

**HISTORIAN- JA LIKUNNANOPISKELIJOIDEN  
KOULULIIKUNTAAN LIITTYNEITÄ TUNNEKOKEMUKSIA**

Teemu Mäki

Kalle Pulli

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu –tutkielma  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Syksy 2001

## TIIVISTELMÄ

Mäki, T. & Pulli, K. 2001. Historian- ja liikunnanopiskelijoiden koululiikuntaan liittyneitä tunnekokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tutkimuksessamme käsiteltiin liikunnan- ja historianopiskelijoiden koululiikunnasta saamia tunnekokemuksia. Tutkimuksella haluttiin selvittää kahden taustoiltaan erilaisen kohderyhmän koululiikunnasta saamien tunnekokemusten mahdollisia eroja. Tutkimuksella haettiin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin: 1. Millaisia tunnekokemuksia koululiikuntaan liittyy?, 2. Eroavatko kohderyhmien koululiikunnasta saadut tunnekokemukset toisistaan?, 3. Mitkä koululiikunnassa esiintyvät tekijät liittyvät oppilaiden voimakkaimpiin tunnekokemuksiin?

Tutkittavia oli yhteensä 108 henkilöä. Liikunnanopiskelijoita oli 57, joista tyttöjä 29 ja poikia 28. Historianopiskelijoita oli 51, 28 tyttöä ja 23 poikaa. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat keskimäärin 23.4 -vuotiaita. Tutkimusaineisto kerättiin tutkimusta varten laaditulla kyselylomakkeella, jonka kohderyhmät täyttivät kontrolloidussa kyselytilaisuudessa. Aineisto analysoitiin jakamalla lomakkeiden vastaukset helpommin käsiteltäviin luokkiin. Vastausten tilastollisia suhteita selvitettiin SPSS 8.0 -ohjelmalla. Kohderyhmät tuottivat tutkimuksessa yhteensä 648 tunnekokemusta. Liikunnanopiskelijat tuottivat näistä 60 prosenttia. Positiivisia tunnekokemuksia tutkimuksessa tuotettiin 58 prosenttia, joista yleisin oli hyvän olon tunne. Kaikista tunnekokemuksistakin yleisin oli hyvän olon tunne, 12 prosenttia kaikista vastauksista. Kaikista vastauksista negatiivisia tunnekokemuksia oli 42 prosenttia, joista yleisin oli turhautuminen. Liikunnanopiskelijat tuottivat enemmän sekä positiivisia, että negatiivisia tunnekokemuksia kuin historianopiskelijat. Perustunteista koululiikunta synnytti eniten onnellisuutta. Pojat tuottivat enemmän positiivisia ja tytöt negatiivisia tunnekokemuksia. Liikunnanopiskelijat kokivat koululiikunnan selvästi positiivisemmaksi kuin historianopiskelijat. Liikunnanopiskelijat myös reagoivat koululiikuntatilanteisiin selvästi enemmän tunteilla. Eniten tunnekokemuksia kohderyhmissä herättivät erilaiset koululiikuntaan liittyvät kilpailut, 29 prosenttia kaikista tunnekokemuksista. Jokin erityinen laji ja opettaja aiheuttivat tunnekokemuksia seuraavaksi eniten, 20 ja 11 prosenttia.

Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että koululiikunnasta muistetaan runsaasti erilaisia tunteita. Tutkimuksemme perusteella nämä tunteet ovat enimmäkseen positiivisia. Sekä liikunnanopiskelijat että historianopiskelijat tuottivat enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunnekokemuksia. Tunnekokemukset kohderyhmien välillä olivat suhteellisen samankaltaisia. Mielenkiintoista oli, että koululiikuntaan liittyvät kilpailut aiheuttivat eniten ja voimakkaimpia tunnekokemuksia. Kilpailut aiheuttivat enimmäkseen positiivisia tunnekokemuksia, mikä on liikunnanopetuksen kannalta myös mielenkiintoista ja myönteistä.

