



**TURUN
YLIOPISTO**

Opettajan toiminta oppilaan kohdatessa epäonnistumisia liikuntatunneilla

Oppiaineen/oppiaineryhmän
Kandidaatintutkielma

Laatija(t):
Alex Kontinen
Eero Lehtinen

22.04.2025
Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Oppiaine: Kandidaatintutkielma

Tekijä(t): Alex Konttinen ja Eero Lehtinen

Otsikko: Opettajan toiminta oppilaan kohdattaessa epäonnistumisia liikuntatunneilla

Ohjaaja(t): Yliopiston lehtori Johanna Tigert

Sivumäärä: 22 sivua

Päivämäärä: 22.04.2025

Tiivistelmä

Halusimme lähteä tutkimaan opettajan toimintamalleja liikuntatunneilla, kun oppilaat kohtaavat vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia tunnin aikana. Motivaattorina juuri tämän aiheen valitsemiseen on meidän yhteinen halumme valmistautua liikuntatunneilla kohtaamiimme haasteisiin tulevassa ammatissamme ja saada mahdollisesti lisää toimivia toimintamalleja itsellemme tulevaisuuteen.

Liikuntatunnit ovat peruskoulun oppiaineista oppitunteja, jossa oppilaat kokevat tunnetasolla suurimpia vaihteluita. Liikunta tarjoaa paljon onnistumisen kokemuksia, mutta myös epäonnistumisia eli tilanteita, jossa oppilas kokee oman suorituksensa menneen heikosti. Epäonnistumiset ovat aina subjektiivisia kokemuksia ja niiden tukeminen on aina oppilaskohtaista. Oppilaat käsittelevät ja säätelevät tunteitaan eri tavoin ja tämän takia epäonnistumisen kohdanneen oppilaan tukeminen on haastavaa.

Tässä työssä keräsimme aineistoa strukturoidun haastattelun avulla, haastatteleamalla kolmea liikunnanopettajaa. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja aineistoista luotiin induktiivinen analyysi, eli analyysi oli täysin aineistopohjainen ilman ennakko-oletuksia ja teorioita.

Keskeisinä tuloksina haastattelujen perusteella pystyttiin hyvin näkemään opettajan roolin merkitys turvallisen oppimisympäristön luojana, jossa oppilailla on mahdollisuus epäonnistua ja tehdä virheitä, ilman että muut niistä huomauttelevat. Tähän vaikuttaa haastattelujen perusteella myös tietenkin keskeisenä ryhmädynamiikka ja erilaiset yksilöt.

Liikunta oppiaineena on kehollisesti näkyvää muille, joten epäonnistumisia voidaan pelätä enemmän kuin muissa oppiaineissa. Tutkimuksessa on nyt käsitelty ainoastaan opettajan näkökulmasta epäonnistumisten käsittelyä ja se antaa informaatiota meille vain yhdestä näkökulmasta. Tutkimusta olisi hyvä myös tehdä jatkossa siis oppilaiden näkökulmasta.

Avainsanat: Epäonnistuminen, tunnesäätely, opettajan toiminta, oppilas, liikuntatunnit

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	4
2.	Teoriatausta.....	6
2.1.	Liikunnanopetus koulussa	6
2.2	Opettajan rooli motivaattorina liikuntatunneilla	6
2.3	Epäonnistumisen kokemukset liikuntatunnilla	7
3.	Tutkimusongelma	8
3.1	Tutkimuksen tavoite.....	8
3.2	Päätutkimusongelma ja alaongelmat.....	8
4.	Tutkimusmenetelmät.....	9
4.1	Tutkimukseen osallistujat	9
4.2	Tutkimuksen toteutus	9
4.3	Tulosten analysointi.....	9
4.4	Tutkimusetiikka	10
5.	Tutkimustulokset	11
5.1	Tulokset	11
5.2	Epäonnistumisen ja pettymyksen ilmeneminen.....	11
5.3	Haastavat tilanteet liikuntatunneilla.....	12
5.4	Opettajan tukikeinot.....	12
5.5	Ryhmän dynamiikan merkitys	14
5.6	Opettajan rooli ja osaaminen	14
6.	Pohdinta.....	16
6.1	Pettymysten ilmeneminen liikuntatunneilla	16
6.2	Opettajan rooli	16
6.3	Ryhmädynamiikka	18
6.4	Mahdolliset jatkotutkimukset.....	18
6.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	19
6.6	Johtopäätös	19
	Lähteet:	20
	Liitteet	22
	Liite 1. Haastattelukysymykset.....	22

1. Johdanto

Kasvattaa liikkumaan ja liikunnan avulla ovat liikunnan opetuksen tärkeimmät tavoitteet. Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tärkeää oppiaineessa on myös liikuntatuntien positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Näiden tehtävien ja tavoitteiden myötä voidaan todeta liikunnan olevan tärkeä oppiaine koulussa nuoren hyvinvoinnin kannalta ja siksi haluammekin keskittyä tutkimuksessamme käsittelemään juuri liikunnan opetusta ja opettajien toimintamalleja.

Liikuntatunneille osallistuva joukko on yhä enemmän heterogeenisempää, jonka myötä oppimis- ja liikkumistaidoissa on yhä enemmän eroja oppilaiden kesken (Pudas, 2021). Tämä ilmiö luo tietysti enemmän ongelmatilanteita opettajille ja eriyttämisen merkitys korostuu liikuntatunneilla. Ihannetilanne olisi, että kaikilla oppilailta olisi juuri itselleen sopivan haastavaa tekemistä liikuntatunneilla. Opettajien ammattitaito korostuu näissä tilanteissa, sillä opettajan tärkeimpiä tehtäviä Pudaksen (2021) mukaan on edesauttaa liikuntatunneilla oppilaan mahdollisuuksia kokea onnistumisen tunteita ja myönteisiä käsityksiä itsestään.

Aina tietenkin ihannetilanteeseen ei päästä ja tästäkin syystä halusimme lähteä tarkkailemaan opettajan toimia tällaisissa tilanteissa. Mihajlovic, C., kertoo artikkelissaan (2017), kuinka opettajien mukaan esimerkiksi häiriökäyttäytyminen on viime vuosina lisääntynyt liikuntatunneilla, joka tietenkin tekee opettajan työstä aina haastavampaa ja vaikeuttaa tunnin kulkua. Yksi iso puheenaihe häiriökäyttäytymisen lisääntymiseen on viime vuosina pitkään pinnalla ollut inkluusio. Tutkimukset osoittavat, että osa opettajista suhtautuukin negatiivisesti siihen, että oppilaita, jotka omaavat käyttäytymishäiriöitä tai emotionaalisia vaikeuksia, integroidaan muiden oppilaiden kanssa samaan yleiseen ryhmään (Mihajlovic, 2017.)

Häiriökäyttäytymistä voi syntyä tietenkin monesta eri syystä ja omista harjoittelustamme tai sijaisuuksistamme muistamme myös, miten riittämättömyyden tunne tai epäonnistuminen voi laukaista näitä ongelmatilanteita. Kaikki lapset ovat erilaisia yksilöitä, jotka reagoivat eri tavoin tilanteisiin. Joidenkin kohdalla epäonnistuminen pystytään nopeasti unohtamaan ja siirtymään seuraavaan tehtävään, kun taas toiset takertuvat siihen ja epäonnistuminen voi

vaikuttaa koko tunnin toimintaan. Tavoitteenamme onkin siis tämän tutkimuksen kautta saada opettajilta erilaisia toimintamalleja reagoimaan liikuntatuntien aikana kohdattaviin ongelmatilanteisiin lasten kohdatessa epäonnistumisia. Koemme tämän tärkeäksi myös oman tulevaisuuden työmme kannalta.

2. Teoriatausta

2.1. Liikunnanopetus koulussa

Koululiikunnan tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, motoristen taitojen kehittymistä sekä myönteistä suhdetta liikuntaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikuntatunnilla oppilaat kohtaavat kuitenkin paitsi onnistumisia myös epäonnistumisia, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi heidän kokemuksiinsa itsestään ja liikunnasta. Tässä kontekstissa opettajan toiminta nousee keskeiseen rooliin. Teoriataustassa käsitellään liikuntakasvatuksen tavoitteita, epäonnistumisen merkitystä oppimisessa sekä opettajan pedagogisia keinoja tukea oppilaita haastavissa tilanteissa.

Jaakkola ym. (2017) mainitsevat liikunnanopetuksen oppiaineena poikkeavan suuresti muista koulun oppiaineista, koska oppiminen tapahtuu pääasiassa kehollisen toiminnan kautta ja tämä toiminta on suoraan näkyvissä muille oppilaille. Oppiaineen kehollinen näkyvyys voi lisätä oppilaiden kokemaa sosiaalista vertailua ja vaikuttaa oppimiskokemuksiin (2017.)

Tutkimuksissa on havaittu, että oppilaat, joilla on heikommat motoriset taidot, kokevat liikuntatunneilla keskimääräistä enemmän epäonnistumisen kokemuksia. Tällä voi olla suora vaikutus oppilaan liikuntamotivaatioon ja asenteeseen liikuntaa kohtaan (Kokkonen, M., 2013.)

2.2 Opettajan rooli motivaattorina liikuntatunneilla

Opettajalla on keskeinen rooli luokkailmapiirin ja oppilaan oppimiskokemusten muovaajana. Hänen toimintansa epäonnistumisen hetkellä voi vaikuttaa ratkaisevasti oppilaan käsityksiin itsestään ja liikunnasta oppiaineena. Suomisen (2023, s. 8) mukaan opettajat pitävät tärkeänä, että jokainen oppilas kokee onnistumisen tunteita liikuntatunneilla, mikä vaatii sensitiivistä otetta ja tilanteen jatkuvaa havainnointia. Myös Pudas (2021) korostaa, että oppilaiden tukeminen liikuntatunneilla edellyttää joustavia menetelmiä ja kykyä vastata yksilöllisiin tarpeisiin.

Opettajan pedagogiset ratkaisut ja suhtautuminen oppilaan haasteisiin voivat joko vahvistaa tai heikentää oppilaan motivaatiota ja itsetuottamusta. Jokaisessa oppiaineessa opettajan tulee huomioida oppilaiden yksilölliset erot ja tarvittaessa eriyttää opetusta ja tarjota erilaisia osallistumisen muotoja oppilaille. Eriyttämisen avulla voidaan lisätä oppilaiden onnistumisen kokemuksia ja tukea oppimista (Laine, 2015.)

Pöllänen, T. (2022) kertoo teoksessaan opettajan olevan suuressa roolissa positiivisen oppimisympäristön luojana liikuntatunneilla. Tämän tarkoituksena on antaa tukea oppilaiden uuden oppimiseen ja yrittämiseen. Lisäksi positiivisen oppimisympäristön luomiseen liittyy Pöllänen (2022) mukaan tärkeä seikka, jossa oppilaat keskittyvät enemmän itsevertailuun, sen sijaan, että vertaillaan itseä muihin oppilaisiin. Opettajan olisi hyvä luoda mahdollisimman heterogeenisiä ryhmiä, jossa on eri tasoisia liikkujia. Näissä ryhmissä muihin vertailu on vähäisempää kuin tasoryhmissä, jolla taas on suora vaikutus motivaatioilmastoon (Pöllänen, 2022).

2.3 Epäonnistumisen kokemukset liikuntatunnilla

Epäonnistumiset ovat luonnollinen osa oppimisprosessia kaikessa, mutta liikunnan oppiaineessa, epäonnistumiset voivat olla erityisen merkityksellisiä oppilaille. Yksi iso syy on juuri aikaisemminkin mainittu liikunnan oppiaineen luonne, jossa epäonnistumiset ovat suoraan näkyvissä myös muille. Tästä syystä voidaan kokea epäonnistumiseen liittyviä tunteita erityisen vahvasti, kuten häpeää tai epävarmuutta (Jaakkola ym. 2017).

Hellmanin ym. (2024) mukaan oppilaiden viihtymiseen vaikuttaa positiivisesti ryhmässä toimiminen ja joukkueena pelaaminen. Tähän syynä on oppilaiden tunne siitä, että kuuluu joukkueeseen ja on osa jotain ryhmää. Ryhmässä toimimisella ja joukkuelajipelailulla voi olla myös silti negatiivinen vaikutus etenkin silloin, kun koetaan joukkuejaot epäreiluiksi ja oman joukkueen jäsenet voivat väheksyä toisten toimintaa nauramalla tai negatiivisella palautteella. Tämä aiheuttaa epäonnistumisen ja torjutuksi tulemisen tunnetta, jolla on suora vaikutus oppimismotivaatioon ja suorituspaineesiin liikuntatunneilla (Hellman ym., 2024). Hellman ym. (2024) kertovat myös opettajan toiminnalla olevan vaikutusta myönteisen ja yhteisöllisen ilmapiirin luomiseen liikuntatunneilla.

3. Tutkimusongelma

3.1 Tutkimuksen tavoite

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on tarkastella opettajien toimintaa tilanteissa, jossa oppilaat kohtaavat pettymyksiä tai epäonnistumisia liikuntatunneilla. Liikuntatunneilla kohdataan useasti tilanteita, joissa omat suoritukset koetaan riittämättömiksi tai kilpailutilanne päättyy häviöön, joka herättää negatiivisia tuntemuksia oppilaalle ja sitä myötä vaikuttaa oppilaan motivaatioon ja oppilaan haluun yrittää uusia asioita (Jaakkola, ym., 2017.)

Tässä tutkimuksessa keskitytään opettajien näkökulmaan ja heidän käyttämiinsä toimintatapoihin tilanteissa, jossa oppilas kokee epäonnistumisen tai pettymyksen. Tarkoituksena on selvittää, millä tavoin opettaja tunnistaa näitä tilanteita, miten he toimivat ja miten he perustelevat omaa toimintaansa tilanteissa. Tällä tavalla pyrimme saamaan tietoa siitä, millaiset käytännöt tukevat oppilaan hyvinvointia ja uuden oppimista liikuntatunneilla.

3.2 Päättutkimusongelma ja alaongelmat

Tutkimuksen päättutkimusongelma on:

Millaisia toimintatapoja opettajat käyttävät kohdatessaan oppilaan epäonnistumisen tai pettymyksen ja miten he perustelevat toimintaansa?

Päättutkimusongelmaa täydennetään seuraavilla alaongelmilla:

Miten opettajat tunnistavat oppilaan epäonnistumisen tai pettymyksen liikuntatilanteissa?

Miten erilaiset ryhmät ja ryhmädynamiikat vaikuttavat tilanteiden syntyyn, jossa koetaan pettymyksiä tai epäonnistumisia?

Näiden tutkimusongelmien avulla pyritään selvittämään opettajien antaman tuen merkitystä oppilaille tilanteissa, jossa oppilaat kohtaavat epäonnistumisia tai pettymyksiä ja selvittämään pedagogisia ratkaisuja näihin tilanteisiin.

4. Tutkimusmenetelmät

4.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui kolme liikunnanopettajaa, jotka ovat valikoituneet vuosien liikunnanopetuksen kokemuksen perusteella. Jokainen opettaja on myös tällä hetkellä vakituisessa virassa oleva liikunnanopettaja. Haastateltavia opettajia on kaksi alakoulusta ja yksi yläkoulusta.

4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin strukturoiduilla haastatteluilla. Haastattelukysymykset olivat kaikille haastateltaville samat ja haastattelun kesto oli kaikissa noin 20 minuuttia. Kysymyksiä oli yhteensä kymmenen. Haastatteluista yksi käytiin kasvotusten paikan päällä, ja kaksi muuta suoritettiin etäyhteyden kautta tietokoneella.

Haastattelutilanteessa haastateltavien annettiin vastata omin sanoin kysymyksiin, kommentoimatta vastauksia millään tavalla. Emme myöskään esittäneet lisäkysymyksiä haastattelukysymysten jatkoksi. Toinen meistä oli ainoastaan äänessä ja esitti kysymykset, toinen otti aikaa ja varmisti nauhoituksen toiminnan.

Tutkimuksessa käytettiin strukturoitua haastattelua, koska se mahdollistaa sekä vastausten vertailtavuuden että haastateltavien omien kokemusten esiin tuomisen. Kaikille osallistujille esitettiin samat kysymykset, mikä tukee aineiston systemaattista analyysiä. Samalla avoin vastausmuoto tuotti rikasta aineistoa, joka soveltuu aineistolähtöiseen teemoitteluun. Menetelmä valittiin myös siksi, että se pitää haastattelun fokusoituna tutkimusongelmaan, mutta antaa tilaa yksilöllisille näkemyksille.

4.3 Tulosten analysointi

Haastattelut litteroitiin Turun yliopiston tarjoaman UTU: n automaattisen litterointityökalun avulla, minkä jälkeen litteraatit tarkistettiin huolellisesti kuuntelemalla haastatteluaineisto

uudelleen ja korjaamalla mahdolliset litterointivirheet. Tämän vaiheen tarkoituksena oli varmistaa aineiston luotettavuus ja säilyttää haastateltavien ilmaisujen merkityksisällöt mahdollisimman tarkasti.

Aineiston analyysi toteutettiin teemoittelevan sisällönanalyysin keinoin. Analyysiprosessi alkoi perehtymällä koko aineistoon useaan kertaan kokonaiskuvan muodostamiseksi, minkä jälkeen haastatteluista tunnistettiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisia merkityksiä, ilmiöitä ja toistuvia sisältöjä. Näiden havaintojen pohjalta aineistosta muodostettiin keskeisiä pääteemoja, jotka kuvasivat haastateltavien kokemuksia ja näkemyksiä suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin.

Teemoittelussa pyrittiin sekä aineistolähtöisyyteen että tutkimuskysymysten ohjaavuuden huomioimiseen. Tämä tarkoitti sitä, että teemat nousivat ensisijaisesti haastatteluaineistosta, mutta niiden muodostumista ohjasivat myös tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja tutkimusongelmat. Muodostetut pääteemat toimivat analyysin rakenteellisena perustana sekä tulosluvun alaotsikoina, mikä mahdollisti aineiston systemaattisen tarkastelun ja tutkimustulosten selkeän jäsentelyn.

4.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksessamme tutkimusetiikka otettiin huomioon haastateltavien anonymiteettinä, eli haastateltavien opettajien henkilöllisyyttä ei tuoda esille haastatteluissa. Ennen haastatteluita haastateltavat saivat lukea ja allekirjoittaa tietosuojalomakkeen sekä suostumuslomakkeen, jossa varmistettiin, että haastateltavat ovat tietoisia mihin haastatteluita käytetään ja mitä varten haastattelut pidetään.

5. Tutkimustulokset

5.1 Tulokset

Haastatteluaineiston perusteella oppilaiden pettymyksen ja epäonnistumisen kokemukset liikuntatunneilla jäsenyivät useiden toisiinsa liittyvien teemojen kautta. Keskeisiksi teemoiksi nousivat epäonnistumisen ja pettymyksen ilmeneminen, haastavat tilanteet liikuntatunneilla, opettajan tukikeinot, ryhmän dynamiikka sekä opettajan rooli ja osaaminen.

Haastateltavat ovat koodattu tulokset-osiossa numeroinnin avulla seuraavasti:

H1, H2 & H3 = Haastateltava 1, Haastateltava 2 & Haastateltava 3

5.2 Epäonnistumisen ja pettymyksen ilmeneminen

Oppilaiden kokemukset epäonnistumisesta ilmenevät monin eri tavoin. Tyypillisiä reaktioita ovat vetäytyminen, yrittämisen lopettaminen, turhautuminen sekä nolostuminen. Osa oppilaista ilmaisee tunteitaan sanallisesti, esimerkiksi korostamalla osaamattomuuttaan, kun taas toiset viestivät kokemuksistaan ilmeiden ja kehonkielen kautta.

H2: "Liikuntatunneilla muuten varmasti juurikin pelko siitä, ettei osaa jotain eikä siksi uskalla edes yrittää. Emmää kuitenkaan osaa. Tää on liian vaikeeta."

H3: "Huomaan oppilaan sulkeutuvan ja lopettavan yrittämisen, koska kokee epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunnetta."

H2: Oppilaat reagoi eri tavoin. Osalla menee hermo, osa nolostuu, jotkut nauraa itselleen, osa katsoo että huomasko kukaan jne..

Kaikki oppilaat eivät kuitenkaan reagoi näkyvästi, vaan saattavat pyrkiä peittämään epäonnistumisen kokemuksensa. Pettymyksen käsite näyttäytyy aineistossa osittain häilyvänä, ja kokemukset liittyvät useammin epäonnistumisen tunteisiin tai hetkellisiin tunnereaktioihin kuin voimakkaisiin pettymyksiin. Haastattelujen perusteella voidaan myös todeta erilaisten

lajien ja tehtävien vaikuttavan oppilaiden asenteisiin ja ennakko-oletuksiin tunnin kulun suhteen. Oppilailla on yleensä jokin ajatus tai oletus tunnin aiheena olevasta lajista ja se voi vaikuttaa toimintaan jo ennen yhtäkään harjoitetta tai tehtävää. Sama asia voi näkyä, kun harjoitellaan jotain täysin uutta asiaa.

H2: Helkkaristi saa tehdä töitä sen eteen, että uskalletaan yrittää jotain uutta.

5.3 Haastavat tilanteet liikuntatunneilla

Erityisen haastaviksi tilanteiksi tunnistettiin ne, joissa oppilas kokee oman osaamattomuutensa korostuvan. Tällaisia ovat esimerkiksi yksilösuoritukset lajeissa kuten telinevoimistelu sekä tilanteet, joissa oppilas on muiden huomion kohteena. Erityisesti yksittäisenä lajina nousi ymmärrettävästi uintiin liittyvät tilanteet sekä kehoon ja alastomuuteen liittyvät tekijät, jotka voivat lisätä epävarmuutta oppilaiden keskuudessa.

H2: “Uinti tietenkin asia erikseen. Alastomuus paha paikka tuossa iässä muiden seurassa. Altaaseen pääseminen yläkoulussa vaikeaa.”

Lisäksi oppilaiden väliset taitoerot ja suurissa joukkueissa toimiminen koettiin haastaviksi, sillä ne voivat korostaa yksilöllisiä eroja. Pelko epäonnistumisesta voi johtaa siihen, että oppilas ei uskalla yrittää lainkaan.

H1 “Sellaiset tilanteet, missä ylipäättään joutuu tekemään asioita niin, että on enemmän näkyvillä tai sillä lailla, että muilla on mahdollisuus millään tapaa katsoa juuri sua.”

H3 “Pidän haastavana liikuntatunteja, joissa oppilaiden keskinäinen tasoero on suuri ja jos lajina on laji, jossa pelataan isommissa joukkueissa”

5.4 Opettajan tukikeinot

Kaikissa haastatteluissa korostui opettajan aktiivinen rooli oppilaan tukemisessa. Keskeisiä tukikeinoja ovat kannustaminen, rohkaiseminen ja yrittämisen arvostaminen. Opettajat

pyrkivät myös normalisoimaan epäonnistumista esimerkiksi korostamalla, että taidot kehittyvät harjoittelun kautta.

Tuen toteutuksessa painottuu tilanneherkkyys ja oppilaantuntemus. Opettaja arvioi, milloin tilanteeseen on syytä puuttua välittömästi ja milloin keskustelu kannattaa käydä myöhemmin. Joskus keskustelua käydään siis heti tunnin aikana ja joskus on parempi tehdä se vasta tunnin jälkeen. Lähestymistavat vaihtelevat huumorin käytöstä henkilökohtaiseen keskusteluun. Huumoria käytettäessä on kuitenkin tunnettava yksilö ja käytettävä riittävää tilanteen vaatimaa sensitiivisyyttä.

Lisäksi pienet onnistumisen kokemukset nähtiin tärkeinä oppilaan motivaation ja itsevarmuuden palauttamisessa. Myös opettajan omien kokemusten jakaminen voi auttaa oppilasta suhtautumaan epäonnistumiseen rakentavammin. Silloin oppilas voi samaistua opettajaan ja tällä tavoin käsitellä epäonnistumista helpommin.

H3: "Noo kun mä huomaan oppilaan kokevan epäonnistumista, pyrin kannustamaan ja yrittämään uudestaan. Jos oppilas ei halua yrittää nii on sekin ok. Vetoon myös usein klassikkoon "kukaan ei ole täydellinen" ja kerron omakohtaisen tarinan oppimisesta ja epäonnistumisesta. Ja sit jos oppilasta on jäänyt asia kaivamaan, pyrin myös juttelemaan oppilaan kanssa tunnin jälkeen"

H2: "Kannustamalla ja tsemppaamalla. Jos on iso harmitus, niin vaikka tunnin jälkeen sit pieni keskustelu. Aika harvoin tulee kuitenkaan varsinaisia pettymyksen hetkiä liikuntatunneilla. Ne on ehkä ennemminkin erilaisia tunnereaktioita epäonnistumisesta tai jostain mokaamisesta johtuen. Tuntuu, että harvemmin ne menevät "pettymykseen" asti. Numeroiden osalta taas voi tulla pettymyksiä. Niistä taas on hyvä jutella oppilaan kanssa jos huomaa, että on pettynyt."

H1: "Menen oppilaan luokse fyysisesti, ei onnistu toiselta puolelta salia".

Tunnin aikana opettajalta vaaditaan jatkuvaa tarkkailua ja tilannetajua yhdistettynä oppilastuntemukseen, jotta tilanteisiin osataan puuttua sen vaatimalla tavalla. Verbaalisen tukemisen lisäksi on hyvä myös osoittaa tukea menemällä oppilaan luokse fyysisesti ja osoittaa tällä tavalla merkityksellisyys ja välittävä ote opettamisessa.

5.5 Ryhmän dynamiikan merkitys

Ryhmän ilmapiiri nousi keskeiseksi tekijäksi oppilaiden kokemusten kannalta. Turvallisessa ja hyväksyvässä ryhmässä oppilaat uskaltavat yrittää ja epäonnistua, ja epäonnistumisiin voidaan suhtautua kevyemmin, esimerkiksi huumorin kautta. Heikko ryhmädynamiikka puolestaan voi lisätä epäonnistumisen pelkoa ja johtaa negatiivisiin ilmiöihin, kuten kiusaamiseen tai ulkopuolisuuden kokemuksiin.

Ryhmien välillä havaittiin suuria eroja, ja toimivan ilmapiirin rakentaminen nähtiin pitkäjänteisenä prosessina.

H3: "Luokan keskinäinen dynamiikka vaikuttaa suuresti siihen, kuinka epäonnistumiset koetaan. Jos ryhmä on tiivis ja yhtenäinen, on epäonnistumiset paljon helpompi ottaa vastaan huumorilla. Vastaavasti jos ryhmädynamiikka on heikko, epäonnistumisesta seuraa suurella todennäköisyydellä kiusaamista tai syrjimistä."

H1: "Kyllä se semmonen turvallisuus siinä tunnilla, että uskaltaa kokeilla ja epäonnistua ja mitä kaverit sanoo, niin se on ihan merkittävässä roolissa."

H2: "Ryhmällä iso vaikutus tuntien sujumiseen. Vaatii paljon hommaa saada jotkut ryhmät toimimaan sulavasti. Sillä on iso vaikutus myös oppilaisiin ja heidän kokemuksiinsa liikuntatunneista."

5.6 Opettajan rooli ja osaaminen

Opettajan rooli oppilaiden tunnesäätelyn tukemisessa koetaan merkittäväksi. Opettajan tehtävänä on ohjata, tukea ja auttaa oppilaita käsittelemään tunteitaan erilaisissa tilanteissa. Toiminta perustuu pitkälti oppilaan iän, kehitysvaiheen ja yksilöllisten ominaisuuksien huomioimiseen. Siksi halusimme selvittää opettajien omia ajatuksia heidän roolistaan liikuntatunneilla oppilaiden tunnesäätelyn näkökulmasta ja selvittää millaisia eri keinoja opettajat käyttävät oppitunneilla asiaan liittyen.

H2: "Aika iso rooli. Keskustelemalla jälkeen voi vaikuttaa seuraaviin tilanteisiin, jossa samankaltainen tilanne ilmenee. Ehkä sitten jo toisella tai kolmannella kerralla oppilas ymmärtää omaa reaktiotaan ja osaa toimia "paremmin". Rakennan ehkä myös tunnit niin, ettei pettymyksen kokemuksia pääsisi tuleen. Eikä varsinkaan koko ryhmän keskipisteenä

olemisen tuskaa kellekkään. Se voi aiheuttaa pettymyksiä. Oppilaantuntemus on tässä isossa roolissa. Pitää niinku tietää mitä oppilaalle kannattaa ja voi sanoa kyseisellä hetkellä. Oppilaita on täysin erilaisia tän asian suhteen.”

H3: “Opettajan rooli tunnesäätelyssä on tärkeä ja opettajan on osattava valita oppilaaseen oikea lähestymistapa asiasta ja oppilaasta riippuen.”

Opettajat refleктоivat omaa toimintaansa aktiivisesti ja pyrkivät kehittämään sitä kokemusten kautta. Koulutusta oppilaiden pettymyksen käsittelyyn on saatu vain rajallisesti, ja osaaminen perustuu pitkälti käytännön kokemukseen sekä kollegiaaliseen tukeen. Tarve kohdennetulle koulutukselle nousi esiin aineistossa kysyttäessä koulutuksen tarjoamista tukikeinoista ja toimintamalleista oppilaiden kohdatessa pettymyksiä.

H3: “Oma toimintani ei ole kertaakaan ole vielä ollut täydellistä, vaan pyrin jokaisesta kohtaamisesta ja tilanteesta, oppimaan ja kehittämään itseäni. Hyvin vähän erillistä koulutusta saanut, vaan lähinnä keskustelut työkavereiden kanssa ovat auttaneet suhtautumaan asiaan paremmin.”

H2: “Enpä juuri.”

H1: “Vuorovaikutuskoulutuksen avulla kyllä, mutta muuten en”

6. Pohdinta

6.1 Pettymysten ilmeneminen liikuntatunneilla

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että epäonnistumisen kokemukset ovat liikuntatunneilla moninaisia ja ilmenevät oppilailla sekä näkyvinä että piiloon jäävinä reaktioina. Oppilaiden taipumus vetäytyä, turhautua tai luopua yrittämisestä viittaa siihen, että epäonnistumisen tunteet voivat vaikuttaa merkittävästi heidän osallistumiseensa. Mielenkiintoista on, että voimakkaan pettymyksen sijaan kokemukset näyttävät usein hetkellisinä tunnereaktioina, mikä voi kertoa siitä, että tilanteet ovat nopeasti ohimeneviä mutta silti merkityksellisiä oppilaan kokemuksen kannalta. Aiempi tutkimus on osoittanut, että juuri toistuvat pienet epäonnistumisen kokemukset voivat vaikuttaa oppilaan motivaatioon ja käsitykseen omasta pätevyystään (Deci & Ryan, 2000).

Osa näistä reaktioista jää kuitenkin ulkoisesti huomaamattomiksi, mikä korostaa opettajan kykyä tunnistaa myös hienovaraisia tunneilmaisuja. Tämä havainto on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jossa on todettu, että oppilaiden kokemukset liikuntatunneilla eivät aina ilmene näkyvänä käyttäytymisenä, vaan voivat jäädä sisäisiksi kokemuksiksi (Jaakkola ym. 2017).

Tulokset korostavat erityisesti tilanteiden merkitystä. Yksilösuoritukset, muiden huomion kohteena oleminen sekä kehoon liittyvät tekijät lisäävät epävarmuutta. Uinti erityisesti nostettiin tässä yhteydessä esiin haastattelutilanteissa. Tämä tukee aiempaa käsitystä siitä, että liikuntatunnit sisältävät sosiaalisesti herkkiä tilanteita, joissa oppilas altistuu vertailulle ja arvioinnille (Jaakkola ym. 2017). Pelko epäonnistumisesta voi estää osallistumista kokonaan, mikä on oppimisen kannalta keskeinen haaste.

6.2 Opettajan rooli

Opettajan rooli näyttää tuloksissa keskeisenä oppilaan tukemisessa ja oppilaan motivaation kohottajana. Kannustaminen, epäonnistumisen normalisointi sekä pienien onnistumisten mahdollistaminen tukevat oppilaan motivaatiota ja itsevarmuutta. Tulokset viittaavat siihen, että opettajan tilanneherkkyys ja oppilaantuntemus ovat ratkaisevia tekijöitä tuen

onnistumisessa. Erilaisten lähestymistapojen, kuten huumorin ja henkilökohtaisen keskustelun, käyttö kuvastaa tarvetta yksilölliselle pedagogiikalle. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan oppilaan kokemus omasta pätevyydestä on keskeinen motivaation lähde ja opettajan antama tuki voi vahvistaa tätä kokemusta (Deci & Ryan, 2000).

Opettajan on tärkeä luoda kannustava ja epäonnistumisia normalisoiva ilmapiiri liikuntatunneille. Liikuntapedagogiikan tutkimuksessa on korostettu, että opettajan tehtävänä on luoda ilmapiiri, jossa virheet nähdään luonnollisena osana oppimista eikä negatiivisena poikkeamana (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Tällainen opettajan lähestymistapa voi vähentää oppilaiden epäonnistumisen pelkoa ja lisätä motivaatiota ja halua kokeilla uusia asioita.

Tulokset viittaavat myös siihen, että opettajan tilanneherkkyys ja oppilaantuntemus ovat ratkaisevia tekijöitä tuen onnistumisessa. Opettajan kyky tulkita oppilaan tunnetilaa ja reagoida siihen tarkoituksenmukaisesti mahdollistaa yksilöllisen tuen tarjoamisen. Tämä tukee käsitystä oppilaslähtöisestä pedagogiikasta, jossa opetusta mukautetaan oppilaiden tarpeiden mukaan (Jaakkola ym. 2017).

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että opettajan antama emotionaalinen tuki ja myönteinen vuorovaikutus ovat keskeisiä tekijöitä oppilaan hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta (Hattie & Timperley, 2007). Haastatteluissakin nousi hyvin esiin esimerkiksi huumorin olevan yksi hyvä keino ja lähestymistapa "ongelmatilanteissa". Huumori voi keventää tunnelmaa ja vähentää oppilaiden jännitystä. Näissä tilanteissa täytyy kuitenkin opettajalla olla jo aiemmin mainittua oppilaantuntemusta ja tietämystä yksilöllisen tuen tarpeesta.

Kokonaisuudessaan voidaan kuitenkin todeta opettajan roolin ulottuvan paljon syvemmälle, kuin pelkkien uusien taitojen opettamiseen. Opettajan rooliin kuuluu myös oppilaan sosiaalinen ja emotionaalinen tukeminen liikuntatunneilla. Opettajalla on merkittävä rooli oppilaan oman liikuntasuhteen kehittämisessä.

6.3 Ryhmädynamiikka

Ryhmän ilmapiirin merkitys nousee esiin yhtenä keskeisimmistä tekijöistä haastattelujen perusteella. Turvallinen ja hyväksyvä ryhmä mahdollistaa epäonnistumisen kokemusten käsittelyn rakentavasti, kun taas heikko ryhmädynamiikka voi lisätä pelkoa ja altistaa negatiivisille kokemuksille. Tämä havainto on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jossa on todettu, että oppimisympäristön sosiaalinen ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi oppilaiden kokemaan turvallisuuteen ja osallistumishalukkuuteen (Jaakkola ym. 2017).

Haastattelujen perusteella voidaan todeta myös ryhmän sisällä olevan erilaisia oppijoita, joista toiset ovat hyvin kilpailuhenkisiä ja ottavat tappiot hyvinkin raskaasti, kun taas toiset käsittelevät tappiot paremmin. Ryhmädynamiikan kannalta opettajalla on tässä myös merkittävä rooli luoda ilmapiiri, joka ei korosta vertailua tai kilpailua, jolla taas voi olla negatiivinen vaikutus oppilaan motivaatioon osallistua (Deci & Ryan, 2000). Tämä korostaa opettajan roolia myös ryhmän sosiaalisen ilmapiirin rakentajana, eikä pelkästään yksittäisten oppilaiden tukijana.

Tulokset viittaavat siihen, että ryhmädynamiikka ei ainoastaan vaikuta yksittäisen oppilaan kokemuksiin, vaan myös siihen, millaisia toimintamalleja ryhmässä muodostuu. Ryhmä voi joko tukea toisiaan kannustavalla tavalla tai vahvistaa negatiivisia asenteita ja pelkoa epäonnistumisesta. Aiemmissa tutkimuksissa on korostettu, että vertaissuhteilla ja ryhmän normeilla on merkittävä rooli oppilaiden käyttäytymisen ja kokemusten muotoutumisessa (Salmivalli, 2010).

6.4 Mahdolliset jatkotutkimukset

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava sen rajoitukset. Aineisto perustuu opettajien näkemyksiin, jolloin oppilaiden omat kokemukset jäävät välillisesti tulkituiksi. Lisäksi aineiston rajallisuus heikentää tulosten yleistettävyyttä. Tästä huolimatta tulokset tarjoavat arvokasta tietoa liikuntatuntien emotionaalisista ulottuvuuksista ja opettajan toiminnan merkityksestä.

Jatkotutkimusta voitaisiin suorittaa toisesta näkökulmasta, eli oppilaiden näkökulmasta. Mielenkiintoista olisi kuulla oppilaiden ajatuksia liikuntatuntien sisällä tapahtuvista asioista ja niiden herättämistä tunteista. Samalla voitaisiin myös kuulla oppilaiden näkökulmasta opettajan roolin merkityksestä liikuntatunneilla. Millainen tunti on hyvin rakennettu ja millaiset opettajan toimet luovat oppilaille positiivisen oppimisympäristön ja tunteen siitä, että liikuntatunneilla saa epäonnistua ja tehdä virheitä? Näitä asioita olisi mielenkiintoista ja hyödyllistä kuulla oppilaiden suusta.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkkailtaessa on syytä huomioida tämän tutkimuksen pieni otanta. Vastaaajien vähäinen lukumäärä rajaa siis näkökulmien moninaisuutta, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää laajasti. Toisaalta haastateltavien vastauksien samankaltaisuus lisää luotettavuutta ja voi tuottaa arvokasta ja syvällistä tietoa haastateltavien kokemuksista. Tuloksia pitää silti tarkkailla enemmänkin suuntaa antavina.

6.6 Johtopäätös

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että epäonnistumisen kokemukset ovat olennainen osa oppimisprosessia, mutta niiden vaikutus oppilaaseen riippuu pitkälti ympäröivästä ilmapiiristä ja saadusta tuesta. Opettajan kyky tunnistaa ja käsitellä näitä tilanteita on keskeinen tekijä oppilaiden myönteisen oppimiskokemuksen rakentumisessa. Oppilaan kannalta opettajalla on tärkeä rooli luoda tunneilla ilmapiiri, jossa epäonnistumisten tekeminen on mahdollista ja asiasta ei synny suurta numeroa oppilaalle, vaan päinvastoin siitä opitaan ja uskalletaan yrittää uudestaan.

Jatkossa olisi tärkeää tutkia aihetta oppilaiden omasta näkökulmasta sekä tarkastella, millaiset pedagogiset käytännöt tukevat parhaiten epäonnistumisen rakentavaa käsittelyä.

Haastattelujen perusteella koettiin hyvin vähän myös opettajankoulutuslaitoksen tarjoavan eväitä näiden tilanteiden varalle, joten olisi myös hyvä käydä esimerkkitalanteita käytännössä läpi koulussa jo tulevaisuuden työn kannalta.

Lähteet:

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. University of Rochester.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*.

<https://www.scribd.com/document/142398477/The-Power-of-Feedback-Hattie-and-Timperley>

Hellman, I., & Pekkarinen, E. (2024). *Viihtyminen yläkouluun koululiikunnassa: Kokemuksia oppilailta, jotka eivät viihdy liikuntatunneilla* (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto).

<https://jyx.jyu.fi/bitstreams/389b6cec-90cf-4ec7-a6f2-bc4a85314b0b/download>

Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus

<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

Kokkonen, M., & Kleemola, U. (2013). *Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä*. PS-kustannus.

Mihajlovic, C. (2017). *Pedagogies for inclusion in Finnish PE: The teachers' perspective*.

https://www.researchgate.net/publication/323295468_Pedagogies_for_Inclusion_in_Finnish_PE_The_Teachers'_Perspective

Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pudas, A. (2021). ”Mää uskon, että siihen vaikuttaa joku tietty ajatus lahjakkuudesta ja ei lahjakkuudesta.” *Opettajien käsityksiä oppimisen tuesta liikunnanopetuksessa* (Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto).

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64888/Pudas_Anidra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pöllänen, T. (2022). *Oppilaiden motivaatio ja opettajien käyttämät motivaatiokeinot liikuntatunneilla esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla* (Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto).

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/154139/TuomasPollanen_Opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Tutkimuskysymykset

- Miten yleensä huomaat, jos oppilas kokee pettymyksen tai epäonnistumisen liikuntatunnilla?
- Millaisia tilanteita pidät erityisen haastavina oppilaiden kannalta liikuntatunneilla?
- Miten toimit käytännössä, kun huomaat oppilaan kokevan epäonnistumista?
- Miten pyrit tukemaan oppilasta pettymyksen hetkellä tai sen jälkeen?
- Miten ryhmän dynamiikka vaikuttaa siihen, miten oppilaat kokevat epäonnistumisia?
- Millainen rooli sinulla opettajana mielestäsi on oppilaan tunnesäätelyssä liikuntatilanteissa?
- Miten arvioit omaa toimintaasi jälkeinpäin tilanteissa, joissa oppilas pettyi tai koki epäonnistumista?
- Oletko saanut koulutusta tai tukea siihen, miten käsitellä oppilaiden pettymyksiä liikuntatunneilla?
- Miten oppilaan ikä tai yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten toimit pettymyksen hetkellä?
- Onko sinulla jäänyt mieleen jokin erityinen tilanne, jossa oppilas pettyi – ja miten toimit siinä?