

## **Aloittelevat liikunnanohjaajat oppivat käyttämään edistyneitä ohjausstrategioita vastuuntuntoisuuskoulutuksessa**

**Esittäjä:** Hanna-Mari Toivonen

**Kirjottajat:** Hanna-Mari Toivonen, Taru Lintunen

**Taustayhteisöt:** Jyväskylän yliopisto

**Asiasanat:** Hellisonin vastuuntuntoisuuden malli, ohjausstrategiat, aloittelevat liikunnanohjaajat, satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus, vastuuntuntoisuus

**Tausta:** Liikunnanohjauksessa käytettävän Hellisonin mallin avulla pyritään kasvattamaan osallistujien vastuuntuntoisuutta. Keskeisiä mallin työkaluja ovat ohjausstrategiat, jotka voidaan jakaa viiteen perusstrategiaan ja neljään erityisstrategiaan. Tutkimustietoa on niukasti ohjausstrategioiden oppimisprosesseista erityisesti aloittelevilla ohjaajilla, joilla on suuri tarve tällaisille pedagogispsykologisille työkaluille. Tämän satunnaistetun, jonotuslistakontrolloidun interventiotutkimuksen tavoitteena oli selvittää, oppivatko aloittelevat liikuntakerho-ohjaajat käyttämään perus- ja erityisohjausstrategioita ja käyttävätkö he joitakin strategioita omaehtoisesti.

**Menetelmät:** Tutkimuksessa järjestettiin 20-tuntinen vastuuntuntoisuuskoulutus kahdeksalle 18–22-vuotiaalle aloittelevalle liikunnanohjaajalle. Heille opetettiin ohjausstrategioiden käyttöä ja he ohjasivat pareittain kolme liikuntaharjoitusta. Kahdeksalle vertailuryhmän 18–23-vuotiaalle ohjaajalle järjestettiin kuusituntinen koulutus, jossa käytiin läpi ryhmän käsittelyä ja ohjaamisen turvallisuusasioita, ja jossa ohjaajat ohjasivat pareittain yhden liikuntaharjoituksen.

Koe- ja vertailuryhmän ohjaajien perus- ja erityisohjausstrategioiden käyttöä analysoitiin ohjaustilanteissa ja verrattiin ryhmiä keskenään. TARE observointityökalua käytettiin ohjausstrategioiden käytön määrän seurantaan viiden minuutin observointijaksoissa. Ohjausstrategioiden käyttöä seurattiin myös TPSR tarkistuslistalla, jossa kunkin harjoituksen päätteeksi arvioitiin, mitä strategioista ohjaajat käyttivät harjoituksessa. Analyysimenetelmiä olivat toistettujen mittauksen varianssianalyysi, riippumattomien otosten t-testi, kuvaileva tilastoanalyysi ja laadullinen sisällönanalyysi.

**Tulokset:** Sekä koe- että vertailuryhmien ohjaajat käyttivät perusstrategioita merkittävästi enemmän kuin vaativampia erityisstrategioita,  $F(1, 14)=133.333$ ,  $p<.001$ . Kunnioituksen mallintamisen, odotusten asettamisen ja onnistumismahdollisuuksien tarjoamisen perusohjausstrategioita käyttivät kaikki koe- ja vertailuryhmän ohjaajat kaikissa ohjaustilanteissa.

Erytisstrategioita koeryhmän ohjaajat käyttivät useammin ( $M=0.27$ ,  $SD=0.05$ ) kuin vertailuryhmän ohjaajat ( $M=0.05$ ,  $SD=0.04$ ),  $t(6) = 7.02$ ,  $p<.001$ . Roolin antamista arvioinnissa sekä valintamahdollisuuksien antamista ja mielipiteen ilmaisuun kannustamista koeryhmän ohjaajat käyttivät kaikissa ohjaamisissaan harjoituksissa. Johtamisen tukemista puolestaan kaikissa ohjaustilanteissa käytti ainoastaan yksi pareista, ja taitojen siirtämisen erityisstrategiaa koeryhmän ohjaajat käyttivät ainoastaan harjoitusten lopussa yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Vertailuryhmän ohjaajat eivät käyttäneet kolmea erityisstrategiaa laisinkaan ja ainoastaan käyttämäänsä erityisstrategiaakin (valintamahdollisuuksien antaminen ja mielipiteiden ilmaisu) vain satunnaisesti.

**Johtopäätökset:** Sekä koe- että vertailuryhmän ohjaajat käyttivät vastuuntuntoisuutta tukevia perusohjausstrategioita. Vastuuntuntoisuuskoulutuksen myötä koeryhmän ohjaajat oppivat lisäksi käyttämään erityisstrategioita ja siten paremmin tukemaan osallistujien vastuuntuntoisuutta.

**Sovellettavuus:** Vastuuntuntoisuutta kehittämällä voidaan tukea yksilöiden ja ryhmien hyvinvointia. Tehokkaaksi osoittautunut vastuuntuntoisuuskoulutus tukee aloittelevia liikuntaryhmien ohjaajia, joille soveltuvaa koulutusta on kovin vähän tarjolla.