

# Liikunnanopettajien täydennyskoulutustutkimus osallisuuden ja autonomiaa tukevan opetuksen kehittämiseksi - PETALS

Teksti: Taru Lintunen, Juho Polet ja Arto Laukkanen

Kuva: Anne Lius-Liimatainen

*Liikunnanopetus on avainasemassa oppilaiden autonomisen eli omaehtoisen liikuntamotivaation edistämisessä. Tutkimus osoittaa, että autonomisesti motivoituneet ihmiset sitoutuvat tärkeänä pitämäänsä toimintaan, kuten liikuntaan ja saavuttavat muita todennäköisemmin positiivisia tuloksia pyrkimyksissään. Autonomian tukeminen liikunnanopetuksessa liittyy siihen, kuinka oppitunnit toteutetaan ja millaisen ilmapiirin opettaja tunneille luo. Tässä esitellään PETALS-tutkimus sekä siihen liittyvä liikunnanopettajien täydennyskoulutusohjelma.*

## Autonomisesta motivaatiosta

Tutkimusten mukaan motivaatiotekijät ovat yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen (esim. Gallagher & Updegraff, 2011). Peruskoulun liikunnanopetus on avainasemassa oppilaiden autonomisen liikuntamotivaation edistämisessä kouluaikana, vapaa-ajalla ja myöhemmin elämässä. Autonomisesti motivoituneet ihmi-



Liikunnanopettajien PETALS -täydennyskoulutus pyrki oppilaiden autonomisen motivaation tukemiseen.

set paneutuvat toimintaan kiinnostuksen, valinnanvapauden ja henkilökohtaisen arvostuksen vuoksi. Itsemääräytymisen teoriaan (Ryan & Deci, 2017) perustuva tutkimus on osoittanut, että autonomisesti motivoituneet ihmiset myös sitoutuvat tärkeänä pitämäänsä toimintaan, kuten liikuntaan ja saavuttavat muita todennäköisemmin positiivisia tuloksia (Jang ym., 2016). Autonomian tukeminen liikunnanopetuksessa on kytköksissä siihen, millainen motivoiva ilmapiiri liikuntatunnilla on – oli oppisisältö mitä tahansa. Autonomiaa tukevaa liikunnanopetusta on esimerkiksi oppisisältöjen perusteleminen, kielteisten ja kriittisten tunteiden hyväksyminen ja valintojen tarjoaminen sekä oppilaan sisäsyntyisen kiinnostuksen tukeminen opetuksessa. Kontrollivassa liikunnanopetuksessa oppilaan kokemusta opetuksesta säilyttävät painostus, pakotus tai velvollisuudentunto. Useimmiten liikunnanopetukseen sisäl-

tyy väistämättä sekä autonomiaa tukevia että kontrolloivia elementtejä. Merkittävää on se, kuinka paljon autonomiaa tukeva opetus painottuu suhteessa kontrolloivaan opetukseen.

Autonomian lisääminen ei kuitenkaan tarkoita opetusta ilman rajoja, kuria ja sääntöjä. Autonomiaa tukeva opetustapa tarjoaa parhaimmillaan selkeät pelisäännöt ja rakenteet, joiden sisällä oppilaat oppivat vähitellen ottamaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan ja oppituntien kulusta. Korkean autonomian ja struktuurin yhdistyessä oppitunneilla opettajan rooli on ohjaava.

## PETALS -tutkimus

PETALS-tutkimus perustuu itsemääräytymisen teoriaan sekä suunnitellun käyttäytymisen teoriaan pohjautuvaan transkontekstuaaliseen malliin (Hag-

