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin heti, sillä haastattelutilanteet olivat vielä tuoreessa muistissa. Litterointia helpotti se, että tutkijoita oli kaksi, sillä molemmat kuuntelivat nauhoitteet ja pystyivät täydentämään litteroituja aineistoa ja mahdollisia epäselviä kohtia.

Aineiston analyysi oli haastavin ja eniten aikaa vievä vaihe koko tutkimusprosessissa. Tässä vaiheessa jouduttiin tekemään useita päätöksiä alaluokkien ja yläluokkien muodostamisessa aineistosta ja siinä tutkijat kokivat hetkittäin epävarmuutta. Tutkijat joutuivat useaan kertaan miettimään, tekevätkö he oikeita päätöksiä ja eteneekö työ tutkimuskysymysten suunnassa. Myös tulosten kirjoittaminen vei aikaa, mutta se koettiin antoisana ja merkityksellisenä vaiheena. Tässä kohtaan koettiin jo onnistumisia, koska oltiin tyytyväisiä siihen, mitä aineistosta oli löydetty. Haastavaksi koettiin se, että haastatteluista saatu aineisto oli hyvin kattava, jolloin tutkijoiden oli vaikea valita, mitä siitä ottaa mukaan tuloksiin ja mitä jättää pois, erityisesti sitaatteja valitessa. Tuloksia kirjoittaessa tutkijat kokivat toimivaksi tavaksi käydä vuoropuhelua tulosten ja kirjallisuuden välillä tulokset osiossa, sillä se tuntui johdonmukaiselta ja helpolta tavalta tuoda esiin aineistosta ja teoriasta nousseita asioita.

Tutkimuksen teko eteni rauhalliseen tahtiin, mutta kuitenkin niin, että työ eteni koko ajan. Tämä tapa toimi tutkijoille hyvin, koska molemmilla oli töitä ja opetusharjoitteluja samaan ja myös

osin eri aikaan menossa. Yhdessä työskentely toimi puhelun välityksellä hyvin ja esimerkiksi aineiston analyysinkin saatiin tehtyä sujuvasti etäyhteyksien välityksellä. Pro gradu -tutkielmaa pystyttiin kirjoittamaan samanaikaisesti Microsoft OneDrive -palvelun avulla koko tutkimusprosessin ajan. Ainoastaan litterointi sekä aineiston analyysi vaihe toteutettiin Googlen Drive -palvelimella. Tämä työskentelytapa koettiin helpoksi ja toimivaksi.

Tutkimusprosessi koettiin kaiken kaikkiaan erittäin mielenkiintoisena ja opettavaisena, sillä se antoi paljon uusia näkökulmia myös omaan opettajuuteen. Koettiin, että tutkimuksen teosta saatiin paljon enemmän irti, kun tutkijoita oli kaksi. Se mahdollisti vuoropuhelun ja toi uusia ulottuvuuksia työskentelyyn. Matkan varrella kohdattiin erilaisia haasteita ja kärsivällisyyttä koeteltiin. Tutkimuksen edetessä opittiin, että on tärkeää antaa aikaa asioiden prosessoimiselle, sillä se auttoi katsomaan asioita eri näkökulmista ja edisti työskentelyä. Tutkimus toi tutkijoille syvempää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä laajentaen esiymmärrystä aiheesta. Sen koettiin kehittäneen myös tutkijoiden omaa ammattitaitoa siitä, kuinka tukea oppilaiden autonomiaa liikunnanopetuksessa.

#### **8.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Tässä tutkimuksessa haastateltavat käsittivät autonomian ja sen tukemisen tärkeänä ja positiivisena asiana. Liikunnanopettajilta löytyi useita keinoja autonomian tukemiseen sekä heidän käyttämät keinot ja kokemukset olivat keskenään melko samankaltaisia. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia aivan työuran alussa ja toisaalta työuran lopussa olevien liikunnanopettajien käsityksiä, keinoja ja kokemuksia oppilaan autonomian tukemisesta. Tämä voisi laajentaa käsitystä siitä, onko liikunnanopettajan koulutuksen ajankohdalla ja työkokemuksella merkitystä liikunnanopettajan valmiuteen tukea oppilaiden autonomiaa liikunnanopetuksessa.