Avainsanoja: tunteet, koululiikunta, opiskelijat.

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TUNTEET JA TUNTEEN KOKEMINEN .....</b>	<b>7</b>
2.1	Tunteen tutkimuksen historiaa .....	7
2.2	Tunteen määritelmä .....	8
2.3	Tunteen kokeminen ja sen muodostuminen .....	9
2.4	Tunteen osa-alueet .....	10
2.5	Tunne ja kehon sisäiset reaktiot.....	11
2.6	Tunteiden ilmaisu .....	13
2.7	Perustunteet .....	14
<b>3</b>	<b>TUNTEET JA LIIKUNTA.....</b>	<b>14</b>
3.1	Koululiikunnan vaikutus oppilaiden tunteisiin .....	15
3.2	Tunteiden kehittyminen koululiikunnassa .....	18
3.3	Liikunnanopettaja oppilaiden tunne-elämän kehittäjänä.....	19
3.4	Tutkimuksia koululiikunnasta saaduista kokemuksista .....	20
3.4.1	Henkilökohtaisten tekijöiden vaikutus koululiikuntakokemuksiin.....	21
3.4.2	Kouluympäristön vaikutus koululiikuntakokemuksiin .....	22
3.4.3	Sosiaalisen ympäristön vaikutus koululiikuntakokemuksiin .....	23
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSONGELMAT JA VIITEKEHYS.....</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUSMENETELMÄT .....</b>	<b>27</b>
5.1	Kohderyhmä .....	27
5.2	Kyselylomakkeen rakenne.....	28
5.3	Tutkimuksen kulku .....	30
5.4	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät.....	30
<b>6</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>33</b>
6.1	Koululiikunnan aikaansaamat tunnekokemukset kohderyhmissä .....	33
6.1.1	Tunne-esiintymät yhteensä.....	33
6.1.2	Positiiviset tunne-esiintymät .....	35
6.1.3	Negatiiviset tunne-esiintymät.....	38
6.1.4	Koululiikunnan aikaansaamat tunnekokemukset eri kouluasteilla .....	41

6.1.5	Koululiikunnan aiheuttamia perustunteita.....	43
<b>6.2</b>	<b>Koululiikunnan tunnekokemusten vertailu kohderyhmien, sukupuolten ja kouluasteiden välillä.....</b>	<b>44</b>
6.2.1	Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokemisen sekä koululiikuntaan reagoimisen vertailu kohderyhmien ja sukupuolten välillä.....	44
6.2.1.1	Koululiikunnan kokeminen .....	44
6.2.1.2	Koululiikuntaan reagoiminen .....	46
6.2.1.3	Koulukäynnin kokeminen yleensä.....	48
6.2.2	Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokeminen sekä koululiikuntaan reagoimisen vertailu kouluasteiden välillä.....	50
6.2.3	Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu kohderyhmittäin	51
6.2.4	Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu sukupuolittain....	53
6.2.5	Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu kouluasteittain...	55
<b>6.3</b>	<b>Voimakkaimpia tunnekokemuksia aiheuttaneita koululiikunnan tekijöitä.....</b>	<b>57</b>
6.3.1	Koululiikunnan tekijöitä, jotka aiheuttivat kohderyhmälle perustunteita	59
6.3.2	Liikuntalajit, jotka aiheuttivat voimakkaimpia tunnekokemuksia.....	60
6.3.3	Liikuntalajit jotka aiheuttivat eniten perustunteita .....	62
<b>6.4</b>	<b>Esimerkkejä tunnekuvauksista ja niitä aiheuttaneista tapahtumista.....</b>	<b>63</b>
6.4.1	Yleisimpiä tunnetta kuvaavia vastauksia .....	63
6.4.2	Yleisimpiä tunnetta kuvaavia vastauksia kohderyhmittäin .....	63
6.4.3	Yleisimpiä tunnetta kuvaavia vastauksia sukupuolittain .....	64
6.4.4	Yleisimpiä tunnetta kuvaavia vastauksia kouluasteittain.....	65
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>67</b>
<b>7.1</b>	<b>Menetelmät .....</b>	<b>67</b>
7.1.1	Tutkimusasetelman toteutuminen.....	67
7.1.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	67
7.1.2.1	Kyselylomakkeen kehittäminen ja rakenne .....	67
7.1.2.2	Kyselyn luotettavuus.....	69
7.1.2.3	Tutkimustavan luotettavuus.....	70
7.1.2.4	Tutkimuksen analysointi ja sen luotettavuus.....	71
<b>7.2</b>	<b>Tutkimuksen tulokset .....</b>	<b>72</b>
<b>7.3</b>	<b>Jatkotutkimusehdotuksia .....</b>	<b>75</b>
<b>LÄHDELUETTELO.....</b>		<b>76</b>
<b>LIITTEET .....</b>		<b>79</b>

## 1 JOHDANTO

” Liikunta erityispiirteinen voi tarjota muista aineista poikkeavan ja usein sosiaalisesti ja emotionaalisesti väritetyn tavan hahmottaa maailmaa” (peruskoulun opetussuunnitelma 1994, 16). Liikunnassa tunteet ja tunneilmaisu ovat siis aina vahvasti mukana. Myös koululiikunnassa aiheutuu monista erilaisista tilanteista tunteita ja tunnereaktioita. Nämä tunteet ovat erilaisia riippuen mm. koululiikuntalajeista, oppilaan henkilökohtaisesta taustasta ja opettajan persoonasta. Voi kuitenkin olla mahdollista, että eri koululiikuntalajien mielekkyys ei johdukaan kyseessä olevasta lajista itsestään, vaan tunteista joita laji aiheuttaa. Ohjaavatko liikunnasta saadut tunnekokemukset uravalintaa ja vaikuttavatko lajeista saadut positiiviset tai negatiiviset tunnekokemukset oppilaiden koulun jälkeiseen jatkuvaan liikuntaharrastukseen, ehkä jopa ammatin valintaan liikunnan parista? Tästä syystä on mielestämme olennaista pyrkiä kartoittamaan koululiikunnan aiheuttamia tunteita oppilaissa sekä myös pyrkiä selvittämään tekijöitä, jotka kyseisiä tunteita aiheuttavat. Seuraavilla tutkimusongelmilla pyrimme kartoittamaan edellä mainittua aluetta: 1. Millaisia tunnekokemuksia koululiikuntaan liittyy? 2. Eroavatko kohderyhmien koululiikunnasta saadut tunnekokemukset toisistaan? 3. Mitkä koululiikunnassa esiintyvät tekijät liittyvät oppilaiden voimakkaimpiin tunnekokemuksiin?

Tarkoituksena on tutkia retrospektiivisesti ensimmäisen vuosikurssin liikunnanopiskelijoita ja historianopiskelijoita koululiikuntatuntien aiheuttamista tunnekokemuksista ala-asteelta lukioon. Historianopiskelijoiden ikä- ja sukupuolijakauman tulisi olla mahdollisimman lähellä liikunnanopiskelijoita mahdollistaen näin luotettavamman vertailun. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää koululiikunnasta aiheutuneiden tunnekokemusten muuttumista sekä niiden vaikutusta oppilaiden tulevaisuuteen. Tutkimus pyrkii selvittämään myös mitkä koululiikuntalajit aiheuttavat negatiivisia ja mitkä lajit positiivisia tunnekokemuksia. Lisäksi pyritään selvittämään mitkä tekijät/tapahtumat (mm. kouluympäristö, henkilökohtaiset tekijät, liikuntaharrastukset ym.) vaikuttavat koululiikunnasta saatuihin tunnekokemuksiin. Aikaisemmat tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään

oppilaiden sen hetkistä tilannetta, toisin sanoen tutkimuksissa tutkittiin nuoria koululaisia. Retrospektiivinen tutkimus osoittaa mielestämme objektiivisemmin oppilaiden tunnekokemukset, koska kohderyhmän henkilöt ovat saattaneet vanhetessaan pystyä luomaan selkeämmän kokonaiskuvan koululiikunnasta ja sen synnyttämistä tunnekokemuksista. Lisäksi kohderyhmän henkilöiden mahdolliset liikuntatuntien aikaiset tunneryöpyt eivät enää vaikuta tunteiden tulkintaan, eivätkä välttämättä enää häiritse muiden mahdollisten tunteiden havaitsemista. Valtaosa koululaisia ja tunteita tutkivista tutkimuksista on jo varsin vanhoja, mielestämme on jo tarve ajankohtaistaa tutkimusta.

## 2 TUNTEET JA TUNTEEN KOKEMINEN

### 2.1 Tunteen tutkimuksen historiaa

Ennen tunteen varsinaista määrittelyä on tarpeellista selvittää muutamia historiallisia vaiheita, joiden kautta tunteen tutkimus on saavuttanut nykyaikaisen paikkansa psykologian kentässä. Averillin (1982) mukaan 1600 -luvun suuri filosofi Descartes oli eräs, joka alkoi pohtia mielen ja ruumiin yhteyttä. Hänen mukaansa ruumiin ja mielen yhteistoiminta perustui ”intohimon ja eläimellisyyden” periaatteisiin. Esimerkiksi pelästynyt henkilö haluaa jatkaa pakoa huolimatta siitä, että pelkotekijä on poissa, koska sydämen seudulta aivoihin erittynyt ”eläimellisyys” aiheuttaa intohimoisen toiminnan jatkumisen. Descartesin malli vaikuttaa vanhanaikaiselta verrattuna nykyaikaisiin lainalaisuuksiin, mutta hänen käyttämä logiikka ei ole täysin vierasta nykyaikaisille tunneteorioille. Tavalla tai toisella myös useimmat nykyaikaiset teoriat pitävät fyysistä kiihtymystä välttämättömänä tunnereaktion synnylle. (Harré & Parrott 1996, 24.) Lewis (1986) esittelee Darwinin (1872) tunnemääritelmän, jonka Darwin on kytkenyt evoluutioteoriaansa. Darwinin mukaan tunteet sisältyivät biologisesti valittuihin toimintamalleihin, jotka keskeisesti vaikuttivat organismin toimintaan elinympäristössään. (Cirillo, Kaplan & Wapner, 1989, 53.) Varsinainen tunteiden ja tuntemuksien tutkimuksen historia on ollut vaihtelevaa 1900 -luvulla. Vuosisadan alkupuoliskon ensimmäistä tutkimusaaltoa seurasi 40 vuoden hiljainen ajanjakso. 1980 -luvun alussa psykologia alkoi kuitenkin uudistaa kiinnostustaan tunteisiin ja tämä aiheutti tutkimuksen aktivoitumista ja lisääntynyttä tietoa useilla tunteisiin liittyvillä tutkimusaloilla. (Magai & McFadden, 1996.)

## 2.2 Tunteen määritelmä

Monien tunteen kentällä työskentelevien tutkijoiden mukaan tunne -termiä on vaikea määritellä (Strongman 1973, Magain & McFaddenin, 1996, 133 mukaan; Lewis 1986, Cirillon ym. 1989, 53 mukaan). Strongman (1973) pohtii syitä määrittelyn vaikeuteen siten, että tunteet liittyvät monimutkaiseen elämänalueeseen sekä moninaisesti tunteen kentän sisäisiin määrittelyihin (Magai & Mc Fadden, 1996, 133). Lewis (1986) toteaa lisäksi, että tämän hetkiset tutkijat eivät ole samaa mieltä yleisistä tunteen määrittelyistä. Eräät tahot puhuvat ihmisillä olevista tunteista, toiset taas ihmisten kokemista tunteista; eräät rinnastavat tunteet viskeraaliseen toimintaan; monet käyttävät termejä tunteet ja tuntemukset rinnakkain. (Cirillo ym. 1989, 80.)