Taulukko 1. PETALS koulutuksen sisältö ja osaamistavoitteet

Päivä	Sessio	SISÄLTÖ	OSAAMISTAVOITE
1	1	Johdattelevaa tietoa ja koulutuksen lisäarvo liikunnanopetukseen	- Tunnistaa sisäisesti ja ulkoisesti säädellyn motivaation eroja - Tunnistaa autonomiaa tukevan ja kontrolloivan opetustyylin eroja
	2	Autonomiaa tukevat avaintekniikat (ATA)	- Nimetä autonomiaa tukevat avaintekniikat (ATA)
	3	ATA – Selittäminen ja ohjeistaminen (tekninen-taktinen-organisatorinen)	- Tunnistaa selittämiseen ja ohjeistamiseen liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää - Selittää ja ohjeistaa tavalla, joka tukee oppilaiden autonomian tunnetta
2	4	ATA – Palautteenanto sekä kannustuksen ja kehu osoittaminen	- Tunnistaa palautteenantoon ja kannustukseen liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää - Antaa palautetta sekä osoittaa kannustusta ja kehuja tavalla, joka tukee oppilaiden autonomian tunnetta
	5	ATA – Oppilaiden häiriökäyttäytymisen ja motivaatio-ongelmien käsittely	- Tunnistaa oppilaiden häiriökäyttäytymiseen ja motivaatio-ongelmiin liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää
	6	Oman ATA toimintasuunnitelman rakentaminen	- Suunnitella ja toteuttaa autonomiaa tukevia opetustilanteita päivittäisessä liikunnanopetuksessa

ger ym., 2003), jonka mukaan tuettaessa koululiikunnassa oppilaiden itseohjautuvaa, autonomista motivaatiota edistään samalla oppilaiden motivaatiota liikua vapaa-ajalla. Liikunnanopetuksen perimmäisenä tavoitteena on, että oppilaat omaksuvat elämänsenteen ja elämäntavan, jossa liikunnalla on tärkeä rooli. Teorian mukaan tähän tavoitteeseen päästään parhaiten, mikäli opetuksella voidaan tukea yksilön psykologisia perustarpeita: autonomiaa, kokemusta kyvykkyydestä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tutkimuksemme lisää tietoa selvittämällä koulun liikuntakasvatuksen tyylin vaikutusta oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Aikaisemmissa tutkimuksissa oppilaiden autonomiaa tukevan liikunnanopetuksen on todettu lisäävän oppilaiden osallistumismotivaatiota ja hyvinvointia. Lupaavaa tutkimusnäyttöä on myös siitä, että autonomiaa tukevan liikunnanopetuksen hyödyt heijastuivat oppilaiden vapaa-ajalle, mutta näyttö on pitkälti korrelatiivista, muuttujien välisiin yhteyksiin perustuvaa. PETALS-tutkimus täydentää aikaisempaa tutkimusta toteuttamalla interventiotutkimuksen, jonka avulla on mahdollista tulkita myös

syy-seuraus-suhteita liikunnannopetuksen ja vapaa-ajan liikunnan välillä. Tällaista tutkimusta ei ole - yllättävää kyllä - aiemmin juuri tehty.

### Tutkimuksen osallistujat ja asetelma

Tutkimukseen osallistui 29 Jyväskylän yläkoulujen liikunnanopettajaa ja 502 heidän oppilastaan. Tutkimukseen kuuluva täydennyskoulutus toteutettiin lukuvuoden 2018–2019 aikana yhdessä Jyväskylän kaupungin sivistystoimen kanssa. Opettajat osallistuivat kaksipäiväiseen koulutukseen työajallaan ja heille palkattiin sijaiset koulutuksen ajaksi.

Tutkimusasetelmana oli klusterisatunnaistettu odotuslistakontrolliasetelma, jossa kaikki liikunnanopettajat saivat samansisältöisen koulutuksen. Oppilailta mitattiin fyysistä aktiivisuutta ja psykologisia motivaatiomuuttujia. Oppilaiden vanhemmilta mitattiin heidän oppilaille antamaansa tukea vapaa-ajan liikuntaa kohtaan sekä vanhemmuustyyliä, joiden arvioitiin olevan yhteydessä oppilaiden kokemaan autonomian tukeen opetukses-

### Taulukko 2. Autonomiaa tukevan opetuksen avaintekniikat

1. Oppilaan asemaan asettuminen
2. Perustelemisen
3. Ei-kontrolloivan ja informatiivisen kielen käyttäminen
4. Kielteisten tuntemusten hyväksyminen
5. Kärsivällisyyden osoittaminen
6. Vaihtoehtojen tarjoaminen
7. Kysymysten ja vastausten käyttäminen

sa. Tutkimuksen aineistonkeruu on juuri saatu päätökseen. Tutkimusasetelmaan ja mittareihin voi tutustua tarkemmin protokolla-artikkelissa (Polet ym., 2019).

