

**LIIKUNTAA OPETTAVIEN OPETTAJIEN KOETUN OPETUSPÄTEVYYDEN
VAIKUTUS OPPITUNNEILLA KOETTUIHIN TUNTEISIIN**

Teemu Löfström

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Löfström, T. 2022. Liikuntaa opettavien opettajien koetun opetuspätevyyden vaikutus oppitunnin aikaisiin tunteisiin: Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 46 sivua-, 1 liite.

Jokaisella opettajalla on oma kokemus omasta opetuspätevyydestä. He myös kokevat jatkuvasti erilaisia tunteita opetuksen aikana. Näillä tekijöillä on suuri vaikutus opettajien työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Oppilaiden tunteita sekä koettua pätevyyttä oppitunneilla on tutkittu reilusti, mutta vastaava opettajiin kohdistunut tutkimus on ollut vähäistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntaa opettavien opettajien koetun opetuspätevyyden vaikutusta oppituntien aikaisiin tunteisiin (viihtyminen, suuttumus ja ahdistuneisuus) sekä sukupuolen, pohjakoulutuksen ja työkokemuksen tuomia eroja koettuun opetuspätevyyteen sekä tunteisiin. Tutkimuksen teoreettisessa osassa käsiteltiin tunteita, liikunnanopettajan työtä, tunteita opettajan työssä, koettua pätevyyttä ja minäpystyvyyttä, koettua pätevyyttä opetustyössä sekä tunteiden vaikutusta koettuun pätevyyteen.

Tutkimuksen kohteena olivat peruskoulussa liikuntaa opettavat opettajat. Tutkimukseen osallistui 288 opettajaa, joista 108 oli miehiä, 178 naisia ja kaksi ei halunnut sanoa sukupuoltaan. Tutkimukseen vastanneet opettajat työskentelivät Suomen isoimmissa kaupungeissa. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselyllä, minkä pohjana oli Frenzelin ym. (2016) kehittämä Teacher Emotion Scale -mittari ja tulokset analysoitiin määrällisesti SPSS-ohjelmalla korrelaatiokertoimilla, lineaarisella regressioanalyysillä, yksisuuntaisella varianssianalyysillä sekä riippumattomien otosten t-testillä.

Koetulla opetuspätevyydellä todettiin olevan yhteys tunteisiin. Koettu pätevyys selitti 22 % viihtymistä sekä ahdistuneisuutta ja 14 % suuttumusta. Sukupuolella ei ollut suurta eroa, mutta naiset viihtyivät hieman miehiä enemmän oppitunneilla, kun taas miehet kokivat enemmän suuttumusta sekä koettua pätevyyttä. Pohjakoulutuksella ei ollut merkittävää vaikutusta tunteiden kannalta, mutta liikuntatieteiden maisterit kokivat enemmän koettua pätevyyttä kuin kasvatustieteiden maisterit. Myöskään työkokemuksella ei ollut merkitsevää vaikutusta koettuun opetuspätevyyteen tai koettuihin tunteisiin.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että koettu pätevyys ja oppitunnin aikaiset eri tunteet ovat yhteydessä toisiinsa. Parempi koettu opetuspätevyys edesauttaa positiivisten tunteiden kokemusta opetuksessa. Myös tunteilla on vaikutusta koettuun pätevyyteen, jolloin positiiviset tunnekokemukset nostavat ja negatiiviset tunnekokemukset laskevat opetuspätevyyttä. Jatkossa tulisi tutkia lisää opettajien tunteita ja koettua pätevyyttä, jotta niiden kautta voitaisiin paremmin vaikuttamaan opettajien työhyvinvointiin.

Asiasanat: Koettu pätevyys, tunteet, minäpystyvyys, opettajat.

ABSTRACT

Löfström, T. 2022. The impact of teachers perceived competence to their emotions: Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 46 pp.

Every teacher has their own experience of perceived teaching competence. They also continuously experience different emotions during teaching. These factors have substantial effect on teachers' well-being and coping at work. Students' emotions and perceived competence during lessons has been researched comprehensively, but the research of these issues among teachers has been lesser. The aim of this research was to examine the effect of perceived teaching competence on emotions (enjoyment, anger and anxiety) during lessons, and the effect of gender, education and work experience on the perceived competence and emotions among those teachers who teach physical activity. The theoretical part of this research discusses emotions, the work of PE teachers, emotions in teacher's work, perceived competence and self-efficacy, perceived competence in teaching and the effect of emotions in perceived competence.

The subject of this research was teachers who teach physical education in a comprehensive school. There were 288 teachers who participated in this research, of whom 108 were men, 178 were women and two participants did not want to specify their gender. The participants worked in the biggest cities of Finland. The data for the research was collected with a survey, which was based on a Teacher Emotions Scales developed by Frenzel et al. (2016) and the results were analysed quantitatively by using SPSS-program correlation coefficient, linear regression, one-way analysis of variance and independent samples t-test.

The research found that perceived teaching competence is linked to emotions. Perceived teaching competence explained 22-% of enjoyment and 14-% of anger. There were no big differences between genders, but women were found to enjoy lessons slightly more than men, whereas men experienced more anger and perceived teaching competence. Education was not found to be a substantial factor relative to emotions, but those with a degree of Master of Science (Sport and Health Sciences) experienced more perceived teaching competence than those with a degree of Master of Arts (Education). Likewise, work experience was not found to have a substantive effect on perceived teaching competence or experienced emotions.

On the bases of this research can be stated, that perceived teaching competence and emotions during lessons are interrelated. Higher perceived teaching competence promotes experiencing positive emotions during teaching. Emotions also have an effect on perceived teaching competence, for positive emotions increase and negative emotions decrease perceived teaching competence. Future research should be carried out on teachers' emotions and perceived teaching competence in order to be able to better influence of teachers' well-being at work.

Key words: Perceived teaching competence, emotions, self-efficacy, teachers

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 TUNTEET JA OPETTAJAN TYÖ.....	3
2.1 Tunteet.....	3
2.1.1 Viihtyminen.....	7
2.1.2 Suuttumus.....	7
2.1.3 Ahdistuneisuus.....	8
2.2 Liikunnanopettajan työ.....	9
2.3 Tunteet opettajan työssä.....	10
3 KOETTU PÄTEVYYS OPETUSTYÖSSÄ.....	15
3.1 Koettu pätevyys.....	15
3.2 Minäpystyvyys.....	15
3.3 Minäpystyvyys opetustyössä.....	16
4 TUNTEET JA MINÄPYSTYVYYS.....	21
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	24
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	25
6.1 Kohdejoukko ja aineiston keruu.....	25
6.2 Tutkimuksen mittarit.....	26
6.2.1 Opettajien kokemat tunteet.....	26
6.2.2 Koettu opetuspätevyys.....	27
6.3 Aineiston tilastollinen käsittely.....	28
6.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	29
6.5 Tutkimuksen eettisyys.....	30
7 TULOKSET.....	32
7.1 Koetun opetuspätevyyden ja tunteiden korrelaatiot.....	32

7.1.1 Koetun opetuspätevyyden yhteys oppitunnilla koettuihin tunteisiin.....	33
7.1.2 Tunteiden yhteys koettuun opetuspätevyyteen.....	34
7.2 Sukupuolien erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin	34
7.3 Pohjakoulutuksen yhteys koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin.....	35
7.4 Työkokemuksen erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin.....	36
8 POHDINTA.....	38
8.1 Koetun opetuspätevyyden yhteys oppitunnilla koettuihin tunteisiin.....	38
8.2 Sukupuolien erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin	39
8.3 Pohjakoulutuksen tuomat erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin.....	41
8.4 Työkokemuksen yhteys koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin.....	42
8.5 Johtopäätökset	43
8.6 Tutkimuksen rajoitteet.....	44
8.7 Jatkotutkimusehdotuksia	45
LÄHTEET	47
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Koetulla pätevyydellä on paljon vaikutuksia opettajan työn laatuun sekä opettajan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Koettu pätevyys vaikuttaa positiivisesti opettajan työtyytyväisyyteen sekä työhön sitoutumiseen, mutta taas negatiivisesti loppuun palamiseen sekä uupumiseen (Skaalvik & Skaalvik 2017). Tunteet ohjaavat ihmisten toimintaa jatkuvasti ja määrittävät paljon sitä, miten käyttäydymme ja toimimme. Tunteet saavat ihmiset kokemaan kaiken haastavaksi tai ne voivat vastavuoroisesti saada kaiken tuntumaan helpolta. (Nummenmaa 2010, 206.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opettajan koetun opetuspätevyyden yhteyksiä oppitunneilla koettuihin tunteisiin. Tutkimuksessa pohditaan kysymystä myös toisinpäin, eli miten tunteet vaikuttavat koettuun opetuspätevyyteen. Tutkimuksessa selvitetään myös sukupuolen, opetuskokemuksen ja pohjakoulutuksen merkitys opettajan koettuun opetuspätevyyteen sekä tunnekokemuksiin. Oppilaiden tunnekokemuksia sekä koettua pätevyyttä oppitunneilla on tutkittu melko paljon, mutta opettajien tunnekokemuksia, koettua opetuspätevyyttä ja niiden merkityksiä on tutkittu vähän, joten se vaatii lisätutkimusta.

Koetulla pätevyydellä on suurempi vaikutus opettamiseen, oppilaiden aktivoimiseen sekä opettamiseen kuin monella muulla tekijällä. Tällä on myös vaikutusta paremman ilmapiirin kanssa opetustilanteessa. (Pitkäniemi 2017.) Koetulla pätevyydellä on siis merkitystä opettajan oman hyvinvoinnin sekä myös työnlaadun suhteen, mikä heijastuu vahvasti oppilaisiin. Tunteet ovat lähtökohta opettajien työhyvinvoinnille (Koli 2014). Opettajien tunnetiloilla on todettu olevan vaikutusta opettajan uupumiseen, työtyytyväisyyteen ja koettuun pätevyyteen omasta opetuksesta. Työstä viihtymisellä ja suuttumisen tunteella ei ollut jatkuvaa yhteyttä työtyytyväisyyteen tai koettuun pätevyyteen, mutta ahdistuneisuudella oli suuri negatiivinen vaikutus. (Frenzel ym. 2016.) Opettajat, jotka ovat iloisempia töiden aikana, omaavat paremman koetun pätevyyden ja ovat yleisesti parempia opettajia (Taxer & Frenzel, 2015), sillä opettajien tunteilla on todettu olevan yhteys oppilaiden parempaan motivaatioon (Cubukcu 2012).

Opetusympäristö luo paljon erilaisia tunteita, jotka voivat vaihdella valtavasti ilosta suruun. Nämä tunteet koskettavat tietysti myös opettajaa. Tunteet voivat vaikuttaa opettajan pedagogiikkaan ja negatiiviset tunteet opettajan omaan koettuun pätevyyteen. (Frenzel ym. 2016.) Opettaja joutuukin säätelemään omia tunteitaan jatkuvasti, sillä työ vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta muiden henkilöiden kanssa (Virtanen 2015, 19). Opettajan tulee tiedostaa ja

ymmärtää tunteiden vaikutus, sillä niillä on vaikutusta motivaatioon ja suorittamiseen (Sutton 2005). Tämän takia on tärkeää tutkia opettajien tunnekokemuksia ja niiden vaikutuksia, jotta voidaan pyrkiä vaikuttamaan niihin positiivisesti ja samalla parantaa opetuksen laatua.

Koettu pätevyys vaikuttaa tunteisiin (Schwarzer & Hallum, 2008) ja korkeamman koetun pätevyyden on huomattu luovan enemmän positiivisia tunteita opettajille kuten viihtymistä (Chen 2019). Korkeamman koetun pätevyyden on myös todettu nostavan kykyä toimia opetustilanteissa, mikä taas edistää positiivisten tunteiden kokemista (Burić, Sliškovic & Sorić 2020). Heikommalla koetulla pätevyydellä on taas huomattu olevan vaikutusta yleisempään negatiivisten tunteiden kokemiseen, sillä tällöin opettaja epäilee omia taitojaan opettajana, mikä lisää ahdistuneisuutta sekä toivottomuutta (Schwarzer & Hallum, 2008).

Myös tunteilla on vaikutusta koettuun pätevyyteen. Ne voivat vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti, riippuen mitä tunteita opettaja kokee. Koettu pätevyys on tärkeä osa opettajuutta, joten siihen vaikuttavat tekijät on hyvä ymmärtää. Tunteet ja koettu pätevyys vaikuttavat toisiinsa ja opettajan tunnekokemusten opettamisen aikana on todettu muovaavan koettua pätevyyttä. (Burić, ym. 2020.) Tässä tutkielmassa tarkastellaan koettua pätevyyttä, oppitunnin aikaisia tunteita sekä niiden vaikutuksia toisiinsa liikunnanopettajan työssä. Tutkimuksessa selvitetään myös sukupuolen, työkokemuksen sekä pohjakoulutuksen vaikutusta oppitunnin aikaisiin tunteisiin sekä koettuun pätevyyteen.

2 TUNTEET JA OPETTAJAN TYÖ

Tässä luvussa tarkastellaan, mitä tunteet ovat, miten ne määritellään sekä miten ne näkyvät opettajan työssä. Tunteiden tarkastelussa ei mennä tarkkaan syvälle aivojen toimintaan, vaan keskitytään pintapuolisemmin siihen, mistä ne johtuvat ja miten ne vaikuttavat ihmisen toimintaan ja ajatteluun. Tunteiden käsittelyn jälkeen tarkastellaan, mitä on liikunnanopettajan työkuva sekä mitä eri tilanteita siellä on, jotka voivat synnyttää erilaisia tunteita. Viihtyminen, suuttumus sekä ahdistuneisuus kuvataan tarkemmin yksittäisistä tunteista, sillä ne ovat osa tutkimuksessa käytettyä Teachers Emotions Scales-mittaria (TES), jonka suomennettua versiota käytettiin opettajien tunnemittarina. Luvun lopuksi tarkastellaan, miten eri tunteet vaikuttavat opettajan toimintaan sekä mitkä tekijät saavat aikaan opettajassa erilaisia tunteita.

2.1 Tunteet

Tunne on aina henkilön subjektiivinen kokemus, mikä esiintyy fyysisten reaktioiden kautta. Emootiolla tarkoitetaan tietoista tilaa, joka voi johtua esimerkiksi muistoista tai ajatuksista. Ne ovat lyhytkestoisia ja niille voidaan usein määrittää jokin tietty syy. Affekti taas määritellään yläkäsitteenä, joka kattaa emootion ja tunteet. Ne toimivat toimintaa suuntaavina tunteina. (Muinonen 2022.) Tämän tutkimuksen kannalta on tärkeää ymmärtää liikunnanopettajien kokemat tunteet oppituntien aikana. Tunteet voisi rajata tarkemmin tunteisiin, emootioihin ja affekteihin, mutta tutkimuksessa käytetään termiä tunne, joka määrittelee alleen kaikki kolme edeltävää termiä.

Tunne on yksilön reaktio ja kokemus, johon liittyy tunteen näyttäminen sekä esille tuominen. Ne ovat usein lyhytkestoisia tapahtumia, joista kuitenkin syntyy vahva reaktio. (Nummenmaa 2017). On olemassa tunteita, joita ihmiset kertovat kokevansa muita tunteita useammin. Tällaisia perustunteita ovat ilo, pelko, suuttumus, inho, suru ja hämmästys. (Nummenmaa 2010, 33–34). (Golemanin 1998, Aronmaan 2020, mukaan) tutkimuksissa on todettu, että eri kulttuureissa vallitsee neljä selkeintä perustunnetta, jotka ovat ilo, suru, suuttumus sekä pelko. Näiden tunteiden muutokset vaikuttavat kaikkien tunteiden muodostumiseen. (Tossavainen 2021.) Näiden perustunteiden tarkastelu kertoo, että jokaisella tunteella on oma paikkansa. Esimerkiksi suru ja inho tuntuvat pahalta tunteelta, kuitenkin kyseisille tunteille on myös evoluution näkökulmasta oma paikkansa. Nämäkin tunteet ovat siis hyödyllisiä jokaiselle ihmiselle. Ongelmaksi pahalta tuntuvien tunteiden kohdalla muodostuukin se, että jos emme

kykene osoittamaan sen aiheuttajaa tai emme onnistu poistamaan tunteen aiheuttajaa. Tällöin negatiivinen tunnereaktio pitkittyy ja kuormittaa ihmistä. (Nummenmaa 2010, 33–34.)

Tunteilla on vahva vaikutus ihmisiin. Ne vaikuttavat taustalla niin hyvässä kuin pahassa. Positiiviset tunteet toimivat ajattelua laajentaen, kun taas negatiivisilla tunteilla on heikentää sekä kaventaa ihmisen ajattelua (Salonen 2017, 153–154.) Jokainen tunne oli se negatiivinen tai positiivinen, toimii ihmisessä tekojen yllykkeenä. Tällöin esimerkiksi vihainen ihminen kokee yllikkeen lyödä, huutaa, kostaa tai vähätellä. Usein ihmiset haluavat välttää monia tunteita kuten esimerkiksi häpeää, pelkoa, ahdistusta, surua ja huolia. (Turunen 2004, 168–169.)

(Lazarus 1991, painottaa) teoriaa, jossa pääpiste on arvioiminen ja mikä sisältää kolme pääkohtaa. Ensimmäinen kohta on tavoitteen merkityksellisyys, millä on vaikutusta tunteiden kokemiseen. Toinen kohta on tavoitteiden onnistumiseen liittyvä, missä positiiviset tunteet tulevat onnistumisista, kun taas negatiiviset tunteet epäonnistumisista. Kolmas liittyy henkilön persoonallisuuteen ja siihen, miten hän kokee eri tilanteet. Tämä teoria selittää sen, miksi eri tilanteissa eri henkilöille tulee erilaisia tunteita. Tietyt tilanteet oppilaiden kanssa voivat synnyttää erilaisia tunteita eri henkilöille, riippuen kolmesta edellä käydystä asiasta. Näihin voi liittyä myös kulttuuri, mikä muovaa kolmea edeltävää kohtaa. (Sutton & Wheatley, 2003).

Mielihyvän tunne ohjaa yksilöä tekemään asioita, jotka hyödyttävät häntä. Suuri osa näistä liittyy perustarpeisiin kuten syömiseen, lisääntymiseen tai sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näiden kokemusten kautta syntyy mielihyvää, mikä johtaa näiden kokemusten pariin useammin. Tunnereaktiot mitkä saavutetaan tällä toiminnalla auttaa yksilöä myös palautumaan stressistä. (Nummenmaa 2010, 35.) Suuttumus on tunne, mikä nostaa yksilön toimintavalmiutta puolustaa itseään, suojella toista tai jopa hyökätä toisen kimppuun (Nummenmaa 2010, 35). Tunteet voivat saada aikaan olon, että kaikki on mahdollista ja hyvin, mutta hetken päästä kaikki voi tuntua päinvastaiselta ja ahdistavalta. (Nummenmaa 2010, 11).

Tunteet vaikuttavat vireystilaan, ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa ja vaikuttavat ympäristön havainnointiin. (Nummenmaa 2010, 11). Tunteet luovat meille myös reaktioita, jotka saavat meidät toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Joskus ne antavat energiaa ja joskus taas saavat tuntemaan voimattomuutta. Ne saavat meidät lähes aina toimimaan halusimme sitä tai emme. (Nummenmaa 2010, 13.) Suurin osa tunteista koetaan sosiaalisissa tilanteissa, jotka sisältävät vuorovaikutusta. Myös ympäristöllä on vaikutusta näihin tilanteisiin.

Sosiaalisissa tilanteissa tunteet ovat voimakkaampia ja kestävät enemmän ja syntyvät hitaammin. (Muinonen 2022).

Jokaisen ihmisen arki on jatkuvasti täynnä erilaisia tunteita niin iloisia kuin surullisia tunteita tai jotain siltä väliltä. Erilaiset tunteet saavat aikaan erilaisia reaktioita kehossamme, kuten sydämen tiheämpää sykettä tai hikoilemista. Reaktioiden aikana ihminen voi kokea kaiken olevan mahdollista tai taas kaikki usko on mennyt tulevaan. Tunteet auttavat meitä välttämään vaaroja ja haitallisia tilanteita, mutta myös menemään tilanteisiin, jotka edistävät hyvinvointiamme. (Nummenmaa 2010, 11, 37.) Tunteita voisi luonnehtia kokemuksena jostakin tilanteesta ja siitä minkälainen olo siitä tulee. Ne ovat myös sosiaalinen tapahtuma, mitkä näkyvät muille eleinä ja vaikuttaa muiden toimintaan toista kohtaan. (Virtanen 2015, 25.) Sosiaaliset toiminnat sisältävät aina tunteita ja ne vaikuttavat vuorovaikutukseen sekä sen laatuun ja mielekkyyteen. Myös toisista huomautetut tunteet vaikuttavat omaan toimintaamme ja tilanteeseen suhtautumiseen. (Haapsalo 2016, 16.) Tunteet ohjaavat kaikkea toimintaamme ja sitä, miten tulkitsemme eri asioita ympäristöstämme (Nummenmaa 2010, 11).

Tunteet viestivät meille erilaisista tilanteista, jotka voivat olla meille esimerkiksi vaarallisia ja valmistaa meitä pääsemään pois vaarasta. Nämä tilanteet saavat aikaan kehossa tunnereaktion, mikä on kehon ja mielen tila, mikä saa meidät toimimaan tilanteen mukaan, mikä edistää meidän hyvinvointiamme. Nykyään tunteiden merkitys on enemmän sosiaalisissa tilanteissa ja erilaisten ryhmässä syntyvien tilanteiden ratkaisemisessa. Tunteet helpottavat ryhmien rajojen huomaamista, vahvistaa ryhmän erilaisia rooleja sekä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tunteita ei tunneta jatkuvasti, sillä ne kuormittavat tiedonkäsittelyjärjestelmäämme. Vaikka tunteet säätelevät pieniä asioita jatkuvasti, emme itse huomaa niitä, vasta kun ne kasvavat tarpeeksi suuriksi. (Nummenmaa 2010, 12, 13, 26, 38.)

Tunteista jää vahvat muistot ja niitä opitaan tulkitsemaan. Niiden avulla voidaan ymmärtää, miten asioita tulisi ajatella, tuntea ja toimia. Ymmärrettyä ja tulkittua tunnetta sanotaan emootioksi. Emootion avulla keho virittyy tilanteeseen sopivalla tavalla, jolloin henkilö voi reagoida tilanteeseen mahdollisimman hyvin sen vaatimalla tavalla. (Virtanen 2015, 26.) Toisen ihmisen tunnetiloja voi huomata hyvin eleistä ja käyttäytymisestä, mutta se vaatii jatkuvaa tarkkailua, sillä käyttäytyminen voi olla seurausta useammasta tekijästä, jotka voivat olla tunteiden osalta täysin erilaiset. Joku voi nousta ja lähteä pois huoneesta, kun on suuttunut

tai sitten menee vain avaamaan oven toiselle. Tilanne vaatii eri eleiden ja tilanteen tarkkailua, jotta voi tietää, mitä toisen käyttäytyminen tarkoittaa. (Nummenmaa 2010, 76.)

Nummenmaa (2010) esittelee perustunteet ja niiden tehtävät toiminnan ohjauksessa. Mielihyvät ovat perustarpeiden tyydyttämisen aiheuttamaa tunnetta, joita tulee esimerkiksi syömisestä, juomisesta, lisääntymisestä tai sosiaalisista vuorovaikutustilanteista. Pelko syntyy tilanteissa, joissa koetaan niin psyykkistä kuin fyysistä uhkaa. Tunne on niin epämiellyttävä, että se ohjaa meitä pois tilanteesta mahdollisimman nopeasti. Inho on myös epämiellyttävä tunne, mutta se ei luo vaaran tunnetta itselle. Inhoon liittyy usein epämiellyttävät tuoksut, maut tai nähdyt asiat. Tämän tarkoituksena on pyrkiä esimerkiksi välttämään pilaantuneiden ruokien syömistä. Inhoa voi kokea myös moraalisisissa asioissa, jos toinen ihminen käyttäytyy vastoin omaa moraaliaan. Suru heikentää ihmisen toimintavalmiutta, mutta se lisää muiden ihmisten empaattista toimintaa, jolloin avun saanti toisilta ihmisiltä lisääntyy. Suuttumus lisää ihmisen toimintavalmiutta, jolloin keho valmistautuu puolustamaan itseään, läheistään tai jopa hyökkäämään. Suuttumuksessa mahdollisuudet oman edun puolustamiseen kasvavat. Ihminen voi kokea myös hämmästyneisyyttä, joka aiheutuu tilanteesta, mikä ei ollenkaan vastaa odotuksiamme. Tällöin keho valmistautuu muuttamaan toimintaamme tilanteeseen sopivammaksi. (Nummenmaa 2010, 35.)

On tärkeää pohtia, miksi toiset tunteet ovat ihmisille kipeitä ja vastenmielisiä, kun taas toiset ovat miellyttäviä ja toivottuja (Turunen 2004, 168–169). Salovaaran & Honkosen (2013) mukaan kielteiset, lyhytkestoiset tunteet eivät kuitenkaan ole haitallisia, vaan usein ne suojelevat meitä ja ovat hyvin tarkoituksenmukaisia. Negatiiviset tunteet saattavat silti olla ihmisen terveydelle uhka, vaikka ne eivät olisikaan niin voimakkaita, että niihin tarvittaisiin lääkehoitoa. Etenkin pidemmän aikavälin suuttumuksen ja ahdistuksen tunteet ovat hyvin haitallisia niin fyysiselle kuin psyykkisellekin terveydelle. (Nummenmaa 2010, 192.)

Kielteisiä tunteita tunteva henkilö voi myös kokea itsensä huonommaksi ihmiseksi. Tällainen asenne vähentää työmotivaatiota, lisää uupumusta ja esimerkiksi myös sairauspoissaoloja. Vaikka näitä negatiivisia tunteita ei tiedosteta ja työstetä, ovat ne kuitenkin olemassa ja vaikuttavat jatkuvasti työilmapiiriin. Onkin tärkeää kysyä, miten nämä tunteet pystyttäisiin näkemään mahdollisuutena. (Isokorpi 2004, 11.) Esimerkiksi opettaja tekee työtään koko persoonallaan. Tällöin työssä kohdattavat ongelmat saattavat myös uhata hänen elämäänsä ja minäkäsitystään. Näin myös uupuminen voi johtaa riittämättömyyden tunteeseen ja

pettymykseen itseä kohtaan. Vaikka kriiseihin liittyikin vaikeita tunnekokemuksia, avaavat ne samalla väylän myös uuteen ja selkeämpään elämänvaiheeseen. (Heikkinen 1998, 95.)

Naisten on todettu tuntevan enemmän surun ja pelon tunnetta kuin miesten. Miesten on stereotyyppisesti todettu kokevan enemmän suuttumusta, mutta tälle ei ole ollut selkeää tutkimusnäyttöä, vaikka niitäkin tutkimuksia löytyy. (Parmley & Cunningham 2014.) Naisten on todettu olevan tunteellisempia ja kokevan enemmän tunteita. Naiset myös näyttävät useammin positiiviset tunteensa, kun taas miehet negatiiviset tunteet. (Monazi & Veronesi 2018). Tunteiden ja iän vaikutusta tunteisiin ei ole tutkittu paljon, joten niihin liittyvää taustatietoa on saatavilla vähäisesti. Tässä tutkielmassa aineiston perusteella pyritään tuomaan mahdolliset sukupuolierot esille.

2.1.1 Viihtyminen

Viihtyminen on perustunne ja yksi positiivisimmista tunteista, mikä kumpuaa iloa ja tyydytystä tuottavasta toiminnasta tai iloa tuovasta toiminnan tuloksesta (Ainley & Hidi 2014; Frenzel ym. 2014). Tällöin henkilö kokee tyydytystä ja iloa (Hernik & Jaworska 2018). Teoreettisesti viihtymiseen liittyvät positiiviset tunteet, koettu pätevyys sekä asennoituminen. Viihtymistä voidaan myös luonnehtia sosiaalisista tilanteista syntyviksi positiivisiksi tunnereaktioiksi. (Nieminen & Nieminen 2012.) Viihtymisellä on selkeä positiivinen vaikutus oppimiseen, muistamiseen sekä sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Hernik & Jaworska 2018.)

(Hargreavesin 2005 mukaan) opettaminen luo paljon positiivisia tunteita ja viihtyminen on yksi tärkeimmistä tunteista opetustyössä, mikä lisää viihtymistä. (Sutton & Wheatley 2003). Viihtyminen opetustyössä luo tyydytystä ja samalla se parantaa opettajien motivaatioita kehittyä opettajan työssä (Hobbs & Quinn 2020). Mitä enemmän opettaja koki viihtymistä, sitä vähemmän hän koki ahdistuneisuutta sekä suuttumusta. Viihtyminen oli myös positiivisesti yhteydessä innostumiseen. (Hagenauer, Hascher & Volet 2015.)

2.1.2 Suuttumus

Suuttumus on selkeä ja vahva tunne, joka sisältää äärimmäisen negatiivisen tunnereaktion. Tämä tunne johtuu usein tilanteista, joissa henkilöä kohdellaan epäkunnioittavasti ja saa aikaan halun kostaa sekä aiheuttaa riskin aggressiiviselle käytökselle. (Spielberger & Reheiser 2009.)

Suuttumus on myös hyvin monimutkainen tunne, sillä sen syntyyn voi vaikuttaa moni asia kuten solvaukset, huomioimattomuus tai toisen suuttumus. Suuttunut henkilö ei yleensä kykene miettimään tai puhumaan muusta kuin suuttumuksen aiheuttajasta. (Sell 2011.)

Suuttumuksen ratkaisevin tekijä on vastuu. Suuttumusta koetaan eniten, kun jotakuta voi syyttää ei-toivotusta tilanteesta. Suuttumus on kaikista huomattavin negatiivinen tunne, mitä opettajat kokevat. Opettaja voi kokea suuttumusta itseään kohtaan huonosti hoidetusta työstä, oppilaita tai vanhempia (Chen 2016) kohtaan, jos he käyttäytyvät huonosti tai muita opettajia kohtaan. Opettajien suuttumuksen kokemukset ovat kuitenkin vähitellen laskeneet. (Frenzel 2014.) Suuttumuksen tunteen on todettu heikentävän minäpystyvyyttä (Mesurado, Vidal & Llorca 2018). Suuttumus aiheutuu usein muiden huonosta käytöksestä. Opettajalle tämä tarkoittaa pääosin oppilaiden huonoa ja epäkunnioittavaa käytöstä, mikä saattaa johtaa suuttumukseen. (Hagenauer, Hascher & Volet 2015.)

2.1.3 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus on yksi stressin aiheuttamista oireista, mikä lyhytaikaisena on täysin normaalia, mutta pitkittyneenä sillä voi olla vaikutusta ihmisen voimavaroihin ja toimintakykyyn. (Koskinen 2014.) Ahdistuneena ihminen tuntee olonsa rauhattomaksi ja huolestuneeksi ja tilanteeseen saattaa liittyä myös jännitys- ja pelkotiloja. Näillä tuntemuksilla voi olla vaikutusta ihmiseen kykyyn suoriutua päivittäisistä tehtävistään. (Aalto-yliopisto 2018.) Barkoukis (2007) pukee ahdistuneisuuden syiksi koetun pätevyyden puuttumisen sekä arvioinnin ja vertailun jonkun toisen henkilön toimesta, mikä koulukontekstissa voisi olla opettaja tai luokan muut oppilaat (Barkoukis 2007). Ahdistuneisuutta koetaankin usein sosiaalisissa tilanteissa kuten suurten joukkojen edessä puhuessa tai liikkeessä, jolloin voi kokea pelkoa tulla nolatuksi. (Koskinen 2014.)

Ahdistuneisuutta luokassa on tutkittu paljon oppilaiden näkökulmasta, mutta opettajien näkökulmasta ei juurikaan. Ahdistuneisuus on yksi tavallisimmista negatiivisista tunteista, joita opettajat kokevat työssään. Opettajat tuntevat ahdistuneisuutta esimerkiksi silloin, kun he eivät ole tyytyväisiä omiin oppitunteihinsa tai valmistautuminen tuntiin ei ole ollut kunnollista. Usein ahdistuneisuutta kokevat nuoret opettajat tai opiskelijat. (Frenzel ym. 2016.)

2.2 Liikunnanopettajan työ

Liikunnanopettajan työ ei erotu suuresti muista opettajan töistä. Korostuvat tekijät ovat ammatillinen sisällönosaaminen, yhteiskunnallinen kasvatustyö sekä työn eettinen perusta, kuten muidenkin alojen opettajan työssä. Kaikilla aloilla myös keskitytään lasten kasvattamiseen ja tukemiseen, opettamiseen, kannustamiseen sekä ohjaamiseen. Ihmissuhdetaidot sekä oma ammatillinen kehitys ovat tällä hetkellä avainasemassa. Myös opetussuunnitelman perusteet koskevat kaikkia opettajia. (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017.)

”Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014). Liikunnanopettajan tehtäviin kuuluu opettamisen lisäksi suunnittelua ja arviointia. Myös opetuksen ulkopuolisia tehtäviä on useita, kuten luokanvalvojan tehtävät, yhteydenpito vanhempiin, yhteissuunnittelut ja kokoukset. Toki monilla liikunnanopettajilla on lisäksi myös terveystiedon opettamista. Liikunnanopettajalla on myös useita tehtäviä, mitkä liittyvät pitkälti vain liikunnanopetukseen. Liikunnanopetus vaatii jatkuvaa tilojen varaamista sekä eri liikuntaympäristöihin kulkemista. Liikunnanopettajilla on usein myös vastuu koulun liikunnallistamisesta sekä erilaisten juhlaesitysten suunnittelussa. (Salin, ym. 2017.) Liikunnanopettajan työn voidaan katsoa muuttuneen liikunnanopetuksen pitäjäksi, koululiikunnan edistäjäksi sekä koulun sisäisten ja ulkopuolisten toimijoiden osallistajaksi (Vaherkoski 2018).

Suurin ero liikunnanopetuksessa on ympäristö, sillä opetus tapahtuu muualla kuin luokkatilassa. Tämä asettaa erilaiset lähtökohdat suunnittelulle, jossa esimerkiksi turvallisuus pitää ottaa isommin huomioon. Myös melua on enemmän, mikä vaikuttaa opettajan äänenkäyttöön ja sen kuuluvuuteen. Liikuntatunneilla tulee myös paljon erimielisyyksiä ja tilanteita, jotka vaativat asiaan puuttumista. Nämä ovat kasvatuksellisesti tärkeitä tilanteita ja vaatii opettajalta paljon vuorovaikutustaitoja, havainnointikykyä sekä oppilaantuntemusta, jotta tilanteet saadaan hoidetuksi parhaalla mahdollisella tavalla. Liikunnanopetukseen vaikuttaa myös enemmän ulkopuoliset tekijät kuin luokkahuoneopetukseen. (Salin, ym. 2017.)

Ympäristö vaatii opettajalta paljon äänenkäyttöä ja organisointia, jolla oppilaat saadaan pidettyä hallinnassa, sekä liikkua jatkuvasti paikasta toiseen. Nämä tekijät vaikuttavat opettajan

fyysiseen ja henkiseen väsymiseen päivän aikana. Liikunnanopettajan työ on myös hyvin itsenäistä, sillä heidän työympäristönsä on erillään muiden aineiden opettajien kanssa, jotka opettavat koulun luokissa. (Brouwers, Tomic & Boluijt 2011.)

Liikunnanopettajilla on vastuunsa ja roolinsa, mikä tekee työstä haastavan fyysisesti sekä henkisesti. Opettajan tulee jakaa tietotaitoaan ja osaamista sekä pyrkiä saamaan oppilaat ymmärtämään liikunnallisen elämäntavan merkityksen omaan terveyteen myös tulevaisuudessa. Tämä vaatii liikuntatunneilta fyysistä aktiivisuutta, mikä on kehittävää sekä nautinnollista. Tunnille pitää myös luoda suotuisa ilmapiiri oppimiselle, mikä huomioi oppilaiden tunteet ja tarpeet. Tämä vaatii opettajan ja oppilaiden välistä hyvää vuorovaikutussuhdetta, jotta ilmapiiristä saadaan mahdollisimman suotuisa oppimiselle. Opettajan on myös pidettävä huoli oppituntien turvallisuudesta. (Hind & Palmer 2007.) Liikunnanopettajilla on enemmän fyysisiä vaivoja, mikä vaikuttaa heidän työhyvinvointiinsa ja minäpystyvyyteensä. (Brouwers, ym. 2011.)

Liikunnanopettajan tulee luoda suotuisa ilmapiiri, mutta opettajan tulee myös luoda monipuolisia oppitunteja harjoitteiden suhteen. Opettajilla on käytössään esimerkiksi (Mosstonin ja Ashworthin, 2004 luomat) opetustyylyt. Opettajan tulee luoda erilaisia harjoitteita sillä ne kehittävät oppilaita eri tavoin, sekä niillä voidaan paneutua erilaisiin pääkohtiin, joita kehittää. Samalla se huomio oppilaiden erilaiset tavat, jolloin voidaan mahdollistaa mahdollisimman monen oppilaan parempi oppiminen ja viihtyminen. Tärkeä osa opetusta on suunnitella tunnit niin, että kaikilla oppilaille on mahdollisuus kehittää itseään oppituntien aikana. (Hind & Palmer 2007.)

2.3 Tunteet opettajan työssä

Opettajan työ ja opettajaksi tuleminen on polku, missä kokee paljon erilaisia tunteita. Siksi on todella tärkeää tiedostaa ja ymmärtää opetustyön aiheuttamia tunteita. (Alves ym. 2018.) Tunteet vaikuttavat suuresti opettajaan, opettamiseen ja oppilaisiin, sillä on vaikutusta motivaatioon ja opettaja - oppilas välisiin suhteisiin (Sutton & Wheatley, 2003). Opettajien tunteet ovat yhtä tärkeitä kuin oppilaiden, sillä ne auttavat luomaan paremman tunne- ja vuorovaikutus suhteen oppilaan kanssa. Oppilaiden oppimiseen vaikuttaa suuresti oppimistilanteen ilmapiiri, jonka tulisi olla oppilasläheinen sekä huomioiva. Nämä tekijät vaikuttavat vahvasti oppilaan asenteeseen oppia, mikä mahdollistaa paremman oppimisen.

(Pitkäniemi 2017). Tunteilla on myös vahva merkitys opettajien terveyteen, jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin (Keller ym. 2014), sekä vahva positiivinen vaikutus opetuksen laatuun yleisesti (Buric & Macuka 2018).

Opettaja toimii jatkuvasti ympäristössä, jossa hän on näkyvillä ja omaa paljon valtaa. Sen lisäksi opettaja joutuu jatkuvasti tilanteisiin, joissa tulee ratkaista ongelmia ja pitää ilmapiiriä mahdollisimman hyvänä, jotta opetustilanne olisi mahdollisimman hyvä. Nämä asiat tuovat tunteet mukaan opetustyöhön. (Ahola ym. 2017.) Tunteisiin vaikuttava ympäristö voi olla fyysinen kuin sosiaalinen, millä molemmilla on vaikutuksia opettajan koettuihin tunteisiin. Työpaikan viihtyvyys ja kunto on selkeä fyysinen tekijä, kun taas oppilaiden onnistumiset ja käyttäytyminen sosiaalinen tekijä. Molemmat tekijät voivat vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti. (Pitkäniemi 2017.)

Opettajan työhön kuuluu jatkuvasti sosiaalisia tilanteita niin opetuksessa oppilaiden kuin opetuksen ulkopuolella muun henkilökunnan kanssa. Opettajan tulee kyetä toimimaan kaikkien kanssa, mikä vaatii tunteiden hallintaa, sillä kohtaamiset voivat olla miellyttäviä, inhottavia tai kaikkea siltä väliltä. Koska koulupäivä sisältää paljon erilaisia tunteita, tulee opettajan olla tietoinen tunteistaan ja tunnetaidoistaan sekä tunnistaa niitä myös muilta, jolloin pystyy paremmin reagoimaan niihin. (Salovaara & Honkonen 2013, 104-105.)

Useiden tutkimusten perusteella on todettu, että opettajan työ on tunnetyötä. Opettajan tulee työssään jatkuvasti hallita tunteitaan ja niiden ilmaisua sekä jatkuvasti tarkkailla oppilaiden tunnetiloja ja reagoimaan niihin. Opettajan tulee keskittyä paljon tunteiden käsittelyyn, mutta myös pystyä työskentelemään tunteiden kanssa. (Ahola ym. 2017.) Opettajan työn on huomattu nostattavan laajan kirjon erilaisia tunteita, joita tulee hallita tunnetaidoilla. Yleisimpiä positiivisia tunteita ovat ilo, innostus ja ylpeys, kun taas yleisimmät negatiiviset tunteet ovat suuttumus, ahdistuneisuus, turhautuneisuus ja toivottomuuden tunne. Näistä ilolla ja suuttumuksella on usean tutkimuksen mukaan huomattu olevan eniten vaikutusta opettajan hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa. (Buric & Macuka, 2018.) Ei toivotuilla tunteilla on todettu olevan vaikutusta opettajien loppuun palamiseen, jos opettajalla ei ole ollut työkaluja tunteiden hallintaan (Lee ym. 2019). Luokassa on useita tilanteita, mitkä nostavat säännöllisesti negatiivisia tunteita. Näitä ovat esimerkiksi sääntöjen laiminlyönti oppilailla, epäkunnioittava käytös toisia oppilaita tai opettajaa kohtaan. (Burić & Frenzel, 2019). Sen

sijaan opettaja kokee positiivisia tunteita, kun oppilaat yrittävät ja onnistuvat (Burić & Macuka, 2018).

Opettajien positiiviset tunteet vaikuttavat myös positiivisesti oppilaiden parempaan oppimiseen. Sen sijaan huolestumisella ja hermostuneisuudella on suurempi negatiivinen vaikutus opetuksen tasoon kuin suuttumuksella (Frenzel 2009). Kunter ym. (2008) mukaan opettajien innostuneisuus opettamiseen oli positiivisesti yhteydessä parempaan opetustilanteeseen (Pitkäniemi 2017).

Opettajilla on työssä tiettyjä päämääriä ja tavoitteita, jotka liittyvät oppilaiden oppimiseen. Näitä ovat esimerkiksi oppilaiden kehittyminen niin tietotaidollisesti kuin sosiaalisesti, oppilaiden motivointi ja hyvän vuorovaikutussuhteen luonti oppilaiden kanssa. Jos näiden päämäärien ja tavoitteiden kanssa tulee ongelmia tai niihin ei päästä, aiheuttaa se opettajalle ahdistuneisuutta ja toivottomuutta, kun taas niihin päästessä tunteet ovat positiivisia ja luovat viihtymistä. (Frenzel, 2014.)

Kokeneempien opettajien on todettu kokevan enemmän iloa ja vähemmän suuttumusta, kun taas lyhyemmällä kokemuksella olevien opettajien kokeneen enemmän turhautuneisuutta ja vähemmän iloa. (Sutton & Wheatley, 2003). Opettajat kokevat stressiä samoista asioista riippumatta kokemuksesta, mutta kokeneemilla opettajilla stressi ei enää nouse niin korkealle tasolle. (Skaalvik & Skaalvik 2017.)

Opettajan tunteilla on huomattu olevan vaikutusta omaan ammattimaisuuteen, oppilaiden käytökseen sekä opettajan omaan hyvinvointiin ja loppuun palamiseen (Buric ym. 2017.). Tunteet ovat vahvasti yhteydessä opettajien motivaation tasoon opetukseen panostamisessa, sitoutumiseen sekä minäpystyvyyteen (Burić, ym. 2020). Opettajien oletetaan näyttävän positiiviset tunteensa onnistuneista suorituksista ja taas peittävän negatiiviset tunteensa, jos on huonoa käytöstä. Opettajan oletetaan pitävän tunteet kurissa niin, että ne esiintyvät muille hyvin asiallisella tasolla eikä pääse liian vahvasti esille. (Buric, Penezic & Soric, 2017.)

Opettajat kokevat tilanteita, joissa he kohtaavat sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, missä opettaja saa positiivista ja tunteellista palautetta oppilaalta. Se nostaa hyvänolon tunnetta ja ylpeyttä, mutta samalla se voi lisätä painetta toimia jatkuvasti paremmin ja vastuullisemmin, mikä lisää stressiä opetustyöhön.

Stressiä nostaa myös tasapainon pitäminen oppilaista välittämisen ja järjestyksen pitämisen välillä. (Wu & Chen 2018.) Kyriacou (2001) mukaan opettajan kokema stressi on epämielinen tila, joka voi sisältää suuttumusta, jännitystä, pettymystä tai masentuneisuutta, mitkä johtuvat opetustyön vastuullisuudesta. (Skaalvik & Skaalvik 2017).

Negatiivisia tunteita nostavia asioita on lukuisia. Yleisimmät niistä ovat vastoinkäymiset oppilaiden, vanhempien tai kollegoiden kanssa, vanhempien korkeat odotukset, koulun heikkous, liian pieni palkkaus, vähäinen autonomia, uudistukset sekä työn ja henkilökohtaisen arjen heikko tasapainotus. (Skaalvik & Skaalvik 2017; Wu & Chen 2018). Skaalvik & Skaalvik (2015) löysivät kahdeksan asiaa, mitkä nostivat opettajien stressitasoja yli puolella tutkimuksessa olleista opettajista. Näitä olivat työmäärän ja ajan luoma paine, oppilaiden monimuotoisuus, vaatimus muovautua jokaisen oppilaan tarpeiden mukaan, oppilaiden häiritsevä käytös, autonomian vähäisyys, yhteisten tavoitteiden vähäisyys, ongelmat yhteistyössä ja oman aseman arvostus (Skaalvik & Skaalvik 2017).

Suuri voimavara ja positiivisia tunteita nostattava asia on opettajien kokemus siitä, että he voivat oikeasti vaikuttaa oppilaaseen ja hänen monipuoliseen oppimiseensa. (Wu & Chen 2018.) Opettajan työn on todettu olevan yksi eniten stressiä aiheuttavista ammateista, mihin vaikuttaa eniten oppilaiden kanssa oleminen. Opettaja –oppilas suhteen luominen vaatii opettajalta paljon ja se herättää myös tunteita. Näillä tunteilla voi olla vaikutusta molempiin suuntiin, kun mietitään opettajan jaksamista ja hyvinvointia. (Spilt, Koomen & Thijs 2011.)

Opettajat kokevat töissä paljon positiivisia sekä negatiivisia tunteita ja usein niitä koetaan vuoron perään. Esimerkiksi saman aikaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita luo kollegoiden välinen kannustavuus sekä kilpailu. (Wu & Chen 2018.) Farouk (2012) mukaan opettajien tunteisiin ja opetustyön tuomiin paineisiin vaikuttaa vahvasti oppilaista huolen pitäminen sekä paine saada oppilaat oppimaan. Painetta lisää vielä oppilaiden vanhempien oletus laadukkaasta ja kehittävästä opettamisesta, mikä näkyy oppilaiden oppimisena. (Wu & Chen 2018.) Toki oppilaiden kanssa toimiminen ja heidän kanssaan vuorovaikutussuhteen luominen tuovat opettajille viihtymisen tunnetta sekä lisää motivaatiota (Spilt, Koomen & Thijs 2011).

Etenkin aloittelevilla opettajilla oppilaista välittäminen ja samalla järjestyksen pitäminen tuottaa vaikeuksia, ja sitä kautta siitä tulevat negatiiviset tunteet kuormittavat opettajaa. Tämä osoittaa, että opettajankoulutuksessa tulisi perehtyä enemmän ryhmän hallintaan, tunteiden

ymmärtämiseen sekä tunneälyn kehittämiseen, jotta uusilla opettajilla olisi parempi pohja jaksaa työelämässä. (Wu & Chen 2018.)

Tunteet ovat tärkeitä työelämässä, sillä ne nostavat suorituskykyä. Kielteiset tunteet saavat aikaan kapeampaa ajattelua, jolloin huomio kiinnittyy enemmän yksityiskohtiin, menneisyyteen ja lisäävät stressihormonien määrää. Myönteiset tunteet saavat aikaan parempaa keskittymistä ja vuorovaikutusta, ajattelun laajenemista sekä ongelmanratkaisukyvyyn paranemista. Tunteita tarvitaan, jotta mielikuvitus, luovuus, päätöksenteko sekä kiinnostus kasvavat. (Salovaara & Honkonen 2013, 104–105.) Tunteiden on huomattu olevan iso tekijä opettajan työssä. Opettajien tunteisiin vaikuttavat paljon oppilaat sekä heidän oppimisensa, opettajat, vanhemmat sekä rehtorit. (Wu & Chen 2018). Eniten vaikuttavat tunteet opettajalle tulevat kuitenkin kohtaamisista oppilaiden kanssa (Chen 2019).

3 KOETTU PÄTEVYYS OPETUSTYÖSSÄ

Tässä luvussa tarkastellaan tarkemmin koettua pätevyyttä ja minäpystyvyyttä sekä niiden välistä eroa. Vaikka ne ovatkin kaksi erilaista termiä, tulen käsittelemään niitä yhtenä samana terminä, koettu pätevyys. Koettua pätevyyttä ja minäpystyvyyttä tarkastellaan myös osana opettajan työtä, mikä vaikutus niillä on opettajaan ja opetustyön tekemiseen.

3.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on määriteltyä yksilön oma kokemus omista taidoista ja niiden riittävydestä toimia erilaisissa tilanteissa (Deci & Ryan 2000), sekä kokemus omista ominaisuuksista menestyä ja suoriutua eri osa-alueilla (Horn 2004; Kremer ym. 2011). Koettua pätevyyttä voidaan myös pitää yhtenä psykologisena perustarpeena, jota ihminen pyrkii toteuttamaan (Liukkonen & Jaakkola 2017). Se on kokemus omasta henkilökohtaisesta osaamisesta, mihin vaikuttavat aikaisemmat kokemukset sekä oman osaamisen vertaaminen muiden osaamiseen. Koettu pätevyys voi kohota, kun kokee edistyneensä itselle tärkeässä asiassa tai saavuttaa itselle tärkeitä tavoitteita. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 125.) Pystyvyyden ja osaamisen tunteet sekä niihin liittyvät kokemukset omasta pätevyydestä kehittävät myös itsearvostusta (Vasalampi 2017).

Koettua pätevyyttä voi kokea fyysisistä, sosiaalisista, älyllisistä sekä tunnepätevyydellisistä kokemuksista. Esimerkiksi fyysiset kokemukset voivat olla liikuntataitoihin liittyviä, älyllisissä paremmat tulokset arvosanoissa, sosiaalisissa toisten kanssa toimeen tuleminen, ja tunnepätevydessä toisten ja omien tunteiden onnistunut havainnoiminen sekä ymmärtäminen. Tietyt osa-alueet voivat olla kullekin eriarvoisia, ja nostaa itsetuntoa enemmän kuin toinen osa-alue. Koettu pätevyys on yksi kolmesta osasta itsemääräämisteoriassa, millä on vaikutusta motivaatioon. Sen on todettu parantavan sisäistä motivaatiota, mikä on tärkeää opettajan työssä. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

3.2 Minäpystyvyys

Minäpystyvyys määritellään ihmisen uskomukseen omista kyvyistään suunnitella ja toteuttaa asioita, joilla on vaikutusta toisten tai omaan elämään. Opettajalle tämä merkitsee vaikuttavuutta oppilaiden oppimiseen ja hyvinvointiin Korkeamman minäpystyvyyden omaava

henkilö on itsevarmempi, pystyy toimimaan paremmin vastoinkäymisissä sekä asettaa itselleen suurempia tavoitteita. Parempi minäpystyvyys luo uskoa omaan tekemiseen ja valmiuteen onnistua eri tilanteissa sekä luo parempaa sietokykyä epäonnistumisiin. Matalalla minäpystyvyydellä toiminta sekä motivaatio heikkenevät. (Bandura 1997, 38–39.) Bandura väittää minäpystyvyyden olevan keskeisin tekijä ihmisen toiminnassa, sillä se määrittelee sen, miten ympäristön luomat mahdollisuudet ja esteet koetaan ja miten ne vaikuttavat ihmisten tavoitteisiin, käyttäytymiseen sekä päätöksentekoon, miten paljon käyttää voimavaroja tehtäviin ja miten paljon ihminen jaksaa ponnistella kohdatessaan vaikeuksia (Skaalvik & Skaalvik 2017).

Minäpystyvyys voi vaihdella erilaisten tilanteiden mukaan, riippuen mitä eri tilanteet vaativat. Esimerkiksi töissä voi olla erilaisia tehtäviä, joista osassa minäpystyvyys voi olla korkea ja osassa taas matala. (Bandura 1997, 36–38). Minäpystyvyys ei kerro sitä, miten hyvä on jossain tai miten hyvin pystyy suoriutumaan esimerkiksi työtehtävistä, vaan siitä miten henkilö kokee pystyvänsä suoriutumaan tehtävistä. Minäpystyvyys ei ole muuttumaton, vaan se elää koko ajan riippuen kokemuksista ja henkilön omista uskomuksista omaan osaamiseensa (Bandura 1997, 11).

Minäpystyvyys liitetään usein koettuun pätevyyteen eli kompetenssiin (Skaalvik & Skaalvik 2014). Koettu pätevyys eli kompetenssi voidaan nähdä minäpystyvyyden alakäsitteenä (Kemppainen 2017). Käytän tutkielmassa paljon minäpystyvyyttä ja pyrin sen kautta avaamaan koetun pätevyyden ja minäpystyvyyden vaikutuksia tunteisiin opettajan työssä. Nämä kaksi käsitettä ovat hyvin lähellä toisiaan, joten koen, että niitä molempia voi käyttää avaamaan koetun pätevyyden vaikutuksia opettajien tunteisiin. Koetun pätevyyden vaikutuksesta opettajaan ei ole paljoa tutkittu, kun taas minäpystyvyydestä riittää aiempaa tutkimustietoa. Tämä on myös yksi syy, minkä takia tutkimuksessa käytetään tietopohjana paljon minäpystyvyyttä, mitä tullaan peilaamaan koettuna pätevyytenä.

3.3 Minäpystyvyys opetustyössä

Opettajien minäpystyvyys voidaan ymmärtää uskona omista kyvyistään organisoida ja toteuttaa kurssien vaatimia oppitunteja sekä usko omiin kykyihin ohjaamisessa, ryhmän hallinnassa sekä oppilaiden innostamisessa. (Pfitzner-Eden 2016.) Skaalvikin & Skaalvikin (2015) tutkimuksen mukaan voidaan olettaa, että opettajan minäpystyvyyden suurin lähde on aikaisemmat

kokemukset onnistuneista tai epäonnistuneista ryhmänhallinta tilanteista, oppilaiden ohjaamisesta ja motivoinnista sekä yhteistyöstä kollegoiden ja vanhempien kanssa. Negatiivisilla stressiä aiheuttavilla kokemuksilla on heikentävä vaikutus minäpystyvyyteen. Tilanteiden harjoittelu auttaa kokemuksen luomisessa, mutta harjoitukseen pakottaminen ilman kunnollista opetusta voi myös heikentää minäpystyvyyttä. (Skaalvik & Skaalvik 2017.)

Korkealla minäpystyvyydellä on positiivinen vaikutus opettajan hyvinvointiin, sillä se heijastuu korkeampaan työtyytyväisyyteen sekä matalampaan stressitasoon tai loppuun palamiseen. Korkean minäpystyvyyden omaavien opettajien on myös todettu olevan vähemmän epätsekkäitä, kohteliaampia sekä tunnollisempia. He myös luovat todennäköisemmin lämpimämmän, vastuullisemman, innostavan, kannustavan sekä vaikuttavan opetustilanteen. Heidän oppilaansa ovat myös innostuneempia sekä tehokkaampia luokassa ja suhtautuvat positiivisemmin opetukseen. (Zee & Koomen 2016.) Minäpystyvyys vaikuttaa positiivisesti opettajan työtyytyväisyyteen sekä työhön sitoutumiseen, mutta taas negatiivisesti loppuun palamiseen sekä uupumiseen (Skaalvik & Skaalvik 2017).

Minäpystyvyyden kokemukset vaikuttavat opettajien toimintaan muokkaamalla heidän odotuksiaan omasta opetuksesta sekä onnistumisten ja epäonnistumisten syitä. Vaikka vastaan tulisi haasteita, hyvällä minäpystyvyydellä motivaatio opetukseen pysyy hyvänä. (Bandura 2012.) Opetuksessa minäpystyvyyden suurin vaikutus on opettajien usko omaan valmiuteen opettaa omaa ainetta, pitää luokassa järjestystä sekä motivoida ja innostaa oppilaita oppimaan. (Pitkäniemi 2017), mitkä ovat isoja tekijöitä myös liikunnanopetuksen kannalta. He pystyvät myös antamaan monipuolisempaa palautetta oppilaille (Zee & Koomen 2016).

Opettajien minäpystyvyys muodostuu monesta tekijästä, kuten opetustehtävästä, omista tiedoista ja taidoista, oppimateriaaleista ja oppilaista sekä heidän osaamisensa tasosta ja motivaatiosta. (Tschannen-Moran ym. 1998.) Siihen vaikuttavat myös oman opetettavan aineen merkityksellisyys, oppilasryhmän hallinta ja oppilaiden motivointi sekä innostaminen myös haastavissa aiheissa. (Tschannen-Moran & Hoy, 2001). Kollegoiden antama tuki sekä mahdollisuus keskustella voi nostaa opettajan minäpystyvyyttä. Tunnekokemukset muovaavat minäpystyvyyttä kumpaankin suuntaan riippuen siitä, ovatko tunteet positiivisia kuten innostus vai negatiivisia kuten ahdistuneisuus. (Hoy ym, 2009).

Minäpystyvyyttä on kahdenlaista, yleistä- ja henkilökohtaista minäpystyvyyttä. Yleinen minäpystyvyys tarkoittaa kokemusta siitä, onko opettajilla merkitystä ja voimaa opetustyössä sekä kasvatuksessa. Henkilökohtainen minäpystyvyys kohdistuu taas yksilöön ja hänen kokemukseensa omasta opetuksesta ja kasvatuksesta sekä sen laadusta. (Lindeberg & Pitkäniemi 2013.) Koulun työilmapiiri muovaa yleistä minäpystyvyyttä. Etenkin uusille opettajille koulun sisäinen opettajien yhteistyö auttaa nostamaan omaa minäpystyvyyttä korkeammaksi. Myös työpaikalla opettajalle mahdollistetulla autonomialla todettiin olevan vaikutusta parempaan minäpystyvyyteen. (De Neve, Devos, & Tuytens 2015.)

Opettajan minäpystyvyydellä on todettu olevan suuri vaikutus opettajan työn laatuun, sillä silloin opetus on aktiivista, oppilaita motivoivaa ja monipuolista oppimista edistävää. Minäpystyvyydellä on myös vaikutusta viihtyvyyteen opettajan työssä, mutta ei niin vahva kuin opetuksen laatuun. (Lindeberg & Pitkäniemi 2013.) Opettajan korkeampi minäpystyvyys vaikuttaa myös positiivisella tavalla opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutussuhteen kehittymiseen. Minäpystyvyydellä on suurempi vaikutus opettamiseen, oppilaiden aktivoimiseen sekä opettamiseen kuin monella muulla tekijällä. Tällä on myös vaikutusta paremman ilmapiirin kanssa opetustilanteessa. (Pitkäniemi 2017.) Korkean minäpystyvyyden omaava opettaja kykenee myös paremmin vaikuttamaan oppilaiden motivaatioon sekä tunteisiin. (Burić, ym. 2020.)

