

**TAMPEREEN YLIOPISTO**

Toimintatutkimus voimaantumisprosesseja  
tukevan pedagogisen mallin käytöstä  
liikuntakasvatuksessa Nekalan normaalikoulussa  
6. luokan oppilaille

Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden yksikkö  
Luokanopettajakoulutus  
Pro gradu -tutkielma  
ELINA HONKAVUORI  
Kevät 2013

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

Opettajankoulutuslaitos

ELINA HONKAVUORI: Toimintatutkimus voimaantumisprosesseja tukevan pedagogisen mallin käytöstä liikuntakasvatuksessa Nekalan normaalikoulussa 6. luokan oppilailla

Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma, 112 sivua, 8 liitesivua

Huhtikuu 2013

---

Tässä Pro – gradu tutkielmassa tutkittiin oppilaiden kokemuksia voimaantumisprosesseja tukevasta liikuntakasvatuksesta. Voimaantumisprosesseja tukemalla oppilaiden hyvinvointia lisäävien kokemusten ajatellaan mahdollistuvan liikuntatuntikontekstissa. Tutkimusprosessissa luotiin opetusmalli, jota käytettiin apuna toteutetun liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Kehitetyn mallin avulla on idealistisesti ajateltu saavutettavan mahdollisimman paljon tukea, ohjausta ja kasvatuksellisuutta suhteessa oppilaiden potentiaaliin. Mallin ajatellaan pohjaavan yhteiskunnallisesti määriteltyihin kestäviin ihmisyyttä tukeviin arvoihin, Suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja perusopetuksen opetussuunnitelman sisältöihin sekä tavoitteisiin.

Tutkimus korostaa tiedon ihmisperäisyyttä ja kontekstuaalisuutta. Tutkimusprojekti on toteutettu toimintatutkimuksena. Tutkimukseen osallistui Nekalan normaalikoulun 6.-luokka, jossa tutkija toimi harjoittelijana syyslukukauden 2012. Kaikki luokan 25 oppilasta osallistuivat toteutettuun opetukseen ja sitä käsittelevien erilaisten aineistojen tuottamiseen. Tutkimusta varten kerätyt aineistot katsottiin tutkimusta palveleviksi ja riittäviksi kvalitatiivisen aineiston ja päiväkirjamerkintöjen osalta.

Analyysissa aineistoon tutustuttiin huolellisesti. Määrällistä tarkastelua tehtiin päiväkirjoille sekä kyselylomakkeille. Päiväkirjoista saatiin viitteitä oppilaiden tuntemuksista. Tutkimuksessa saadut tulokset ja tutkimuksen johtopäätökset perustuvat pitkälti kvalitatiivisiin kyselyvastauksiin sekä teemahaasteluiden analyysin tuloksiin. Aineisto analysoitiin kvalitatiivisesti klusterointiin perustuvan sisällönanalyysin keinoin pelkistämällä aineiston ilmaisut ja muodostamalla kategorioita ja luokitteluja ilmaisujen yhteenkuuluvuuden perusteella.

Analyysissa saadut tutkimustulokset tukevat kehitetyn pedagogisen mallin toimivuutta. Oppilaiden yksilöllisiä kokemuksia kuvaavia kategorioita löytyi yhteistyöhön, asenteeseen, oppituntien sisältöihin ja opetukseen liittyen. Löydetyt kategoriat luokiteltiin opettajaan ja oppilaisiin liittyviksi. Näistä muodostettiin pääluokka, joka kuvaa vuorovaikutusprosesseja liikuntatuntikontekstissa. Tutkitut kokivat voimaantumisopetuksen positiivisena sekä hyvinvointia ja sitoutuneisuutta lisäävänä asiana. Mallilla onnistuttiin vaikuttamaan oppilaiden ja opettajan väliseen vuorovaikutukseen.

Saadut tulokset osoittavat mallin toimivan kokoavana väylänä liikuntakasvatuksen moninaisille tavoitteille mahdollistaen liikuntaan ja liikunnan avulla kasvattamisen. Malli huomioi oppilaiden sosioemotionaaliset tarpeet ja vuorovaikutussuhteiden muodostumisen liikuntatuntikontekstissa. Mallin avulla oppilaita onnistuttiin voimistamaan tietoisesti, jotta oppilaiden edellytyksiä ja asemaa muuttuvassa yhteiskunnassa voidaan tukea paremmin ja heidän hyvinvointinsa mahdollistuisi jokaisen omien voimavarojen ja edellytysten mukaisesti.

avainsanat: pedagoginen malli, voimaantuminen, liikuntakasvatus, voimaantumisprosessit, hyvinvointi, toimintatutkimus

## Sisältö

1	JOHDANTO.....	6
2	KOHTI VOIMAANTUMISPROSESSEJA TUKEVAA LIIKUNNANOPETUSTA. TOIMINTATUTKIMUKSEN SYNTY JA KEHITYS .....	9
2.1	Tutkiva opettaja –toimintatutkimus.....	10
2.2	Toimintatutkimuksen viitekehys .....	12
2.3	Tutkimusprosessin ajallinen eteneminen ja visualisointi .....	13
3	TUTKIMUSPROSESSIN KÄYNNISTÄMINEN. SUUNNITTELU JA TAVOITTEET.....	15
3.1	Tutkimusongelma ja tutkimustehtävät .....	16
4	PEDAGOGISEN MALLIN LUOMINEN KÄYTÄNNÖN OPETUKSEN AVUKSI .....	17
4.1	Pedagogiset mallit liikuntakasvatuksessa.....	17
4.2	Voimaantumisprosessien tukemisella lisäarvoa liikuntakasvatukseen ja voimaantumattomuus..	18
4.3	Voimaantumisen määritelmä .....	19
4.4	Voimaantumisprosessit .....	20
4.5	Yleinen voimaantumisteoria.....	21
5	VOIMAANTUMISTEORIASTA SUUNNITTELUPOHJAKSI .....	25
5.1	Päämäärät.....	28
5.2	Kykyuskomukset .....	30
5.3	Kontekstiuskomukset .....	31
5.4	Emootiot .....	32
6	TOIMINTAJAKSON KUVAUS NEKALAN NORMAALIKOULUSSA .....	34
6.1	Opetuksen suunnittelu ja toteutus.....	34
6.2	Toteutettuun opetukseen liittyvät haasteet ja ongelmat .....	37
6.3	Opetuksen onnistumisen arviointi .....	37
7	TOIMINNAN SYKLITTÄINEN RAKENTUMINEN JA OHJAUS OSANA TOTEUTETTUA OPETUSTA.....	38
7.1	Ohjaus osana toimintatutkimusta .....	39
7.2	Parityöskentely vertaisohjaamisena kontaktijakson aikana.....	41
8	TEOREETTISEN JA KONTEKSTUALISEN VIITEKEHYKSEN SYVENTÄMINEN VOIMAANNUTTAVAN PEDAGOGISEN MALLIN TAUSTALLA .....	42

8.1	Liikuntalaki.....	42
8.2	Liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan välittämät arvot.....	43
8.3	Filosofinen perusta kasvatukselle, oppimiselle ja tiedonmuodostukselle.....	45
8.4	Perusopetuksen arvopohja ja kehittäminen.....	46
8.5	Opetussuunnitelma ja hyvinvoinnista huolehtiminen.....	46
8.6	Koululiikunta.....	47
8.7	Koulun toimintakulttuuri ja työtavat.....	49
8.8	Oppimisympäristö.....	49
8.9	Koulussa viihtyminen.....	50
8.10	Lasten ja nuorten hyvinvointi.....	51
8.11	Oppilaiden työkyky ja sen tukeminen.....	53
9	TUTKIMUKSEEN LIITTYVIÄ METODOLOGISIA OLETTAMUKSIA.....	56
9.1	Kokemus.....	56
9.2	Liikuntakokemus ihmisen eksistenssissä.....	60
10	TOTEUTETTUA TOIMINTAA KÄSITTELEVÄN AINEISTON HANKINTA.....	61
10.1	Observointilomake ja observointi.....	61
10.2	Päiväkirja symbolein.....	62
10.3	Mielipidekirjoitus.....	62
10.4	Kysely.....	63
10.5	Kirjallinen loppukysely.....	63
10.6	Loppuhaastattelu.....	64
11	AINEISTON ANALYSOINTI.....	65
11.1	Tutustuminen aineistoon.....	66
12	ANALYYSIN TULOKSET.....	67
12.1	Analysointi mielipidekirjoitukset.....	67
12.2	Teemoitellut merkityskokonaisuudet mielipidekirjoituksista.....	68
12.3	Sisältöanalyysin tulokset klusteroimalla kirjallisista vastauksista.....	69

12.4	Yleinen kuvaus kyselyaineistosta.....	73
12.5	Haastatteluista nousseet merkitykset.....	77
12.6	Päiväkirjamerkintöjen tarkastelu .....	79
12.7	Kyselyaineistojen tulkinta.....	80
12.8	Yhteenveto tutkimukseen liittyvien aineistojen analysoinneista.....	83
13	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	84
13.1	Opetustoiminnan arviointi suhteessa saatuihin tutkimuksellisiin tuloksiin.....	86
14	LUOTETTAVUUS.....	88
14.1	Historiallinen jatkuvuus.....	88
14.2	Reflektiivisyys .....	89
14.3	Dialektisuus.....	90
14.4	Toimivuus .....	90
14.5	Havahduttavuus.....	91
15	POHDINTAA VOIMAANTUMISMALLISTA JA SEN TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ .....	93
16	LOPUKSI .....	96
	LÄHTEET.....	98
	LIITE1. Mieliopidekirjoituksen ohje .....	105
	LIITE 2. Kyselylomake.....	106
	LIITE 3. Voimaantumisteoreettinen suunnittelumalli, täytetty.....	107
	LIITE 4. Observointilomake liikuntatuntien tarkkailua varten.....	109
	LIITE 5. Kuvaileva loppukyselylomake. ....	110
	LIITE 6. Teemahaastattelun runko.....	111
	LIITE 7. Päiväkirja-analyysi.....	112

# 1 JOHDANTO

Lopputyöni lähtökohtana on ollut omaan opettajuuteen liittyvän palveluihanteen saavuttaminen sekä ammattieettisyyden kasvattaminen. Havahduin pohtimaan omaa asennoitumistani opettajuuteen luettuani tutkimustuloksesta (Dowling 2011) Norjasta, joka osoittaa valmistuvien liikunnanopettajien ammatillisen identiteetin olevan varsin kapean. Ammatti-identiteetti näyttää vastaavan enemmän modernin kuin postmodernin ajan haasteisiin. Liikunnanopettajat, jotka valmistuvat, luettelevat toiveikseen lahjakkaiden ja motivoituneiden oppilaiden opettamisen, joiden kanssa voi jakaa rakkautensa liikkumiseen. Tutkimustulokset eivät osoittaneet viitteitä moraalista sitoutumisesta opettamiseen tai kehittyneestä ammatillisesta empatiakyvystä, joka liikunnanopettajan toimenkuvassa auttaa ryhmien toimintaa kaikkia oppilaita palveleviksi. Liikunnanopettajan toimenkuvan kuvailu oli egosentristä eikä kollektiivista tai yhteistoimintaan pohjautuvaa. Oma työ on monelle liikunnanopettajalle unelma-ammatti, koska oma harrastuneisuus yhdistyy työntekoon. (Dowling 2011.)

Nykypäivän liikunnanopetuksen haasteena ovat erityisesti liikkumattomat lapset ja nuoret sekä heidän aktivoiminen. Useat tutkimukset osoittavat lasten ja nuorten jäävän Suomessa reilusti valtion julkaisemista liikuntasuosituksista (Rajala 2010, 45). Myös uutisointi siitä, että yleinen pahoinvointi on lisääntynyt nuoremmissa ikäluokissa, on havahduttanut minut pohtimaan sitä, voisiko asioita tehdä jotenkin toisin ja pitäisikö liikunnanopettajan toimenkuvan sisältää paljon muutakin kuin sen, mitä Dowling raportoi. Itse koen, että liikuntakasvatuksella lasten ja nuorten asemaa muuttuvassa yhteiskunnassa voidaan vahvistaa ja myönteistä liikunta-asennetta kasvattaa.

Yhtenä keinona oppilaiden liikuntatottumusten tukemisessa pidetään vaikuttamista liikuntatuntikontekstissa saatuihin kokemuksiin. Jos kokemukset ovat pääasiassa myönteisiä ja hyvinvointia tukevia, on todennäköisempää, että oppilas harrastaa kyseistä liikuntaa myös kouluajan ulkopuolella. Koska liikuntakasvatuksen tavoitteena ei ole pelkästään kasvattaa liikuntaan, vaan myös liikunnan avulla, on liikuntakasvatuksella tuettava koko oppilaan kokonaispersoonallisuuden kehittymistä, eikä pelkästään terveyden kannalta välttämättömän aktiivisuuden täyttymistä. Kehitystä on myös tuettava eettisesti kestäväällä pohjalla olevin keinoin, joita eivät ole vain fysiologisten ominaisuuksien kasvuun ja toimintaan perustuvat käytänteet. Monet tutkimustulokset osoittavat kiistatta liikunnalla voitavan vaikuttaa yksilön fyysiseen olemukseen. Ihminen on kuitenkin muutakin kuin pelkästään fyysisesti rakentuva kuori. Tästä

syystä on pedagogista ratkaisua etsittävä laajemmalla näkökulmalla, inhimillisyyttä ja henkistä kasvua tukevin keinoin.

Liikuntatunnilla opetuksen painotus voi olla pitkälti keskittynyt vain siihen, mitä toiminnalla saavutettavat seuraukset ovat ilman laajempaa pedagogista näkemystä liikuntakasvatuksen tavoitteista. Korostettaessa itse suoritusta ja lopputulosta, oppilaiden todelliset kokemukset omasta kehosta voivat jäädä liikuntatunneilla syrjään ja huomiotta. Oppilaan on vaikea luoda ymmärrystä siitä, mitä liikkuminen itsensä kanssa merkitsee ihmisen olemassaolon kokemukselle, jos yksilönä olemisen tasot eivät kohtaa. Kuten Puhakainen sanoo; *”jos keho on objekti, ei liikkumisella voi olla mitään aitoa lähtökohtaa. Koettu maailma ja kehollisuus eivät ole tällöin läsnä.”* (Puhakainen 1997, 120). Samoin turvallisuuden kokemukset, yhteen kuulumisuus muiden kanssa, rakkauden ja arvostuksen kokeminen sekä itsensä toteuttaminen ovat keskeisiä kokemuksellisia perustarpeita, joita jokaisen oppilaan tulisi tuntea liikuntatunneilla. (Maslow 1970, 35.)

Keskeisin opetuksen peruslähtökohta on muutokseen pyrkiminen. Pyrkimyksenä on muuttaa oppilaan olemistapaa. Muutospyrkimyksiä ohjaavat arvot ja arvostukset, jotka nojaavat opetussuunnitelman, liikuntakasvatuksen, koulun sekä opettajan arvoihin. Arvot ratkaisevat sen, mikä katsotaan olennaiseksi liikuntatunneilla. Yksilöllisten kokemusten ja oppilaiden voimavarojen tukemisen nostaminen yhdeksi keskeiseksi opetukselliseksi arvoksi, toteuttaa ihmisarvolähtöistä humanistiskonstruktivistista kasvatusmallia. Voimavarojen tukeminen lähtee liikkeelle vuorovaikutusprosesseista, jotka syntyvät koulun toimintakulttuurissa. Liikuntakasvatuksessa voimavaraistavan opetuksen keskeisin tavoite on vaikuttaa opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutuksen kulttuuriin tehden siitä voimaannuttavaa osallistujalle.

Olen tutustunut maisteriopintoihini sisältyvissä päättöharjoittelussa sekä tässä pro gradu -tutkielmassa toiminnan kautta syntyvään tutkimussuuntaukseen. Osovasti tämä käytäntöä ja teoriaa yhdistävä metodiikka on saanut nimekseen toimintatutkimus. Olen kehittänyt toimintatutkimuksen keinoin ammattitaitoani ennakkoluulottomasti teorioista kumpuavien ideoiden ja pyrkinyt hyödyntämään ja testaamaan näkökulmiani liikuntakasvatuksen olemuksesta ja toteuttamisesta omaamieni pedagogisin valmiuksin. Voisin osovasti todeta tämän projektin muuttaneen minua kohti eettisesti ja teoreettisesti omaa työtään tarkastelevaa opettajaa. Tutkiva opettaja genre on kasvatustieteissä tunnettu ilmaisu työni ja minun väliselle vaikutukselle.

Tarkoituksena tutkimusraportissani on ollut tuottaa hyvää kanssaihmisilleni ja luoda valmiuksia sekä mahdollistaa inhimillisen pääoman kehittäminen kasvatustoiminnassa, erityisesti liikuntakasvatuksessa, jota tämä toimintatutkimus käsittelee. Ihmisen todellinen vapautuminen, positiivinen voimaantuminen on kiinni henkisistä valmiuksista, joita voidaan tukea oikeanlaisiin

arvoihin sidotuin ideaalein. Oikein toimittuna ihmisarvoista johdetut ideaalit tukevat positiivisuutta ja hyveellisyyttä sekä näkyvät käytännön toiminnassa vahvistaen yksilöiden fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia niissä toimintaympäristöissä, joihin yksilö osallistuu.

Tämän tutkimusraportin tarkoitus on luoda toivoa kasvatustoimintaan inhimillisyyttä tukevan voimavaraistavan pedagogisen opetusmallin avulla. Raportti kuvaa mallin kehittämiseen liittyviä oletuksia ja teoreettisia lähtökohtia sekä sitä käytännön toimintaan liittyvää matkaa, jonka olen tutkijana oppilaiden ja muiden tutkimusprosessiin osallistuneiden kanssa kulkenut. Tämä tutkimus on tarina siitä, miten usko paremmasta huomisesta ja ihmisen pohjimmaisesta hyvyydestä ja olemassaolomme liittyvästä hyvinvoinnista on ajanut minua eteenpäin toteuttamaan tutkimusprosessia, josta tämä tarina, tuottamani tutkimusraportti kertoo.

Tutkimusprosessin tarkoituksena on ollut luoda pedagoginen malli selkeyttämään omia näkemyksiäni, jotka koen oman ammattitaidon kannalta tärkeiksi päämääräksi liikunnanopetuksessa. Kehitetyn mallin avulla on idealistisesti ajateltu saavutettavan mahdollisimman paljon tukea, ohjausta ja kasvatuksellisuutta suhteessa oppilaiden potentiaaliin.

Liikuntakasvatukseen kehitetyt pedagogiset mallit, kuten tässä tutkimusprosessissa luotu malli, kokoavat opetussuunnitelman tavoitteet yhteen luomalla teoreettisen perustan käytännön toiminnalle tietyn teeman mukaisesti. Pedagoginen malli tarjoaa tavoitteet ja puitteet, joissa opettaja, oppilas ja opetuksellinen vuorovaikutus tapahtuvat liikuntatunneilla. (Metzler 2005, 29.)

Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena on ollut tarkastella ja reflektoida omaa toimintaa liikunnanopettajana ja sitä, olenko onnistunut auttamaan oppilaita kohti niitä kasvatuksellisia tavoitteita, joita opetustyölle olen asettanut sen toimintakontekstissa voimaantumisen pedagogisen mallin avulla. Loppujen lopuksi tärkeimmäksi tekijäksi kasvatuksellisessa työssä kiteytyy aina se, millaista kuvaa välittää maailmasta oppilaille. Minä itse haluan välittää toiveikasta ihmisten hyvyyteen ja henkisyyteen uskovaa kuvaa opetustehtävässäni. Voimaantumisprosesseja tukevan pedagogisen mallin toivon vastaavaan juuri tähän tarkoitukseen.



# 2 KOHTI VOIMAANTUMISPROSESSEJA TUKEVAA LIIKUNNANOPETUSTA. TOIMINTATUTKIMUKSEN SYNTY JA KEHITYS

Ennen tutkimuksen käynnistymistä olin jo vuotta aikaisemmin miettinyt pro gradu –tutkielmani aiheita. Tutkimuskohteen rajauksen olin tehnyt voimaantumisprosesseihin liikuntatutkimuskontekstissa. Käytännön opetusosuuden Nekalan normaalikoulussa suoritin yhdessä parin kanssa. Koko edellisen lukuvuoden keräsin erilaista tietoa ja teorioita voimaantumisen käsitteestä ja tarkastelin yksin sekä parin kanssa voimaantumiskäsitettä erilaisissa asiayhteyksissä.

Opetusharjoittelut kuuluvat osaksi suorittamaani luokanopettajakoulutusta. Opetuksellinen päättöharjoittelu muuttui Tampereen yliopiston opetustarjonnassa projektiopinnoiksi, jotka suoritin osana tutkintoani. Luokanopettajaopintojen viimeisen kenttäjakson tavoitteiksi Nekalan Normaalikoulun projektiyhjeissa on kuvattu opettaja-asiantuntijuuden edelleen kehittyminen, teoreettisten perusteiden vahvistuminen ammatillisissa ratkaisuissa sekä tutkimuksellisen projektin suunnitteleminen ja toteuttaminen. Normaalikoulussa toteutettujen opintojen aikana opiskelijan tehtäväksi katsotaan pedagogisen näkemyksen ja tutkivan otteen kehittäminen ja syventäminen oman opintopolun mukaisesti. Omassa tapauksessani opintopolku on vienyt minut liikuntakasvatuksen ja terveystieteellisen osaamisen syventämiseen. Kummallakin osaamisalueella suoritan aineenopettajan kelpoisuuteen johtavia aineopintoja luokanopettajan opintojen lisäksi.

Nekalan normaalikoulussa projektiopintoja voi opiskelija itse koostaa oman kiinnostuksen mukaan itselle tärkeistä opetettavien aineiden oppitunneista. Projektiopintoja koskevan harjoittelun voi liittää kiinteästi myös opiskelijan Pro gradu–tutkielmaan. Tällöin harjoittelussa syvennyttään kasvatus- ja opetuskontekstissa tutkimusperustaisesti määriteltyyn pedagogiseen tehtävään, kysymykseen tai ongelmaan opetusharjoittelua ohjaavan lehtorin ohjauksessa. Opiskelijan velvollisuus on muun opetuksellisen ja tutkimuksellisen toiminnan ohessa osallistua harjoitteluun liittyviin ohjauksiin, joissa tukena on normaalikoulun lehtori sekä mahdollisesti muut samaan aikaan projektiopintoja suorittavat opiskelijat. Koska perinteinen opetusharjoittelu oli korvattu

tutkimusperustaisella projektiharjoittelulla, päätös oman gradun yhdistämisestä tähän edesmenneeseen päättöharjoitteluun nykyiseen projektiopintoihin tuli kuin tilauksesta. Koin saavani kaksi kärkeä yhdellä iskulla, eli opiskelijakielelle käännettynä kahdet opintopisteet lähes yksien vaivalla. Motivaatio niin projektiopintojen suorittamista kuin gradun tekemistä kohtaan oli siis huipussaan. Lisäksi voimaantumisen aihepiiri tutkimuksen tekoon oli itselle todella mieleinen. Mielenkiintoa tutkimusprosessin käynnistämiseen oli vaikka muille jaettavaksi asti.

Tutkimuksellisesti orientoituneet projektiopinnot, eli tämän toimintatutkimuksen käytännön kenttäosuuden suoritin parin kanssa toteutettuna opetuksena ja opetuksen kehittämisenä. Kirjoittamani raportti kuvaa toteutettua opetuksen ja oppimisen toiminnallista tutkimusta.

Ohjaava opettaja kenttäjaksolle valikoitui hänen tarjoamien ohjausteemojen valossa, joka sopi tutkimusasetelmaani ”Voimaantumisprosessien tukeminen opetuksessa”. Mietin, olisiko enää yhtenäisempää aihetta voinut löytääkään. Toimintatutkimus on tutkijalle kasvuprosessi ja itselleni päättöharjoitteluopinnot olivat juuri muodostuneet sellaiseksi.

## **2.1 Tutkiva opettaja –toimintatutkimus**

Toimintatutkimusotteen valitseminen työn lähtökodiksi tuntui hyvin luontevalta, kenttäjakson ja gradun kirjoittamisen yhteisen rakenteen ja tavoitteet huomioiden. Yhtenä tärkeänä teemana projektiopintojen kuvauksen sisällöissä on tutkivan opettajan näkökulma, joka on yksi dispositiomahdollisuus toimintatutkimukselle. Suuntaus on lähtöisin Englannista, jossa kehitettiin opetussuunnitelmia kokeilevan pedagogiikan avulla. Keskeistä on opettajan ajatteluun, päätöksentekoon ja ammatilliseen kehittymiseen luottaminen. Ajatuksena on rakentaa opettamisen ja kasvatustyön teoriaa niistä tulkinnoista käsin, joita opettaja itse antaa työlleen. Näkökulma tukee opettajan mahdollisuuksia ja oikeuksia kehittää omaa työtään. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden opetussuunnitelman kehittämiseen ja siinä esiintyvien arvojen sekä tietojen kriittiseen tarkasteluun ja legitimoimiseen. (Heikkinen ym. 2007, 52 -53.) Tällöin opettaja ei ole enää vain kasvatustieteellisen tiedon kuluttaja vaan yhtäältä sen tuottaja.

Opettaja määräytyy tutkiva opettaja näkemyksessä tutkimuksen keskiöön, tutkimuksen sisäiseksi tutkijaksi. Itse olen tällöin tiedon kohteena, mutta myös sovellan ja käytän tietoa. Etuna toimijatutkijuudessa on se, että itse on todella tutkimuskohteen sisällä ja siinä mielessä kasvatuksen ja opetuksen asiantuntija, elävä tutkimusväline. (Heikkinen ym. 2007, 52 -53.)

Opettaja tutkijana yhdentyy toimintatutkimukseen opettajan aseman toimiessa ongelmien ratkaisijana. Opettaja arvioi ja reflektoi toimintaa. Dialogisuus periaatteen mukaan opettajan toiminta ja teoria kietoutuvat tutkimusasetelmassa erottamattomasti toisiinsa. Tutkimusasetelmassa keskeistä on se, että kohdattuihin opetustyöhön liittyviin ongelmiin ei löydy valmiita vastauksia, vaan ratkaisut etsitään toiminnassa koeteltujen toimintatapojen avulla, tutkimalla ja käytännöstä oppimalla. (Niikko 1996, 109.)

Opettajan asemaan tutkijana liittyy itsensä työn ja oman käyttäteorian tutkiminen. Oma ajattelua, toimintaa ja ymmärrystä sovelletaan ja toimintaa arvioidaan ja reflektoidaan kehämäisesti. (Niikko 1996, 110.) Toimintatutkimuksessa vaiheet etenevät sykleittäin suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin vaiheiden seuraten toisiaan. Toimintatutkimusta, kuten tutkimuksellisesti orientoitunutta opettajaa, voidaan luonnehtia itsereflektiiviseksi kehäksi. (Heikkinen 2007, 35.)

Toimintatutkimuksessa tutkimuksen tekijä nähdään yleensä joko toimijana tai tutkijana. Jaottelun taustalla on ajatus siitä, lähdetäänkö kehittämään omaa työtä tutkivalla otteella vai etsitäänkö itselle tutkimuskohde, jota tutkitaan ja kehitetään (Huovinen & Rovio 2007, 94). Omassa tapauksessani kumpikin suuntautumistapa kuvaa tutkimusdispositiotani. Tutkimukseni käynnistyi halustani kehittää omaa ammattitaitoa ja osaamista erityisesti liikuntakasvattajana. Kehitystarpeen käynnistäjinä toimivat myös näkemys pirstaleisesta liikunnanopetuksesta sekä tutkimustulokset, jotka osoittavat suomalaisten oppilaiden viihtymättömyyttä ja sitoutumisen puutetta koulutyöskentelyä ja oppitunneilla olemista kohtaan. Tutkimustulokset lasten ja nuorten liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ovat myös vaikuttaneet tutkimuksellisiin lähtökohtiin. (mm. PISA, liikuntasuositukseset)

Oma kiinnostuneisuus yksilön voimavaraistumiseen ja siihen liittyviin käsitteisiin ja eri teorioihin, tukee myös toista ulottuvuutta, tutkija-toimija dimensiota, koska aihetta lähestytään myös tunnetun tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Tässä tutkimuksessa teoreettiset näkökulmat keskittyvät yksilön hyvinvointia ja voimavaraistumista tukevaan tutkimustietoon ja -kirjallisuuteen. Aikaisemmin tuntemani voimaantumisteorian pohjalta on rakennettu toimintamalli, voimaantumisprosesseja tukevan pedagoginen tuntisuunnittelumalli, jonka käytännön toimivuutta tutkimuksessa testataan. Samoin teoreettisen kirjallisuuden keinoin haetaan erilaisia arvoihin ja idealismeihin nojautuvia perusteita mallin kehittämisen taustalla.

Kenttätyössä olen itse toimintatutkijana osallistunut muutosprosessiin. Tutkimuksessa ei ole koe- eikä kontrolliryhmää, vaan ainutkertainen muutokseen tähtäävä yhteisö, johon on pyritty

vaikuttamaan osallistumalla tutkimusaineiston tuottamiseen toiminnan keinoin. (Huovinen & Rovio 2007, 95.)

## **2.2 Toimintatutkimuksen viitekehys**

Heikkinen määrittelee toimintatutkimuksen olevan minimissään oman työn kehittämistä, jolloin suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja (Heikkinen 2006, 19.) Onnistuneen toimintatutkimuksen jälkeen asiat ovat eri tavalla kuin ennen sitä. Muutos koskee sekä ajattelutapoja että sosiaalisen toiminnan käytänteitä. Myös toimintatutkijan ajatukset muuttuvat tutkimusprosessissa. ( Heikkinen ym. 2007, 87.)

McNiff nostaa ammatillisen kehittymisen näkökulman ja itsereflektiivisyyden toimintatutkimuksen keskiöön. Hänen mukaansa yleisesti ottaen toimintatutkimus jäsenetään osallistuvaksi tutkimukseksi, jonka avulla pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia ja kehittämään käytäntöä. Toimintatutkimus tuo tietoa toiminnasta ja samalla se pyrkii kehittämään sitä. Toiminta ja tutkimus ovat kietoutuneet toisiinsa yhdeksi erottamattomaksi prosessiksi. Toimintatutkimus yhdistää käytännön toiminnan ja teoreettisen ajattelun. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 34 -35.) Tutkimukseni täyttää mielestäni toimintatutkimukselle asetetut vaatimukset uusien toimintatapojen suunnittelusta ja kokeilemisesta sekä uuden tiedon luomisesta vallitsevien käytänteiden muuttamiseksi.

Tutkimusprojektini lähti käyntiin ajatuksesta, että liikuntakasvatusta voitaisiin muuttaa oppilaiden tarpeita ja voimavaraistumista tukevaksi. Ajatus sisältää toivon siemenen paremmasta tulevaisuudesta. Koulun olemassa olevia käytänteitä ja toimintaa tulisi muuttaa, joten tutkimusasetelma sisältää itsessään kritiikin koululaitosta ja sitä ohjaavaa opetussuunnitelmaa kohtaan.

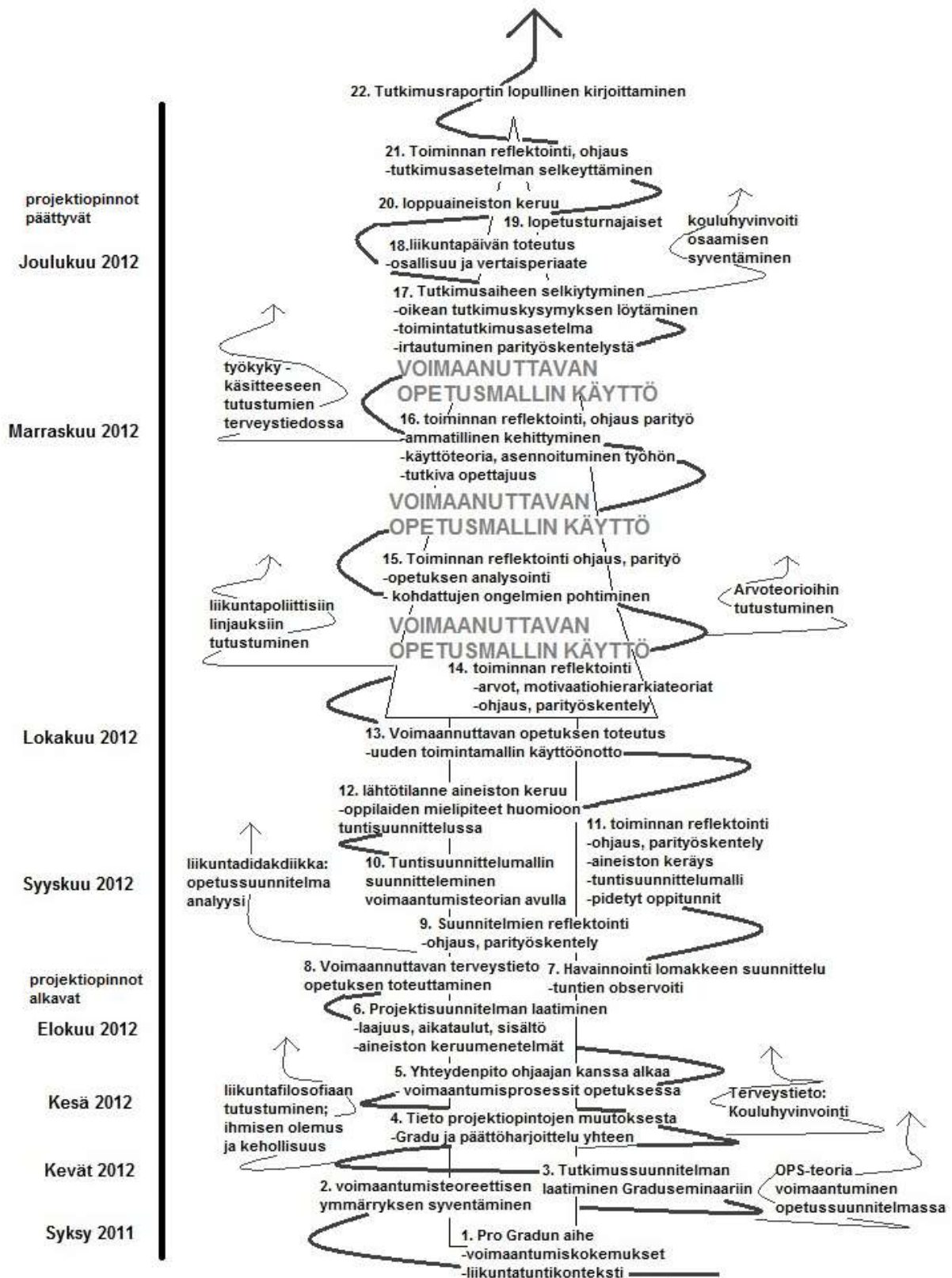
Toimintatutkimuksessa tiedonintressiteoria saadaan esiin, kun kohdennetaan katse toiminnan kehittämisen tavoitteisiin (Heikkinen ym. 2007, 45). Omassa tutkimuksessani tekninen intressi on keskeinen tutkimuksellinen tavoite. Se ilmenee liikuntakasvatuksen kehittämisenä ja siitä saatavana käytännön hyötynä. Tutkimuksessa on myös praktishermeneuttisia piirteitä, jotka näkyvät liikunnan opetuksen kehittämistyöhön liittyvänä laadullisena ajatteluna ja oppilaiden kokemusten ja yhteistyön nostamisena tutkimuksen keskiöön. Koska tutkimuksen yhtenä tavoitteena on voimavaraistaa ja tukea oppilaiden hyvinvointia ja omien mahdollisuuksiensa käyttöönottoa, sisältää tutkimus myös emansipoivan näkökulman. Myös toiveikkaus paremmasta osaamisesta

liikuntakasvattajana sekä ammattitaidosta ja -etiikasta sisältyvät emansipoivaan tiedonintressiin. (Heikkinen ym. 2007, 45 -46.)

## **2.3 Tutkimusprosessin ajallinen eteneminen ja visualisointi**

Toimintatutkimus etenee ajallisena jatkumona, joten temporaaliset kuviot tutkimusprosessin kuvaamisessa ovat sille luonteenomaisia. Toimintatutkimuksen tyypillinen kuvaamismuoto on reflektiivinen spiraali. (Heikkinen & Rovio 2007, 123.) Tutkimukseni sisältää monia samanaikaisia vaiheita ja teoreettista näkemystäni on syvennetty yhtä aikaisesti muissa opinnoissani tutkimusprosessin ohella. Aluksi mietin orjallista kronologiseen aikajärjestykseen perustuvaa raportointia tutkimukseeni, mutta katsoin ajallisen historiallisuuden hahmottuvan muodostamani spiraalikuvion avulla riittävän selkeästi raportin lukijalle (Kuvio 1.). Perinteisempi kaava tutkimusraportin laatimisessa selventää teoreettisia ajatusyhteyksiä mielestäni paremmin kuin aikajärjestykseen perustuva raportointi. Moni-ilmeisyys, autenttiset tapahtumien kuvaukset, teorian liittäminen tekstiin ja metodien kuvaaminen etsii toimintatutkimuksen kentässä aina toimivaa rakennetta jäsenyäkseen loogiseksi raportiksi. (Klemola ym. 2007, 133.)

Tutkimuksen rakenteellisen ja ajallisen etenemisen hahmottaminen mahdollistuu mielestäni parhaiten lukijalle, kun tutkimusprosessin kuvaus on pyritty pelkistämään yhteen prosessia kuvaavaan spiraaliin. Tutkimuksellinen itseymmärrys on kehittynyt vähitellen, jolloin on syntynyt odottamattomia sivujuonteita, turbulensseja. Tutkimuksen tekoon keskittyminen laittoi minulle eräänlaiset toimintatutkijan silmälasit päähän, jolloin kaikkia opettajaopinnoissa käsittelemiäni ja lukemiäni teoreettisia lähtökohtia tarkastelin oman tutkimukseni lähtökohdista käsin. Vähitellen käsitykseni tutkimusaiheesta muuttui ja eri teoreettisen näkökulmat sulautuivat taustaolettamuksiksi kehitetylle pedagogiselle mallille. Löytämistäni teoreettisista käsitteistä tuli teoreettinen tausta tutkimuksen itsearviointille. (Heikkinen & Rovio 2007, 124 -126.)



Kuvio 1. Tutkimusprosessin etenemistä kuvaava spiraali sivuturbulensseineen

# 3 TUTKIMUSPROSESSIN

## KÄYNNISTÄMINEN.

### SUUNNITTELU JA TAVOITTEET

Toimintatutkimuksen suunnitteluvaiheessa toimintatutkijan tärkeänä tehtävänä on hahmotella tutkimusasetelmaa ja tutkimustehtävää koskevia kysymyksiä ja ideoita kenttätöitä sekä tutustua kirjallisuuteen ja täsmentää näkökulmaansa aikaisempien tutkimusten ja keskeisten käsitteiden sekä teoriasuuntausten pohjalta. Pyrin toimimaan Huovisen ja Rovion ohjeiden mukaisesti konstruoimalla tutkimusta mielessäni ja muistiinpanoissani. Kuten edellä olen kuvannut, olen koko prosessin ajan laajentanut näkökulmaani tutkimustani käsittelevästä aiheesta tutustumalla eri teoreettisiin lähtökohtiin. Huovinen ja Rovio toteavat toimintatutkijasta kentällä, että mielekäs kenttätö pohjaa teoreettisesti ja käytännön kannalta perusteltuun tutkimuskysymykseen. Keskustelemalla kirjallisuuden kanssa toimintatutkija testaa yhteisöstä, arkisista havainnoista ja käytännöstä nousevan tutkimuksen tarkoitusta. (Huovinen & Rovio 2007, 97.)

Avoimuus kentän ilmiöihin on toimintatutkimuksellisessa otteessa enemmän kuin toivottavaa. Viisasta on myös valmistautua tulevaan koitokseen huolellisesti. Yhteistyö muiden toimijoiden, omassa tapauksessani ohjaajan ja työparin kanssa vaati huolellista etukäteisvalmistelua. (Huovinen & Rovio 2007, 97.)

Toimintatutkimuksen tekemiseen liittyy aina myös tietynlainen arvaamattomuus tulevaa kohtaan. Toimintaa ei saa liikaa rajata, eikä kaikkiin kehittämisprosessissa nousseisiin kysymyksiin voida aina varautua etukäteen. Tutkimuskysymykset asetellaan riittävän väljiksi, jotta kehitykselle ja tutkimuksen kiinnostavuudelle oleelliset asiat saataisiin tehtyä näkyviksi. (mt, 97.)

Ennen kenttäosuuden aloittamista valmistauduin tulevaan suunnittelemalla voimaantumisteorian pohjalta liikuntakasvatuksessa käytettävän pedagogisen tuntisuunnittelumallin aineistonkeruumenetelmiä sekä asetin tutkimuskysymykset koskien kenttäosuutta ja muutosprosessia, johon toimintatutkimus oli tähtäämässä.

### 3.1 Tutkimusongelma ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut halu kehittää pedagogisesti toimiva liikuntakasvatuksen suunnittelumalli, joka vaikuttaa oppilaiden voimaantumisprosesseihin ja oppilaiden kokemuksiin liikuntatuntikontekstissa. Mallin toimivuutta on tarkasteltu käytännön kontaktiopetustoiminnan seurauksena.

Kysymysmuotoon asetettuna päätutkimusongelmani muotoutui seuraavanlaiseksi;

Saiko pedagogisella mallilla toteutettu opetus aikaan muutosta luokan oppilaiden kokemissa voimaantumisprosesseissa?

Alakysymykset muotoutuivat tukemaan päätutkimuskysymystäni. Ne antavat lisätietoa luodun mallin toimivuudesta käytännössä. Alatutkimuskysymykset ovat;

1. Miten oppilaat ovat kokeneet vuorovaikutusprosessit liikuntatuntikontekstissa kontaktijakson aikana?
2. Miten toimintatutkimukseen osallistuneen luokan oppilaat ovat kokeneet luodun mallin mukaisen opetuksen?
3. Onko oppilaiden raportoimista kokemuksista luettavissa mallin luomisessa käytettyjä työhypoteeseja vahvistavia näkökulmia?



# 4 PEDAGOGISEN MALLIN LUOMINEN KÄYTÄNNÖN OPETUKSEN AVUKSI

Toiminnan avuksi kehitettyä pedagogista opetusmallia on lähdetty rakentamaan alustavien hypoteettisten oletusten kautta, jotka perustelevat mallin käytön lähtökohtia:

1. Hypoteesi: Voimaantumisteoreettinen opetusmallin käyttö edesauttaa liikuntakasvatuksen koherenttiutta tavoitteiden suunnassa.
2. Hypoteesi: Voimaantumisteoreettisella mallilla liikuntakasvatuksen ensisijaiset tavoitteet ovat affektiivisia.
3. Hypoteesi: Oppilaiden voimaantumisprosesseja voidaan tietoisesti tukea luomalla voimaantumisprosesseille edellytyksiä pedagogisen liikunnanopetusmallin avulla
4. Hypoteesi: Liikuntatunnilla tapahtuvat voimaantumisprosessit lisäävät oppilaiden tunnetta omien sisäisten voimavarojen lisääntymisestä, toimintamahdollisuuksien kasvamisesta ja lisääntyvästä hyvinvoinnin kokemisesta.
5. Hypoteesi: Voimaantumisprosessit edistävät yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia.
6. Hypoteesi: Voimaantumisprosesseja tukemalla oppilas uskaltaa lisääntyvässä määrin toimia oman toimintansa ohjaajana. Itsetuntemus kasvaa ja oppilas kykenee asettamaan korkeampia tavoitteita.

## 4.1 Pedagogiset mallit liikuntakasvatuksessa

Metzler (2005) käsittelee teoksessaan *Instructional models for physical education* pedagogisia malleja ja niiden hyödynnettävyyttä liikuntakasvatuksessa. Mallit sisältävät näkemyksen oppimisteoriasta, pitkäaikaisista oppimisen tavoitteista, kontekstista, sisällöistä, luokan hallinnasta, opettajan toimintatavoista, opetus- ja oppimisprosessien etenemisestä sekä luotettavan näkemyksen ja käsityksen siitä, mitä oppilaan tulisi oppia. (mt. 13.)

Erilaisia ohjelmalleja on kehitetty kokoamaan opetussuunnitelman liikuntakasvatuksen tavoitteet käytännössä toteutettavaan kasvatuskäytäntöön ja opetuksellisiin käyttötarkoituksiin sopiviksi. Mallipohjainen opetus tarjoaa opettajalle paljon hyödyllisiä työkaluja opetusta toteutettaessa. Pedagogisen mallin avulla opetuksesta saadaan sisällöltään koherenttia ja

johdonmukaista opetuksen toteutuksen ja oppimisen suhteen. Pedagogista mallia hyödynnettäessä opetukselliset tavoitteet ja opetuskontekstissa tapahtuvan vuorovaikutuksen keskeiset kulmakivet saadaan tehtyä näkyviksi. Mallin käyttöön perustuvassa opetuksessa on taustalla vaikuttava teema, tietynlainen iso idea opetuksellisissa sisällöissä, joka tekee toiminnasta ainutlaatuista. Pedagogista mallia hyödynnettäessä opettajan ja oppilaan käsitykset läpikäytävistä ja tulevista asioista saa tietynlaisen loogisen selityksen teeman sävyttämänä.

Pedagogiset mallit nojaavat aina tiettyyn teoriapohjaan ja ne toimivat teknisinä apuvälineinä opetuksen suunnittelussa ja kehittämisessä. Toimintatavat ja ohjeistaminen sekä tavoitteet saavat selkeät päämäärät mallien käytön avulla. Opettaja ei ole yksin tehdessään päätöksiä liikuntakasvatukseen liittyvien vuorovaikutusprosessien suhteen. Opettaja ja oppilas saavat selkeät roolit ja vuorovaikutukselliset kasvatustavoitteet selkiytyvät pedagogisia malleja noudattamalla. Lisäksi mallin käyttö luokittelee opetukselliset tavoitteet järjestykseen. Liikuntakasvatuksella haetaan niin affektiivisia, fyysismotorisia kuin kognitiivisia muutoksia. (Metzler 2005, 24 -29.)

## **4.2 Voimaantumisprosessien tukemisella lisäarvoa liikuntakasvatukseen ja voimaantumattomuus**

Kuten edellä on todettu fyysisen terveyden ohella hyvinvointiin vaikuttavat psyykkinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Myös hengellinen hyvinvointi on tärkeää. Oppilaiden psyykkisen hyvinvoinnin kannalta liikuntaa koskevissa konteksteissa on olennaista se, miten liikunta on järjestetty. Erityisesti lasten ja nuorten liikuntaan ovat vahvasti myös yhteydessä henkilön psyykkiset ominaisuudet, kuten koettu liikunnallinen pätevyys ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio. (OKM; Hyvinvoivasuomi 2007, 14.)

Voimaantuessaan oppilaan voidaan ajatella kokevan omien voimavarojensa kasvavan ja tuntevansa omaavansa mahdollisuuden vaikuttaa omiin asioihin ja toimiinsa enemmän kuin aikaisemmin. Voimaantunut ihminen kokee hyvänolon tunnetta ja hän motivoituu kehittämään itseään edelleen. (Siitonen, 1999)

Heikkilä ja Heikkilä (2001, 283) katsovat, että voimaantumisprosessit rikastuttavat yksilön toimintaa ja tekevät siitä monisyisempää kuin aikaisemmin ja siten yksilön elämänverkostosta tavallaan laajemman. Jotta voimaantumisprosessit ovat mahdollisia, jokaisen tulee itse voimistaa itseään, kehittää omaa persoonallista tunnettaan ja samalla toimia yhteistyössä toisten kanssa kollektiivista voimaa kokeilemalla. Voimaantumisprosessin myötä Heikkilän ja Heikkilän (2001,

297) mukaan henkilöt vähitellen alkavat tiedostaa maailmaa ja mahdollisuuksiaan laajemmassa viitekehyydessä. He voivat varmistua siitä, että itse ponnistelemalla he voivat edetä uusien valintojen äärelle ja samalla kyseenalaistaa entiset toimintatavat, asenteet ja jopa voimattomuutensa. Luottamus vahvistuu ja voimaannuttava kulttuuri mahdollistuu aina kun yksilöiden ominaislaadulle löytyy käyttöä ja heidän yksilöllisyyttään kunnioitetaan (Heikkilä & Heikkilä 2001, 299).

Siitosen määritelmän mukaan voimaantumattomaksi jäävä yksilö voi esimerkiksi kokea, ettei hänellä ole vapautta toimia haluamallaan tavalla. Hän voi kokea olonsa turvattomaksi. Hän voi kokea, ettei kykene saavuttamaan asettamiaan tai asetettuja tavoitteita epätasa-arvoisen kohtelun vuoksi. Ihminen voi kokea, ettei hänellä ole todellista mielipiteen ilmaisuvapautta eikä hänellä ole tasavertaisia mahdollisuuksia edetä tehtävissä muihin nähden. Uskomukset omista kyvyistä voivat heikentyä ilmapiirin, luottamuksen puutteen, keskinäisen kunnioituksen heikkenemisen tai sosiaalisen eristäytymisen vuoksi. Uskomuksiin ja kontekstissa esiintyviin ihmisarvoa heikentäviin toimintamalleihin ja -tapoihin on mahdollisuus vaikuttaa kasvatustyössä voimaantumisprosesseja tukemalla ja edistämällä elämänhallintataitoja. ( Siitonen 1999, 181)

### **4.3 Voimaantumisen määritelmä**

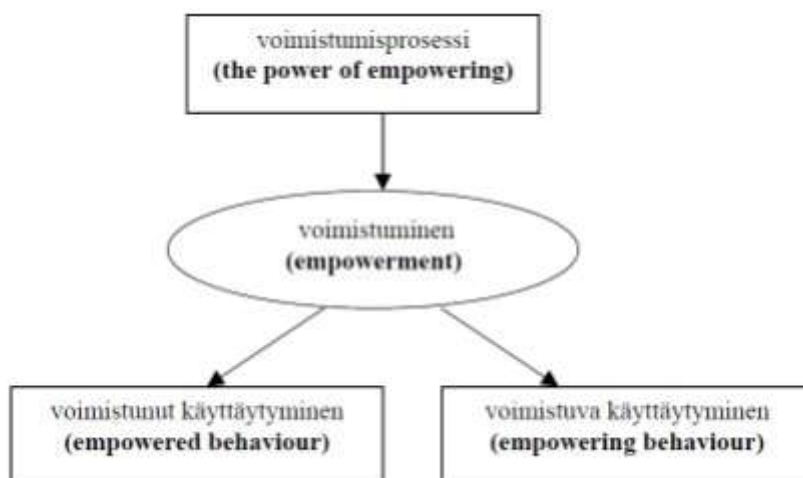
Kriittinen näkökulma korostaa voimaantumisen yksilöllisyyttä. Jokainen voimaantuu omista lähtökohdistaan, eikä voimaa voida siirtää toiselle. Kasvattajina voimme vain auttaa ja pyrkiä mahdollistamaan oppilaiden voimavarojen käyttöönottoa sekä voimaantumisen kokemuksen syntymistä. Voimaantumisen näkyvät seuraukset ovat moninaisia yksilöiden ja yhteisöjen moniulotteisuuksien vuoksi. Voimaantuneen yksilön katsotaan kokevan sisäistä voimantunteen lisääntymistä, joka lisää omia voimavaroja ja edistää vastuullista luovuutta sekä vapauttavan tunteen kokemista. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista yksilöistä heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneella yksilöllä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista, käyttämällä rohkeasti ja luottavaisesti toiminta-vapauttaan. Koettu vapaus tukee vastuun ottamista ja molemmat ovat yhteydessä yhteisön turvalliseksi koettuun ilmapiiriin, jossa arvostuksen, kunnioituksen ja luottamuksen kokemisen seurauksena ihminen uskaltautuu ennakkoluulottomasti luoviin ratkaisuihin todellisen vastuun mukaisesti. (Siitonen 1999. 187.)

Voimaantumiskäsitteen määritelmässä korostuu pyrkimys jollakin tavalla edesauttaa ihmisen oman voiman kehittymistä ja vastuun ottamista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista (Heikkilä & Heikkilä 2001, 285). Voimaantuminen määrittyy filosofisena ideaalina, koska voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään eikä ulkopuolisesta tekijästä. Mikään asia tai seikka ei määrää, aiheuta tai tuota voimaantumista. Voimaantuminen ei myöskään osoita voimaantuneen ominaisuuksia. Voimaantumisteoreettisella mallilla voidaan tarkastella voimaantumisprosessien jäsentymistä ja ihmisten voimaantumisen kokemuksia ja voimaantumisprosessien jäsentämistä. (Siitonen 1999, 187.)

#### 4.4 Voimaantumisprosessit

Siitonen jaottelee voimaantumisilmiön ymmärtämisen a) prosessiksi, jossa voimaa pyritään siirtämään yksilöltä tai ryhmältä toiselle yksilölle tai ryhmälle, ja b) prosessina, jossa ihminen voimaantuu omista lähtökohdistaan (Siitonen 1999, 96). Siitosen näkemysten mukaisesti voimaantumisprosessit jäsentyvät seuraavasti ( mt. 97):

1. Voimaantuminen on vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevyydestä, luovuudesta ja siksi toimimisen vapaudesta. Tunne muodostaa päämäärien asettamisen perustan, jonka keskeisiä käsitteitä ovat mm. vapaus, itsemäärääminen, valinnanvapaus, vapaa tahto, itsesäätely, tarpeet, halut, arvot, odotukset ja hyväksyntä. Tämä näkyy voimistuneena käyttäytymisenä (empowered behaviour) tai voimistuvana käyttäytymisenä (empowering behaviour).



Kuva 7. Voimaantumisprosessit ja käyttäytymisen muutos Siitonen 1999.

2. Voimaantuneisuus on tunne, että voimaa virtaa muista ihmisistä itseen ja myös omasta sisimmästään, voimaa toimia ja kasvaa ”enemmän kokonaan ihmiseksi”. Tunne liittyy päämääriin suuntautumisen prosesseihin. Niihin liittyvät läheisesti mm. käsitteet ilmapiiri, turvallisuus, luottamus, kunnioittaminen, arvostus, tuki, toimintavapaus, avoimuus, vuorovaikutus, sosiaalisuus, osallistuminen, itsetehokkuus, kykyuskomukset, emootiot ja kontrolloitavuus.
3. Voimaantunut ihminen on sellainen, jonka itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja samalla itse vahvistuu tästä vuorovaikutuksesta. Ihmisen energia on tarttuvaa, se virtaa ulos muihin ihmisiin ja heiltä takaisin, ja joka on sen vuoksi loppuun palavan ihmisen täydellinen vastakohta. Energisen toiminnan seurauksena saavutettavaan tilaan liittyy mm. käsitteet hyvinvointi, tyytyväisyys, myönteisyys, ilo, luovuus, optimaalinen kokemus, itsetietoisuus, itsetunto, itseluottamus, minäkäsitys, kompetenssi, sitoutuminen ja vastuu.

## 4.5 Yleinen voimaantumisteoria

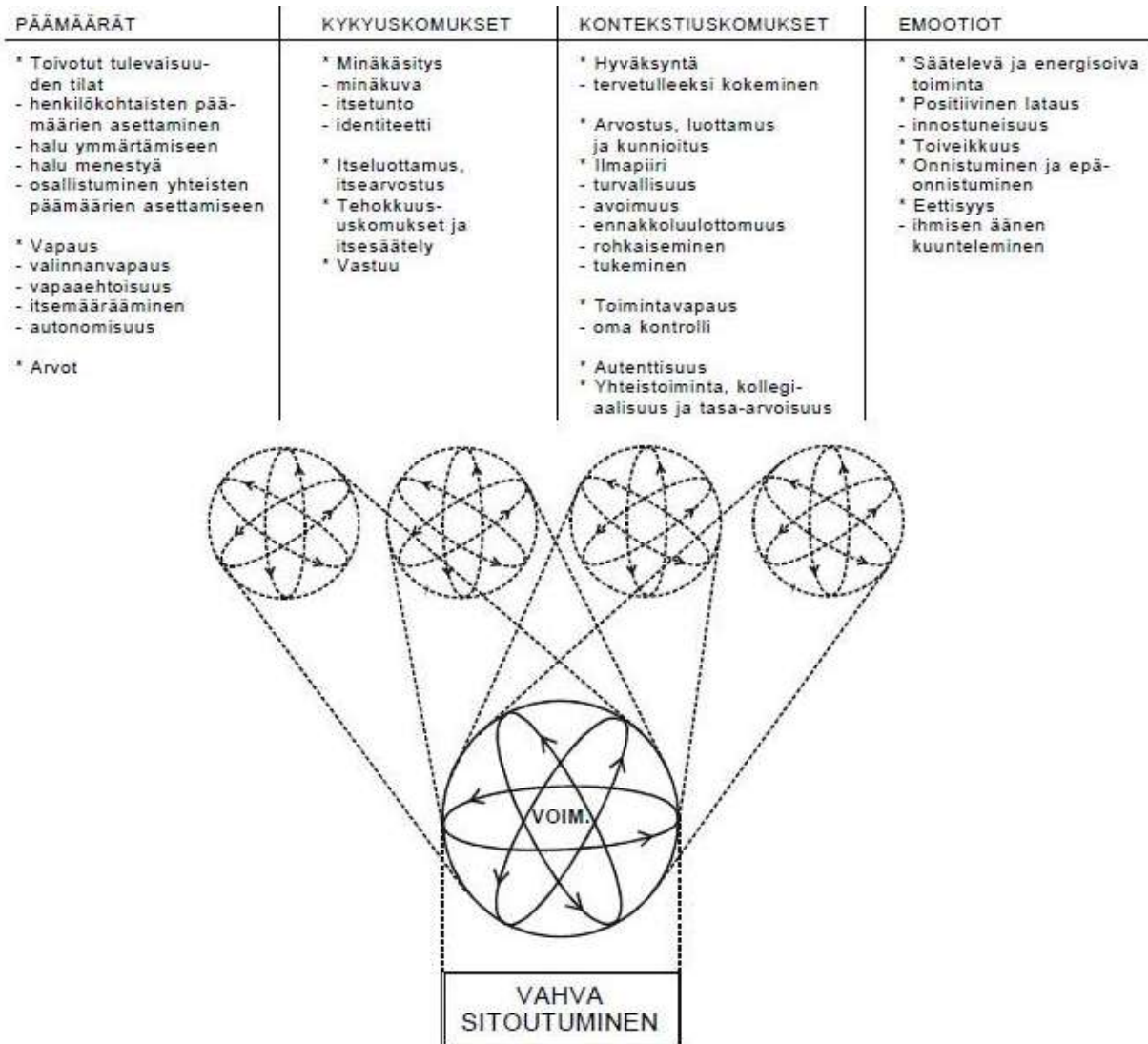
Siitonen on voimaantumisprosessien kautta laatinut yleisen voimaantumisteorian, joka muodostuu premisseistä ja näiden sisäisistä kategorioista. (Siitonen, 1999 161 -165): Voimaantumisteoriaa pidetään merkityksellisenä, koska se tarjoaa kokonaisvaltaisen kehyksen voimaantumisen prosessien arviointiin.

Voimaantumisteorian väitelauseet eli premissit (Siitonen 1999, 161 -165) muodostavat yhdessä teorian voimaantumisesta:

1. premissi: Voimaantuminen on henkilökohtainen ja yhteisöllinen prosessi; voimaa ei voida antaa toiselle.
2. premissi: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.
3. premissi: Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen.
4. premissi: Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.

5. premissi: Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.

Voimaantumisteorian nelikenttä eli voimaantumiskokemuksen osaprosessit, joka käsittää 2. premissin päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot kategoriat toimivat sekä yksilöllisten että yhteisöllisten voimaantumisen- ja muutosprosessien mahdollistavissa hankkeissa taustatekijöinä. Kehitystyö kohdistuu aina voimaantumisen osaprosessien mahdollistamiseen. (Siitonen 1999).



Kuva 8. Voimaantumisteoria ja osaprosessit Siitosen formaalin voimaantumisteorian mukaisesti Voimaantumisen-käsitteen yhteydessä olevat voimaantumisen osaprosessit muodostuvat neljästä eri kategoriasta Siitosen tekemän luokittelun mukaan;

1. **Kategoria; Päämäärät ja siihen sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:**  
Toivotut tulevaisuuden tilat, vapaus ja arvot
2. **Kategoria; Kykyuskomukset ja siihen sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:**  
Minäkäsitys, itseluottamus, itsearvostus; tehokkuuskomukset, itsesääteily ja vastuu
3. **Kategoria: Kontekstiuskomukset ja siihen sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:**  
Hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus, yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus
4. **Kategoria: Emootiot ja siihen sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:**  
Säätelevä ja energisoiva toiminta, positiivinen lataus, toiveikkaus, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä eettisyys

Voimaantumisteorian yhtenä johtoajatuksena on, että ihminen voi jäädä voimaantumattomaksi (disempowered), jos hänellä on ympäristössään vaikeuksia tähän kehikkoon jäsentyvissä osaprosesseissa. (Siitonen 1999, 2)

Siitonen määrittelee väitöskirjassaan myötäillen Bell & Gilbertin näkemyksiä voimaantumisprosessien edellytyksiä tukevista tekijöistä. (Siitonen, 88; Bell & Gilbert 1996, 32, 162.) Luokiteltuja tekijöitä ovat:

- ryhmään kuuluminen
- voi itse vaikuttaa omaan kehitysprosessiinsa ja ohjelmaan
- toimintaa arvostetaan sekä osallistujan mielipiteitä, ajatuksia, ehdotuksia ja aloitteita arvostetaan
- osallistuja on pätevä toimiessaan
- osallistujalla on onnistumisen tunne, voi kontrolloida omaa kehittymistään
- voi puhua huolistaan ja tarpeistaan
- mahdollisuus vapaaehtoisesti osallistua ohjelmaan tai johonkin opetuksen osaan
- voi neuvotella opetuksen sisällöstä ja muodosta
- voi päättää muutoksen tahdista ja luonteesta
- voi käsitteellistää uudelleen näkemyksensä itsensä kehittymisestä
- toimii itse oppijana
- voi itse toimia innovatiivisesti ja luovasti ennemmin kuin noudattaa annettuja strategioita.

Heikkilä ja Heikkilä määrittelevät voimaantumista estäviä (disempowering) tekijöitä. Näitä ovat mm. yhteistyön ja yhdessä toimimisen esteet kuten totutut tavat, rangaistusten pelko, itseluottamuksen puute, moraalisen velvollisuuden tunteet, oman edun tavoittelu, samaistuminen taitaviin vallankäyttäjiin ja välinpitämättömyys. ( Heikkilä, J & K. 2005, 43.)

Mielestäni voimaantumista edistävät teoreettisesti määritellyt tekijät heijastelevat 2004 vuoden perusopetussuunnitelman lähtökohtia ja tässä raportissa esitettyjä yksilöllistä kasvua tukevia kulttuurisia arvoja. ( ks. luku 8. teoreettinen viitekehys)



# 5 VOIMAANTUMISTEORIASTA SUUNNITTELUPOHJAKSI

Erilaisiin toimintakulttuureihin, tässä tapauksessa liikuntakasvatuskontekstiin keskittyvässä toimintatutkimuksessa pysyviksi muodostuneet toimintatavat, käytänteet ja uskomusjärjestelmät pyritään muuttamaan ihmisarvolähtöisesti voimaantumisteoreettista viitekehyksestä hyödyntäen. Siitä on tullut yhä suosittumpi sen ei-syyllistävän, ennakoivan ja ehkäisevän sekä yhteistoimintaa painottavan lähestymistavan vuoksi. Voimaantumisteoreettinen malli auttaa identiteettiuskomusten uudistumisessa ja vastuullisten elämänhallintavalmiuksien edistämistyössä. (Siitonen 1999.)

Idea käytännön toimintaan tarkoitettuun pedagogiseen voimaantumisprosesseja tukevaan suunnittelumalliin lähti osalta omista kokemuksista ja osalta tarpeesta saada jokin konkreettinen työväline kokoamaan liikuntakasvatuksen moninaiset tavoitteet ja huomioimaan oppilaiden voimaantumisprosessien viitekehyksen mahdollistaminen opetusta toteutettaessa. Koin, että ennen toiminnan aloittamista, voimaantumisteorian osa-prosessit ja kategorioiden sisällöt on tehtävä näkyviksi opetusta suunniteltaessa, jotta voimaantumisprosesseihin voidaan tietoisesti vaikuttaa opetuksella. Tämän olettamuksen siivittämänä lähdin luomaan tuntisuunnittelupohjaa.

Olin opetusharjoitteluparini kanssa toteuttanut juuri edellisenä vuonna luokanopettajan opintoja koskevat P2-harjoittelut sekä itsenäisen kenttäkoululla tehtävän P3-harjoittelun. Normaalikoululla harjoittelua varten on käytössä tuntisuunnittelulomake, joka pitää aina täyttää ja jättää tarkastettavaksi harjoittelun ohjaajalle ennen opetusta. Olin oppinut käyttämään opetuksen suunnittelemisen tukena kirjallisia tuntipohjia. Koin yhdessä parini kanssa järkevimmäksi ratkaisuksi käydä rakentamaan opetuksen suunnittelua ohjaavaa työkalua, jossa tulisi konkreettisesti esille voimaantumisteorian eri kategoriat ja niiden huomioiminen opetuksen kulkua ja toimintatapoja liikuntatunnilla mietittäessä. Idean pohjalta lähdettiin rakentamaan voimaantumisteorian kategorioihin perustuvaa nelikenttäistä suunnittelumallia.

Yleinen osa, koskien tunnin tavoitteita ja valittuja sisältöjä, tuli tuntisuunnittelulomakkeen ensimmäiselle sivulle. Tätä osaa voi kutsua yleiseksi suunnitteluosaksi, koska siihen kirjataan erilliseen tieto-osioon liikuntatunnin aihe, oppitunnin pitäjä, päivämäärä, aika, ja paikka. Tämän alapuolelle yleiseen suunnitteluosioon kirjataan tavoitteet ja tunnin eteneminen. Toiseen tietoruutuun kirjataan työtavat/ eriyttäminen/ vaihtoehtoiset harjoitteet. Lisäksi tarvittaville välineille on oma kirjaamisruutunsa. Yleisen suunnitteluosan pohjana on käytetty normaalikoululla käytössä ollutta ja hyväksi todettua P2-harjoitteluun kehitettyä tuntisuunnittelumallia. Olin todennut

opetusharjoittelua suorittaessani, että yleinen suunnitteluosa huomioi hyvinkin kokonaisvaltaisesti eri käytännön alueet opetuksen toteutusta varten. Lisäksi sen tarkastelu ja korjaaminen oli osoittautunut toimivaksi. Yleinen osa ei kuitenkaan käsitä pedagogisia tausta- ja arvositoumuksellisia osa-alueita opetukseen. Kehitystyö suunnittelumallin osalta kohdistui erityisesti tähän osa-alueeseen.

LIIKUNTATUNNIN AIHE:		
Oppitunnin pitäjä:	Paivämäärä:	Paikka:
Tavoitteet ja tunnin eteneminen:	työtavat/ ennyttäminen/ vaihtoehtoiset harjoitteet:	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <span style="font-size: small;">+</span> Tarvittavat välineet:         </div>		

Kuva 9. Tuntisuunnittelumallin yleinen osa

Yleisen tuntisuunnitteluosan jälkeen voimaannuttavaan pedagogiseen suunnittelumalliin onkin muodostettu neljästä kategoriasta muodostuva voimaannuttavaa liikunnanopetusta koskeva

suunnitteluosio. (Kuvat 10. ja 11.) Nämä osiot tulivat suunnittelumallin sivuille 2 ja 3.

VOIMAANTUMISTEORIAN MUKAINEN SUUNNITELMA:			
<b>Päämäärät</b> 1. Oppilaille tarjotut mahdollisuudet tavoitteiden asettelun? 2. Mitä oppilaan halutaan havainnoivan? Mitä on tarkoitus ymmärtää? Mikä on oppilaan lähtötaso? 3. Mitä apukeinoja oppilaiden parhaaseen onnistumisen käytetään? 4. Mistä asioista voidaan päättää yhdessä? 5. Oppilaiden mahdollisuudet valita itselle sopivin vaihtoehto ja vapaaehtoisten tehtävien tarjoaminen (autonomia)? 6. Ohjaaminen itsiohjaavuuteen, sisäisen motivaation synnyttäminen? 7. Miten voidaan joustaa ajankäytössä? 8. Mitä oppilaat voivat tehdä itsenäisesti? 9. Mitä arvoja opetus sisältää?		<b>Kykyuskomukset</b> 1. Kuinka vahvistetaan oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin? 2. Miten tarjotaan onnistumisen kokemuksia? 3. Miten varmistan oikeantasoiset tehtävät? (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuden tasapaino) 4. Miten ohjaan onnistumisen tunteiden näyttämiseen (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)? 5. Miten suhtaudun epäonnistumisiin? 6. Miten ohjaan oppilaita positiiviseen suhtautumiseen liikuntatunneilla? 7. Miten varmistan joustavan ajankäytön suhteessa oppilaisiin ja tehokkuuden omaan työskentelyssä? 8. Miten oppilaat voivat itse säädellä suoritteiden määrää / laatua, mikä on vähimmäisvaatimus? 9. Mitä vastuita oppilaille tarjotaan tunnilla?	

Kuva 10. Voimaantumisteoreettinen tuntisuunnittelumalli päämäärät ja kykyuskomukset kategoriat

<b>Kontekstiuskomukset</b> 1. Miten vahvista ryhmäkoheesiota? 2. Miten ohjaan hyvään ja kunnioittavaan käyttäytymiseen? 3. Miten luon ilmapiiriä - turvalliseksi, -avoimeksi, -ennakkoluottomaksi ja kannustavaksi? Mitä mahdollisuuksia oppilaille tarjotaan omien tuotosten ja tulosten kontrollointiin? Miten ohjaan oppilaita oman toiminnan kontrollointiin (ryhmän jäsenenä toimiminen)? 5. Miten ohjaan sitoihin turtumaisiin? 6. Miten ohjaan oppilaiden väliseen yhteistyöhön ja kaikkien tasapuoliseen kohtelemiseen?		<b>Emootiot</b> 1. Miten ohjaan positiiviseen suhtautumiseen ja positiivisten tunteiden näyttämiseen? 2. Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä? 3. Miten ohjaan reilun pelin henkeen ja tappioiden yli pääsemiseen? 4. Miten pyrin innostamaan oppilaita? 5. Miten ohjaan oppilaita toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein? 6. Miten ohjaan kuuntelemaan toisia? 7. Miten ohjaan oppilaita hyväksymään toisensa?	
--	--	---	--

Kuva 11. Voimaantumisteoreettinen tuntisuunnittelumalli kontekstiuskomukset ja emootiot kategoriat

Voimaantumisteoreettista voimaantumisprosessien tukemiseen keskittyvää osaa mietittäessä on jokainen teorian neljästä kategoriasta käyty läpi omana osionaan. Tähän mallia koskevaan osioon tehtiin Siitosen luomasta formaalista voimaantumisteoriasta teorian neljää eri kategoriaa

noudatteleva nelikenttäinen tuntisuunnittelukaavio. Kaaviossa esiintyvät kategoriat on nimetty kuten Siitosen teoriassa; konteksti-, kyky-, päämäärä- ja emootiot nimillä. Siitonen on luokitellut teoriassa kategorioiden alle kuuluvat osaprosessit. Jotta osaprosessien toteutuminen mahdollistuisi tunneilla, on niiden syntymiseen kiinnitettävä jo liikuntatuntien suunnittelussa huomiota. Voimaantumisprosesseja tukevaa tuntisuunnittelumallia luotaessa Siitosen luokitteluja mietittiin auki seuraavilla kysymyksillä;

- Miten voin huomioida voimaantumisen osaprosessin valitsemieni tavoitteiden, sisältöjen ja työtapojen mukaisesti liikuntatunneilla?
- Miten voimaantumisen osaprosessit toteutuvat liikuntatunneilla?

Kategorioiden osa-prosesseja mietittiin aivoriivessä. Suunnittelua ohjaavat kysymykset olivat apuna avattaessa kategorioiden käsitteitä oikeaan suuntaan liikuntakasvatuksen kontekstiin liittyen.

Suunnittelussa käytettyjen ohjaavien kysymysten avulla luotiin tuntisuunnittelulomakkeeseen kutakin kategorioissa esiintyvää osaprosessikohtaa vastaava vihjekysymys tai toteamus voimaantumisprosessien huomioimista edistävän tuntisuunnittelun ja toteutuksen tueksi. Laaditulla voimaantumisprosesseja tukevalla tuntisuunnittelulomakkeella suunniteltiin kaikki projektiopinnoissa toteutetut liikuntatunnit.

## 5.1 Päämäärät

Päämääräkategoriata kuvaavia sanoja teoreettisessa kuviossa ovat toivotut tulevaisuuden tilat, henkilökohtainen päämäärien asettaminen, halu ymmärtämiseen, halu menestyä, osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen, vapaus, valinnanvapaus, vapaaehtoisuus, itsemäärääminen, autonomisuus, arvot (Siitonen 1999, 158.)

Toivottuja tulevaisuuden tiloja ja henkilökohtaisten päämäärien asettamista ajateltiin kuvastavan oppilaiden itse asettamat tavoitteet liikuntatuntikontekstissa. Muodostunut ymmärrys muutettiin mahdollisimman yksinkertaiseen suunnittelua ohjaavaan kysymysmuotoon tai toteamukseen. Näin ollen ensimmäiset kohdat päämääräkategoriassa muuttuivat suunnittelulomakkeeseen muotoon:

1. Oppilaille tarjotut mahdollisuudet tavoitteiden asetteluun.

Halu ymmärtämiseen ja halu menestyä ajateltiin liittyvän oppilaiden havainnoimiseen, oppimisen kohteena olevaan oppiainekseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Näin ollen katsoimme tärkeäksi huomioimisen kohteeksi myös oppilaiden lähtötason huomioimisen ja erilaiset soveltamistavat ja apuopettajat, jotta onnistumisen kokemuksia syntyisi. Nämä kategoriassa esiintyvät kohdat muutuivat nelikentän kysymyskohdiksi 2 ja 3.

2. Mitä oppilaan halutaan havainnoivan? Mitä on tarkoitus ymmärtää? Mikä on oppilaan lähtötaso?
3. Mitä apukeinoja oppilaiden parhaaseen onnistumisen käytetään?

Osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen liittyi mielestämme yhteiseen päätöksen tekoon. Suunnittelumalliin ohjaava kysymys muotoutui ytimekkäästi:

4. Mistä asioista voidaan päättää yhdessä?

Vapaus, valinnanvapaus, vapaaehtoisuus, itsemäärääminen ja autonomisuus katsottiin liittyvän oppilaiden omaehtoiseen toimintaan niin, että opettaja olisi mahdollisimman vähän rajaamassa oppilaiden mahdollisuuksia tehdä itsenäistä työskentelyä. Näitä osaprosesseja katsottiin suunnittelussa huomioitavan mahdollisimman hyvin kysymyksillä ja toteamuksilla 5,6,7 ja 8.

5. Oppilaiden mahdollisuudet valita itselle sopivin vaihtoehto ja vapaaehtoisten tehtävien tarjoaminen.
6. Ohjaaminen itseohjautuvuuteen, sisäisen motivaation synnyttäminen.
7. Miten voidaan joustaa ajankäytössä?
8. Mitä oppilaat voivat tehdä itsenäisesti?

Päämääräkkategoriaan liittyi myös arvot kohta, joka katsottiin tehtävän näkyväksi suunnitteluvaiheessa vihjekysymyksen avulla, joka muotoutui seuraavanlaiseksi:

9. Mitä arvoja opetus sisältää?

Lopuksi ennen päämääräkkategoriaa kuvaavan nelikentän viimeistelyä mietittiin kysymysten mahdollista päällekkäisyyttä ja johdonmukaisuutta sekä vastaavuutta kategorian alkuperäisiin käsitteisiin. Kysymyksiä testattiin tekemällä alustavia voimaantumisteoreettisia liikuntatuntisuunnitelmia erilaisista sisällöistä. Viimeistelyn ja toimivaksi toteamisen jälkeen kysymykset sijoitettiin suunnittelumallin nelikentässä kategoriaan, jonka nimeksi annettiin teorian mukaisesti päämäärät. Vihjekysymykset sijoitettiin keltaiselle pohjalle yhtenäiseen laatikkoon

selkeän struktuurin aikaansaamiseksi. Laatikon viereen jätettiin tyhjä tila, johon tuntisuunnitelmallia täytettäessä opetuksen suunnittelija saa kirjattua omat vastauksensa siihen, kuinka osaprosessien tukeminen tulee käytännössä toteutumaan suunniteltavalla tunnilla.

## 5.2 Kykyuskomukset

Seuraavaksi siirryttiin teorian kategoriaan kykyuskomukset. Kykyuskomuksia on kuvattu Siitosen voimaantumisteorian formaalissa mallissa sanoin minäkäsitys, minäkuva, itsetunto, identiteetti, itseluottamus, itsearvostus, tehokkuususkomukset ja itsesäätely sekä vastuu (1999, 158).

Kykyuskomuksista minäkäsitys, minäkuva, itsetunto, identiteetti ja itseluottamus katsottiin liikuntatuntikontekstissa liittyvän oppilaiden liikuntataitoihin, onnistumisiin liikuntatehtävissä ja uskoon omaan osaamiseen. Opetuksen sopivuudella oppilaan taitotasoon katsottiin olevan suuri vaikutus kykyuskomuksiin, joten kykyuskomukset kategorian ensimmäisiksi kuudeksi suunnittelua ohjaavaksi kysymykseksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

1. Kuinka vahvistan oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin?
2. Miten tarjoan onnistumisen kokemuksia?
3. Miten varmistan oikeantasoiset tehtävät? (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuden tasapaino)?
4. Miten ohjaan onnistumisen tunteiden näyttämiseen? (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)
5. Miten suhtaudun epäonnistumisiin?
6. Miten ohjaan oppilaita positiiviseen suhtautumiseen liikuntatunneilla?

Tehokkuususkomukset ja itsesäätely kohdat kyvykkyyskategoriassa liittyivät mielestämme ajankäytöllisiin haasteisiin ja aktiiviseen toiminta-aikaan. Näin ollen ohjaavat kysymykset muokattiin muotoon:

7. Miten varmistan joustavan ajankäytön suhteessa oppilaisiin ja tehokkuuden omassa työskentelyssä?
8. Miten oppilaat voivat itse säädellä suoritteiden määrää/laatua ja mikä on vähimmäisvaatimus?

Vastuu kykyuskomukset kategoriassa muotoutui yksinkertaisesti ohjaavan kysymyksen muotoon vastuiden tarjoamisen mahdollisuuksista.

#### 9. Mitä vastuita oppilaille tarjotaan tunnilla?

Kun vihjekysymykset oli saatu muodostettua kategorian käsitteistä, tarkastimme kysymykset ja mietimme mahdollisia päällekkäisyyksiä sisäistä johdonmukaisuutta ja vastaavuutta teorian kategorian käsitteellisiin sisältöihin. Kysymyksiä testattiin tekemällä alustavia tuntisuunnitelmia. Kun kysymykset oli katsottu toimiviksi, ne siirrettiin tuntisuunnittelupohjaan seuraavaan keltaiseen sarakkeeseen. Kategorian viereen jätettiin tyhjä saraketila, jotta suunniteltaessa tuntia vastaukset kysymyksiin, koskien tunnin rakennetta, saadaan kirjoitettua lomakkeeseen.

### 5.3 Kontekstiuskomukset

Siitosen formaalissa voimaantumisteoriassa kontekstiuskomukset kategoria sisältää seuraavanlaisia käsitteitä; hyväksyntä, tervetulleeksi kokeminen, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, turvallisuus, avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen, toimintavapaus, oma kontrolli, autenttisuus, yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus. (Siitonen 1999, 158.) Kategoriaan sisältyvät käsitteet katsottiin liittyvän erityisen vahvasti sosiaaliseen kontekstiin ja liikuntaryhmän yhteisöllisyyteen, yhteistoimintaan sekä ryhmässä muodostuneeseen ilmapiiriin.

Ensimmäiset kolme kategorian kysymystä keskittyivät ryhmähengen vahvistamiseen ja ilmapiiriin, joten ohjaavat kysymykset muodostuivat seuraavanlaisiksi:

1. Miten vahvistan ryhmäkoheesiota?
2. Miten ohjaan hyvään ja kunnioittavaan käyttäytymiseen?
3. Miten luon ilmapiiriä turvalliseksi, avoimeksi, ennakkoluulottomaksi ja kannustavaksi?

Toimintavapaus ja oma kontrolli liittyi mielestämme osallisuuteen tunnilla ja suoritteiden tekemiseen. Näin ollen kaksi seuraavaa kontekstikategorian kysymystä muodostuivat seuraavanlaisiksi:

4. Mitä mahdollisuuksia oppilaille tarjotaan omien tuotosten ja tulosten kontrollointiin?
5. Miten ohjaan oppilaita oman toiminnan kontrollointiin? (ryhmän jäsenenä toimiminen)

Autenttisuuden katsottiin liittyvän läsnäoloon ja aitoihin ilmaisuihin perustuvaan vuorovaikutukseen. Ohjaava kysymys muodostui seuraavanlaiseksi:

6. Miten ohjaan aitoihin tunneilmaisuihin?

Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus liitettiin kategorian viimeiseen kysymykseen, joka kuvaa myös kiinteästi vuorovaikutusta ja toimintaa ryhmässä:

7. Miten ohjaan oppilaiden väliseen yhteistyöhön ja kaikkien tasapuoliseen kohtelemiseen?

Kun kategorian käsitesisällöistä oli muodostettu kysymykset, tarkasteltiin niiden sisäistä johdonmukaisuutta, mahdollisia päällekkäisyyksiä ja vastaavuutta teorian kategorian alkuperäisiin käsitesisältöihin. Kysymyksiä testattiin tekemällä alustavia tuntisuunnitelmia. Kun kysymykset oli katsottu toimiviksi, muodostetut vihjekysymykset liitettiin osaksi tuntisuunnitelmamallia seuraavaan sarakkeeseen, joka nimettiin kontekstiuskomukset nimellä. Sarakkeen tausta värjätettiin keltaisella korostusvärillä, kuten aiemmat kategoriasisällöt ja viereen jätettiin tyhjä sarake suunnittelua varten.

## 5.4 Emootiot

Emootiot kategorian alla Siitosen voimaantumisteoriassa ovat käsitteinä säätelevä ja energisoiva toiminta, positiivinen lataus, innostuneisuus, toiveikkaus, onnistuminen ja epäonnistuminen, eettisyys ja ihmisen äänen kuunteleminen (1999, 158). Ensimmäiset kuusi käsitettä katsottiin liittyvän pitkälti oppilaiden asennoitumiseen ja tunteiden näyttämiseen sekä vastoinkäymisten sietoon. Vihjekysymyksiksi muodostettiin näistä käsitteistä neljä eri kohtaa:

1. Miten ohjaan positiiviseen suhtautumiseen ja positiivisten tunteiden näyttämiseen?
2. Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä?
3. Miten ohjaan reilun pelin henkeen ja tappioiden yli pääsemiseen?
4. Miten pyrin innostamaan oppilaita?

Eettisyys ja ihmisen äänen kuuntelemisen periaatteet linkittyivät kolmeksi eri kysymykseksi emootiot kategoriassa. Pelkkä ihmisen äänen kuunteleminen katsottiin olevan muutakin kuin kielellistä kuuntelua. Näin ollen sen katsottiin sisältävän myös ajatuksen kaikkien osallistujien hyväksymisestä. Tästä syystä viimeistä käsitettä tuli kuvaamaan kolme eri kysymystä:



5. Miten ohjaan oppilaita toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein?
6. Miten ohjaan kuuntelemaan toisia?
7. Miten ohjaan oppilaita hyväksymään toisensa?

Kun vihjekysymykset oli luotu alkuperäisen teoriassa olevien käsitteiden pohjalta, tarkasteltiin luotuja kysymyksiä. Huomiota kiinnitettiin päällekkäisyyksiin, johdonmukaisuuteen ja käsitteiden sekä kysymysten vastaavuuteen. Kysymyksiä testattiin tekemällä muutamia tuntisuunnitelmia niiden avulla. Kysymykset katsottiin toimiviksi ja ne siirrettiin tuntisuunnittelupohjaan neljänteen keltaiseksi värjättyyn sarakkeeseen. Tämän sarakkeen nimeksi annettiin emotiot. Sarakkeen viereen jätettiin, kuten edellä, tyhjää tilaa kysymyksiin vastaamista varten.

Suunnittelumallista on luotu käytettäväksi sähköinen Microsoft Office 97 -2003-pohjainen versio, jolloin tietokoneella voi suoraan kirjoittaa suunnittelumalliin tuntisuunnitelmaa koskevat sisällöt ja toimintamallit voimaantumisteorian suunnassa. Tällöin suunnittelumalli muokkaantuu lisättävän tekstin mukaisesti ja sarakkeiden kirjoitustiloja on helppo lisätä/vähentää omien tarpeiden mukaisesti. Sähköinen versio todettiin harjoittelun edetessä toimivammaksi tavaksi rakentaa tuntisuunnitelmat kuin käsin kirjoittaminen tyhjään tulostettuun paperiseen tuntisuunnitelmapohjaan.

# 6 TOIMINTAJAKSON KUVAUS NEKALAN NORMAALIKOULUSSA

Kontaktijakson suunnittelun ja opetuksen toteutin yhdessä harjoitteluparin kanssa. Määrittelin yhteisesti parini kanssa kontaktijaksolle seuraavat tavoitteet, jotka ovat kiteytetty neljäksi eri kohdaksi:

- 1) liikunnanopetuksen toteuttaminen käytännössä luodun tuntisuunnitelman ohjaamana
- 2) tukea oppilaiden elämännhallintataitoja ja voimavaraistumista tiedollisin keinoin, terveystiedon, fysiikan ja biologiaan kuuluvilla oppiainesisällöillä
- 3) osallistamisen ja vertaistyöskentelyn kautta sitouttaa ja voimavaraistaa oppilaita koulutyöskentelyyn sekä
- 4) hankkia kummankin toimintaa toteuttavan opiskelijan Pro Gradu -tutkielmiin materiaalia, jotka keskittyvät antamaan tietoa voimaannuttavan tuntisuunnittelumallin käytöstä toteutetussa kontaktiopetuksessa.

## 6.1 Opetuksen suunnittelu ja toteutus

Voimaantumisteoria oli kaiken kontaktijaksoa koskevan suunnittelutyön taustalla vaikuttavana tekijänä ja ohjaamassa suunnittelua.

Kontaktiopetus Nekalan normaalikoululla muodostui liikuntatunneista, jotka oli toteutettu luodun voimaantumisprosessesja tukevan tuntisuunnittelumallin avulla. Lisäksi opetukseen kuului terveystiedollinen paketti yhdistettynä biologiaan ja fysiikkaan, joka toimi opetuksen taustalla tiedollisena lisänä. Ideana oli tarjota tietoutta, ennaltaehkäisyä ja valistavaa opetusta. Tietoudella oppilailla on mahdollisuus tehdä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja nyt ja tulevaisuudessa. Lisäksi toteutimme kansallista liikuntakulttuuritietoutta lisäävän liikuntaprojektin, joka osallisti oppilaita vertaisohjaamisen keinoin tuottamaan liikuntapäivätapahtuman muille koulun oppilaille.

Toteutetun opetuksen keskeisiksi sisällöiksi valikoituivat 6. – luokan opetussuunnitelman sisällöistä esiin nousseet aihealueet, jotka liittyivät oppilaiden elämännhallintaan, hyvinvointiin, voimavaroihin ja liikunnalliseen elämäntapaan. Seuraavassa on lyhyesti esitelty projektiopetukseen

sisältyneet opetukselliset osa-alueet. Kirjoitusjärjestys kuvaa opetuksessa noudatettua historiallisajallista etenemistä. Aiheet ovat opetettu esitetyssä järjestyksessä.

### 1. Ihmisen kasvamisen aihealueet (biologia)

Käsittelimme ihmisen elämänkaarta, murrosikää ja sen tuomia muutoksia sekä ihmissuhteiden tärkeyttä. Lisäksi pohdimme nuorten ajattelun/tunteiden muutoksia.

### 2. Murrosiässä omataan hyvät elämäntavat (biologia)

Elämäntapoja käsiteltiin siten, että oppilaat ymmärtävät elämäntapojen tärkeyden ihmisen kokemuksissa omasta voinnistaan ja miten he pystyvät vaikuttamaan omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

Elämäntapojen aihealuetta käsiteltiin ja tietoutta syvennettiin, koska ne katsottiin tärkeäksi osaksi päivittäistä hyvinvointia ja elämäntapojen hallintaa.

### 3. Verkkokurssi: pääaiheena Lepo – Ravinto – Liikunta

Pidimme yksityiskohtaisemman kolmen oppitunnin mittaisen moodle -kurssin aihealueesta verkossa. Ensimmäisellä verkkotunnilla olimme luokassa läsnä ja kävimme lävitse verkkokurssimme idean ja pääperiaatteen. Kahdella viimeisellä omatoimisesti tehtävällä tunnilla oppilaille oli tehty moodleen tietoiskuja, tehtäviä sekä testejä, joita oppilaat tekivät itsenäisesti. Olimme tukena oppilaille chatin kautta virtuaalisesti moodle -alustalla. Kurssin lopputehtävänä oli pohtia omia elämäntapoja ja mahdollisesti kurssin aikaan saamaa muutosta itsessä. Lopputehtävä toteutettiin noin A4-sivun mittaisena kirjoitelmana.

### 4. Pääteet (fysiikka, kemia, kuvataide)

Opetusosion ideana oli tuoda esille oppilaille primootio- ja preventionäkökulmista tietoutta pääteistä. Oppisisällön tavoitteena oli antaa oppilaille mahdollisuudet kestäviin valintoihin oman hyvinvointinsa kannalta. Tiedollisesti noudattelimme kuudennen luokan oppisisältöjä ja käsitelimme keskeisimmät asiat pääteistä. Aihealuetta lähestyttiin ryhmitöiden muodossa. Oppilaat valmistivat pienryhmissä seinäposterit ja valistusjulisteet pääteistä. He esittelivät valmiit työt muille luokan oppilaille. Esittelyjen lomassa keskustelimme pääteiden vaaroista ja haitoista.

## 5. Mielipidekirjoitus (äidinkieli ja liikunta)

Halusimme saada oppilaiden äänen kuuluviin liikuntatuntien suunnittelun tueksi. Oppilaat kirjoittivat kokemuksistaan liikuntatunneilla antamamme tarkemman ohjeistuksen pohjalta; mm. siitä, mitä mieltä he ovat tunteista ja miten he haluaisivat parantaa liikuntatunteja vielä paremmiksi. (LIITE 1.)

## 6. Voimaannuttava liikunnanopetus

Laadimme kaikki omat liikunnanopetustunnit voimaantumisteorian pohjalta muodostetun tuntisuunnittelulomakkeen avulla. (LIITE 3.) Pyrimme myös huomioimaan havaintojamme ja oppilaiden kirjoitelmissaan esiin tuomia mielipiteitä suunnitelmia tehtäessä.

Pyrkimyksenämme oli saada jokaiselle tunnille voimaantumisteorian mukaisten päämäärien, kykyuskomusten, emootioiden ja kontekstiuskomusten kategoriat täyttävää opetusta. Käytännössä tämä pyrittiin mahdollistamaan suunnittelulomakkeen avulla. Pyrimme myös aina aloittamaan kaikki liikuntatunnit ryhmäleikeillä, jotta luokan ryhmähenki ja koheesio vahvistuisi voimaantumisteorian lähtökohtien mukaisesti.

Ennen opetusjakson aloittamista suunniteltiin opetussisällöt koko jakson ajaksi. Tämä tehtiin yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat saivat itse vaikuttaa opettamiemme liikuntatuntien sisältöön ja toivoa erilaisia liikuntalajeja. Luokalle jaettiin liikuntatunneista lukujärjestys, josta he pystyivät seuraamaan, mitä sisältöjä projektijakson aikana oli tulossa. Tämän katsoimme poistavan rauhattomuutta ja luovan turvallisuuden tunnetta selkeän struktuurin ansiosta.

## 7. Liikunta ja sen kulttuuritieto (liikunta)

Tarkoituksena oli lisätä oppilaiden kiinnostusta liikuntaa kohtaan sekä tiedollista ja taidollista valmiutta eri liikuntalajeihin ja omaehtoiseen liikkumiseen.

Oppilaat tekivät projektityönä lajiesittelyt ja demot liikuntatapahtumaan osallistuville luokille. Tapahtumasta on tuotettu erillinen raportti (Liikunnan iloa ja riemua osallistamalla ja vertaisohjaamisella, Workshop-liikuntapäivä Nekalan koulussa 29.11.2012). Tapahtuma ja siitä tuotettu raportti oli kiinteä osa kontaktiopetuskokonaisuuttamme ja sen onnistumiseen liittynyttä arviointia.

## **6.2 Toteutettuun opetukseen liittyvät haasteet ja ongelmat**

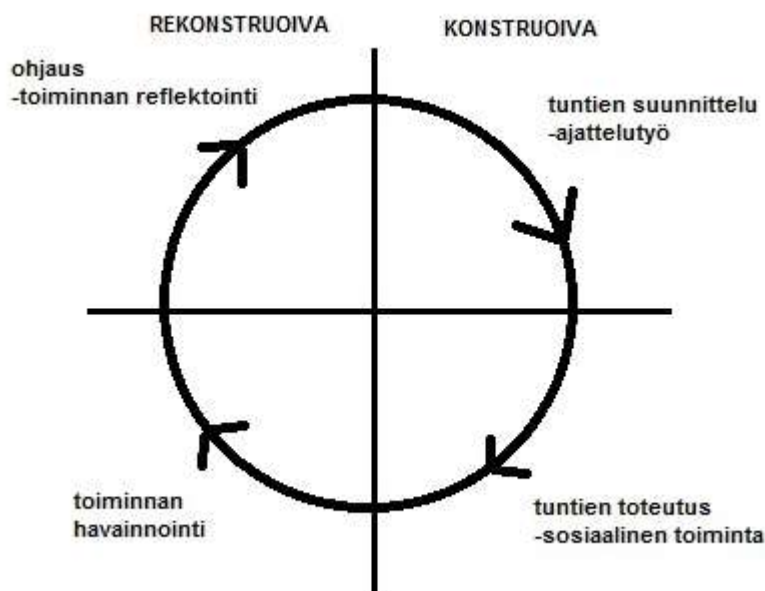
Ryhmänhallinta tuntui projektin alussa erittäin haastavalta. Harjoitteluluokassamme oli opetuksemme alussa 26 oppilasta, joista yksi siirtyi toiseen kouluun projektin aikana. Omat taidot tuntien järjestelyissä ja ohjeiden antamisessa oppilaille korostuivat. Sisäliikuntatilat ovat Nekalan koulussa varsin pienet isolle ryhmälle, joten didaktisia ratkaisuja luokan aktiiviseksi liikuttamiseksi oli mietittävä tarkkaan tunteja suunnitellessa. Monet oppilaat olivat projektin alussa kirjoittamissaan kirjoitelmissaan, koskien liikuntatunteja, kertoneet haluavansa enemmän liikettä ja vähemmän puhetta liikuntatunneilla. Tähän pyrin kiinnittämään erityistä huomiota suunnitellessani liikuntatuntien strukturointia yhdessä parini kanssa.

## **6.3 Opetuksen onnistumisen arviointi**

Lopettaessamme kontaktiopetusjaksoa, keskustelin yhdessä ohjaavan opettajan ja parini kanssa toteutetun opetuksen onnistumisesta. Koimme kaikki kolme yhdessä, että toteutettu opetus onnistui ja sen tavoitteet tuli saavutettua. Opetukselliset sisällöt toteutuivat suunnitellussa laajuudessaan. Yhteistyö oppilaiden kanssa ja toteutuksen sujuvuus paranivat kaikkien kolmen mielestä projektin loppua kohden. Sekä minä että parini kirjoitamme omat Pro Gradu -tutkielmamme kontaktiopetusjaksosta ja toteutetusta käytännön toiminnasta hankitun aineiston pohjalta. Tämä raportti on minun kontaktijaksosta tuottamani osuus.

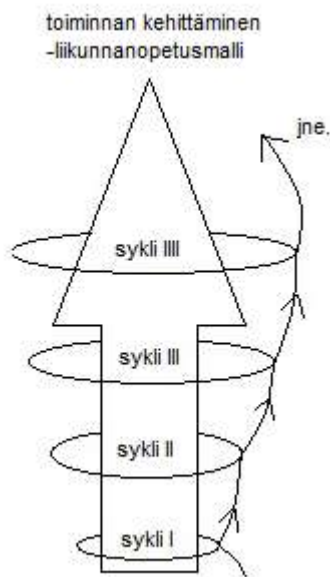
# 7 TOIMINNAN SYKLITTÄINEN RAKENTUMINEN JA OHJAUS OSANA TOTEUTETTUA OPETUSTA

Toimintatutkimus hahmotetaan usein ajallisesti perättäisinä sykleinä, johon kuuluu sekä konstruoivia että rekonstruoivia vaiheita. Konstruointivaiheessa toiminta on uutta rakentavaa, tulevaisuuteen suuntautunutta. Rekonstruoivassa vaiheessa painopiste on toteutuneen toiminnan havainnoinnissa ja arvioinnissa, toiminnan uudelleen käsittelyssä. Syklisyys näkyy toistuvissa vaiheiden vuorottelussa. (Heikkinen ym. 2007, 79 -80.) Omassa tutkimuksessani syklisyys kiteytyy erityisen vahvasti tuntien suunnitteluun uuden pedagogisen mallin avulla. (Kuvio 2.) Suunniteltu tuntimalli toteutettiin aina suunnittelun jälkeen käytännössä. Toteutusta havainnoitiin opetuksen aikana. Havaintojen pohjalta toimintaa arvioitiin ja refleктоitiin viikoittaisessa ohjauksessa yhdessä ohjaajan ja parin kanssa.



Kuvio 2. Toimintatutkimuksen syklin kuvaus projektiopinnoissa

Arvioinnin ja toiminnan reflektoinnin seurauksena syntyneet ajatukset olivat aina seuraavan viikon tuntikokeilujen pohjana, eli seuraavan syklin toteutuksen esioletuksina. Useat peräkkäiset, omassa tutkimuksessani viikoittain toistuneet kehäsyklit muodostavat toimintatutkimuksen toiminnan kehittymistä kuvaavan spiraalin. (Kuvio 3.) Tutkimus kehittyy, koska edellinen kehä ja sen konstruointi ja rekonstruointi vaiheet vaikuttavat kehittävästi aina sitä ajallisesti seuraavaan kehään eivätkä ne polje tutkimustoiminnassa samankaltaisina paikallaan (Heikkinen ym 2007, 79 - 82).



Kuvio 3. Tutkimuksen rakentuminen toisiaan seuraavista kehittyvistä sykleistä

## 7.1 Ohjaus osana toimintatutkimusta

Tutkimustani ohjasi viikoittain kontaktiopetusluokan opettaja, joka tarjosi ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen sekä tutkimukseeni liittyvää ohjausta. Ohjaustapaamisissa keskusteltiin tutkimukseen liittyvän opetuksen toteutuksesta, tulevista opetuskokonaisuuksista, aineiston keruusta, tutkimukseen liittyvistä tutkimuksellisista kysymyksistä sekä sovittiin ohjauksessa opetuksen etenemistä koskevista päätöksistä.

Pedagogisia ohjausteemoja Tampereen yliopiston harjoittelua koskevien sisältöjen kuvauksessa on mainittu tutkiva ote opettajan työhön, teorian ja käytännön vuorovaikutus, opetuksen kehittäminen tutkimusperustaisesti, tulevaisuuden koulun haasteet, opettajana

kasvaminen, ammatti-identiteetti, eettinen vastuu, oma käyttäteoria, oma persoona työvälteenä, itsetuntemuksen merkitys, omat vahvuudet ja kehittämismahdollisuudet, ihanteet ja todellisuus, työssä jaksaminen, asennoituminen opettajan työhön, vastuullisuus, sitoutuminen, työn kokonaisvaltaisuus, asenteet oppilaita, vanhempia ja henkilökuntaa kohtaan sekä yhteistyötaitojen kehittäminen. (Projektiopintojen kuvaus, Tampereen yliopisto 2012.)

Ohjaajani asiantuntemus ja kokemus opiskelijoiden ohjaamisesta, voimaantumisprosessien hyvä teoreettinen tuntemus sekä kokemus tutkimuksen teosta olivat suureksi avuksi tutkimukseeni liittyvien menetelmien valinnassa ja tutkimusaiheen rajaamisessa. Kenttätoimijan ja akateemisen tutkijan roolin yhteen sovittaminen on ollut koko prosessin ajan suuri haaste itselleni, mutta samalle se on varmasti ollut haaste myös ohjauksesta vastaavalle opettajalle. Ohjaajani tehtävänä oli kuunnella käytännön ongelmia ja siirtää keskusteluumme kohti teorioita ja metodologioita. Ohjaajani tempautui väistämättä tutkimukseni tekoon mukaan. Toimintatutkimukseni ohjaamista voi kuvata yhteisöllisenä prosessina. Tässä tapauksessa tutkija, ohjaaja ja vertaisopiskelija yhdessä muodostivat kiinteän yhteisön, joka on auttanut minua tutkijana ymmärtämään tutkimustani, teoriaa, menetelmiä ja käytäntöä. Koin ohjauksen toimivaksi, koska se auttoi tutkimukseen liittyvien ajatusprosessien muodostumisessa. (Klemola ym. 2007, 131.)

Toimintatutkimusta tehtäessä hyvä ohjaussuhde perustuu toimivaan vuorovaikutukseen, vaihteleviin työtapoihin ja oleellisten sisältöjen käsittelyyn. Hyvä ohjaaja rohkaisee ja vaatii tutkijalta kehitysehdotuksia, neuvoa tutkimaan, testaamaan, arvioimaan toimintaa ja sen vaikutuksia. (Klemola ym. 2007, 131.) Edellä esitetyt kriteerit täyttyivät ohjaajani ja itseni vuorovaikutuksen kohdalla.

Ohjaajani esitteli myös vaihtoehtoisia tapoja raportoida tutkimusta sekä erilaisia näkökantoja tutkimuksen tekemiseen. Hienotunteisesti toteutettu ohjaus kehitti minua tutkijana sekä itsenäistymistäni ja vastuullisuutta omia väitteitäni ja tekemiäni tutkimuksellisia ratkaisuja kohtaan. Kuten Klemola ym. (2007) mainitsevat toimintatutkimuksen ohjaamisesta, tukemalla tutkijaa kehittymään tulee prosessin kuvauksesta enemmän tutkijan itsensä eikä ohjaajan näköinen.

Avoimuus yhteisessä työskentelyssä on myös hedelmällistä, jolloin on mahdollista synnyttää tutkimuksellisesti uusia ja ennakkoluulottomia ratkaisuja. Tutkimusprosessin ohjaajallani on ollut valta ja vastuu sekä mahdollisuus vaikuttaa tutkimukseni etenemiseen, tutkijana koettuun itsenäistymiseen sekä asiantuntijuuteni kehittymiseen ja tukemiseen kohti tasavertaista keskustelua meidän kahden välillä. Dialogisessa tilanteessa, jonka saavutimme, kumpikin osapuoli hyötyi ohjauksesta oppimalla uutta. Yleensä toimintatutkimuksellisesti parhaat ohjeet ja vinkit tutkimuksen etenemiseen saadaan yhteisissä keskusteluissa. (mt. 133 -138.) Tutkijan sitoutuneisuus



on niin tutkimuksen kuin ohjauksenkin suuri voimavara. Henkilökohtainen side aiheeseen motivoi ja innostaa tutkimuksen eteenpäin viemiseen, kuten itsellä. Kiteytettynä ohjaajani huolehti, että tutkijana löydän tutkimukseni punaisen langan ja että toteutettu toiminta vastaa tutkimuksessa asetettuihin kysymyksiin. (Klemola ym. 2007, 132.)

## **7.2 Parityöskentely vertaisohjaamisena kontaktijakson aikana**

Vertaistyöskentelyssä osallistujilla on yhteinen tarkoitus ja tavoitteet. Itse työskentelin projektioipinnoissa harjoitteluparini kanssa, joka keskittyi myös voimaantumisen teemaan ja saman oppiaineeseen, liikuntakasvatukseen ja terveystieteellisen osaamisen syventämiseen. Tutkimuksellisesti vertaistyöskentely oli minulle parhaimmillaan tila, jossa harjoiteltiin akateemista pohdiskelua ja väittelyä. Pariltani saama vertaispalaute auttoi näkemään onnistumiskohtia ja kehittämistä vaativia paikkoja.

Kuten Klemola ym. sanovat, vertaissuhteessa asioiden käsitteleminen johtaa monesti pintaa syvemmälle ja perustavien kysymysten äärelle. Asiantuntemus lisääntyy, kun jäsenet kehittyvät ja kumpikin edistyy tutkijana. Omia ajatuksia onkin helppo testata vertaisopiskelijan kanssa. Osallistujia yhdistää tutkimuksellinen orientoituminen toimintaan. Vertaisryhmän toimivuuden ehtona on luottamus osallistujien väliseen yhteistyöhön. (Klemola ym. 2007, 141.)

Koen saaneeni hyödyllistä palautetta omasta työskentelystä parini avulla. Saatoimme jopa kiistellä asioista, mutta suhtautuminen toiseen oli silti hyväksyvää. Sain ja saan edelleen olla oma itseni työskennellessämme yhdessä. Oma näkemykseni ja tutkimuksellinen positioni toimintatutkimusasetelmassa vahvistuivat projektioipintojen edetessä. Koen, että lopullinen päätös kirjoittaa eriävät tutkimusraportit vertaisparini kanssa osoittaa vastuullisuutta ja kunnioitusta omia sekä parini esittämiä väitteitä ja tutkimuksellisia ratkaisuja kohtaan. Mielestäni vertaistyöskentely projektioipinnoissa harjaannutti kuin varkain toimintatutkijaksi kasvamista.

# 8 TEOREETTISEN JA KONTEKSTUALISEN VIITEKEHYKSEN SYVENTÄMINEN VOIMAANNUTTAVAN PEDAGOGISEN MALLIN TAUSTALLA

Luotu pedagoginen malli liikuntakasvatukseen on toteutettu Siitosen formaalia voimaantumisteoriaa noudattaen. Kuitenkin mallin luomisen taustalla on paljon erilaisia arvo- ja idealisminäkökulmia, jotka perustelevat mallin pedagogista oikeutusta ja lähtökohtia suomalaiseen liikuntakasvatukseen perusopetuksessa. Teoreettisella viitekehysellä kartoitan ja avaan näkökulmia, joiden valossa mallin käyttö on perusteltua. Liikkeelle lähdän yhteiskunnallisesta kontekstista kohti yksilöllisiä kokemuksia. Näkökulmani voimavaraistavan opetusmallin käytöstä saivat uudenlaista laajempaa perustelua tutustuessani erilaisiin tieteellisiin teorioihin ja teoreettisiin lähtökohtiin ennen tutkimusprosessin aloittamista sekä sen etenemisen aikana.

## 8.1 Liikuntalaki

Liikuntalakiin on kirjoitettu, että liikunnan avulla tulee edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä (Finlex, liikuntalaki 1§).

Liikunnalle on annettu kansalaisten ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta merkittäviä tehtäviä. Liikuntasektorilla on myös valmiuksia toimia nykyistä laajemmin yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvoinnin rakentajana. Liikunnan mahdollisuuksia osallistumisen ja osallisuuden lisäämisessä ja kansalaisyhteiskunnan vahvistamisessa tulisi hyödyntää nykyistä tehokkaammin. Liikunnan ymmärtäminen yhdeksi keskeisistä kansanterveyttä säätelevistä tekijöistä on välttämätöntä eri ikäryhmien arkiliikunnan vähentyessä. Tutkimusten mukaan elintapoja muokkaavilla toimenpiteillä, kuten liikunnallisuuden lisäämisellä, voidaan tehokkaasti vaikuttaa

keskeisiin kansanterveysongelmiin – myös niin, että niiden kustannusvaikuttavuussuhde on edullinen. Terveyden edistämisen painopistettä tulisi siirtää voimakkaasti korjaavasta työstä ehkäisevän työn suuntaan. (OKM; Hyvinvoiva Suomi, 90.)

Valtioneuvoston linjauksien mukaan liikunnanopettajien toimenkuvaa tulee viedä ”fyysisen hyvinvoinnin ammattilaisen” suuntaan. Näkökulma sisältää koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisen sekä terveystoiminnan ulottuvuuden. Samalla hyvinvoinnin ja liikunnan asema nousee paremmin esiin koko koulun toiminnassa. Poliittisten linjauksien tavoitteena on saada koulut ja oppilaitosyhteisöjen toimintakulttuurit hyvinvointia ja liikunnallista elämäntapaa tukeviksi. (OKM; Hyvinvoiva Suomi, 75.)

## **8.2 Liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan välittämät arvot**

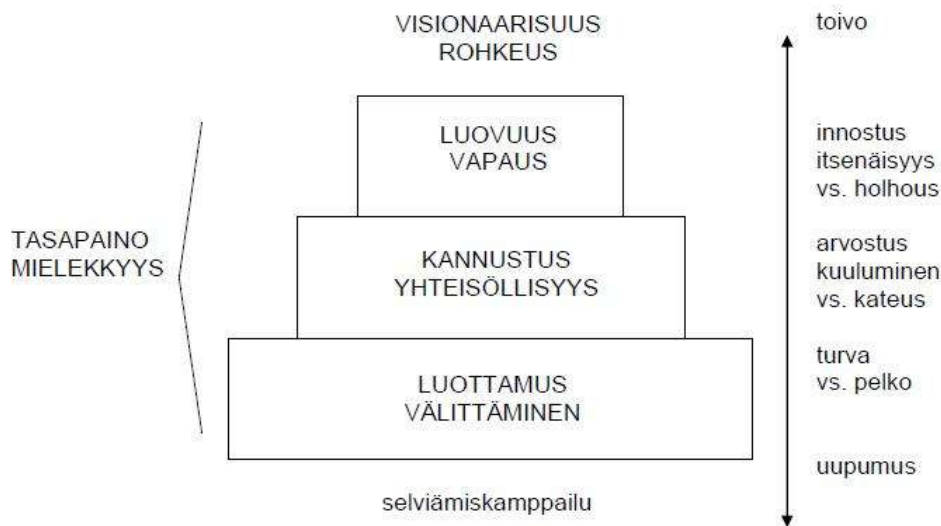
Yhteiskunnallisesti kestävä kehitys tukevat arvot ja eettinen toiminta kuuluvat koko liikuntakulttuurin toiminnan perusoletuksiin. Liikunnan eettiset periaatteet ja arvopohja eivät eroa suomalaisen yhteiskunnan yleisistä periaatteista ja arvoista ja liikuntakulttuuri muuttuu sekä täsmentyy osana koko yhteiskunnan ja sen arvopohjan muutosta. Suomalaisen liikuntakulttuurin nykyinen arvopohja on kuvattu liikuntalaissa, jossa korostetaan tasa-arvon, suvaitsevaisuuden, monikulttuurisuuden ja kestävä kehityksen tavoitteita. Tärkeitä liikuntatavoitteita ovat myös osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuudet. (Finlex, liikuntalaki.) Liikunta katsotaan merkittäväksi kansalaistoiminnan osa-alueeksi sekä voimavaraksi demokraattisen yhteiskunnan rakentamiselle. Osallisuuden tukemista voidaan edesauttaa liikunnan avulla ja ehkäistä näin yhteiskunnallista syrjäytymistä. Yhteisöllisyys voidaan rakentaa liikunnan avulla ja edistää tätä kautta kansalaisten sosiaalista hyvinvointia. (OKM; Hyvinvoiva Suomi, 19)

Himanen esittää Suomen mallin 2.0 ”välittävä, kannustava ja luova Suomi”, joka nivoo yhteen hyvinvointivaltion ja globaalin tietoyhteiskunnan välittävillä, kannustavilla ja luovilla toiminnan arvoilla. Esiitetty arvomalli soveltuu yhteiskuntamme kestävä kehitystä tukeväksi arvopohjaksi. Arvot ovat sovellettavissa eri osa-alueille yhteiskunnassa ja ne istuvat hyvin kasvatuksen arvopohjaksi sekä tuettaessa ihmisten yksilöllistä kasvua kulttuurisesta näkökulmasta. Kestävä ihmisarvoisuutta tukevaa kehitystä välittäviä arvoja ovat välittävän kannustavan ja luovan Suomen näkökulmasta:

1. välittäminen
2. luottamus
3. yhteisöllisyys
4. kannustus
5. vapaus
6. luovuus
7. rohkeus
8. visionaarisuus
9. tasapainoisuus sekä
10. mielekkyys.

Himasan esittämät arvot voidaan nähdä elämänsisältönä, jotka tekevät elämästä elämisen arvoisen. Arvot pohjautuvat Eurooppalaiseen ja kristilliseen kulttuuriperustaan.

Arvojen merkitystä voi kuvata myös psykologisten tarpeiden pyramidilla, joka perustuu ihmisen psykologisten tarpeiden kuvauksiin. Arvot edustavat yksilön hierarkisia psykologisia tarpeita.



Kuva 1. Psykologinen tarvehierarkinen malli Himasen (2004) mallin mukaisesti

Näin esitettynä Himasan esittämät arvot korostavat välittämistä ja luottamusta inhimillisinä perustarpeina. Näiden päälle rakentuvat sosiaaliset yhteisöllisyyden ja kannustuksen tarpeet sekä itsensä toteuttamiseen liittyvät vapauden ja luovuuden tarpeet. Rohkeus ja visionaarisuus suuntaavat

eteenpäin, kun taas tasapaino ja mielekkyys varmistavat toiminnan sisällöllisyyden. Psykologisina kokemuksina voidaan nousta kohti innostusta ja toivoa tai laskea kontrolloinnin ja kateuden kautta kohti pelkoa ja uupumusta. (Himanen 2004, 6.)

Malli on johdettu Maslow:n tunnetusta tarvehierarkisesta arvojärjestysmallista, jossa yksilön perustarpeiksi on määritelty fysiologisten tarpeiden tyydytys, toiseksi portaaksi turvallisuuden tarpeet, kolmanneksi tarpeet yhteen kuuluvuuteen ja rakkauteen, neljänneksi arvostuksen tarpeet ja ylimpänä itsensä toteuttamisen tarpeet. Psykologisessa mallissa ymmärretään yksilöiden moninaisten tarpeiden ja halujen muodostamien motiivien yhtäaikainen vaikutus motivaatioon ja näkyvään toimintaan. Yksilöt ovat kasvuhakuisia ja suuntaavat toimissaan tarvetasoilla ylöspäin. Tarpeiden tyydytys luo tyytyväisyyttä ja motivoi yksilöitä toimissaan kohti seuraavan tason tarpeita ja arvoja. Ylimmällä tasolla yksilölliset erot ovat suurimmillaan, kun yksilöt pääsevät toteuttamaan omaa perimmäistä olemustaan. (Maslow 1970, 35 -46.)

### **8.3 Filosofinen perusta kasvatukselle, oppimiselle ja tiedonmuodostukselle**

Humanistis-konstruktivistiselle näkemykselle perustuvassa kasvatustoiminnassa ajatellaan, että on tärkeää taata oppilaille henkilökohtainen vapaus valintoihin ja vastuullisuutta omasta toiminnasta sekä tukea oppilaiden motivaatiota saavuttaa korkeampia psykologisia tarvetasoja ja kasvaa sellaiseksi yksilöksi johon hänellä on mahdollisuudet. (Temple University, 2003 Cohen & Gelbrich.)

Kasvatus on yhtäältä yksilökeskeistä ja yhteistoiminnallista. Toimissaan oppilas on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa reflektoiden ja rakentaen mielensisäistä tiedollista todellisuuttaan. Oppilaan olemassa olevat tietorakenteet ovat jatkuvassa muutoksessa, koska yksilöllä on perimmäisenä pyrkimyksenä muokata ristiriidatonta tietoa ympäröivästä maailmasta. Humanismiin perustuva kriittinen kasvatuskäsitys kantaa visiota paremmasta maailmasta ja sosiaalisesta muutoksesta. Todellisuus rakentuu subjektiivisuuden ja yksilöllisyyden vapaudelle. (Temple University, 2003 Cohen & Gelbrich,)

Kokemuksellisuus korostuu konstruktivistisessä pragmaattisuudessa, koska yksilö on vuorovaikutuksessa maailman kanssa jatkuvasti muuttaen maailmasta jäsentämäänsä tietoa. Kaikki tieto nähdään tällöin relatiivisena ihmisestä riippuvaisena. (Temple University, 2003 Cohen & Gelbrich.)

## **8.4 Perusopetuksen arvopohja ja kehittäminen**

Opetussuunnitelma on keskeinen asiakirja ohjaamassa suomalaisen perusopetuksen arvoja ja tavoitteita. Samalla se määrittää kaiken toteutetun koulutyöskentelyn toimintakontekstia. Koulutyö sidotaan yhteiskunnallisesti tunnustettuihin arvoihin, jotka ohjaavat toimintaa, kasvatusta ja hyvinvointia.

Opetussuunnitelman mukaan perusopetuksen tulee edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien kunnioittamista. Keskeisenä tavoitteena on lasten ja nuorten yksilöllisen identiteetin kehittäminen, omien oikeuksien ja vapauksien tiedostamiseen ja itsenäisten arvovalintojen tekemiseen kasvattaminen. Yksilöllisyyden rinnalla korostuu vastuullisuus ja yhteisöllisyys. Osallisuus ja vastavuoroisuus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (OKM; Opetussuunnitelman perusteet, 2004.)

Perusopetuksen arvopohjan kulmakivet ovat ihmisoikeudet, oppilaan persoonallisuuden kehittäminen yksilöllisistä lähtökohdista, oikeus turvallisuuteen sekä tasa-arvoisuus eettisenä ihanteena. Demokratian toteutuminen tarkoittaa osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Kulttuuri-identiteetistä on tullut myös tärkeä opetussuunnitelmallinen arvo. Suomalaisten kansalliseen perinteeseen kuuluvan arvomaailman ja kulttuuri-identiteetin säilyttäminen on tärkeä osa perusopetuksen kasvatustehtävää ja liikuntakasvatuksessa erityisesti liikuntakulttuurin arvojen välittäminen. Kasvatuksellisten arvojen tulee heijastua kaikkeen toimintaan; opetuksen sisältöihin, työtapoihin, toimintakulttuuriin ja vuorovaikutukseen. (OKM; Opetussuunnitelman perusteet, 2004.) Opetusministeriön Koulutus ja tutkimus vuosina 2011 -2016 Kehittämissuunnitelmassa mainitaan perusopetuksen toiminnan kehittämisen tavoitteiksi oppilaiden emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen kehittämisen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisen kasvatuksen ja toimintakulttuurin avulla (OKM; Koulutus ja tutkimus 2011, 17.)

## **8.5 Opetussuunnitelma ja hyvinvoinnista huolehtiminen**

Oppimisen ja kasvamisen edellytyksistä huolehtiminen on yhä suurempi haaste lasten ja nuorten kasvuympäristössä ja koulun toimintaympäristöissä. Yhteiskunnalliset muutokset ovat aiheuttaneet sen, että koulussa joudutaan aiempaa enemmän kantamaan vastuuta oppilaiden tasapainoisesta kehityksestä, hyvinvoinnista ja terveydestä. Kehityksestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tarve on löydettävissä opetussuunnitelman perusteiden tausta-ajattelusta. Vuonna 2004 vahvistettujen

perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden näkemys koulun tehtävästä on laaja-alainen. Koulun tehtäväksi määritellään paitsi oppimisen ja opiskelutaitojen edistäminen myös lasten ja nuorten hyvinvoinnista huolehtiminen ja heidän ohjaamisensa omaa elämää koskevissa valinnoissa. (OKM; kouluhyvinvointimuistio, 19.)

Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteita on sisällytetty opetussuunnitelman perusteiden useaan eri kohtaan. Tämä näkyy perusopetukselle määritellyssä tehtävässä, koulutyötä ohjaavissa arvoissa sekä koulun toimintakulttuurin, työtapojen ja oppimisympäristön kuvauksissa. (OKM; kouluhyvinvointimuistio, 19.) Hyvinvoinnista huolehtiminen ja terveyden edistäminen on keskeinen osa peruskouluissa toteutettavan liikuntakasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Liikunta oppiaineen yleisiä tavoitteita luonnehditaan seuraavasti:

*”Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.*

*Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.*

*Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta- ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.*

*Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen.” (OKM; Opetussuunnitelman perusteet 2004.)*

## **8.6 Koululiikunta**

Humanistis-konstruktivistisille opetus ja oppimiskäsitykselle perustuvassa liikunnanopetuksessa liikuntataitojen oppiminen nähdään yksilöllisenä kokonaisvaltaisena ja oppijakeskeisenä. Opettaja auttaa oppilasta löytämään omat päämääränsä sekä oppimisprosessit ja tiedon rakentaminen lähtee oppilaasta itsestään liikkeelle. Positiivisilla kokemuksilla on tärkeä merkitys humanismiin pohjautuvassa liikunnanopetuksessa. ( Jaakkola 2010, 28.)

Koululiikunnassa korostuvat sekä kasvatustehtävät että -mahdollisuudet. Koululiikuntaa voi luonnehtia kasvatukseksi liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella käsitetään tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, jotta oppilas pystyy ja haluaa harrastaa vapaaehtoisesti liikuntaa. Liikuntataidot ovat keskeisiä fyysis-motorisessa toiminnassa. Oppilaiden taitojen oppimisen edellytyksiä tukemalla edesautetaan mahdollisuuksia myös uusien liikuntalajien aloittamiselle. (edu.fi)

Liikunnan avulla kasvattamisessa tärkeitä ovat tavoitellut kasvatustavoitteet, mutta myös kasvatusmahdollisuudet. Liikunnan avulla voidaan harjoittaa yhdessä toimimisen taitoja, luoda uusia ihmiskontakteja sekä pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista. Moraalikasvatuksen ja eettisten arvojen tukemisen kannalta tilanteita kasvatusmahdollisuuksiin syntyy pelien ja leikkien yhteydessä. Liikunta toiminnallisena ja paljolti ei-verbaaliseen vuorovaikutukseen perustuvana oppiaineena tarjoaa mahdollisuuksia kognitiivisen oppimisen tukemiseen ja suvaitsevaisuuden lisäämiseen. (edu.fi)

Koulujen liikuntatunnit on tarkoitettu ensisijaisesti liikuntakasvatukseen, liikunnan opetukseen ja oppimiseen. Pakollisten oppituntien puitteissa tapahtuvalla liikunnalla katsotaan mahdolliseksi edistää liikuntaan liittyviä tietoja ja taitoja, mutta terveyden edistämisen ja fyysisen kestävyuden kehittämisen kannalta riittävää liikuntaa koululiikunnalla ei nykyisellään voida taata. (OKM; Hyvinvoiva suomi, 39.)

Joulukuussa 2007 raporttinsa Opetushallitukselle jättänyt *Koululiikunnan neuvottelukunta* korosti, että koululiikunta luo perustan kaikkien kansalaisten liikuntaharrastukselle. Neuvottelukunta katsoo, että opetuksen ja koulutuksen järjestäjien tulee varata riittävät resurssit liikunnan opetussuunnitelman perusteiden mukaisen opetuksen tarkoituksen mukaiseen toteuttamiseen, jotta lasten ja nuorten fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eettinen kehitys mahdollistuu sisällöllisten tavoitteiden lisäksi. Yhtenä kehitystarpeena nähdään opettajien riittävä ammattitaito, jotta liikunnan moninaiset kasvatustavoitteet voidaan saavuttaa. (OKM; Hyvinvoivasuomi, 41.)

Panostusta koulu- ja opiskeluaikien liikuntaan voidaan asiantuntijaraportin mukaan perustella liikunnan ja terveyden yhteyksistä saaduilla tutkimustuloksilla. Liikunta kouluiässä edistää terveyttä kouluiässä. Liikunnan ja terveyden suhteessa on vaikuttavuutta myös toisinpäin: terveys kouluiässä edistää liikuntaa kouluiässä. Liikunta kouluiässä ennustaa myös liikuntaa aikuisena. Lisäksi terveys kouluiässä ennustaa terveyttä aikuisiällä ja vaikuttaa aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta lisäävästi. (OKM; Hyvinvoivasuomi, 41.)



## 8.7 Koulun toimintakulttuuri ja työtavat

Toimintakulttuuriin kuuluvat koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu perustuu. Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa koko työyhteisön viihtymiseen ja hyvinvointiin. Opetuksessa käytettävät työtavat ilmentävät omalta osaltaan koulun toimintakulttuuria. Opetussuunnitelman perusteet korostavat, että työtapojen tulee kehittää paitsi oppimisen, ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja sekä työskentelytaitoja myös sosiaalisia taitoja ja aktiivista osallistumista. (OKM; Opetussuunnitelman perusteet, 2004.)

Oleellinen osa koulun toimintakulttuuria ovat koulun aikuisten ja oppilaiden vuorovaikutussuhteet. Tärkeää on se, kuinka aikuinen kohtaa oppilaan ja millä tavalla oppilas tulee kuulluksi. Toimintakulttuuria voidaan tarkastella myös vuorovaikutustaitojen kehittäjänä. Koulun hyvät ihmissuhteet kannustavat osallistumiseen, erilaisuuden hyväksymiseen ja vastuullisuuteen. Viime kädessä koulu tarjoaa lapselle ja nuorelle mallin toimimisesta vuorovaikutukseen perustuvassa yhteiskunnassa. (OKM; kouluhyvinvointimuistio, 30.)

## 8.8 Oppimisympäristö

Oppimisympäristö rakentuu fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista ja pedagogisista tekijöistä, joiden muodostama kokonaisuus vaikuttaa merkittäväällä tavalla lasten ja nuorten hyvinvointiin. Opetussuunnitelman perusteiden oppimisympäristöä kuvaavaan lukuun on kiteytetty monia kouluyhteisön hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Ympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä. Oppilaan ja opettajan välistä sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta tulee vahvistaa ja ohjata oppilaita työskentelemään ryhmän jäsenenä. Tavoitteena on luoda avoin, kiireetön, rohkaiseva ja myönteinen ilmapiiri siten, että vastuu sen ylläpitämisestä kuuluu sekä opettajalle että oppilaille. Tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä on myös fyysisen ympäristön esteettisyys ja viihtyisyys. Oppimisympäristön ja koulupäivän laatu vaikuttavat olennaisesti hyvinvointiin. (OKM; Kouluhyvinvointimuistio, 32.)

## 8.9 Koulussa viihtyminen

Oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen kasvattaa kouluviihtyvyyttä ja motivaatiota, mikä edistää oppimista. Kouluviihtyvyys koostuu jokapäiväisessä kouluelämässä tapahtuvista asioista ja toiminnoista sekä kokemuksista, jotka oppija tuntee tyydyttäväksi ja merkittäviksi suhteessa omiin asenteisiinsa, tarpeisiinsa ja tunteisiinsa (Honkanen, E. & Suomala, A. 2009, 9.)

Tyydyttävät ja merkittävät kokemukset syntyvät aiemmin esitellyn psykologisen tarvehierarkia mallin mukaisesti oikean tasoisten haasteiden ja oppilaiden motiivien yhteen sovittamisella. Kokemusten kautta syntyy tunne koulussa viihtymisestä, joka edistää opiskeluhuvinvointia ja hyvinvointia yleensä. Tästä syntyy positiivinen kierre, jossa oppija voi hyvin, oppii sekä voimaantuu samanaikaisesti. Lisäksi oppijan osallisuus omaa toimintaympäristöä kohtaan kasvaa. (Honkanen, E & Suomala, A 2009, 11.)



(Kuva 2.) Koulussa viihtymisen ja hyvinvoinnin kierteinen vaikutus Honkalan ja Suomalan kuvauksen mukaan.

Kaikkonen määrittelee Atkinsonia (1996) myötäillen koulussa viihtymisen kuvastavan oppilaan kokonaispersoonallisuuden ilmentymistä, ts. henkistä olemusta koulutyöskentelyssä. Se koostuu kognitiivisesta mielekkyydestä sekä affektiivisistä emootioihin perustuvista itseilmaisun mahdollisuuksista. Toiminnallinen viihtyvyys kokoaa prosessinomaisesti myönteiset kognitiot ja

koetut emootiot koulutoiminnoissa yhteen oppilaan kokemaksi viihtyvyyden kokemukseksi. (Kaikkonen 1999, 47 -48.)

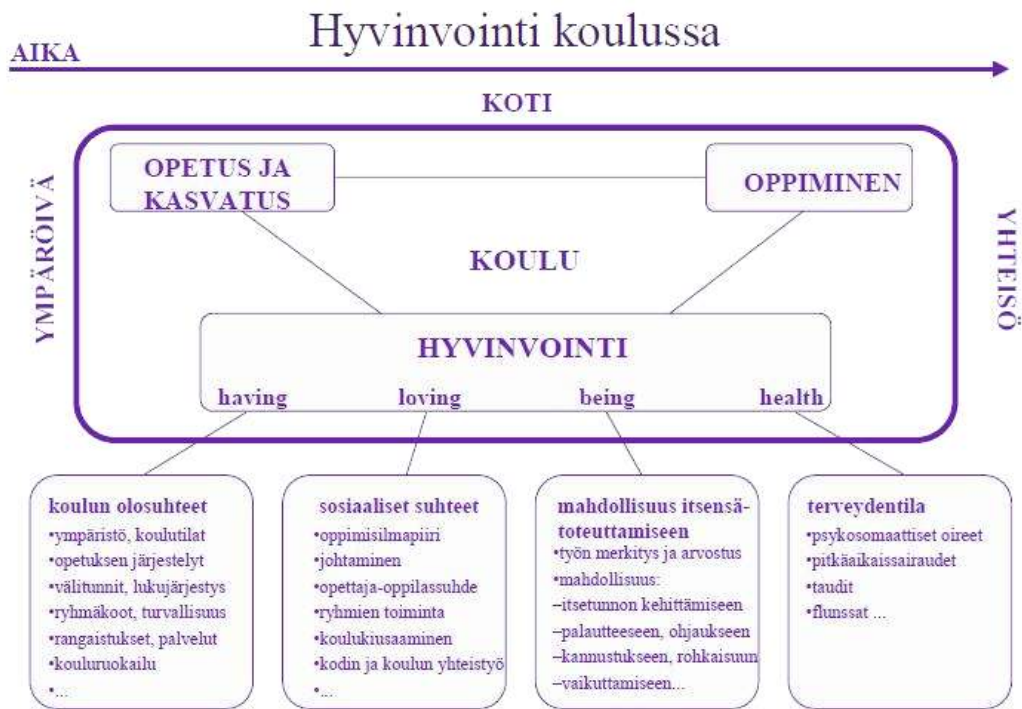
## **8.10 Lasten ja nuorten hyvinvointi**

Hyvinvointi koostuu useasta osatekijästä; henkilökohtaisesta hyvinvoinnin tunteesta, psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä, kunnollisista elinoloista sekä sosioemotionaalisista suhteista.

Hyvinvoinnin määritelmä on henkilökohtainen. Hyvinvoinnin tunne on sidoksissa siihen kontekstiin, jossa se on tuotettu. Näin ollen aika, ympäristö, mielentila ja kulttuuri vaikuttavat hyvinvoinnin tunteen syntyyn. Ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosioemotionaaliset olotilat vaikuttavat oppimiseen ja oppimiskykyyn.

Terveys käsitetään osaksi hyvinvointia yksilöllisenä ominaisuutena. Siihen liittyy toimintakyky, voimavarat, tasapaino, sekä kyky selviytyä ja suoriutua elämässä. Fyysinen terveys linkittyy elintapoihin, psyykinen terveys mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointia tukee riittävä itsetunto ja kyky ilmaista tunteita hyväksyttävällä tavalla sekä kyky käsitellä ongelmia (Honkanen & Suomala 13.) Ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin perustarpeet määrittyvät psykologisessa tarvehierarkisessa mallissa. ( esitetty edellä ks. luku 8.2)

Anne Konun (2002) väitöskirjassa kouluhyvinvointia tarkastellaan kouluhyvinvointimallin mukaisesti. Konun mallissa hyvinvointi kuvataan neljällä eri indikaattorilla, joita ovat; koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja terveydentila. (Kuva 3.)



Kuva 3. Kouluhyvinvointi Anne Konun 2002 mallin mukaisesti

**Koulun olosuhteilla** (having) käsitetään koulun fyysiset tilat ja sen ympäristö. Turvallinen työskentely-ympäristö on hyvinvoinnin keskeinen edellytys.

**Sosiaalisilla suhteilla** (loving) käsitetään sosiaalista oppimisympäristöä. Tämä koostuu opettaja oppilas suhteesta, suhteesta koulutovereihin, ryhmädynamiikasta, kiusaamisesta ja ilmapiiristä. Se kuinka sitoutuneita opettajat ovat oppilaiden hyvinvointiin, vaikuttaa paljon oppilas opettaja suhteesta saatavaan hyvinvoinnin tunteeseen. Opettajat voivat näyttää kiinnostuksensa oppilaiden kuulumisiin ja kohdella oikeudenmukaisesti oppilaita edistääkseen hyvinvointia. Opettajat ovat avainasemassa vaikuttamassa oppilaiden tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin kouluissa ja tätä kautta heidän suorituksiinsa.

**Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet** (being) käsittää koulun tarjoamat mahdollisuudet oppilaille itsensä toteuttamiseen. Jokaista oppilasta pidetään yhtä tärkeänä osana kouluyhteisöä. Kunkin oppilaan tulisi päästä osallistumaan itseä ja koulunkäyntiä koskevaan päätöksentekoon. Tärkeää on mahdollisuus parantaa omia taitoja omalla etenemisnopeudella. Positiiviset oppimiskokemukset edistävät itsensä tuntemusta. Sopiva opetus ohjaten ja kannustaen tuottaa positiivisia kokemuksia erilaisille oppijoille. Arvostuksen saaminen opettajalta ja luokkakavereilta on olennaisen tärkeää, jotta oppimistilanteet ovat mielekkäitä ja merkityksellisiä.

**Oppilaiden terveydentila** käsittää erilaiset fyysiset kivut ja mielialan vaihtelut. Terveys on tärkeä voimavara, jonka avulla muita hyvinvoinnin osa-alueita voidaan saavuttaa. (Konu 2002, 44 - 46.)

Liikuntaoppiaineella on opetussuunnitelmassa määriteltyjen ainekohtaisten sekä yleisten tavoitteiden mukaisesti hyvät edellytykset vaikuttaa kaikkiin hyvinvointimallin osa-alueisiin. Turvallisen ympäristön ja hyvän oppimisilmapiirin lisäksi erityistä huomionarvoa saa opettajien suhtautuminen oppilaiden hyvinvointiin. Opettajilla tulisi olla käytössään konkreettisia oppilaiden lähtökohdat huomioivia opetusmalleja oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

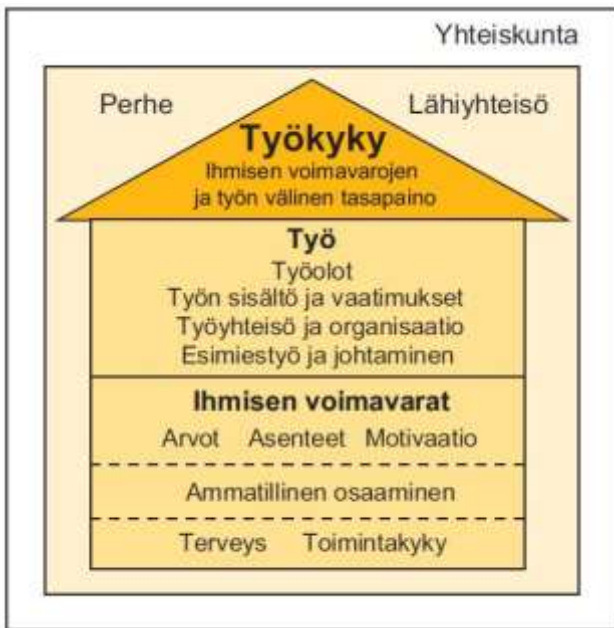
## **8.11 Oppilaiden työkyky ja sen tukeminen**

Työkyvyn käsite on moninainen. Sen keskeisiä määrittäjiä ovat terveys, toimintakyky, elintavat, osaaminen, arvot ja asenteet, työn monet eri piirteet sekä yksilön lähiyhteisö ja elämäntilanne. Työkykymalli on kehitetty työelämään, mutta se on sovellettavissa koulutyöhön, kun koulua mietitään yksilön voimavarojen mahdollistavasta ja hyvinvointia tukevasta näkökulmasta. Tällöin työn osa-alueita kuvaa kouluorganisaatio ja sen vaatimukset sekä siihen liittyvät toimijat itsessään.

Käsite kouluun sidotusta työkyvystä muodostuu koulutyön vaatimusten ja yksilön voimavarojen tasapainosta sekä edelleen moniulotteisemmasta toimintakontekstin huomioivista dimensioista. Työkyvyn käsitettä on eri käyttötarkoituksissa korvattu työhyvinvoinnin käsitteellä. Työhyvinvoinnissa on kyse työntekijöiden elämänlaadusta ja työssä viihtymisestä. Se on tärkeä tekijä myös työkyvyn säilymisen ja työssä jaksamisen kannalta. (Gould ym. 2006, 20.) Elämänlaadulliset ja koulussa viihtymisen käsitykset ovat yhtäläillä keskeisiä oppilaiden koulusitoutuneisuuden ja osallisuuden määrittäjiä.

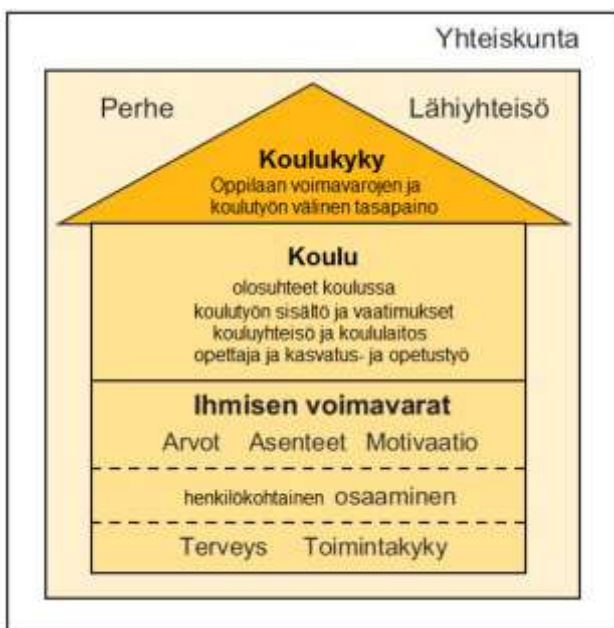
Liikunnanopetuksessa yhtenä lähestymistapana on terveydellinen näkökulma, jolloin liikunnanopetuksen tehtävänä on harjaannuttaa oppijan fyysis-motorista sekä henkistä toimintakykyä terveyttä ja turvallisuutta. Näkökulma ohjaa liikunnallisen elämäntavan sisäistämiseen ja oman sekä muiden hyvinvointia edistävien arkikäytänteiden omaksumiseen. (Hakala 1999, 115.) Oppilaan toimintakykyä koulukontekstissa voidaankin pitää oppilaan työkykyisyytenä suhteessa koulun vaatimuksiin. Työkyvyn muodostava kokonaiskuva ja työkyvyn käsite rakentuvat yksilön voimavaroista, työhön ja työntekoon liittyvistä tekijöistä että työn

ulkopuolisesta ympäristöstä (Ilmarinen, 2003). Työkykyä kuvataan työkykotalolla, sen eri kerroksilla ja talon ympäristön avulla (Kuva 4.).



Kuva 4. Työkyvyn käsite suhteessa ihmisen voimavaroihin Ilmarisen (2003) mukaan.

Koulukontekstiin muutettuna työkykykäsite muuttuu koulukykyisyydeksi ja työkykotalon rakenteen avulla se näyttäisi seuraavanlaiselta (Kuva 5.):



Kuva 5. Työkykitalomallin sovellus koulukontekstiin

Yksilön voimavarat muodostavat kuvan mukaisesti koulukyvykkyyden ydinrakenteen kolme alinta kerrosta, jotka kannattelevat koulutyön vaatimuksia. Ympäristön voidaan ajatella tukevan tai vähentävän oppilaan voimavaroja koulutyötä kohtaan kuten työkykyrakennemallissa. (Gould ym. 2006, 23.)

Oppilaan toimintakyvyn säilymisen kannalta on välttämätöntä tavoitella terveellistä ja turvallista tasapainoa koulun vaatimusten ja yksilöllisten voimavarojen välillä. Työkykyä tai tässä tapauksessa koulukykyä kuvaavien ydinrakenteiden välillä on kuitenkin jatkuva vuorovaikutus, jossa positiiviset ja negatiiviset prosessit vaikuttavat oppilaan toimintakyvyn tasoon, kuten ansiotyötehtävissä. Siksi oppilaiden työskentelykyvykkyyden vaaliminen edellyttää monien prosessien samanaikaista tuntemista. (mt. 24)

Vaikka edellä esitetty malli oppilaan koulukyvykkyydestä ja voimavaroista on johdettu työelämästä, kouluissa ei kasvateta työelämään vaan elämää varten. Elämänhallintaa elämistä varten tulee tukea. Tämä näkyy kannanottona ja toimintana henkilökohtaista osallistumattomuutta ja välinpitämättömyyttä kohtaan. Jälkiteollisessa yhteiskunnassa koulun tehtävänä on tuottaa itsenäisesti luovasti ihmisyyden ja yksilöllisyyden arvojen mukaisesti yhteisöllisesti toimivia ihmisiä. (Hakala, 33)

Elämänhallinnan tukeminen on aktiivinen valinta kouluissa. Toimiva ja tasapainoinen ihmisyyys vaatii kokonaispersoonallisuuden huomioimista. Ihmisyyys koostuu ajattelusta, sosiaalisesta olemisesta, tunteista ja kehollisuudesta. Pulpetteihin sitova oppiminen sulkee osan ihmisyyden ilmentymisestä pois. Elämänhallinnan tukikeinoina kouluissa nähdään sosiaalisen, emotionaalisen, fyysisen ja tiedollisen alueen vahvistaminen. Esitetty luokittelu vahvistaa näkemystä ihmisestä tasapainoisena kokonaisuutena, johon perustuu jokaisen yksilöllinen elämänhallinta. (mt. 29.)

Elämänhallinnan keskeinen määrittäjä ja hyvinvoinnin mahdollistaja ovat yksilön voimavarat suhteessa yksilön toimintakontekstiin ja sen vaatimuksiin. Työkykymallissa tätä kuvastavat yksilöllisten voimavarojen yläpuolella olevat kerrokset. Hyvälle elämänhallinnalle on helpompi asettaa myös tulevia työelämän kasvavia vaatimuksia. (Hakala, 29)

# 9 TUTKIMUKSEEN LIITTYVIÄ METODOLOGISIA OLETTAMUKSIA

Tutkimukseni nojaa ontologiselta näkemykseltään pitkälti sosiokonstruktivistiseen tieteenteoriaan. Toimintatutkimuksen ajatuksessa lähdetään liikkeelle ajatuksesta, että ihmisen toiminta on aina konstruktoiden luomista (Siljander 2002, 202). Ihmisen toiminnasta ja mielestä riippumaton objektiivinen todellisuus katsotaan kuitenkin olevaksi, jota edustaa ontologinen realismi.

Tutkimus korostaa tiedon ihmisperäisyyttä, jota voidaan kutsua epistemologiseksi relativismiksi (Suoranta 2008, 74). Tutkimuksessa katsotaan kontekstualistisuuden olevan kriittinen ulottuvuus osana tietokäsitystä. Tiedon merkitys on näin aina kiinni siinä tietyssä ajassa ja paikassa ja sosiokulttuurissa sekä historiassa, missä se tuotetaan (Suoranta 2008, 58). Kaikki tieto, mikä koskee todellisuutta, on subjektiivista, ihmisten toiminnasta ja mielestä riippuvaista. Mieli jäsentää ulkopäin tulevaa, aistien välittämää, informaatiota. Ihminen on siis havaintotiedon muokkaaja ja organisoijana. (Siljander 2002, 205.) Tapa, jolla mieli jäsentää tätä maailmaa koskevaa informaatiota, katsotaan tietoisuudeksi. Tämän tutkimuksen aineistona ja analyysin kohteena ovat tietoisuuden jäsentämät rakenteet.

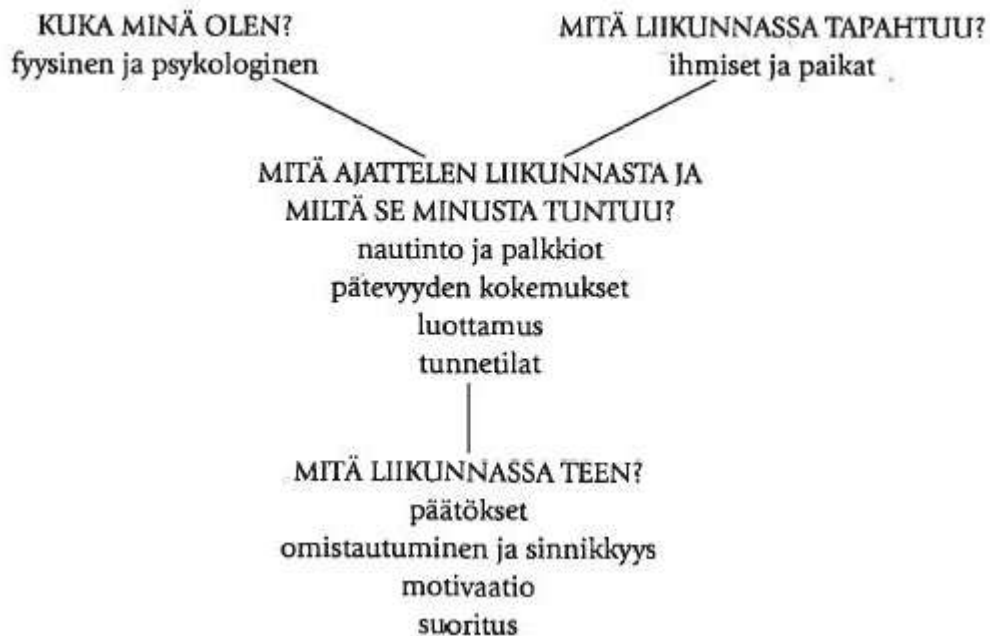
## 9.1 Kokemus

Biddle, S. (2000, 63) esittää elämänlaadun liittyvän yksilön hyvinvointiin. Elämänlaatu määritetään yleisenä tyytyväisyytenä elämään ja hyväksi koettuun itsetuntoon. Fyysinen elämänlaadun määrittäjiä ovat toimintakäsitykset itsestä, fyysiset itsetuntokäsitteet sekä omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät käsitykset. Fyysisinä määrittäjinä toimivat yksilöllinen väsymyksen ja energisyyden kokemukset. Emotionaalista elämänlaatua määrittävät mielialat ja tunteet. Sosiaalista ulottuvuutta määrittää sosiaaliset suhteet ja kognitiivista elämänlaatua muisti, keskittyminen ja ongelmanratkaisutaidot. Biddle kirjoittaa liikunnan mielialan ja emootioiden yhteydestä toisiinsa. Emootioiden ja mielialan vaikutus liikuntakokemuksissa on kiistaton ja näin ollen niillä voidaan katsoa olevan erittäin tärkeä rooli hyvinvoinnin edistämisessä. Eloisuuden, voimallisuuden ja tarmokkuuden kokemusten on osoitettu olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Samanaikaisesti on todettu esiintyvän vähäisiä negatiivisia tunteita. ( Biddle 2000, 85.)



Liikunta tuottaakin erilaisia elämyksiä ja kokemuksia liikkujalle. Elämyksiin liittyy voimakkaita tai merkittäviä tunteita, jotka voivat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen jatkossakin. Liikuntaan sitoutumisessa olennaista osaa näyttelevät liikunnasta saatavat erilaiset tunnetilat kuten mielihyvä, mielenvirkistys, ilo, hauskuus ja viihtyminen, tunnelma, jännitys, onnistumiset, oppimisen kokemukset ja yhdessä tekemisen ilo. (Matarma 2012, 2)

Liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvatettaessa kokemukset liikuntatunneksista nousevat keskeisiksi tekijöiksi. Lauritsalo ym. (2012) kuvaavat tutkimuksessaan Foxin luoman (Kuva 6.) liikuntakokemusmallin, joka pohjaa oppilaan näkökulmaan ja kokemuksiin liikunnasta. Jaottelu tapahtuu yksilön itseensä kohdistuvien ja yksilön ulkopuolisten tekijöiden kesken. Fyysisen, psykologisen sosiaalisen minän rakennuspalikoina toimii yksilön itseensä kohdentuvat kokemuksen ulottuvuudet. Liikuntatunneilla fyysiseen kokemukseen itsestä vaikuttavat kunto, voima, viehättävyys, koettu liikunnallinen pätevyys, voima, kestävyys, liikkuvuus ja tasapaino tekijät. Seikkojen keskinäinen suhde vaikuttaa fyysisen itsearvostuksen kokemuksiin, jotka linkittyvät psyykkisen minän määritelmiin sekä emotionaalisesti värittyneisiin itsearvostuksen ja itsetunnon kokemuksiin. Yksilön ulkopuoliset tekijät, muut ihmiset, toiminta, tila ja välineet määrittävät osaltaan liikunta konteksteissa syntyneitä kokemuksia. ( Lauritsalo ym, 2012, 256 - 257.)



Kuva 6. Liikuntakokemusmalli (Fox 1998, 2) mukaan

Liikuntakokemusmalli yhtyy Perttulan (2005, 149) esittämään näkemykseen kokemuksesta tajunnallisena tapana merkityksellistää todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa. Tästä todellisuudesta Perttula käyttää myös nimitystä elämäntilanne eli situaatio. Tällöin kokemus ymmärretään siksi, mitä elämäntilanne kullekin yksilölle aina eri tilanteissa tarkoittaa. Todellisuudessa on myös paljon sellaista, johon eri yksilöt eivät ole suhteessa, joten on myös monia asioita, jotka eivät osallistu yksilöiden elämäntilanteisiin. Elämäntilanteen ulkopuolisia kokemuksia ei voida myöskään tutkia, koska niitä ei katsota olevan.

Perttula (2005, 150) jäsentää elämäntilanteen neljään ulottuvuuteen: ideaaliseen, aineelliseen, elämänmuodolliseen ja keholliseen (Taulukko 1.) alla. Hänen mukaansa kyseiset ulottuvuudet ovat tärkeitä osia tarkasteltaessa empiirisiä kokemuksia ja niiden rakennetta. Perttula katsoo, että kokemuksia tutkittaessa täytyy selvittää kokemusten elämäntilanteellista perustaa ja tutkimusten pitäisi aina alkaa kokemuksen ja elämäntilanteen tieteenteoreettisella ajattelemisella. (Perttula 2005, 152.)

Ideaalinen todellisuus	ihminen rakentaa jo muodostuneista kokemuksista uusia aiheita mm. kuvittelemalla, ennakoimalla, muistelemalla ja arvioimalla
Aineellinen todellisuus	ihmiskehon ulkopuolella olevia asioita, joihin aistimellinen suhde, joka toteutuu toimivien aistien mukaisena
Elämänmuodollinen todellisuus	ihmisten välisiä elämisen sääntöjä, periaatteita, tapoja ja käytänteitä, joiden mukaan ihmisyyhteisöjen elämä toteutuu
Kehollinen todellisuus	ihmisen koettavissa oleva elävä ruumis, joka on elämäntilanteen ulottuvuus osoittaen ihmiselle paikan, josta käsin muodostuvat lähes kaikki kokemukset

Taulukko. 1. Elämäntilanteen ulottuvuudet Perttulan (2005, 150–151) mukaan

Kokemuksia tarkasteltaessa on oltava tietoisia ja ennen kaikkea aidosti kiinnostuneita tutkimuskohteena olevien yksilöiden elämäntilanteista. Ihminen kokee ja muodostaa merkityssuhteita elämälleen aina suhteessa johonkin, jossa hän elää ja jonka osallisena hän elää. Tämä situationaalisuus on yksilöllinen kokemus. Näin kokemus voidaan määrittää tajunnan ja tajuamisen kohteen väliseksi suhteeksi, joka inkarnoituu ihmisen kehollisessa eksistenssissä. (Virtanen, 2006, 186.)

Kokemuksen tutkimisen objektiivisuuden vaatimukset Perttula (2005, 136.) määrittää tutkimuksen kohteenmukaisuudella. Tieteellisyys todentuu siinä, kuinka hyvin tutkittavana oleva asia tavoitetaan sellaisena kuin se tutkimuskysymysten kannalta todellisuudessaan on olemassa. Tällöin tieteellisyys perustuu tutkijan ajattelemisen taitoihin sekä tahtoon toteuttaa tutkimus ajattelunsa puitteissa mahdollisimman johdonmukaisesti.

## 9.2 Liikuntakokemus ihmisen eksistenssissä

Jos liikunnallinen suorittaminen keskittyy liaksi tajunnalliselle tasolle, tukahtuu helposti kehon oma viisaus ja intuitio toimia. (Puhakainen 1997, 215). Liikuntatieteiden ja pedagogiikan puolella on tutkittu paljon ja rakennettu erilaisia malleja koskien ihmisen motorista toimintaa. Kaikille näkemyksille on yhteistä se, että motivaatio ja emootiot virittävät yksilöiden tiedostamattomasta. (Eloranta 2007, 220–224.) Näin ollen ihmisen tietoinen taso ei ole ainoa ohjaava tekijä toimiessamme ja kokiessamme maailmaa. Liikkumisen kannalta tämä merkitsee sitä, etteivät yksilöt ensin ajattele, miten liikkua ja liiku vasta tämän jälkeen. Yksilöiden tietoinen liikkuminen ja kehojen liikkuminen näyttäytyvät kokemuksissa kietoutuneina toisiinsa, kuten Perttula kokemuksen määrittelee. Kehon toiminta on monitasoisesti nivoutunutta ja kehollista viisautta tulisi kuunnella ja hyödyntää liikuttaessa. Perusajatuksena ihmisen olemassaolon eksistenssissä on, ettei keho toimi alisteisena tietoisuudelle. (Puhakainen 1997, 215.)

Ihmisen olemuksen maailmassa voi määrittää kehoksi, joka tuntee, ajattelee ja kokee. Kehollisuus on jatkuvaa, koettua dynaamista prosessia. Eletystä kehosta yksilö saavuttaa laadullisia kokemuksia. Koetun kehon todellisuus on liikkujalle se todellisuus, jonka hän kokee. Oma perspektiivi on omasta kehosta lähtöisin sekoittaen kokemukset ja merkityksellistämisen ympäröivästä maailmasta. (Puhakainen 1997, 125.) Liikkuja toimii subjektina ja objektina eli kokijana sekä kokemisen kohteena samanaikaisesti. Näiden väliltä ei löydy ontologista olemattomuutta, vaan eräänlainen hämärä nollapiste tai risteys. (Värrä 1990, 16.)

# 10 TOTEUTETTUA TOIMINTAA

## KÄSITTELEVÄN AINEISTON HANKINTA

Tutkittavan aiheen laajuuden ja luotettavien tulosten saamiseksi oli luontevaa yrittää saada kerättyä mahdollisimman paljon erilaista tutkimusmateriaalia toiminnassa käytettyyn voimaannuttavaan pedagogiseen malliin liittyen. Toimintatutkimukselle ominaisesti tärkeää oli pyrkiä kartoittamaan lähtötilannetta, johon toiminnalla pyrittiin saamaan muutosta. Täten prosessin etenemisen tutkiminen ja sen mukanaan tuomat muutokset ovat keskiössä tutkimusta tehtäessä. Kumpikin opetuksen toteuttaneista opiskelijoista, minä ja opetusharjoitteluparini, olimme paikalla kaikissa aineiston keräämisen tilanteissa.

Ohjeistimme ja neuvoimme, jos oppilailla oli jotain kysyttävää tai he tarvitsivat neuvoa aineiston vastaamiseen liittyen. Kaikista aineiston hankintaan liittyvistä menetelmistä ja eri tavoista suunniteltiin ja päätettiin yhteistyössä parin kanssa. Myös aineiston kerääminen tehtiin yhdessä. Ohjaajamme ammattitaitoa ja mielipiteitä hyödynnettiin yhteisissä neuvotteluissa koskien aineistoa ja sen hankintaa. Aineistot hankittiin oppilaiden koulupäivien aikana myös muita kuin opetustamme varten varattuja oppitunteja hyödyntäen. Seuraavissa luvuissa esitetään kuvaukset eri aineistoin hankintamenetelmistä ja siitä, millaista tietoa kunkin menetelmän tulisi tutkimuskohteesta tuottaa. Lisäksi olen kuvannut eri menetelmien valmistamista koskevia periaatteita.

### 10.1 Observointilomake ja observointi

Siitosen luomasta formaalista voimaantumisteoriasta luotiin nelikenttäinen observointilomake teorian mukaisia kategorioita noudatellen. Kategoriat on nimetty kuten Siitosen teoriassa; konteksti-, kyky-, päämäärä- ja emootiot kategorioiksi. Siitonen on luokitellut teoriassa kategorioiden alle kuuluvat osaprosessit käsitteisällöin. Nelikenttäistä observointilomaketta luotaessa Siitosen luokitteluja lähdettiin miettimään auki kuten voimaantumisteoreettista suunnittelumallia tehtäessä. Observointilomaketta luotaessa käytettiin seuraavia vihjekysymyksiä:

- Miten luokittelu näkyy tarkkailijalle liikuntatunneilla?
- Miten voin tarkkailla luokiteltua ominaisuutta liikuntatunneilla?

Vihjekysymysten avulla luotiin tarkkailulomakkeeseen kutakin kategorioissa esiintyvää osaprosessikohtaa vastaava vihjekysymys tarkkailun tueksi. (LIITE 4.)

Ennen voimaannuttavan liikunnanopetusprojektin aloittamista observointilomakkeella seurattiin tutkittavan luokan liikuntatunteja ja kirjattiin ylös voimaantumisen osaprosesseihin liittyviä seikkoja. Erityisesti ne asiat, jotka tarkkailijat luokittelivat voimaantumista estäviksi tekijöiksi, pyrittiin huomioimaan ja minimoimaan voimaannuttavaa pedagogista mallia käytettäessä ja tunteja toteutettaessa. Observointilomake toimi apuna opetusryhmään ja heidän toimintaan tutustumisena.

## **10.2 Päiväkirja symbolein**

Koko projektin läpi haluttiin saada jatkuvaa informaatiota ja palautetta toteutetuista liikuntatunneista. Tätä varten luotiin oppilaille päiväkirjat palautteen antamista varten. Päiväkirja koostui ruudukosta, johon oli merkitty selkeästi liikuntatuntien päivämäärät. Liikuntatunneilla koettuja tuntemuksia varten oli laadittu neljä eri piirrosymbolia, jotka oli kuvattu ja nimetty päiväkirjapohjiin. Paistava aurinko symbolin merkitys oli kirjattu auki upea uusi liikuntakokemus merkityksenä. Nyrkki etusormet pystyssä symboli kuvasi ”mahtavaa kaveritsemppi” merkitystä. Sadepilvi oli ”pieleen mennyt liikuntatunti” merkitys ja pallo ”huipputunti vastas mun taitoja” merkitys.

Näitä laadittuja symboleja oli ajateltu oppilaiden käyttävän kuvaillessaan tuntemuksiaan edeltäneestä liikuntatunnista. Oppilaita pyydettiin kiinnittämään päiväkirjat pulpettiensa sisäkanteen ja merkitsemään valitsemansa symbolin omien tuntemustensa mukaan aina palattuaan liikuntatunneilta takaisin omaan luokkaan.

## **10.3 Mielipidekirjoitus**

Ennen voimaantumisprosesseja tukevan liikunnanopetuksen aloittamista haluttiin saada oppilaiden itsensä kuvailemaa tietoa omasta suhtautumisesta ja asenteista koulun liikuntatunteja kohtaan. Jotta jokaisen ääni tulisi kuulluksi omana itsenään, päätettiin aineistoa kerätä ainekirjoitelmalla, joka laadittiin mielipidekirjoituksen muotoon. Mielipidekirjoitusohjetta laadittaessa pyydettiin oppilaita vastaamaan omien tunteiden ja kokemusten pohjalta siihen, millainen on hyvä liikuntatunti, mitä hyötyä kokee liikuntatunneista olevan ja miten muuttaisi liikunnanopetusta ja liikuntatunteja.

Oppilaita neuvottiin ensin suunnittelemaan ja vasta tämän jälkeen kirjoittamaan teksti lopulliseen muotoonsa. Oppilaat kirjoittivat mielipidekirjoitukset osana äidinkielenoppisisältöjä. (LIITE 1.)

## **10.4 Kysely**

Siitosen luomasta formaalista voimaantumisteoriasta johdettiin kyselylomake, joka noudatteli teorian kategorioissa esiintyviä osaprosesseja. Kysymykset laadittiin niin, että niiden katsottiin muodostavan ja kattavan koko teorian käsittävän kokonaiskuvion voimaantumisen kokemuksesta. Kysymyksistä katsottiin mahdolliseksi muodostaa summamuuttujia teoriassa esiintyvien neljän eri kategorian konteksti, kyky, päämäärä ja emootiot mukaisesti. Kysymyslomakkeen muodostamisessa käytettiin ohjaavana apuna Siitosen väitöskirjan liitteinä olevia Siitosen itsensä käyttämiä voimaantumisteoreettisia kysymyksiä. Kaikki kysymykset, taustakysymyksiä lukuun ottamatta, kirjoitettiin ei-parametriselle skaala-asteikolle. Vaihteluväli oli luokiteltu välille 1-4, jossa 1 merkitsi täysin eri mieltä, 2 jokseenkin eri mieltä, 3 jokseenkin samaa mieltä ja 4 täysin samaa mieltä.

Operationalisoitaessa kyselylomaketta pyrittiin kysymykset muotoilemaan mahdollisimman selkeäkielisiksi ja yksiselitteisiksi. Kysymysten lopullista asettelua pohdittiin vielä yhdessä projektin ohjaajan kanssa, jotta kysymykset tavoittaisivat tarkoituksensa eli oppilaiden kokemusmaailman ja heidän omat mahdolliset voimaantumisen kokemukset.

Kyselylomakkeella hankittiin aineistoa oppilaiden kokemuksista, tunteista ja mielipiteistä koskien liikuntatunteja ennen ja jälkeen intervention. Sama kysely toteutettiin siis ennen voimaannuttavaa opetusjaksoa ja heti sen loputtua. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli saada esiin jakson aikana tapahtunutta muutosta oppilaiden kokemuksissa ja tuntemuksissa kvantitatiivisuuteen perustuvien laskennallisin keinoin. (LIITE 2.)

## **10.5 Kirjallinen loppukysely**

Voimaantumisprosesseja tukevaan liikuntaopetusjaksoon liittyviä kokemuksia haluttiin kerätä myös oppilaiden itse kertomana ja kuvailemana aineistona. Täten katsottiin tavoitettavan jokaisen oppilaan oma elämismaailmallinen kokemus liikuntatunneista. Jotta jokaisen ääni saisi sille kuuluvan oikeutuksen tutkimuksen tuloksiin, päätettiin laatia kirjallinen kyselylomake, johon

oppilaat vastaisivat omin sanoin. Kysymykset noudattelivat teemaltaan muutosta liikunnanopetuksessa ja sen tuomia kokemuksia.

Kyselylomakkeen laatimisessa keskityttiin korostamaan toteutetun opetusjakson erityisyyttä. Kyselyn johdannossa viitataan aikaisempaan opetukseen ja pyydetään vertaamaan toteutettua voimaantumisprosesseja tukevaa opetusta aikaisemmin koulussa toteutettuun liikunnanopetukseen. Kysymysten asettelussa on erityisesti pyydetty kuvailemaan syitä siihen, miksi oppilaat ovat kokeneet intervention aikaisen opetuksen erilaisena. Vastauksille on jätetty riittävästi tilaa, jotta oppilaat kirjoittaisivat mahdollisimman paljon aiheeseen liittyvistä kokemuksistaan. Kirjalliset vastaukset kerättiin koko luokalta heti opetusjakson päätyttyä. (LIITE 5.)

## 10.6 Loppuhaastattelu

Toteutetun opetusjakson jälkeen päätettiin kerätä vielä syvällisemmin kuvailevaa aineistoa, koskien voimaantumisprosesseja tukevaa liikunnanopetusta. Tämä katsottiin helpoiten toteutettavaksi haastattelun keinoin. Haastatteluun valittiin neljä oppilasta halukkaista, kaksi tyttöä ja kaksi poikaa. Sukupuolinen edustus haluttiin tasavertaiseksi, koska koko luokka osallistui liikunnanopetukseen. Halukkaita haastatteluun oli lähes kaikki luokan oppilaat, joten koimme oppilaiden suhtautumisen positiivisena toimintaamme, opetustamme ja tutkimuksen tekemistä kohtaan. Katsoimme neljä haastateltavaa riittäväksi syventämään tietoutta oppilaiden kokemuksista toteutetusta opetuksesta.

Haastattelu toteutettiin temahaastatteluna. Runko haastattelua varten laadittiin pitkälti jo valmistetun kyselylomakkeen mukaisesti ja siinä esiintyviä alueita syventäen. Erityisen tärkeää teemarunkoa suunnitellessa oli saada mahdollisimman hyvin selville oppilaan kokemuksia opetuksen onnistumisesta, oppilaan omista elämismaailmallisista tuntemuksista ja sitä, oppilas oli kokenut koko luokan toiminnan muuttuneen toteutetun intervention aikana. Myös liikuntatunnilta saatujen kokemusten siirtymistä muuhun koulupäivään pyrittiin selvittämään haastattelulla. Haastattelut toteutettiin oppilaiden muiden oppituntien ohessa ja haastateltavia pyydettiin yksitellen tulemaan haastattelua varten varattuun tilaan vastaamaan haastattelukysymyksiin. Oppilaiden oleminen pyrittiin tehdä mahdollisimman mukavaksi ja heille juteltiin rauhallisesti, jotta he olisivat mahdollisimman rentoina eivätkä jännittäisi turhaan kysymyksiin vastaamista. Haastattelut äänitettiin puhelimesta olevalla nauhurilla. Analysointia varten äänitteet litteroitiin paperille sanasta sanaan. (LIITE 6.)



# 11 AINEISTON ANALYSOINTI

Tutkimuksessa laadullisella analyysillä pyritään hahmottamaan sitä, millaisilla ilmaisuilla tutkimuskohdetta luonnehditaan ja miten se hahmottuu oppilaiden vastauksissa. Analysoinnin pohjana on ajatus kommunikatiivisuudesta ja dialogin käymisestä kaikkien tutkimuksen tekoon osallistuneiden kanssa. Opetustapahtumat, joita aineisto käsittelee, ovat vuorovaikutteisia. Vastauksissa käytetty kieli kuvaa sitä toimintaa ja vuorovaikutusta, jotka ovat syntyneet näissä opetustilanteissa. Jokaisella on mahdollisuus ja periaatteessa myös velvollisuus ollut osallistua opetustilanteisiin ja luoda näin tilanteissa muodostunutta sosiaalista todellisuutta. Oppilaiden näkemyksiä ja mielipiteitä tapahtumista on kerätty ennen, jälkeen ja koko opetus- ja tutkimusjakson ajan kirjallisina, piirrettyinä, kysely ja haastatteluaineistoina. Näin oppilaat ovat rekonstruoineet omia kokemuksiaan toiminnasta koko tutkimusprosessin ajan. Dialogisuus ja kommunikatiivisuus viittaavat yleisesti puheessa tuotettuun yhteiseen näkemykseen, mutta tutkimuksen raportoinnin osalta, tutkija toimii dialogin muodostajana kaikkien tutkimukseen osallistujien kesken pyrkien muodostamaan toiminnasta ja kirjallisista aineistoista tutkittavien ja tutkijan yhteistä dialogia monologisen tutkimuspuhunnan sijasta. (Heikkinen 2007, 155.)

Tutkimukseen osallistuvat ovat kirjoittaneet mielipidekirjoitukset ja vastanneet kyselyihin ja kysymyslomakkeisiin itsenäisesti. Tutkija on pyrkinyt olla ohjaamatta vastauksien kirjoittamista mahdollisimman vähän kirjoittamistilanteessa, jotta oppilaat saisivat oman äänensä toiminnasta esiin. Tutkimukseen osallistuneiden kirjoittamiin mielipidekirjoituksiin ja kyselyvastauksiin katsotaan vaikuttaneen kirjoitusohjeet (ks. LIITE 1.) ja vastaamista ohjaavat kysymykset (ks. LIITE 2. ja 5.). Kirjoitusohjeet ja vastaamista ohjaavat kysymykset on katsottu tutkimuksen kannalta tarpeellisiksi, jotta vastaajilta saataisiin tutkimuksen kannalta relevanttia kirjallista aineistoa.

Pääpaino analyysissä on keskittynyt tutkijan deskriptioon eli siihen, millaisen kuvan tutkija aineistoon kirjoitetuista luonnehdinnoista antaa. Toimintatutkimuksessa tutkija on osa tutkimuskohdetta ja sen raportointia, jolloin omat oletukset ja käsitykset ovat vahvasti esillä. Aineiston analyysissä tutkijan tekemä kuvaus pyrkii vastaamaan mahdollisimman hyvin alkuperäisiä, vastaajien aineistoon kirjoittamia merkityksiä. Tutkimusta tehtäessä tutkija on pyrkinyt reduktioon eli irtaantumaan omasta luonnollisesta refleктоimattomasta asenteesta. Huomio on kiinnitetty tutkimustehtävän mukaisesti olennaisiin asioihin vastauksissa. (Virtanen 2006, 169.) Aineiston tulkinnassa tutkija kommunikoi aineiston kanssa pyrkien dialogisuuteen ja saamaan vastaajien äännet kuuluviin.

## 11.1 Tutustuminen aineistoon

Liikkeelle lähdettiin aineistoon tutustumisesta. Aineistoa luettiin niin, että se tunnetaan perinpohjaisesti. Tutustuttaessa aineistoon tutkijan pohdintaa auttoivat aineistolle esitetyt kysymykset lukemisen ohessa; Miksi vastaus on kirjoitettu ja millä tyylillä se on kirjoitettu? Miltä kannalta asioita on kirjoitettu ja millä termeillä? Voiko kirjoittajan tunnetiloja aistia? Onko kyseessä samoja asioita kuin toisessa vastauksessa, mutta vain eri termeillä kirjoitettuna? (Metsämuuronen 2006, 118.) Kysymysten katsotaan auttavan tutkijan eläytymistä tutkittavien tuottamiin vastauksiin ja niissä esiintyviin ilmaisuihin. Tarkoituksena analysoinnissa on kohdata aineisto sellaisena kuin se on, tiedostaen omat sitoumukset tutkimuskohteeseen. Riittävä aineiston tunteminen auttaa myös tutkijan etenemistä analyysin seuraaviin vaiheisiin, joissa aineistoa käsitellään sisällön mukaan. Aineistoja on analysoitu niiden laadullisuuden mukaan. Kyselyaineistot käsiteltiin kvantitatiivisin keinoin, päiväkirjamerkinnot määrällisyyteen perustuvan yksinkertaisen laskutavan mukaan ja kvalitatiiviset aineistot kvalitatiivisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti.

# 12 ANALYYSIN TULOKSET

Koska aineistoa kerättiin usealla eri menetelmällä ja eri aineistoina, ovat kaikki aineistot analysoitu omina kokonaisuuksinaan. Jokaisesta aineistosta on kirjoitettu erikseen saadut tulokset.

## 12.1 Analysointi mielipidekirjoitukset

Oppilaat kirjoittivat ennen liikunnanopetuksen aloittamista mielipidekirjoitukset, jotka analysoitiin niissä esiintyvien merkityskokonaisuuksien mukaisesti. Mielipidekirjoitusaineiston käsittely aloitettiin merkityskokonaisuuksien muodostamisesta. Tämä on aineiston purkamisen ensimmäinen vaihe, joka kohdistuu analysoitavana olevien kirjoitusten rakenteeseen eli niihin kirjoitusten osasiin, joista kokonaiset kertomukset rakentuvat. Tällöin tutkitaan tarinoissa esiintyviä, tarinallisesti kirjoitettuja merkityksiä.

Kirjoitetut mielipidetekstit jaettiin merkitysyksiköihin, jotka muodostettiin tutkijan intuition ja riittävän hyvän aineiston tuntemisen perusteella. Tärkeimpänä kriteerinä yksiköiden muodostamisessa on ollut niiden sisäinen asiaydin. Yksiköt kertovat aina jonkin asiakokonaisuuden. Muodostettujen merkitysyksiköiden pituus vaihteli muutamasta sanasta aina useamman lauseen mittaan. Kieli on tässä vaiheessa säilytetty vielä sellaisenaan, niin kuin se on mielipideteksteihin kirjoitettu.

Kun jokainen kirjoitelma oli jaoteltu merkitysyksiköihin, luotiin niiden pohjalta yleinen merkitysrakenne, koskien oppilaiden mielipiteitä liikuntatunneista ja niiden kehittamisestä. Se on eräänlainen kokoava tarina, yleistävä narratiivi, joka sisältää tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt, jotka nousevat esiin kirjoitelmista muodostetuista merkitysyksiköistä. (Virtanen 2006, 175 - 180.) Yleistä narratiivia luotaessa, teemoitettiin tarinoissa esiintyvät yksilölliset merkitysyksiköt niiden tarkoituseränsä mukaisesti, sisäisen yhteenkuuluvuuden ja samankaltaisuuden perusteella. Samankaltaiset merkitysyksiköt muodostavat oman kokonaisuutensa ja siitä erottuvat jäsenyvät muihin kokonaisuuksiin. Teemoiteltaessa tarinakohtaiset merkitysyksiköt sisällön mukaan yleistäviksi merkityskokonaisuuksiksi, käännettiin ne samalla tieteenalan ja tutkijan yleiselle kielelle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 102.) Analyysin tulosten sekaan on tuotu siteerauksia alkuperäisistä ilmaisuista tukemaan analyysin luotettavuutta.

## 12.2 Teemoitellut merkityskokonaisuudet mielipidekirjoituksista

Eniten oppilaat kirjoittivat siitä, että liikunta on hauskaa ja liikuntatunneilla monipuolisesti kokeillaan eri lajeja.

*”Koululiikunta on siitä hyödyllistä, että se on kivaa.”*

*”Mielestäni hyvä liikuntatunti on erittäin monipuolinen eli voisi olla montaa lajia.”*

*”Liikuntatunnit ovat mielestäni kivoja silloin, kun ehditään tekemään monipuolisesti kaikkea.”*

Myös liikuntatuntien määrää kritisoitiin lähes yhtä usein liian vähäiseksi

*”Mielestäni liikuntatunteja pitäisi olla enemmän, koska kolme tuntia viikossa ei ole tarpeeksi.”*

Liikuntatunteihin liitettiin useammassa kirjoituksessa taitojen monipuolinen kehittyminen.

*”Haluan käyttää liikuntatunnit hyväkseni ja oppia uusia asioita.”*

*”Mielestäni koulun liikuntatunnit ovat todella kivoja, kehittäviä, hyödyllisiä, joskus rankkoja ja siellä oppii myös uusia asioita.”*

*”Koululiikunta on hyödyllistä, koska oppii uusia asioita ja kehittyy.”*

Myös oma asenne ja yrittäminen koettiin tärkeäksi koululiikunnassa.

*”En pidä jostain urheilulajeista, mutta haluan silti aina yrittää parhaani. Ajattelen, että vaikka en osaisi, olisi hyvä edes yrittää.”*

*”Koululiikunnassa tarvitsen vain hyvää mieltä ja yrittämisen iloa.”*

Liikuntatunneille toivottiin enemmän erilaisia vaihtoehtoja, joista saisi valita itselle sopivimman.

*”Liikuntaa voisi parantaa jos olisi monia eri vaihtoehtoja ja saisi niistä valita mitä tekee ja milloinkin.”*

*”Mielestäni hyvä liikunnan tunti on sellainen, jossa oppilaat saavat usein päättää mitä tehdään ja jos tarvitsee jakaa oppilaita niin oppilaat tekisivät sen.”*

Liikuntatunteja toivottiin lisää useassa mielipidetekstissä.

*”Muuttaisin liikuntatunteja niin, että ne kestäisivät kauemmin ja viikossa olisi enemmän tunteja.”*

Joissain teksteistä tuli esiin, että liikuntatunnit piristävät ja ne koettiin hyödyllisiksi, muutamat taas epäilivät liikuntatuntien hyödyllisyyttä.

*”Koululiikunnassa saa purkaa kaiken ylimääräisen energian liikuntaan, joka on terveellistä ja lisäksi liikuntatunnit ovat erittäin hauskoja ja kilpailuhenkisiä lukuaineiden sijalla”*

*”En oikein tiedä mitä hyötyä koululiikunnasta on minulle, sillä olemme tehneet nyt alkuvuonna vain samoja juttuja kuin viime vuonna.”*

Yhteinen tekeminen, sitoutuminen toimintaan ja kannustus koettiin myös monessa tekstissä tärkeiksi elementeiksi liikuntatunneilla.

*”Liikuntatunneilla pitäisi tehdä tiimi tehtäviä yhteistyön parantamiseksi.”*

*”Jos oma luokka ei kannusta kenellekään ei tule hyvä mieli liikunta tunnilla.”*

*”Kaikkien kuunnella liikuntatunneilla kaikilla on hyvä mieli.”*

*”Opettajan ja muiden oppilaiden kannustus auttaa onnistumaan.”*

Muutama oli sitä mieltä, että opettajan ammattitaito on tärkeää ja tunneilla pitää keskittyä tekemiseen enemmän.”

*”Liikunnanopetusta en muuttaisi, koska ne ovat valmiiksi niin hyviä.”*

*”Arvostan opettajaa, koska hän on liikunnallinen ja hyvä opettamaan liikuntaa.”*

Liikuntavälineet ja niiden kunto tuli myös muutamassa mielipidekirjoituksessa esiin.

*”Liikunnanopetus on miestäni kivaa, mutta ärsyttää kun kaukaloa ei ole korjattu vielä.”*

Liikuntatuntien ajallinen rakentuminen oli myös mainittu muutamissa teksteissä.

*”Liikuntatunnit ovat turhia, koska 20 minuuttia menee ennen kuin aloitetaan.”*

*”Muuttaisin liikuntatunteja niin, että puhuisimme vähemmän ja tekisimme enemmän.”*

Pääasiassa oppilaiden mielipiteet koululiikuntaa kohtaan tuntuivat olevan enemmän positiivisia ja liikunta oppiaineena koettiin mielekkääksi ja mukavaksi sekä hyödylliseksi. Oppilaiden mainitsemia epäkohtia, kuten ajankäyttö ja yhteistyön kehittäminen pyrittiin ottamaan huomioon liikuntatunteja suunniteltaessa. Samoin oppilaiden valinnan mahdollisuuksiin pyrittiin kiinnittämään huomiota. Oppilaiden omia vaikutusmahdollisuuksia ja voimaantumisprosesseihin liittyviä kokemuksia katsottiin parannettavan myös heidän mielipiteet huomioimalla.

### **12.3 Sisältöanalyysin tulokset klusteroimalla kirjallisista vastauksista**

Analyysin tekninen vaihe voimaantumisopetusta käsittelevien kvalitatiivisten kyselyvastausten osalta lähti liikkeelle aineiston alkuperäisten ilmaisujen pelkistämisestä. Tällöin aineistolta kysyttiin tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Ensin tunnistettiin asiat, joista ollaan tässä tutkimuksessa kiinnostuneita ja näitä ilmaisevia lauseita pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin yhtäläisten ilmaisujen joukoiksi. Samaa tarkoittavat ilmaisut

yhdistettiin samaan kategoriaan, jolle annettiin sisältöä kuvaava nimi. Kategorioiden muodostaminen on analyysin kriittisin vaihe, koska tutkijan tulkinta vaikuttaa siihen, mihin kategoriaan eri ilmaisut yhdistetään. Analyysia jatkettiin yhdistämällä samansisältöisiä kategorioita toisiinsa alaluokiksi ja samalla muodostaen niiden päälle yläluokkia. Ne nimettiin katsomallani tavalla mahdollisimman sisältöä kuvaaviksi. Kaikkien kategorioiden päälle luotiin vielä kaikki kategoriat yhdistävä luokka. Kategorioiden muodostamisen tarkoituksena on vastata asetettuihin tutkimusongelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 102.)

Yleistä aineiston kuvausta tehdessäni pelkistin vastauksissa esiintyvät yksilölliset ilmaisut niiden tarkoitusperänsä mukaisesti, sisäisen yhteenkuuluvuuden ja samankaltaisuuden perusteella. Samankaltaiset merkitysyksiköt muodostavat oman kokonaisuutensa ja siitä erottuvat jäsentyvät muihin kokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 102.) Pelkistettäessä vastauskohtaiset merkitysyksiköt sisällön mukaan yleistäviksi merkityskokonaisuuksiksi, käännettiin ne samalla tieteenalan ja tutkijan yleiselle kielelle.

Luokittelun jälkeen pelkistettyjä ilmaisuja käsittelevän analyysin tulokset on kirjoitettu auki yleiseen aineiston kuvaukseen, jossa käsitellään vastauksissa esiintyneitä luonnehdintoja projektissa toteutetusta liikunnanopetuksesta.

Yleinen analyysissa tuotettu kuvaus on universaali kuvaus oppilaiden vastauksista kategorioiduista ja pelkistämällä muodostetuista merkityskokonaisuuksista. Koottuun aineiston kuvaukseen on liitetty vastauksissa esiintyvien pelkistettyjen ilmaisujen luokittelua jäsentävä taulukko 2 (alla). Taulukkomuotoa käytetään, jotta analyysin luokittelusta ja kategorioiduista ilmaisuista muodostuisi mahdollisimman kattava kuva lukijalle.

hyvät ohjeet	o		
mukavaa hyvät säännöt	p		
monipuolisuus	p		
uudet lajit	i		
monipuolisuus	t		
kaikki kivaa	u		
uudet lajit	n		
opetuksen selkeys ja lyhyys	t	o	
aina parempia liikkatunteja	i	p	
kaikki tunnit mahtavia	e	e	
nyt tulee hiki	n	t	
tunneilla enemmän liikkaa		t	

pelisäännöt hyviä	s	a	
kaikki tärkeää oppia	i	j	v
monipuolista ja erilaista	s	i	u
mukavaa uutta sisältöä	ä	e	o
mikään ei oo häirinny	l	n	r
tosi hyvin suunniteltu ja onnistunu	l		o
paremmin tekemistä	ö	t	v
kivaa ja erilaista	t	o	a
kaikki uutta aikaisempaa verraten		t	i
leikit kivoja		e	k
enemmän liikkaa		u	u
hauskat opet	o	t	t
hyviä opettajia	p	t	u
hyvä ohjeistus	e	a	s
tosi ystävällisiä ja kehuitte paljon	t	m	p
oppi helposti opetuksesta	u	a	r
positiivista palautetta	s	t	o
ohjeistus selkeätä			s
harmi että opetuksenne loppuu			s
osasivat opettaa			i
asenne parempi			t
tyytyväinen	o		
todella hauskaa	p		
tuntuu tärkeämmältä	p		
ei ollu tylsää	i		
hyvä fiilis	l		
oma innostus	a		
asenne on muuttunu	i		
motivaatitollisää	d		
enemmän kiinnostaa liikunta	e		
pirteä ja iloinen tuntien jälkeen	n		
tunnit ihania			
olen innokkaampi liikkuja			

asenne muuttunu			
yritän parhaani			
paljon innokkempaa liikuntaa			
ennen perseest ny ihan kivaa			l
ihan ok hyvä fiilis			i
odotan innolla tunteja	a	o	i
innostusta enemmän	s	p	k
jokaisella tunnilla oli erityisen kivaa olla	e	p	u
tuun miellää liikuntatunneille	n	i	n
oli hyvä tunne	t	l	t
hyvää ja mukavaa	e	a	a
liikunta on tärkeempää	e	i	t
motivoi hyvä juttu	t	s	u
asiat hyvin, hyvä fiilis		i	n
turvallisuuden tunne		i	e
hyvä fiilis		n	i
liikunnan iloa			l
kaikkia kannustettii		l	l
uskallettii tehdä parhaansa	y	i	a
ryhmä henki parantunu	h	i	
tsemppausta	t	t	
onnistuminen ja kannustus	e	t	
yhteistyö nousu	i	y	
hyvällä tunnilla ryhmätoimintaa	s	v	
yhteishenki nousu	t	ä	
hyvä yhteishenki	y	t	
kaikki yrittää parhaansa	ö		
kaveritsemppi			
kaveritsemppi kohdillaan			
rymähenki nousu yhteistyö tärkeää			
enemmän kannustusta, hyvä juttu			
yhteistyötehtävät kehittyne tosi paljon			
enemmän ryhmäjuttuja			



sai tehdä parhaansa ja kannustettiin toisia			
kaikki uskaltivat tehdä parhaansa			
kaikkia kannustettiin			
ryhmähenki parantunut			

Taulukko 2. Pelkistetyt ilmaisut ja niiden kategoriointi luokittelutaulukkona

## 12.4 Yleinen kuvaus kyselyaineistosta

Toteutettujen voimaantumisprosesseja tukevien liikuntatuntien jälkeen oppilaat kirjoittivat kirjalliset vastaukset, joissa he kuvailivat muutosta aikaisempiin liikuntatunteihin nähden. Vastaukset keskittyvät kuvailemaan tuntemuksia, joita he kokivat liikuntajakson aiheuttaneen heidän kokemuksiinsa. Analyysin tueksi on oppilaiden vastauksista tuotu siteerauksia, jotta raportin lukijalle tulee käsitys siitä, miten oppilaat ovat kuvailleet liikuntajaksoa. Kaikki oppilaat vastasivat kyselyyn ja analyysiin on pyritty valitsemaan siteerauksia jokaisen luokalla olleen oppilaan vastauspaperista.

Oppilaat kirjoittivat, että liikuntatunnit tuntuivat tärkeämmiltä kuin aikaisemmin. Liikuntatunneilla oli ollut todella hauskaa.

*”On ollut todella hauskaa.”*

*”Tunneilla on ollut tosi kivaa!”*

Monet kuvailivat olevansa todella tyytyväisiä voimaantumisprosesseja tukeviin liikuntatunteihin.

*”Minusta kaikki liikuntatunnit ovat aivan mahtavia.”*

Oppilaat kuvailivat viihtyvänsä tunneilla paremmin ja etteivät tunnit tuntuneet tylsiltä.

*”Olin kaikesta iloinen, eikä ollut tylsää.”*

*”Olin erittäin tyytyväinen, koska liikunta oli ennen perseestä.”*

*”Tuntui paremmalta, koska ne olivat liikunnallisempia ja hauskempia. Sai tehdä enemmän.”*

Liikuntatunneilla kuvattiin olleen enemmän liikuntaa. Ajankäytöllinen organisointi oli toiminut, koska oppilaiden kertomat kokemukset tukivat toimintamme tavoitteita; vähemmän aikaa ohjeistukseen ja enemmän aikaa aktiiviselle liikunnan harrastamiselle. Tuntien kuvailtiin myös paranevan aina kerta kerran jälkeen.

*”Loppua kohden tunneista tuli mielenkiintoisempia ja muutenkin parempia kuin edellisinä vuosina.”*

*”Joka kerta liikuntatunnit paranevat.”*

*”Olen aivan loistavan tyytyväinen, koska liikuntatunnit ovat kokoajan parantuneet.”*

Liikuntatunteja kuvattiin mahtaviksi, ihaniksi ja jokaista tuntia erityisen kivaksi.

*”Fiilikset olivat hyvät, koska oli kova meno.”*

*”Olin tosi tyytyväinen sai ihan oikeasti kokea liikunnan iloa. Sai tehdä parhaansa ja kannustettiin.”*

Tunnetta koululiikuntaa kohtaan kuvailtiin hyväksi. Motivaation kirjoitettiin nousseen ja oppilaat kuvailivat asenteen koululiikuntaa kohtaan muuttuneen paljon innokkaammaksi ja kiinnostus tunteja kohtaan oli noussut. Tunteja odotettiin myös paljon innokkaammin kuin aikaisemmin.

*”Jokainen liikuntatunti on ollut erityisen kiva ja liikuntatunneille tulon mielelläni.”*

*”Mulla on aina ollut mukava fiilis tunneilla.”*

*”Olen innostunut enemmän liikunnan harrastamista tämän liikuntajakson aikana!”*

*”Liikunnan asenteeni on muuttunut todella paljon. Nyt liikun aina kun voin.”*

*”Odotan nykyään liikuntatunteja innolla.”*

*”Olen ruvennut tykkäämään liikunnasta.”*

*”Olen innokkaampi liikkuja.”*

*”Olen oppinut, että liikunta on tärkeää.”*

Tuntien jälkeen olo koettiin pirteämmäksi ja iloisemmaksi kuin aikaisemmin.

*”Sokkopalloturnaus antoi lisää voimaa päivään.”*

*”Kaikista liikuntatunneista olen aina voimissani.”*

*”Liikuntatuntien jälkeen mieleni on ollut pirteä ja iloinen.”*

Nämä pelkistetyt sisällöt luokiteltiin liittyviksi tavalla tai toisella oppilaiden asenteisiin. Näin kategorioitujen sisältöjen luokka sai nimen asennoituminen koululiikuntaa kohtaan.

Opettajat koettiin hauskoiksi ja hyväiksi sekä ohjeistus hyväksi. Opettajien toimesta positiivista palautetta koettiin saaduksi enemmän ja ohjeiden selittäminen koettiin selkeämmäksi kuin aikaisemmin. Vastauksissa myös harmiteltiin opetuksen loppumista, koska opettajat koettiin osaaviksi. Nämä pelkistetyt ilmaisut katsottiin liittyviksi opettajien persooniin ja toimintaan. Kategorian luokitteluksi tulikin opettaja ja opettajan työskentely.

*”Liikuntatunnin jälkeen oli ihan hyvä fiilis, koska he olivat hauskoja.”*

*”Te olette olleet tosi ystävällisiä ja kivoja muita kohtaan. Kehutte kyllä tosi hyvin.”*

*”He selittivät kaiken paremmin.”*

*”Opetus on ollut kivaa selkeää ja kannustavaa.”*

*”Positiivinen palaute ja ohjeiden selitys motivoi.”*

*”Hyvä opetus, oppi helposti.”*

*”Toivottavasti he voisivat opettaa uudelleen. Harmi, että heidän opetusjaksonsa loppui.”*

Liikuntatuntien henkeä kuvattiin sanoilla hyvä fiilis ja että tunneilla koki olonsa turvalliseksi. Ryhmähenki oli noussut monien mielestä jakson aikana, yhteistyö koettiin tärkeämmäksi kuin aikaisemmin. Tunneilla oli kannustettu enemmän toisia niin opettajien kuin oppilaiden toimesta. Lisääntyneen kannustuksen kuvailtiin auttavan yrittämään parhaansa tunneilla. Tämä koettiin vastauksissa hyvänä ja motivoivana asiana. Yhteistyötaidot koettiin kehittyneen tosi paljon ja tunneilla kuvattiin olleen tosi paljon enemmän ryhmätyötä vaativia sisältöjä.

*”Kaikkia kannustettiin ja sen takia ainakin kaikki näyttivät uskaltavan tehdä parhaansa.”*

*”Kaikki on ollut mukavia, eikä ketään jätetty ulkopuolelle.”*

*”Ryhmähenki nousi.”*

*”Mielestäni luokan ryhmähenki on noussut jakson aikana, koska teimme asioita yhdessä.”*

*”Mielestäni tunneilla oli hyvä fiilis ja kaikkia kannustettiin. Tunneilla tunsu olonsa turvalliseksi, mikä oli hyvä asia.”*

*”Yhteistyötehtävät ovat kehittäneet tosi paljon.”*

Pelkistettyjen ilmauksien katsottiin liittyvän tavalla tai toisella yhteistyöhön. Näin kategorian nimeksi oli luonnollista antaa yhteistyötaidot.

Monet oppilaista kirjoittivat, ettei tunneilla mikään asia häirinnyt ja tunnit olivat oppilaiden mielestä suunniteltu hyvin ja ne myös onnistuivat hyvin.

*”Mikään ei häirinnyt. Liikuntatunnit ovat olleet todella onnistuneita.”*

*”Olin niin tyytyväinen, etten tyytyväisempi olisi voinut olla.”*

*”Tunnit on suunniteltu tosi hyvin ja vaivalla. Tunnit on myös onnistuneet hyvin.”*

Sisällöt olivat kivoja ja kaikki oli kivaa, uutta ja erilaista aikaisempaan verrattuna. Uudet lajit koettiin hyviksi ja mukaviksi.

*”Enemmän uusia lajeja ja liikuntatunnit ovat olleet kivempia. Paljon erilaisia lajeja.”*

*”Tuli enemmän uusia liikuntalajeja, niitä oli hauska kokeilla.”*

Opetusta kuvattiin monipuoliseksi ja erilaiseksi aikaisempaan verrattuna. Myös asenne eri lajeja kohtaan oli noussut positiivisempaan suuntaan. Uusissa lajeissa koettiin saavutetun onnistumisen kokemuksia ja niistä saavutettiin erityisen hyviä fiiliksiä.

*”Erilaiset harjoitteet ovat olleet tosi kivoja ettei ole ollut tavallisia juttuja vaan on ollut erilaista.”*

*”Olin todella tyytyväinen, koska saatiin oppia uusia asioita.”*

*”Silloin kun oli mieleinen laji niin tietysti on ollut todella kivaa. Vaikka laji ei ollut mieleinen niin oli silti ihan kivaa.”*

*”Olen alkanut kiinnostua joistain lajeista joita en ole tiennyt olevan olemassakaan ja tietty liikka on kivaa.”*

Liikuntatunnit koettiin intensiteetiltään myös raskaammiksi ja tuntien rakenteen kuvailtiin muuttuneen niin, että liikunnalle jäi enemmän aikaa.

*”Vähän paremmin ja nopeemmin tekemistä.”*

*”Enemmän liikuntaa.”*

*”Liikunta tunneilla on ollut uusia lajeja ja opetus on ollut selkeää lyhyttä ja ytimekästä.”*

Opetusta kuvailtiin selkeästi ymmärrettäväksi ja vähän aikaa vieväksi. Pelisääntöjä kuvattiin myös hyväksi ja mukaviksi.

Edellä esitetyt pelkistetyt ilmaisut katsottiin liittyvän opetus- ja lajiharjoitteisiin. Näin kategorian nimeksi muodostettiin tuntien sisällöt.

Muodostettuja neljää eri kategorialuokkaa; tuntien sisällöt, yhteistyötaidot, opettaja ja opettajan työskentely sekä asennoituminen koululiikuntaa kohtaan tarkasteltiin vielä suhteessa toisiinsa. Nämä muodostetut kategorialuokat jaoteltiin vielä kahteen eri pääluokkaan oppilaisiin liittyviin ja opettajan työskentelyyn liittyviin pääluokkiin. Oppilaisiin liittyvät kategoriat katsottiin olevan asenne koululiikuntaa kohtaan ja yhteistyötaidot. Opettajan työskentelyyn liittyvät opettaja ja opettajan työskentely sekä tuntien sisällöt. Koska kumpaakin pääluokkaa oppilasta ja opettajaa tarvitaan oppimistilanteessa, katsottiin ne voitavaksi yhdistää vielä yhdeksi pääluokaksi. Se nimettiin oppiminen vuorovaikutusprosesseissa liikuntatunneilla.

Tämä pääluokaksi noussut vuorovaikutusprosessit katsotaan olevan toteutetun voimaannuttavan liikunnanopetusintervention kohteena. Vuorovaikutus opettajan ja oppilaan kesken on keskeisimmässä roolissa ja koko yhtälön ratkaisun avain, kun pyritään vaikuttamaan oppilaiden voimaantumisprosesseihin.

## 12.5 Haastatteluista nousseet merkitykset

Haastattelut on ensin litteroitu auki ja tämän jälkeen haastatteluaineistot ovat analysoitu kuten kyselyaineistojen vastaukset pelkistämällä ja luokittelemalla haastateltavien ilmaisuja. Analyysin tulosten joukkoon on tuotu siteerauksia oppilaiden antamista lausunnoista heidän omalla puhettavallaan analyysin luotettavuuden vahvistamiseksi.

Haastateltavat kuvasivat uusien asioiden ja sisältöjen muuttaneen asennetta ja suhteutumista liikuntaa kohtaan paljon positiivisemmaksi. Liikuntatunneilla oli ollut heidän mielestään paljon kivempaa kuin aikaisemmin.

*”Motivaatiota enemmän koululiikuntaan, ku ootte te aika hyviä opettamaan. Liikuntatunnit o ollu vauhdikkaampia ko ennen, tullu niinko parempaa ja hauskeempaa liikuntaa.”*

*”Nyt on ollu monia juttuja, ennen tavallisia juttuja esim. koripallo, nyt paljon uusia esim. kinnball ja sirkusjutut on ollu erilaisia.”*

*”Uudet asiat on muuttanu suhtautumista liikuntaan positiivisemmaks.”*

Mielialan kerrottiin iloiseksi ja onnistumisia oli tullut tunneilla, jotka olivat vaikuttaneet omaan hyväntuulisuuden kokemukseen.

*”Jää hyvä olo, on parempi mieli.”*

*”Pirteempi olo, ei nii väsyny ku liikutaan paljon.”*

Oppilaat kuvasivat kokemuksiaan liikuntatuntien jälkeen hyvän fiiliksen jäämisenä itselle ja loppupäivänä koulussa oli selkeästi positiivinen olo liikuntatuntien jälkeen sekä itsellä parempi mieli. Koulussa ollessa oma olo koettiin paljon pirteämmäksi. Haastateltavat kuvasivat, että he eivät kokeneet itseään väsyneeksi liikuntatuntien jälkeen. Haastatteluissa mainittiin, että vielä koulun loputtua oli oma olo koettu paremmaksi kuin yleensä.

Haastatteluissa ilmeni, että välillä kavereiden kanssa keskusteltiin liikuntatunnin tapahtumista ja omista kokemuksista. Keskusteluja kuvattiin käytävän hyvistä leikeistä tai peleistä ja yleensäkin tunnin fiiliksestä. Keskustelun aiheet olivat yleensä hyviä juttuja ja positiivissävytteisiä pikemminkin kuin negatiivisten tapahtumien kertaamista. Muutama haastateltavista kertoi juttelevansa kotona vanhempien kanssa liikuntatunneista erityisesti, jos oli ollut jotain mieleenpainuvaa ja mukavaa tekemistä tunnilla.

*”Ei tarvinnut pelätä tunneilla ja oli ihan kivaa kun muiden edessä pääsi näyttämään taitojaan. Ei tarvinnut pelätä reaktioita vaan tiesi ja odotti että muut kannustavat.”*

Muiden edessä liikuntasuoritusten tekeminen koettiin helpommaksi kuin aikaisemmin. Luokkahengen ja yhteistyötaitojen kerrottiin parantuneen ja haastateltavat kokivat, että koko luokka oli asennoitunut positiivisemmin ja koko luokka oli osallistunut aktiivisemmin liikuntatunneilla yhteiseen tekemiseen.

*”Yhteistyö on helpompaa.”*

*”Luokkakaverit liikkuu enemmän.”*

*”Ollaan kannustettu enemmän.”*

*”Enemmän kannustetaan, huutelu vähentynyt.”*

Haastateltavat kuvasivat kokeneensa, ettei toisille huudeltu negatiivissävytteisiä kommentteja yhtä paljon kuin aikaisemmin pelien saatossa. Tämä koettiin vaikuttaneen erityisesti negatiivissävytteisten kokemusten kokemiseen liikuntatunneilla.

Oppilaat kokivat, että heidän omat vaikutusmahdollisuudet valittuihin opetussisältöihin olivat olleet riittävät. Hyvät säännöt nousivat tärkeimmäksi koetuksi tekijäksi ja oppilaat kokivat, että sääntöjä muutettiin aina tarvittaessa oppilaiden haluamalla tavalla. Liikuntapäivää, jossa itse sai suunnitella, toteuttaa ja opettaa muita luokkia, kehuttiin kokemuksena todella mukavaksi.

*”Tosi kiva, sikakiva idea.”*

*”No ei tarvinu saada vaikuttaa lisää, oli ne hyvät säännöt aina. Muutettiin oppilaiden haluamallaki tavalla.”*

Jaksoa pyydettiin kuvailemaan vielä yhteenvetona kolmella sanalla, jotka kuvasivat haastateltavien mielestä parhaiten toteutunutta opetusjaksoa heidän oman kokemuksensa mukaisesti. Mukava, pirteä, hauska, kehittää kuntoa, enemmän tekemistä, hyvä fiilis, positiivinen mieli, enemmän motivaatiota, erilaiset taidot ja lisää erilaisia leikkejä nousivat oppilaiden kertomiin keskeisiin kuvauksiin jaksosta.

Haastateltavien kuvaamiksi keskeisenä koetuiksi muutoksiksi haastattelun teemojen mukaan nousivat positiivisuus, hyvä mieliala sekä opetussisältöjen rikkaus ja uusien asioiden motivoivuus ja parantuneet yhteistyötaidot. Saatujen tulosten katsotaan tukevan kirjallisten palautteiden kautta rakennettua analyysiä asenne, yhteistyö, opettajan toiminta ja yhteistyötaidot luokitusta. Haastattelun suurin anti oli ehdottomasti huomata oppilaiden positiivisten tunnekokemusten huokuminen haastateltavien vastauksista.

## 12.6 Päiväkirjamerkintöjen tarkastelu

Oppilaat merkkasivat projektiopintoja varten laadittuun ja jokaiselle oppilaalle annettuun päiväkirjapohjaan kokemuksensa liikuntatunneista valmiiksi kuvatuin symbolein. Osa oppilaista käytti myös universaalisti tunnettuja hymynaamamerkintöjä kuvaamaan tuntemuksiansa. Päiväkirjoja täytettiin symbolein aina liikuntatuntien jälkeen.

Analysointia tehtäessä päiväkirjamerkinnot kirjattiin excel-taulukkoon (LIITE 7.), josta niiden esiintyvyyttä eri päivämäärien kohdilla analysoitiin yksinkertaisin määrällisyyteen perustuvien keinoin. Taulukosta on luettavissa, että oppilailla oli huomattavan vähän negatiivisia kokemuksia kuvaavia merkkejä liikuntatunneista. ”Mahtava kaveritsemppi” ja ”pieleen mennyt tunti” merkki olivat saaneet vähän edustusta päiväkirjamerkinnoissa. Negatiivisten kokemusten vähyydestä ja niiden jakautumisesta eri tuntien kohtiin voidaan todeta, että opetus on koettu pääasiassa positiiviseksi ja onnistuneeksi. Jokainen oppilas kokee asiat eri tavalla ja tunnilla on ollut jotain tekijöitä, miksi muut ovat kokeneet asiat positiivisiksi ja muutamat negatiivissävyytteisesti. Oppilaiden merkinnät keskittyivät myös enemmän omia kokemuksia kuvaaviin merkintöihin kuin yhteisöllisyyttä korostavaan ”mahtava kaveritsemppi” merkkiin. Koska merkeistä valittiin tuntia parhaiten kuvaava, ei valittu merkki suoranaisesti poista muiden esiintymistä. Muut osa-alueet ovat koettu joko heikommin tai ei ollenkaan.

Suurin osa päiväkirjamerkinnoista jakautui positiivisiin kokemuksiin. Näistä hymynaamat ja ”upea uusi liikunta kokemus” merkit olivat saaneet jonkin verran enemmän edustusta kuin ”huipputunti, joka vastasi mun taitoja” merkki. Negatiiviset ja positiiviset merkinnät sekä ”mahtava kaveritsemppi” merkintä jakautuivat koko jakson ajan tasaisesti päiväkirjoissa. Yksikään tunti ei saanut huomattavasti poikkeavaa edustusta emootioista. Kiinnitin huomiota päiväkirjamerkinnoissa myös siihen, ettei kenenkään päiväkirja sisältänyt pelkkiä negatiivisia merkintöjä, vaan ”pieleen mennyt tunti” tai vakavailme hymiöitä oli tasaisesti eri oppilaiden päiväkirjoissa. Näitä negatiivisia merkkejä oli vain yksi tai maksimissaan kaksi merkintää per päiväkirja.

Päiväkirjat oli nimetty, joten oppilaat tiesivät antavansa palautetta kokemuksistaan omalla nimellään. Kirjallisissa loppuvastauksissa ei ollut nimiä. Palaute annettiin anonyyminä. Verrattuna kirjallisiin vastauksiin päiväkirjamerkinnoissa oli selkeästi mukana myös negatiivisia kokemuksia. Tämän ajattelun liittyvän autenttiseen lähes liikuntatuntitilanteeseen liittyvään kokemukseen toisin kuin kirjallisissa vastauksissa, joissa käsitys kokemuksesta on jälkikäteen mietitty ja rekonstruoitu mielikuva tapahtuneesta opetuksesta. Jokainen yksilö kokee myös negatiivisia tunteita, joten on luonnollista ja enemmän todenmukaista, että päiväkirjamerkinnoista löytyi myös huonoja

negatiivissävytteisiä kokemuksia ja niitä kuvaavia merkintöjä. Tämän katsotaan liittyvän autenttisuuteen ja lisäävän kokemusten ilmaisemisen luotettavuutta. Muisteltaessa jälkikäteen tapahtumia saatetaan negatiiviset asiat helpommin unohtaa.

## 12.7 Kyselyaineistojen tulkinta

Kyselyt syötettiin IBM:n SPSS statistics- ohjelman versioon 20. Alku- ja loppukyselyistä muodostettiin kaksi erillistä aineistoa, jotka liitettiin samaan aineistoon add variables- toiminnon avulla.

Tämän jälkeen negatiivisesti muotoillut kysymykset käännettiin samansuuntaisiksi ei-parametrisiksi kysymyksiksi kuin muut ordinaali- asteikolliset likert- kysymykset kyselyssä.

Kyselyaineiston analysoinnissa lähdettiin liikkeelle alku- ja loppukyselyvastauksien vertaamisella toisiinsa frekvenssien avulla, jotta aineistosta saatiin kokonaiskuva ja mahdolliset silmillä nähtävät syöttövirheet tulisivat ilmi.

Tämän jälkeen ajettiin riippuvien tapausten t-testit kysymyspareista, jotka muodostuivat samoista kysymyksistä alku- ja loppumittauksissa. Kaikissa kysymyksissä muutos oli hyvin pientä tai muutosta ei havaittu laisinkaan, eivätkä saadut tulokset olleet tilastollisesti merkittäviä.

Tämän jälkeen ajettiin wilconin- testi, jonka tarkoituksena oli tarkastella muutoksia vastauksissa, koska t-testien avulla sitä ei saatu esille. Myös tässä tapauksessa Sig.-arvo ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Friedmanin testin katsottiin soveltuvan aineiston tutkimiseen, koska oli mitattu samoja tapauksia kaksi kertaa ja tarkoituksena oli saada selville onko mitattu ominaisuus muuttunut mittausten välillä. Vaikka Friedmanin testi soveltuu pienille aineistoille, tässäkin tapauksessa Sig.-arvo jäi kauaksi merkitsevyydestä, joten saatuja tuloksia ei voitu pitää tilastollisesti merkitsevinä.

Koska kyselylomake oli muodostettu voimaantumisteoriaa apuna käyttäen, muodostettiin summamuuttujat teorian kategorioiden mukaisesti muodostetuista kysymyksistä. Emootiot kategorialla kuvaavassa summamuuttujassa ja kykyuskomuksia kuvaavassa summamuuttujassa crobachs alfa jäi alle 0,7. Todettiin, etteivät ne kuvaa riittävän hyvin samaa kategoria muuttujaa.

Tämän jälkeen ajettiin konfirmatorinen faktorianalyysi kyselyille. Tällöin oletukseksi laitettiin neljä eri faktoria teorian kategorioiden mukaisesti.

Aineistosta muodostui neljä faktoria. Osa kysymyksistä kaatui eri kategoria luokkiin, kuin kyselylomaketta luotaessa oli tarkoitettu. Negatiivisesti muotoillut ja asteikollisesti käännetyt



kysymykset jäivät kokonaan faktoreiden ulkopuolelle. Samoin suurin osa kykyuskomus kategoriaan tarkoitetuista kysymyksistä kaatui päämääräkatgoria faktoriin. Kykyuskomukset summamuuttujaan jäi vain kolme eri kysymystä.

Faktorianalyysin muodostamien faktoreiden pohjalta luotiin summamuuttujat uudelleen, joiden reliabiliteettia tarkasteltiin cronbachs alfalla. Kykyuskomuksia kuvaavan summamuuttujan reliabiliteetti jäi edelleen alle 0,7 arvon.

Faktorianalyysin pohjalta luodut emootiot kategoria ja kykyuskomukset kategoriat vastasivat pitkälti alkuperäisesti näihin summamuuttujiin tarkoitettuja kysymyksiä. Emootiot kategoriasta oli tippunut pois negatiivisesti muotoillut kysymykset, jotka oli käännetty Likert-asteikolla vastaamaan muita kysymyksiä. Näihin negatiivisesti muotoiltuihin kysymyksiin oli vastattu selkeästi vahvemmin mielipitein kuin muihin kysymyksiin. Emootiot ja kykyuskomukset kategorioiden sisäinen luotettavuus olisi ollut riittävä summamuuttujien tekoon. Tästä vedettiin johtopäätös, ettei kyselylomakkeen teossa oltu täysin epäonnistuttu. Tilastollisen analysoinnin tekemiseen tämä ei kuitenkaan ollut riittävä löydös.

#### TAULUKKO Summamuuttuja emootiot kategoria alkumittaus faktorianalyysin pohjalta

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,770	5

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Minua arvostetaan liikuntatunneilla	13,6087	3,976	,449	,774
Koen oloni turvalliseksi liikuntatunneilla	12,3913	4,613	,491	,746
Tunnen, että olen tärkeä, osana liikuntaryhmää, liikuntatunneilla	12,9130	4,447	,548	,729
Uskallan osallistua ja näyttää osaamiseni ( hyvän ja huonon) liikuntatunneilla	12,5217	4,534	,513	,739
Eisuhtaudu	12,5652	3,348	,768	,636

TAULUKKO Summamuuttuja kykyuskomukset alkumittaus faktorianalyysin pohjalta

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,837	8

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Liikuntatunnit ovat minulle tärkeitä	22,2917	12,389	,534	,823
Teen ja yritän parhaani liikuntatunneilla	22,3750	12,071	,627	,813
Haluan oppia ja ratkaista tehtäviä itsenäisesti liikuntatunneilla	22,9167	9,819	,828	,777
Saan kannustavaa palautetta liikuntatunneilla (luokkakaverit ja opettaja)	22,6667	12,667	,439	,833
Onnistun liikuntatunneilla tehtävissä ja iloitsen myös onnistumistani	22,3333	11,710	,720	,803
Olen taitava liikunnassa liikuntatunneilla teen ylimääräisiä liikuntaharjoitteita tai toistoja oppiakseni liikuntataitoja	22,4583 23,1667	13,303 10,580	,404 ,445	,836 ,858
Liikuntatunnin päätteeksi minulla on hyvä mieli ja tunnen kokeneeni liikunnan iloa	22,3333	11,188	,757	,795

Koska kyselylomakkeiden vastaajia ei ollut alun pitäen numeroitu, ei aineistosta pystytty nostamaan yksilökohtaista tietoa alku- ja loppumittausten muuttumisesta. Tutkija tarkasteli vielä frekvenssikuvaileja ja totesi muutosten monissa kysymyksissä hyvin pieneksi negatiiviseen tai

positiiviseen suuntaan alku- ja loppumittauksen välillä. Osassa kysymyspareista tulokset olivat säilyneet täysin samoina.

Saaduista tuloksista pääteltiin, että käytetty neliportainen Likert-asteikko ei ollut riittävä kuvaamaan muutosta näin pienessä aineistossa. Samoin kyselylomakkeen operationalisoinnissa oli epäonnistuttu, koska sen sisäinen luotettavuus ei vastannut kaikissa kategorioissa voimaantumisteoriaa, jota oli käytetty apuna kyselylomakkeen muodostamisessa. Näin ollen tutkija päätti hylätä kyselyaineiston käyttämisen tutkimustulosten muodostamisessa ja johtopäätösten tekemisessä, koska tulokset olivat vaillinaisia, eivätkä tulokset noudattaneet tilastollista pätevyyttä.

## **12.8 Yhteenveto tutkimukseen liittyvien aineistojen analysoinneista**

Aineistoa koskien toteutettua toimintaa kerättiin paljon ja eri tavoin, jotta toteutetun toiminnan ja sen aikaansaamista muutoksista saataisiin luotua mahdollisimman kattava ja tutkimuksellisesti luotettava kuvaus. Toiminnan ainutkertaisuuden sekä osallistujien kokemusten monipuolisen dokumentoinnin takia aineistoa hankittiin paljon. Osa aineistosta kartoitti lähtötilannetta, kuten mielipidekirjoitukset, observoinnit ja alkukyselyt. Näiden aineistojen ensisijaisena tehtävänä oli tiedon tarjoaminen toiminnan kohdentamisesta tutkimusasetelmaan mahdollisimman tarkoituksen mukaiseksi. Kvantitatiivisin kyselylomakkein kerätty aineisto on jätetty kokonaan pois tuloksista, kyselyn tilastollisen pätemättömyyden vuoksi. 25 vastaajaa ei ollut riittävästi luotettavaan tuloksia antavaan tilastolliseen analyysiin tässä tutkimuksessa. Lisäksi katsoin operationalisoinnin epäonnistuneeksi.

Kirjoittamani johtopäätökset keskittyvät pitkälti kvalitatiiviseen loppukyselyaineistosta sekä haastatteluista saatuihin tuloksiin. Päiväkirjamerkinnot sekä mielipidekirjoitukset on huomioitu osana johtopäätöksiä sekä niiden muodostusta. Mielipidekirjoitusten näkökulmien keskeinen anti on ollut tarjota tietoa muutoksesta, jonka toiminta on saanut aikaan. Päiväkirjamerkinnot vahvistavat oppilaiden tunnekokemusten raportoinnin aitoutta, koska ne sisälsivät myös negatiivisia tunteita. Johtopäätöksissä on yhdistetty analysoinnissa saadut tulokset käsittämään tutkimuksellista näyttöä tuotetun pedagogisen mallin toimivuudesta käytännössä toteutetussa liikuntakasvatuksessa.

## 13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena on ollut tutkia kehitetyn suunnittelutyökalun voimaantumisen pedagogisen mallin toimivuutta käytännössä toteutetun liikuntakasvatuksen seurauksena. Toimintaa on tarkasteltu erilaisin aineistoin, jotka käsittelevät toteutettua kontaktiopetusjaksoa. Tutkimuskysymysten kannalta relevantit aineistot ovat vaikuttaneet tutkimuksessa esitettyihin johtopäätöksiin.

Toteutettua voimaantumisprosesseja tukevaa opetusta käsittelevistä aineistoista saaduista tuloksista huokui erityisen positiivinen asenne mallin avulla toteutettuja liikuntatunteja kohtaan. Muutos aiempaan oli koettu hyväksi kaikissa aineistosta luokitelluissa kategorioissa. Ilmaisut, jotka liitettiin voimaantumisprosesseja tukevaan opetukseen, olivat oppilaiden asennetta, yhteistyötä, opetusta sekä oppisisältöjä kuvaavia.

Tutkimuksella saavutettu keskeinen tiedollinen anti liittyy oppilaiden lisääntyneisiin myönteisiin kokemuksiin liikuntatuntikontekstissa. Yhteisöllisyys luokassa oli oppilaiden kokemusten mukaan selvästi kasvanut. Oppilaiden sitoutuneisuuden liikuntatunteja kohtaan sekä sitoutuneisuuden työskentelyä kohtaan havaittiin nousseen aineistosta nostetuissa tulkinnoissa. Sitoutuneisuus linkittyy voimaantumisen sitoutumisprosesseja vahvistavaan periaatteeseen. Oppilaat kuvasivat oman hyvinvoinnin tunteen lisääntymistä, joka oli vaikuttanut heidän kokemuksissaan myös muuhunkin koulutyöhön hyvinvointia lisäävästi.

Analyysissa kvalitatiivisen kyselyaineiston luokitteluun liittyvät tulokset vahvistivat luodun mallin vaikuttavuutta opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen. Aineiston analyysin kategorioista sisältö, opetus, asenne ja yhteistyö luokiteltiin sisältöjensä mukaisesti ensin yläluokkiin opettajan toiminta ja oppilaan toiminta sekä pääluokkaan vuorovaikutusprosessit liikuntatunneilla. Haastatteluita koskevat analyysit vahvistivat kyselyaineistosta saatuja tuloksia ja luokittelija tukemalla ja syventämällä muodostettua kuvaa oppilaiden kokemuksista liittyen toteutettuun voimaannuttavaan liikuntakasvatukseen. Saaduista tuloksista voidaan todeta mallin toimineen odotettuun suuntaan, koska opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen suhtauduttiin positiivisesti. Oppilaiden kokemukset kuvattiin huomattavan myönteisiksi. Lisäksi luokittelut vahvistavat näkemystä voimaantumisprosessien tukemisen ja vahvistumisen onnistumisesta, koska oppilaat raportoivat selkeissä määrin hyvinvoinnin ja positiivisten kokemusten lisääntymisestä liikuntatuntikontekstissa.

Luodun pedagogisen mallin suunnitelun toteutin hypoteesien pohjalta, jotka olettivat, että oppilaiden voimaantumisprosesseja voidaan tietoisesti tukea luomalla voimaantumisprosesseille edellytyksiä pedagogisen liikunnanopetusmallin avulla. Toiseksi oletettiin liikuntatunnilla tapahtuvien voimaantumisprosessien lisäävän oppilaiden tunnetta omien sisäisten voimavarojen lisääntymisestä, toiminta mahdollisuuksien kasvamisesta ja lisääntyvästä hyvinvoinnin kokemisesta. Voimaantumisprosessien uskottiin myös edistävän yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi voimaantumisprosesseja tukemalla oppilaiden uskottiin uskaltavan lisääntyvissä määrin toimia oman toimintansa ohjaaja. Oppilaiden itsetuntemuksen ajateltiin kasvavan ja oppilaan kykenevän asettamaan korkeampia tavoitteita voimaantumisprosesseja tukevan opetuksen ja voimaantumiskokemusten myötä. Mallilla ajatellaan mahdolliseksi tehdä liikuntakasvatuksesta tavoitteiden suunnassa yhtenäisempää sekä affektiivisten tavoitteiden korostuvan ensisijaisina liikuntakasvatuksessa.

Aineiston analysoinnissa saadut tulokset vahvistivat mallin luomista varten esitettyjä työhypoteeseja mallin toimivuudesta voimaantumisprosessien suhteen. Hyvinvoinnin kokemukset lisääntyivät oppilaiden raportoinnin mukaan. Monet nostivat kokemuksissaan myös esiin vaikutusmahdollisuudet ja itsenäisen toiminnan mielekkyyden, jotka linkittyivät esitettyihin hypoteeseihin. Täten tulokset puoltavat oppilaiden voimaantumisprosessien esiintymisen ja kasvamisen puolesta. Työhypoteesi mallin liikuntakasvatuksen yhtenäistämistä tavoitteiden suunnassa tulee todistetuksi tarkoituksenmukaisilla tutkimustuloksilla. Affektiivisuus hypoteesia kuvaavat oppilaiden positiiviset sosioemotionaaliset kokemukset ja vuorovaikutukseen perustuva analysointi luokittelu osoittavat mallin toimineen esitetyn hypoteesin suunnassa. Fyysismotorisuuteen tai kognitioihin liittyviä kokemuksia oli aineistossa huomattavan vähän, jotka vahvistavat työhypoteesin paikkansapitävyyttä. Affektiiviset tavoitteet ovat ensisijaisia voimaantumisprosesseja tukevassa pedagogisessa mallissa.

Hyvä pohjatyö ja tutustuminen oppilaiden näkemyksiin mielipiteiden muodossa sekä liikuntatuntien tarkkailu ovat vaikuttaneet tulosten suuntaan. Ilman tietoa oppilaiden kokemusten lähtötasosta pedagogisen mallin vaikuttavuus olisi voinut jäädä huomattavasti alle saavutettujen tulosten. Oppilaiden tuntemus, jokaisen äänen kuunteleminen ja jokaisen arvostaminen nousevat keskeiseksi tekijöiksi voimaannuttavaa liikuntakasvatusta toteutettaessa. Tällöin voidaan vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kokemuksiin ja voimaantumisprosessien esiintymiseen.

Tuloksien paikkaansa pitävyyteen vaikuttaa lisäksi muita muuttujia. Uudet opettajat ja uudet työtavat tekevät oppilaiden kokemuksista aina erilaisia kuin edellisen opettajan kanssa. Vuorovaikutus on erilaista eri ihmisistä johtuen. Pelkästään mallin käytöstä johtuva muutos

oppilaiden kokemuksissa ja voimaantumisosprosessien ilmenemisessä on vain osa liikuntatuntien moninaista kokemustasoista ja ulottuvuuksista. Liikuntatuntikonteksti on moninainen kokonaisuus. Kuitenkin yksi asia tämän toimintatutkimuksen tuloksissa on selvä. Yhteinen matka, jonka kävin yhdessä oppilaiden kanssa tämän toimintatutkimuksen parissa, on muuttanut minua sekä oppilaita.

Toiminta voimaannuttavan opetuksen parissa kesti yhden lukukauden. Erilaiset projektit ja hankkeet kestävät monesti vain lyhyen aikaa. Interventioiden tulosten esiin saaminen on lyhyen ajan vuoksi haasteellista. Projektien aikaansaama vaikutus voi myös jäädä lyhyeksi toiminnan loppuessa. Siitonen (1999) on listannut noin kaksi vuotta ajaksi, jolloin erilaisissa työorganisaatioissa saadaan kehitettyä uusi voimaannuttava toimintakulttuuri. Työorganisaatioissa puhutaan erilaisista käytänteistä kuin kasvatustoiminnassa. Kasvatustoiminnalla on selkeät tavoitteet ja arvopohja, johon opettajan toiminta ja vuorovaikutus oppilaiden kanssa nojaa. Tulokset osoittavat, että puoli vuotta kestäneessä toiminnassa on mahdollista osoittaa toimintaan osallistuvilla kokemuksia, jotka puoltavat voimaantumisosprosessien esiintymistä. Se, jääkö voimaannuttava toimintakulttuuri eloon ja voimaantumisosprosessien kokeminen oppilaiden keskuuteen käytännöksi, riippuu paljon liikuntakasvatusta toteuttavasta opettajasta.

Oppilaiden raportoimat kokemukset liittyivät hyvinvointiin ja sitoutuneisuuteen. Niistä oli luettavissa sekä positiivisuutta että myönteistä asennetta ja yhteisöllisyyden kokemista liikuntatuntikontekstissa. Vuorovaikutus oli koettu paremmaksi ja opettajan työskentely oppilaita tukevaksi. Tulosten valossa todetaan tutkimustulosten vastaavan päätutkimuskysymyksen. Aineistoista nousseiden kuvausten perusteella voidaan olettaa luodun mallin vahvistaneen oppilaiden voimaantumisosprosesseja ja niiden kokemista liikuntatuntikontekstissa.

### **13.1 Opetustoiminnan arviointi suhteessa saatuihin tutkimuksellisiin tuloksiin**

Yksinkertaisten kysymysten avulla malli pisti minut miettimään ja huomioimaan toteutetussa opetustyössä ihmisarvoihin ja jokaisen yksilön omaan tilaan ja äänen kunnioitukseen liittyviä periaatteita. Näitä asioita en välttämättä olisi muuten tiedostanut ja miettinyt osana opetustyötä. Tiedostamattomissa tilanteissa sortoa sekä väärinkäytettyjä valtasuhteita voi esiintyä, jopa omassa kasvatustyössä. Mallin tehtävänä oli tehdä työskentelyssäni tiedostamattomat vuorovaikutussuhteet näkyväksi ja emansipoida. Malli mahdollisti mielestäni toteuttamalleni kasvatukselle kestäväää ihmisyyttä ja elämänhallintataitoja tukevat lähtökohdat, joita saadut tulokset vahvistavat.

Voimaantumisprosesseja tukevan pedagogisen mallin käyttäminen opetuksessa oli mielestäni työläämpi tapa suunnitella tunteja ja toteuttaa liikuntakasvatusta, kuin pelkkä liikunnallisia sisältöjä koskeva liikuntakasvatus. Mallia käyttäessäni yhteen nippuun kerääntyi opetussuunnitelmalliset kasvatustavoitteet ja sain selkeän pedagogisen suunnan opetustyölle. Malli toimi minulle ohjenuorana sosiaalisemotionaalisten tavoitteiden saavuttamisessa helpottaen tätä kautta työtäni kasvatustavoitteiden suhteen. Lisäksi mallin käyttö helpotti oman työn reflektointia sekä ymmärrystä ammatillisista eettisistä sitoumuksista. Malli selvensi näkemystäni omista teoreettisista oletuksista ja lähtökohdista omien didaktisten ratkaisujeni taustalla. Saadut tulokset osoittavat asettamieni opetuksellisten tavoitteiden ja oppilaiden raportoimien kokemusten suunnassa yhtenevyyttä.

Luotu voimaantumisprosesseja tukeva opetusmalli on mielestäni kokonaisvaltainen sekä suomalaista opetusperinnettä että yhteiskunnallisia arvoja tukeva. Kehitetty voimaantumisteoreettinen malli sopii mielestäni saatujen tulosten valossa tukemaan nykyaikaiseen humanistiskonstruktivistista oppimiskäsitystä. Lisäksi kehitetyllä pedagogisella mallilla on saatujen tulosten valossa perusteltu paikkansa kouluhyvinvoinnin tukemisessa ja koulutyöhön sitouttamisessa sekä oppilaiden elämönhallintataitojen tukemisessa.

# 14 LUOTETTAVUUS

Toimintatutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin arvioiminen on hankalaa. Toimintatutkimus on osa rakentuvaa ihmistenvälistä sosiaalista todellisuutta. Mitään absoluuttista totuutta ja todellisuutta, johon tutkimustuloksia voisi verrata, ei ole olemassa. Validointiperiaate, joka liittyy toimintatutkimukseen, viittaa hermeneuttiseen käsitteeseen tiedon ja ymmärryksen asteittaisesta syvenemisestä.

Heikkinen ja Syrjälä (2006, 149) esittävät Kvalen näkemyksiä mukailleen toimintatutkimuksen validioinnin periaatteiksi, historiallisen jatkuvuuden, reflektiivisyyden, dialektisuuden, toimivuuden ja havahduttavuuden. Käytän myös tämän tutkimuksen luottavuuden tarkastelussa näitä periaatteita.

## 14.1 Historiallinen jatkuvuus

Toimintatutkimus ei ala koskaan tyhjästä, vaan se sijoittuu aina tiettyyn historialliseen, poliittiseen ja ideologiseen kontekstiin. Tutkimus on osa tutkimuskohteen historiallista jatkumoa. Toimintaa voidaan tarkastella niin mikro- kuin makrotasolla, sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä. Historiallinen jatkuvuus tulee esiin todellisuuden kuvaamisessa tarinallisin keinoin. Narraatio on osa kaikkea ihmiselämää.

Kaikki nämä historiallisen jatkuvuuden periaatteet tulevat esiin tässä tutkimusraportissa. Lukijalle on pyritty luomaan mahdollisimman selkeä juonellisesti etenevä narraatio tapahtumista, joten reflektointiin ja tutkimusprosessin kuvaukseen on kiinnitetty erityistä huomiota, jotta lukija pystyisi mahdollisimman hyvin hahmottamaan tutkimusprosessin kulun. Tutkimukselliset valinnat on myös pyritty tekemään näkyviksi perusteluineen jokaisessa tutkimuksen vaiheessa.

Mikrotasolla tehty toimintatutkimus käsittää Heikkisen mukaan kehittävän työn tutkimuksen. Tutkimus käsittelee liikunnanopettajan toimenkuvan kehittämistä ja tarkastelee tapahtumia toimintahistoriallisesta näkökulmasta. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 150.) Makrotasolla tutkimus kiinnittyy kulttuurisesti muodostuneisiin käsityksiin kasvatuksesta, ihmisen olemuksesta ja ihmisenä olemisesta, opetuksen tehtävistä ja yksilöiden voimavaroista. Yksilöä korostava, ennaltaehkäisevä ja voimavaroihin pureutuva puhunta on tämänhetkisen historialliskulttuurisen aikakauden yksi keskeisimmistä merkityksistä. Tiedostamattomat ja arkisen ajattelun ulkopuolella



olevat valtasuhteet pyritään saamaan näkyviksi ja emansipoitumista vahvistamaan kaikilla eri alueilla.

## 14.2 Reflektiivisyys

Toimintatutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja asteittain syvenevään ymmärrykseen ja tulkitaan. Tutkija on itse tärkein tutkimusvälineensä. Omaa roolia tutkimuksen kannalta reflektoidaan läpi koko prosessin ja tutkijaidentiteetin rakentumista pyritään kuvaamaan tutkimusprosessin rinnalla. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152 -154.)

Tutkijana olen pyrkinyt tiedostamaan omat tietämiseni mahdollisuudet, ehdot ja rajoitukset. Omia ontologisia ja epistemologisia oletuksia olen tarkastellut ja pohtinut osana tutkimuksen raportointia.

Laadullinen ymmärrykseni on kehittynyt ja syventynyt vähitellen hermeneuttisen kehämäisesti kohti lopullista tulkintaa. Toiminnan arviointi on tuottanut ymmärrystä, jonka pohjalta on suunniteltu uusia toiminta- ja tutkimustapoja prosessin edetessä. Ideoita on syntynyt toiminnassa ja tutkimuksessa. Menetelmät, ajattelutavat ja teorit ovat kehittyneet. Tutkimushankkeesta on myös kummunnut uusia kysymyksiä.

Oma tutkimukseni ja ymmärrykseni kehittyminen on rakentunut reflektioni johdattamana. Vaikka toteutettu opetusjakso oli muutaman kuukauden mittainen, on reflektiota ja käsitystä tutkimuskohteesta ja liikunnanopettamisen kehittämisestä rakennettu jo ennen opetuksen toteuttamista. Reflektio ei koskaan pysähdy kuten ei ymmärryksen syventymisenkään. Raportti on luotu tiettyinä historiallisena hetkenä ja siihen on pyritty kuvaamaan kaikki onnistumiset ja epäonnistumiset sekä omat taustaolettamukset ja kyky ymmärtää tutkimuskohdetta omien aikaisempien kokemusteni valossa. Raportti on osa tämänhetkistä kirjoitettua todellisuutta ja se on rekonstruoimani näkökulma tutkimusprosessista ja siitä saaduista tulostuksista. Aineistoa on pyritty kuvaamaan laajasti sekä menetelmiä ja tutkimuksen etenemistä raportoimaan johdonmukaisesti. Näin on ajateltu mahdolliseksi ymmärtää tutkimuksellisten ajatusten syntymistä sekä arvioida tutkimuksellisen näytön pitävyyttä. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152 -154.)

### 14.3 Dialektisuus

Sosiaalinen todellisuus rakentuu vuorovaikutusprosesseissa. Totuus on neuvoteltua väitteiden muodostamaa synteesiä. Eri ajattelutavat ja ideologiat täydentävät toisiaan. Tätä synteettisyyttä ja puheenvuorojen monipuolisuutta olen pyrkinyt tuomaan raporttiin autenttisten puheenvuorojen ja kirjoitusten sisällyttämällä raportointiin. Toimintatapani pyrkii säilyttämään polyfoniaa, rikasta ja moniäänistä kuvaa tutkimuksesta ja siihen osallistuneiden kokemuksista ja merkityksenannoista toiminnanprosessissa. Synteettisyyttä olen tavoitellut yhdistämällä eri teoreettisia lähtökohtia väitteiden ja vastaväitteiden avulla yhdeksi linssiksi, jonka läpi tutkimuksen tarkoitusta voitaisiin peilata. Samoin synteesiä rakentamiseen on pyritty johtopäätöksiä tehtäessä niiden muodostuessa eri teoreettisia näkökulmia hyödyntäen.

Toimintatutkimus ei ole rakentunut monologisesti sosiaalisessa todellisuudessaan vaan se sisältää eri ääniä ja tulkintoja teoreettisten taustaolettamusten ja käytännön välillä käytävänä vuoropuheluna. Tärkeä osa toimintatutkimusta on autenttisuus, johon olen pyrkinyt koko prosessin aikana ja raportin kuvauksessa. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 155 -157)

Dialogin asema tulkinnassa korostuu. Tällöin vastaan tulkitsijana aineistolle esittämistäni kysymyksistä, josta vastaukset kumpuavat. Se kuinka hyvin tavoitan tulkittavia näkökulmia vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Sama periaate dialogista on myös soveltavissa toiminnan dialektiseen tarkasteluun. Toimintaa tulkitseva esittää kysymyksiä toiminnalle, josta vastaukset kysymyksiin kumpuavat. Dialektisuuden onnistumiseen vaikuttavat tutkijan taustasitoumukset ja se kuinka hyvin tutkijana olen pystynyt ymmärtämään tulkittavan näkökulmia. (Moilanen 1997, 72 -74.)

### 14.4 Toimivuus

Toimivuusperiaate palauttaa toimintatutkimuksen pragmaattiseen ajatteluun. Ajatuksena on, että totuus on sidoksissa ideoiden toimivuuteen ja hyödyllisyyteen. Onnistumiset sekä epäonnistumiset ovat käytännön ja kehittämisen kannalta yhtä oleellista tietoa. Onnistunut tutkimus saa osallistujat uskomaan omiin kykyihinsä ja taitoihinsa sekä voimaannuttaa parantamalla ihmisten elinoloja. Toimivuusperiaatteen mukaisesti tutkijan on täytynyt tiedostaa kielen kulttuurinen perusta ja sen rakentuminen yhteisöllisesti ja kielen käytön sisältämät merkitykset sekä vallankäytön mahdollisuudet raportoidessaan toimintaprosessia. ( Heikkinen & Syrjälä 2007, 156–158.)

Olen tutkimusta tehdessä pyrkinyt olemaan rehellinen ja avoin. Projektiopintojen tarkoitus oli tukea oppilaiden voimaantumisprosesseja, joista kertovat hyvät ja positiiviset kokemukset liikuntajakson toteutuksesta. Koen itsekkin voimaantuneeni, koska koen saaneeni lisää uskoa mahdollisuuksiini vaikuttaa liikunnanopettajana oppilaiden mahdollisuuksiin.

Tutkimuksen toimivuuden toteutuminen edellyttää myös tutkimuksen eettistä tarkastelua. Projektin aloittamisesta asti oppilaat tiesivät, että opintojen tarkoituksena on toteuttaa tutkimusmateriaalia opinnäytetöihimme. Oppilaat olivat innokkaina mukana ja aina vapaaehtoisia tarvittaessa suurin osa halusi tulla mukaan tuottamaan aineistoa tutkimuksemme. Oppilaat tuottivat myös tunnollisesti laaja-alaisesti projektin aikana kerättyä tutkimusmateriaalia.

Tutkittavia koskevia eettisiä periaatteita; luottamuksellisuutta, avoimuutta, lojaaliutta ja molemminpuolisuuden huomioimista on pyritty noudattamaan koko prosessin aikana ja tutkimuksen teossa. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista, vaikka tutkimusprojekti on liittynyt olennaisesti järjestettyyn opetukseen. Kaikki oppilaat osallistuivat mielellään tutkimukseen. Tutkimuksen tekijä on käyttänyt tutkimukseen kerättyä aineistoa vain tämän tutkimusraportin tekoon. (Huotelin 1996, 38). Tutkimuksessa on pyritty noudattamaan Suomen akatemian (1998) määrittämää hyvää tieteellistä käytäntöä, koska tutkija on vastuussa tutkimuksen toteutuksesta kanssa ihmisilleen, tieteelle ja tutkimuskohteelle. Lisäksi on katsottu erittäin tärkeäksi selkiyttää, kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimukseen on ryhdytty. Se tulee esiin tutkimuksen julkilausutussa tarkoituksessa ja tutkimustehtävän muotoilussa. (Tuomi & Sarajarvi 2001, 126 -130.)

## **14.5 Havahduttavuus**

Toimintatutkimukselle ominaista on simuloida narraation tavoin elettyä ja koettua todellisuutta. Uskottavuus ei perustu väitelauseisiin eikä perusteluihin vaan tarinan toden tuntuun. Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessia elävästi ja niin autenttisesti kuin olen asiat kokenut tutkimusprosessin aikana. Tutkimuksen anti ja sen tutkimuksellinen arvo ovat sen lukijassa herättämissä aistimuksissa. Tutkimuksen metodiikan ei ole tarkoitus vedota vain kongnitiivis-rationaaliseen ajatteluun, vaan sen on tarkoitus herättää lukijassaan tunteiden kirjoa, erilaisia kokemuksia ja ajatuksia kuvata tutkimusprosessista. ( Heikkinen & Syrjälä 2007, 159.)

Narratiivisuutta tavoitteleva kerronta on osa tutkimuksellista estetiikkaa. Estetiikan merkitys kerronnassa viittaa perinteisempienkin tutkimusraporttien kirjoitusasun arviointiin. (mt.) Maailman

monisäikeisyyden ja lukemattomien kulttuuristen ympäristöjen olemassaoloa on mielestäni turhauttavan yksinkertaista ajatella kuvaavansa vain tietyn tieteelle sopivin kaavamaisin keinoin. Postmodernistiseen ajattelutapaan sopii pienet tarinat ja niiden julkituomat merkitykset ja kerronnallinen anti. Tämä tutkimus on juuri sellainen. Omanlaisensa ja ainutlaatuinen, joka kuvaa tietyn pienen tutkimuksellisen tarinan ja sen prosessin, jota tarina imitoi tutkijan suulla ja sielulla.

# 15 POHDINTAA

## VOIMAANTUMISMALLISTA JA SEN TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ

Koen, että en voi vielä tämän tutkimusraportin ja tutkimusprosessin pohjalta vastata täysin luotettavasti siihen, onko kehitetty pedagoginen malli täysin aukottomasti toimivan olettamallani tavalla. Itse koen, että malli soveltuu erittäin hyvin omaan opetustyöhön, vuorovaikutussuhteiden ja valtasuhteiden näkyväksi tekemiseen sekä ihmisarvolähtöiseen toimintaan ja humaaniuden periaatteiden tukemiseen. Mallin toimivuus riippuu myös sen käyttäjästä eli siitä opettajasta, joka tunnit suunnittelee ja toteuttaa. Liikuntaryhmillä, jotka ovat opetuksen kohteena, on myös oma vaikutuksensa mallin toimivuuteen. Samoin kontekstuaaliset tekijät vaikuttavat opetustapahtumatilanteissa mallin toimivuuteen.

Kuten Siedentop & Tannehill toteavat, käytännön liikuntakasvatus toteutuu aina tietyssä kontekstissa, joka voidaan nähdä eräänlaisena ekosysteeminä. Mikään tässä systeemissä ei ole stabiloitu, vaan kaikki ekosysteemin muodostamat osat; opettajat, oppilaat, mielialat, tilat, varusteet, kellonaika, sää jne. vaikuttavat toistensa tasapainoon. Opettajan pedagoginen opetustyö ei ole käsikirjoitettua suunnitelmiin perustuvaa performanssia oppilaiden edessä, vaan jatkuvaa vuorovaikutusta, joka on dynaamista ja toimii kumpaankin suuntaan. Opettaja ja oppilaat vaikuttavat yhtäläillä toisiinsa käytännön opetustilanteissa. (Siedentop & Tannehill 2000, 42 -43.)

Oma näkemykseni tämän gradun keskeisimmästä annista on vaikuttaa tarjoamalla informaatiota, jossa korostuu myös eettinen arvoperustaisuus tieteellisesti todennetun informaation yhteydessä. Kehitetty malli kokoaa idealistisen näkemyksen ihmisen olemuksesta ja verifioidusta totuudesta yhteiskunnallisesti kestäviksi määriteltyjä arvolähtökohtia ja olettamuksia myötäillen. Monet valtion asiakirjat edustavat ja tukevat mielestäni kehittämäni mallia arvolähtökohdiltaan.

Opetussuunnitelma sanelee arvot, lähtökohdat ja tavoitteet, joihin opetustyön tulisi tähdätä ja joiden suuntaan opettajana työtäni tulisi jatkuvasti kehittää. Opetussuunnitelma kuvaa sitä, mitä suomalaisesta yhteiskunnasta halutaan kasvatuksellisesti välitettävän. Mielestäni luomani pedagoginen malli ja sen käyttöön pohjautuva liikuntakasvatus pyrkii vastaamaan ja tavoittamaan opetukselle asetetut päämäärät opetussuunnitelmaan kirjatussa laajuudessaan. Mallipohjaisen opetuksen hyötynä on myös sen koherenttius moninaisten tavoitteiden kesken. Mallipohjaisesti

toteutettu liikuntakasvatus saa laajemmat raamit, pitempiaikaiset tavoitteet toimintaan ja opettajan työskentelyyn. Mielestäni luomani malli sitoo kauniisti kuin rusetti liikuntakasvatuksen eriävät tavoitteet yhteen. Koko paketin päälle jää kaunis ja positiivinen kuva tulevaisuudesta. Paketissa on se toivon siemen paremmasta huomisesta, jossa jokainen on arvokas ja omien edellytystensä rajoissa mahdollisimman toimintavaltainen toimija ympäröivässä yhteiskunnassa.

Luodun pedagogisen voimaantumisprosesseja tukevan mallin ajattelen huomioivan opetuskontekstuaaliset olosuhteet, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttamisen, kuten Konun (2002) mallissa oppilaiden hyvinvoinnin mahdollistajiksi määritetään. Kouluviihtyvyys ja sitoutuminen koulutyötä kohtaan kasvavat oppilaiden hyvinvoinnin kokemusten myötä. Opettajien tehtävänä on tarjota nämä mahdollisuudet hyvinvoinnin kokemuksille.

Elämönhallintataitojen tukeminen on mielestäni perusteltua kaikessa kasvatustyössä. Tukemalla oppilaiden ja yksilöllisten voimavarojen olemassaoloa, kehittymistä ja tätä kautta elämönhallintaa saadaan perusta hyvinvointia tukevalle koulutyölle, josta voidaan ajatella olevan kumulatiivista hyötyä myöhemmin elämässä kehittyneinä elämönhallintataitoina.

Opettajan toimijana tulee mielestäni ymmärtää oppilaiden hyvinvoinnin kokemusten muotoutumista ja oppilaiden kokemia voimaantumisprosesseja. Liikunta on koulussa se aine, jossa ihmisen kehollisuus ja kokonaisvaltainen maailmaan jäsentyminen tulevat parhaiten huomioiduksi. Oppilaiden elämäntilanteiden kokemukselliset tilanteet jäsentyvät liikuntatunneilla ulottuvuuksista, jotka linkittyvät siihen keitä he ovat, mitä he tekevät ja mitä liikuntakontekstissa tapahtuu. (Perttula 2005, 150.)

Yksilöiden hyvinvoinnin sekä oman itsensä tuntemuksen ja maailman suhteen kehittymisen mahdollisuudet ovat mielestäni parhaimmillaan hyvin toteutetussa liikuntakasvatuksessa. Ammattimaisesti toimivan liikunnanopettajan kuuluu mielestäni tukea ja mahdollistaa oppilaille heidän kehittymismahdollisuudet sekä itsetuntemuksen kasvaminen heidän omasta kokonaisvaltaisesta eksistenssistään. Näin voidaan mielestäni tukea laaja-alaisesti oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nykypäivänä on siirrytty enemmän ennaltaehkäisevään suuntaan ja yksilöllistä hyvinvointia ja jaksamista tukevaan ajattelumalliin. Voimavaraistamista tukevalla opetuksella on siis perusteltu paikkansa.

Itse olen vakuuttunut siitä, että tulen käyttämään omassa työssäni ja tunteja suunnitellessani luomaani pedagogista mallia. Mielestäni malli toimii hyvin ja sen kokonaisvaltaisuuden vuoksi se helpottaa omaa työtäni ja perustelee pedagogisia ratkaisujani ammattieettisesti kestäväällä tavalla. Itse luomani malli pohjautuu myös niihin arvoihin ja idealismeihin, joita itse pidän tärkeänä ja joita katson välttämättömiksi lähtökohdiksi opetustyölleni.

Verraten mallia esimerkiksi Hellisonin luomaan vastuullisuuden malliin, jonka tarkoituksena on lisätä oppilaiden vastuullisuutta ja myös tietyllä tavalla voimistaa oppilaita, on luodun mallin käyttö helppoa sen yksitasaisuuden vuoksi. Hellisonin mallia koskevissa interventioissa ovat opettajat todenneet sen kumulatiivisen tasoilta tasoille etenevästi kehittyvän opetuksen hankalaksi ja vastuullisuuden periaatteiden kehittymisen järjestyksen teennäiseksi. (Gordon 2010, 22.)

Luotua voimaantumisprosesseja tukevaa mallia tulee tulevaisuudessa tutkia lisää pitemmällä aikavälillä sen jatkuvan vaikuttavuuden varmistamiseksi. Voi olla mahdollista, että samat periaatteet eivät toimi voimavaraistavana pidemmän aikaa käytettyinä ja tämänkin mallin tulisi kumuloitua jollakin tavalla pidemmän aikaa käytettynä. Tällaisten näkökulmien vahvistaminen tai poissulkeminen vaatii ehdottomasti malliin liittyvää jatkotutkimusta.

Mielestäni kehitetyn pedagogisen mallin kokonaisvaltaisuuden vuoksi se tekee myös omasta työn teosta tietyllä tavalla huolettomampaa ja helpompaa. Koen, että hyvien ja luotettavien mallin tuomien ratkaisujen avulla voin vapauttaa ja siirtää voimavarojani opetustapahtuman muotoutumisessa oppilaita vielä paremmin palveleviin tarkoituksiin. Koen, että voin samalla luottaa toimivani ammattini edellyttämällä tavalla. Mielestäni malli auttaa noudattamaan ja tekemään näkyväksi työssäni eettisesti noudatettavia oikeita periaatteita. Voisinkin näin lopuksi todeta korulausein myös itse voimaantuneeni mallin avulla.

Koska mallin on tarkoitus luoda hyvää ja viedä eteenpäin emansipoivuuteen perustuvia kasvatustavoitteita, pyrin tuomaan mallia esille ja lahjoitan sen käytettäväksi kaikille mallista kiinnostuneille. Toivon mallista olevan hyötyä kaikille kollegoilleni heidän omassa opetustyössään.

Liikuntakasvatuksen kentällä kehittämälläni mallilla on varmasti vielä paljon annettavaa tulevaisuudessa. Jatkotutkimuksia voidaan tehdä mallin sovellettavuudesta myös muihin opetusaineisiin sekä lisätä tietoutta ja ymmärrystä luodun mallin toimivuudesta ja käytöstä liikuntakasvatuskontekstissa.

## 16 LOPUKSI

Näin jälkikäteen, tutkimuksen valmistuttua, on tutkijana syytä palata tarkastelemaan toteutunutta tutkimusprosessia ja tutkimuksessa saatuja tuloksia.

Tutkimusongelmasta ja tehtävästä johtuen tutkijan mielestä käytetty metodi sopi tutkimuksen tarkoitukseen. Tulosten ristiriidattomuus verrattuna toisiinsa vahvistaa arviota tutkimusmetodin ja analyysin toimivuudesta ja sopivuudesta kohteena oleviin aineistoihin.

Käytettynä metodina toimintatutkimus on haasteellinen, kuten tutkija huomasi tutkimusta tehdessään. Tutkimus liittyy paljon konkreettiseen käytäntöön ja toiminnan avaaminen abstraktioiden tasolle heikentää helposti tutkimuksen ymmärrettävyyttä. Metodiin itsessään liittyy paljon tutkimuksellisten käsitteiden ja tieteellisyyteen liittyvää määrittelyä. Toimintatutkijana huomasin kaksi asiaa, jotka nousivat ylitse muiden tutkimustyötä tehdessäni; tutkimusprosessi imaisi minut täysin mukaansa ja kietouduin itse erottamattomaksi osaksi tutkimustani. Toiseksi koin, että toimintatutkimuksen teko on vain näennäisesti helppoa. Toiminnasta voi kirjoittaa mitä vain, mutta sen tieteelliseksi todentaminen ja toimivuuden todentaminen perustellusti on aivan eri asia.

Näin jälkikäteen voi todeta, että tutkimuksen olisi voinut toteuttaa varmasti myös toisella tutkimusmetodilla ilman, että tulokset olisivat todennäköisesti kovasti muuttuneet. Jollakin toisella metodilla tutkimus olisi voitu toteuttaa muodoltaan enemmän perinteiseksi tutkimusraportiksi. Kuitenkin todellisen toimintaan perustuvan muutoksen toteuttaminen ja opettajatutkija näkökulman valitseminen tutkimukselliseksi dispositioksi nähdään mahdolliseksi vain käytetyllä metodilla.

Pohjaten tutkimuksen tuloksiin, tutkija ei koe mahdottomaksi lähteä vielä uudestaan tutkimuksen tielle ja syventämään tietoutta kehitetystä pedagogisesta mallista. Jatkotutkimuksen kannalta olisi erittäin hedelmällistä tutkia mallin toimivuutta laajemmassa kontekstissa ja useampien opettajien käyttämänä. Samoin mallin suunnittelupohjaa voisi kehittää vielä toimivammaksi ja sopivammaksi työkaluksi opetuksen suunnittelua varten käytännön kokeiluja hyödyntäen. Tärkeimmäksi tutkimukselliseksi haasteeksi nostaisin mallin toimivuuden laaja-alaisen todennettavuuden emansipoivaan liikuntakasvatuksen pohjana ja pedagogisena työkaluna. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä opetusta ja liikuntakasvatusta kohti jokaisen yksilön omien voimavarojen kokonaisvaltaista käyttöönottoa ja itsensä ideaalia toteuttamista.



Tutkimusta tehdessäni huomasin tutkimuksen teon olevan jatkuva ja kehittyvä prosessi, jonka etenemisessä paneuduin aina vain syvällisemmin ja tiiviimmin aineiston tutkimiseen, tutkimusprosessin rekonstruktioon ja tutkimusraportin kirjoittamiseen. Monta ajatusta, hetkeä ja tunteja uhrattiin tämän tutkimustyön ja raportin tekemiseen.

Tutkijana kiitän kaikkia jotka osallistuivat matkanvarrella tutkimusprosessin kulkuun ja ajatusten vaihtoon. Haluan kiittää kaikkia tutkimukseni tekoon osallistuneita oppilaita sekä projektin ohjaajaa Paavoja innostavasta asenteesta ja ammattitaitoisesta ohjaamisesta tutkimukseni tekoa varten. Harjoitteluparini ansaitsee erityiskiitokset. Jukan kanssa olemme olleet opiskeluaikanaamme kuin majakka ja perävaunu lähes symbioottisessa suhteessa toisiimme. Motivoimme ja veimme toisiamme eteenpäin niin myötä kuin vastamäissä. Ilman toisiamme emme kumpikaan olisi varmasti paneutuneet ja kasvaneet tämän prosessin myötä yhtä paljon kuin yhteistyössä. Jukan sanoja lainaten; *”Yhteistyö on voimaa”* ja *”Yhdessä olemme enemmän”*, kuvaavat hyvin opintojemme suorittamista keskenämme. Iso kiitos tutkimusraporttini valmistumisesta kuuluu siis Jukalle. Samoin kiitän opiskelutoveriani Anua minun johdattamisestani kriittisen pedagogiikan ja voimaantumisteoreettisen tutkimuksen pariin. Anu oli juuri se ihminen, joka sai minut pohtimaan omia voimaannuttavia kokemuksiani liikunnasta ja miettimään mikä on se tekijä, joka saa elinvoiman virtaamaan liikuntaa harrastettaessa. Tämä oli se ensimmäinen idea ja lähtökohta koko läpikäymäni tutkimusprosessin taustalla. Haluan kiittää myös perhettäni saadusta tuesta ja ajasta raportin kirjoittamista varten. Kiitän myös kaikkia muita läheisiäni ja tuttaviani, jotka olette auttaneet ja tukeneet sekä antaneet inspiraatiota ja voimaa minulle tutkimus- ja kirjoitusprosessini aikana.