### PETALS -Täydennyskoulutusohjelma

Tutkimuksessa kehitettiin liikunnanopettajille 12 tunnin mittainen täydennyskoulutusohjelma, jossa heille opetettiin



*Autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus ovat psykologisia perustarpeita.*

oppilaiden osallisuuden ja autonomisen motivaation edistämisstrategioita. Taulukossa 1 on kuvattu koulutuksen sisällöt ja osaamistavoitteet.

Taulukossa 2 on lueteltu autonomian tukemisen avaintekniikat. Tekniikoita harjoiteltiin koulutuksessa keskustellen ja toiminnallisten harjoitusten avulla.

Opettajien kokemukset koulutuksesta olivat keskimäärin myönteisiä. Tutkimuksen lopuksi kerätyn palautekyselyn perusteella 92 % osallistujista osallistui koulutukseen mielellään, 89 % raportoiti, että sisältöä oli helppo seurata, 96 % aikoo käyttää oppimaansa työssään opettajana (Lintunen ym. 2019). Tässä vaiheessa ei koulutusta ja siihen liittyviä materiaaleja ole vielä laajemmin saatavilla. Jos aihe kiinnostaa, kannattaa tutustua Nelli Hankosen johtamassa Let's Move It -hank-

keessa ammatillisille oppilaitoksille kehitettyyn erinomaiseen materiaaliin motivoivasta vuorovaikutuksesta yhdistettynä istumisenvähentämishankkeeseen: <https://www.letsmoveit.fi/>

Haluamme kiittää tutkimukseen ja koulutukseen osallistuneita liikunnanopettajia avusta. Opettajien myönteinen suhtautuminen ja ajan antaminen tutkimukselle on ollut ensiarvoisen tärkeää tutkimus- ja kehittämistyölle, jota PETALS-hankkeessa on tehty.

*Kirjoittajat professori Taru Lintunen, Jyväskylän yliopisto, tohtorikoulutettava Juho Polet, Jyväskylän yliopisto ja tutkijatohtori Arto Laukkanen, Jyväskylän yliopisto.*

**Tutkimus toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa osana IMPACT tutkimusprojektia.** Tutkimusta rahoittavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Business Finland.

Tutkijaryhmä: Martin Hagger, Taru Lintunen, Juho Polet, Mary Hassandra, Arto Laukkanen, Nelli Hankonen, Mirja Hirvensalo ja Tuija Tammelin. Kiitokset täydennyskoulutusohjelman erityisasiantuntijaopettajille Elisa Kaajalle, Marjo Rantalaiselle, Piritta Asun-

nalle, Mikko Huhtiniemelle ja Ulla Sirviö-Hyttiselle. Kiitokset asiantuntevista kommentteista ja muusta kehittämisavusta myös opetusekspertereille Jouni Kuposelle, Sami Myllymäelle ja Kasper Salinille. Kiitokset tutkimusavustajille Miika Tuominen, Stina Seppänen, Pauliina Hietanen, Noora Kilpeläinen ja Sampsa Löppönen. Jyväskylän kaupungin sivistystoimelta tärkeää tukea saimme Jon Salmiselta, Tella Vuolle-Oraselta ja Eino Leisimolta.

### Lähteet

■ Gallagher, K. M., & Updegraff, J. A. (2011). Health message framing effects on attitudes, intentions, and behavior: a meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 43(1), 101-116. DOI: 10.1007/s12160-011-9308-7

■ Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.784>

■ Jang, H., Reeve, J., & Halusic, M. (2016). A New Autonomy-Supportive Way of Teaching That Increases Conceptual Learning: Teaching in Students' Preferred Ways. *The Journal of Experimental Education*, 84(4), 686-701. DOI:10.1080/00220973.2015.1083522

■ Lintunen, T., Hassandra, M., Laukkanen, A., Polet, J., Hankonen, N., Hirvensalo, M., & Hagger, M. (2019). Acceptability of the Petals PE Teacher Training Programme to Promote Autonomous Motivation toward Physical Activity. Abstrakti, hyväksytty suulliseksi esitelmäksi FEPSACin kongressiin 15-20.7.2019, Münster, Saksa.

■ Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. & Hagger, M. S. (2019). Using physical education to promote out-of school physical activity in lower secondary school students—a randomized controlled trial protocol. *BMC public health*, 19(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6478-x>

■ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford.