

AHDISTAAKO KOULULIIKUNTA?

Yhdeksäsluokkalaisten ahdistuneisuuskokemukset koulun liikuntatunneilla

Lari Sädekoski

Liikuntapedagogiikan

pro gradu- tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lari Sädekoski (2014). Ahdistaako koululiikunta? Yhdeksäsluokkalaisten ahdistuneisuuskokemukset koulun liikuntatunneilla. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 79 s, 2 liitettä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien kokemaa tilanneahdistuneisuutta koulun liikuntatunneilla. Aihe on tärkeä, koska vielä murrosiässä elävät yläkouluikäiset nuoret ovat alttiita kielteisille kokemuksille, ja yleisesti kouluviihtyvyys on Suomessa varsin heikkoa. Tilanneahdistuneisuutta mittaavat osa-alueet olivat somaattinen ja kognitiivinen ahdistuneisuus sekä huolestuneisuus. Tarkoituksena oli myös selvittää sukupuolten välisiä eroja edellä kuvatuissa summamuuttujissa sekä löytää syitä ahdistuneisuuden kokemiselle. Tutkimuksen tehtävänä oli lisäksi selvittää liikunnan arvosanan ja koetun fyysisen pätevyyden yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat yhdeksäsluokkalaisten tytöt (n=58) ja pojat (n=75) eteläsuomalaisesta, keskisuomalaisesta sekä pohjoissuomalaisesta koulusta. Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2013. Aineiston keruu tapahtui internetpohjaisella kyselylomakkeella. Koetua koululiikunta-ahdistuneisuutta selvitettiin Barkoukiksen (2007) koululiikunnan ahdistuneisuusmittarin suomenkielisellä versiolla. Koettua fyysistä pätevyyttä mitattiin Lintusen (1995) koetun fyysisen pätevyyden mittarilla. Mittareiden luotettavuutta tarkasteltiin cronbachin alfa-kertoimella. Tuloksia analysoitiin frekvenssien, keskilukujen, korrelaatiokertoimen, ristiintaulukoinnin, t-testin sekä varianssianalyysin avulla.

Oppilaiden liikuntatunneilla kokema tilanneahdistuneisuus oli koko otoksessa hyvin vähäistä. Tyttöillä se oli kuitenkin merkitsevästi suurempaa kuin pojilla jokaisella ahdistuneisuuden osa-alueella. Huolestuneisuus oli ahdistuneisuutta selvimmin kuvaava piirre, ja se oli kummallakin sukupuolella voimakkaampaa kuin kognitiivinen tai somaattinen ahdistuneisuus. Huolestuneisuuden tunnetta kuvasi kummallakin sukupuolella vahvimmin ikävä tunne siitä kun muut katsovat liikuntasuorituksia. Tytöistä 82 % mainitsi jonkin asian liikunnassa aiheuttavan ahdistuneisuutta, kun pojista vastaava osuus oli vain 25 %. Sekä pojat että tytöt kokivat liikuntaryhmän, opettajan, liikuntalajien sekä liikuntatestien aiheuttavan jonkin verran ahdistuneisuutta. Koettu fyysinen pätevyys korreloi ahdistuneisuuteen vahvemmin kuin liikuntanumero, eli oppilaat jotka kokivat pätevyytensä liikunnassa heikoksi olivat muita ahdistuneempia.

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että erityisesti tyttöjen ahdistuskokemuksia liikuntatunneilla pitäisi vähentää ohjaamalla liikuntaryhmien toimintaa ja vuorovaikutusta ryhmässä sekä kiinnittämällä huomiota ilmapiiriin. Sekaryhmien muodostamista liikunnassa tulisi harkita sunnin sisällön mukaan. Opettajien tulisi olla kannustavia, asettaa oppilaille sopivia tavoitteita ja soveltaa tehtäviä oppilaiden taitotason mukaan sekä kommunikoida enemmän oppilaiden kanssa.

Avainsanat: Kognitiivinen ahdistuneisuus, somaattinen ahdistuneisuus, huolestuneisuus, fyysinen pätevyys, koululiikunta, liikunnanopetus.

ABSTRACT

Lari Sädekoski (2014). Does PE lessons cause anxiety? Ninth graders experienced anxiety during school PE lessons. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 79 pp., 2 appendices

Purpose of the study was to evaluate state anxiety related to physical education lessons among the ninth graders of the Finnish comprehensive school. Divisions that measured the state anxiety were somatic anxiety, cognitive anxiety and worry. Purpose was also to examine differences between the genders and figure out reasons for suffered anxiety. More over the study examined the correlation between the perceived physical competence, physical education grade and experienced anxiety.

Participants of the study were ninth grade's girls (n=58) and boys (n=75) from three schools, Southern, Central and Northern Finland. The data was collected during the spring 2013. Data collection was conducted via internet-based questionnaire. Experienced state anxiety was measured with Barkoukis's (2007) questionnaire. It measured cognitive anxiety, somatic anxiety and worry. Experienced physical competence was measured by Lintunen's (1995) questionnaire. Reliability of the questionnaires was considered with Cronbach's alfa. The results of the study were analyzed with frequencies, averages, correlations, crosstabulation, t-test and variance analysis.

The experienced state anxiety in PE lessons was very minor within the sample. However, the girls were experiencing much more anxiety than the boys in every division. The worry was the most descriptive feature of the anxiety within both genders. The most characteristic experience of worry was the negative feelings caused by others watching while performing a task. 82 % of the girls and 25 % of the boys mentioned something that caused anxiety during a physical education lesson. The girls as well as the boys felt that PE class, the teacher, exercise and tests are causing anxiety. Perceived physical competence correlated with anxiety more than students PE grade.

Based on the results it seems that especially girls comfort during the PE lessons should be increased. Teachers should pay more attention to guiding operation and interaction within the group. Atmosphere of the lessons sould be more task oriented. Teachers should consider carefully of having boys and girls in the same PE class. Teachers should be supportive and they should set realistic goals for the students as well as communicate more with the students.

Keywords: Cognitive anxiety, somatic anxiety, worry, perceived physical competence, physical education, teaching physical education.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULULIIKUNTA	3
2.1 Koululiikunta perusopetuksen opetussuunnitelmassa.....	3
2.2 Liikuntakasvatus peruskoulussa	4
2.3 Koululiikunta oppilaiden kokemana.....	5
2.3.1 Miellyttäviksi koetut asiat koululiikunnassa.....	6
2.3.2 Epämiellyttäviksi koetut asiat koululiikunnassa	7
2.4 Koettu fyysinen pätevyys.....	9
3 AHDISTUNEISUUS.....	10
3.1 Ahdistuneisuuden osa-alueet	11
3.1.1 Tilanneahdistuneisuus	12
3.1.2 Piirreahdistuneisuus	13
3.1.3 Kognitiivinen ahdistuneisuus, huolestuneisuus ja vireystila.....	13
3.1.4 Somaattinen ahdistuneisuus	15
3.2 Ahdistuneisuushäiriö	16
3.3 Pelko ja jännitys.....	17
4 AHDISTUNEISUUS KOULULIIKUNNASSA.....	19
4.1 Ahdistuneisuus koulujen liikuntatunneilla Suomessa.....	19
4.2 Kansainvälisiä tutkimuksia koululiikunta-ahdistuneisuudesta	22
5. TUTKIMUSONGELMAT	23
6. TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT	24
6.1 Kohdejoukko.....	24
6.2 Aineiston keruu.....	25
6.3 Tutkimuksen mittarit.....	25

6.3.1 Koululiikunnan tilanneahdistuneisuuden mittari	26
6.3.2 Koetun fyysisen pätevyyden mittari.....	27
6.4 Aineiston tilastolliset analyysit	27
6.5 Avoimen kysymyksen analysointi	28
7. LUOTETTAVUUS	30
7.1 Reliabiliteetti ja validiteetti.....	30
7.1.1 Koululiikunnan tilanneahdistuneisuus -mittarin reliabiliteetti	31
7.1.3 Koetun fyysisen pätevyyden mittarin reliabiliteetti	33
8. TULOKSET	35
8.1 Ahdistuneisuuden kokeminen liikuntatunneilla.....	35
8.2 Koettua ahdistuneisuutta aiheuttavia tekijöitä koulun liikuntatunneilla.....	39
8.3 Avoimen kysymyksen tulokset ahdistuskokemuksista liikuntatunneilla.....	41
8.4 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys oppilaiden ahdistuskokemuksiin liikuntatunneilla	45
8.5 Liikuntanumeron yhteys ahdistuskokemuksiin liikuntatunneilla	49
9. POHDINTA.....	54
9.1 Havainnot keskeisistä tuloksista	54
9.2 Johtopäätöksiä tuloksista	57
9.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	60
9.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	62
LÄHTEET	63
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomalaiset lapset pärjäävät varsin hyvin kouluosaamista mittaavissa kansainvälisissä testeissä. Kuitenkin suomalaisten lasten ja nuorten viihtyminen peruskoulussa on kansainvälisesti verrattuna varsin heikkoa. (Harinen & Halme 2012, 9.) Lisäksi lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on laskenut ja polarisoitunut viime vuosina (Tammelin 2009, 2). Vaikka liikunta onkin yksi suosituimmista oppiaineista (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 69; Huisman 2004), on liikuntatunneilla lähes poikkeuksetta mukana oppilaita, jotka suhtautuvat koululiikuntaan kielteisesti ja pitävät liikuntaa vastenmielisenä (Heikinaro-Johansson, Palomäki & Kurppa 2011, 249; Huisman 2004). Oppilaan käytös ja olemus voi näyttää opettajasta laiskuudelta ja kiinnostuksen puutteelta, mutta taustalla voi olla esimerkiksi ahdistus epäonnistumisesta (Barkoukis 2007, 65).

Ahdistuneisuuden kokemus voi syntyä, kun jokin tilanne on epätasapainossa oman kyvykkyiden ja ympäristön vaatimusten kanssa. Koululiikunnan kohdalla ahdistuneisuuden kokemisessa on yleensä juuri tästä kysymys. (Barkoukis 2007, 59.) Tämän ja yleisesti heikon kouluviihtyvyyden vuoksi ahdistuneisuuden tutkiminen koululiikunnan piirissä on yhä ajankohtaisempi aihe, ja sen avulla voidaan saada työkaluja viihtyvyyden parantamiselle niin koulussa kuin koululiikunnassakin.

Ajatus ahdistuneisuuden tutkimisesta koululiikunnassa pohjautuu urheiluseurassa kokemaani jännittämiseen ja ahdistuneisuuteen. Oma kokemus siitä, että liian suuri huoli omasta pärjäämisestä laskee suoriutumistasoa valtavasti, pisti ajattelemaan, että löytyyköhän koululiikunnasta ja tulevasta työympäristöstäni oppilaita, jotka kokevat samalla tavalla. Toivon, että tämän tutkielmaproessin myötä osaisin antaa tukea niille oppilaille, jotka koskevat ahdistusta koulun liikuntatunneilla. Tutkimusta aloitellessani tarkoitus oli tutkia jännittämistä koululiikunnassa, mutta teorian ja käsitteiden selvittelyn kautta tutkimus suuntautui ahdistuneisuuden kokemisen tutkimiseen.

Ahdistuneen oppilaan on vaikea oppia mitään, saatika kokea sellaista liikunnan iloa, joka voisi tukea häntä elinikäisessä liikunnanharrastamisessa. Koululiikunnassa ahdistunut oppilas voi alkaa vältellä liikuntatunneille menoa tai vetäytyä tunneilla passiiviseen sivussa istujan rooliin. (Barkoukis 2007, 63-64.) Vaikka ahdistusta kokevia oppilaita on koululiikunnassa vähän

(Yli-Piipari, Liukkonen & Jaakkola 2009, 54) lähtökohtana on se, että liikuntatunneilla kenkään ei tarvitsisi kokea ahdistuneisuutta.

Ahdistuneisuus on yksi laajimmin tutkituista aiheista urheilupsykologian kentällä, ja sen on nähty olevan merkittävin psykologinen vaikuttaja fyysiseen suoriutumiseen (Barkoukis 2007, 58). Tutkimusta koululiikunta-ahdistuneisuudesta on tehty kuitenkin hyvin vähän niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Keskeisiä tuloksia aiemmissa tutkimuksissa ovat liikunnan arvosanan lievä yhteys ahdistuneisuuteen siten, että alhaisempi arvosana viittaa korkeampaan ahdistuneisuuteen (Mikkola 2007). Tyttöjen ja poikien ahdistuneisuuden kokemisessa on ilmennyt pieniä eroja. Tytöt kokevat esimerkiksi kognitiivista ja somaattista ahdistuneisuutta enemmän kuin pojat. (Yli-Piipari ym. 2009). Huolestuneisuuden kokeminen on ahdistuneisuuden osa-alueista suurinta molemmilla sukupuolilla (Yli-Piipari ym. 2009, Eskelinen 2009; Mikkola 2006). Eskelisen (2009) laadullisessa tutkimuksessa nousi esille neljä ahdistuneisuutta selittävää tekijää, joita olivat piirreahdistuneisuus, liikuntaryhmä, opettaja ja heikko koettu fyysinen pätevyys.

Koetulla fyysisellä pätevyydellä on havaittu olevan vaikutusta liikuntatunnilla viihtymiseen ja liikunnan mielekkääksi kokemiseen (mm. Hill & Cleve 2005; Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997). Lisäksi Barkoukis (2007) on selvittänyt, että koetulla fyysisellä pätevyydellä on yhteyttä koululiikunnassa myös ahdistuneisuuden kokemiseen.

Tässä tutkielmassa tarkastelen yhdeksännen luokan oppilaiden kokemaa ahdistuneisuutta koululiikunnassa. Valitsin tutkimuksen kohdejoukoksi yhdeksännen luokan oppilaat, koska yläkouluikäiset oppilaat ovat herkkiä kielteisille kokemuksille. Kielteisten kokemusten yleistymistä voi selittää nuorilla siihen ikäkauteen liittyvä myllerrys ajattelun ja minäkäsityksen sekä fyysisen minän kanssa. (Lintunen 2000, 81.) Aiemman suomalaistutkimuksen (Yli-Piipari ym. 2009) jatkotutkimusehdotusten mukaisesti päätin selvittää tarkemmin sukupuolten välisiä eroja kokonaisahdistuneisuuden, kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden sekä huolestuneisuuden kokemisessa, sekä pyrkiä löytämään tarkempaa selitystä sille, mikä ahdistuneisuuden kokemuksia aiheuttaa kummallakin sukupuolella. Syitä ahdistuneisuudelle selvitettiin sekä valmiin mittarin että avoimen kysymyksen avulla. Lisäksi työssä selvitetään koetun pätevyyden ja liikunnan arvosanan yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen.

2 KOULULIIKUNTA

2.1 Koululiikunta perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan (2004, 248) liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Tämä tutkimus kohdistuu erityisesti oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin liikunnassa. Opetussuunnitelmassa esiin tulevia oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ovat oppilaan harjaantuminen sekä itsenäisen työskentelyn taidoissa että yhteistyötaidoissa ilman keskinäisen kilpailun korostumista sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävien liikuntatapojen oppiminen. Oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ovat lisäksi opetteluinen hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248-249.)

Liikunnanopetuksen tulee tarjota oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248.)

Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa esille tulevat sukupuolten väliset erilaiset tarpeet sekä kasvun ja kehityksen erot. Liikunnan opetuksen tulee olla monipuolista ja siten tukea oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen, sekä luoda valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksen tavoitteina 5-9 luokilla on muun muassa motoristen perustaitojen kehittäminen edelleen, sekä liikunnan lajitaitojen oppiminen. Oppilaiden tulee myös ymmärtää liikunnan merkitys hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249.)

2.2 Liikuntakasvatus peruskoulussa

Peruskoulut ovat liikuntakasvatuksen tärkeimpiä toteuttajia, sillä peruskoulu koskettaa kaikkia lapsia ja nuoria (Telama 1999, 44). Peruskoulu myös puhuttaa kaikkia ihmisiä, koska kaikilla on siitä henkilökohtaisia kokemuksia. Koulun liikuntakasvatus eroaa muusta liikuntakasvatuksesta muun muassa siinä, että keskeinen päämäärä koululiikunnassa on lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämässä (Barkoukis 2007, 58; Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004; Telama 1999, 8). Liikuntakasvatuksen avulla voidaan kehittää oppilaan persoonallisuuden toiminnallista aluetta (kasvatus liikuntaan), sekä saavuttaa yleisiä kasvatus tavoitteita (kasvatus liikunnan avulla) (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 94, 101). Tämä merkitsee myös sitä, että itse liikunnalla nähdään olevan joko itseisarvoa tai voimakasta välinearvoa (Laakso 2007, 19). Laajasti katsoen liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata liikunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248–250; Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 94.)

Koulun liikuntatunnit ovat ainutlaatuinen tilanne, koska ne sisältävät monipuolisten kasvatus tavoitteiden lisäksi sekä liikunnallisia että kasvatuksellisia elementtejä monipuolisessa ja muuttuvassa ympäristössä (Barkoukis 2007, 58). Erilaiset ympäristöt, kuten uimahalli, jäähallit, hiihtoladut ja koulun oma liikuntasali luovat ympäristön osalta oman haasteensa ja toisaalta mahdollisuutensa niin opettajalle, opettamiselle kuin oppimisellekin (Laakso 2007). Pakollisten peruskoulun oppituntien puitteissa tapahtuvalla liikunnalla voidaan edistää liikunnallisuutta, mutta liikuntatuntien määrä viikkotasolla on hyvin vähäinen (keskimäärin noin kaksi tuntia viikossa) siihen nähden, että niiden avulla onnistuttaisiin lasten fyysistä kuntoa merkittävästi kohottamaan tai lajitaitoja kehittämään. (Koululiikunnan kehittämisen toimenpidesuunnitelma 2007, 7.) Laakson (2007) mukaan fyysinen kunto ei voikaan olla samalla lailla oppimistavoite kuin muut koulun kasvatus- ja oppimistavoitteet. Fyysistä kuntoa ei voi oppia vaan se on jatkuvan harjoittelun tulos, ja siksi koulussa tulee opettaa erilaisia tapoja kunnan ylläpitämiseksi ja kohottamiseksi, sekä antaa tietoa kunnan merkityksestä ja opettaa testaamaan sitä. Tällöin kyseessä on kasvattaminen liikuntaan. (Laakso 2007, 20–21.)

Liikuntatunnit ovat julkisia ja niissä toimitaan lähes poikkeuksetta ryhmän kanssa. Sen takia ne ovat merkittäviä oppilaan identiteetin rakentumisen kannalta. (Lintunen & Kuusela 2007,

76.) Ihmisen identiteetti ja minäkuva rakentuvat vuorovaikutuksesta ympäristön ja toisten ihmisten kanssa. Ryhmätilanteessa ihminen tyypillisesti jäsentää minuuttaan suhteessa palautteeseen, jota muut toiminnasta antavat. Muut jäsenet toimivat yksilölle peilinä, josta hän heijastaa tapojaan toimia. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 14.)

Sosioemotionaaliset taidot ovat nousseet yhä merkittävämpään rooliin viihtymisessä ja oppimisessa (Lintunen & Kuusela 2007), ja liikuntatunnit tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet niiden opettamiseen fyysisen aktiivisuuden edistämisen lisäksi (Lintunen & Kuusela 2009, 180; Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31). Oppilaat joutuvat jatkuvasti erilaisten pelien ja leikkien myötä punnitsemaan moraalisia ajatuksiaan, ja nämä tilanteet tarjoavat moraalkasvatuksen kannalta paljon haastavia tilanteita myös opettajalle. Koululiikunnan avulla onkin mahdollista edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan opetustilanteet on suotuisasti järjestetty. (Laakso 2007, 22.)

Koululla on mahdollisuus tarjota arvokasta ja tärkeää tukea lasten liikuntatottumuksille. Joillekin lapsille koulun liikuntatunnit saattavat olla ainoat kunnan liikuntakokemukset viikon aikana, ja juuri heille koulun liikuntatunnit ja muu koulun tarjoama liikunta on merkityksellisintä. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 31.) Laakson (2007) mukaan tällä hetkellä suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen ja siihen kasvattaminen. Koulussa on tärkeää tarjota kokemuksia mahdollisimman monesta eri liikuntamuodosta ja urheilulajista, jotta jokainen oppilas löytäisi mieleisimmän urheilulajinsa ja ohjautuisi sitä kautta joko urheiluseuraan tai omaehtoiseen harrastamiseen ja omaksuisi läpi elämän kestävän liikuntainnostuksen. (Laakso 2007, 17–22.)

2.3 Koululiikunta oppilaiden kokemana

Koululaisten kokemuksia liikuntatunneista ja liikunnanopetuksesta on tutkittu muun muassa Opetushallituksen toimesta (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011), väitöskirjatasolla (mm. Kantomaa 2010; Konu 2002), sekä pro gradu tasolla (mm. Manninen 2012; Kurppa 2011; Haapakorva & Väliuori 2008; Tiainen 2009; Kari & Kortti 2006; Tiainen 2009; Kuusikko & Virolainen 2000). Vaikka koulunkäyntiin yleensä Suomessa suhtaudutaan kansainvälisestikin verrattuna melko negatiivisesti (Harinen & Halme 2012, 9), kaikkien edel-

lä mainittujen tutkimusten tuloksia yhdisti se, että koululiikuntaan suhtaudutaan myönteisemmin kuin muuhun koulunkäyntiin, ja pojat pitävät liikuntatunneista vielä enemmän kuin tytöt.

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 – tutkimuksessa selvisi, että yhdeksäsluokkalaisista pojista jopa 78 % ja tytöistäkin 65 % pitää koululiikunnasta (Palomäki & Heikinaro–Johansson, 2011, 7). Täytyy huomioida, että kuitenkin 4-8 % oppilaista kokee koululiikunnan vastenmielisenä (Nupponen ym. 1998, 44; Palomäki & Heikinaro–Johansson, 2011, 7). Pojista jopa 82 % ja tytöistä 73 % uskoo omaan osaamiseensa liikunnassa, mutta huomioitavaa on, että tytöistä joka neljäs ja pojista joka viides ei usko omaan osaamiseensa liikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011,71).

2.3.1 Miellyttäviksi koetut asiat koululiikunnassa

Pojat pitävät liikuntatuntien fyysistä aktiivisuutta tärkeämpänä kuin tytöt, kun taas tytöille omaan hyvinvointiin, liikuntatuntien resursseihin ja tunnin ilmapiiriin liittyvät seikat ovat tärkeämpiä kuin pojille (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Tutkimusten mukaan (Haapakorva & Väliuori 2008, 81; Huisman 2004, 89) kilpaileminen liikuntatunneilla on koettu merkittävämmäksi liikuntamotiiviksi pojille kuin tytöille. Tytöt ovat Greenin (2008) mukaan tehtäväsuuntautuneempia kuin pojat, jolloin liikuntamotiivit syntyvät useimmiten sisäisistä teki-
jöistä, ja liikunta itsessään luo heille motiivin liikkua (Green 2008,149).

Yhdeksäsluokkalaiset pojat ja tytöt kokevat koululiikunnassa myönteisiksi asioiksi sosiaalisen kanssakäymisen, joukkuepelaamisen ja yhteistyön. Liikuntamotiivi oppilailta syntyy pääasiassa kavereiden kanssa yhdessäolosta, liikunnan vaikutuksista fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön. (Huisman 2004. 81, 144–145; Nupponen 1998. 68.) Hyvinvointia koululiikunnalla (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008) -tutkimuksessa oppilaat pitivät koululiikunnassa tärkeänä opettajan toimintaan, liikunnanopetuksen resursseihin ja tunneilla viihtymiseen liittyviä asioita. Palomäen & Heikinaro – Johanssonin (2011) tutkimuksen mukaan oppilaat arvostavat erityisesti opettajan ammattitaitoisuutta. Ammattitaitoa kuvastavat opettajan kannustavuus, asiantuntevuus, tarkoituksen mukaisten liikuntatuntien suunnitteleminen ja tehtävien eriyttäminen etenkin niille oppilaille, jotka eivät saa kiitettäviä arvosanoja liikunnasta. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 24.)

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 – tutkimuksessa painot-
tuivat selvästi liikuntalajit koululiikunnan kiinnostavuutta määrittävinä tekijöinä. Jopa 84 %
kaikista vastaajista mainitsi mieleisimpänä asiana jonkin liikuntalajin. Suosituimmat koululii-
kuntalajit pojille ovat salibandy, jalkapallo ja jääkiekko. Tyttöjen suosituimmat lajit ovat pe-
säpallo, tanssi- ja musiikkiliikunta sekä salibandy. Kunnan nouseminen, opetuksen monipuoli-
isuus, uusien asioiden oppiminen sekä pätevyyden kokemusten saanti koettiin myös tärkeiksi
asioiksi liikunnan mieleisyyden kannalta. (Palomäki & Heikinaro–Johansson, 2011.) Rintalan
ym. (2013) tulosten mukaan liikunnasta kiitettävän arvosanan (9-10) saaneet pojat pitivät eni-
ten jalkapallosta, salibandystä ja jääkiekosta. Hyvän arvosanan (8) saaneet pojat pitivät sali-
bandystä, jalkapallosta ja pesäpallosta. Tyydyttävän arvosanan (7-5) saaneet pojat pitivät sali-
bandystä, pesäpallosta, koripallosta ja suunnistuksesta. (Rintala ym. 2013, 40.) Pidetty liikun-
talaji siis erosi jonkin verran saadun arvosanan mukaan. Selvin ero oli arvosanan alle 8 saa-
neilla oppilailla verrattuna ylempiin arvosanoja saaneisiin poikiin. Tytöillä kiitettävän tai hy-
vän arvosanan saaneet pitivät eniten pesäpallosta, jalkapallosta sekä tanssi – ja musiikkilii-
kunnasta. Alle kahdeksan arvosanan saaneet tytöt pitivät eniten tanssi ja musiikkiliikunnasta,
salibandystä, pesäpallosta ja lentopallosta. (Rintala ym. 2013, 41.)

2.3.2 Epämiellyttäväksi koetut asiat koululiikunnassa

Epämiellyttävät kokemukset koululiikunnasta voivat pahimmassa tapauksessa johtaa läpi
elämän kestäväan liikuntakielteisyyteen. Esimerkiksi Havisen & Kinnusen (1997, 59) pro-
gradussa haastateltujen henkilöiden kielteiset kokemukset koululiikunnasta olivat olleet niin
merkittäviä, että ne olivat aiheuttaneet ahdistusta ja inhoa koululiikuntaa kohtaan kouluikässä
ja vaikuttaneet myöhäisempiin liikuntatottumuksiin.

Yksilöstä riippuen samoja asioita voidaan kokea miellyttävinä tai epämiellyttävinä koululii-
kunnassa. Esimerkiksi ryhmä ja sen sisäinen toiminta voi olla tekijä, jonka vuoksi koululii-
kunta koetaan mieluisaksi tai epämieluisaksi. Liikuntatunnilla vallitsevat olosuhteet, kuten
välineiden kunto, opetuksen yksipuolisuus, opettajan heikko ainetieto ja kannustamisen puute
ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat laskevasti tunnin ilmapiiriin ja sen kautta liikuntatun-
nin mieleisyyteen. (Palomäki & Heikinaro–Johansson, 2011, 80–81.) Monien koululiikuntaviihty-
vyyttä selvittävien tutkimusten (Palomäki & Heikinaro – Johansson 2010; Huisman 2004;
Aunola ja Peltola 2002; Kulmala & Valkeapää 2002; Paakkari & Sarvela 2000; Havinen ja

Kinnunen 1997; Juurioja & Tamminen 1995; Valkonen 1996; Zacheus & Järvinen 2007) mukaan oppilaat ovat kokeneet opettajan vahvana vaikuttajana kielteisiin koululiikuntakokemuksiinsa. Opettajan persoonaan ja opetukseen liittyvät asiat, kuten opettajan kireys ja huonotuu-lisuus, heikosti suunniteltu tunti, opettamisen puute ja oppilaiden arvojärjestäminen voivat olla tekijöitä, jotka aiheuttavat epämiellyttäviä kokemuksia oppilaissa. (Palomäki & Heikinaro – Johansson, 2011, 81) Myös tilanteet, joissa liikunnanopettaja korostaa fyysistä aktiivisuutta ja unohtaa oppilaiden motivoinnin, ovat Holopaisen (1991) mukaan aiheuttaneet epämiellyttäviä tunteita oppilaissa.

Yksittäiseen liikuntalajiin voi kuulua tiettyjä tekijöitä, jotka tekevät siitä oppilaan kannalta epämieluisan. Esimerkiksi telinevoimisteluun voi liittyä loukkaantumisen pelkoa ja kokemusta liian vaikeista tehtävistä. Maastohiihto ja suunnistus voidaan kokea epämiellyttäväksi huonoista varusteista johtuen tai huonon sään vuoksi. (Holopainen 1982.) Rintalan ym. (2013, 41.) tutkimuksen mukaan epämieluisimmaksi koetut lajit koululiikunnassa kiitettävän (9-10) arvosanan saaneilla yhdeksäsluokkalaisilla pojilla olivat suunnistus, tanssi, musiikkiliikunta ja telinvoimistelu. Heikomman arvosanan saaneilla pojilla luistelu oli epämieluisaa. Sekä kiitettävän että hyvän (8) arvosanan saaneiden tyttöjen mielestä suunnistus ja uinti olivat epämieluisimmat lajit. Heikoimman arvosanan saaneilla tytöillä epämieluisimpia lajeja olivat hiihto, uinti ja luistelu. Hiihto, uinti, suunnistus ja luistelu olivat siis lajeja koululiikunnassa, jotka sekä tyttöjen että poikien mukaan koettiin epämieluisiksi.

Oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 – tutkimuksen mukaan tytöistä 53 % ja pojista 39 % piti liikunnan kuntotestejä ikävinä, mutta kuitenkin vain 22 % oppilaista piti niitä tarpeettomina. Samassa tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan kolmeksi epämiellyttävimmäksi asiaksi koettiin kielteiset kokemukset ja ongelmat ryhmän kanssa, alhainen koettu pätevyys ja opettajaan liittyvät tekijät kuten opettajan persoonallisuus. Liikuntaryhmään liittyen sekaryhmässä toimiminen (ryhmä, jossa on sekä tyttöjä että poikia) on koettu epämiellyttäväksi etenkin tyttöjen kohdalla. (Palomäki & Heikinaro – Johansson, 2011, 7, 258.) Opetushallituksen aiemmin julkaisemassa tutkimuksessa (2004) ilmeni, että negatiivisiksi asioiksi koululiikunnassa koettiin pakollisuus, kilpaileminen, epäonnistumiset, epämiellyttävät tunteet, opettaja, hikoilu, loukkaantumiset ja tylsyys (Huisman 2004, 82–83).

2.4 Koettu fyysinen pätevyys

Koettu fyysinen pätevyys on osa ihmisen minäkäsitystä, joka on hierarkkinen ja moniulotteinen kokonaisuus. Siihen kuuluvat myös koettu sosiaalinen ja kognitiivinen pätevyys. Lapsuudessa ja nuoruudessa on hyvin tärkeä saada pätevyyden kokemuksia liikunnasta, sillä niillä on tutkitusti voimakas yhteys liikunnan harrastamiseen. Yhteys myös myöhempään harrastuneisuuteen on todennäköistä, sillä opittua ja osattua asiaa toteutetaan mielellään jatkossakin. (Lintunen 2007, 152.) Koettuun fyysiseen pätevyYTEEN kuuluvat tuntemukset ja arvio omasta kunnosta, taidoista sekä fyysisistä ominaisuuksista ja suoriutumisesta liikunnassa. Kiinnostuksen ja oppimisen on havaittu olevan vahvemmin yhteydessä liikunnan harrastamiseen kuin esimerkiksi liikunnan arvosanan. Myös ne lapset, jotka kokevat itsensä hyviksi liikunnassa, harjoittelevat liikuntaa mieluummin kiinnostuksen ja oppimisen kuin paremman arvosanan vuoksi. (Sarlin 1995, 91-104.)

Koettu fyysinen pätevyys on siis yhteydessä myöhempään harrastuneisuuteen liikunnassa, ja sillä on myös havaittu olevan myös vakiintuvuutta. Etenkin tytöt, jotka kokevat itsensä hyviksi liikunnassa kuudennella luokalla kokevat itsensä hyviksi liikunnassa yhdeksännelläkin luokalla. (Sarlin 1995, 91.) Poikien koettu fyysinen pätevyys on kuitenkin kokonaisuudessaan myönteisempää kuin tyttöjen. He arvioivat itsensä fyysisiltä ominaisuuksiltaan (taitavuus, ketteruus, kestävyys, nopeus, voimakkuus) paremmiksi kuin tytöt. (Huisman 2004, 9.)

Liikuntatunneilla esiintyy helposti erilaista arviointia ja toisten suoritusten tarkkailua, jolloin erityisesti heikko koettu pätevyys voi aiheuttaa ahdistavuuden tunnetta. Negatiivisten tunteiden kokeminen tietyssä tilanteessa voi johtaa vastaavanlaisen tilanteen välttelyyn. (Barkoukis 2007). Barkoukiksen (2007) mukaan heikommat liikuntataidot omaava lapsi tai nuori kokee enemmän uhkaa ja epämiellyttävää tunnetta liikuntatunneilla kuin liikunnallisesti taitavammat henkilöt. He saavat vähäpätöisempiä rooleja liikuntatuntien aikana, kuten joutuvat maalivahdiksi jalka- tai käsipallossa. Heidän heikko osaamisensa on selvää heille itselleen ja kavereille. Ellei liikuntatuntia ohjata ja organisoida siten, että vältetään oppilaiden välistä vertailua ja pyritään tasavertaisuuteen, on hyvin todennäköistä että fyysisesti epäpätevämmät kokevat ahdistuneisuutta liikuntatuntien aikana. (Barkoukis 2007, 61.)

3 AHDISTUNEISUUS

Tässä kappaleessa pyrin luomaan ymmärrystä ahdistuneisuuden käsitteestä ja sen ympärille muodostetuista teorioista. Pyrin myös kuvailemaan ahdistuneisuuden suhdetta ja eroa pelkoon ja jännitykseen, jotka helposti mielletään samaksi asiaksi kuin ahdistuneisuus.

Sana ahdistus tulee latinan kielen sanasta *angustun*, joka merkitsee ahdasta. Saksaksi se on *Angst* ja englanniksi *Anxiety*. (Tamminen 1998b, 27). Sana ahdistuneisuus kuuluu psykiatrian alan käsitteisiin ja mielenterveyden häiriöihin. Se on paniikkihäiriön osa-alue, sillä paniikkihäiriön keskeisin piirre on toistuvien voimakkaiden ahdistuskohtausten, paniikkikohtausten, esiintyminen. (Lönnqvist & Lehtonen 2007. 14; 223.) Ahdistuneisuutta ilmenee kolmella eri tasolla, joita ovat ajatukset ja tunteet (pelot ja paniikkituntemukset), fysiologiset reaktiot (sydämentykytys, hikoilu, vapina) sekä käyttäytymiseen liittyvät reaktiot (ahdistavien tilanteiden ja ilmiöiden välttäminen). (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Von der Pahlen & Marttunen 2009, 12.)

Ahdistuneisuuden määrittelyitä on useita. Spielbergerin (1972, 10) mukaan ahdistuneisuuden tunne voi olla väliaikainen ja aaltoileva tila, joka koostuu varautuneisuuden ja jännittämisen tunteista ja autonomisen hermoston aktivaatiotason noususta. Barkoukis (2007, 59) ja Leinonen, Lepola & Koponen (1998) määrittelevät sen merkiksi sisäisestä tai ulkoisesta uhkasta, ja ihmisen tavasta reagoida siihen. Isometsä (2007, 223) määrittelee ahdistuneisuuden sisäiseksi jännitykseksi, levottomuudeksi ja kauhun tai paniikin tunteeksi. Ihminen voi itsekkin tiedostaa pelkäävänsä suhteettoman paljon nähden todelliseen ulkoiseen vaaraan. Fröjdin ym. (2009, 4;13.) mukaan ahdistuneisuus on epämääräinen ja epämiellyttävä tunne, johon järki ei sillä hetkellä välttämättä auta. Sen kokemiseen voi kuulua tunne siitä, että asiat eivät ole kunnossa: jokin välittömästi käsillä oleva tai tulevaisuudessa tapahtuvaksi ennakoitu asia aiheuttaa jatkuvaa pelkoa tai huolta. Björkman (1982, 16.) kuvaa ahdistuneisuutta tunteena, johon liittyy usein epäusko omaan itseen ja tunne siitä, että jokin on vialla. Se saa ihmisen tuntemaan itseensä avuttomaksi, koska tällöin ei ole olemassa suoranaista hyökkäyksen tai paon kohdetta. Monien näkökulmien ja teorioiden jälkeen on hyvä muistaa, että tärkeä näkökulma ahdistuksen käsitteeseen ja määrittelemiseen on ahdistusta kokevan henkilön tuntemukset ja havainnot itsestään (Barkoukis 2007, 59).

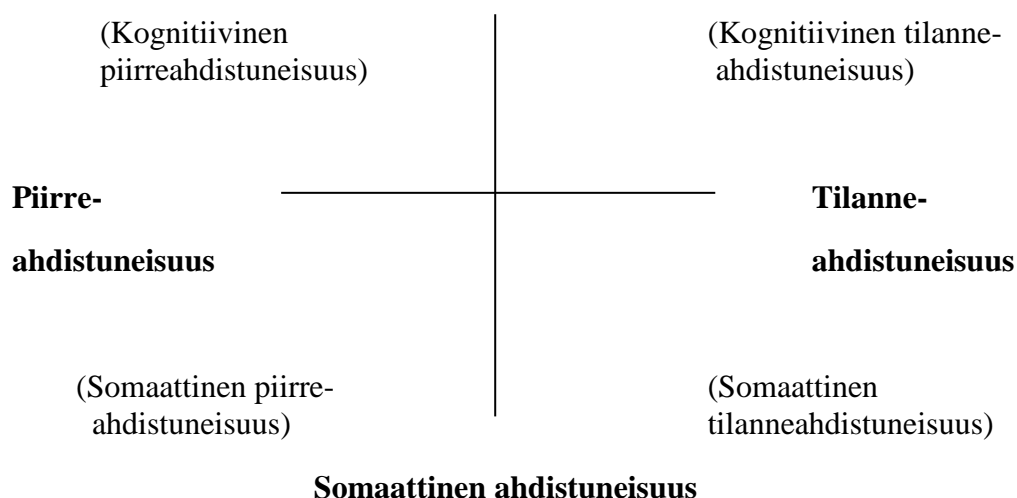
Todennäköisesti kaikilla on joskus ahdistuneisuuden tunteita, ja etenkin nuoruusiässä ahdistuneisuus on varsin tavallista. Normaalin ja neuroottisen ahdistuksen raja onkin melko liukuva (Tamminen 1998b, 27). Vaikka ahdistus määritellään pääasiassa negatiiviseksi asiaksi, sen tunteminen on kuitenkin olennainen osa ihmisen minuuden kokemusta (Tamminen 1998b, 27; Isometsä 2007, 223). Se voidaan nähdä myös positiivisena ilmiönä, koska se auttaa ihmistä suojautumaan ja sopeutumaan (Leinonen ym. 1998, 326). Lievä ahdistuneisuuden tunne esimerkiksi vaaratilanteessa nostaa ihmisen valppaustasoa, jolloin se on varsin hyödyllistä ja auttaa ihmistä tekemään nopeita ratkaisuja. Liiallisena ahdistus kuitenkin aiheuttaa esimerkiksi alisuoriutumista koulutehtävissä. Koulutehtävät tuntuvat vaikeammilta, niihin on vaikea keskittyä, ja etenkin pidempiaikainen keskittyminen voi olla hankalaa. Keskittymiskyvyn puutteen vuoksi voi myös ilmetä normaalia useammin unohtelua. (Huberty 2004,)

Yhteenvetona em. teorioista voidaan todeta, että ahdistuneisuus on epäluottamusta itseän ja epämääräisiä tuntemuksia, joihin kuuluu pelkoa ja jännitystä jotakin kohtaan mikä ei välttämättä ole kovin konkreettista. Ahdistuneisuudesta on tehty varsin yleisesti käytössä oleva jako useampaan osa-alueeseen, jota avaan seuraavissa kappaleissa.

3.1 Ahdistuneisuuden osa-alueet

Ahdistuneisuuteen kuuluu kaksi perusulottuvuutta: kognitiivinen ja somaattinen ahdistuneisuus, jotka ovat itsenäisiä mutta toisiinsa liittyviä käsitteitä (Smith, Smoll, Cumming & Grossbard 2006; Martens, Vealey & Burton 1990). Barkoukiksen (1972) ja Spielbergerin (2007) mukaan ahdistuneisuuden käsitteen tyypillisin jako tapahtuu piirre- ja tilanneahdistuneisuuteen. Cox (2007) on muodostanut näitä kaikkia tekijöitä yhdistävän monidimensioisen ahdistuneisuuden mallin. (Kuvio 1.) Malli havainnollistaa sitä, mitä ahdistuneisuuden eri osa-alueet ovat, ja miten ahdistuneisuuden eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Ahdistusta kokevalla ei tavallisesti esiinny pelkästään tiettyä ahdistuneisuuden piirrettä. Esimerkiksi henkilö, joka kokee voimakasta tilanneahdistuneisuutta, voi kokea sitä sekä kognitiivisella että somaattisella alueella. Piirreahdistunut henkilö taas kokee useampia tilanteita ahdistavina eli hänellä esiintyy myös tilanneahdistuneisuutta.

Kognitiivinen ahdistuneisuus



KUVIO 1. Monidimensioinen ahdistuneisuus-malli (Cox 2007, 200)

3.1.1 Tilanneahdistuneisuus

Tilanneahdistuksella tarkoitetaan ihmisen muuttuvaa emotionaalista tilaa, jonka voimakkuus voi vaihdella ajan kuluessa. Sen merkkejä ovat subjektiiviset jännittyneisyyden ja huolestuneisuuden sekä pelon tunteet ja voimistunut autonomisen hermoston aktiivisuus. (Spielberger, Gorsuch & Lushene 1970, 3.)

Tilanneahdistuneisuus voidaan kokea missä tilanteessa tahansa, tietämättä välttämättä sen aiheuttavaa tekijää tai syytä. Henkilö voi kokea tilanteen epämiellyttäväksi, kun omat taidot tai tiedot eivät kohtaakaan ympäristön vaatimusten kanssa, vaikka muille henkilöille tilanne olisikin nautinnollinen. (Barkoukis 2007, 59.) Uhka voidaan kokea ulkoisesti tai sisäisesti, ja reaktion voimakkuus riippuu siitä, kuinka paljon uhkaa tilanteessa oleva henkilö kokee sen itselleen aiheuttavan (Barkoukis 2007, 59). Tilanneahdistuksen voimakkuuteen vaikuttaa, miten jatkuva ahdistavaksi koettu ärsyke on ja millaisia aikaisempia kokemuksia henkilöllä on vastaavista tilanteista. Jos henkilö toistuvasti kokee jonkin tilanteen uhkaavaksi, hän saattaa muodostaa tehokkaita puolustuskeinoja, joiden avulla saa laskettua tilanneahdistuksentasoa. (Spielberger 1972, 43.) Ahdistuneisuuden tunne on ihmiselle normaalia reaktiota. Kuitenkin

Korkean ahdistuneisuuden myötä ihmisen sosiaaliset taidot, persoonallisuus ja suoriutuminen koulutehtävistä voivat heiketä hyvinkin selvästi (Huberty 2004).

3.1.2 Piirreahdistuneisuus

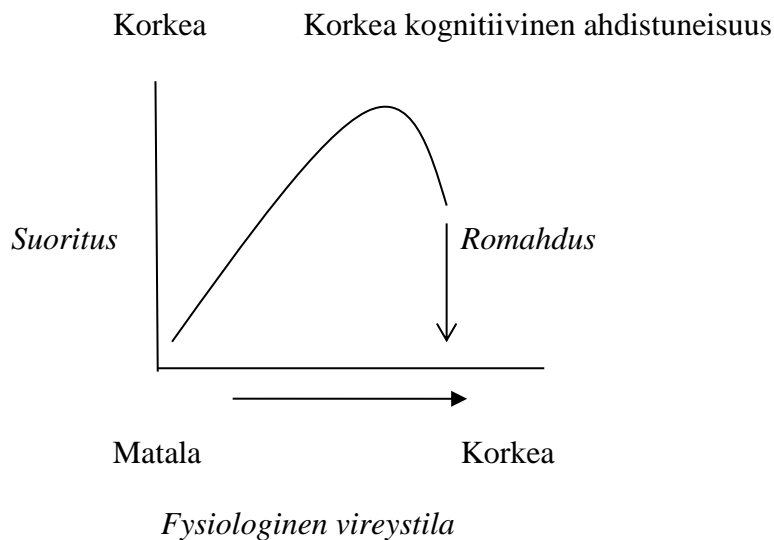
Piirreahdistuneisuutta ei selvitetty tässä työssä, mutta se on kuitenkin ahdistuksen käsitteen ymmärtämisen kannalta tärkeä tiedostaa. Piirreahdistuneisuudella (engl. trait anxiety) viitataan yksilön taipumukseen kokea ahdistuneisuutta erilaisissa tilanteissa (Morales 2012, 9.) Se on melko pysyvää, ja ihmisen luonteenpiirteeseen liittyvä tapa reagoida erilaisiin pelottaviksi tai uhkaaviksi koettuihin tilanteisiin (Spielberger 1972, 39). Piirreahdistuneisuuden yksilölliset erot tulevat esiin sen mukaan, miten toistuvasti ja voimakkaasti tilanneahdistuneisuuden kokemukset esiintyvät. Korkeaa piirreahdistuneisuutta kokevat henkilöt kokevat useampia tilanteita uhkaaviksi ja reagoivat niihin voimakkaammin kuin vähemmän piirreahdistuneet henkilöt (Barkoukis 2007, 59; Morales 2012, 9). Korkeasti piirreahdistunut henkilö siis kokee myös suurempaa tilanneahdistuneisuutta (Barkoukis 2007, 59). Korkeaa piirreahdistuneisuutta kokeva henkilö voi esimerkiksi suoriutua vähän piirreahdistuneisuutta kokevaa henkilöä heikommin tehtävissä, jotka ovat monimutkaisia ja vaativat nopeaa päätöksentekoa. Tutkimusten mukaan prosessoidun tiedon määrässä ei kuitenkaan ole eroa. (Butler, Ferraro & Reckow 2012, 186.)

3.1.3 Kognitiivinen ahdistuneisuus, huolestuneisuus ja vireystila

Kognitiivinen ahdistuneisuus ja huolestuneisuus kuvaavat ahdistuneisuuden tunteen aikana tapahtuvaa reaktiota ihmisen kognitiivisella (keskittymisen, muistin, ymmärryksen ja ajattelun) osa-alueella (Eysenck & Van Berkum 1992). Huolestuneisuuden tunnetta kuvaa negatiivisesti latautuneiden ajatusten ketju, joka on vaikeasti hallittavissa. Huolestuneisuus ja keskittymisen häiriintyminen ovat kaksi tekijää, jotka joidenkin määritelmien mukaan kuvaavat kognitiivista ahdistuneisuutta. (Grossbard, Smith, Smoll & Cumming 2009.) Yleisempi käsitys kuitenkin on, että huolestuneisuus on kognitiivista ahdistuneisuutta, ja että se on ahdistuneisuutta kuvaavin piirre (Huberty 2004; Bull 1997, 41; Eysenck & Van Berkum 1992; Sil-

verman, La Greca & Wasserstein 1995). Eysenck ja Van Berkum (Tallis ym. 1992 mukaan) saivat huolestuneisuuden ja ahdistuneisuuden korrelaatioksi +0.76. Borkovec ym. (1983) puolestaan saivat korrelaatioksi +0.67. Voimakas huolestuneisuuden tunne korreloi myös vahvasti piirreahdistuneisuuteen, ja sen avulla voidaan myös ennustaa ihmisen piirreahdistuneisuutta. Hyvin huolestunut henkilö on mitä todennäköisemmin myös luonteenpiirteeltään hyvin ahdistuvaa tyyppiä. (Silverman ym. 1995.) Silverman ym. (1995) tutkivat syitä lasten huolestuneisuuden tunteille. Tutkimuksen mukaan kouluikäisillä lapsilla (n=237) huolestuneisuuden tunteita aiheuttavat eniten terveyteen liittyvät asiat, ja sen jälkeen kouluun liittyvät asiat, kuten luokkatoverit. Tämä on syytä tunnistaa ja huomioida myös koulun liikunnanopetuksessa. Barkoukis (2007) on selvittänyt, että opettajan asettaessa liian vaikean tavoitteen oppilaalle jossakin tehtävässä, voi oppilas alkaa tuntea epäonnistumisen pelkoa, kielteisiä odotuksia, ja pelkoa negatiivisesta palautteesta. Näistä voi seurata haluttomuutta suorittaa tehtävää, mikä on hyvin yleinen merkki kognitiivisesta ahdistuneisuudesta.

Weinbergin ja Gouldin (2003) mukaan jokaisella yksilöllä on oma henkilökohtainen optimaalinen vireyden ja jännittämisen taso, jolloin suoritustaso on korkeimmillaan. Vaikka Weinbergin ja Gouldin (2003) katastrofiteoria (Kuvio 2) kuvaa ennustetta urheilijan suorituksen onnistumiselle fysiologisen vireystilan ja kognitiivisen ahdistuneisuuden käsitteillä, olisi teoria myös hyvä ymmärtää koululiikunnan kontekstissa suuntaa antavana esimerkkinä oppilaiden suoriutumisen koululiikunnassa. Katastrofiteorian mukaan vireystila vaikuttaa suorituksen laatuun siten, että sen ollessa optimaalinen on suoritustaso myös korkeimmillaan (yksilölliset vaihtelut huomioon ottaen). Vireystila voi auttaa suoritusta tiettyyn pisteeseen asti, mutta vireystilan mennessä yli myös suorituksen taso alkaa kärsiä ja jopa romahtaa. (Anshel 1995.)

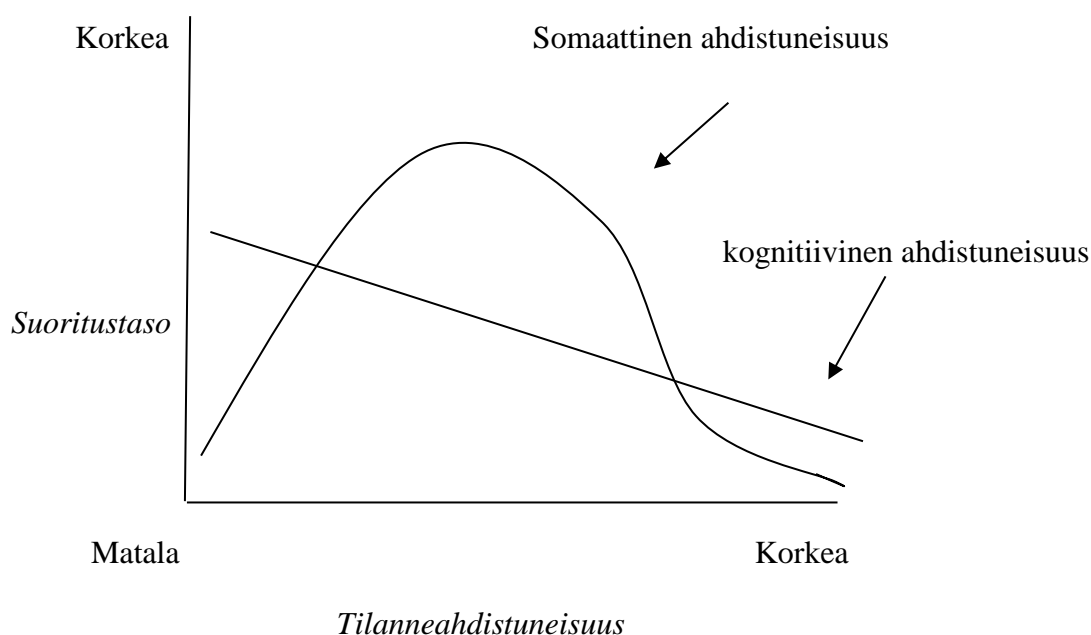


KUVIO 2. Katastrofiteorian mukainen ennuste suorituksen onnistumiselle Weinbergin ja Gouldin (2003, 90) mukaan.

3.1.4 Somaattinen ahdistuneisuus

Somaattinen ahdistuneisuus on ahdistuneisuuden tunteen aikana tapahtuvia fysiologisia oireita kuvaava käsite, johon kuuluvat hermostuneisuuden ja jännittyneisyyden tunteet, sekä autonomisen hermoston kiihtyminen. Somaattinen ahdistuneisuus voi myös ilmetä nopeana sydämen sykkeenä, hengenahdistuksena tai lihasjännityksen kasvamisena. (Boll 1997, 41; Smith ym. 1998.) Aistit aktivoituvat tarkemmiksi, ja voi myös ilmetä hikoilua, punastumista sekä kehon vapinaa (Hellström & Hanell 2003, 24–25). Urheilussa tehdyissä ahdistuneisuustutkimuksissa on selvinnyt, että optimaalinen somaattinen ahdistuneisuus edistää urheilijan suoriutumista. Liian alhainen tai korkea somaattisen ahdistuneisuuden taso taas alentaa suoritusta. (Martens ym. 1990.)

Vaikka kognitiivinen ja somaattinen ahdistuneisuus kuvataan erillisinä ja omalla tavallaan yksilön suoriutumiseen vaikuttavina tekijöinä, on niillä kuitenkin olemassa yhteys toisiinsa, eivätkä ne ole toisiaan pois sulkevia käsitteitä (Martens ym. 1990). Kuvio 3 esittää, kuinka ne eroavat toisistaan esimerkiksi urheilu suorituksen kohdalla. Kognitiivisella ahdistuneisuudella on suora ja lineaarisesti negatiivinen vaikutus urheilu suoritukseen, kun taas somaattisella ahdistuneisuudella on tiettyyn rajaan asti vireystilaan ja suoritukseen positiivinen vaikutus, jonka ylittyessä suoritus vaikeutuu ja taso heikkenee. (Barkoukis 2007.)



KUVIO 3. Ahdistuneisuuden ja urheilusuorituksen väliset suhteet (Barkoukis 2007)

3.2 Ahdistuneisuushäiriö

Ohimenevä ahdistuneisuus on normaaliin elämään kuuluva ilmiö, mutta jatkuvaa ahdistuneisuutta voi seurata ahdistuneisuushäiriö (Fröjd ym. 2009). Jos ahdistuneisuus on pysyvä tai usein toistuva olotila ja aiheuttaa yksilölle merkittävää haittaa jokapäiväisessä elämässä, kyse on mielenterveyden häiriöstä. (Huberty 2004; Fröjd ym. 2009; Lönnqvist ym. 2007). Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, ja niillä on suuri kansanterveydellinen merkitys (Lönnqvist ym. 2007, 223). Fröjdin ym. (2009) mukaan nuoruusiässä mieli ja keho ovat kriittisessä kehitysvaiheessa, ja ikä on myös riskialtista aikaa ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle. Ikäoveriryhmään liittymisen ja hyväksytyksi tulemisen haasteet voivat olla suuria, ja nuoruuskehitykseen liittyvä kasvava tietoisuus muiden ajattelusta ja itsensä vertailu muihin voivat myös altistaa ahdistukselle. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt ovat usein pitkäkestoisia ja toistuvia. Tytöt ovat niille poikia alttiimpia lapsuudesta lähtien, ja ero säilyy nuoruusiässä. Nuoruusiän ahdistuneisuushäiriö lisää noin 2-3-kertaisesti riskiä aikuisiän ahdistuneisuuteen ja masennukseen. (Fröjd ym. 2009.)

Ahdistunut nuori ei esimerkiksi ilkeyttään tai laiskuuttaan hidasta ryhmän toimintaa tai jätä esitelmää pitämättä, eikä rankaiseminen edesauta ahdistuneen toimintakyvyn palautumista.

(Fröjd ym. 2009, 4–13.) Keinoja auttamiseen voivat olla esimerkiksi rohkaiseva puhe ja onnistumisen huomioiminen. Jos tilanne on hankala, voi nuorta yrittää muistuttaa aiemmista onnistumisen kokemuksista ja kehottaa miettimään, millaisia selviytymiskeinoja hän silloin käytti. Nuorta pitäisi lempeästi ohjata kohtaamaan tilanteita, joita hän välttää, koska välttämiskäyttäytyminen vaikeuttaa yleensä ahdistuneisuushäiriöiden muita oireita ja häiriötä kokonaisuudessaan. Ahdistuneisuuden kasvaessa hallitsemattomaksi ja liian suureksi, on nuori hyvä ohjata ammattilaisen apuun kouluterveydenhuollosta aloittaen. Vaikka nuori olisikin hoidossa, arjen auttavat aikuiset ovat tärkeitä tervehtymisen edistäjiä. (Fröjd ym. 2009, 13–14.)

3.3 Pelko ja jännitys

Pelon ja ahdistuneisuuden kokemisen erolle ei ole keksitty lopullista ratkaisua, ja nykyään uskotaankin, että molemmat tunteet ovat valloillaan tilanteissa, jotka yksilö kokee uhkaavaksi tai vaaralliseksi (Diniz-Freitas, Garcia-Garcia, Lago-Mendez, Senra-Rivera, & Seoane-Pesqueira 2011, 92–93). Pelko ja ahdistuneisuus ovat siis hyvin samankaltaisia tunnetiloja. Ne eroavat toisistaan kuitenkin muun muassa siten, että pelko on todellista ja sillä on konkreettinen ulkoinen kohde, kun taas ahdistuneisuuden tunteeseen ei liity vastaavanlaista ulkoista vaaraa. (Diniz Freitas ym. 2011, 93; Isometsä 2007, 223.) Yksi käsitteitä erottava selitys on, että ahdistuneisuutta aiheuttavat tilanteet ovat vaikeita hallita, ja selviytymiskeinojen käyttäminen on vaikeaa. Pelon kokemukseen yhdistyy oleellisesti selviäminen, kuten pakeneminen ja välttäminen. (Epstein 1972.) Pelolle löytyy usein järjellinen ja selitettävissä oleva syy (Björkman 1982, 16). Silvermanin ym. (1995) mukaan esimerkiksi huolestuneisuuden tunne, joka on olennainen osa ahdistuneisuuden tunnetta, eroaa pelosta siten, että pelko on ihmisen eräänlainen biologinen hälytyskello, joka auttaa ihmistä pakenemaan, kun taas huolestuneisuuden tunne on valmistautumista mahdolliseen edessä olevaan vaaraksi koettuun tilanteeseen. (Silverman ym. 1995.) Pelko ja lievä ahdistuneisuus ovat arkipäiväisiä ja sinänsä normaaleja tunnekokemuksia, jotka kuuluvat elämään ja arkielämässä eri ajanjaksoina voivat palvella ihmisen kehitystä ja kasvua (Tamminen 1998b, 27; Isometsä 2007, 223).

Jännittäminen on osa ahdistuneisuuden kokemuksesta, ja se on ahdistuneisuuden tavallisin rinnakkaisoire (Noronen 1998, 13). Niin kuin ahdistuneisuus, voi jännittäminenkin olla parhaimmillaan suoritustasoa nostattava tekijä. Usein se kuitenkin koetaan haitalliseksi (Almon-

kari 2007, 9-10.) Jännittäjä voi kokea olonsa jotenkin vaikeaksi ja epämiellyttäväksi toisten seurassa ja heidän huomionsa kohteena ollessaan. Viikkoja kestävä jännitys voi edeltää tilannetta, johon on joutumassa ja jota tietää pelkäävänsä. (Noronen 1998, 13.) Jännityksen tunne voi olla hyvin monimuotoinen ja esiintyä eri tavoin yksilöstä ja tilanteesta riippuen. Useimmiten jännittämällä tarkoitetaan sosiaalista jännittämistä, jonka kolme ulottuvuutta ovat subjektiivinen kokemus, fysiologinen vireytyminen ja käyttäytyminen. Se voi olla vaikeasti huomattavissa, mutta on hyvin yleinen tunne. Se voi olla hyvin lievää levottomuutta ja ”perhosten tunnetta” vatsassa, mutta pahimmillaan se voi olla kärsimyksenomaista tilanteesta ahdistumista.” (Almonkari 2007, 8-16.)

4 AHDISTUNEISUUS KOULULIIKUNNASSA

Koululiikunta-ahdistuneisuutta on yleisesti tutkittu hyvin vähän (Barkoukis 2007, 60; Yli-Piipari, Liukkonen & Jaakkola 2009), ja siitä on sekä kotimaisella että kansainvälisellä tasolla tehty vain joitakin tutkimuksia. Suomessa tehtyjen yleistävien tutkimusten mukaan ahdistuneisuuden kokeminen koululiikunnassa on melko vähäistä (Yli-Piipari ym. 2009; Mikkola 2007). Pääasiassa niin Suomessa kuin muuallakin ahdistuneisuutta liikuntatunneilla on käsitelty lähinnä testitilanneahdistuneisuuden kannalta. Urheilijoiden ahdistuneisuus on kuitenkin yksi tutkituimpia aihealueita urheilupsykologiassa maailmanlaajuisesti, ja ahdistuneisuutta pidetään yhtenä vaikuttavimmista psykologisista tekijöistä urheilijan suoriutumisen kannalta. (Barkoukis 2007, 58.) Ahdistuneisuuden tutkimuksella on pitkä historia, ja sen yhteyttä muihin psykologisiin ilmiöihin on tutkittu sekä teoreettisesti että empiirisesti urheilupsykologian kentällä (Smith ym. 2006).

Myös yleistä kouluahdistuneisuutta on tutkittu Suomessa sekä ulkomailla melko paljon. Suomessa tutkimusta ovat tehneet muun muassa Suopajarvi (2005), Grönroos ja Suopajarvi (2003), Leino (1993), Piirinen ja Salo (1991) sekä Rotola ja Pulkkinen (1983). Tämän tutkielman kannalta huomattavaa on se, että koulunkäyntiin liittyvää ahdistuneisuutta on koettu aiheutuvan epäonnistumisista, opettajasta, luokkatovereista ja esiintymisestä (Suopajarvi 2005; Leino 1993), jotka ovat liikuntatunneillakin mahdollisia ahdistusta tuottavia tekijöitä. Liikuntatuntien luonteeseen kuuluu julkisuus ja muun ryhmän nähtävillä toimiminen, jolloin suoritukset, niin onnistuneet kuin epäonnistuneet, näkyvät sekä opettajalle että luokkatovereille. Seuraavassa kappaleessa esittelen joitakin tutkimuksia, mitä on tehty nimenomaan koululiikunnassa esiintyvään ahdistuneisuuteen liittyen.

4.1 Ahdistuneisuus koulujen liikuntatunneilla Suomessa

Koululiikuntatutkimusten perusteella ahdistuneisuutta kokevat oppilaat viihtyvät heikommin liikuntatunneilla kuin ei-ahdistuneet, ja he ovat myös tyytymättömämpiä koululiikuntaan (Yli-Piipari ym. 2009). Kilpailu- ja minäsuuntautunut ilmapiiri liikuntatunneilla aiheuttaa enemmän ahdistuneisuuden tunnetta kuin tehtäväsuuntautunut ilmapiiri (Barkoukis 2007; Eskeli-

nen 2009; Liukkonen, Barkoukis, Watt & Jaakkola 2010; Mikkola 2007; Yli-Piipari ym. 2009).

Liukkonen ym. (2010) tutkivat motivaatioilmaston vaikutusta kuudesluokkalaisten oppilaiden kokemuksiin ja yrittämisen haluun liikuntatunneilla. Keskeinen tulos oli, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, autonomian kokemukset ja vertaistuki liikuntatunneilla vaikuttivat positiivisimmin oppilaiden kokemuksiin. Sitä vastoin minäsuuntautunut ilmasto vaikutti negatiivisesti liikuntatunnilla viihtymiseen. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaiden kokema ahdistuneisuus oli suurempaa kuin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. (Liukkonen ym. 2010, 302-303.)

Yli-Piipari ym. (2009) testasivat koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittarin suomenkielisen version validiteettia ja reliabiliteettia, ja saivat samalla tuloksia koetusta koululiikuntaahdistuneisuudesta. Tutkimuksen kohdejoukkona oli yhteensä 1 618 kuudennen (n=436), seitsemännen (n=758) ja kahdeksannen (n=424) luokan oppilasta. Mittari perustuu viisiportaiseen likert-asteikkoon, jossa minimiarvo on 1 ja maksimiarvo 5. Tutkimuksen mukaan ahdistuksen kokeminen on varsin alhaista ($ka < 2$). Pojat ja tytöt kokevat ahdistuneisuutta liikunnassa kuitenkin eri tavoin. Erityisesti eroja esiintyi siinä, että tytöt kokivat enemmän kognitiivista ja somaattista ahdistuneisuutta. (Yli-Piipari ym. 2009.) Tuloksissa korkeimmat arvot (2.29/2.35) sai huolestuneisuuden osa-alue, joka oli sekä pojilla että tytöillä korkeampi kuin somaattinen tai kognitiivinen ahdistuneisuus.

Yli-Piiparin ym. (2009) koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle-tutkimukseen osallistui 417 6. luokkalaista oppilasta (tytöt = 208, pojat = 209), ja he raportoivat itse fyysisestä aktiivisuudestaan. Huomioitavaa on se, että aineistosta muodostui ryhmä ”Negatiivinen koululiikuntaprofiili”, johon kuului 93 oppilasta eli jopa 22 % tutkittavista. Heitä kuvasi korkea amotivaatio, melko korkea ahdistuneisuus sekä melko alhainen viihtyminen ja koettu pätevyys. Ahdistuneisuus sai koko otoksessa 6. luokan keväällä arvon 2.08. ”Negatiivisen koululiikuntaprofiilin” ryhmällä ahdistuneisuuden keskiarvo oli 2,93, eli melko korkea kun taas ”positiivisen koululiikuntaprofiilin” -ryhmällä (n=202) keskiarvo oli vain 1,76. (Yli-Piipari ym. 2009.)

Maisonlahti ja Ojakoski (1993) tutkivat projektitutkielmassaan oppilaiden ahdistuneisuutta peruskoulun 8. luokan tytöillä. Tarkoituksena oli selvittää, ilmeneekö koululiikunnassa ahdistuneisuutta ja mikäli ahdistuneisuutta ilmenee, mitkä ovat sitä aiheuttavat tilanteet. Tutkimus kohdistui kahteen satakuntalaiseen yläkouluun. Tutkimukseen osallistui koulujen kahdeksan-

nen luokan tyttöjen liikuntaryhmät (n=93) liikunnanopettajineen (n=2). Tutkimustulosten perusteella tyttöjen ahdistuneisuus koululiikunnassa oli vähäistä, samoin kuin erot ahdistuneisuutta aiheuttavien tilanteiden välillä kaupunki – ja maaseutukouluissa. Kuitenkin monet tilanteet ja asiat liikuntatunnilla huolestuttavat, jännittävät ja pelottavat. Selvimmin tuli esille suoritus- ja esiintymispelon aiheuttama ahdistuneisuus. Opettajien oppilaskohtaiset arviot ahdistuneisuudesta olivat samansuuntaisia kuin tytöillä itsellään, mutta eivät yhdenmukaisia kouluahdistuneisuusmittarin tuloksen kanssa.

Mikkola (2007) tutki 6. luokkalaisille oppilaille määrällisesti (n=338) toteutetussa pro gradussa koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston sekä oppilaan liikuntanumeron yhteyttä viihtymiseen ja ahdistuneisuuteen sekä fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. Ahdistuneisuuden mittaamiseen hän käytti Barkoukiksen (2007) koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittaria. Tämän työn kannalta oleellisia tuloksia Mikkolan tutkimuksessa olivat, että ahdistuneisuuden kokeminen tunneilla oli vähäistä sen kaikilla osa-alueilla, eikä tyttöjen ja poikien välillä ollut merkitseviä eroja. Vahvimmin ahdistuneisuuden dimensioista nousi esille huolestuneisuus (2,14). Minäsuuntautuneella ilmastolla oli erittäin merkitsevä yhteys ahdistuneisuuden kokemuksiin. Oppilaat, joiden liikuntanumero oli heikoin, kokivat tunneilla eniten ahdistuneisuutta. Tytöillä ahdistuneisuuden kokemuksia selittivät minäsuuntautunut ilmasto (16 %) ja alhainen liikuntanumero (7 %). Pojilla ahdistuneisuutta selittivät vähäinen fyysinen aktiivisuus tunneilla (13 %), minäsuuntautunut ilmasto (11 %), alhainen liikuntanumero (6 %) sekä alhainen koettu autonomia (5 %). Tyttöjen liikuntanumerolla oli heikko negatiivinen yhteys kognitiiviseen ahdistuneisuuteen ja huolestuneisuuteen Pojilla liikuntanumeron yhteys ahdistuneisuuden ulottuvuuksiin oli negatiivinen ja kohtalainen.

Mikkolan (2007, 79) mukaan liikunnassa kognitiivista ahdistuneisuutta ja huolestuneisuutta kokivat tytöistä merkitsevästi eniten alle kiitettävän arvosanan saaneet oppilaat. Sen sijaan somaattisen ahdistuneisuuden kokemisessa ei ollut eroja eri liikuntanumeron omaavien tyttöjen välillä. Kiitettävän numeron omaavat pojat kokivat selkeästi vähemmän ahdistuneisuutta kuin kahdeksan tai sitä alhaisemman numeron omaavat pojat. Eniten ahdistuneisuutta kokivat pojat, joiden liikuntanumero oli alle kahdeksan, ero kiitettävän arvosanan oppilaisiin oli erittäin merkitsevä. (Mikkola 2007, 79-80.)

Eskelinen (2009) teki laadullisen tutkimuksen viiden oppilaan tilanneahdistuneisuudesta koululiikunnassa. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään, millaista oppilaiden kokema ahdistuneisuus on, miten se heillä ilmenee sekä selvittämään syitä oppilaiden kokemaan ahdistuneisuuteen. Osallistujat olivat tavallista enemmän koululiikunnassa ahdistuneisuutta kokeneita

kuudesluokkalaisia oppilaita. Haastatteluissa nousi esiin neljä keskeistä teemaa: piirreahdistuneisuus, koettu fyysinen pätevyys, opettaja ja liikuntaryhmä (Eskelinen 2009, 43). Ahdistuneisuuden dimensioista oppilailta ilmeni erityisesti huolestuneisuuden tuntemuksia. Huolestuneisuuden tuntemuksia aiheuttivat selkeimmin omat heikoksi koetut liikuntataidot ja osaamattomuus liikunnassa, liikuntatuntien kilpailullinen ilmapiiri sekä kiusatuksi joutuminen liikuntatunneilla. Myös arvosteleva ja ankara opettaja koettiin ahdistuneisuutta lisääväksi tekijäksi. Yhdellä oppilaalla ilmeni voimakasta piirreahdistuneisuutta. Kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden kokeminen oli tutkituilla vähäisempää. (Eskelinen 2009, 35-43.)

Pennasen ja Jorosen (2007) vuoden mittaisessa masennuksen ja ahdistuneisuuden ehkäisyohjelmassa kouluun liittyvistä ahdistuneisuusoireista (n=93) raportoi alkumittauksessa noin 10 % 5.-luokkalaisista lapsista ja loppumittauksessa noin 18 %. Selvin tulos oli, että tytöt raportoivat poikia enemmän ahdistuneisuusoireita sekä alku- että loppumittauksessa.

4.2 Kansainvälisiä tutkimuksia koululiikunta-ahdistuneisuudesta

Kansainvälistä tutkimusta koululiikunta-ahdistuneisuuteen liittyen ovat tehneet muun muassa Barkoukis (2001;2003;2007), Ommundsen (2003), Cecchini (2001), Ladouceur, Dugas, Freeston, Léger, Gagnon, ja Thibodeau (2000) sekä Papaioannou ja Kouli (1999). Barkoukiksen mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistää positiivisia kokemuksia ja vähentää tilanneahdistuneisuutta koulun liikuntatunneilla. Alhainen koettu pätevyys, liikuntatuntien arvioiva luonne ja opettajan ja ryhmätovereiden tarkkailu voivat myös aiheuttaa ahdistuneisuuden kokemuksia. (Barkoukis 2007, 68.) Myös Papaioannou ja Kouli (1999) tutkivat motivaatioilmaston vaikutusta tilanneahdistuneisuuteen. Heidän mukaansa tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä oppilaat kokivat vähemmän tilanneahdistuneisuutta kuin oppilaat, jotka olivat kilpailuorientoituneen opettajan opetuksessa. Myös Barkoukis (2001) ja Cecchini (2001) saivat samankaltaisia tuloksia vastaavan kaltaisissa tutkimuksissaan. Ommundsenin (2001) ja Barkoukiksen (2003) mukaan kilpailuorientoituneet oppilaat kokevat enemmän tilanneahdistuneisuutta koulun liikuntatunneilla kuin tehtäväorientoituneet oppilaat. Ladoucer (2000) viittaa Dugasin ym. (1995) tutkimuksiin todetessaan, että hyvin huolestunut henkilö ei kykene samanlaiseen ongelmanratkaisuun kuin vähän huolestunut henkilö, koska huolestuneisuus haittaa huomattavasti tehtävistä suoriutumisista.

5. TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, missä määrin koululiikunta koetaan ahdistavaksi, ja mikä siitä tekee ahdistavaa. Tutkimuksessa analysoidaan tyttöjen ja poikien välisiä eroja koetussa ahdistuneisuudessa sekä pyritään selvittämään koetun fyysisen pätevyyden ja liikuntanumeron yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen. Koettu fyysinen pätevyys on yhteydessä yksilön kokemuksiin koululiikunnasta (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997). Fyysisen pätevyyden kokemisen yhteyttä koululiikunta-ahdistuneisuuteen on kuitenkin tutkittu hyvin vähän.

Edeltävät tutkimukset ovat osoittaneet, että ahdistuneisuus suomalaisessa koululiikunnassa on vähäistä, ja että tyttöjen ja poikien välillä ei juuri ole eroja (Yli-Piipari ym. 2009; Mikkola 2007), silti ahdistuneisuutta on kuitenkin havaittu esiintyvän koululiikunnassa. Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen avoimen kysymyksen avulla pyrittiin saamaan tarkempaa ja syventävää tietoa siitä, mikä koululiikunta-ahdistuneisuutta aiheuttaa, ja kuinka kokemukset eroavat sukupuolten välillä. Tutkimusongelmat ovat:

1. Missä määrin yhdeksäsluokkalaiset kokevat koulun liikuntatunnit ahdistaviksi?
 - 1.1 Onko sukupuolten välillä eroa ahdistuskokemuksissa koulun liikuntatunneilla?
2. Minkä koetaan aiheuttavan ahdistusta liikuntatunneilla?
 - 2.1 Minkä tytöt kokevat aiheuttavan ahdistusta?
 - 2.2 Minkä pojat kokevat aiheuttavan ahdistusta?
3. Millainen yhteys koetulla fyysisellä pätevyydellä on liikuntatunneilla koettuun ahdistuneisuuteen tytöillä ja pojilla?
4. Millainen yhteys liikuntanumerolla on liikuntatunneilla koettuun ahdistuneisuuteen tytöillä ja pojilla?

6. TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

6.1 Kohdejoukko

Tutkimuksen otos koostui etelä-, keski- ja pohjoissuomalaisen koulun 9.- luokkalaisista tytöistä ja pojista. Monista ympäri Suomea tutkimukseen mukaan pyydetyistä kouluista yllämainitut olivat ainoat, jotka lopulta kyselyyn vastasivat. Kyselyyn vastasi yhteensä 146 oppilasta. Heistä kahdellatoista oli jäänyt vastaaminen jostakin syystä kesken, eikä heitä näin voitu huomioida tuloksissa, sillä internetpohjainen ohjelma, jolla tutkimuksen aineisto kerättiin, ei sallinut lähettää tutkijalle vastauksia ennen kuin kaikkiin kohtiin oli vastattu. Yksi vastaaja päätettiin lisäksi jättää huomioimatta tuloksissa, koska lomake oli täytetty väärin. Näin tutkimuksen lopulliseen tulosten analysointiin otettiin mukaan yhteensä 133 oppilaan vastaukset. Vastaajista enemmistö oli poikia (57 %), ja tytöt jäivät vastaajien jakaumassa hieman aliedustetuksi (45 %) (taulukko 1). Tutkimuksessa ei voitu tehdä pätevää vertailua kaupunkien tai läänien välillä epätasaisesti jakautuneen vastausprosentin vuoksi. Kohdejoukoksi valitsin 9. - luokkalaiset oppilaat, koska heillä on enemmän kokemusta liikuntatunneista kuin nuoremmilla ja heitä on todennäköisemmin opettanut useampi liikunnanopettaja, jolloin heidän kokemuksensa liikuntatunneista eivät perustu vain yhden liikunnanopettajan antamaan opetukseen.

TAULUKKO 1. Vastaajien jakauma.

	Luku	Prosentteina
Poikia	75	56,6
Tyttöjä	58	43,4
Yhteensä	133	100,0

6.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin Surveypal-ohjelman avulla internetpohjaisella kyselylomakkeella maaliskuun huhtikuun välisenä aikana keväällä 2013. Oppilaiden vastattua kyselyyn vastaukset jäivät ainoastaan tutkijan haltuun. Ennen kyselyn tekemistä pyysin koulujen rehtoreilta luvan kyselyn tekemiseen ja mukaan lähteneet rehtorit toimivat välikätenä kyselyn internetosoitteen toimittamisessa oppilaille. Ennen tutkimusaineiston keruuta rehtorit lähettivät oppilaiden vanhemmille sähköisen reissuvihon Wilman kautta viestin, jolla varmistettiin, että oppilaat saavat myös vanhempien puolesta osallistua kyselyyn: *”Hei, Pyydämme lupaa, että lapsenne saa osallistua Lari Sädekosken tekemän pro gradu -tutkielman kyselyyn. Tutkielma tehdään Jyväskylän yliopistoon. Kyselyssä selvitetään yläkoululaisten ahdistuneisuuden kokemuksia koulun liikuntatunneilla. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä kenenkään henkilötietoja ilmene tutkimuksen tuloksissa. Mikäli ette halua, että lapsenne osallistuu tutkimukseen, vastatkaa tähän viestiin.”* Yhtään kieltävää vastausta ei tullut, joten kaikki oppilaat, joille kysely välitettiin, pystyivät tutkimukseen osallistumaan. Yhdessä Etelä-Suomen koulussa olin itse seuraamassa aineistonkeruuprosessia tietokonehuoneessa biologian tunnin aikana, ja yhdessä saman alueen koulussa kyselyyn vastattiin liikunnanopettajan valvonnan alaisena liikuntatunnin aikana. Keski-suomalaisen ja pohjoissuomalaisen koulun oppilaat vastasivat kyselyyn itsenäisesti koulun rehtorin välittämän Wilma-viestin avulla, jossa oli suora linkki kyselyyn. Kyselyyn vastattiin anonyyminä, mutta siitä täytyi selvittää oppilaan sukupuoli sekä tieto siitä, onko etelä-, keski- vai pohjoissuomalaisesta koulusta.

6.3 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksessa käytettiin kahta eri mittaria. Toisella mitattiin koettua tilanneahdistuneisuutta koululiikunnassa, ja toisella koettua fyysistä pätevyyttä.

6.3.1 Koululiikunnan tilanneahdistuneisuuden mittari

Tutkimuksen tilanneahdistuneisuuden mittarina käytettiin Barkoukiksen (2007) PESAS – koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittaria (taulukko 2.). Mittarin väittämiin vastattiin viisi -portaisella Likert asteikolla, jossa 1=Täysin samaa mieltä, 2=Jokseenkin samaa mieltä, 3= En osaa sanoa, 4= Jokseenkin eri mieltä, 5= Täysin eri mieltä. Mittarin on suomentanut äidinkieltään suomenkielinen henkilö, ja suomenkielisen version ovat testanneet toimivaksi Yli-Piipari ym. (2009). Koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittari (PESAS: Barkoukis ym. 2005) koostuu kolmesta ulottuvuudesta: kognitiivinen ja somaattinen ahdistuneisuus sekä huolestuneisuus. Kognitiivisella ahdistuneisuudella viitataan kognitiivisten prosessien häiriöihin, somaattisella ahdistuneisuudella kehossa ilmeneviin reaktioihin ja toimintoihin, ja huolestuneisuudella epävarmuuteen suorituksista sekä omista kyvyistä. (Yli-Piipari ym. 2009, 53) Mittari sisälsi viisi väittämää liittyen kognitiivisen ahdistuneisuuden kokemiseen, viisi kysymystä liittyen somaattisen ahdistuneisuuden kokemiseen, sekä alkuperäiset kuusi kysymystä että lisätyt kuusi väittämää huolestuneisuuden tunteen kokemiseen (katso liite 2).

TAULUKKO 2. Koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittarin ulottuvuudet ja osiot (Barkoukis 2007) sekä lisätyt kuusi väittämää (kursivoitu)

Kognitiivinen ahdistuneisuus:

Minusta on usein vaikea keskittyä annettuun liikuntatehtävään liikuntatunneilla
Minusta on usein vaikea painaa mieleen annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita liikuntatunneilla
Minusta liikuntatunneilla on vaikea muistaa liikuntatehtäviä, jotka jo osaan
Ajatukseni eivät usein pysy kasassa liikuntatunneilla
Minusta on vaikea ymmärtää monimutkaisia liikuntasuorituksia liikuntatunneilla

Somaattinen ahdistuneisuus

Hengittäessä tuntuu usein epämiellyttävältä liikuntatunneilla
Liikuntatunneilla minulla on usein paineen tunnetta rintakehässä
Minua huimaa usein liikuntatunneilla
Kehossani tuntuu usein kipua liikuntatunneilla
Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla

Huolestuneisuus

Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävien suorituksessa liikuntatunneilla
Suorittaessani tehtävää koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia liikuntatunneilla
Kuntotestit huolettavat minua kovasti
Olen huolissani epäonnistumisen seurauksista kun suoritan tehtävää liikuntatunneilla
Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia liikuntatuntien testi tilanteissa
Minua huolestuttaa liikuntatunneilla usein se, että suoriudun huonosti
Pelkään, että epäonnistun joukkuepeleissä
Minusta tuntuu ikävältä, kun muut oppilaat katsovat suoritustani
Pelkään, että muut eivät halua minua joukkueeseensa
Minusta tuntuu ikävältä, kun opettaja katsoo suoritustani
Olen huolissani siitä, että muut osaavat minua paremmin liikuntatunneilla
Olen huolissani siitä, että satutan itseäni tai loukkaannun liikuntatunneilla

Lisäsin mittariin huolestuneisuuteen liittyvät kuusi viimeistä väittämää (kursivoitu taulukossa 2), koska mittarin esitestausvaiheessa ne todettiin oleellisiksi asioiksi selvittää oppilaiden koululiikunta-ahdistuneisuuteen liittyen. Alkuperäisestä mittarista jätin kaksi kysymystä pois. Somaattisen ahdistuneisuuden väittämistä jätin kohdan ”Minusta tuntuu usein kuin olisin hengästynyt liikuntatunneilla” pois. Sen ei katsottu mittaavan oikeaa asiaa, sillä liikuntatunneilla on luonnollista ja toivottavaa hengästyä. (Yli-Piipari ym. 2009). Somaattisen ahdistuneisuuden kysymyksistä päätin myös jättää pois väittämän ”Minusta on yleensä vaikea pitää mielessä annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita liikuntatunneilla”, koska se nähtiin mittarin esitestausvaiheessa niin samankaltaiseksi väittämän ”Minusta on usein vaikea painaa mieleen annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita liikunta tunneilla” kanssa. Mittarin esitestaus tehtiin Pirkanmaan koulussa 8.luokkalaisilla tytöillä ja pojilla. Yllämainitut muokkaukset tehtiin liikuntapedagogiikan pro gradu-seminaarissa keväällä 2013.

6.3.2 Koetun fyysisen pätevyuden mittari

Oppilaiden koettua fyysistä pätevyyttä mitattiin Lintusen (1995) 6-osaisella koetun fyysisen pätevyuden mittarilla (liite 2). Mittarissa on viisiluokkainen Likert-asteikko (1= täysin samaa mieltä, 5= täysin eri mieltä), josta valitaan omaa kokemusta parhaiten kuvaava vaihtoehto kunkin väittämän (esim. olen taitava liikunnassa) kohdalla.

6.4 Aineiston tilastolliset analyysit

Tutkimuksen aineiston sai siirrettyä Surveypalin internetpohjaisen kyselylomakeohjelman avulla suoraan Spss-, Pdf- tai exel -tiedostoiksi. Aineiston analyysi suoritettiin pääasiassa SPSS 20 -ohjelmalla. Frekvenssianalyysin, hajontojen ja keskiarvojen avulla pyrittiin kuvailemaan aineistoa. Kokonaisahdistuneisuuden summamuuttujien (somaattinen ja kognitiivinen ahdistuneisuus sekä huolestuneisuus) reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfa kertoimen avulla. Pearsonin korrelaatiokertoimen sekä ristiintaulukoinnin avulla tarkasteltiin muuttujien välistä riippuvuutta ja korrelaatiota. Riippumattomien otosten T-testin avulla vertailtiin sukupuolten välisiä eroja eri ilmiöiden kohdalla (kuten sukupuolten välinen ero koetussa koululii-

kunta-ahdistuneisuudessa), ja varianssianalyysillä vertailtiin liikunnan arvosanan ryhmien (arvosana alle 8, 8, tai 9-10) ja koetun koululiikunta-ahdistuneisuuden ryhmien (1-2.49, 2.5–3.49, 3.5-5) keskiarvoja.

TAULUKKO 3. Tilastollisessa analysoinnissa käytetyt menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset (sovellettu Reinikan, 2012 mukaan)

Menetelmä	Käyttötarkoitus
Frekvenssit, hajonnat, keskiarvot	Aineiston kuvailu
Cronbachin alfa	Summamuuuttujien luotettavuuden arviointi
Pearsonin korrelaatiokerroin	Muuttujien välisten riippuvuuksien tarkastelu
Ristiintaulukointi	Muuttujien jakautuminen ja niiden väliset riippuvuudet
Riippumattomien otosten t- testi	Sukupuolten välisten erojen tutkiminen
Varianssianalyysi	Useiden ryhmien keskiarvon vertailu
Levenen testi	Eri ryhmien varianssien yhtäsuuruuden mittaaminen
LSD- testi (varianssit yhtä suuret) ja Tamhanen T2 – testi (varianssit erisuuret)	Eri ryhmien välisten tilastollisesti merkitsevien erojen löytäminen

6.5 Avoimen kysymyksen analysointi

Avoimen kysymyksen periaatteeseen kuuluu kysymyksen esittäminen ja tilan jättäminen vastaamiselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 193). Ohjasin kuitenkin vastaajia lyhyellä kirjallisella lisäselvityksellä (*Ahdistus on olotila, jossa olo on epämukava. Siihen voi kuulua jännittyneisyyttä ja pelokkuutta.*) kysymyksen alla, koska ei ollut varmuutta sanan ahdistuneisuus oikein ymmärtämisestä (Liite 2).

Tutkimuksen avoimen kysymyksen vastauksia analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja sisällön erittelyn keinoin. Sisällönanalyysi on metodi, jota voidaan käyttää kaikissa kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysin muotona, ja sopii näin myös määrällisen tutkimuksen avoimen kysymyksen analysointiin. Sen pyrkimyksenä on kuvata aineistoa sanallisesti. Sisällön erittelyllä saan tuotua tutkimukseen kvantitatiivista sisällön kuvaamista. Aineiston analyysi etenee tyypillisesti ensin poimimalla kiinnostavat asiat aineistosta ja jättä-

mällä muut huomiotta. Sitten kerätään merkityt asiat yhteen ja erikseen muusta aineistosta, jonka jälkeen ne luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään, ja näistä kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Sain avoimet vastaukset siirrettyä suoraan Word-tiedostoksi Surveypal-ohjelmasta, joka helpotti aineiston analyysiä. Aloitin suoraan aineiston luokittelu- ja teemoittamisvaiheesta, koska tutkimuksen avoimen kysymyksen asettelu ohjasi tutkittavia vastaamaan vain tiettyyn aihepiiriin, eikä vastauksissa ilmennyt aiheesta poikkeavaa ja poistettavaa sisältöä. Analyysissä käyttämissäni lyhenteissä P=poika, T=tyttö, ES= Etelä-suomalainen koulu, KS= Keskisuomalainen koulu, PS= Pohjoissuomalainen koulu ja numero perässä viittaa vastaajan viimeisimpään liikuntanumeroon (esimerkiksi P, ES, 9).

7. LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa on tärkeää tarkastella sen luotettavuutta. Erityisesti tilastollisessa eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksessa käytetyn mittarin luotettavuuteen (Metsämuuronen 2003). Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla.

7.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Tutkimuksen toistettavuus eli *reliabiliteetti* kuvaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta (Metsämuuronen 2003). Tutkimuksessa käytettävät mittarit ovat silloin reliaabeleita, kun samat henkilöt saavat samoilla mittareilla samanlaisia tuloksia. Reliabiliteettia voidaan mitata rinnakkaismittauksena, toistomittauksena ja sisäisen konsistenssin eli yhtenevyyden mukaan. Mittarin sisäistä yhtenevyyttä mitataan esimerkiksi cronbachin alfan avulla. (Metsämuuronen 2003, 35–44.)

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta. Validiteetilla pyritään vastaamaan kysymykseen, tutkitaanko tutkimuksessa sitä, mitä oli tarkoitus tutkia? Validiteetin tyypillinen jako tapahtuu sisäiseen – ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta, ja ulkoisella validiteetilla sitä, kuinka hyvin tutkimus on yleistettävissä. Tutkimuksen sisäisen validiuden lajeja ovat sisällön validius (ovatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut sekä kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön), käsitevalidius, kriteerivaliditeetti, yhtäaikaisvaliditeetti sekä ennustevaliditeetti. Tärkeää validiteettitarkastelussa on pyrkiä huomioimaan jo etukäteen mahdolliset tutkimuksen luotettavuutta alentavat seikat. Olennaisia tutkimuksen sisäiseen validiteettiin liittyviä kysymyksiä ovat; ovatko käsitteet oikeita? Onko teoria oikein valittu? Mittaako mittari sitä mitä oli tarkoitus? (Metsämuuronen 2003, 35–34.)

Tämän tutkimuksen ulkoinen validiteetti on hyvin paljon siitä kiinni, kuinka hyvin otosjoukko edustaa kaikkia Suomen yläkoulujen 9. luokkia. Koska kohdejoukko on melko suppea ja edustaa pääasiassa vain kahden koulun oppilaita (näistä kouluista 71,3 % vastauksista), tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan yleistää koko maata edustavaan perusjoukkoon. Luotetta-

vuuden kannalta otoskokoa (133) voidaan pitää riittävän suurena, mutta joissakin tapauksissa (kuten liikuntanumeron yhteys ahdistuneisuuden summamuuttujiin) muodostuneet ryhmät jäävät liian pieniksi hyvän luotettavuuden kannalta (ryhmän koko <30).

Tässä tutkimuksessa on käytetty summamuuttujia, joiden samaa ilmiötä kuvaavien väittämien sisäistä yhdenmukaisuutta eli konsistenssia on mitattu Cronbachin alfa (α) -kertoimen avulla. Alfa-kertoimen ollessa yli 0.80 väittämien lineaarinen yhteys on todella luotettava. Kertoimen ollessa välillä 0.60–0.80 yhdenmukaisuus on luotettava, ja kertoimen ollessa alle 0.60 yhdenmukaisuus ei ole tarpeeksi luotettava. (Metsämuuronen 2003.)

7.1.1 Koululiikunnan tilanneahdistuneisuus -mittarin reliabiliteetti

Äidinkieleltään suomalainen henkilö on kääntänyt alun perin kreikankielisen mittarin väittämät englannista suomeksi. Suomenkieliset käännökset, joilla saattoi olla useita merkityksiä, arvioitiin asiantuntijaraadissa, joka muokkasi ne alkuperäisiä merkityksiä vastaaviksi. Mittarin alkuperäistä tekijää Vassilis Barkoukista konsultoitiiin käänösprosessin aikana. Kun kaikki väittämät oli käännetty suomeksi, noudatettiin vielä takaisinkäännösmenetelmää. (Yli-Piipari ym. 2009.) Alkuperäinen PESAS-mittari on todettu luotettavaksi sisäisen yhdenmukaisuuden (dimensioiden Cronbachin alfa arvot 0.79 ja 0.83 välillä) ja rakennevaliditeetin osalta (konfirmatorisen faktorianalyysin CFI= 0.92; RMSEA=0.06) (Yli-Piipari ym. 2009, Barkoukis ym. 2005 mukaan). Aina on kannattavaa tarkastaa jo hyvin testatunkin mittarin reliabiliteetti (Metsämuuronen 2003, 36). Tässä tutkimuksessa se on erityisen tärkeää, koska koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittariin lisättiin kuusi omaa kysymystä, mitä mittarissa ei aiemmin ollut. Koululiikunnan tilanneahdistuneisuusmittarin ulottuvuuksien sisäistä yhdenmukaisuutta analysoitiin Cronbachin alfa -kertoimilla. Jokaisen summamuuttujaan (kognitiivinen ja somaattinen ahdistuneisuus sekä huolestuneisuus) tarkoitetut väittämät latautuivat vähintään luotettavasti (alfa>.60). Summamuuttujien somaattinen ahdistuneisuus (taulukko 5.) ja huolestuneisuus (taulukko 6.) sisäinen yhdenmukaisuus oli erittäin luotettava (alfat>.80), ja summamuuttujan kognitiivinen ahdistuneisuus (taulukko 4.) sisäinen yhdenmukaisuus oli luotettavalla tasolla (alfa>.60). Lisätyt kuusi väittämää saivat myös riittävän hyviä arvoja huolestuneisuuden summamuuttujaan (alfat olivat välillä .78-.93).

Aineiston keruussa käytetty kyselyn muoto oli mallia ”Minusta on vaikea keskittyä annettuun tehtävään liikuntatunneilla”, jonka Likert-asteikossa 1= täysin samaa mieltä ja 5= täysin eri mieltä. Ennen vastausten analysointia käänsin asteikon Spss-ohjelmalla vastakkaiseksi siten, että 1=täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Tämän avulla tuloksia olisi helpompi tulkitella, koska suurempi arvo tarkoittaisi suurempaa ahdistuneisuutta.