Opettaja, jolla on korkeampi minäpystyvyys, omaa suuremman tason kehittää uusia ideoita sekä luoda oppitunneista monipuolisempia (Xiang, Yum & Lian 2020). Korkeamman tason minäpystyvyys parantaa opettajien suoritustasoa. Tällöin opettaja kehittää erilaisia opetusmetodeja sekä käyttää enemmän voimavaroja ja aikaa asioiden opettamiseen. Mitä enemmän opettaja kokee osaavansa ja pystyvänsä, sitä enemmän hän pystyy haastamaan itseään ja oppilaita, mikä parantaa opetuksen laatua. (De Neve, Devos, & Tuytens 2015.) Korkeamman minäpystyvyyden omaava opettaja panostaa enemmän opetukseen päästäkseen tavoitteisiinsa, joita hän on asettanut. (Tschannen-Moran & Hoy, 2001). Oppilaiden opintomenestyksen on huomattu myös olevan parempaa, jos heidän opettajallaan on ollut korkea minäpystyvyys (Zee & Koomen 2016).

Liikunnanopettajien on todettu omaavan suuremman koetun pätevyyden liikunnanopetuksesta kuin luokanopettajien. Liikunnanopettajat myös viihtyvät paremmin liikuntatunneilla, mikä voi selittyä pidempänä kokemuksena ja spesifimmällä koulutuksella. (Truelove ym. 2021.)

Tutkimuksissa on huomattu, että mitä korkeampi minäpystyvyyden tunne opettajalla on, niin sitä paremmin hän kykenee kehittämään oppilaita ja toimimaan heidän kanssaan. Liikunnan opettajilla oli vahvempi minäpystyvyys liikunnan opetukseen kuin luokanopettajilla, mikä näkyi kokemuksena pystyä luomaan turvallisempi, kehittävämpi, motorisia taitoja huomioivampi, tehtäväsuuntautuneempi ilmapiiri sekä innostamaan oppilaita elämän mittaiseen liikuntaan. Liikunnanopettaja miehillä todettiin olevan parempi minäpystyvyyden kokemus kuin naispuolisilla opettajilla. (Truelove ym. 2021.) Kuten olettaa saattaa, liikunnanopettaja opinnot niin pää- tai sivuaineena, lisäävät koetun pätevyyden määrää liikunnanopettamiseen (Soini, Watt & Sääkslahti 2021). Tämä tarkoittaa, että luokanopettajien kokemukset voivat vaihdella riippuen onko opinnoissaan tehnyt liikunnanopettamisen opintoja.

Kokemuksella on todettu olevan suuri vaikutus parempaan minäpystyvyyteen. (Burić, ym. 2020: Buric & Moe 2020). Korkea minäpystyvyys ja pidempi opetuskokemus vaikuttavat positiivisesti ongelman ratkaisu tilanteisiin, oppilaslähtöiseen opetukseen sekä auttaa luomaan paremman vuorovaikutussuhteen oppilaiden kanssa (Zee & Koomen 2016). Suurin vaikutus on kuitenkin todettu olevan oppitunnin aikaisilla kokemuksilla. On kuitenkin todettu, että liikunnanopettaja-opiskelijoilla on korkea koettu pätevyys opettamista kohtaan. Sitä voimistaa vielä opintojen aikaiset kokemukset ja paremmat arvosanat sekä oppimistuloksista saatu hyvä palaute. (Soini, ym. 2021.)

Hermostuneisuudella ja stressillä opetuksen aikana sekä epäonnistumisen kokemuksilla, on suurta vaikutusta heikompaan minäpystyvyyteen. Toisaalta taas opettajien innostuminen ja onnistuminen saada oppilaat onnistumaan haastavissakin tehtävissä, ja nostaa opettajan minäpystyvyyden kokemusta. Opettajien kokemilla tunteilla on usean tutkimuksen mukaan vaikutusta minäpystyvyyteen. Positiiviset tunteet kuten viihtyminen vaikuttavat minäpystyvyyteen myönteisesti, kun taas negatiiviset tunteet kuten suuttumus, heikentävät minäpystyvyyden kokemusta. (Burić, ym. 2020.)

Suuremmalla minäpystyvyydellä on todettu myös olevan vaikutusta opettajien alhaisempaan työhön liittyvään stressitasoon, millä taas on vaikutusta työtyytyväisyyteen ja jaksamiseen. Korkeamman minäpystyvyyden omaavien opettajien on todettu tuntevan enemmän ammattimaisuutta, vaikuttavuutta, järjestelmällisyyttä sekä ammatillista sitoutumista kuin heikomman minäpystyvyyden omaavat opettajat. (Zee & Koomen 2016.) Sukupuolella tai iällä

ei tutkimusten mukaan näytä olevan merkitsevää vaikutusta minäpystyvyyteen (Skaalvik & Skaalvik 2017).

4 TUNTEET JA MINÄPYSTYVYYS

Tunteita ja minäpystyvyyttä on tutkittu runsaasti erikseen, mutta niiden vaikutuksista toisiinsa ei ole tehty paljoa tutkimuksia. Tässä luvussa avataan niiden yhteyksiä toisiinsa sekä niiden vaikutuksia opettajaan ja opetustyyliin.

Fredricksonin (2004) mukaan positiivisilla tunnekokemuksilla on tärkeä vaikutus ihmisen henkilökohtaisten voimavarojen kehittymisellä. Nämä ovat tärkeässä osassa hyvinvoinnin, sopeutuvuuden sekä tulevaisuuden positiivisten tunteiden kokemisen kannalta. Positiiviset tunteet myös luovat paremman pohjan kehittää luovempia ratkaisuja sekä ideoita, jotka taas kehittävät sosiaalista, fyysistä, älyllistä sekä psykologista pääomaa, mikä vaikuttavat positiivisesti henkilön minäpystyvyyteen. Näin ollen positiiviset tunteet vaikuttavat minäpystyvyyteen. Opettaja, joka kokee positiivisia tunteita omaa paremman minäpystyvyyden, mikä taas vaikuttaa hänen kyvykkyyteensä opettajana. (Buric & Moe 2020.)

Tutkimusten mukaan minäpystyvyydellä on vaikutusta parempaan tunteiden säätelyyn (Galla & Wood, 2012). Tunteet ja minäpystyvyys vaikuttavat toisiinsa ja opettajan tunnekokemusten opettamisen aikana on todettu muovaavan minäpystyvyyttä. (Burić, ym. 2020.) Minäpystyvyys vaatii tietoisuutta omista tunteista ja kykyä säädellä niitä tilanteen mukaan (Brigido, Borrachero, Bermejo & Mellado 2013). Usean tutkimuksen (Schutte 2014: Medrano ym. 2016 mukaan) opettajan negatiivisen mielentilan on huomattu alentavan minäpystyvyyttä, kun taas positiivisen mielentilan nostavan minäpystyvyyttä. (Burić, ym. 2020: Chen 2018.) Brescollin ja Uhlmannin (2008) tutkimuksen mukaan suuttumuksella ja häpeällä oli negatiivista vaikutusta koettuun pätevyteen. Häpeällä oli selkeästi suurempi vaikutus koettuun pätevyteen kuin suuttumuksella tai neutraalilla tunnetilalla. Tunteilla on vaikutusta koettuun pätevyteen etenkin matalalla ammatillisessa asemassa olevilla toisin kuin korkeamman aseman omaavilla. (Hareli ym. 2013.)

Suurempi minäpystyvyys auttaa opettajaa haastamaan oppilaita, luomaan monipuolisia tehtäviä sekä asettamaan tavoitteita oppimisesta. Näiden tavoitteiden saavuttaminen tuottaa opettajalle positiivisia tunteita, jolloin minäpystyvyys vaikuttaa tunteisiin myös välillisesti. (Frenzel 2014.) Opettajat, joilla on korkeampi minäpystyvyys, kokevat enemmän viihtymistä oppitunneilla, mikä vaikuttaa positiivisesti oppilaiden kanssa työskentelyyn luokkatilassa.

Tämä johtuu suuresti luottamuksesta omaan osaamiseen ja luo samalla turvaa oppitunnille. (Chen 2018.)

Tunnekokemukset ovat suurimpia vaikuttavia tekijöitä minäpystyvyyden kehittymisessä. Martinez & Salanovan (2005) tutkimuksen mukaan positiivisilla tunteilla oli vaikutusta opettajien työtyytyväisyyteen, mikä taas vaikutti positiivisesti minäpystyvyyteen. (Brigido, ym. 2013.) Korkeampi minäpystyvyys taas on tärkeässä roolissa hallita tunteita ja pysyä rauhallisena, jolloin työtehtävät saa paremmin hoidettua (Chen 2018). Sen sijaan heikommalla minäpystyvyydellä on todettu olevan vaikutusta suurempaan negatiivisten tunteiden kokemiseen (Brigido, ym. 2013; Chen 2018). Sillä on myös vaikutusta yleisempään työpaineiden kokemiseen (Chen 2018). Negatiivisten tunteiden on todettu heikentävän minäpystyvyyttä (Brigido, ym. 2013).

Minäpystyvyys voi myös vaikuttaa tunteisiin (Schwarzer & Hallum, 2008). Korkeamman minäpystyvyyden omaavat opettajat kokevat enemmän positiivisia tunteita kuten rakkautta ja viihtymistä työssään (Chen 2018). Korkeammalla minäpystyvyydellä opettaja pystyy käyttämään voimavarojaan tehokkaammin, kokee asiat positiivisemmin sekä kykenevät parempaan ongelmanratkaisuun. Huonomman minäpystyvyyden omaavat opettajat taas ovat taipuvaisempia epäilemään itseään eivätkä usko omiin kykyihin opettaa tai kykyyn selviytyä ympäristön luomista haasteista. Tämä johtaa helposti negatiivisiin tunteisiin kuten hermostuneisuuteen ja toivottomuuteen. (Schwarzer & Hallum, 2008). Heikompi minäpystyvyys myös altistaa uupumisen tunteelle sekä alhaisemmalle velvollisuuden tunteelle omassa työstä (Zee & Kooman 2016). On myös todennäköistä, että mitä korkeampi minäpystyvyys opettajalla on, kykenee hän toimimaan opetustilanteissa paremmin, mikä edistää positiivisten tunteiden kokemista. (Burić, ym. 2020.)

Muutaman tutkimuksen mukaan minäpystyvyydellä oli vaikutusta opettajien loppuun palamiseen, mutta vaikutus ei tulosten mukaan ollut merkittävä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että minäpystyvyydellä voi olla merkitystä opettajien tunteisiin oppitunneilla. Molemmilla tekijöillä niin minäpystyvyydellä kuin tunteilla, on ollut tutkimusten mukaan vaikutusta opettajien opetukseen sekä hyvinvointiin. Näiden tekijöiden välistä yhteyttä ei kuitenkaan ole tutkittu paljoa, mutta niillä on todettu olevan vaikutusta molemmin puolin. (Burić, ym. 2020.) Alhaisen minäpystyvyyden kokemuksen luokan hallinnassa on todettu olevan merkittävin syy työstä irtisanoutumiseen (Zee & Kooman 2016).

Buricin ym. (2020) tutkimuksen mukaan opettajilla, joilla oli enemmän kokemuksia positiivisista tunteista kuten ilosta, omasivat myös korkeamman kokemuksen minäpystyvyydestä. Vastavuoroisesti opettajat, joilla oli enemmän negatiivisia tunteita, kokivat omaavan heikomman minäpystyvyyden. Negatiivisilla tunteilla oli kuitenkin merkitsevämpi vaikutus minäpystyvyyteen kuin positiivisilla. (Burić, ym. 2020.) Korkean minäpystyvyyden on huomattu olevan yhteydessä rakkauden ja ilon tunteisiin. Sen sijaan negatiiviset tunteet kuten pelko, suru ja suuttumus ovat yleisempiä opettajilla, joiden minäpystyvyys on alhaisempi. (Lodewyk & Muir 2017.)

Oppilaiden huonolla käytöksellä on todettu olevan suuri vaikutus opettajien negatiivisille tunteille ja henkiseen väsymykseen, mitkä vaikuttavat vahvasti opettajien minäpystyvyyden kokemukseen (Pitkäniemi 2017). Tunneälyllä on todettu olevan positiivinen vaikutus minäpystyvyyteen. Vaikka tunneilla tulisi negatiivisia tunteita, tunneälykäs opettaja pystyy toimimaan niiden mukaan ja luoda tilanteesta parempi. (Pitkäniemi 2017.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntaa opettavien opettajien koetun opetuspätevyyden yhteyttä oppitunnilla koettuihin tunteisiin. Tavoitteena oli myös vertailla, onko sukupuolella, työkokemuksella tai pohjakoulutuksella yhteyttä oppitunneilla koettuihin tunteisiin tai koettuun opetuspätevyyteen. Hypoteesit ovat luotu kirjallisen osuuden pohjalta.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin.

1. Miten liikuntaa opettavan opettajan koettu opetuspätevyys vaikuttaa oppituntien aikaisiin viihtymisen, suuttumuksen sekä ahdistuneisuuden tunteisiin?

Hypoteesi: Hyvä koettu opetuspätevyys vaikuttaa positiivisesti oppitunnin aikaisiin tunnekokemuksiin ja lisää viihtyvyyden tunteita. (Frenzel 2014: Chen 2018.) Alhainen koettu pätevyys vaikuttaa negatiivisesti viihtymiseen. (Brigido, ym. 2013: Chen 2018)

2. Miten oppituntien aikana koetut tunteet vaikuttavat opettajan koettuun opetuspätevyyteen.

Hypoteesi: Positiiviset tunteet oppitunneilla nostavat koettua opetuspätevyyttä (Buric & Moe 2020), kun taas (Schutte 2014 & Medrano ym. 2016 mukaan) negatiiviset tunteet laskevat koettua opetuspätevyyttä opettajalla (Burić, ym. 2020: Chen 2018.)

3. Onko sukupuolella, opetuskokemuksella ja pohjakoulutuksella yhteyttä oppitunnin aikaisiin tunteisiin ja koettuun opetuspätevyyteen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän luvun sisältö koostuu tutkimuksen kohdejoukon ja otoksen, tutkimusaineiston keräämisen ja tiedon käsittelyn, kyselylomakkeen ja tutkimusmittareiden, aineiston tilastollisen käsittelyn sekä tutkimuksen eettisyyden läpikäymisestä. Tunteita ja koettua opetus pätevyyttä käsiteltiin määrällisesti kyselyn tuottaman aineiston perusteella; miten opettajat kokevat omat tunteensa oppitunneilla sekä oman minäpystyvyytensä opettajantyötä kohtaan.

6.1 Kohdejoukko ja aineiston keruu

Tämän tutkimuksen kohdejoukko koostuu Suomen eri maakuntien suurimpien kaupunkien peruskoulujen liikunnanopettajista. Kohdejoukko on siis pyritty ottamaan mahdollisimman laajasti ympäri Suomea. Kohdejoukkoon kuuluu sekä ala- että yläkoulun opettajia ja eri pohjakoulutuksen omaavia opettajia niin luokanopettajia kuin liikunnanopettajia. Koulujen rehtoreihin oltiin yhteydessä ja pyydettiin välittämään kysely liikuntaa opettaville opettajille.

Tutkimuksen otoskoko oli 288 vastannutta opettajaa, joista 108 (38 %) oli miehiä, 178 (61 %) oli naisia ja kaksi ei halunnut sanoa sukupuoltaan. Vastanneiden opettajien työkokemus vaihteli 1–39 vuoden välillä. Tutkimuksessa jaotellaan työkokemus kahdeksan vuoden osuuksiin, jolloin saadaan suurin piirtein samankokoiset ryhmät luotua, joita tutkimuksessa tarkastellaan. Koulutus pohjaan pystyi vastaamaan useamman vaihtoehdon, joten koulutuksia on enemmän kuin otoskoko. Kasvatustieteiden maistereita oli 142 ja liikuntatieteiden maistereita 145.

Tutkimusaineisto kerättiin joulukuussa 2019 kyselylomakkeella, osana tutkimusta, jossa selvitettiin liikuntaa opettavien opettajien näkemyksiä toimintakyvyn ja liikunnan edistämisestä, liikunnanopettamisesta, Move- mittauksista ja moniammatillisesta yhteistyöstä. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa toteutettavaa ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa tutkimushanketta, jossa selvitetään Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmään liittyviä kokemuksia oppilaiden, opettajien ja kouluterveydenhuollon näkökulmista.

Kysely valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä se on monipuolinen, helppokäyttöinen sekä nopea menetelmä toteuttaa käytännössä suureltakin kohdejoukolta (Vehkalahti 2014, 47–48). Kyselylomake on myös usein käytetty muoto tiedon keruussa, kun kohteena ovat ihmistä

koskevat asenteet tai mielipiteet. Kyselylomake on myös edullinen ja vastaajille helppo toteuttaa. (Vehkalahti 2014, 11, 28.) Opettajien tunnemittari (TES) soveltui myös parhaiten kyselytutkimukseen. Kyselytutkimus soveltuu aineiston keräämiseen siksi, että tutkittavat ovat ympäri Suomea erillään toisista (Vilka 2014, 28). Kyselyyn vastattiin Webropol-kyselyohjelmistoalustalla, mikä on verkossa toteutettava ja siksi nopea tapa levittää kyselyä, kerätä aineisto sekä kätevämpi tietojen säilyttämisen kannalta. Kyselylomakkeeseen vastattiin anonymisti, jolloin vastaajien henkilöllisyyttä ei paljasteta missään vaiheessa. Määrällisessä tutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia ei kirjata yksittäin, jolloin tunnistautumisen pelkoa vastaajilla ei ole (Vilka 2007, 164). Kyselylomake sisälsi osuuden taustatiedoista kuten sukupuolen, työkokemuksen sekä koulutusohjan.

Tutkimusaineiston keräyksessä käytetyssä kyselyssä käytettiin 5-portaista Likertin asteikkoa. Koska tutkimuksessa tutkitaan opettajien omia ajatuksia omista tunteista ja minäpystyvyydestä, on Likertin asteikko hyvä mittari kuvaamaan tätä tarkoitusta. Yleensä Likertin asteikko koostuu neljästä tai viidestä kohdasta, jossa ääripäät ovat täysin eri mieltä ja täysin samaa mieltä. Vastaajan tulee valita paras vaihtoehto kuvaamaan hänen ajatustaan kysymyksestä. (Heikkilä 2004, 203.)

6.2 Tutkimuksen mittarit

6.2.1 Opettajien kokemat tunteet

Mittarilla tarkastellaan kolmea tunnetta, jotka ovat viihtyminen, suuttumus ja ahdistuneisuus. Nämä tunteet on valittu siksi, että ne ovat olennaisimmat tunteet opettajan työssä. Viihtymistä, iloa ja tyytyväisyyttä voidaan pitää selkeinä positiivisina tunteina, joita opettaja kokee opetuksen aikana. Suuttumus taas on negatiivisin tunne ja ahdistuneisuus hieman lievempänä tunteena, mitkä opettajilla näkyvät. Ahdistuneisuus on valittu mittariin siksi, että sen on huomattu olevan yleisesti yhteydessä fyysiseen- ja psyykkiseen terveyteen. Ahdistuneisuus on myös luonut suurempaa mahdollisuutta suuttumuksen tunteelle. Nämä kolme tunnetta viihtyminen, ahdistuneisuus ja suuttumus, ovat valittu mittariin siksi, että ne ovat selkeitä tunteita, jotka voidaan myös erottaa toisistaan. (Frenzel ym. 2016.) Frenzelin ym. (2016) tutkimuksessa todettiin, että mittari on toistettava ja validi, kun tutkitaan näitä kolmea tunnetta (viihtyminen, ahdistuneisuus sekä suuttumus). Mittari on luotu, jotta opettajien tunteita voidaan

mitata ja ymmärtää niiden vaikutusta opettajien hyvinvointiin ja loppuun palamiseen. (Frenzel ym. 2016.)

Opettajien tunnemittarissa opettaja arvioi omia tunteita oppitunnin aikana 12:sta eri kysymyksessä (Taulukko 1). Opettaja vastasi sen mukaan, miten koki omat tunteet oppituntien aikana. Jokainen kysymys oli jaettu kohtiin (1–5), joissa (1) oli täysin eri mieltä ja (5) oli täysin samaa mieltä. Kysymykset 1, 4, 7 ja 10 liittyivät viihtymiseen. Kysymykset 2, 5, 8 ja 11 liittyivät suuttumukseen ja kysymykset 3, 6, 9 ja 12 liittyivät ahdistuneisuuteen.

TAULUKKO 1. Opettajien tunnemittarin suomennetun version kysymykset, joilla kerättiin tietoa opettajien tunteista oppituntien aikana.

Kysymys
1. Yleisesti ottaen pidän opettamisesta
2. Opettaessani minulla on usein syy olla vihainen.
3. Opettaessani tunnen itseni useimmiten jännittyneeksi ja hermostuneeksi.
4. Opettaminen on yleensä niin mukavaa, että valmistelen ja opetan oppituntini mielelläni.
5. Opettaessani tunnen itseni usein ärtyneeksi.
6. Olen usein huolissani siitä, ettei opetukseni suju kovin hyvin
7. Opettaessani minulla on usein syy olla iloinen.
8. Joskus opettaessani suutun kunnolla.
9. Opetukseen valmistautuminen huolestuttaa minua usein.
10. Opettaessani olen yleensä innostunut.
11. Yleisesti ottaen turhauttaa minua.
12. Tunnen itseni vaivaantuneeksi miettiessäni opettamista.

6.2.2 Koettu opetuspätevyys

Koettua opetuspätevyyttä mitattiin kyselyllä, jossa kysymykset liittyivät opettajan omaan kokemukseen omasta koetusta opetuspätevyydestään. Mittari on käännetty olemassa olevien koetun pätevyyden mittareiden kautta, mutta sanamuodot muokattiin tämän tutkimuksen tarkoituksiin. Opettaja vastasi sen mukaan, miten koki oman koetun pätevyytensä oppituntien aikana ja sen ulkopuolella. Jokainen kysymys oli jaettu kohtiin (1–5), joissa (1) oli täysin eri mieltä ja (5) oli täysin samaa mieltä. (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. Koetun pätevyyden mittarin kysymykset.

Kysymys	
1.	Olen luottavainen, että tietoni ja taitoni liikunnanopetuksen sisällöistä eivät ole esteenä hyvälle opetukselle.
2.	Olen luottavainen, että oppilaat oppivat liikuntatunneillani.
3.	Olen varma, että minulla on tarvittavat taidot opettaa liikuntaa
4.	Olen luottavainen, että tietoni liikunnanopettamisesta yleisesti eivät ole esteenä hyvälle opetukselle
5.	Osaan käyttää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä opetuksessani.

6.3 Aineiston tilastollinen käsittely

Tutkielma toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena ja aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 26.0.0 for Windows –ohjelmalla. Tutkielmassa analysoitiin peruskoulussa liikuntaa opettavien opettajien tunteiden ja koetun pätevyyden yhteyttä sekä sukupuolen, pohjakoulutuksen ja työkokemuksen vaikutusta niihin. Kyselypatterin pohjalta luotiin neljä summamuuttujaa viihtymisen, suuttumuksen, ahdistuneisuuden sekä koetun pätevyyden keskiarvoista.

SPSS-ohjelmalla laskettiin muuttujien väliset korrelaatiot, jolla tarkoitetaan kahden muuttujan välillä olevaa lineaarista eli suoraa yhteyttä. (Metsämuuronen 2005, 544.) Korrelaatioissa tilastollinen merkitsevyys näkyy p-arvon ollessa $<0,01$. Pearsonin r-arvon ollessa 0,40–0,60 on kyse melko korkeasta korrelaatioista, 0,60–0,80 on korkea korrelaatio ja 0,80–1 on todella korkea korrelaatio. (Metsämuuronen 2005, 346) Ihmisiä tutkiessa kuten tässä tutkielmassa, ei korrelaatiot usein nouse kovin suuriksi. Tällöin pienemmätkin luvut ovat tilastollisesti merkitseviä, vaikka r-arvo ei olisi kovin suuri. (Nummenmaa 2009, 292.)

Eri tunteiden ja koetun pätevyyden yhteyden analyysimenetelmänä käytettiin lineaarista regressioanalyysia. Regressioanalyysin avulla voidaan tutkia kuinka paljon yksi tai useampi muuttuja selittää jotain toista muuttujaa. Regressioanalyysi on matemaattinen keino, jolla pystytään mallintamaan ilmiö (Metsämuuronen 2006, 677), sekä kuvata useiden muuttujien

välisiä yhteyksiä (Holopainen & Pulkkinen 2004, 218). Tässä tutkielmassa testattiin opetuskokemuksen tuomia eroja opettajien tunteisiin sekä koettuun pätevyYTEEN.

Ryhmien välisiä keskiarvoeroja tutkittiin t-testillä. T-testi on menetelmä, jota käytetään kahden muuttujan keskiarvojen erojen vertailuun (Metsämuuronen 2009, 390). Tässä tutkielmassa sukupuolten (mies ja nainen) sekä pohjakoulutuksen (liikuntatieteiden maisteri ja kasvatustieteiden maisteri) välisiä eroja tunteissa ja koetussa pätevyYdessä testattiin riippumattomien otosten t-testillä. Työkokemus jaettiin neljään lähes yhtä suureen ryhmään työkokemuksen pituuden perusteella. Työkokemuksen pituuden vaikutusta koettuun opetuspätevyYTEEN sekä tunteisiin tutkittiin varianssianalyysillä, jota käytetään tutkittaessa eroavatko kahden tai useamman ryhmän keskiarvot tilastollisesti merkitsevästi toisistaan.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tarkasteltaessa tutkimuksen luotettavuutta, ovat reliabiliteetti sekä validiteetti keskeisimmät käsitteet. Reliabiliteetti määrittelee, miten hyvin tutkimus on toistettavissa ja validiteetti määrittelee kuinka hyvin tutkimuksessa käytetyt mittarit soveltuvat kyseiseen tutkimukseen (Metsämuuronen 2011, 54.) Tutkimuksessa tullaan avaamaan parhaan mukaan menetelmät, miten tutkimus on toteutettu, jotta lukijalle tulee selkeä kuva tutkimuksen eri vaiheista. Tämän perusteella lukijan tulee saada ymmärrys tiedon hankinnasta sekä sen luotettavuudesta (Metsämuuronen 2011, 263.)

Tutkimuksessa käytetty TES-mittari tai koetun opetuspätevyYden mittari ei ole ollut käytössä Suomessa laajoissa tutkimuksissa, mikä hieman heikentää validiteettia. TES-mittari on kuitenkin ollut käytössä Euroopassa, joten sen käyttö on luotettavaa. Mittari on myös käännetty suomeksi mahdollisimman tarkasti niin, ettei sen sisältö ole muuttunut. Validiteettia nostaa se, että otos sisältää opettajia ympäri Suomea ja antaa näin laajan kuvan Suomen liikunnanopettajien tunteista sekä koetusta pätevyYdestä, jolloin tutkimuksen yleistettävyys paranee.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta lisää otoskoko. Määrällisen tutkimuksen aineiston tulisi koostua yli sadan henkilön otoskoosta, kun käytetään tilastollisia menetelmiä. (Vilka 2014, 17.) Tässä tutkimuksessa otos oli 288, joka on riittävä määrä tilastollisiin menetelmiin ja luomaan tutkimuksesta luotettava, sillä tällä määrällä saadaan kuvattua laajasti liikuntaa

opettavien opettajien kokemuksia ympäri Suomea. Myös sukupuoli-, pohjakoulutus- sekä kokemuskajauma olivat tasaisia, jolloin niitä voitiin mitata luotettavasti.

Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen toistettavuutta. Vahvan reliabiliteetin omaava tutkimus toisi saman tuloksen, jos se toteutettaisiin samalla tavalla uudestaan. Tällöin mittarit ovat reliabeleita, jos molemmilla mittauskerroilla tulos olisi hyvin samanlainen. (Metsämuuronen 2011, 75.) Reliabiliteetin arvolla voidaan tarkastella mittarin sopivuutta omaan aineistoon, sillä reliabiliteetti-kerroin mittaa mittarin toistettavuutta. Reliabiliteettia voidaan mitata Cronbachin alfan avulla ja saadaan selville mittarin ristiriidattomuus. Alfa arvon tulisi olla yli 0.60, jolloin reliabiliteetti voidaan hyväksyä. (Metsämuuronen 2011, 75–79.) Tutkimuksessa tehtiin kysymysten pohjalta neljä summamuuttujaa, jotka olivat viihtyminen, suuttumus, ahdistuneisuus sekä koettu pätevyys. Summamuuttujat koostettiin kyselypatterin kysymyksistä, jotka mittasivat samaa tunnetta. Näiden summamuuttujien Cronbachin alfan arvot olivat viihtymisellä .826, suuttumuksella .680, ahdistuneisuudella .680 ja koetulla pätevyydellä .893. Kaikkien arvojen ollessa yli .60, voidaan reliabiliteetti summamuuttujille hyväksyä.

6.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessa tulee huomioida eettisyys, jotta tutkimuksesta tulee laadukkaasti toteutettu. Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä tarkoittaa eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta- sekä arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa otettiin huomioon toimintatapoja kuten rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus koko prosessin ajan, mitkä ovat osa hyvää tieteellistä käytäntöä tiedeyhteisössä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Eettisyydestä huolehdittiin myös tarkasti ottamalla huomioon vastaajien yksityisyys, jolloin mitään vastauksia ei voi yhdistää tiettyihin henkilöihin (Vilka 2014, 91).

Tutkittavien yksityisyyden suojasta huolehdittiin tutkimuksen aikana. Ihmisiin kohdistuvien tutkimuksien perustana on ihmisoikeudet, jolloin eettisistä kriteereistä tulee pitää kiinni ja suojata tutkittavien yksityisyys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155.) Kyselyn alussa tuotiin esille tietoja tutkimuksesta ja kerrottiin, mihin kyselyn tuloksia tullaan käyttämään sekä osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista ja nimetön. Tietosuojasetuksen mukaan osallistumisen tuleekin olla vapaaehtoista (Valkonen 2019). Koulut sekä opettajat saivat vapaaehtoisesti päättää haluavatko osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksessa perehdyttiin laajasti edeltävään tutkimustietoon, mitä kuvatessa on viitattu kaikkiin lähteisiin asianmukaisesti antaen niille kuuluvan arvon työssä. Jokainen lähde on myös näkyvillä lähdeluettelossa tutkimuksen lopussa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

7 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimusprosessista SPSS-ohjelmalla saatuja tuloksia. Tutkimustuloksia käsitellään tutkimuskysymysten mukaan eri alaluvuissa. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan koetun opetuspätevyyden ja tunteiden korrelaatioita sekä yhteyttä. Toisessa alaluvussa tarkastellaan sukupuolten välisiä eroja, kolmannessa pohjakoulutuksen tuomia eroja ja neljännessä työkokemuksen tuomia eroja tunteisiin sekä koettuun pätevyyteen. Tutkittavat olivat hyvin eri ikäisiä, kun nuorin oli 26-vuotias ja vanhin 63-vuotias (ka=44,10, kh=9,09), mikä näkyi myös opetuskokemuksen määrän suurina eroina pienimmän ollessa 0,5-vuotta ja pisimmän 39-vuotta (ka=16,79, kh=9,14). Taulukossa 3 käydään läpi pohjakoulutuksen, eri tunteiden sekä koetun pätevyyden keskiarvot, keskihajonnat sekä vaihteluvälit. Taulukossa 4 tulee esille summamuuttujien crombachin alfat.

TAULUKKO 3. Tutkimusaineiston kuvailevat tiedot.

	N	Alin arvo	Ylin arvo	ka	kh
Pohjakoulutus	287	0	2	1,01	0,22
Viihtyminen	283	2	5	4,31	0,58
Suuttumus	283	1	4,25	1,69	0,61
Ahdistuneisuus	283	1	3,75	1,48	0,56
Koettu pätevyys	282	2	5	4,38	0,64

TAULUKKO 4. Summamuuttujien crombachin alfat.

	Cronbach alfa
Viihtyminen	0,826
Suuttumus	0,680
Ahdistuneisuus	0,680
Koettu pätevyys	0,893

7.1 Koetun opetuspätevyyden ja tunteiden korrelaatiot

Koettua pätevyyttä ja tunteita viihtyvyys, suuttumus ja ahdistuneisuus mitattiin useilla kysymyksillä, joiden pohjalta luotiin summamuuttujat, joiden välisiä korrelaatioita tarkasteltiin. Tarkastelussa otoskoko oli 282 vastaajaa. Opettajien koettu opetuspätevyys ja viihtyminen

korreloivat positiivisesti. Tulos on tilastollisesti merkitsevä ja korrelaatio on melko korkea, mikä kertoo opetuspätevyyden ja viihtyvyyden välisestä yhteydestä. Opettajien koettu opetuspätevyys ja suuttumus korreloivat negatiivisesti. Tulos on tilastollisesti merkitsevä. Se kertoo korkeamman koetun pätevyyden ja suuttumuksen välisestä yhteydestä. Opettajien koettu opetuspätevyys ja ahdistuneisuus korreloivat negatiivisesti. Tulos on tilastollisesti merkitsevä ja korrelaatio on melko korkea, mikä kertoo koetun pätevyyden ja ahdistuneisuuden välisestä yhteydestä.

Myös tunteet korreloivat toisiinsa tilastollisesti merkitsevästi $p < ,001$. Viihtyminen korreloi negatiivisesti suuttumukseen $r = -0,536$ ja ahdistuneisuuteen $r = -0,508$. Näin ollen mitä enemmän opettaja kokee viihtymisen tunnetta, niin sitä vähemmän hän kokee suuttumusta ja ahdistuneisuutta. Sen sijaan korkeampi suuttumus ($r = -0,536$) ja ahdistuneisuus ($r = -0,508$) vaikuttavat negatiivisesti viihtymiseen. Suuttumus ja ahdistuneisuus korreloivat vahvasti toisiinsa positiivisesti ($r = 0,562$).

TAULUKKO 5. Tunteiden ja koetun pätevyyden korrelaatiot

		Viihtyminen	Suuttumus	Ahdistuneisuus	Koettu pätevyys
Viihtyminen	r	1	-0,536	-0,508	0,469
	p-arvo		<,001	<,001	<,001
Suuttumus	r	-0,536	1	0,562	-0,384
	p-arvo	<,001		<,001	<,001
Ahdistuneisuus	r	-0,508	0,562	1	-0,473
	p-arvo	<,001	<,001		<,001
Koettu pätevyys	r	0,469	-0,384	-0,473	1
	p-arvo	<,001	<,001	<,001	

7.1.1 Koetun opetuspätevyyden yhteys oppitunnilla koettuihin tunteisiin

Koetun pätevyyden ($ka = 4,388$, $kh = 0,63$) vaikutusta viihtymisen tunteeseen oppitunneilla ($ka = 4,30$, $kh = 0,58$), suuttumukseen ($ka = 1,697$, $kh = 0,61$.) ja ahdistuneisuuteen ($ka = 1,487$, $kh = 0,56$) testattiin lineaarisella regressioanalyysillä. Koettu pätevyys oli tärkeä selittävä tekijä viihtymisen tunteisiin oppitunneilla ja selitti niistä yhteensä 22 %, $F(1, 280) = 78,994$, $p < ,001$, mikä on tilastollisesti merkittävä. Koetun pätevyyden ja suuttumuksen yhteys oli negatiivinen.

Suuttumusta koettu pätevyys selitti yhteensä 14,8 %, $F(1, 280) = 48,515$, $p < ,001$. Myös koetun pätevyyden ja ahdistuneisuuden yhteys oli negatiivinen. Koettu pätevyys selitti 22 % ahdistuneisuuden tunteista oppitunneilla $F(1, 280) = 80,772$, $p < ,001$.

TAULUKKO 6. Koettu pätevyys eri tunteiden selittävänä tekijänä.

Riippuvainen muuttuja	Riippumaton muuttuja	R ²	β	t-arvo	p-arvo
Koettu pätevyys	Viihtyminen	0,22	0,47	8,88	<,001
	Suuttumus	0,15	-0,38	-6,69	<,001
	Ahdistuneisuus	0,22	-0,47	-8,98	<,001

7.1.2 Tunteiden yhteys koettuun opetuspätevyyteen

Myös tunteilla oli yhteyttä koetun pätevyyden vaihteluihin. Ahdistuneisuus sekä viihtyminen olivat suurimmat selittävät tekijät koetun pätevyyden vaihteluun 22 % selitysasteella. Suuttumus selitti koetun pätevyyden vaihtelua vähemmän (14 %), mutta tulos oli silti merkittävä. Ahdistuneisuuden vaikutus näyttää olevan suurempi negatiivisista tunteista kuin suuttumuksella.

7.2 Sukupuolien erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin

Sukupuolieroja koettuun pätevyyteen ja tunteisiin miesten ja naisten välillä tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä. Naiset viihtyvät hieman enemmän oppitunneilla ($k_a=4,40$, $k_h=0,569$) kuin miehet ($k_a=4,14$, $k_h=0,572$). Keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi suoritettiin riippumattomien ryhmien t-testi, jonka mukaan viihtyvyyden keskiarvojen ero eri sukupuolilla on tilastollisesti merkitsevä, $T(df 220,61) = 3,607$, $p < ,001$.

Miehet ($k_a=1,80$, $k_h=0,677$) kokivat hieman enemmän suuttumuksen tunnetta oppitunneilla kuin naiset ($k_a=1,63$, $k_h=0,562$). Keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi suoritettiin riippumattomien ryhmien t-testi, jonka mukaan suuttumuksen keskiarvojen ero eri sukupuolilla on tilastollisesti merkitsevä, $T(df 190,71) = 2,205$, $p < ,014$.

Miehet kokivat hyvin vähän enemmän ahdistuneisuuden tunnetta oppitunneilla ($k_a=1,52$, $k_h=0,569$) kuin naiset ($k_a=1,45$, $k_h=0,552$). Keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi suoritettiin riippumattomien ryhmien t-testi, jonka mukaan ahdistuneisuuden keskiarvojen ero eri sukupuolilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää, $T(df\ 279) = 0,943$, $p<,173$.

Miehet kokivat hieman enemmän koettua pätevyyttä opettajuudestaan kuin naiset. ($k_a=4,52$, $k_h=0,520$) kuin naiset ($k_a=4,31$, $k_h=0,676$). Keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi suoritettiin riippumattomien ryhmien t-testi, jonka mukaan koetun pätevyyden keskiarvojen ero eri sukupuolilla oli tilastollisesti merkitsevää, $T(df\ 261,38) = 2,784$, $p<,003$.

TAULUKKO 7. Tunteiden ja koetun pätevyyden mittausten keskiarvot (k_a) ja keskihajonnat (k_h) sukupuolen mukaan jaoteltuna sekä sukupuolten tilastollista eroa merkitsevää t-testi ja sen p-arvo tutkimuksessa.

	Sukupuoli	k_a	k_h	t-arvo	p-arvo
Viihtyminen	Mies	4,14	0,572	-3,607	<0,001
	Nainen	4,40	0,569		
Suuttumus	Mies	1,80	0,677	2,205	0,014
	Nainen	1,63	0,562		
Ahdistuneisuus	Mies	1,52	0,569	0,943	0,173
	Nainen	1,45	0,552		
Koettu pätevyys	Mies	4,51	0,520	2,784	0,003
	Nainen	4,31	0,676		

7.3 Pohjakoulutuksen yhteys koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin

Pohjakoulutuksen vaikutuksissa tarkasteltiin kahden pohjakoulutuksen yhteyksiä koettuun pätevyyteen sekä oppitunnin aikaisiin tunteisiin. Pohjakoulutuksessa vertailtiin kasvatustieteiden maisterin tutkinnon suorittaneita (KM, $n=131$) ja liikuntatieteiden maisterin tutkinnon suorittaneita (LitM, $n=137$). Tarkasteluun ei otettu mukaan opettajia, joilla on käytynä molemmat koulutukset. Pohjakoulutuksella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä oppitunnin aikaisiin tunteisiin ja erot olivat hyvin pienet. Kasvatustieteiden maisterit kokivat todella vähän enemmän viihtymistä, kun taas liikuntatieteiden maisterit hieman enemmän suuttumusta ja ahdistuneisuutta. Liikuntatieteiden maisterit kokivat hieman enemmän koettua pätevyyttä kuin kasvatustieteiden maisterit. Keskiarvojen erojen merkitsevyyden testaamiseksi

suoritettiin riippumattomien ryhmien t-testi, jonka mukaan koetun pätevyyden keskiarvojen ero oli tilastollisesti merkitsevä, $p = <,001$.