Tämä tutkimus toteutettiin haastattelemalla liikunnanopettajia. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia liikunnanopettajien käyttämiä keinoja oppilaiden autonomian tukemiseksi haastattelun lisäksi myös havainnoimalla heidän liikuntatuntejaan. Sen avulla saataisiin selville, kuinka liikunnanopettajien mainitsemat oppilaiden autonomian tukemisen keinot todellisuudessa

toteutuvat liikunnanopetuksessa. Tässä yhteydessä voisi myös selvittää, millaisena oppilaat kokevat autonomian tukemisen liikunnanopetuksessa. Lisäksi tässä tutkimuksessa nousi esille se, että valmius vastaanottaa autonomian tukea vaihtelee oppilaiden välillä. Jatkossa olisi tarpeellista selvittää, miten oppilaiden autonomian tukea voisi tuoda vaiheittain mukaan yläkoulun liikunnanopetukseen ja kuinka opettaja voisi tukea oppilaita vastuun ottamisessa niin omassa kuin ryhmän toiminnassa.

## LÄHTEET

- 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, 365–396.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H. & Jang, H. R. 2014. The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 36, 331–346.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1987. The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (6), 1024–1037.
- 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.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Gråstén, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38–44.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. 2003. The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology* 95 (4), 784–795.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 93–124.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2018. Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hsu, W-T., Shang, I-W. & Hsiao, C-H. 2020. Perceived teachers' autonomy support, positive behaviour, and misbehaviour in physical education: The roles of advantageous comparison and non-responsibility. *European Physical Education Review*, 1–14.
- Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia – Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus. 296–307.
- Huovinen, T. 2019. Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 410–421.
- Hynynen, S-T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus* 46 (5), 473–487.
- Juuti, P. & Puusa, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus. 57–60.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 552–563.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korthagen, F. & Vasalos, A. 2005. Levels in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth. *Teacher & Teaching: Theory and Practice* 11 (1), 47–71.
- Kusurkar, R. A., Croiset, G. & Ten Cate, O. T. J. 2011. Twelve tips to stimulate intrinsic motivation in students through autonomy-supportive classroom teaching derived from self-determination theory. *Medical Teacher* 33, 978–982.

- Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.
- Lim, C. B. S. & Wang, J. C. K. 2009. Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 52–60.
- Lintunen, T., Polet, J. & Laukkanen, A. 2019. Liikunnanopettajien täydennyskoulutustutkimus osallisuuden ja autonomiaa tukevan opetuksen kehittämiseksi - PETALS. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja (2), 8–10.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Lyyra, N., Heikinaro- Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia koululiikunnasta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019.
- Meyer, J. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Petegem, S. V. & Haerens, L. 2016. Do students with different motives for physical education respond differently to autonomy-supportive and controlling teaching? *Psychology of Sport and Exercise* 22, 72–82.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Opetushallitus 2020. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Viitattu 2.3.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>.
- Perlman, D. & Webster, C. A. 2011. Supporting student autonomy in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 82 (5), 46–49.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pesonen, J. & Aarto-Pesonen, L. 2017. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 626–636.

- Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus. 103–117.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus. 75–85.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Organisaatiokulttuurinnäkökulma esimerkkinä laadullisen tutkimuksen yleistymisestä. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus. 61–74.
- Reeve, J. 2006. Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal* 106 (3), 225–236.
- Reeve, J. & Cheon, S. H. 2016. Teachers become more autonomy supportive after they believe it is easy to do. *Psychology of Sport & Exercise* 22, 178–189.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. & Barch, J. 2004. Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion* 28 (2), 147–169.
- Reeve, J. & Jang, H. 2006. What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology* 98 (1), 209–218.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Ryan (toim.) *Handbook of Self-Determination Research*. New York: Rochester, 3–33.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2006. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality* 74 (6), 1557–1586.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. 2016. Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. Teoksessa D. Cicchetti (toim.) *Developmental Psychopathology, Theory and Method*. 3. painos. New Jersey: Wiley, 385–438.



- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo M. 2017. Liikunnan opettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J. & Fahlman, M. 2009. Effects of teacher autonomy support and students' autonomous motivation on learning in physical education. *Exercise and Sport* 80 (1), 44–53.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työpajoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sääkslahti, A. 2017. Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 276–289.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtymä Tammi.
- Valtion Liikuntaneuvosto 2019. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Viitattu 1.3.2020. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf).
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksesta P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 125–151.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 518–536.
- Wulf, G., Chiviawosky, S. & Cardozo, P. L. 2014. Additive benefits of autonomy support and enhanced expectancies for motor learning. *Human Movement Science* 37, 12–20.

## LIITTEET

### Liite 1 Haastattelurunko

#### 1. Taustatiedot

- sukupuoli
- ikä
- valmistumisvuosi
- työkokemus vuosina
- opetusryhmät (tytöt/pojat/sekaryhmä)

#### 2. Autonomia (avaa autonomia käsite sitten, jos haastateltava ei osaa määritellä)

- mitä ajatuksia käsite autonomia herättää sinussa?
- mitä autonomia merkitsee sinulle?

#### 3. Oppilaan autonomian tukeminen

- millaisia merkityksiä koet autonomian tuella olevan oppilaille?
- millaisena näet autonomian tuen tarpeen liikunnanopetuksessa?
- miten perusopetuksen opetussuunnitelma ohjaa opettajaa oppilaan autonomian tukemiseen?

#### 4. Oppilaan autonomian tukeminen omassa työssäsi/opetuksessasi

- millaisia merkityksiä koet oppilaan autonomian tuella olevan omassa työssäsi?
- miten oppilaan autonomia näyttäytyy oppitunnilla?
- millä keinoin tuet oppilaiden autonomiaa liikunnanopetuksessa?

#### 5. Opettajan valmius oppilaan autonomian tukemiseksi

- koetko, että sinulla on riittävät valmiudet autonomian tukemiseen?
- koetko tarvitsevasi lisäkoulutusta oppilaiden autonomian tukemiseen? Millaista lisäkoulutusta?

6. Vapaa sana

Liite 2 Suostumuslomake

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

### 1. SUOSTUMUS JA TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

27.11.2020

**Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.**

Suostumus ja tietosuojailmoitus on toimitettu suoraan tutkittavalle

#### 1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksen nimi on yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerätään henkilökohtaisilla haastatteluilla. Kyseessä on kertatutkimus, jonka haastattelut toteutetaan joulukuun alussa. Tutkimustulosten on määrä valmistua huhtikuun loppuun mennessä.

#### 2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi.

#### 3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

**Tutkimuksen vastuullinen johtaja:**

Yliopistonlehtori Reijo Bottas, 040 8054738, reijo.bottas@jyu.fi

**Tutkimuksen suorittajat:**

Sini Kavén,  
Enni Isojoki

#### **4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää yläkoulun liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia autonomiasta sekä oppilaiden autonomian tukemisesta liikunnanopetuksessa. Lisäksi tarkoitus on selvittää kokevatko opettajat tarvitsevansa lisätukea autonomian tukemiseen.

Henkilökohtaiset haastattelut nauhoitetaan One plus ja iPhone-puhelimilla. Nauhoitus litteroidaan tekstimuotoon Microsoft Word tekstinkäsittelyohjelmalle.

#### **5. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN**

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

#### **6. TUTKIMUSTULOKSET**

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -tutkielma. Tutkittava ei saa henkilökohtaisesti tietoa tuloksista. Pro gradu -tutkielma julkaistaan Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkistossa.

#### **7. TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN**

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus.

#### **8. TUTKIMUKSESTA KERÄTTYJEN AINEISTOJEN KÄSITTELY**

Tutkimuksesta kerätty materiaali tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua.