TAULUKKO 4. Kognitiivista ahdistuneisuutta mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Kognitiivinen ahdistuneisuus	α , jos muuttuja poistetaan
Minusta on vaikea keskittyä annettuun tehtävään liikuntatunneilla	.80
Minusta on vaikea pitää mielessä annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita liikuntatunneilla	.72
Minusta liikuntatunneilla on vaikea muistaa liikuntatehtäviä, jotka jo osaan	.84
Ajatukseni eivät usein pysy kasassa liikuntatunneilla	.72
Minusta on vaikea ymmärtää monimutkaisia liikuntasuorituksia liikuntatunneilla	.66
N=133	Alfa .77

TAULUKKO 5. Somaattista ahdistuneisuutta mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Somaattinen ahdistuneisuus	α , jos muuttuja poistetaan
Hengittäessä tuntuu usein epämiellyttävältä liikuntatunneilla	.75
Liikuntatunneilla minulla on usein paineen tunnetta rintakehässä	.80
Minua huimaa usein liikuntatunneilla	.79
Kehossani tuntuu usein kipua liikuntatunneilla	.77
Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla	.66
N=133	Alfa .81

TAULUKKO 6. Huolestuneisuutta mittaavien muuttujien sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

Muuttuja: Huolestuneisuus	α , jos muuttuja poistetaan
Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävien suorituksessa liikuntatunneilla	.89
Suorittaessani tehtävää koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia liikuntatunneilla	.84
Kuntotestit huolettavat minua kovasti	.89
Olen huolissani epäonnistumisten seurauksista kun suoritan tehtävää liikuntatunnilla	.94
Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia liikuntatuntien testitilanteissa	.89
Minua huolestuttaa liikuntatunneilla usein se, että suoriudun huonosti	.94
<i>Pelkään, että epäonnistun joukkuepeleissä</i>	.86
<i>Minusta tuntuu ikävältä, kun muut oppilaat katsovat suoritustani</i>	.82
<i>Pelkään, että muut eivät halua minua joukkueeseensa</i>	.79
<i>Minusta tuntuu ikävältä, kun opettaja katsoo suoritustani</i>	.85
<i>Olen huolissani siitä, että muut osaavat minua paremmin liikuntatunneilla</i>	.93
<i>Olen huolissani siitä, että satutan itseäni tai loukkaannun liikuntatunneilla</i>	.83
N=133	Alfa .97

7.1.3 Koetun fyysisen pätevyyden mittarin reliabiliteetti

Koetun fyysisen pätevyyden mittarin summamuuttujan luotettavuutta ja väittämien sisäistä yhdenmukaisuutta koko otoksessa (n=133) mitattiin cronbachin alfa -kertoimen (α) avulla. Väittämät mittaavat pääasiassa todella luotettavasti koettua fyysistä pätevyyttä. Ainoastaan väittäjä ”olen notkea” sai alfa-arvon alle 0.80 (.733), mutta tälläkin arvolla yhdenmukaisuus

on luotettava. Koetun fyysisen pätevyyden mittarin väittämien sisäinen yhdenmukaisuus tässä tutkimuksessa on erittäin luotettava, koska koko koetun fyysisen pätevyyden summamuuttujaa kuvaava cronbachin alfa-kerroin on yli 0.80. (taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Koettua fyysistä pätevyyttä kuvaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	α – jos osio poistetaan
Olen taitava liikunnassa	,921
Olen ketterä	,915
Olen notkea	,733
Olen kestävä liikunnassa	,941
Olen nopea	,911
Olen voimakas	,848
N=133	Alfa ,958

8. TULOKSET

Tutkimuksen lopullinen aineisto koostui 133 9. -luokkalaisten oppilaiden vastauksista. Heistä tyttöjä oli 58 ja poikia 75. Oppilaiden ahdistuneisuuden kokemisen voimakkuutta kuvataan neljän eri luokan mukaisilla arvoilla. Arvot 1.0–2.0: hyvin vähän tai ei ollenkaan ahdistusta kokevat, arvot 2.01–3.0: lievää ahdistuneisuutta kokevat, arvot 3.01–4.0: kohtalaisesti tai melko paljon ahdistuneisuutta kokevat ja arvot 4.01–5.0: suurta ahdistuneisuutta kokevat. Koetun fyysisen pätevyyden voimakkuutta kuvataan kolmen eri luokan mukaan: Heikko koettu fyysinen pätevyys (raja-arvot 1-2.49), kohtalainen koettu fyysinen pätevyys (raja-arvot 2.5-3.49) sekä hyvä koettu fyysinen pätevyys (raja-arvot 3.5-5). Liikunnan arvosanojen mukaan muodostettiin kolme luokkaa: Arvosana alle kahdeksan, arvosana kahdeksan ja arvosana yli kahdeksan. Näiden luokkien mukaisesti tutkittiin koetun fyysisen pätevyyden sekä liikunnan arvosanan yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen koululiikunnassa.

8.1 Ahdistuneisuuden kokeminen liikuntatunneilla

Koululiikuntaa ei koeta juurikaan ahdistavaksi, jos tarkastellaan koko otoksen keskiarvoa ($ka=1,75$). Poikien kokemusten mukaan koululiikunta ei ole juuri lainkaan ahdistavaa ($ka=1,38$), mutta tytöt kokevat sen jo lievästi ahdistavaksi keskiarvolla 2,23. Tytöt saivat kaikilla ahdistuneisuuden kokemisen osa-alueilla korkeampia arvoja kuin pojat. Tyttöillä myös hajonta oli melko suurta joka osa-alueella. Pojat ovat keskihajonnan mukaan selvästi homogeenisempi ryhmä. Erot sukupuolten välisessä ahdistuneisuuden kokemisessa olivat sen kaikissa summamuuttujissa vähintään tilastollisesti melko merkitseviä. Tulosten mukaan 9.luokkalaiset tytöt kokevat koululiikunnan erittäin merkitsevästi ahdistavammaksi kuin pojat kokonaisahdistuneisuuden, somaattisen ahdistuneisuuden sekä huolestuneisuuden osa-alueilla. Myös koululiikunnan kokeminen kognitiivisesti ahdistavaksi oli tyttöillä suurempaa kuin pojilla, mutta tällä kohdilla ero oli tilastollisesti vain suuntaa antava ($p < 0.05$). (taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Koko otoksen sekä poikien ja tyttöjen kuvailevat tiedot ja t-testin arvo.

Muuttuja	Ryhmä	n	ka	kh	t-testi	p-arvo
Kokonais- ahdistuneisuus	Pojat	75	1,38	,46		
	Tytöt	58	2,23	,84		
	Yhteensä	133	1,75	,77	-7,47	,00
Kognitiivinen ahdistuneisuus	Pojat	74	1,30	,45		
	Tytöt	58	1,76	,72		
	Yhteensä	132	1,50	,62	-4,51	,02
Somaattinen ahdistuneisuus	Pojat	75	1,24	,36		
	Tytöt	58	1,79	,95		
	Yhteensä	133	1,49	,73	-4,55	,00
Huolestuneisuus	Pojat	75	1,50	,68		
	Tytöt	58	2,64	1,13		
	Yhteensä	132-133	2,00	1,06	-7,26	,00

Taulukossa 9 kuvataan koko otoksen sekä sukupuolen mukaan ahdistuneisuuden kokemisen jakautumista eri luokkiin, ja erojen merkitsevyyksiä sukupuolen mukaan. Sukupuolten välisiä eroja ahdistuksen voimakkuudessa tarkasteltiin jakamalla oppilaat neljään ahdistuksen voimakkuutta kuvaavaan luokkaan ja sen jälkeen ristiintaulukoimalla. Luokittelemalla ja ristiintaulukoimalla saatiin edellisen taulukon (Taulukko 8) tuloksia tukevia ja vahvistavia tuloksia. Pojille koululiikunta ei näyttäisi aiheuttavan juuri yhtään ahdistuneisuuden tunnetta (90,7 % vastaajista koettu ahdistuneisuus <2,00). Sitä vastoin alhaisimmassa ahdistuneisuuden kokemisen luokassa tyttöjä on vain vajaa puolet. Huolestuttavaa on se, että edelleen toiseksi korkeimpaan koetun kokonaisahdistuneisuuden luokkaan (3,01–4,00) kuului tytöistä lähes joka viides, kun pojista siihen luokkaan ei kuulunut enää yhtään vastaajaa. Huomioitavaa on kuitenkin positiivisessa mielessä se, että korkeimpaan ahdistuneisuuden luokkaan (arvo 4,01>) kuului kaikista vastaajista vain yksi (tyttö). Ahdistuneisuuden summamuuttujista nousee merkittävimmäksi huolestuneisuus, joka on selvästi yleisempää kuin kognitiivinen tai somaattinen ahdistuneisuus koululiikunnassa. Huolestuneisuuden tunnetta kuvaavat muun muassa huoli kuntotesteistä tai epäonnistumisesta muiden edessä liikuntatunnin aikana. Pienimpään ahdistuneisuuden kokemisen luokkaan kuului huolestuneisuuden muuttujassa vain hieman yli 60 % vastaajista, kun kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden kokemisen pienimpiin luokkiin kuului kumpaankin yli 85 % vastaajista. Kaikista vähäisintä ahdistuneisuuden kokeminen oli

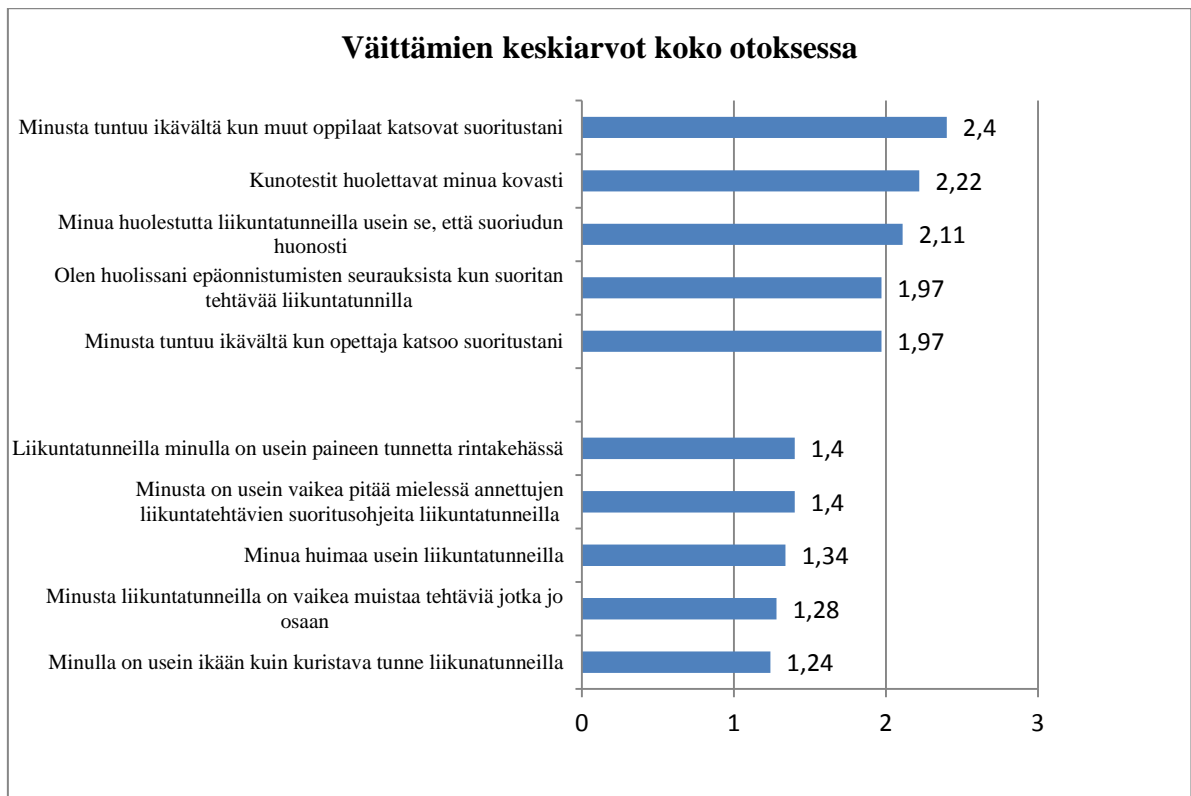
kognitiivisen ahdistuneisuuden osa-alueella, jossa tytöistä 84,5 % kokee erittäin vähän tai ei ollenkaan ahdistuneisuutta (arvo <2) ja pojista 94,6 % kokee erittäin vähän tai ei ollenkaan ahdistuneisuutta ja yksi kolmasosa kokee koululiikuntaa kohtaan kohtalaisesti tai enemmän huolestuneisuutta (ka >3.01). Kognitiivisen ahdistuneisuuden kokemisessa ei ole eroja sukupuolten välillä, mutta somaattisen ahdistuneisuuden kokemisessa sukupuoli on merkitsevä ja huolestuneisuuden kokemisessa erittäin merkitsevä erottelija. Kummassakin tapauksessa siis tytöillä ahdistuneisuuden kokeminen on poikia suurempaa.

TAULUKKO 9. Kokonaisahdistuneisuuden, kognitiivisen – ja somaattisen ahdistuneisuuden sekä huolestuneisuuden prosentuaalinen jakauma neljässä eri luokassa ahdistuksen voimakkuuden mukaan. Sukupuolen välisten erojen merkitsevyydet, khin neliö.

Luokka	Kokonaisahdistuneisuus			Kognitiivinen ahdistuneisuus			Somaattinen ahdistuneisuus			Huolestuneisuus		
	kaikki %	pojat	tytöt	kaikki %	pojat	tytöt	kaikki %	pojat	tytöt	kaikki %	pojat	tytöt
< 2, 00	70,7	90,7	44,8	87,5	94,6	84,5	86,8	98,7	75,9	61,8	86,7	32, 8
2.01–3.00	20,3	9,3	34,5	6,6	5,4	8,6	4,4	-	10,3	17,6	8,0	31,0
3.01–4.00	8,3	0	19,0	2,9	-	6,9	5,1	1,3	10,3	12,5	5,3	22,4
4.01–5.0	0,8	0	1,7	-	-	-	1,5	-	3,4	5,9	-	13,8
khin neliö –testi:	p=,00***			p=, 05			p=, 001**			p=, 00***		
=tilastollisesti merkitsevä				*= tilastollisesti erittäin merkitsevä								

8.2 Koettua ahdistuneisuutta aiheuttavia tekijöitä koulun liikuntatunneilla

Viisi suurinta arvoa saanutta yksittäistä väittämää olivat kaikki huolestuneisuuden osa-alueeseen liittyviä. Viidestä pienempiä arvoja saaneista väittämistä taas yksikään ei ollut huolestuneisuuden osa-alueen väittämä. Suurimman keskiarvon koko otoksessa sai huolestuneisuuden väittämä ”Minusta tuntuu ikävältä kun muut oppilaat katsovat suoritustani”. Keskiarvon kaksi ylittivät myös väittämät ”Kuntotestit huolettavat minua kovasti” sekä ”minua huolestuttaa liikuntatunneilla usein se, että suoriudun huonosti”. Kaikista pienimmän keskiarvon (1,24) koko otoksessa sai somaattista ahdistuneisuuden kokemista kuvaava väittämä ”Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla”. Tulosten mukaan oppilaita näyttäisi koululiikunnassa ahdistavan eniten suoritusten tekeminen muiden katsoessa, kuntotestit, oppilaan huoli siitä, että on huono ja epäonnistuu sekä opettajan tarkkailun alle joutuminen suori- tuksen aikana. (kuvio 4.)

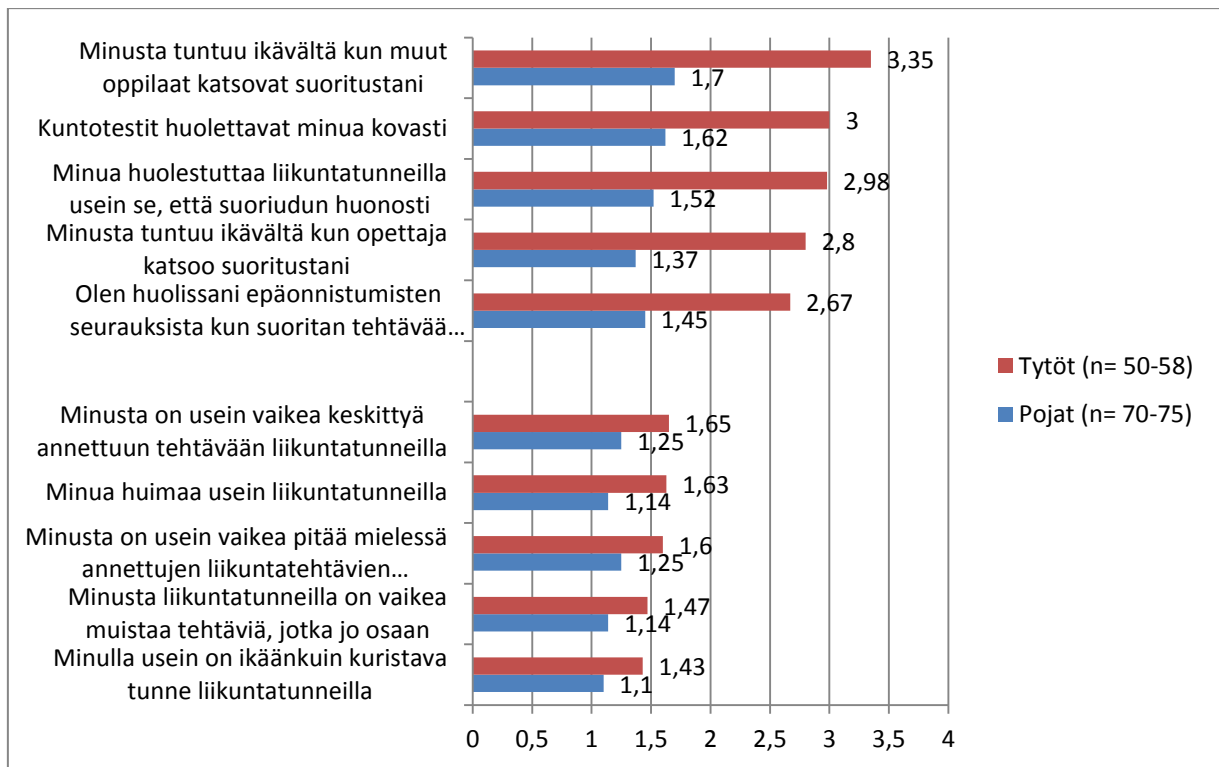


KUVIO 4. Ahdistuneisuuden yksittäisten muuttujien keskiarvot koko otoksessa (n=133): 5 suurinta ja 5 pienintä keskiarvoa saanutta muuttujaa.

Seuraavassa kuviossa (kuvio 5) kuvataan tyttöjen ja poikien saamia keskiarvoja koetun koulu- liikunta-ahdistuneisuuden yksittäisissä väittämässä. Kaikki viisi korkeinta arvoa saanutta väittämää kuuluvat huolestuneisuuden osa-alueeseen. Viidestä alimmasta yksikään ei ole huolestuneisuuden osa-alueen väittämä. Korkeimman keskiarvon (3,35) tytöissä saanut muuttuja oli sama kuin koko otoksen korkeimman saanut väittämä, eli huolestuneisuuden tunteen kokemista kuvaava ”Minusta tuntuu ikävältä kun muut katsovat suoritustani” väittämä. Toiseksi suurinta huolestuneisuuden tunnetta (ka 3,00) koettiin väittämän ”Kuntotestit huolettavat minua kovasti” kohdalla. Kaikista vähiten huolestuneisuutta aiheutti sama väittämä kuin koko otoksenkin, eli somaattista ahdistuneisuutta koskeva ”Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla” väittämä.

Samoin kuin koko otoksessa ja tytöillä, myös pojilla viisi suurinta keskiarvoa saanutta väittämää ovat kaikki huolestuneisuuden osa-alueeseen kuuluvia (kuvio 5). Viidestä alimmasta yksikään ei ole huolestuneisuuden osa-alueen väittämä. Väittämät ”Minusta tuntuu ikävältä kun muut oppilaat katsovat suoritustani” ja ”Kuntotestit huolettavat minua kovasti” toistuvat aiempien havaintojen mukaisesti myös pojilla korkeimpia keskiarvoja saaneina väittäminä. Tosin pojilla väittämien keskiarvot ovat huomattavasti alhaisemmat kuin tytöillä. Alhaisimman keskiarvon sai myös sama väittämä kuin koko otoksessa ja tytöillä, eli ”Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla”.

Tytöistä poiketen pojilla viiden suurimman väittämän listassa olivat ”Suorittaessani tehtävää koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia liikuntatunneilla” (ka=1,52) sekä ”Pelkään, että epäonnistun joukkuepeleissä” (ka=1,49). Tyttöjen väittämistä poiketen poikien pienimpiä arvoja saaneissa väittämässä olivat väittämät ”Liikuntatunnilla on usein paineen tunnetta rintakehässä” (ka=1,21) sekä ”Hengittäessä tuntuu usein epämiellyttävältä liikuntatunneilla” (ka=1,21) (kuvio 5.)



KUVIO 5. Yksittäisten väittämien keskiarvot tytöillä ja pojilla. Viisi suurinta ja viisi pienintä keskiarvoa saanutta väittämää tyttöjen väittämien suuruusjärjestyksen mukaan.

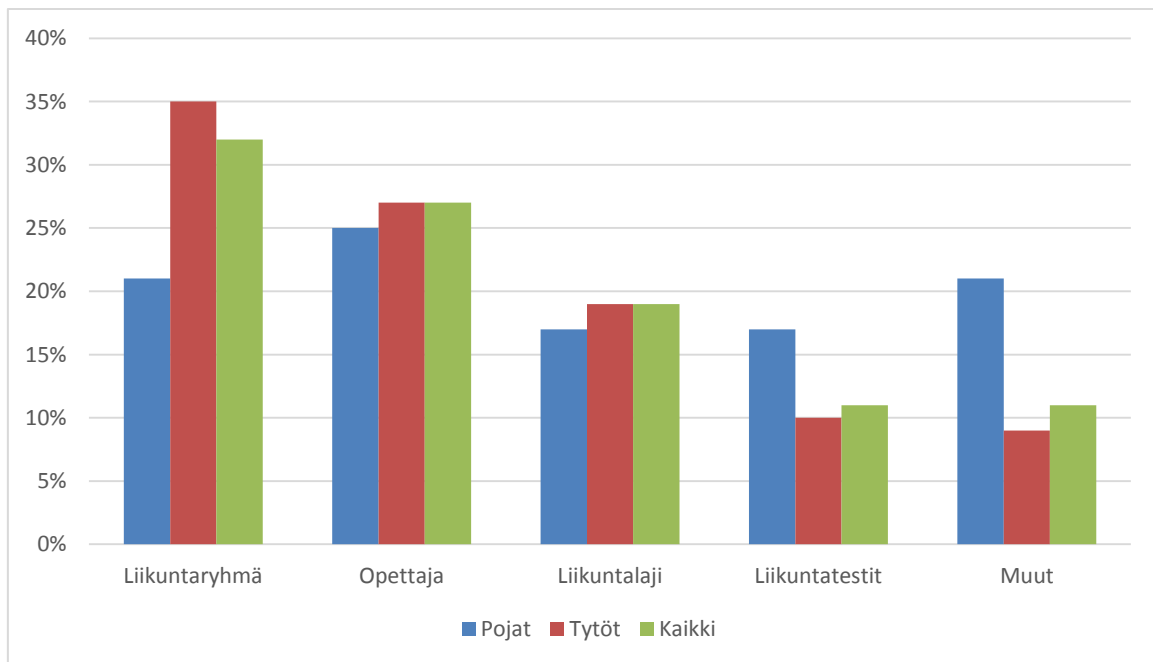
8.3 Avoimen kysymyksen tulokset ahdistuskokemuksista liikuntatunneilla

Tutkimuksen avoimeen kysymykseen vastasi yhteensä 128 oppilasta. Vastanneista poikia oli 72 ja tyttöjä 56. Pojilla ja tytöillä näyttäisi olevan hyvin selviä eroja ahdistuneisuuden kokemisen yleisyydessä myös tämän avoimen kysymyksen perusteella. Tytöistä vain 10 vastasi, että ei koe koululiikunnassa mitään ahdistavaksi tai edes jännittäväksi. Sen sijaan noin 82 % tytöistä mainitsi jonkin asian, minkä he kokevat ahdistavaksi koululiikunnassa. Pojista 68 % oli sitä mieltä, että koululiikunnassa ei ole mitään ahdistavaa, ja vain noin 25 % mainitsi jonkin asian minkä kokee ahdistavaksi koululiikunnassa.

Kaiken kaikkiaan oppilaiden vastauksista löytyi 135 erilaista mainintaa ahdistuksen syistä. Näistä 24 oli poikien mainintoja ja 111 tyttöjen. Näin suurella sukupuolten erolla on hyvin vaikea saada aikaiseksi vertailua tyttöjen ja poikien välillä, joten nostan tuloksissa esille vain asiat, jotka jossakin määrin ovat yhteisiä molemmille sukupuolille. Aineistosta muotoutui viisi koululiikunta-ahdistuneisuutta selittävää luokkaa (kuvio 6). Näitä olivat opettaja, ryhmä,

liikuntalaji, liikuntatestit ja muut. Luokkaan muut sisällytettiin esimerkiksi huoli epäonnistumisesta tai loukkaantumisesta. Aineistossa yhdellä vastaajalla saattoi tulla useampikin asia esille, joka liittyi samaan tai eri luokkaan. Esimerkiksi *T, PS, 8: ”Kun opettaja katsoo suoritustani ja arvio sitä. Erilaiset kuntotestit. Uiminen.”*

Liikuntaryhmä oli eniten mainintoja saanut kategoria (44 kappaletta). Pojilla erot eri kategorioiden mainintojen määrissä olivat hyvin pieniä (vähiten saanut neljä mainintaa, eniten saanut kuusi mainintaa), eivätkä niiden prosentuaaliset erot ole merkitseviä, vaikka kuviossa 6 melko suurilta vaikuttavatkin. Tyttöillä erot olivat huomattavasti selvempiä. Heillä liikuntaryhmään ja opettajaan liittyvät maininnat saivat 62 % osuuden kaikista maininnoista (kuvio 6). Tyttöillä myös liikuntalajit saivat selvästi enemmän mainintoja kuin liikuntatestit tai kategoria muut. Tyttöjen aineistosta löytyi paljon sellaisia ahdistuksen aiheuttajia, jotka olivat yhteisiä monille tytöille, kun taas pojilla mainintoja oli kaiken kaikkiaan vähän, mutta monipuolisesti.



Kuvio 6. Ahdistusta aiheuttavat asiat, oppilaiden maininnat luokiteltuna viiteen luokkaan ja eri luokkien prosentuaaliset osuudet pojilla, tytöillä sekä koko aineistossa.

Liikuntaryhmän aiheuttamaa ahdistuneisuutta tytöillä kuvasivat muiden silmien alla suorituksen tekeminen (15 mainintaa), sekaryhmä (7 mainintaa), vertailu, arvosteleminen ja itsensä

epänormaaliksi tunteminen sekä yksin jääminen. Ryhmän koettiin asettavan suorituspaineita, ja tytöt kokivat, että joutuvat muiden tarkkailtavaksi suoritusta tehdessään. Myös pojilla syntyi ahdistusta siitä, että muut katsovat, kun tekee suoritusta.

T, ES, 9: ”Jos joutuu yksin tehdä jotain ja muut arvioivat.”

T, ES, 9 ”Välillä se, kun ihmiset tuijottavat kun teen jotain suoritusta. Tai se kun pakotetaan tekee jotain mitä ei osaa. Tai se kun vertaillaan tuloksia toisten kanssa.”

P, KS, 8: ”Välillä on hieman ahdistavaa suorittaa jotakin lihaskuntoliikettä, jos useat liikuntaryhmän oppilaat seuraavat suoritustani.”

Jossakin määrin yhteistä sukupuolten välillä oli se, että kummatkin kokivat liian vaativan opettajan ahdistavaksi. Sekä tytöt että pojat kokivat liian kovat opettajan asettamat vaatimukset ja pakottamisen (neljä mainintaa) ahdistavana. Pojista moni kuvasi opettajaa ”liian natsimaiseksi”. Pakottaminen liittyi tehtävistä suoriutumiseen. Opettajaan kohdistuva ahdistuneisuuden kokeminen sukupuolten välillä oli tässäkin aineistossa kuitenkin melko erilaista, sillä pojilla se kohdistui vain opettajan kurinpitoon. Tyttöillä oli yhteensä 13 mainintaa liittyen miespuoliseen opettajaan. Miespuolinen opettaja koettiin jo itsessään ahdistavaksi, mutta erityisesti opettajan suorittama avustaminen telinevoimistelussa nousi esille (myös pojilla yhdessä tapauksessa). Opettajan tarkkailu, seuraaminen ja arviointi tunnilla (yhteensä 11 mainintaa) olivat myös tekijöitä, jotka aiheuttivat tyttöillä ahdistuneisuuden kokemuksia.

T, PS, 8 ”On ahdistavaa, kun tyttöjen ja poikien liikunta on yhdessä, etenkin uinti ja telinevoimistelu. Vielä kun opettaja on miespuolinen ja auttaa varsinkin tyttöjä epämuikavalla tavalla esim. telinevoimistelussa hän auttaa työntämällä takapuolesta yms.”

P, PS, 7: ”Esim. telineliikunta jossa opettaja nostelee intiimeistä paikoista ja välillä opettaja huutaa jos ei jaksa suoriutua ja välillä on pakko suoriutua.”

Tyttöjen aineistosta esille nousivat yleisimpinä ahdistusta aiheuttavina lajeina uinti (10 mainintaa), jonka ahdistavuutta selitti miesopettaja tai sekaryhmä, ja telinevoimistelu (8 mainintaa). Muita ahdistavaksi koettuja liikuntalajeja tyttöillä olivat hiihto, erilaiset joukkuelajit (pelko epäonnistumisesta ja loukkaantumisesta) sekä tanssi. Liikuntalajeista hiihto oli sekä tytöillä että pojilla ahdistavaksi koettu laji. Muita lajeja, joita poikien aineistossa nousi esille, olivat tanssi ja telinevoimistelu (molemmista yksi maininta).

T, ES, 7: ”Telinevoimistelu on turhaa ja kiusallista. En näe siinä mitään järkeä. Sama koskee tanssia.”

T, PS, 10: Uinnissa ahdistaa ja pahasti, kun tyttönä uit siellä poikien+miespuolisen (vanha) liikunnanopettajan kanssa, varsinkin jos vesi on muutenki ahdistava elementti. Telinevoimistelu inhoan kaikista eniten, monestaki syystä. Ensiksi, ala-asteella on pakotettu kyyneliin saakka tekemään joitaki juttuja, joita ei vain pysty/uskalla tehdä. En uskalla vieläkään tehdä niitä yksinkertasia rekkitangolla pyörähtämissä sen takia, että on niin kauheat muistot.”

Liikuntatesteistä kummallakin sukupuolella mainittiin ”testit ylipäätään” tai kuntotestit. Tyttöillä edellä mainitut asiat saivat 11 mainintaa, ja pojilla neljä mainintaa. Kuntotesteinä mainittiin Cooperin-testi sekä 1500 metrin juoksutesti. Testien koettiin ruokkivan kilpailuilmapiiriä, mikä nähtiin haitalliseksi liikuntatunnin viihtyvyyden kannalta.

T, ES, 10: ”Liit testit rasittavat ja tuntuu että kaikesta otetaan mittaa ja katsotaan kuka on paras. Mielestäni koulussa pitäisi innostaa liikkumaan ja kokeilemaan uusia lajeja, eikä kokaajan testaamaan kuka voittaa.”

Muut -kategoriaan kuuluu asioita, joista ei muodostunut suuria luokkia. Niistä osa voisi kuulua muiden isompien luokkien alle, mutta kaikissa vastauksissa ei oltu eritelty tarkemmin ahdistusta aiheuttavaa tekijää. Tyttöillä näitä asioita olivat epäonnistuminen, uskaltamattomuus, loukkaantumisen pelko, oma ylipaino ja sääntöjen unohtaminen. Pojilla epäonnistuminen, uskaltamattomuus, väärä liikuntavarustus, oma sairaus ja ”joidenkin tiettyjen asioiden” kerrottiin aiheuttavan ahdistuneisuutta.

T, ES, 7: ”Joukkuepeleissä pelkään että sattuu esim. pallo tulee naamaan ja olen myös joskus epävarma koska en muista sääntöjä ja epäonnistun jotenka en tee usein parasta suoritusta yhteisjoukkuepeleissä.”

Oppilaat nimesivät myös asioita, jotka koettiin jännittäväksi tai epämiellyttäväksi, mutta ei kuitenkaan ahdistaviksi. Näitä olivat jotkin liikuntatestit, liikuntalajeista uinti, suunnistus ja hiihto, tehtävän suorittaminen muiden nähden ja asioiden liiallinen toistaminen. Nämä maininnat kertovat siitä, että oppilaat kokevat asioita eri tavalla ja pystyvät myös käsittelemään jännitystä ja epämiellyttäviä tunteita eri tavoin.

T, ES, 9: ”En koe liikuntaa hirveän ahdistavaksi, mutta testit jännittävät aina tietysti hieman.”

T, PS 9 ”Jos pitää suorittaa jotain muitten seuratessa minun suoritusta niin tulee siitä vähä sellanen epämiellyttävä olo ko kaikki tuijottaa. eipä minua silleeti mitenkään kummemmin liikuntatunneilla ahista.”

8.4 Koetun fyysisen pätevyyden yhteys oppilaiden ahdistuskokemuksiin liikuntatunneilla

Taulukossa 10 kuvataan vastaajien jakaumaa koetun fyysisen pätevyyden ryhmiin koko otoksen sekä sukupuolen mukaan. Vastaajista 24,2 % kuului ryhmään ”heikko koettu fyysinen pätevyys”, 18 % ryhmään ”kohtalainen koettu fyysinen pätevyys” ja 57,8 % ryhmään ”hyvä koettu fyysinen pätevyys”. Tyttöjen osuus oli heikommassa koetun fyysisen pätevyyden ryhmässä kuitenkin huomattavasti poikia suurempia. ”Hyvän koetun fyysisen pätevyyden” ryhmään kuului pojista 72,2 %, mutta tytöistä vain 39,3 %. Erot sukupuolten välillä olivat erittäin merkitseviä ($p=.000$). 9. luokkalaiset tytöt näyttäisivät siis kokevan fyysisen pätevyytensä heikommaksi kuin pojat.

TAULUKKO 10. Koko otoksen sekä sukupuolen mukainen jakauma koetun fyysisen pätevyyden ryhmiin.

Koetun fyysisen pätevyyden profiilit	Kaikki (n=133)		Pojat (n=75)		Tytöt (n=58)	
	n	%	n	%	n	%
Heikko (1-2.49)	31	24,2	13	18,1	18	32,1
Kohtalainen (2.5–3.49)	23	18,0	7	9,7	16	28,6
Hyvä (3.5- 5)	74	57,8	52	72,2	22	39,3
Fyysisen pätevyyden keskiarvot	3,41		3,71	$p<,000$	3,03	

Koetun fyysisen pätevyyden korrelaatiota koettuun koululiikunta-ahdistuneisuuteen ja sen summamuuttujiin koko otoksessa ja sukupuolen mukaan tutkittiin Pearsonin korrelaatiokerroimen avulla (taulukko 11). Negatiiviset korrelaatiot viittaavat siihen, että koetun fyysisen pätevyyden laskiessa koettu ahdistuneisuus kasvaa. Koko otos huomioiden koettu fyysinen

pätevyys näyttäisi korreloivan voimakkaimmin kokonaisahdistuneisuuteen ja huolestuneisuuteen ($r=.454-.485$) koululiikunnassa. Korrelaatio oli myös kohtalaista kognitiiviseen ahdistuneisuuteen ($r=.343$). Kummallakin sukupuolella on havaittavissa kohtalaista ja tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta koetun fyysisen pätevyyden ja koetun kokonaisahdistuneisuuden sekä huolestuneisuuden välillä (pojilla $r=.400-.371$, tytöillä $r=.359-.455$) Pojilla yhteys myös kognitiiviseen ahdistuneisuuteen on merkitsevä ja kohtalainen ($r=.392$). Somaattinen ahdistuneisuus ei näyttäisi olevan kummallakaan sukupuolella yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen koululiikunnassa.

TAULUKKO 11. Koetun fyysisen pätevyyden korrelaatiot kokonaisahdistuneisuuteen ja sen summamuuttujiin koko otoksessa ja sukupuolen mukaan.

	n	Kokonais- ahdistuneisuus	Somaattinen ahdistuneisuus	Kognitiivinen ahdistuneisuus	Huolestuneisuus
Koettu					
fyysinen pätevyys					
Kaikki	127	-, 454***	-, 193*	-, 343***	-, 485***
Pojat	72	-, 400***	-, 222	-, 392**	-, 371**
Tytöt	55	-, 359**	, - 025	-, 116	-,455***

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

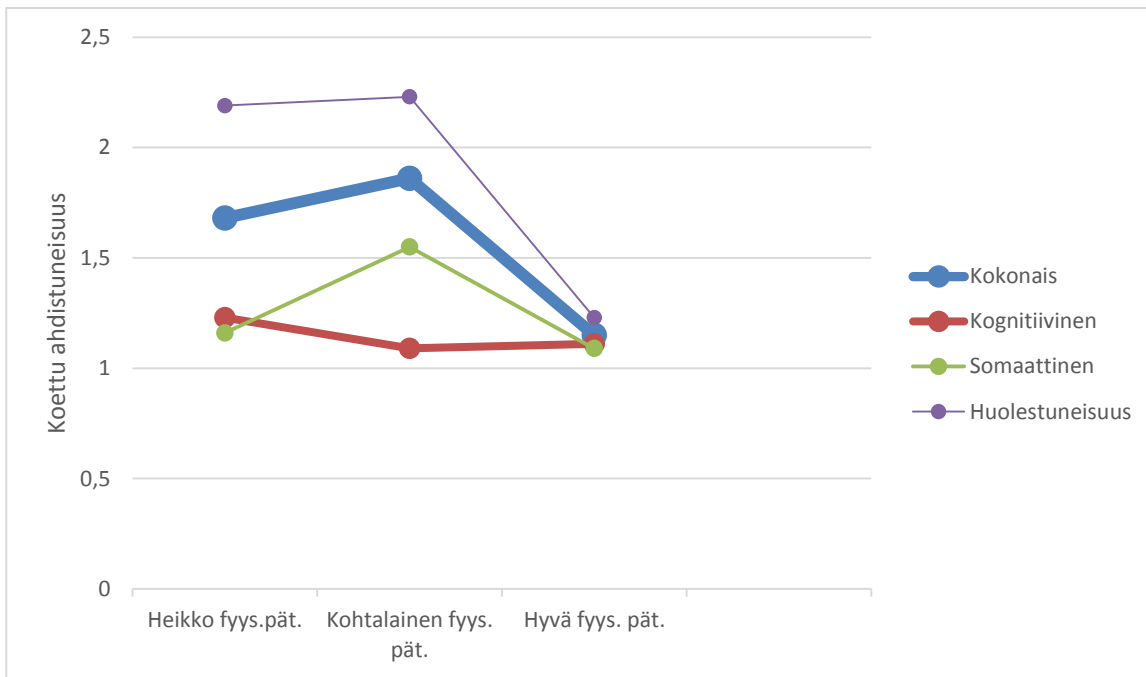
Koululiikunta-ahdistuneisuutta mittaavien summamuuttujien keskiarvoja ja keskihajontaa analysoitiin eri koetun fyysisen pätevyyden ryhmissä yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 12 selviää tarkemmat ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat sekä eri ryhmien välillä havaitut tilastollisesti merkitsevät erot. Levenen homogeenisuustesti osoitti, että eri koetun fyysisen pätevyyden ryhmien varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia ($p<.05$) koko joukossa eivätkä pojilla, joten näiden tilastollisen merkitsevyyden tulkintaan käytin Tamhane's T2 – testiä. Tytöillä varianssit olivat samansuuruisia ($p>.05$), ja merkitsevyyksiä tulkittiin LSD-testin avulla.

Varianssianalyysin tulosten tarkastelu osoitti, että fyysisen pätevyyden kokemuksen mukaan muodostettujen ryhmien välillä on eroja. Kokonaisahdistuneisuuden ja huolestuneisuuden kokemisessa erot ryhmien välillä ovat erittäin merkitseviä, ja somaattisen ahdistuneisuuden kokemisessa merkitseviä. Molemmilla sukupuolilla erot olivat ryhmien välillä merkitseviä huolestuneisuudessa, ja pojilla somaattisessa ahdistuneisuudessa. LSD ja Tamhane's T2 testit osoittivat, että ryhmät 1 ja 2 kokevat merkitsevästi enemmän kokonaisahdistuneisuutta kuin ryhmä 3. Samoilla ryhmillä ero huolestuneisuuden kokemisessa oli myös merkitsevä tai erittäin merkitsevä. Kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden kohdalla erot ryhmien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tyttöillä ryhmien yksi ja kaksi ero ryhmään kolme on tilastollisesti merkitsevä kokonaisahdistuneisuudessa ja huolestuneisuudessa. Koetun fyysisen pätevyyden noustessa näyttäisi siis ahdistuneisuuden tunteen kokeminen laskevan erityisesti kokonaisahdistuneisuuden ja huolestuneisuuden kohdalla. Heikko koettu fyysinen pätevyys on yhteydessä voimakkaampana huolestuneisuuteen. (Taulukko 12.)

Kuvio 7 kuvaa graafisesti koetun ahdistuneisuuden muutosta koetun pätevyyden profiilin mukaan. Yllättävää on se, että kohtalaisen koetun pätevyyden ryhmään kuuluvilla koettu kokonaisahdistuneisuus, huolestuneisuus sekä somaattinen ahdistuneisuus eivät ole sen alhaisempia kuin heikon koetun fyysisen pätevyyden ryhmän henkilöillä. Yhteys koettuun ahdistuneisuuteen ei siis ole lineaarinen koetun pätevyyden profiilin mukaan, ja ahdistuneisuuden kokeminen näyttäisi olevan korkeinta sekä heikon että kohtalaisen fyysisen pätevyyden ryhmään kuuluvilla. (kuvio 7.)

TAULUKKO 12. Koululiikunta-ahdistuneisuutta mittaavien muuttujien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (kh) eri koetun fyysisen pätevyyden tasoilla ja eri ryhmien väliset parivertailut.

Koettu fyysinen pätevyys	n	Kokonais-ahdistuneisuus		Kognitiivinen ahdistuneisuus		Somaattinen ahdistuneisuus		Huolestuneisuus		
		ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
Ryhmä 1: Heikko (1-2.49)	31	1,68	,83	1,23	,57	1,16	,52	2,19	1,11	
Pojat	12	1,23	,44	1,17	,39	1,00	,00	1,46	,78	
Työt	18	2,00	,91	1,28	,67	1,28	,67	2,73	1,02	
Ryhmä 2: Kohtalainen (2.5–3.49)	22	1,86	,77	1,09	,29	1,55	,86	2,23	1,07	
Pojat	7	1,29	,49	1,00	,00	1,29	,44	1,57	,79	
Työt	15	2,13	,74	1,13	,35	1,67	,90	2,53	1,06	
Ryhmä 3: Hyvä (3.5-5)	74	1,15	,43	1,11	,38	1,09	,47	1,23	1,11	
Pojat	52	1,04	,19	1,02	,02	1,00	,00	1,08	,33	
Työt	22	1,41	,67	1,18	,50	1,32	,84	1,59	,73	
Kaikki	127	1,40	,68	1,11	,38	1,19	,59	1,64	,94	
Pojat	72	1,10	,30	1,04	,20	1,03	,24	1,19	,52	
Työt	55	1,80	,83	1,20	,52	1,40	,81	2,22	1,05	
ANOVA		Koko ryhmät	F (15,642)***	F (2,059)		F (5,394)**		F (22,392)***		
		Pojat	F (4,024)*	F (2,900)		F (5,191)**		F(5,475)**		
		Työt	F (4,813)*	F (, 325)		F (1,143)		F (8,569)**		
LSD/ Tamhane's T2		Koko ryhmät	R1,R2>R3**					R1>R3***, R2>R3**		
		Pojat	R1>R3*,					R2>R3**		
		Työt	R1>R3***					R2>R3**		
n= 127		***p<.001, **p<.01, *p<.05								



KUVIO 7. Koetun koululiikunta-ahdistuneisuuden muutos koetun fyysisen pätevyyden profiilin mukaan.

8.5 Liikuntanumeron yhteys ahdistuskokemuksiin liikuntatunneilla

Arvosanat kiitettävä ja erinomainen olivat yleisimmät liikunnan arvosanat koko otoksessa. Pojat olivat kuitenkin saaneet tyttöjä useammin kiitettävän tai erinomaisen arvosanan (pojat 46,7, tytöt 37,9), kun taas tytöillä oli selvästi poikia useammin liikunnasta arvosana alle 8 (pojat 14,6, tytöt 34,5). Tyttöjen liikunnan arvosanojen keskiarvo (8,03) oli hieman poikien keskiarvoa (8,25) matalampi, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=0,075$). (Taulukko 13.)

TAULUKKO 13. Koko otoksen sekä sukupuolen mukaiset liikuntanumeroprofiilit.

Liikuntanumeroprofiilit	Kaikki	Pojat (ka 8,35)	Tytöt (ka 8,03)
	(n=133)	(n=75)	(n=58)
	%	%	%
Arvosana alle 8	31 23,3	11 14,6	20 34,5
Arvosana 8	45 33,8	29 38,7	16 27,6
Arvosana yli 8	57 42,9	35 46,7	22 37,9

Liikunnan arvosanan korrelaatiota 9. luokkalaisten poikien ja tyttöjen koettuun kokonaisahdistuneisuuteen koululiikunnassa tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Liikunnan arvosanalla näyttäisi olevan heikko, negatiivinen korrelaatio ($r=-.30$) koettuun ahdistuneisuuteen. Voimakkainta korrelaatio on liikuntanumeron ja kognitiivisen ahdistuneisuuden välillä koko otoksessa ($r=-.33$). Liikuntanumero ei vaikuttaisi olevan yhteydessä huolestuneisuuden kokemiseen kummallakaan sukupuolella, mutta koko otoksessa riippuvuutta on heikosti olemassa. Sekä tytöillä että pojilla liikuntanumerolla on heikko yhteys somaattisen ja kognitiivisen ahdistuneisuuden kokemiseen. Koko otos huomioiden vaikuttaa siis siltä, että liikuntanumerolla on jonkin asteinen yhteys ahdistuneisuuden kokemiseen. Pojilla korrelaatiot olivat hieman suurempia kuin tytöillä. (Taulukko 14.)

TAULUKKO 14. Liikuntanumeron korrelaatiot kokonaisahdistuneisuuteen sekä sen summamuuttujiin koko otoksen ja sukupuolen mukaan.

Ryhmä	N	Kokonais-ahdistuneisuus	Somaattinen ahdistuneisuus	Kognitiivinen ahdistuneisuus	Huolestuneisuus
POJAT	75	-, 282*	-, 270*	-, 292*	-, 218
TYTÖT	56	-, 246	-, 259*	-, 292*	-, 163
KAIKKI	133	-, 297**	-, 288**	-, 328***	-, 236**

* $p<.05$; ** $p<.01$, $p<.001$ ***

Koululiikunta-ahdistuneisuutta mittaavien summamuuttujien keskiarvoja eri liikunnan arvosanaryhmissä tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Taulukosta 15 selviää tarkemmat ryhmäkohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat sekä eri ryhmien välillä havaitut tilastollisesti merkitsevät erot. Liikunnan arvosanan ryhmien välillä molemmilla sukupuolilla varianssit olivat riittävän samansuuruisia ($p > ,05$), joten tilastollisten merkitsevyyksien tutkimiseen käytettiin LSD-testiä. Koko otoksessa varianssit eivät olleet riittävän samansuuruisia ($p < ,05$) kokonaisahdistuneisuudessa, somaattisessa ahdistuneisuudessa ja huolestuneisuudessa, joten tilastollisia merkitsevyyksiä tutkittiin muuten Tamhane's T2 testillä. Ainoastaan kognitiivisen ahdistuneisuuden tutkimiseen käytettiin LSD-testiä.

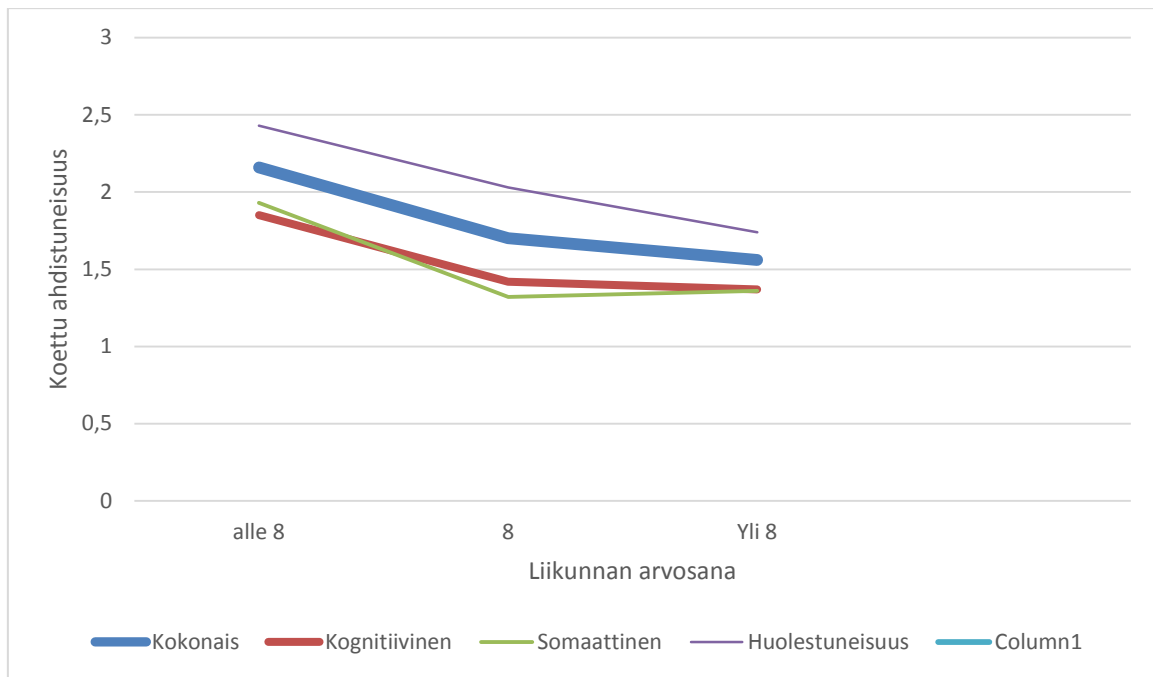
Pojilla kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden kokemisessa arvosanan ”alle kahdeksan” ryhmä erosi ylemmän arvosanan saaneista ryhmistä melko merkitsevästi. Koko otos huomioiden ”alle kahdeksan arvosanan” saaneiden ryhmä erosi merkitsevästi arvosanan ”yli kahdeksan” saaneista kaikilla muilla paitsi somaattisen ahdistuneisuuden osa-alueella. Tyttöillä tilastollisesti merkitseviä eroja ei havaittu arvosanaryhmien ja ahdistuksen kokemisen suhteen.

Kuvio 8 osoittaa, että ahdistuneisuuden kokeminen oli koko otoksessa negatiivisesti yhteydessä liikunnan arvosanaan. Tuloksen mukaan heikomman liikunnan arvosanoja (eli alle kahdeksan) saaneet oppilaat näyttäisivät siis kokevan enemmän ahdistuneisuutta sen kaikilla osa-alueilla, kuin ylempiä arvosanoja saaneet oppilaat. Erot ovat kuitenkin pieniä, eivätkä arvosanan kahdeksan saaneet oppilaat eroa ahdistuksen suhteen enää lainkaan kiitettävän saaneista oppilaista.

TAULUKKO 15. Koululiikunta-ahdistuneisuutta mittaavien muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) liikunnan arvosanaryhmissä ja ryhmien väliset parivertailut.

Liikunnan arvosanan ryhmät	n	Kokonais-ahdistuneisuus		Kognitiivinen-ahdistuneisuus		Somaattinen-ahdistuneisuus		Huolestuneisuus	
		ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh
Ryhmä 1: Arvosana alle 8	31	2,16	,94	1,85	,80	1,93	1,00	2,43	1,17
Pojat	11	1,58	,42	1,60	,52	1,46	,38	1,66	,59
Tytöt	20	2,49	,99	1,98	,89	2,19	1,15	2,85	1,20
Ryhmä 2: Arvosana 8	45	1,70	,71	1,42	,50	1,32	,50	2,03	1,12
Pojat	29	1,41	,53	1,28	,45	1,23	,46	1,59	,81
Tytöt	16	2,23	,71	1,68	,50	1,48	,53	2,82	1,19
Ryhmä 3: Arvosana 9-10	57	1,56	,64	1,37	,54	1,36	,62	1,74	,88
Pojat	35	1,29	,39	1,23	,40	1,19	,22	1,37	,56
Tytöt	22	1,99	,72	1,61	,65	1,64	,89	2,32	,98
Kaikki	133	1,75	,77	1,50	,80	1,48	,73	1,99	1,06
Pojat	75	1,38	,46	1,29	,45	1,24	,36	1,50	,68
Tytöt	58	2,23	,84	1,76	,72	1,79	,95	2,65	1,13
ANOVA	Koko otos	F (6,827)**		F (6,954)**		F (8,431)***		F (4,449)*	
	Pojat	F (1,848)		F (2,865)		F (2,404)		F (1,180)	
	Tytöt	F (1,878)		F (1,571)		F (3,048)		F (1,438)	
LSD/ Tamhane's T2	Koko otos	R1>R3**		R1>R2,R3**		R1>R2,R3*		R1>R3**	
	Pojat			R1>R2,R3*		R1>R3*			
	Tytöt								

***p<.001, **p<.01, *p<.05



KUVIO 8. Koetun koululiikunta-ahdistuneisuuden muutos liikunnan arvosana -profiilin mukaan.

9. POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten ahdistavana yhdeksännen luokan pojat ja tytöt kokevat liikuntatunnit peruskoulussa, ja mikä ahdistuneisuutta aiheuttaa? Halusin myös vertailla ahdistuneisuuden kokemista tyttöjen ja poikien välillä: Vaikuttavatko samat tekijät ahdistuneisuuden kokemuksiin, ja onko ahdistuneisuuden kokemisen voimakkuudessa eroja? Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin koetun fyysisen pätevyyden ja liikunnan arvosanan yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen ja sukupuolten välisiä eroja niissä. Tutkimuksen tulokset saatiin valmiita mittareita hyödyntämällä. Mittareita olivat koululiikunta-ahdistuneisuutta mittaava mittari (Barkoukis 2007) sekä koetun fyysisen pätevyyden mittari (Lintunen 1995). Lisäksi tutkimuksen avoimen kysymyksen avulla saatiin kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia täydentävää tietoa ahdistuneisuuden kokemisen syistä.

9.1 Havainnot keskeisistä tuloksista

Tutkimus osoitti, että yhdeksännen luokan oppilaiden mielestä koululiikunta ei ole juurikaan ahdistavaa. Poikien ja tyttöjen ahdistuneisuuden kokemisessa oli kuitenkin erittäin merkitseviä eroja. Tämä on suhteellisen uutta tietoa verrattuna aikaisempiin koululiikunta-ahdistuneisuustutkimuksiin Suomessa. Aiemmissakin tutkimuksissa pieniä eroja on huomattu, mutta ne eivät ole olleet tilastollisesti merkitseviä (Yli-Piipari ym. 2009; Mikkola 2007). Poikien kokema kokonaisahdistuneisuus oli keskimäärin erittäin alhaista (ka 1.38), kun taas tytöillä kokonaisahdistuneisuuden kokeminen oli keskimäärin lievän ahdistuneisuuden tasolla (ka 2,23).

Huolestuttavaa on se, että tytöistä yli 20 % koki koululiikuntaa kohtaan kohtalaisesti tai enemmän ahdistuneisuutta. Kummallakin sukupuolella huolestuneisuuden kokeminen oli selvästi korkeampaa kuin muun ahdistuneisuuden kokeminen. Tytöillä huolestuneisuus oli erittäin merkitsevästi suurempaa kuin pojilla.. Huolestuneisuutta kokee kohtalaisesti tai enemmän jopa yli 30 % tytöistä. Tulokset tukevat ja vahvistavat aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan yhdeksäsluokkalaiset pojat suhtautuvat koululiikuntaan myönteisemmin kuin saman luokkasteen tytöt (Heikinaro-Johansson ym. 2011; Huisman 2004, 79–80). Tulos siitä, että huolestuneisuus kuvasi ahdistuneisuuden tunnetta muita ahdistuneisuuden osa-alueita vahvemmin,

on myös yhteydessä aiempaan tutkimustietoon huolestuneisuuden voimakkuudesta ahdistuneisuutta kuvaavana piirteenä (Huberty 2004; Bull 1997,41; Silverman, La Greca & Wasserstein 1995; Eysenck & Van Berkum 1992). Huolestuneisuuden kokeminen korkeampana kuin muun ahdistuneisuus voisi johtua siitä, että huolestuneisuuden väittämät olivat konkreettisia ja helpommin ymmärrettävissä kuin monet kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden väittämistä. Tulos tyttöjen ja poikien kokemusten voimakkuuden eroista voisi johtua osittain siitä, että yhdeksännellä luokalla monet tytöt ovat poikia itsekriittisempiä ja näin herempiä ympäristöstä saadulle palautteelle. Liikuntatuntien vallitseva ilmapiiri voi myös olla monessa tilanteessa poikien luonteelle sopivampaa. Etenkin miesopettajan opettamassa sekar ryhmässä saatetaan ensisijaisesti toimia poikien etujen ja mieltymysten mukaisesti.

Yksittäisten väittämien joukosta nousivat selvimmin esille huolestuneisuutta kuvaavat väittämät, joista vahvimpana väittäjä ”Minusta tuntuu ikävältä kun muut oppilaat katsovat suoritustani”. Tulos tukee edeltävien tutkimusten tuloksia (Yli-Piipari ym. 2009; Mikkola 2007) sekä aiempaa tietoa huolestuneisuuden merkityksestä ahdistusta kuvaavimpana tunteena (Barkoukis 2007). Huolestuneisuuden väittämät saivat sekä pojilla että tytöillä suurempia arvoja kuin kognitiivista tai somaattista ahdistuneisuutta mittaavat väittämät. Tytöillä kaikkien väittämien keskiarvot olivat erittäin merkittävästi suurempia kuin pojilla. Tulokset tukevat aiempaa tutkimustietoa siinä, että liikuntatuntien arvioiva luonne sekä ryhmätovereiden ja opettajan tarkkailu suoritusta tehdessä koetaan ahdistavaksi (Barkoukis 2007). Toiset voivat haluta näyttää muille osaamistaan eikä epäonnistumisenkaan heitä pelota, mutta toisilla taas näyttämisen tarvetta ei välttämättä ole. Opettajalla on suuri vastuu siitä, miten paljon oppilaat pääsevät arvioimaan ja vertailemaan toisiaan. Tulisikin pyrkiä sellaiseen ilmapiiriin liikuntatunneilla, joissa yksittäisellä oppilaalla ei olisi pelkoa joutua kaikkien edessä suoriutumaan liikuntatehtävistä. Liikuntatunneilla esimerkiksi erilaisilla pienryhmätyöskentelymuodoilla ja pelinomaisilla harjoitteilla voisi vähentää yksittäisen oppilaan suorituksen näkymistä kaikille.

Avoimen kysymyksen aineistonanalyysi antoi vahvistusta sille, että pojat kokevat selvästi tyttöjä vähemmän ahdistuneisuutta. Aineistosta muodostettiin neljä kategoriaa (liikuntaryhmä, opettaja, liikuntalajit, liikuntatestit), jotka kuvasivat yhdeksännen luokan oppilaiden kokemaa ahdistuneisuutta. Lisäksi muodostettiin ”muut”-kategoria, johon kuului neljän em. kategorian ulkopuolelle kuuluvat tekijät. Poikien aineistosta ei kunnollista vertailua pystynyt tekemään, koska erot olivat hyvin pieniä ja mainintojen määrät vähäisiä. Tytöillä liikuntaryhmä sai 35 % ahdistuneisuusmaininnoista, opettaja 27 %, liikuntalaji 19 % ja liikuntatestit 10 %.

Liikuntaryhmän aiheuttamaa ahdistuneisuutta kuvastivat selvimmin tytöillä suoriutuminen muiden katsoessa ja sekaryhmä (eli tyttöjen ja poikien yhteisopetus). Tulos on yhteydessä siihen, että yksi tärkeä syy yläkoululaisten tyttöjen liikuntaan osallistumattomuuteen on yhteisopetuksessa (Palomäki ym. 2011, Hannon & Ratliffe 2005 mukaan). Maininnat muun ryhmän silmien alla suoriutumisesta olisi voinut tulkita myös heikoksi koetuksi fyysiseksi pätevyudeksi, mutta monissa vastauksissa painottui nimenomaan ryhmä selittävänä tekijänä oman osaamisen sijaan. Uskoisin, että pyrkimällä ensisijaisesti vaikuttamaan positiivisesti ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin liikuntalajien ja testien ahdistavaksi kokeminen laskisi. Esimerkiksi yksilön kokemus kuulumisesta ryhmään, turvallinen ja myönteinen ilmapiiri sekä yhteiset tavoitteet (opettajalla näissäkin suuri vastuu) voisivat vaikuttaa siten, että asioiden kokeminen olisi myönteisempää ja vähemmän vahingoittavaa kuin päinvastaisissa tilanteissa.

Tytöillä opettajaan liittyvää ahdistuneisuutta kuvasi miesopettaja ja opettajan tarkkailu tai avustaminen tehtävää suoritettaessa. Pakottaminen koettiin myös ahdistavaksi. Liikuntalajeista ahdistavaksi koettiin erityisesti uinti, hiihto ja telinevoimistelu. Liikuntatestit mainittiin ylipäätään ahdistaviksi, ja useimmin mainintoja sai kuntotestaus. Kategoriaan muut kuului esimerkiksi pelko epäonnistumisesta, joka onkin yksi tilanneahdistuneisuuden kuvaavimpia piirteitä (Barkoukis 2007, 63). Tulokset tukevat aiempien tutkimuksen tuloksia siitä, että kielteisten koululiikuntakokemusten on koettu aiheutuvan pääasiassa ongelmista ryhmän kanssa (Palomäki & Heikinaro–Johansson 2010; Huisman 2004) sekä liikunnanopettajan toiminnasta (Palomäki & Heikinaro – Johansson 2010; Huisman 2004; Zacheus & Järvinen 2007; Aunola ja Peltola 2002; Kulmala & Valkeapää 2002; Paakkari & Sarvela 2000; Havinen ja Kinnunen 1997; Juurioja & Tamminen 1995; Valkonen 1996; Zacheus & Järvinen 2007). Tiettyjen liikuntalajien kokeminen ahdistavaksi tuki aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan esimerkiksi hiihto, luistelu, telinevoimistelu ja uinti koetaan usein epämieluisiksi sisällöiksi koululiikunnassa (Rintala ym. 2013). Murrosikäiset tytöt voivat olla hyvin herkkiä miesopettajan kosketukselle. Esimerkiksi avustaminen telinevoimistelussa voidaan oppilaan puolesta tulkita ahdistavaksi, vaikka opettajan tarkoitus olisikin vain noudattaa turvallista ja opeteltua avustustapaa. Opettajan tulisikin olla varuillaan ja ennakoida tilanteita, joissa pitää avustaa koskettamalla. Puhuminen, vuorovaikutus sekä luottamus olisivat tärkeitä opettajan ja oppilaiden välillä vallitsevia asioita, jotta esimerkiksi avustamista telinevoimistelussa ei koettaisi ahdistavaksi.

Koetulla fyysisellä pätevyydellä oli heikko tai kohtalainen yhteys kokonaisahdistuneisuuteen ja huolestuneisuuteen pojilla ja tytöillä. Voimakkainta riippuvuus oli huolestuneisuuteen, jos-

sa selitysaste muuttujien vaihtelulle oli 24 %. Ryhmien välinen parivertailu osoitti, että heikon koetun pätevyyden ryhmällä oli korkeampi koettu ahdistuneisuus kuin hyvän koetun pätevyyden ryhmään kuuluvilla. Liikunnan arvosanalla oli merkitsevä yhteys kaikkiin ahdistuneisuuden summamuuttujiin koko otoksessa. Voimakkainta yhteys oli kognitiiviseen ahdistuneisuuteen ($r=-.33$). Pojilla yhteys oli hieman selvempi kuin tytöillä. Sekä liikunnan arvosanalla että koetulla fyysisellä pätevyydellä näyttäisi olevan yhteyttä koettuun ahdistuneisuuteen, mutta koettu fyysinen pätevyys vaikuttaisi olevan arvosanaa selkeämmin yhteydessä ahdistuneisuuteen. Tämä tukee ajatusta siitä, että koululiikunnan tulisi olla kannustavaa ja onnistumisen kokemuksia tuottavaa kilpailemisen ja suorittamisen sijaan (Heikinaro-Johansson ym. 2011).

Verrattuna Yli-Piiparin ym. (2009) tämän tutkielman tulokset viittaavat siihen, että ahdistuneisuuden kokeminen laskisi hieman kuudennen ja yhdeksännen luokan välisenä aikana. Tässä tutkimuksessa koko otoksen ($n=133$) koetun ahdistuneisuuden keskiarvoksi tuli yhdeksäsluokkalaisilla 1.75, kun taas Yli-Piiparin ym. (2009) tutkimuksessa ($n=417$) kuudesluokkalaisten keskiarvo oli 2.08. Huomioitavaa luotettavuuden kannalta on kuitenkin tutkimusten välinen suuri ero otoksissa, ja se ettei ole mitattu samoja oppilaita. Ahdistuneisuuden kokemisen laskeminen voisi johtua siitä, että yhdeksäsluokkalaisten tietoisuus itsestä on vahvempaa kuin kuudesluokkalaisten. Yhdeksännellä luokalla pahin murrosikä on suurimmalla osalla jo mennyt ohi, ja silloin osataan mahdollisesti suhtautua itseen, omiin taitoihin, fyysiseen olemukseen ja odotuksiin realistisemmin kuin vielä kuudennella luokalla.

9.2 Johtopäätöksiä tuloksista

Tuloksissa ilmennyt tyttöjen poikia korkeampi koettu ahdistuneisuus voisi johtua osittain siitä, että ulkonäkökeskeisyys aiheuttaa suurta kriittisyyttä omaa vartaloa ja sen kehittymistä kohtaan vielä murrosiän kynnyksellä, ja aiheuttaa näin etenkin sekaryhmässä ahdistuneisuuden kokemuksia. Pojilla vastaavaa huolta ulkonäöstä ei ainakaan niin selvästi tunnu olevan kuin tytöillä. Heillä ahdistuneisuuden kokemiset voisivat aiheutua muun ryhmän aiheuttamista suoriutumispaineista, jota poikien suosima kilpailusuuntautunut ilmapiiri voi tuottaa etenkin taidoiltaan heikommille oppilaille (Couturier, Chepko & Coughlin 2007; Huisman 2004).

Tyttöjen kokema ahdistuneisuus asettaa haasteita etenkin tyttöryhmiä opettaville liikunnanopettajille. Haasteena tulee olemaan keinojen keksiminen siihen, miten ahdistuneisuutta saisi

vähennettyä, sekä miten tyttöjä saisi paremmin motivoitua liikkumaan ja osallistumaan liikuntatunnille. Niin kuin aiemminkin on esitetty, tytöillä yksi viihtymiseen ahdistukseen yhteydessä oleva tekijä on sekaryhmässä toimiminen. Kouluissa tulisikin tosissaan miettiä, että onko sekaryhmissä liikkuminen välttämätöntä. Mielestäni on toki tärkeää, että eri sukupuolet oppivat toimimaan yhdessä monenlaisissa muuttuvissa tilanteissa. Koska koulussa kuitenkin toimitaan kaikilla muilla tunneilla sekaryhmissä, niin voisiko liikuntatunti olla paikka, jossa tytöt ja pojat ovat eri ryhmissä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että oppilaat itse valitsevat mieluiten toteutuksen, jossa liikuntatunneilla toimitaan pääsääntöisesti erillisryhmissä (Heikinaro-Johansson ym. 2011). Etenkin arat ja liikuntataidoiltaan heikommat tytöt ovat hyvin alttiita jäämään alakynteeseen yhteisopetuksessa (Heikinaro-Johansson ym. 2009, Hannon & Ratliffe 2005; McKenzie, Prochaska, Sallis & LaMaster 2004; Osborne, Bauer & Sutliff 2002 mukaan). Täytyy kuitenkin muistaa, että tulokset ovat keskiarvoja ja aina on olemassa oppilaita, jotka haluavat toimia sekaryhmissä eikä siinä toimiminen tuota heille ongelmia. Oppilaiden kuuntelu ja toimintatapojen sopiminen ryhmien kesken voisi olla tässä tapauksessa yksi ratkaisu ongelmaan.

Liikuntaryhmän merkitys ahdistusta aiheuttavana tekijänä ei voi jäädä huomioitta. Tulokset ryhmän aiheuttamista ahdistuneisuuden kokemuksista viittaavat siihen, että liikuntaryhmät eivät ole olleet yhtenäisiä eikä siellä ole vallinnut salliva ja hyväksyvä ilmapiiri. Ryhmäkoheesio eli kiinteys tuntuisi olevan monien vastaajien mukaan heidän liikuntaryhmissään kadoksissa. Tulosten perusteella ryhmän paine aiheuttaa ongelmia suorituksessa ja pelkoa epäonnistumisesta, jotka ovat haitaksi sekä yksilölle itselleen, että koko yhteisön toiminnalle ja tavoitteille (Laine 2005, 193). Opettajien tulisikin puuttua ryhmän toimintaan heti ensimmäisistä tapaamisista alkaen, jotta ahdistusta aiheuttavia tekijöitä saataisiin karsittua. Koulun liikuntaryhmissä ollaan vielä yläkoulussa ”pakosta”, joka tuottaa omat haasteensa ryhmädynamiikan rakentamiselle (Laine 2005, 193). Ryhmäkiinteyttä edistäviä asioita ovat esimerkiksi yhteistoiminnalliset tehtävät, yhteiset tavoitteet ja päämäärät, toiset hyväksyvä käytös, myönteinen ja kannustava vuorovaikutus toisten kanssa keskinäisen kilpailun tai toisten moittimisen sijaan.

On myös harmillista, että tässäkin tutkimuksessa opettaja saa merkittävää roolia epämiellyttävien kokemusten aiheuttajana. Kaikkeaa muuta on kuitenkin mielestäni opettajana mahdollista muuttaa toiminnassaan, paitsi omaa persoonaansa. Toimintatapojen muutokseen voisi päästä keskustelemalla oppilaiden kanssa, ja ylläpitämällä avointa ilmapiiriä, sekä katselemalla silloin tällöin peiliin, reflektoiden omaa toimintaansa ja sen vaikutuksia oppilaisiin. Oppilai-

den kannustaminen sekä realististen tavoitteiden ja vaatimusten asettaminen edistäisi liikuntatuntien mielekkyyttä. Suostuttelu tai kannustaminen yrittämään on varsin suotavaa, mutta pakkotamista tulisi välttää aina. Etenkin tyttöjen kohdalla tulisi välttää myös liian suoraa korjauvan tai negatiivisen palautteen antoa. Lisäksi esimerkiksi uinnissa sekaryhmien välttäminen voi olla monessa tapauksessa eduksi. Naispuolinen opettaja tyttöjen liikunnanopettajana voi myös vaikuttaa monien ahdistuneisuuden kokemusten vähenemiseen.

Valitsin liikunnan arvosanan tutkittavaksi muuttujaksi ahdistuneisuuden kokemiseen vaikuttavana tekijänä, koska sen yhteys koululiikunnassa viihtymiseen on osoitettu (Huisman 2004; Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006). Koetun fyysisen pätevyyden yhteyttä ahdistuneisuuteen halusin tutkia, koska fyysinen pätevyys ja fyysisuus ovat aina läsnä liikuntatunneilla. Tuloksena liikunnan arvosanan heikko yhteys koettuun ahdistuneisuuteen puhuu osittain liikuntanumeron säilyttämisen puolesta. Vaikka oppilaan liikunnan arvosana olisikin hyvä, voi hän silti kokea erilaisia ahdistuksen tunteita esimerkiksi kiusaamisen, kilpailun tai fyysisyytensä vuoksi. Yksi syy liikunnan arvosanan ja ahdistuneisuuden heikkoon korrelaatioon voi olla siinä, että arviointi liikunnassa on ”löysää”, ja liikunnasta saadaan helpommin hyviä arvosanoja kuin muissa aineissa. Se, että fyysisellä pätevyydellä on voimakkaampi yhteys ahdistuneisuuteen kuin liikuntanumerolla kertoo siitä, että liikuntanumeroa merkityksellisempää on se, minkälaiseksi itsensä kokee.

Koululiikunta tuntuisi olevan muita oppiaineita enemmän tunteita herättävää. Siitä saatetaan pitää hyvin paljon, mutta samalla jostakin syystä myös inhota. Sarlinin (1995) mukaan etenkin yläkouluikäisillä liikunta on todella tärkeä osa minäkäsitystä ja sen kehittymistä, jonka vuoksi liikunnallinen osaamattomuus voi tuntua paljon suuremmalta kuin osaamattomuus jossakin muussa aineessa, ja reagointi persoonalla on voimakkaampaa. Tässä tutkielmassa esimerkkinä tästä toimii liikunnallinen ja liikunnasta pitävä arvosanan 10 saanut oppilas, joka koki liikuntatunneilla ryhmän paineen ja opettajan toiminnan kuitenkin ahdistavina tekijöinä.

Mielenkiintoista on myös se, että miksi jatkuvasti tutkimuksissa nousevat samat epämieluisat liikuntalajit esille. Yksi keino liikuntalajien ahdistavaksi kokemisen vähentämiseen voisi olla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston suosiminen. Liikunnanopettajalla on suuri vastuu siitä, minkälainen motivaatioilmasto liikuntatunnilla on (Soini 2006). Omien kokemuksieni mukaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen epämieluisien ja ahdistavien lajien kuten hiihdon, telinevoimistelun tai uinnin kohdalla ei ole mahdotonta. Työkaluna liikunnanopettajille tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmasto luomiseen liikuntatunneilla on esimer-

kiksi Epsteinin (1989) kehittämän TARGET-mallin mukainen toiminta (Liukkonen ym. 2010, Epstein 1989 mukaan). Välttämällä pakottamista ja antamalla oppilaille vaihtoehtoja, sekä keskustelemalla oppilaiden kanssa enemmän voitaisiin liikuntalajien ahdistavaksi kokemista mahdollisesti vähentää. Tärkeää olisi myös, että oppilailla olisi mahdollista kokea autonomia, saada luokkatovereilta tukea. Pyrkimyksenä tulisi olla keskittyminen henkilökohtaiseen kehitykseen eikä itsensä vertaileminen toisiin (Liukkonen ym. 2010, 304).

Opettajan rooli siinä, minkälaisena oppilaat eri liikuntalajeja kokevat on tärkeä, mutta tausta-vaikuttajina voi myös olla edellä mainittujen lajien fyysinen vaatavuus, kehon ja sen liikkeiden näkyminen, sekä muille yksilösuoriutumisesta aiheutuvat paineet. Ehkäpä uusi lajisisältöjen mukaan etenemistä rikkova perusopetuksen valtakunnallinen opetussuunnitelma (2016) tuo osaltaan muutoksia siihen, miten koululiikunnan sisällöt tulevaisuudessa koetaan.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat hyvin testattuja ja niiden reliabiliteetti ja validiteetti on osoitettu riittäviksi. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että oppilaiden vastauksia analysoitaessa poistettiin kaikki vastaukset, joissa vastaamista ei selvästikään ollut mietitty. Tällaisissa tapauksissa kaikki vastaukset olivat pelkkää samaa riviä ja oppilaan vastausaika oli hyvin lyhyt. Loppuen lopuksi tarkoituksenmukaisia vastauksia jäi 133 kappaletta. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että koetun ahdistuneisuuden mittaria ja siihen lisättyjä kysymyksiä esitettiin 25:llä 8. luokkalaisella oppilaalla. Tulosten perusteella mittarin kysymykset vaikuttivat hyvin ymmärretyiltä.

Keskisuomalaisesta koulusta ei tullut kuin kuusi vastausta, koska koulun rehtori oli lähettänyt oppilaille linkin viestintäohjelma Wilman kautta, eikä kyselyyn vastaaminen ollut valvottua. Näistä kuudesta vastanneesta voisi päätellä, että heitä ainakin aihe kosketti, koska he halusivat vastata kyselyyn. Tätä ajatusta tuki se, että kahdella vastaajalla oli varsin korkeat ahdistuneisuuden kokemukset koulun liikuntatunneilta, ja molemmat olivat avoimeenkin kohtaan kertoneet laajasti tuntemuksistaan siitä, mistä ahdistus voisi heidän kohdallaan johtua.

On mahdollista, että tyttöjen korkeammat ahdistuneisuuden arvot voisivat johtua siitä, että he ovat tulkinneet vastausasteikkoa eri tavalla kuin pojat. Tyttöille ahdistuksesta kertominen voi

myös olla sallitumpaa kuin pojille, jonka vuoksi he olisivat avoimempia kertomaan ahdistuksestaan. Tytöt voivat myös kokea herkemmin ahdistusta, jolloin he laskevat pienenkin huonon kokemuksen tai ikävän tilanteen ahdistavaksi, kun taas pojilla kokemusten pitää olla paljon suurempia.

Vastaustilanteet kouluilla eivät olleet erityiset tarkkailtuja, joten voi olettaa että ainakin osa oppilaista on vastannut keskittymättä ja mahdollisimman nopeasti. Etenkin poikien kohdalla tämä olisi oletettavaa. Se, että oppilaat ovat vastanneet kyselyyn vierekkäisillä koneilla voi myös vaikuttaa erityisesti poikien vastauksiin. Ei välttämättä haluta ilmoittaa että kokisi ahdistuneisuutta kun on olemassa riski, että kaveri näkee vastaukset. Myös se on voinut vaikuttaa kyselyn vastausten laatuun, kuinka merkitykselliseksi koulun rehtori tai opettaja on oppilaille kyselyä mainostanut. Ne, keitä aihe on koskettanut ovat myös todennäköisimmin vastanneet huolellisesti ja ajatuksella, niin kuin joidenkin oppilaiden vastausajoista voi päätellä.

Tutkimuksen luotettavuutta ja erityisesti yleistettävyyttä laskee se, että tutkimukseen osallistui oppilaita vain kolmesta eri suomalaisesta koulusta. Kokemukset eri liikunnanopettajista ja liikuntaympäristöistä koostuvat melko suppeasta valikoimasta. Pienehkö otoskoko vaikutti myös muuttujien välisiin korrelaatioihin. Jos otoskoko on pieni, niin yksikin poikkeava havainto saattaa vaikuttaa suuresti korrelaatiokerroimen arvoon. Mitä suurempi otoskoko, sitä pienempi korrelaatio tulee tilastollisesti merkitseväksi. (Törmäkangas 2014.) Tässä tutkimuksessa korrelaatioiden selityssasteet jäivät melko pieniksi. Esimerkiksi koettu fyysinen pätevyys korreloi voimakkaimmin huolestuneisuuteen, ja tällöinkin korrelaatiokerroin oli 0,48 ja selityssaste noin 24 %.

Tallis ym. (1992) tutkimukseen viitaten Eysenck ja Van Berkum (1992) saivat huolestuneisuuden ja ahdistuneisuuden korrelaatioksi 0,76. Borkovec ym. (1983) puolestaan saivat vastaavaksi korrelaatioksi 0,67. Tässä tutkimuksessa huolestuneisuus korreloi 0,95 voimakkuudella ahdistuneisuuteen, eli erittäin voimakkaasti. Huolestuneisuuden väittämät tuntuisivat olevan konkreettisimpia ja helpommin ymmärrettävissä kuin monet muut kognitiivista ja somaattista ahdistuneisuutta mittaavat väittämät. Esimerkiksi somaattista ahdistuneisuutta mittaavan väittämän ”Hengittäessä tuntuu usein epämiellyttävältä liikuntatunnilla” voi tulkita monella tapaa. Se voi johtua sisäilmasta, omasta huonosta fyysisestä kunnosta tai sairaudesta. Oppilaat eivät välttämättä osaa yhdistää väittämää ahdistuneisuutta mittaavaksi asiaksi. Kognitiivista ahdistuneisuutta mittaavan väittämän ”Ajatukseni eivät usein pysy kasassa liikunta-

tunneilla” voi tulkita johtuvan keskittymiskyvyn puutteesta tai innostuksen vähydestä, mihin ei välttämättä sisälly lainkaan ahdistuneisuuden tunnetta.

Fyysisen pätevyyden mittarin sisäinen reliabiliteetti oli erittäin korkea. Fyysisen pätevyyden kokeminen pitäisi tutkimusta tehdessä suhteuttaa kuitenkin mielestäni sen hetkiseen ympäristöön, jossa esimerkiksi kysely suoritetaan. On eri asia kysyä nuoren urheiluharrastajan fyysisen pätevyyden kokemisesta peruskouluympäristössä kuin oman seuran harjoituksissa tai jonkin kilpailutapahtuman yhteydessä, sillä hän voi kokea itsensä erilalla päteväksi erilaisissa ympäristöissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Tutkimuksen kyselyn avoin kysymys ohjasi vastaamaan ahdistuneisuutta koskeviin asioihin, mutta on vaikea sanoa, kuinka moni oikeastaan ymmärsi termin oikein, ja esitettiinkö asiat enemmän jännittämisenä tai pelkona.

Tutkijan omat näkemykset ja ennakkoluulot voivat helposti näkyä tuloksissa ja niiden tulkinnaissa. Olisi mielenkiintoista tietää, minkälaisia tuloksia ja huomioita esimerkiksi naispuolinen tutkimuksen tekijä olisi saanut ja nostanut esille täsmälleen samoilla tutkimusmetodeilla ja tutkimuskysymyksillä kuin tässä työssä.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Koululiikunnalla on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten kokemuksiin omasta osaamisestaan ja fyysisyydestään. Koululiikunnassa toiminta on näkyvää ja leimaavampaa verrattuna moniin muihin oppiaineisiin, joissa pääasiassa työskennellään itsenäisesti tai pienryhmissä. Lisäksi tuntuu siltä, että lapset ja nuoret pitävät fyysistä osaamista keskimäärin tärkeämpänä kuin monen muun kouluaineen sisällön hallintaa. Olisikin tärkeää pyrkiä siihen, että yksikään oppilas ei joutuisi kokemaan ahdistuneisuutta koulun liikuntatunneilla. Tämä tutkielma antaa siihen työkaluja. Tulosten avulla voisi olla mahdollista toteuttaa interventiotutkimus, jolla voitaisiin pyrkiä vähentämään ahdistuneisuuden kokemista, ja lisätä viihtyvyyttä liikuntatunneilla. Tyttöjen ahdistuneisuuden kokemista liikuntatunneilla tulisi lisäksi selvittää tarkemmin, koska se näyttäisi olevan heillä yleisempää kuin pojilla.

LÄHTEET

- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylän yliopisto.
- Anshel, M. 1995. Anxiety. Teoksessa T. Morris & J. Summers (toim.) Sport Psychology: theory, applications and issues. Chichester, UK: Wiley, 29–62.
- 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: Human Kinetics, 57-72.
- Bull, S., J. 1997. Sport Psychology. A self - help guide. Edinburgh & London.
- Butler, M., Ferraro, F. & Reckow, J. 2012. State / trait anxiety, aviation, and the frontal lobe. University of North Dakota, US. Teoksessa Morales, A. (Toim.) Psychology of Emotions, Motivations and Actions: Trait Anxiety. New York, USA: Nova. 2011. 185 – 191. Viitattu. 28.2.2014.
- <http://site.ebrary.com/lib/jyvaskyla/Doc?id=10682971&ppg=201>
- Cox, R. 2007. Sport psychology: concepts and applications. 6. painos. New York: McGraw Hill.
- Couturier, L., Chepko, S. & Coughlin, M.A. 2007. Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. Physical Educator 64 (3), 152–159. Viitattu 28.4.2014. <http://www.questia.com>
- Diniz Freitas, M., Garcia - Garcia, A., Lago - Mendez, L., Senra - Rivera, M. & Seoane Pesqueira, G. 2011. Anxiety and dental anxiety. Teoksessa A. Morales, (Toim.) Psychology of Emotions, Motivations and Actions: Trait Anxiety. New York, NY,

USA: NOVA. 2011. 91 - 128. Viitattu 27.2.2014.

<http://site.ebrary.com/lib/jyvaskyla/Doc?id=10682971&ppg=107>

Epstein, S. 1972. The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy.

Teoksessa C.D. Spielberger (toim.) Anxiety: Current trends in theory and research, 2. painos. New York: Academic Press, 291-337

Eskelinen, A. 2006. Viiden oppilaan kokema tilanneahdistuneisuus koululiikunnassa.

Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma.

Eysenck, M. W. & Van Berkum, J. 1992. Trait anxiety, defensiveness, and the structure of worry. Personality and Individual Differences 13, 1285 – 1290. Viitattu 25.3.2014.

<http://pubman.mpdl.mpg.de/>

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten

ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Gummerus.

Green, K. 2008. Understanding physical education. Los Angeles: SAGE Publications.

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. 2009. Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption.

Anxiety, Stress & Coping 22 (2), 153-166. Viitattu 25.3.2014.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18937102>

Haapakorva, K. & Väliuori, J. 2008. 9 - luokkalaisten kokema motivaatioilmasto

koululiikuntamotiivi ja viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.

Havinen, T & Kinnunen, P. 1997. Kielteiset koululiikuntakokemukset. Jyväskylän yliopisto.

Kasvatustieteen laitos. Pro gradu – tutkielma.

Harinen, P & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu. Kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen Unicef. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 56. Opetus – ja kulttuuriministeriö. Unigrafia Oy. Helsinki. Viitattu 15.4.2014.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf

Hellström, K. & Hanell, Å. 2003. Fobiat (Käänt. R. Bergroth). Helsinki: Edita.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koulu- liikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede, 31–37.

Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & Kurppa, J. 2011. Koululiikunnassa viihtyminen.

Teoksessa S. Laitinen, & A. Hilmola, (toim.) Taito – ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia. Tampere Yliopistopaino OY: Juvenes Print, 249–259.

Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia

liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 42 - 60.

Hill, G. & Clevens, B. 2005. A comparison of 9th grade male and female physical education activities preferences and support for coeducational groupings. Physical Educator 62 (4), 187–198. Viitattu 29.5.2014.

<http://www.csulb.edu/colleges/chhs/departments/kin/files/Hillandclevengender.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Holopainen, S. 1982. Oppilaiden mielipiteet koululiikunnan miellyttävyydestä, epämiellyttävyyden syistä. Liikuntakasvatus 47 (5-6), 15–19.

Huberty, T., J. 2004. Anxiety and anxiety disorders in children: Information for parents.

Viitattu 22.3.2014. http://www.nasponline.org/resources/intonline/anxiety_huberty.pdf

Isometsä, E. 2007. Paniikkihäiriö. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Koululiikunnan kehittämisen toimenpidesuunnitelma 2007. Opetushallitus. Edita Prima Oy, Helsinki.

Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. Liikunta & Tiede 43, 6, 18–25.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta -aktiivisuus–Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja tiede 43 (1), 4,13.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Johdatus liikuntadidaktikkaan. Teoksessa P.

Ladouceur, R., Dugas, M., Freeston, M., Léger, E., Gagnon, F. & Thibodeau, E. 2000.

Efficacy of a Cognitive—Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder

Evaluation in a Controlled Clinical Trial. Journal of Consulting and Clinical

Psychology, American Psychological Association 68, 6, 957-964. Viitattu 14.4.2014.

<http://www.homepage.psy.utexas.edu/>

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut. Keuruu: Otava.

Leinonen, E., Lepola, U. & Koponen, H. (1998). Depressio-, ahdistuneisuus- ja unilääkkeet.

Teoksessa K. Achté & T. Tamminen (toim.) Psykiatrian käsikirja. Jyväskylä:

Gummerus.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä.

Teoksessa: E. Rovio, T. Lintunen ja O. Salmi (Toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa.

Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 163. Helsinki, s 179–207

Lintunen, T & Kuusela, M. 2007. Social and emotional learning 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: Human Kinetics, 75 - 84
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 81–88.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyden kokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro–Johansson, T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo: WSOY, 152 – 156.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' Emotional experiences and effort in Physical education. *The Journal of Educational Research*, 103:295–308
- Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Itsevertailu lisää liikuntamotivaatiota. *Liikunta ja Tiede* 34 (6), 13–15.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2007. *Psykiatria*. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen, (toim.) *Psykiatria*. Uudistettu painos Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 14–19
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. 1990. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marttunen, & T. Partonen, (toim.) *Psykiatria*. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 223–22.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä:

Gummerus.

Mikkola, E. 2007. Iloa ja Intoa vai vatsanväänneitä? Koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ja liikuntanumeron yhteys oppilaiden affektiivisiin kokemuksiin 6. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.

Morales, A. 2012. Psychology of emotions, motivations and actions. [Verkkokirja]. New York. NOVA. Viitattu 21.2.2014.

<http://site.ebrary.com.ezproxy.jyu.fi/lib/jyvaskyla/home.action>

Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. WSOY.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11 – 16 vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä.

Yliopistopaino

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta – arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus.

Pennanen, M. & Joronen, K. 2007. Koulupohjaisen syrjäytymiskehityksen ehkäisy (SYKE) Pilottihankkeen loppuraportti. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 23/2007.

Reinikka, E. 2012. Liikuntaharrastusten yhteys oppilaiden motivaatioon ja intentioihin koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro – Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemana. Viitattu 12.2.2014:

<http://www.lts.fi/>

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 163. Helsinki

- Sarlin, E.-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical education and Health 40. Väitöskirja.
- Silverman, W.K., La Greca A.M. & Wasserstein, S. 1995. What do children worry about? Worries and their relation to anxiety. Viitattu 9.4.2014:
<http://link.springer.com/article/10.1023/A:1005122101885>
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. & Grossbard, J. 2006. Measurement of Multidimensional Sport performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. Viitattu 17.11.2013.
<http://www.pgedf.ufpr.br/ESCALA%20ANSIEDADE%20SAS%20JS%201.pdf>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). STAI manual for the state – trait anxiety inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (ed.) Anxiety. Current Trends in Theory and Research, Vol. 1. New York: Academic Press, 23–49.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Studies in Sport, Physical Education and Health 120, University of Jyväskylä, Finland. Viitattu 27.4.2014.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf
- Suopajarvi, T. 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Tammelin, T. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Työterveyslaitos. Viitattu 17.4.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdfc78c3-444f-4972-9d41-f41b4d555b80>
- Tamminen, T. (1998b). Pakko-oireinen häiriö, reaktiot vaikeaan stressiin ja

sopeutumishäiriöt. Teoksessa K. Achté & T. Tamminen (toim.) Psykiatrian käsikirja.

Jyväskylä: Gummerus, 27–42.

Telama, R. 1999. Liikuntakasvatus ja muuttuva maailma: Asema rakentuu vastuusta ja

laadukkaasta opetuksesta. Liikunta ja tiede 6.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus

kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Weinberg, R. & Gould, D. 2003. Foundations of sport and exercise psychology. 3. painos.

Champaign, IL: Human Kinetics.

Yli-Piipari, S., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2009. Koululiikunnan

tilanneahdistuneisuusmittarin suomenkielisen version validiteetti ja reliabiliteetti.

Liikunta & Tiede 46 (1), 51 – 56.

Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden

seuranta 6. luokalta 8. luokalle. Liikunta & Tiede 46 (6), 61-6.

LIITTEET

LIITE 1. Kysely tutkimukseen osallistumisesta rehtoreille

Moikka,

Teen gradua Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan liikuntapedagogiikan laitokselle. Graduni on kvantitatiivinen, ja aiheena on yläkoululaisten, mieluiten 9.lk, kokema ahdistuneisuus koulun liikuntatunneilla. Aihe on sinänsä ajankohtainen, koska aiheesta ei Suomessa ole vielä määrällistä tutkimusta tehty. Pyrin saamaan kouluja mukaan tutkimukseen etelä -keski -ja pohjois Suomesta. Aineisto olisi tarkoitus kerätä internetpohjaisella kyselylomakkeella. Lähettäisin koulullenne www-osoitteen, jonka kautta kyselyyn pääsee vastaamaan. Vastaaminen veisi 15–20 minuuttia.

Tiedustelenkin siis onko koulullanne mahdollisuutta osallistua tutkimukseen? Aineiston tulisi olla kerättynä viikkojen 12 ja 13 aikana, ja apu tulee tarpeeseen.

Ystävällisin terveisin

Lari Sädekoski

LIITE 2. Tutkimuksen aineiston kyselylomake koetusta koululiikunta-ahdistuneisuudesta, koetusta fyysisestä pätevyydestä sekä liikuntanumerosta.

OHJEET

Seuraava kysely on osa Lari Sädekosken pro gradu -tutkielmaa, joka toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella. Tutkimuksen aiheena on yläkoululaisten kokema ahdistuneisuus koulun liikuntatunneilla. Tutkimuksen tuloksissa ei julkaista yksittäisten oppilaiden tietoja. Annettuja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat vain tutkijan tietoon. Vastaa rehellisesti ja itsenäisesti. Jos jokin kysymys tuntuu epäselvältä, voit pyytää opettajaltasi apua. Kaikkiin kohtiin on vastattava, myös kohtaan 5, johon saa kirjoittaa vapaasti. Ohjelma ei anna lähettää vastauksia, mikäli jostakin kohtaa vastaus puuttuu.

Minkä alueen koulusta olet?

- 1 Eteläsuomalaisesta koulusta
- 2 Keski-suomalaisesta koulusta
- 3 Pohjoissuomalaisesta koulusta

Kumpaa sukupuolta edustat

1 Tyttö

2 Poika

Mieti, miten alla olevat väittämät pitävät paikkansa itsesi kohdalla. Vastaa jokaiseen väittämään painamalla hiirellä luvun 1,2,3,4 tai 5 alla olevaan ympyrään

1= Täysin samaa mieltä, 2= Jokseenkin samaa mieltä , 3= En osaa sanoa, 4= Jokseenkin eri mieltä, 5= Täysin eri mieltä

Minusta on usein vaikea keskittyä annettuun liikuntatehtävään liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Minusta on usein vaikea painaa mieleen annettujen liikuntatehtävien suoritusohjeita	1	2	3	4	5
Minusta liikuntatunneilla on vaikea muistaa liikuntatehtäviä, jotka jo osaan	1	2	3	4	5
Ajatukseni eivät usein pysy kasassa liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Minusta on vaikea ymmärtää monimutkaisia liikuntasuorituksia liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Hengittäessä tuntuu usein epämiellyttävältä liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla minulla on usein paineen tunnetta rintakehässä	1	2	3	4	5
Minua huimaa usein liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Kehossani tuntuu usein kipua liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Minulla on usein ikään kuin kuristava tunne liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävien suorituksessa liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Suorittaessani tehtävää koen usein epävarmuutta mahdollisten virheiden takia liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Kuntotestit huolettavat minua kovasti	1	2	3	4	5
Olen huolissani epäonnistumisen seurauksista kun suoritan tehtävää liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia liikuntatuntien testitulanteissa	1	2	3	4	5
Minua huolestuttaa liikuntatunneilla usein se, että suoriudun huonosti	1	2	3	4	5
Pelkään, että epäonnistun joukkuepeleissä	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu ikävältä, kun muut oppilaat katsovat suoritustani	1	2	3	4	5
Pelkään, että muut eivät halua minua joukkueeseensa	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu ikävältä, kun opettaja katsoo suoritustani	1	2	3	4	5
Olen huolissani siitä, että muut osaavat minua paremmin liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Olen huolissani siitä, että satutan itseäni tai loukkaannun liikuntatunneilla	1	2	3	4	5

Klikkaa seuraavissa väittämissä sitä kohtaa, joka vastaa omaa tuntemustasi liikunnallisista taidoistasi.

1=Täysin samaa mieltä, 2= Jokseenkin samaa mieltä, 3= En osaa sanoa, 4= Jokseenkin eri mieltä, 5= Täysin eri mieltä

Olen taitava liikunnassa	1	2	3	4	5
Olen ketterä	1	2	3	4	5
Olen notkea	1	2	3	4	5

Olen kestävä liikunnassa	1	2	3	4	5
Olen nopea	1	2	3	4	5
Olen voimakas	1	2	3	4	5

Kirjoita vapaasti. Mitkä asiat koet ahdistaviksi koulun liikuntatunneilla? (Ahdistus on olotila, jossa olo on epämukava. Siihen voi kuulua jännittyneisyyttä ja pelokkuutta.)

Liikuntanumerosi viimeisimmässä todistuksessa?

4 5 6 7 8 9 10