TAULUKKO 8. Tunnemittausten keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) pohjakoulutuksen mukaan jaoteltuna sekä pohjakoulutuksen tilastollista eroa merkitsevä t-testi ja sen p-arvo tutkimuksessa.

	Pohjakoulutus	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Viihtyminen	KM	4,32	0,566	0,549	0,675
	LitM	4,28	0,613		
Suuttumus	KM	1,68	0,573	-0,498	0,539
	LitM	1,72	0,658		
Ahdistuneisuus	KM	1,46	0,494	-0,852	0,095
	LitM	1,52	0,630		
Koettu pätevyys	KM	4,22	0,697	-4,074	<0,001
	LitM	4,53	0,538		

Kaikkien tunteiden $df = 266$

7.4 Työkokemuksen erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin

Tulosten analyysia varten vastaajat jaoteltiin neljään eri ryhmään opetuskokemuksen määrän perusteella, jotka olivat 0–8 vuotta opettaneet (1), 9–16 vuotta opettaneet (2), 17–24 vuotta opettaneet (3) ja 25–39 vuotta opettaneet (4). Kun ryhmät jaettiin kahdeksan vuoden osiin, saatiin neljä lähes samankokoista ryhmää, joita voitiin vertailla. Kyseisten ryhmien koetun opetuspätevyyden sekä koettujen tunteiden mahdollisia eroja tarkasteltiin varianssianalyysilla. (Taulukko 9.)

Tulokset osoittivat, ettei työkokemuksella ole tilastollisesti merkittävää vaikutusta liikuntaa opettavien opettajien oppitunnin aikaisiin tunteisiin. Viihtyminen oli korkeaa jokaisessa ryhmässä ollen yli 4,2. Suuttumuksen määrä oli myös vähäistä kaikissa ryhmissä, eikä suuria eroja tullut keskiarvojen ollessa kaikissa ryhmissä reilusti alle kahden. Ahdistuneisuutta koettiin vielä vähemmän kuin suuttumusta, eikä siinä ollut merkitseviä eroja eri ryhmien suhteen. (Taulukko 9).

Työkokemuksen vaikutus koettuun opetuspätevyyteen ei myöskään ollut tilastollisesti merkitsevää. Koettu opetuspätevyys oli korkealla tasolla jokaisessa ryhmässä ollen reilusti yli neljän. Vaikka tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, nousivat koetun pätevyyden keskiarvot hieman siirryttäessä suuremman työkokemuksen ryhmiin.

TAULUKKO 9. Työkokemuksen vaikutus liikuntaa opettavien opettajien tunteisiin sekä koettuun pätevyyteen. (Yksisuuntainen varianssianalyysi)

	Työkokemus	n	ka	kh	ANOVA
Viihtyminen	(1)	65	4,22	0,55	F = 1,017
	(2)	90	4,23	0,53	
	(3)	53	4,41	0,65	p = 0,386
	(4)	75	4,33	0,62	
	Yhteensä	283	4,31	0,58	
Suuttumus	(1)	65	1,75	0,50	F = 0,996
	(2)	90	1,75	0,59	
	(3)	53	1,63	0,71	p = 0,395
	(4)	75	1,63	0,66	
	Yhteensä	283	1,70	0,61	
Ahdistuneisuus	(1)	65	1,57	0,51	F = 1,99
	(2)	90	1,51	0,54	
	(3)	53	1,38	0,60	p = 0,311
	(4)	75	1,46	0,59	
	Yhteensä	283	1,45	0,56	
Koettu pätevyys	(1)	64	4,25	0,69	F = 2,006
	(2)	90	4,36	0,66	
	(3)	53	4,45	0,63	p = 0,113
	(4)	75	4,49	0,54	
	Yhteensä	282	4,39	0,64	

8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koetun opetuspätevyyden yhteyttä oppitunneilla koettuihin tunteisiin: viihtymiseen, suuttumukseen sekä ahdistuneisuuteen. Lisäksi tutkittiin opettajien sukupuolen, pohjakoulutuksen ja työkokemuksen vaikutusta koettuun pätevyyteen sekä tunteisiin. Tulokset osoittivat, että koettu pätevyys selitti jokaisen kolmen tunteen vaihtelua tilastollisesti merkitsevästi. Miehet kokivat vähemmän viihtymisen ja enemmän suuttumuksen tunteita kuin naiset. Lisäksi miehet kokivat opetuspätevyytensä korkeammaksi naisiin verrattuna. Pohjakoulutuksen tai työkokemuksen ei löydetty vaikuttavan vahvasti tunteisiin, mutta koettuun pätevyyteen niillä oli vaikutusta.

8.1 Koetun opetuspätevyyden yhteys oppitunnilla koettuihin tunteisiin

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää koetun pätevyyden yhteyttä oppitunnilla koettuihin tunteisiin; viihtymiseen, suuttumukseen, sekä ahdistuneisuuteen. Hypoteesina oli, että koettu pätevyys vaikuttaa oppitunnin aikaisiin tunteisiin. (Frenzel 2014: Chen 2018.) Koettu pätevyys korreloi vahvasti jokaiseen tunteeseen tilastollisesti merkitsevästi. Viihtymiseen korrelaatio oli positiivista. Suuttumukseen ja ahdistuneisuuteen korrelaatiot olivat negatiivisia koettuun pätevyyteen. Voidaan todeta, että parempi koettu pätevyys edistää viihtymisen tunteita ja matalampi taas altistaa enemmän suuttumukselle ja ahdistuneisuudelle. Positiivisemmat tunteet opetuksesta luo itselle oloa, että tunti on onnistunut. Tällöin todennäköisesti on tullut onnistumisia ja positiivisia tilanteita oppilaiden kanssa niin oppimisen kuin vuorovaikutuksen suhteen, mikä parantaa omaa koettua opetuspätevyyttä.

Lineaarisella regressioanalyysillä saadut tulokset kertoivat koetun pätevyyden ja tunteiden yhteydestä sekä selityksasteista. Koetulla pätevyydellä oli selkeä yhteys viihtyvyyteen sekä ahdistuneisuuteen, sillä se selitti molempia 22 %. Koettu pätevyys vaikuttaa positiivisesti viihtymisen tunteisiin. Parempi koettu pätevyys luo itsevarmuutta (Bandura 1997, 38–39), uskoa omaan opettajuuteen ja antaa mahdollisuuden positiivisiin tunteisiin oppitunneilla. Opettajat, joilla on parempi koettu pätevyys, kokevat enemmän positiivisia tunteita, mikä johtuu suuresti luottamuksesta omaan osaamiseen opettaa (Chen 2018). Koettu pätevyys selitti myös vahvasti ahdistuneisuuden tunteita. Matala koettu pätevyys altistaa enemmän ahdistuneisuuden tunteille. Myös edellisissä tutkimuksissa heikomman koetun pätevyyden on todettu vaikuttavan suurempaan määrään kokea negatiivisia tunteita. (Brigido, ym. 2013: Chen

2018). Suuttumusta koettu pätevyys selitti 14 %, mikä oli myös tilastollisesti merkitsevää. Suuttumuksen tunteet ovat yleisempiä opettajilla, joiden koettu pätevyys on alhaisempi (Lodewyk & Muir 2017). Korkea koettu pätevyys edistää siis positiivisia tunteita, kun taas matala koettu pätevyys altistaa enemmän negatiivisille tunteille.

Tunteet voivat myös olla vaikuttavana tekijänä koettuun pätevyYTEEN, sillä positiivisia tunteita kokeva opettaja omaa myös paremman koetun pätevyYDEN (Burić & Moe 2020). Myös negatiivisten tunteiden on todettu alentavan koettua pätevyYttä (Burić, ym. 2020; Chen 2018.) Koettu pätevyys ja eri tunteet vaikuttavat toisiinsa molemmin päin. Parempi koettu pätevyys luo uskoa omaan tekemiseen, jolloin töihin meneminen ei ahdistu ja luotto omaan tekemiseen on parempaa. Tämä voi heijastua myös parempaan opettamiseen, mikä luo positiivisia tunteita. Positiiviset tunteet oppitunneilla luo todennäköisesti oloa hyvästä opettamisesta, mikä taas nostaa koettua pätevyYttä, kun taas negatiiviset tunteet saavat opettajan epäilemään omia kykyjään opettajana (Burić, ym. 2020; Chen 2018). Koetun pätevyYDEN ja tunteiden yhteys on molemmin suuntainen.

Opettajan parempi koettu pätevyys voi myös vaikuttaa välillisesti omiin tunteisiin. Korkeampi koettu pätevyys vaikuttaa opettajan kykyyn motivoida oppilaita sekä luoda parempaa ilmapiiriä. (Burić, ym. 2020; Pitkäniemi 2017.) Oppilaiden parempi motivaatio ja hyvä opetusilmapiiri ovat positiivisia tunteita nostava tekijöitä. Tulokset koetun pätevyYDEN sekä tunteiden yhteyksistä olivat hyvin samansuuntaiset kuten edellisissä tutkimuksissa. Koettu pätevyys ja tunteet menevät siis käsi kädessä. Positiivisemmat tunnekokemukset luovat kuvaa paremmasta opettajuudesta ja luovat itsevarmuutta, mikä heijastuu positiivisina ilmiöinä. Sama näkyy myös toisin päin, jolloin negatiiviset tunteet oppituntien aikana heikentävät omaa koettua pätevyYttä ja saa opettajan epäilemään omaa osaamista. Parempi koettu opetuspätevyys luo opettajalle itsevarmuutta ja uskoa omiin kykyihin, jolloin valmius luoda parempia opetuskokonaisuuksia on korkeampi. Tällöin myös positiivisten tunteiden kokemisen todennäköisyys opetuksessa on korkeampaa.

8.2 Sukupuolien erot koettuun opetuspätevyYTEEN ja tunteisiin

Sukupuolen vaikutuksista koettuun pätevyYTEEN tai tunteisiin ei luotu hypoteesia vajavaisen taustatiedon takia. Sukupuolissa tarkasteltiin vain miehiä sekä naisia, sillä saatiin molemmat

ryhmät tarpeeksi suuriksi, jotta t-testi voitiin toteuttaa. Eroja sukupuolten väliltä löytyi, mitkä olivat tilastollisesti merkitseviä.

Naiset kokivat hieman enemmän viihtyvyyden tunnetta oppitunneilla kuin miehet. Molemmilla viihtyvyyden taso oli kuitenkin korkea, kun keskiarvot olivat yli neljän viidestä molemmilla sukupuolilla. Opettajat kokivat siis paljon viihtyvyyttä. Miehet kokivat hieman enemmän suuttumuksen tunnetta kuin naiset. Määrät olivat selkeästi vähäisempiä kuin viihtymisellä, mutta molemmat kokivat suuttumusta kohtalaisen vähän miesten keskiarvon ollessa 1,80 ja naisten 1,63. Nämä tunteet ovat lähes ääripäät, joten oppitunneilla opettajat kokevat laajasti monenlaisia tunteita. Ahdistuneisuuden tunteissa ei ollut merkitsevää eroa miesten ja naisten välillä, vaikka miehet kokivat ahdistuneisuutta hieman enemmän kuin naiset. Sukupuolien välisiin eroihin tunteissa ei löytynyt tietoa ja niihin voi vaikuttaa monikin asia. Yleisesti opettajat menevät vielä sukupuoliryhmien mukaan, jolloin saman opettaja on ryhmän kanssa samaa sukupuolta. Sillä voi olla merkitystä opettaako opettaja tyttö- vai poikaryhmiä, mutta tästä ei löydetty tutkimusnäyttöä.

Miehet kokivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän koettua pätevyyttä naisiin verrattuna. Tämä on todettu myös aiemmassa tutkimuksessa (Truelove ym. 2021). Mielenkiintoisesti miehet kokivat korkeampaa koettua pätevyyttä, vaikka heillä oli hieman enemmän ahdistuneisuuden sekä suuttumuksen tunteita kuin naisilla. Etenkin ahdistuneisuuden oli todettu selittävän matalampaa koettua pätevyyttä, mutta tässä tutkimustuloksessa sillä ei näytä olevan selkeää merkitystä.

Molempien sukupuolien koetun pätevyyden arvot olivat korkeat, sillä miesten keskiarvo oli 4,52 ja naisten 4,31, mikä kertoo liikuntaa opettavien opettajien korkeasta koetusta pätevyydestä. Tämä on positiivinen tutkimustulos, millä on toivottavasti vaikutusta liikunnanopettajien parempaan työtyytyväisyyteen ja jaksamiseen. Tunnekokemusten ja koetun pätevyyden eroihin sukupuolilla ei saatu tässä tutkimuksessa syitä, eikä niistä ole paljoa tutkimusnäyttöä. Vaikuttavia tekijöitä voisi olla liikuntaryhmät, jotka vaihtelevat tyttö-, poika- ja sekaryhminä. Toki jokainen ryhmä on erilaisensa riippumatta sukupuolijakaumasta ja vaikuttavat tekijät opettajien tunteisiin ovat ryhmän käytös sekä ilmapiiri (Pitkäniemi 2017).

8.3 Pohjakoulutuksen tuomat erot koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin

Pohjakoulutuksen eroja koettuun pätevyYTEEN ja tunteisiin tarkasteltiin vain kasvatustieteiden- ja liikuntatieteiden maistereiden välillä. Pohjakoulutuksen tuloksia pohtiessa tulee muistaa, että kasvatustieteiden maisterit toimivat pääosin alakouluissa, kun taas liikuntatieteiden maisterit toimivat yläkouluissa ja lukiossa. Työympäristöt ovat siis erilaiset ja saatetaan opettaa eri ikäisiä ryhmiä. Tämä voi olla yksi tekijä, millä voi olla vaikutusta eri tunteisiin sekä koettuun opetuspätevyyteen liikunnan oppiaineessa.

Liikuntatieteiden maisterit kokivat hieman enemmän koettua pätevyYttä liikunnanopetuksesta kuin kasvatustieteiden maisterit. Molemmilla arvot olivat korkeat, yli neljän, mutta ero oli silti merkitsevä. Kuten voidaan olettaa, liikunnanopettaja opinnot lisäävät koettua pätevyYttä liikunnanopettamiseen (Soini, ym. 2021). Kasvatustieteiden maisterit voivat suorittaa liikunnan erikoistumisopinnot, mikä todennäköisesti nostaa koettua pätevyYttä opettaa liikuntaa. Molemmat koulutukset käyneet jätettiin pois tarkastelusta otoskoon pienuuden vuoksi, mutta todennäköisesti heidän koettu opetuspätevyytensä olisi verrattavissa Liikuntatieteiden maistereihin, koska heiltä löytyy myös liikuntatieteiden maisterin paperit. Koulutuksella on vaikutusta koettuun opetuspätevyyTEEN, mikä näkyy varmasti kaikilla aloilla. Kokemukset opettamisesta ja siitä saadut palautteet opinnoissa luovat varmasti uskoa omiin taitoihin opettaa. Toki töissä tämä voi muovautua suuntaan jos toiseen, jolloin vaikuttavia tekijöitä voi olla useita kuten työyhteisö tai erilaiset oppilasryhmät.

Pohjakoulutuksella ei ollut tilastollista merkitsevyyttä tunteisiin. Jokainen tunne viihtyminen, suuttumus sekä ahdistuneisuus olivat hyvin samalla tasolla riippumatta pohjakoulutuksesta. Aikaisemman tutkimuksen mukaan liikunnanopettajien oli todettu viihtyvän paremmin liikuntatunneilla kuin luokanopettajien (Truelove ym. 2021), mutta tämän tutkimuksen mukaan eroja viihtymiseen tai muihin tunteisiin ei löytynyt. Molemmat pohjakoulutukset sisältävät pedagogisia opintoja sekä kasvatustieteitä, jotka antavat vahvan pohjan toimia lasten ja nuorten kanssa. Tämä opettaa vuorovaikutus- sekä tunnetaitoja, jotka parantavat opettajien toimimista oppilaiden kanssa. Molemmat koulutukset sisältävät myös paljon ryhmänhallinnan-, motivoinnin- sekä palautteenannon taitoja, mitkä ovat suuri koulutusten yhdistävä tekijä. Nämä ovat todennäköisesti isompi tekijä tunteisiin liittyen kuin itse liikunnanopettamisen kokemukset, vaikka epävarmuus omien sisältöjen laadusta voi varmasti tuottaa negatiivisia tunteita opetuksessa.

8.4 Työkokemuksen yhteys koettuun opetuspätevyyteen ja tunteisiin

Työkokemuksen yhteyttä tunteisiin sekä koettuun pätevyyteen tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Työkokemuksen pituudella ei ollut merkittävää vaikutusta oppitunneilla koettuihin tunteisiin. Aikaisempaa tutkimusnäyttöä ei juuri ole työkokemuksen yhteydestä tunteisiin opetuksessa. Työkokemuksella voi toki olla vaikutusta opettajan tunnetaitoihin, jotka vähentävät esimerkiksi negatiivisia tunteita, jolloin tunnekokemukset vähentyvät ja työ hoituu ilman suurempia tunnekokemuksia.

Työkokemuksella on todettu olevan vaikutusta parempaan koettuun pätevyyteen. (Burić, ym. 2020; Buric & Moe 2020). Tässä tutkimuksessa tehdyn yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan työkokemuksen pituudella ei ollut tilastollisesti merkittävää vaikutusta koettuun opetuspätevyyteen. Koettu opetuspätevyys kuitenkin nousi hieman mitä pidempi työkokemus oli, joten sillä voi olla kuitenkin pientä vaikutusta. Tämä on yllättävä tulos, sillä voisi kuvitella, että pidempi työkokemus ja suuri määrä kokemuksia erilaisista opetustilanteista nostaisi selkeästi koettua opetuspätevyyttä. Toisaalta uran alussa on suuri opetuspankki, mitkä muistuvat opinnoista, kun taas myöhemmin voi olla olo, että on jämähtänyt samoihin vanhoihin menetelmiin. Toki pitkän opetuskokemuksen omaavien opettajien on pitänyt sulautua muutoksiin opetuskentällä, kuten sekaryhmiin tai opetussuunnitelman muutoksiin, mikä on voinut tuoda epävarmuutta omasta opettajuudesta. Liikunnanopettajakoulutus on myös voinut kehittyä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettajana, mikä on voinut antaa entistä paremman pohjan opiskelijoille, kun he siirtyvät työelämään.

Työkokemuksella ei ole tämän tutkimuksen mukaan suurta vaikutusta koettuun pätevyyteen tai tunteisiin, mutta sen on edeltävien tutkimusten mukaan edesauttavan opettajan työtä muilla tavoin. Korkean koetun pätevyyden ja pidemmän työkokemuksen on todettu vaikuttavan positiivisesti ongelman ratkaisutaitoihin, oppilaslähtöiseen opetukseen sekä vuorovaikutustaitoihin oppilaiden kanssa (Zee & Koomen 2016). Työkokemusaikaa isompana tekijänä saattaa olla kokemusten laatu. Suuri vaikutus koetun pätevyyden kasvamiseen on kokemukset oppitunneilta, opintojen tuomat kokemukset sekä oppimistuloksista saadut palautteet (Soini, ym. 2021). Toki mitä enemmän työkokemusta on ajallisesti, sitä enemmän laadukkaita kokemuksia tulee, mutta työkokemus ajallisesti ei välttämättä ole se tärkein selittävä tekijä, vaan ennemmin kokemusten kehittävä laatu. Kokemus ei aina edistä koettua

opetuspätevyyttä sillä myös koulun koko ja ympäristö voivat olla ratkaisevia tekijöitä, sillä isossa koulussa voi tulla vastaan enemmän haastavia tilanteita tai liikunnanopetukseen ei ole käytettävissä hyviä tiloja tai välineitä. Kokemusten kartoittaminen aloitetaan jo opiskeluista, joilla on vahva merkitys myös opetuskokemukseen. Työkokemuksen vaikutuksesta välillisesti koettuun pätevyteen sekä tunteisiin olisi kiva tietää. Kokemuksella on vaikutusta moneen tekijään opetuksessa ja opettajan osaamisessa (Soini, ym. 2021), millä voisi kuvitella olevan vaikutusta myös opettajan positiivisempiin tunteisiin oppitunneilla sekä omaan koettuun opetuspätevyyteen, vaikka sitä ei itse vahvasti tiedostaisikaan.

8.5 Johtopäätökset

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää koetun opetuspätevyyden vaikutusta liikuntaa opettavien opettajien oppitunnin aikaisiin tunteisiin. Samalla selvitettiin sukupuolen, pohjakoulutuksen sekä työkokemuksen vaikutusta koettuun opetuspätevyyteen sekä tunteisiin. Koettu pätevyys korreloi vahvasti koettuihin tunteisiin. Korkea koettu pätevyys nostaa positiivisia tunteita ja alhainen koettu pätevyys taas nostaa negatiivisia tunteita. Tulos on hyvin odotettu ja sen perusteella olisi opettajien ja opettajakoulutuksen hyvä keskittyä koetun pätevyyden edistämiseen, sillä niillä on vaikutusta opettajien hyvinvointiin. Koetun pätevyyden ja tunteiden vaikutus opettamisen laatuun on selkeä, joten niiden kehittämiseen tulisi panostaa koulutuksessa ja työpaikoissa.

Sukupuolten väliltä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja naisten kokiessa enemmän viihtymistä, kun taas miehet kokivat enemmän suuttumusta sekä koettua opetuspätevyyttä. Syitä näille tuloksille ei löydetty, eikä aikaisempaa tutkimustietoa juuri ollut. Syitä olisi kuitenkin hyvä tutkia, jotta voitaisiin tietää, miten molempien sukupuolten koettua pätevyyttä sekä positiivisia tunteita voitaisiin edistää. Etenkin jatkossa, kun ryhmät muuttuvat enemmän sekaryhmiksi, on hyvä huomata koetun pätevyyden sekä tunteiden eroja, jotta niitä voidaan alkaa edistämään jatkossa.

Pohjakoulutuksen vaikutukset olivat myös odotettuja. Liikuntatieteiden maisterit omaavat paremman koetun opetuspätevyyden liikunnasta, mikä kertoo koulutuksen toimivuudesta sekä liikunnanopetuksen kokemuksen määrästä. Tunteissa ei ollut merkitsevää eroa. Molemmat koulutukset sisältävät oppilaiden kanssa toimimisen harjoittelua, minkä vuoksi tunnetaidot ja

ryhmänhallinta eivät tuo tunteisiin suuria eroja. Tunteiden ja koetun pätevyyden tulokset olivat myös positiiviset, mikä kertoo hyvästä koulutuksen tasosta.

Työkokemuksen pituudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koettuun pätevyyteen tai tunteisiin. Työkokemuksen lisäksi vaikuttavia tekijöitä voi olla paljon, mitkä ovat merkitsevämpiä kuin itse työkokemus. Jatkossa voisi tutkia samoissa ympäristöissä ja ryhmissä toimivia opettajia, jolloin muut tekijät olisi minimoitu ja saataisiin paremmin esille työkokemuksen vaikutus.

Kokonaisuutena tutkimustulokset olivat hyvin odotettuja eikä suuria yllätyksiä tullut. Opettajien hyvinvoinnin ja työnlaadun kehittämiseksi olisi hyvä parantaa opettajien koettua pätevyyttä sekä tunteita. Jatkossa olisi hyvä tutkia lisää opettajien koettua pätevyyttä sekä tunteita, jotta niiden vaikutuksista opettajaan ja opetukseen saadaan lisätietoja.

8.6 Tutkimuksen rajoitteet

Vaikka tutkimuksesta saadut tulokset koetusta pätevyydestä sekä sen yhteyksistä tunteisiin olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, ei kyseistä mittaria ole käytetty vielä paljoa, jolloin mittarin luotettavuutta voidaan vielä hieman epäillä. Mittari oli myös käännetty englannin kieleltä suomen kielelle, mikä mahdollistaa kysymysten väärin tulkitsemisen. Kysymysten kääntämisessä toki käytettiin paljon aikaa ja käännöksistä tehtiin mahdollisimman sanatarkkoja.

Tunteita mitattaessa vastaukset liittyvät aina tutkittavan kokemukseen, mikä voi luoda eroja vastaajien välille. Samankaltaiset tunnekokemukset voivat olla toisella vastaajista tasoa 2 ja toisella 3. Tunteet ovat usein epäselviä tutkittavia, niistä on vaikea saada otetta tai objektiivisesti mitata (Zembylas 2003), sillä ne perustuvat kokemuksiin, eikä niitä voida mitata tarkasti kuten esimerkiksi sadan metrin juoksua, josta saadaan selkeä aika. Vastattuihin tunteisiin voi myös vaikuttaa vahvat kokemukset lähellä tutkimusta, jolloin saatetaan unohtaa tunnekokemukset yleisellä tasolla (Frenzel 2014). Haastava tilanne koulussa ennen kyselyyn vastaamista voi lisätä negatiivisten tunteiden suurempaa raportoimista.

Opettajien tunteita on tutkittu vähän ja keskitytty enemmän kognitiivisiin tekijöihin (Frenzel 2014). Myös suuri osa tunteita koulumaailmassa käsittelevä tutkimus tutki oppilaiden eikä

opettajien tunteita. Tämä hankaloitti pohjatiedon löytämistä opettajien tunteista. Opettajien tunteita ei juuri olla tutkittu Suomessa, joten pohjatieto perustuu vain ulkomailla tutkittuihin opettajiin. Koulumaailma on hyvin todennäköisesti samanlainen kuin suomessakin, mutta tietyt erot voivat vaikuttaa koettuihin tunteisiin tai pätevyYTEEN.

Koettua pätevyyttä ja sen vaikutuksia tunteisiin opettajilla on tutkittu hyvin vähän. Tämä tuo haastetta pohjatiedon keräämiseen. Yhden rajoitteen tuo myös koetun pätevyYden ja minäpystyvyyden käyttäminen. Tutkimuksia, joissa käsitellään koettua pätevyyttä ja opettajia, ei ollut paljoa löydettävissä. Sen sijaan minäpystyvyyttä ja opettajia oli tutkittu enemmän. Koettu pätevyys ja minäpystyvyys ovat hyvin lähellä toisiaan, joten tutkimuksessa yhdistin ne samaksi käsitteeksi koetuksi pätevyYdeksi.

Vastanneet opettajat olivat peruskoulussa opettavia ja osa todennäköisesti myös lukiossa osittain opettavia. Opettajien työpaikat ei siis olla vakioitu tiettyyn kouluun, jolloin työympäristöjä ei voida täysin vakioida. Tällöin isompi vaikuttava tekijä voi olla työympäristö sekä eri ikäiset oppilaat eikä niinkään pohjakoulutus.

Työkokemuksen mittarit olivat kohtalaisen laajoja, kun jokainen osa kattoi kahdeksan vuotta työkokemusta. Tämä tehtiin sen vuoksi, että saadaan riittävän isot ryhmät ja niistä vielä mahdollisimman samansuuruiset. Kahdeksankin vuotta on jo pitkä opetuskokemus, jolloin on voinut saada paljon kokemusta opettamisesta. Kokemus on tällöin jo voinut antanut suurimman osan hyödyistä. Olisi ollut mielenkiintoista tietää eroja pienemmillä ryhmillä, jolloin olisi saanut tietää esimerkiksi vastavalmistuneiden koetun pätevyYden. Tähän toki tarvittaisiin isompi otoskoko sekä tasainen työkokemusjakauma.

8.7 Jatkotutkimusehdotuksia

Opettajien tunteita ja koettua pätevyyttä on tutkittu vähän etenkin Suomessa. Tutkimukset pohjautuvat yleensä oppilaisiin, mutta tärkeää olisi keskittyä myös opettajiin, sillä he ovat niitä, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa. Tunteiden on todettu olevan vaikuttava tekijä opettajien jaksamiseen ja loppuun palamiseen. Tutkimustyö opettajien tunteista olisi tärkeää, sillä saataisiin tärkeää tietoa, jonka pohjalta voitaisiin suunnitella toimenpiteitä parantaaksemme opettajien hyvinvointia sekä työtyytyväisyyttä. Toki myös oppilaita voitaisiin tutkia opettajien koetun pätevyYden ja tunteiden kautta. Olisi

mielenkiintoista tietää, miten opettajien tunteet ja koettu pätevyys vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen.

Pohjakoulutuksessa otettiin huomioon vain liikuntatieteiden- sekä kasvatustieteiden maisterit. Nämä ovat toki yleisimmät koulutukset liikuntaa opettavilla, mutta olisi mielenkiintoista tietää erot koetussa pätevyudessa ja tunnekokemuksissa myös muilla koulutusohjelman omaavilla liikuntaa opettavilla opettajilla kuten liikunnanohjaajilla sekä liikuntaneuvojilla. Nyt aineisto ei sisältänyt riittävästi tutkittavia heidän kohdallaan, jotta niitä olisi voinut tässä tutkielmassa käyttää. Tässä tutkielmassa ei vakioitu kouluastetta, jolla kyselyyn vastanneet opettajat ovat, joten vastauksia tuli sekä ala- että yläkoulun opettajilta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää tarkasti eri koulutusasteen opettajien koetusta pätevyydestä ja tunnekokemuksista sekä niiden yhteyksistä. Tunteita ja koettua pätevyyttä olisi mielenkiintoista tutkia vastavalmistuneiden ja yli 30 –vuotta työskennelleiden välillä. Nyt skaalat olivat niin isoja, että tulokset olivat suuntaa antavia, mutta näiden ääripäiden erot olisivat mielenkiintoista tietää.

LÄHTEET

- Aalto-yliopisto. (2018). Ahdistuneisuus ja jännittäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.12.2018. Saatavissa: <https://www.aalto.fi/fi/palvelut/ahdistuneisuusja-jannittaminen>
- Ahola, K., Lanas, M., & Hämäläinen, A. (2017). Opettaja tukemassa kouluviihtyvyyden ilmapiiriä tunteita navigoimalla. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 48 (2017): 4..
- Ainley, M. & Hidi, S. (2014). Interest and enjoyment. Teoksessa: R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (toim.) *International handbook of emotions in education*. University of Melbourne and university of Toronto. Routledge.
- Alves, M., MacPhail, A., Queirós, P. & Batista, P. (2018). Becoming a physical education teacher during formalised school placement. *European Physical Education Review* 1-17. doi:10.1177/1356336x18785333
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. doi:10.1177/0149206311410606
- Barkoukis, V. (2007). Experience of state anxiety in physical education. Teoksessa J.Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: Student in focus*. 2. painos. Champaign, IL: HumanKinetics, 57–72
- Brígido, M., Borrachero, A., Bermejo, M. & Mellado, V. (2013). Prospective primary teachers' self-efficacy and emotions in science teaching. *European Journal of Teacher Education*, 36(2), 200–217. doi:10.1080/02619768.2012.686993
- Brouwers, A., Tomic, W. & Boluijt, H. (2011). Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 7(1), 17-39. doi:10.5964/ejop.v7i1.103
- Burić, I. & Frenzel, A. (2019). Teacher anger: New empirical insights using a multi-method approach. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102895. doi:10.1016/j.tate.2019.102895
- Burić, I. & Moè, A. (2020). What makes teachers enthusiastic: The interplay of positive affect, self-efficacy and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 89, 103008. doi:10.1016/j.tate.2019.103008
- Burić, I. & Macuka, I. (2018). Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: A two wave cross-lagged analysis. *Journal of Happiness Studies*, 19(7), 1917–1933.

- Burić, I., Penezić, Z. & Sorić, I. (2017). Regulating Emotions in the Teacher's Workplace: Development and Initial Validation of the Teacher Emotion-Regulation Scale. *International Journal of Stress Management*, 24, 217-246. doi:10.1037/str0000035
- Buric, I., Sliskovic, A. & Soric, I. (2020). Teachers' Emotions and Self-Efficacy: A Test of Reciprocal Relations. *Frontiers in Psychology*. Teoksessa Chen, J., Yin, H. & Frenzel, A. (2020). *Teacher Emotions Matter: Nature, Antecedents, and Effect*.
- Chen, J. (2016). Understanding teacher emotions: The development of a teacher emotion inventory. *Teaching and Teacher Education*, 55, 68-77. doi.org/10.1016/j.tate.2016.01.001
- Chen, J. (2019). Efficacious and Positive Teachers Achieve More: Examining the Relationship Between Teacher Efficacy, Emotions, and Their Practicum Performance. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 327–337. doi:10.1007/s40299-018-0427-9
- Cubukcu, F. (2013). The Significance of Teachers' Academic Emotions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 70(1), 649 – 653. doi:10.1016/j.sbspro.2013.01.105
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- De Neve, D., Devos, G. & Tuytens, M. (2015). The importance of job resources and self-efficacy for beginning teachers' professional learning in differentiated instruction. *Teaching and Teacher Education*, 47, 30–41. doi:10.1016/j.tate.2014.12.003
- Frenzel, A. (2014). Teacher emotions. Teoksessa. E. A. Linnenbrink-Garcia & R. Pekrun (toim.), *International Handbook of Emotions in Education*. New York: Routledge. 494–519.
- Frenzel, A., Goetz, T., Lüdtke, O., Pekrun, R. & Sutton, R. (2009). Emotional transmission in the classroom: Exploring the relationship between teacher and student enjoyment. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 705–716. doi:10.1037/a0014695
- Frenzel, A., Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. Durksen, T., Becker-Kurz, B. & Klassen, R. (2016). Measuring Teachers' Enjoyment, Anger, and Anxiety: The Teacher Emotions Scales (TES). *Contemporary Educational Psychology* 46, 148 – 163.
- Galla, B. M., & Wood, J. J. (2012). Emotional self-efficacy moderates anxiety-related impairments in math performance in elementary school-age youth. *Personality and Individual Differences*, 52, 118–122.
- Gallahue, D-L. & Cleland-Donnelly, F. (2003). *Developmental physical education for all children*. 4 th Edition. Champaign. Human Kinetics.

- Haapsalo, T. (2016). Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa T. Haapsalo, K. Kirkkopelto & L. Repo (toim.) *Mun ja Sun juttu*. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja. 16–17.
- Hagenauer, G., Hascher, T. & Volet, S. (2015). Teacher emotions in the classroom: associations with students' engagement, classroom discipline and the interpersonal teacher-student relationship. *European Journal of Psychology of Education*, 30(4), 385–403. doi:10.1007/s10212-015-0250-0
- Hareli, S., Berkovitch, N., Livnat, L. & David, S. (2013). Anger and shame as determinants of perceived competence. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1080–1089. Routledge. doi:10.1080/00207594.2013.785634
- Heikkilä, T. (2004). *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita
- Heikkinen, H. 1998. Becoming yourself through narrative. Autobiographical approach in teacher education. Teoksessa R. Erkkilä, L. Syrjälä & A. Willman (toim.) *Promoting teachers' personal and professional growth*. University of Oulu. *Acta Universitatis Ouluensis*.
- Hernik, J. & Jaworska, E. (2018). The effect of enjoyment on learning. Faculty of Economics, West Pomeranian University of Technology in Szczecin. Poland.
- Hind, E. & Palmer, C. (2007). A critical evaluation of the roles and responsibilities of the Physical Education teacher – perspectives of a student training to teach P.E. in Primary schools. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 1(1), 1–9.
- Hobbs, L. & Quinn, F. (2020). Out-of-fields teachers as learners: Influences on teacher perceived capacity and enjoyment over time. *European Journal of Teacher Education*, 44, 627-651. doi:10.1080/02619768.2020.1806230
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. (2004). *Tilastolliset menetelmät*. 1.–3. painos. Porvoo: WSOY.
- Horn, T. (2004). Developmental Perspectives on Self-Perceptions in Children and Adolescents. Teoksessa M. R. Weiss. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (toim.). Fitness Information Technology: Morgantown, WV, USA. 101–143.
- Hoy, W., Hoy, W. & Davis, H. (2009). “Teacher’s self-efficacy beliefs,” in *Handbook of Motivation at School*, eds K. Wentzel, and A. Wigfield (New York, NY: Routledge) 627–653.
- Isokorpi, T. 2004. *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Keller, M., Chang, M., Becker, E., Goetz, T. & Frenzel, A. (2014). Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an

- experience sampling study. *Frontiers in Psychology*, 5, 1442. doi:10.3389/fpsyg.2014.01442
- Kempainen, N. (2017). ”Vuosien kokemuksella koen kyllä selviytyväni” – opettajien minäpystyvyyksikäsityksiä työstään. *Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma*. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto.
- Koli, A. (2014). Työn mieltä etsimässä: Työhyvinvoinnin edistäminen ammattiopettajien työssä. *Käyttäytymistieteellinen tiedekunta*. Helsingin yliopisto.
- Koskinen, M. (2014). Ahdistus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/210/ahdistus
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G. & Craig C. Self-efficacy and Perceived competence. Chapter 3.16. Teoksessa J. Kremer, A. Moran, G. Walker & C. Craig (toim.) *Key Concepts in Sport Psychology*. SAGE Publications Ltd. 85-90. doi:10.4135/9781446288702
- Lee, S., Mogle, J., Jackson, C. & Buxton, O. (2019). What's not fair about work keeps me up: Perceived unfairness about work impairs sleep through negative work-to-family spillover. *Social Science Research*, 81, 23–31. doi:10.1016/j.ssresearch.2019.03.002
- Lindeberg, A-M. & Pitkäniemi, H. (2013). Minäpystyvyys, vuorovaikutustaidot, ammattikuvat ja valintakriteerit luokanopettajakoulutuksen soveltuvuuskokeissa ja toisen opiskeluvuoden kokemusten jälkeen. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 44 (1), 58–72. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1601251>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 128–143.
- Lodewyk, K. & Muir, A. (2017). High school females’ emotions, self-efficacy, and attributions during soccer and fitness testing in physical education. *Physical Educator*, 74(2), 269. Department of Kinesiology, Brock University.
- Mesurado, B., Vidal, E. & Mestre, A. (2018). Negative emotions and behaviour: The role of regulatory emotional self-efficacy. *Journal of Adolescence*, 64, 62–71. doi:10.1016/j.adolescence.2018.01.007
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Jyväskylä: Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos 2. korjattu painos. Helsinki: International Methelp KY

- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Monaci, M. & Veronesi, F. (2018). Getting Angry When Playing Tennis: Gender Differences and Impact on Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 117—133. doi:10.1123/jcsp.2017-0035
- Muinen, M. (2022). Alakoululaisten tunteet ja niihin liittyvä toiminta yhteisöllisissä digitaalisissa sisällöntuotannon projekteissa. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 20.2.2022
- Nieminen, R. & Nieminen, P. (2012). Juniorigolfareiden motivaatio ja viihtyminen golfharrastuksessa ja koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede*, 49 (6), 36–44.
- Nummenmaa (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. (2017). Mistä puhumme kun puhumme tunteista. *Tieteessä tapahtuu*, 35(2), 35–38.
- Parmley, M. & Cunningham, J. (2014). She Looks Sad, But He Looks Mad: The Effects of Age, Gender, and Ambiguity on Emotion Perception. *The Journal of Social Psychology*, 154(4), 323–338. doi:10.1080/00224545.2014.901287
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 30.8.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Pfizner-Eden, F. (2016). Why Do I Feel More Confident? Bandura's Sources Predict Preservice Teachers' Latent Changes in Teacher Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 7, 1486. doi:10.3389/fpsyg.2016.01486
- Pitkaniemi, H. (2017). A Teacher's Practical Theories, Self-Efficacy, and Emotions—What Connections Do They Have, and How Can They Be Developed? *Nordisk Tidskrift for Allman Didaktik*, 3, 2–23.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, T. J. Liukkonen, & A. Sääkslahti, (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS-kustannus.
- Salonen, E. 2017. Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. (2013). *Voi hyvin, opettaja!*. Jyväskylä: PK-kustannus.

- Schwarzer, R & Hallum, S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses, *57*(1), 152–171
- Sell, A. (2011). The recalibrational theory and violent anger. *Aggression and violent behavior*, *16*(5), 381–389. doi:10.1016/j.avb.2011.04.013
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2014). Teacher self-efficacy and perceived autonomy: Relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological Reports: Employment Psychology & Marketing*, *114*(1), 68–77
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy: Relations and Consequences. *Educator Stress*, 101–125. doi:10.1007/978-3-319-53053-6_5
- Soini, A., Watt, A. & Sääkslahti, A. (2021). Finnish Pre-Service Teachers' Perceptions of Perceived Competence in Early Childhood Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12), 6454. doi:10.3390/ijerph18126454
- Spielberger, C. & Reheiser, E. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Health and Well-Being*, *1*(3), 271 – 302. Charles D. Spielberger; Eric C. Reheiser (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. , *1*(3), 271–302. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x
- Spilt, J., Koomen, H. & Thijs, J. (2011). Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher–Student Relationships. *Educational Psychology Review*, *23*(4), 457–477. doi:10.1007/s10648-011-9170-y
- Sutton, R. E. (2005). Teachers' Emotions and Classroom Effectiveness: Implications from Recent Research. *Clearing House*, *78*, 229–234.
- Sutton, R. E. & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' emotions and teaching. A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, *15*, 327 – 358.
- Taxer, J. L., & Frenzel, A. C. (2015). Facets of teachers' emotional lives: A quantitative investigation of teachers' genuine, faked, and hidden emotions. *Teaching and Teacher Education*, *49*, 78–88. doi:10.1016/j.tate.2015.03.003
- Tossavainen, E. (2021). Tunteet ja tunteiden johtaminen organisaatiossa. Pro -gradu tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto.
- Truelove, H., Carrico, A., Weber, E., Raimi, K. & Vanderbergh, M. (2021). Positive and negative spillover of pro-environmental behavior: An integrative review and theoretical framework. *Global Environmental Change*, *29*, 127–138. doi:10.1016/j.gloenvcha.2014.09.004

- Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., & Hoy, W. K. (1998). Teacher Efficacy: Its Meaning and Measure. *Review of Educational Research*, 68, 202–248. doi:10.3102/00346543068002202
- Tschannen-Moran, M. & Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783–805. doi:10.1016/s0742-051x(01)00036-1
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turunen, K. (2004). *Tunne – elämä*. Jyväskylä: Atena.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 20.3.2022.
- Vaherkoski, P. (2018). *Liikunnanopettajan rooli koulu yhteisössä*. Pro -gradu tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Valkonen, R. 2019. *Henkilötietojen käsittely tieteellisessä tutkimuksessa*. Moodle -oppimisympäristö. LTKY1001 Tutkimuseetiikan syventäminen. Jyväskylän yliopisto.
- Vasalampi, K. (2017). *Itsemääräämisteoria*. Teoksessa K. Salmela-Aro., J-E. Nurmi & T. Feldt. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimukset mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilka, H. (2014). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, M. 2015. *Kuusi askelta tunnetaitajaksi*. Jyväskylä: PK-Kustannus
- Wu, Z. & Chen, J. (2018). Teachers' emotional experience: insights from Hong Kong primary schools. *Asia Pacific Education Review*, 19(4), 531–541. doi:10.1007/s12564-018-9553-6
- Xiang, X., Yum, S. & Lian, R. (2020). Teachers' self-efficacy and formative assessment of students: Moderating role of school goal structure. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 48(6), 1–13. doi:10.2224/sbp
- Zee, M. & Koomen, H. (2016). Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research. *Review of Educational Research*, 86(4), 981–1015. doi:10.3102/003465431562680
- Zembylas, M. (2003). Emotions and teacher identity: A poststructural perspective. *Teachers and teaching: Theory and practice*, 9, 213–238.

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake opettajille.



Hei arvoisa opettaja,

Tällä kyselyllä selvitetään liikuntaa opettavien opettajien näkemyksiä toimintakyvyn ja liikunnan edistämisestä, liikunnanopettamisesta, Move!-mittauksista ja moniammatillisesta yhteistyöstä. Kysely on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa toteutettavaa ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa tutkimushanketta, jossa selvitetään *Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmään* liittyviä kokemuksia oppilaiden, opettajien ja kouluterveydenhuollon näkökulmista. Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimuksen johtaja Timo Jaakkola (timo.jaakkola@jyu.fi).

Osallistumisesi tähän kyselytutkimukseen on nimetöntä ja täysin vapaaehtoista.

Vastaaminen kestää noin 15-20 minuuttia. **Tutkimuksen tuloksia** esittelemme kansainvälisissä ja kotimaisissa tieteellisissä artikkeleissa, opinnäytetöissä, kongresseissa sekä alan ammatillisissa lehdissä ja työpajoissa.

Pyydämme vastauksia 21.12.2019 mennessä.

Tutkimuksen tietosuojailmoitukseen pääset tutustumaan **tästä linkistä**.

Kiitos arvokkaasta panoksestasi lasten ja nuorten toimintakyvyn

kehittämiseksi! Yhteistyöterveisin,

Tutkimuksen johtaja LitT, dosentti Timo Jaakkola, timo.jaakkola@jyu.fi

Tutkija Mikko Huhtiniemi, mikko.huhtiniemi@jyu.fi

Tutkija Kasper Salin, kasper.salin@jyu.fi

Opiskelija Teemu Löfström, teemu.v.p.lofstrom@student.jyu.fi

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

1. Olen tutustunut kyselyn tarkoitukseen ja haluan osallistua tutkimukseen

* Kyllä

TAUSTATIEDOT

2. Sukupuoli *

mies

nainen

muu

en halua sanoa

3. Ikä

4. Työkokemus opettajana vuosissa

5. Maakunta *

Uusimaa

Varsinais-Suomi

Satakunta

Kanta-Häme

Pirkanmaa

Päijät-Häme

Kymenlaakso

Etelä-Karjala

Etelä-Savo

Pohjois-Savo

Pohjois-Karjala

Keski-Suomi

Etelä-Pohjanmaa
Pohjanmaa
Keski-Pohjanmaa
Pohjois-Pohjanmaa
Kainuu
Lappi
Ahvenanmaa

6. Pohjakoulutus (voit valita useamman)

Kasvatustieteiden maisteri
Liikuntatieteiden maisteri
Maisteri, muu
Liikunnanohjaaja (AMK)
Liikuntaneuvoja (opisto)
Muu, mikä

7. Liikuntapedagoginen koulutus (voit valita useamman)

Luokanopettajakoulutukseen sisältyvät pakolliset liikunnan opinnot (esim. POM-opinnot tms.)

Liikunnan lyhyt sivuaine (approbatur / perusopinnot 25 op /15ov)
Liikunnan pitkä sivuaine (cum laude / aineopinnot 35op/ 20 ov)
Liikunnan syventävät opinnot (laudatur 60/ 35 ov)
Muu, mikä?
Ei mitään

8. Millä kouluasteella työskentelet (voit valita useamman)

* Alakoulu

Yläkoulu
Lukio
Ammatillinen oppilaitos
Joku muu, mikä

9. Koulun oppilasmäärä

10. Keskimääräinen opetusryhmäkoko liikunnassa

11. Keskimääräinen opetustuntimääräsi viikossa (tuntia)

Kokonaistunti
määrä

Liikunnassa

12. Mikäli opetat alakoulussa, opetatko

pääsääntöisesti Erillisryhmiä

Sekaryhmiä

13. Mikäli opetat yläkoulussa, opetatko

pääsääntöisesti: Erillisryhmiä

Sekaryhmiä

14. Mikäli opetat lukiossa/ammattillisessa, opetatko

pääsääntöisesti Erillisryhmiä

Sekaryhmiä

Move! -mittausten toteuttaminen

15. Kuinka monena vuonna olet toteuttanut Move!-

mittauksia? 1

2

3

4

5 tai useampana

16. Kuinka monelle oppilaalle toteutit Move!-mittaukset syksyn 2019 aikana?

17. Toteutit Move!-mittaukset viime kerralla (voit valita

useamman) Yksin

Toisen/useamman liikuntaa opettavan opettajan kanssa

Muun aineenopettajan kanssa

Luokanopettajan kanssa

Erityisopettajan kanssa

Koulunkäynninohjaajan kanssa

Terveystieteiden opettajan kanssa

Jonkun muun kanssa

18. Miten olet viimeksi organisoinut Move!-mittaukset?

Liikuntatunnin/-tuntien yhteydessä

Liikunta- /teemapäivän yhteydessä

Muu, miten?

19. Mikäli toteutit Move!-mittaukset liikuntatuntien aikana, miten paljon käytit aikaa mittausten toteuttamiseen yhden ryhmän osalta?

2x45 minuuttia

- 3x45 minuuttia
- 4x45 minuuttia
- 5x45 minuuttia
- 6x45 minuuttia
- Muu, kuinka paljon

20. Harjoittelitteko Move!-mittausten suorittamista ennen varsinaisia

mittauksia? kyllä ei

21. Kuinka hyödylliseksi koet nämä Move!-järjestelmän osat?

1 = ei lainkaan hyödyllinen - 5 = erittäin hyödyllinen

1 2 3 4 5

Move!-järjestelmän verkkosivut yleisesti
(www.edu.fi/move)

Opettajille suunnatut materiaalit Move!-
verkkosivuilla

Mittaustulosten kansalliset
ikäryhmäkohtaiset viitearvot

Oppilaskohtainen tuloslomake

Ryhmäkohtainen tuloslomake

Vuosittaiset valtakunnalliset tulosraportit

Vuosittaiset kuntakohtaiset tulosraportit

Vuosittaiset koulukohtaiset tulosraportit

22. Kuinka hyödylliseksi koet seuraavat mittausosiot oppilaan fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta?

1 = ei lainkaan hyödyllinen - 5 = erittäin hyödyllinen

1 2 3 4 5

20m viivajuoksu

vauhditon 5-loikka

ylävartalon kohotus
punnerrus
heitto-kiinniotto yhdistelmä
kyykistys
alaselän ojennus
olkapäiden liikkuvuus

23. Arvioi havaintojesi perusteella, miten helppoa tai vaikeaa Move!-mittausosioiden suorittaminen oli oppilaille?

1 = erittäin vaikeaa - 5 = erittäin helppoa

1 2 3 4 5

20m viivajuoksu
vauhditon 5-loikka
ylävartalon kohotus
punnerrus
heitto-kiinniotto yhdistelmä
kyykistys
alaselän ojennus
olkapäiden liikkuvuus

24. Arvioi, miten paljon seuraavat tekijät aiheuttivat haasteita Move!-mittausten toteuttamisessa? 1 = erittäin vähän - 5 = erittäin paljon

1 2 3 4 5

Käytettävissä oleva liikuntatila
Käytettävissä olevat välineet
Käytettävissä oleva aika
Suorituspaikkojen sijoittelu liikuntatilaan
Oppilasryhmän koko
Oikean suoritustekniikan valvominen

1 2 3 4 5

Suuret erot oppilaiden fyysisessä toimintakyvyssä

Oppilaiden häiriökäyttäytyminen

Omat tietoni ja taitoni mittausosioista

Oppilaiden negatiivinen asenne mittauksia kohtaan

Mittausten soveltaminen sitä tarvitseville

Opettajan oma negatiivinen asenne mittauksia kohtaan

25. Onko Move!-mittaukset mahdollista toteuttaa koulusi liikuntasalissa käsikirjan ohjeistuksen mukaisesti?

kyllä

ei, miksi

Koulutus ja valmiudet

26. Pohdi omia valmiuksiasi fyysisen toimintakyvyn tukemiseen

1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Ymmärrän Move!-järjestelmän merkityksen

Osaan toteuttaa Move!-mittaukset koulussani

Osaan soveltaa Move!-mittauksia oppilaiden tarpeiden mukaisesti

Tunnen opettajan ohjeet oppilaan terveydentilan huomioonottamisesta ennen mittauksen aloittamista

1 2 3 4 5

Osaan perustella oppilaalle, miksi Move!-mittaukset toteutetaan

Osaan motivoida oppilaat Move!-

mittauksiin

Osaan luoda Move!-mittaustunneille
positiivisen ilmapiirin

Osaan antaa palautetta Move!-
mittauksen tuloksista oppilaalle

Osaan perustella Move!-mittauksen
tulokset oppilaan huoltajille.

Osaan hyödyntää Move!-mittausten
tuloksia liikunnanopetuksen
suunnittelussa ja toteuttamisessa

Osaan hyödyntää Move!-mittausten
tuloksia osana monialaisia
oppimiskokonaisuuksia tai laaja-alaista
osaamista

Osaan eriyttää opetustani Move!
-mittausten tulosten perusteella

Minulla on riittävät valmiudet oppilaan
fyysisen toimintakyvyn arvioimiseen

Minulla on riittävät valmiudet antaa
palautetta fyysisestä toimintakyvystä

Minulla on riittävät valmiudet tulkita
Move!-mittausten tuloksia

Minulla on riittävät valmiudet jatko- ja
tukitoimien suunnitteluun

27. Olen osallistunut Move!-järjestelmään liittyvään koulutukseen

kyllä en

28. Kuinka monta tuntia olet yhteensä osallistunut Move!-koulutuksiin?

29. Olen saanut riittävästi koulutusta Move! -järjestelmään liittyen.

kyllä en

30. Mihin asioihin haluaisit saada lisäkoulutusta?

Move!-mittausten tulokset ja yhteistyö

31. Pohdi seuraavissa väittämässä, kuinka usein nämä toteutuvat kohdallasi. 1 = en koskaan - 5 = usein

1 2 3 4 5

Keskustelen henkilökohtaisesti oppilaan kanssa hänen tuloksistaan

Keskustelen oppilasryhmän kanssa yhteisesti koko ryhmän tuloksista

Hyödynnän tuloksia liikuntatuntien suunnittelussa

Hyödynnän tuloksia vanhempainillassa

Hyödynnän tuloksia liikuntapäivän tai teemapäivän suunnittelussa

Hyödynnän tuloksia monialaisissa oppimiskokonaisuuksissa

Hyödynnän Move!-mittausten tuloksia oppilaiden yksilöllisten liikuntatavoitteiden suunnittelussa

Hyödynnän Move!-mittausten tuloksia oppilaiden toimintakyvyn seurannassa (esim. lukuvuosittain).

Hyödynnän Move!-mittausten tuloksia oppimisen tuen tarpeen arvioinnissa (3-portainen tuki)

32. Kuka kirjasi koulunne tulokset valtakunnalliseen tietokantaan? (voit valita useamman)

opettaja

koulusihteeri

koulunkäynninohjaaja

rehtori

terveydenhoitaja

joku muu, kuka?

33. Valitse näkemystäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto seuraaviin väittämiin. 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Koulumme terveystiedon sisältöjä opettavat opettajat hyödyntävät Move!-mittauksien tuloksia opetuksessaan.

Koulumme kouluterveydenhoitaja hyödyntää Move!-mittausten tuloksia oppilaiden terveystarkastuksissa.

Koulumme rehtori osallistuu Move!-mittausten suunnitteluun ja järjestämiseen.

Mielestäni koulumme rehtori on kiinnostunut Move!-mittausten tuloksista.

Oppilaideni Move!-mittausten tulokset siirtyvät alakoulusta yläkouluun

34. Valitse näkemystäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto seuraaviin väittämiin. 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Yhteistyölle kouluterveydenhoitajien kanssa on riittävästi aikaa.

Kouluterveydenhoitaja on tarvittaessa hyvin saavutettavissa.

Olen saanut ammatillista tukea kouluterveydenhoitajalta.

12345

Olen antanut ammatillista tukea kouluterveydenhoitajalle.

Move!-järjestelmään liittyvä tiedonsiirto koulun sisällä on toimivaa

Move!-järjestelmään liittyvä tiedonsiirto koulun ja kodin välillä on toimivaa

Koulun toimintakulttuuri tukee oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittymistä

Koulun fyysinen ympäristö tukee oppilaiden toimintakyvyn kehittymistä

Koulullamme on valmiiksi mietitty keinoja tukea oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on heikko Move!-mittausten perusteella (esim. liikuntakerhot yms.)

Mikäli oppilas saa heikot tulokset, minulla on mahdollisuus saada lisäresurssia oppilaan yksilölliseen tukemiseen liikuntatunneilla (esim. koulunkäynninohjaaja).

Koulumme erityisopettajat hyödyntävät Move!-mittauksien tuloksia

Koulumme opinto-ohjaajat hyödyntävät Move!-mittauksien tuloksia

Suunnittelen yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa laajojen terveystarkastusten järjestämisen aikatauluja

Suunnittelen yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa Move!-mittausten järjestämisen aikatauluja

Move!-mittaukset tehdään ennen 5. ja/tai 8. luokan terveystarkastusten aloittamista

Kunnassa on tarjolla fyysisen toimintakyvyn puutteisiin liittyviä tukitoimia, joihin voin ohjata oppilaita

35. Mikäli koulullanne on valmiiksi mietitty keinoja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemiseen, kuvaile keinoja, joita koulussanne on toteutettu

36. Missä seuraavissa asioissa olet tehnyt yhteistyötä kouluterveydenhoitajan kanssa Move!- järjestelmään liittyen? (Voit valita useamman.)

Move!-mittausten suunnittelu

Move!-mittausten toteutus käytännössä

Yksilöllisen oppilaspalautteen antaminen

Luokkakohtaisen ryhmäpalautteen antaminen

Koulun Move!-tulosten käsittely

Jatkotoimenpiteiden tai seurannan toteuttaminen

37. Millaiseksi koet yhteistyön kouluterveydenhoitajien kanssa?

Kokemuksia/näkemyksiä liikunnan opettamisesta

38. Mitkä ovat mielestäsi liikunnanopetuksen kolme tärkeintä arvoa (tärkeysjärjestyksessä)?

1. tärkein

2. tärkein

3. tärkein

39. Alla näet väittämiä, jotka kuvaavat kokemuksiasi opettajana. Ympyröi vastaus, joka kuvaa parhaiten omia kokemuksiasi.

1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Yleisesti ottaen pidän opettamisesta

Opettaessani minulla on usein syy olla vihainen

Opettaessani tunnen itseni useimmiten
jännittyneeksi ja hermostuneeksi

Opettaminen on yleensä niin mukavaa,
että valmistelen ja opetan oppituntini
miehelläni

Opettaessani tunnen itseni usein
ärsytyneeksi

Olen usein huolissani siitä, ettei
opetukseni suju kovin hyvin

Opettaessani minulla on usein syy olla
iloinen

Joskus opettaessani suutun kunnolla

Opetukseen valmistautuminen
huolestuttaa minua usein

Opettaessani olen yleensä innostunut

Yleisesti ottaen opettaminen turhauttaa
minua

Tunnen itseni vaivaantuneeksi
mieltiessäni opettamista

40. Pohdi toimintakyvyn tukemista osana liikunnanopetusta

1 = täysin eri mieltä - 5= täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Oppilaan toimintakyvyn tukeminen on
tärkeää liikunnanopetuksessa

Oppilaan toimintakyvyn tukeminen on
hyödyllistä liikunnanopetuksessa

Oppilaan toimintakyvyn tukeminen on
mielenkiintoista liikunnanopetuksessa

41. Pohdi itseäsi liikunnanopettajana

1 = täysin eri mieltä - 5= täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5

Olen luottavainen, että tietoni ja taitoni
liikunnanopetuksen sisällöistä eivät ole
esteenä hyvälle opetukselle

Olen luottavainen, että oppilaat oppivat liikuntatunneillani

Olen varma, että minulla on tarvittavat taidot opettaa liikuntaa

Olen luottavainen, että tietoni liikunnanopettamisesta yleisesti eivät ole esteenä hyvälle opetukselle

Osaan käyttää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä opetuksessani

KIITOS VASTAUKSISTASI