Liite 3 Esimerkki aineiston analyysistä

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU
<i>"Kyl se näkyy iloisempänä tekemisenä ja motivoituneempänä." (Nainen 54 v)</i>	Iloisempi ja motivoituneempi tekeminen
<i>"Paljon enemmän tulee ilosempaa, aktiivisempaa toimintaa, kun siihen saa ite vaikuttaa. Että silleen aktiivisuutena, jos liikunnasta puhutaan, niin se sit konkretisoituu." (Nainen 46 v)</i>	Iloisempi ja aktiivisempi toiminta
<i>"Se näyttäytyy tunnilla sellasena ihan mielettömänä ilmapiirin muutoksena ja se, että kannustettiin toinen toisiaan." (Mies 56 v)</i>	Mieletön ilmapiirin muutos ja toisten kannustaminen
<i>"Siitä tulee vaan semmonen parempi ilmapiiri ja just se enemmän yhdessä tekemisen ilmapiiri." (Nainen 46 v)</i>	Parempi ja yhdessä tekemisen ilmapiiri
<i>"Että esimerkiksi mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön ees joltain osin tai suunnitella vaikka jos koko lukuvuotta tai lukukautta vähän käydään läpi niin, että siellä on semmosia kohtia mitä voi yhdessä suunnitella." (Nainen 46v)</i>	Oppitunnin suunnittelussa ja ohjaamisessa mukana
<i>" Voin antaa vaihtoehtoja, että tehäänkö nyt vaikka jotaki motorista harjoittelua,</i>	Oppilaat opettavat toisiaan

<p><i>pelataanko nyt pienpeleä vai haluatteko että otetaan nyt joku tekniikkaharjoite tähän.”</i> (Mies 38 v)</p>	
<p><i>” Mitä tehään niillä oppitunneilla, että millä tavalla niitä tehään, niin siihen oppilaat pystyy sitten osallistuu. Voin antaa vaihtoehtoja, että tehäänkö nyt vaikka jotaki motorista harjoittelua, pelataanko nyt pienpeleä vai haluatteko että otetaan nyt joku tekniikkaharjoite tähän.”</i> (Mies 38 v)</p>	<p>Oppilaat saavat valita vaihtoehtoista</p>
<p><i>”Niin autonomiaa harjoitellaan vähän sillä, että nyt pelataan peli, mitkä olis säännöt, kertokaa opelle sääntöjä.”</i> (Mies 56 v)</p>	<p>Oppilailta sääntöjen kysely</p>
<p><i>”Kyl mä nyt usein oon ihan jos alkaa joku liikuntajakso ja vuosi niin on kyselly esimerkiksi toiveista, mitä haluttais siellä tehdä ja varsinkin semmosia ulkopuolisia liikunta kokeiluja kun meillä on niin sitten niitten toiveita kysytään.”</i> (Nainen 54 v)</p>	<p>Oppilaiden toiveiden kysely</p>

Liite 4

PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Iloisempi ja motivoituneempi tekeminen	Oppilaiden toiminnan näyttäytyminen liikuntatunnilla	Autonomian tuen näyttäytyminen liikuntatunnilla
Iloisempi ja aktiivisempi toiminta		
Innostuneempi tekeminen oppilaiden		
Itsenäisempi työskentely		
Mieletön ilmapiirin muutos ja toisten kannustaminen	Ilmapiirin näyttäytyminen liikuntatunnilla	
Parempi ja yhdessä tekemisen ilmapiiri		
Parempi viihtyvyys oppitunnilla		
Oppilaiden toiveiden kysely	Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus	Opettajan keinot liikunnanopetuksessa
Oppilaiden kuuntelu		
Yhdessä keskustelu		
Erilaisia välineitä valittavana	Vaihtoehtojen antaminen oppilaille	
Tehtävien määrän valitseminen itse		
Helpompia ja haastavampia tehtäviä		
Oppilaat opettavat toisiaan	Vastuun antaminen oppilaille	
Oppitunnin suunnittelussa ja ohjaamisessa mukana		
Omien tavoitteiden asettaminen ja toteuttaminen		
Pelin kehittäminen		