Tutkijana koen tutkimuksen teon rikastuttaneen omia näkökantojani. Prosessin läpikäyneenä koen olevani ammattieettisesti valmiimpi toimimaan ja ottamaan vastuuta tulevien oppilaitteni liikuntakasvatuksesta ja oman opetustyöni tavoitteista sekä didaktisista ratkaisuista. Läpikäymäni tutkimusprosessi on valmistanut minua kaikkeen tähän. Koen, että tutkimusprosessia tehdessäni pohdin ihmisen syvintä olemusta ja kasvatustyön perimmäistä tarkoitusta. Mietin niitä arvoperustoja, jolle oman maailmankuvani ja opettajuuteni perustan sekä taivuini idealistiseen ajattelutapaan ja näkemykseen ihmisyydestä ja humaaniuden toteutumisesta. Tämän tutkimustyön toteuttaneena ja läpikäyneenä koen olevani vihdoin valmis. Mukanani kannan saavuttamieni näkemyksieni lisäksi myös sen pienen tutkijaopettajan roolin, joka on juurtunut syväälle sisimpääni.

# LÄHTEET

Biddle, Stuart J.H. ( 2000) Emotion, mood and physical activity. teoksessa (toim.) Biddle, Stuart J. H. Fox, Kenneth R. Boutcher, Stephen H. (2000) Physical Activity and Psychological Well-Being. Publisher: Routledge . Location: London, GBR . Date Published: 11/2000 Language: en. s. 63 -64, 86

Dowling, F. 2011. Are PE teacher identities fit for postmodern schools or are they clinging to modernist notions of professionalism? A case study of Norwegian PE teacher students emerging professional identities. Sport, Education and Society.

Eloranta, V.(2007) Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim.) Heikin-Aro-Johansson, P. & Huovinen, T. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki. 2. uudistettu painos. 2007. s. 220-224

Gordon, B. 2010. An Examination of the resbonsibility model in a New Zealand secondary school education program. Journal of teaching in physical education, s. 22.

Gould, R, Ilmarinen, J., Järvikoski, J., Järvisalo, J, 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Hakapaino oy, Helsinki 2006. saatavana www-muodossa URL:<[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78368/tyokyvyn\\_ulottuvuudet\\_7.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78368/tyokyvyn_ulottuvuudet_7.pdf?sequence=1)> luettu 24.11.2012, s. 20,23-24

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla. Opetus 2000. Ps-kustannus. Jyväskylä 1999. s. 29, 33, 115

Heikkilä, J., & Heikkilä, K. 2001. Innovatiivisuutta etsimässä. Kauppakaari ja Heikkilä Inno-Consulting Oy. Helsinki. s. 203, 283, 285, 297-299.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. WSOY. Helsinki. s. 43.

Heikkinen, H & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus. Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. toim. Heikkinen, H, Huttunen, R., Moilanen, P. Atena Kustannus. Juva. s. 34 -35

Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. . Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 19

Heikkinen, H. & Huttunen, H. 2007. Toimintatutkimus tieteenä. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa.

Heikkinen, H.& Häkkinen, P. & Kontinen, T. 2007. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. . Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 45 -46, 52 -53

Heikkinen, H & Kiilakoski, T & Rovio, E. 2007. Toimintatutkimuksen käytäntö. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 79 -82, 87

Heikkinen, H. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 123 -126

Heikkinen, H. & Syrjälä, S. 2007. Tiede totuus ja toimintatutkimus. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 149 -150, 152 -159

Himanen P. 2004. Välittävä, kannustava ja luova Suomi. Katsaus tietoyhteiskuntamme syviin haasteisiin. Tulevaisuusvaliokunta teknologian arviointeja 18. Eduskunnan kanslian julkaisuja 4/2004. saatavana [www-muodossa](http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/Himanen_tietoyhteiskunta.pdf)

[URL:<http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/Himanen\\_tietoyhteiskunta.pdf>](http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/Himanen_tietoyhteiskunta.pdf)

luettu 20.11.2012, s. 6

Honkanen,E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Oppimateriaalit. Painettu Otavan kirjapaino oy Keuruu 2009 s. 9-11, 13

Huotelin,H. 1996. Menetelmällisiä lähtökohtia elämäkertatutkimukseen teoksessa Antikainen, A. & Huotelin, H (toim.) Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja, BTJ Kirjastopalvelu. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. 1996. s. 38

Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. 94 -95, 97

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Juva. s. 28.

Kaikkonen, S. 1999. Lukiolaisten kokonaispersoonallisesta kouluviihtyvyydestä ja sen yhteydestä arvoihin ja humanisaatioon. Acta universitatis ouluensis. Scientiae Rerum Socialium E 36. Oulun yliopisto. s. 47-49. saatavana www-muodossa URL:<  
<http://herkules oulu.fi/isbn9514252454/isbn9514252454.pdf>> Luettu 25.11.2012, s. 47 -48

Klemola, U., Lautamatti, L., Rovio, E., Tiihonen, R. 2007. Toimintatutkimuksen ohjaaminen. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim.) Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, S. Kansanvalistusseura. Vantaa. s. 132 -138, 141

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden laitos. saatavana www-muodossa URL:< <http://acta.uta.fi> >(väitöskirjat). s. 45 -47

Kouluhyvinvointityöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:27. Opetusministeriö. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. 2005. saatavana www-muodossa URL<  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm\\_277\\_tr27.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_277_tr27.pdf?lang=fi)>  
luettu 12.12.2012, s. 19, 30, 32

Koulutus ja tutkimus vuosina 2011 -2016. Kehittämissuunnitelma. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Helsinki. saatavana www-muodossa. URL:<  
[http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/asiakirjat/Kesu\\_2011\\_2016\\_fi.pdf](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/asiakirjat/Kesu_2011_2016_fi.pdf)>

luettu 12.12.2012. s. 17

Laakso, L. Liikuntaan kasvattaminen. Mitä liikuntakasvatus on. Opettajan sivustot. edu.fi. saatavana www-muodossa URL:<  
[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikuntaan\\_kasvattaminen](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikuntaan_kasvattaminen), luettu 17.12.2012

Laakso, L. Liikunnan avulla kasvattaminen. Mitä liikuntakasvatus on. Opettajan sivustot. edu.fi. saatavana www-muodossa URL:<  
[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikunnan\\_avulla\\_kasvattaminen](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen), Luettu 17.12.2012

Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. Rasku-Puttonen, H. Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan koululiikunnasta: ”Ja kaikki näkee, kun sä yrität”. Kasvatus 43(3) s. 256 -257

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Saatavana www-muodossa  
URL:<<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>  
Luettu 20.11.2012, s. 14, 19, 39, 41, 75, 90

Liikuntalaki 18.12.1998/1054. Finlex ajantasainen lainsäädäntö. saatavana www-muodossa URL:<  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>> Luettu 20.12.2012

Maslow, A. 1970. Motivation and Personality. Second edition. Harper & Row. New York. s. 35-46.

Matarma, T. 2012. Liikunta on elämyksiä täynnä. Tutkimuskatsauksia 1/2012. Turun kaupunki. Kaupunkitutkimus ja tietoyksikkö. saatavana www-muodossa URL:<  
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentid=330042&nodeid=18335>> Luettu 28.11.2012, s. 2

Metsämuuronen, J.(2006) Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen käsikirja (toim.) Metsämuuronen, J. 1.laitos, 1. painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä 2006. 118

Metzler, M. 2005. Instructional models for physical education. Holcomb Hathaway, Publishers Inc. United States of America. Second edition. s. 13, 24 -29

Moilanen, P. 1997. Tulkinta monologina ja dialogina. Teoksessa Tutkiva opettaja. Kokemuksia pedagogiikaksi. Joensuun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita N:o 64. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. (toim.) Nuutinen, P. Joensuun yliopisto. Joensuu. s. 72 -74

Niikko, A. 1996. Näkökulmia opettaja-tutkija työhön. Teoksessa Tutkiva opettaja 2. ( toim.) Ojanen, S. Tammerpaino. Tampere. s. 109 -110

Opetusharjoittelu luokanopettajakoulutuksessa. Normaalikoulun syventävät projektiopinnot 10 op. suoritusohjeet. saatavana www-muodossa [URL:<http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on/liikunnan\\_avulla\\_ka\\_svattaminen>](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_ka_svattaminen) Luettu 1.9.2012.

Opetus ja kulttuuriministeriö www-sivut. Liikunta/ Liikuntapolitiikka ja Liikuntapoliittiset linjaukset. URL: < <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/?lang=fi>> Luettu 20.12.2012

Pisa- tutkimustulokset 2009. OKM www-sivut. URL: <http://www.minedu.fi/pisa/?lang=fi> Luettu 15.12.2012

Perttula, J. 2005 Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa,T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkintaymmärtäminen. Dialogia oy. Helsinki. s 136, 149 -152

Puhakainen, J. (1997) Kesytyt kehot. Tampere University Press. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala. 1997. s. 125, 215

Rajala, K. 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? – hanketoiminnan tarjoamat aktivoinnin eväät. *Liikunta ja tiede* 47 (4) 44 -46.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun Yliopisto, Oulu 1999. Saatavana www-muodossa URL:<<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> , s. 2, 88, 96 -97, 158, 161 -165, 187

Siitonen J & Repola H & Robinson H (2002) Havahtuminen työhyvinvoinnin mahdollistamiseen. Empowerment-kulttuuri työhyvinvoinnin edistämässä -tutkimushankkeen tulosten esittelyä. Oulun yliopisto, Työtieteen laboratorion hankeraportteja No. 16. saatavana www- muodossa URL:<<http://www oulu.fi/tyotiede/empowerment.pdf>> luettu 12.12.2012

Siedentop, D. & Tannehill, D. 2000. *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing company. Mountain View, California. Fourth edition. s. 42-43

Siljander, P. (2002) *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen*. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki. s. 2002. 202, 205

Suoranta, J. (2008) *Haarautuvien metodologioiden puutarhassa. Kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden metodologisia kysymyksiä*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 2008. saatavilla wwmudossa URL:< [http://tampub.uta.fi/tup/Suoranta Haarautuvat metodologiat.pdf](http://tampub.uta.fi/tup/Suoranta_Haarautuvat_metodologiat.pdf)> viitattu 6.12.2009. s. 58, 74

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. 2002. 102, 126 -130

Temple University 2003. *Philosophy and Education Continuum Chart*. source: LeoNora M. Cohen & Judy Gelbrich, School of Education, Oregon State University. saatavana www-muodossa URL:< <http://isc.temple.edu/neighbor/courses/philosophies.html>> luettu 27.11.2012

UKK -instituutti www-sivut. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset. URL:  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset) luettu 13.12.2012

Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Saatavana www-muodossa. URL<:  
[http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf)> luettu 12.12.2012

Virtanen, J. (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen käsikirja. (toim.) Metsämuuronen, J. 1. laitos, 1.painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. 2006. s. 169, 175 -180, 186

Värri, V-M. (1990) Liha Kokoavana kokemuksena. Teoksessa Liikunnan filosofia eri tarkastelukulmia. (toim.) Varto, J. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta XIII. Tampereen Yliopiston jäljennyspalvelu. 1990. s. 16



# LIITE1. Mielipidekirjoituksen ohje



## Mielipidekirjoitus sanomalehteen



–Millainen on hyvä liikuntatunti minun mielestäni?

–Mitä hyötyä minulle on koululiikunnasta?

–Miten muuttaisin liikunnanopetusta ja liikuntatunteja?

Mieti sinun omien tunteiden ja kokemusten pohjalta kirjoitelma koululiikuntatunneista. Huomaa, että kirjoitelmassa tulisi näkyä mielipiteesi yllä oleviin kolmeen eri kysymykseen. Tee mind map tai suunnittele kirjoitelmasi sisältö muistiinpanoin ennen lopullista kirjoittamista konseptin ensimmäiselle sivulle.

Mielipideteksti on sisällöltään tiivis ja esitetyt mielipiteet tulee perustella. Tee kirjoitelmaan selkeä aloitus, jossa esittelet käsiteltävän asian. Keskivaiheessa esittelet ongelman ja siihen ratkaisuja. Lopetuskappaleessa tiivistät ehdotuksesi ja mielipiteesi napakaksi lopetukseksi. Loppuun voit laittaa haluamasi nimimerkin. Teksti otsikoidaan siihen sopivalla otsikolla.



Alla muutamia vinkkejä kirjoitelmaan ja pohdintaa varten

Arvostan...

Tarvitsen...

Odotan...

Haluan...

Aion...

Tunnen...

Ajattelen...

Mistä pidän...

Mistä en pidä...



# LIITE 2. Kyselylomake

**Kyselylomake (huom. lue lomakkeen täyttöohje huolellisesti ennen vastaamista!)**

1. Luokka	a) 6 a	b) 6 b		
2. Sukupuoli	a) tyttö	b) poika		
3. Liikuntanumero edellisessä todistuksessa				
4. Omat vapaa-ajan liikuntaharrastukset viikossa (kaikki liikuntasi vapaa-ajalla)	a) 1 h tai vähemmän	b) 2-4 h	c) 4-6 h	d) 7 h tai enemmän
5. Harrastavatko muut perheenjäsenet aktiivisesti liikuntaa	a) kyllä	b) ei		
	ei lainkaan	jonkin verran	paljon	erittäin paljon
6. Liikuntatunnit ovat minulle tärkeitä	1	2	3	4
7. Teen ja yritän parhaani liikuntatunneilla	1	2	3	4
	ei ollenkaan	jonkin verran	paljon	erittäin paljon
8. Minua arvostetaan liikuntatunneilla	1	2	3	4
9. Haluan oppia ja ratkaista tehtäviä itsenäisesti liikuntatunneilla	1	2	3	4
10. Yhteistyö liikuntatunneilla muiden oppilaiden kanssa auttaa kehittämään liikuntataitojani	1	2	3	4
11. Liikuntatunnit ovat muuttaneet käsitykseni liikunnan tärkeydestä	1	2	3	4

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
12. Saan valita vapaasti liikuntatunnilla eri suoritusvaihtoehtoista itselle sopivimman	1	2	3	4
13. Saan kannustavaa palautetta liikuntatunneilla (palautte luokkakavereilta ja opettajalta)	1	2	3	4
14. Liikuntatunneilla opetus on puutteellista ja vähäistä, eikä tehtävien tekemiseen ole riittävästi aikaa	1	2	3	4
15. Onnistun liikuntatunneilla tehtävissä ja iloitsen myös onnistumisistani	1	2	3	4
16. Sovimme liikuntatunnilla yhteisistä tavoitteista, pelisäännöistä, suoritusavoista jne.	1	2	3	4
17. Koen oloni turvalliseksi liikuntatunneilla	1	2	3	4
18. Liikuntatunnit ovat syöttäneet halun kehittyä ja oppia uusia liikuntataitoja ja halun saada uusia liikuntakokemuksi	1	2	3	4

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
19. Liikuntatunnit ovat yleensä minulle pettymys. Pidän koululiikuntaa täysin epäonnistuneena (huom. kysymysmuoto ja vastaus käänteisesti!)	1	2	3	4
20. Tunnen, että olen tärkeä, osana liikuntaryhmää, liikuntatunneilla	1	2	3	4
21. Liikuntatunneilla muut suhtautuvat minuun enimmäkseen vähätellen, ei -innostuneesti tai muulla kielteisellä tavalla (huom. kysymysmuoto ja vastaus käänteisesti!)	1	2	3	4
22. Olen taitava liikunnassa	1	2	3	4

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
23. Kaikki (opettaja ja oppilaat) kohtelevat toisiaan tasapuolisesti eikä ketään syrjitä liikuntatunneilla	1	2	3	4
24. Uskallan osallistua ja näyttää osaamiseni (hyvän tai huonon) liikuntatunneilla	1	2	3	4
25. Haluan yrittää oppia uusia liikuntataitoja	1	2	3	4
26. Liikuntatunneilla teen ylimääräisiä liikuntaharjoitteita tai toistoja oppiakseni liikuntataitoja	1	2	3	4
27. Liikuntatunnin päätteeksi minulla on hyvä mieli ja tunnen kokeneeni liikunnan iloa	1	2	3	4

28. Mikä seuraavista parantaisi mielestäsi koululiikuntaa (valitse kaksi vaihtoehtoa ympyröimällä allaolevista)?

1. Saa itse päättää opettajan ja muun ryhmän kanssa liikuntatuntien sisällöstä
2. Voisi itse valita vaikeusasteeltaan eri suoritusvaihtoehtoista itselle sopivimman
3. Kannustettaisiin toisia eikä kiinnitettäisi huomiota tuloksiin ja suoritus tekniikkaan
4. Opettaja päättää liikuntatuntien sisällöt, suoritteet ja pelien säännöt yksin
5. Opettaja rajaisi teknisesti liian vaikeat liikuntalajit ja harjoitteet pois, vaikka ne olisivat oppilaiden valitsemia
6. Tunneilla kehitettäisiin enemmän uusia liikuntataitoja ja rohkaistaisiin parantamaan omia heikkouksia
7. Enemmän kilpailamista, jotta tiedetään kuka on paras aina missäkin lajissa.

# LIITE 3. Voimaantumisteoreettinen suunnittelumalli, täytetty

## LIIKUNTATUNNIN AIHE: Hirvipallo / Kinnball

Oppitunnin pitäjä: Elina ja Jukka	Päivämäärä: 24.10.2012	Paikka: Liikuntasali
-----------------------------------	------------------------	----------------------

Tunnin eteneminen;	Eriyttäminen/ vaihtoehdot harjoitteet;
<p>Ryhmäleikki: kuinka monta palloa saadaan liikkumaan piirissä? Ensin heitetään 1 palloa</p> <p>Hirvipallo/ 10 min</p> <p>Kinnball pelaamisen harjoittelua -pallon lyöminen seinään ylöspäin kädellä /5 min -3 vastaan 3 peliä pienillä palloilla / 10 min</p> <p>Isolla pallolla pelaaminen 10 min</p> <p>loppuleikki; piirissä-&gt; istutaan takanaolevan syliin</p>	<p>Kolme eri piiriä</p> <p>2 jää alkuun</p> <p>4 eri peliä / omat pallot mukaan</p> <p>4 eri joukkuetta / 6 henkeä joukkue, jokainen joukkue omassa kulmassa aloituksessa</p> <p>piiri muodostelma</p>



Tarvittavat välineet;
Pieniä pehmeitä palloja pelaamista varten, kinnball, jumppapallot, tennispallot (omat jumppapallot mukana)



# LIITE 3. Voimaantumisteoreettinen suunnittelumalli, täytetty

## VOIMAANTUMISTEORIAN MUKAINEN SUUNNITELMA:

<p><b>Päämäärät</b></p> <p>1. Oppilaille tarjotut mahdollisuudet tavoitteiden asetteluun</p> <p>2. Mitä oppilaan halutaan havainnoivan? Mitä on tarkoitus ymmärtää? Mikä on oppilaan lähtötas?</p> <p>3. Mitä apukeinoja oppilaiden parhaaseen onnistumiseen käytetään?</p> <p>4. Mistä asioista voidaan päättää yhdessä?</p> <p>5. Oppilaiden mahdollisuudet valita itselle sopivin vaihtoehto sekä vapaaehtoisten tehtävien tarjoaminen (autonomia)</p> <p>6. ohjaaminen itseohjautuvuuteen, sisäisen motivaatio</p> <p>7. Miten voidaan joustaa ajankäytössä</p> <p>8. Mitä oppilaat voivat tehdä itsenäisesti?</p> <p>9. Mitä arvoja opetus sisältää</p>	<p>1. Pallojen määrän valitseminen, yrittää päästä karkuun/ saada poltettua muita, omalle joukkueelle pisteiden tekeminen</p> <p>2. Pallon käsittelyä, Miten pallo toimii siihen lyödessä. Osaa toimia pallon kanssa</p> <p>3. Erilaisia harjoitteita ennen peliä/</p> <p>4. Säännöt, pelistrategiat, pallojen määrä</p> <p>5. Osallistuminen mukaan toimintaan omalla intensiteetillä</p> <p>6. Jokainen peliryhmä toimii itsenäisesti, oma tuomarointi, itseharjoittelu palaute semästä pallosta/liikerata</p> <p>7. jokainen ryhmä saa pelata omaan tahtiin, riittävä aika harjoitteluun</p> <p>8. jokainen peliryhmä toimii itsenäisesti, oman harjoittelun kontrollointi</p> <p>9. luottamus, vastuullisuus, suvaitsevaisuus, yhdessä toimiminen, redu peli henki</p>	<p><b>Kykyuskomukset</b></p> <p>1. Kumka vahvistetaan oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin</p> <p>2. Miten tarjotaan onnistumisen kokemuksia?</p> <p>3. Miten varmistan oikeantasoiset tehtävät? (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuden tasapaino)</p> <p>4. Miten ohjaan onnistumisen tunteiden näyttämiseen (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)</p> <p>5. Miten suhtaudun epäonnistumisiin?</p> <p>6. Miten ohjaan oppilaita positiiviseen suhtautumiseen lukumatunneilla?</p> <p>7. Miten varmistan joustavan ajankäytön suhteessa oppilaisiin ja tehokkuuden omassa työskentelyssä?</p> <p>8. Miten oppilaat voivat itse säädellä suoritteiden määrää / laatua, vähimmäisvaatimukset?</p> <p>9. Mitä vastuita oppilaille tarjotaan tunnilla?</p>	<p>1. Ohjeistetaan riittävän hyvin, sopivat (hitaat) väliet riittävästi mahdollisuuksia, ryhmässä pelaaminen, kaikki vastuussa suorituksesta</p> <p>2. Hirvipallo juokse tai polta semään pallon lyöminen (onnistuminen) yhdessä pallon kiinniotto</p> <p>3. Ohjeistus, oppilaat itse valitsevat paikan, riittävän selkeä ohje ettei laiteta liian hyvään pöluoon</p> <p>4. Oppilaiden kannustaminen, kuuntelu erityisesti heidän kertomaansa piloa / löytöä kohtaan, neuvominen pyydettyessä.</p> <p>5. Kannustetaan yrittämään, reilupeli, tekeminen on mukavaa ei lopputulos, mentaliteetti tukeminen</p> <p>7. selkeät lyhyet ohjeistukset tilojen ja väliemien käytön suunnittelu nopeaksi,</p> <p>8. Yritetään heittää palloa, juosta karkuun, lyödään palloa otetaan kiinni. Oma aktiivisuus toiminnassa – yrittämällä enemmän – palautetta ohjaamaan suorituksia oikeaan suuntaan</p> <p>9. Itse vastataan omasta toiminnasta, Paloinko? Yhteinen vastuu säännöistä. Itsenäinen taidon harjoittelu,</p>
--	--	---	---

<p><b>Kontekstiuskomukset</b></p> <p>1. Miten vahvistaa ryhmäkoheesiota?</p> <p>2. Miten ohjaan hyvään ja kunnioittavaan käyttäytymiseen?</p> <p>3. Miten luon ilmapiirin, turvalliseksi, -avoimeksi, -ennakkoluuttomaksi ja kannustavaksi</p> <p>4. Mitä mahdollisuuksia oppilaille tarjotaan omien tuotosten ja tulosten kontrollointiin</p> <p>5. Miten ohjaan oppilaita oman toiminnan kontrollointiin (ryhmän jäsenenä toimiminen)</p> <p>6. Miten ohjaan aitoihin tunnelmaisuihin?</p> <p>7. Miten ohjaan oppilaiden väliseen yhteistyöhön ja kaikkien tasapuoliseen kohtelemiseen?</p>	<p>1. Ryhmäharjoite alkuun perantamaan ryhmätyötä, ryhmässä pienpelit, koko luokan yhteinen peli. Onnistuttimko kysymykset? Oliko kaikki mukana pelissä?</p> <p>2. Oma esimerkki hyvästä käyttäytymisestä, puututaan epäsuotuisaan käyttäytymiseen ongelmanratkaisumenetelmän/ minäviestein</p> <p>3. Piiri, pienryhmät, oma käytös rauhallista ja innostunutta toimintaa kohtaan, selkeät struktuurit, Jämäkkä ryhmän johtamismeteli vähäiseksi, ryhmä rauhalliseksi nopeasti</p> <p>4. Palute omasta yrityksestä pelissä (palaminen) lyönti semään (pallon liikerata, palautuminen, ryhmässä oman pelin rakentaminen</p> <p>5. Hyvä käytös, sääntöjen noudattaminen, opettajan ohjeiden kuuntelu, ohjataan toimimaan annettujen tehtävien rajoissa</p> <p>6. Oma esimerkki tunteiden ilmaisemisessa, huomioiden oppilaiden tunnelmaisuja</p> <p>7. Yhtemen tuomarointi. Yhtemen päätöksenteko pelin rakentamisessa. oma esimerkki kaikille tilan tarjoaminen ryhmässä ja jokaisen riittävä huomiointi</p>	<p><b>Emootiot</b></p> <p>1. Miten ohjaan positiiviseen suhtautumiseen ja positiivisten tunteiden näyttämiseen?</p> <p>2. Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä?</p> <p>3. Miten ohjaan reiluun pelin henkeen ja tappioiden yli pääsemiseen?</p> <p>4. Miten pyrin innostamaan oppilaita?</p> <p>5. Miten ohjaan oppilaita toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein?</p> <p>6. Miten ohjaan kuuntelemaan toisia?</p> <p>7. Miten ohjaan oppilaita hyväksymään toisensa?</p>	<p>1. Pidetään oma mieliala hyvänä. Hymyillään puhuttaessa ja kuunnellessa oppilaita. Näytetään innostuneita ja iloista kiinnitetään huomiota oppilaiden positiivisiin tunnelmaisuihin. Yhdytään oppilaiden positiivisiin tunnelmaisuihin.</p> <p>2. painotetaan tekemisen tärkeyttä ja siitä saatavaa iloa. Korostetaan oppilaiden vastuullisuutta pilon vaihtemisessa</p> <p>3. Tuodaan esiin yhdessä ollaan enemmän asennetta ja tekemisestä saatavaa riemua</p> <p>4. Itse esimerkkinä innokas ja toimintaan suuntautunut, positiivinen asenne</p> <p>5. Kannustetaan vastuuseen kätkön tekemisestä, yhteistyöstä, osallistumisesta ja sääntöjen noudattamisesta. Ei kritisoida väärän teon tekijöitä, kysytään osiiko omassa suorituksessa / tekemisessä parannettavaa</p> <p>6. Eläydyn kuuntelemaan oppilaita keskustelutilanteissa, esimerkin omaisesti muille. Sanallisesti voidaan neuvoa kuuntelemaan jos jollain toisella puheenvuoro</p> <p>7. Pyritään huomioimaan kaikkia tasapuolisesti ja suvaitsevaisen asenteeseen. Ohjataan pohtimaan omaa epäopivaa käyttäytymistä</p>
---	---	---	---

# LIITE 4. Observointilomake liikuntatuntien tarkkailua varten

Päämäärät	Havainnot	Kontekstiuskomukset	Havainnot
<p>1. Onko nähtävissä oppilaskohtaisesti (omakohtaisia) pyrkimyksiä ja tavoitteita?</p> <p>2. Pyrkivätkö oppilaat ymmärtämään (sisäistämään/oppimaan) tekemiänsä tehtäviä?</p> <p>3. Tekevätkö oppilaat parhaansa liikuntatilanteissa?</p> <p>4. Sovitaanko yhdessä yhteisiä tavoitteita, pelisääntöjä, suositustapoja jne.</p> <p>5. Onko oppilailla mahdollisuus tehdä valintoja eri vaihtoehdoista?</p> <p>6. Tarjotaanko oppilaille vapaaehtoisia tehtäviä?</p> <p>7. Toimivatko oppilaat vapaaehtoisesti?</p> <p>8. Saako oppilas/toimiiko oppilas omaan tahtiinsa omalla tavallaan?</p> <p>9. Toimivatko oppilaat itsenäisesti?</p> <p>10. Millaisia arvoja on nähtävissä oppilailla liikuntatunneilla?</p> <p>11. Millaisia arvoja opetus heijastaa?</p>		<p>1. Miten oppilaat näyttävät hyväksyvän toisensa (jättävätkö tai joku ryhmän ulkopuolelle)?</p> <p>2. Käyttäytyvätkö oppilaat hyvin ja kunnioittavasti toisiaan ja opettajaa kohtaan?</p> <p>3. Millainen ilmapiiri on aistittavissa? Onko ilmapiiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turvallinen</li> <li>- avoin</li> <li>- ennakkoluuton</li> <li>- kannustava</li> </ul> <p>4. Kontrolloivatko oppilaat omaa tuotostaan/ tulostaan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- merkitsevätkö oppilaat itse (mittaus, tulosten kontrollointi)?</li> <li>- kontrolloivatko oppilaat itse itseään vai opettaja oppilaita (liikuntaryhmän jäsenenä toimiminen)?</li> </ul> <p>5. Vaikuttavatko oppilaat aidoilta (vaikuttavatko tunteen ilmaisut aidoilta)?</p> <p>6. Millaista on oppilaiden välinen yhteistyö ja kohdellaanko kaikkia tasapuolisesti?</p>	

Kykyuskomukset	Havainnot	Emootiot	Havainnot
<p>1. Uskovatko oppilaat omiin taitoihinsa ja kykyihinsä?</p> <p>2. Saavatko oppilaat onnistumisen kokemuksia?</p> <p>3. Näyttävätkö tehtävät oikeantasoisilta (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuus)?</p> <p>4. Näytetäänkö onnistumisen tunteita (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)</p> <p>5. Miten epäonnistumisiin suhtaudutaan?</p> <p>6. Näyttävätkö oppilaat luottavan itseensä (suhtautuminen tehtäviin)?</p> <p>7. Asetetaanko oppilaille aikarajoja; onko ajankäyttö rajattua tai joustavaa?</p> <p>8. Saavatko oppilaat itse säädellä suoritteiden määrää vai onko tehtäville asetettu vähimmäisvaatimuksia?</p> <p>9. Luo daanko oppilaille mahdollisuuksia ottaa vastuuta tekemisestään (millaisia vastuuta)?</p>		<p>1. Suhtaudutaanko asioihin enemmän positiivisesti vai negatiivisesti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- näytetäänkö enemmän positiivisia vai negatiivisia tunteita?</li> <li>- reilu peli – tappioiden yli pääseminen?</li> <li>- positiivinen kannustus?</li> </ul> <p>2. Näyttävätkö oppilaat innostuneilta?</p> <p>3. Miten onnistumisia ja epäonnistumisia näytetään?</p> <p>4. Toimivatko oppilaat eettisesti/moraalisesti oikein?</p> <p>5. Kuuntelevatko oppilaat toisiaan?</p> <p>6. Hyväksyvätkö oppilaat toisensa omina persooninaan?</p>	



# LIITE 5. Kuvaileva loppukyselylomake.

## Huom. vastausrivit poistettu

Kuvaile omin sanoin mikä liikuntatunneilla tuntui erilaiselta?

---

Kuvaile, mitkä asiat olivat mielestäsi hyvin liikuntatunneilla ja häiritsivätkö jotkin asiat sinua?

---

Kuvaile omin sanoin miltä sinusta tuntui yleensä liikuntatunneilla? (mieti omia fiiliksiä, voit käyttää apuna omaa tuntikuvataulukkoa)

---

Kuvaile omin sanoin kuinka tyytyväinen olit liikuntatunteihin?

---

Mitä olisi vielä voitu tehdä, jotta tunnit olisivat olleet mielestäsi vielä onnistuneempia?

---

Mitkä asiat kiinnostivat ja motivoivat sinua eniten? Miksi?

---

Kuvaile liikuntatuntia, jolloin olet saanut jotain merkittävää aikaiseksi ja olet vielä tuntienkin jälkeen vireä ja voimissasi?

---

Missä asioissa koit onnistuvasi erityisesti liikuntatunneilla, kerro mitä silloin tapahtui?

---

Kuvaile, miten koet saaneesi vaikuttaa liikuntatuntien suunnitteluun ja tunneilla tapahtuvaan toimintaan? (yhteiset säännöt, pelien kulku, leikki / peli variaatiot jne...)

---

Kuvaile miten koet opettajien suhtautuneen sinuun liikuntatunneilla?

---

Mitä koet tärkeimmiksi oppiksesi asioiksi liikuntatunneilla? (taidot, säännöt, pelit, asenne, yhteistyö jne.)

---

Kuvaile suhdettasi muihin oppilaisiin? Koitko kuuluvasi ryhmään? Nousiko luokan ryhmähenki opetusjakson aikana?

## LIITE 6. Teemahaastattelun runko

### LIIKUNTA

Kuvaile aikaisempaa suhtautumistasi liikuntatunteihin? MITEN MUUTTUNUT

Mikä oli hyvää? MITEN MUUTTUNUT

Mistä asioista olit erityisen kiinnostunut ja mitkä asiat motivoivat sinua eniten liikkumaan?

Mitkä asiat olivat huonosti?

Miksi? Miten se vaikutti suhtautumiseesi? MITEN MUUTTUNUT?

Koetko luettelemiesi asioiden (ongelmat) heikentäneen liikuntamotivaatiota ja innokkuuttasi osallistua mukaan toimintaa? ONKO ASIAT MUUTTUNEET?

Koetko luettelemiesi asioiden (hyvät asiat) parantaneen liikuntamotivaatiota ja innokkuuttasi osallistua mukaan toimintaa? ONKO MUUTUNUT JAKSON AIKANA?

### MUUT OPPILAAT

Oliko oppilaiden välisissä suhteissa tekijöitä jotka ovat vaikuttaneet liikuntatunneilla kokemuksiisi (hyvät/huonot)? ONKO JAKSO MUUTTANUT OPPILAIDEN VÄLISIÄ SUHTEITA?

Osallistuminen? ONKO PARANTUNEET/HEIKENTYNEET SUHTEET VAIKUTTANEET

Halukkuus liikkua?

Näyttää omia taitoja / tehdä suorituksia muiden edessä?

### OPETTAJAN TOIMINTA

Oliko Opettajan toiminannassa tekijöitä jotka ovat vaikuttaneet liikuntatunneilla kokemuksiisi (hyvät/huonot)? ONKO OPETTAJAT SUHTAUTUNEET ERI TAVALLA? MITEN ?

Osallistumiseen? MITEN MUUTTANUT ?

Halukkuuteen liikkua? MITEN MUUTTANUT?

Näyttää omia taitoja / tehdä suorituksia opettajan edessä? ONKO OLLUT ERILAISTA?

### ELÄMYKSELLISYYS

Kuvaile millainen mieliala sinulla yleensä on ollut liikuntatunneilla?

Osaatko eritellä tilanteita joihin tunteet ovat erityisesti liittyneet? MITEN MUUTTUNUT

Koetko mielialan (hyvä / huono) vaikuttaneen koko koulupäivään ja vapaa-aikaan? (onnistumisen kokemukset vielä illalla/ epäonnistumiset pelot)

Kerrotko hyvistä kokemuksista (tunteista) / huonoista kokemuksista (tunteista) kotona perheelleesi tai jollekin ystävällesi?

### ITSETUNTO

Kerro kolme ominaisuutta itsestäsi, mitkä ovat mielestäsi parantuneet liikuntajakson aikana?

MIKSI?

## LIITE 7. Päiväkirja-analyysi

pvm.	upea,uusi liik.kokemus	kaveritsemppi	pieleen menny tunti	huipputunti vastas taitoja	hymynaama	vakava ilme
3.loka	xxxxxxxxxxx	xx	x	xx	xxxxxxxxxx	x
4.loka	xxxxxxxxxxx	x	x	xxx	xxxxx	
10.loka	xxxxxxx	xx	x	xxxx	xxxxxx	x
11.loka	xxxxxx	xxx	xxx	xxxxx	xxxxxx	
24.loka	xxxxx	xxx		xxx	xxxxxxxxxx	x
25.loka	xxxxx	x	xx	xxxxx	xxxxxxx	xxx
31.loka	xxxxxxx		x	xxxxxxxxx	xxxxxxx	xx
1.marras	xxxxxx	x	x	xxxxxx	xxxxxxxxxx	xx
7.marras	xxxxx	xx		xxxx	xxxxxxxxxx	
8.marras	xxxxx	xxx		xxxxx	xxxxxxxxxx	
14.marras	xxxxxxx	xx		xxxxx	xxxxxxxxxx	xx
15.marras	xxxxxxx	x		xxxx	xxxxxxxxxx	
21.marras	xxxxxx	x		xxxxxxxxx	xxxxxxxxxx	
22.marras	xxxxx	xxxx		xxxx	xxxxxxxxxx	x
28.marras	xxxx	xxx		xxxxxx	xxxxxxx	x
29.marras	xxxxxx		xx	xxxxxxxxx	xxxxx	x
5.joulu	xxxxxxx	xx		xxxxx	xxxxxxx	