Monet tutkijat ovat kuitenkin vaikeuksista huolimatta määritelleet tunnetta. Eri määrittelyistä huomaamme miten monitahoinen tunteen kenttä todellisuudessa on. Tunne -sanalla (lat. EMOVERE), joka alkuaan tarkoitti liikkumista, kiihottumista ym., on nykyisin kaksi yleistä käyttötapaa. Tunne -käsitettä käytetään kattavana terminä kaikille niille lukuisille subjektiivisille tunnepitoisille tiloille, joita meillä jokaisella esiintyy ontologisella tasolla. Lisäksi tunne on nimenä sille tieteellisen tutkimuksen kentälle, joka tutkii erilaisia kokemuseräisiä, psyykkisiä ja kognitiivisia tekijöitä jotka käsittelevät näitä subjektiivisia kokemuksia. (Rebel 1985, 234.) Oatley (1992) toteaa tunteella olevan eri tehtäviä. Hänen kommunikaatioteoriansa mukaan tunteet kommunikoivat kanssamme, ne ohjaavat henkisiä voimavarojamme ja valmistavat ihmiset tietyn tyyppisiin toimintoihin, mutta tunteet voivat kommunikoida myös toisten kanssa aiheuttaen muutoksia toimintatavoissamme. Muutokset saattavat johtaa yhteistyöstä ristiriitoihin. (Harre & Parrott 1996, 312.) Liukkonen (1994) kiteyttää tunteiden vaikutuksen ihmisiin Uschinskiä (1950) lainaten seuraavasti: ”Mikään ei heijasta itseämme ja suhteitamme maailmaan niin selkeästi kuin tunteemme.” (Viitasalo & Kujala, 1994, 317).

Tunne käsitteenä on jatkuvan kehityksen alla. Campoksen ym. (1989) mukaan 1980-luvulle saakka tunteita pidettiin pysyvinä subjektiivisina ja fysiologisina tiloina, mutta Cole ym. (1994) toteavat, että uusi vuosikymmen loi kuvan joustavista, toisiinsa liittyvistä ja asteittain muuttuvista tunnetiloista. Kuva siitä, että tunteet pelkästään häiritsivät ajattelutoimintoja, vaihtui kokonaisvaltaisempaan käsitykseen siitä, että



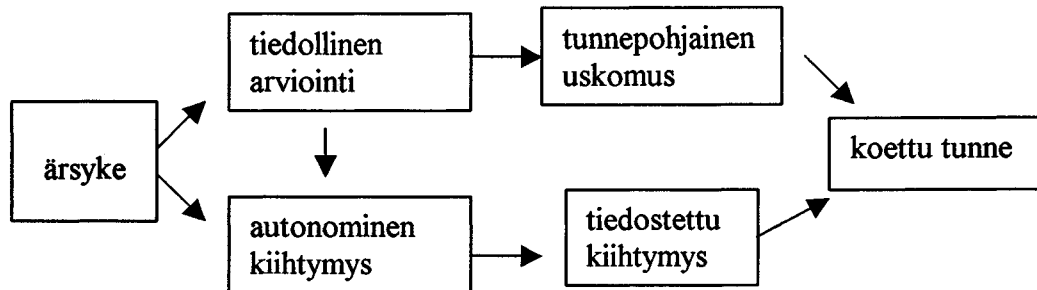
tunteet ovat monella tapaa välttämättömiä. Tunteiden todettiin olevan ehdottoman tärkeitä motivoinnin, inhimillisen vuorovaikutuksen ja yhteisön koossa pysymisen kannalta. Tutkimus ei tähän päivään asti ole pystynyt luomaan yksiselitteistä emotion, tunteen määritelmää. (Pulkinen 1997, 191.)

### 2.3 Tunteen kokeminen ja sen muodostuminen

Tunteiden kokeminen, kuten muutkin monimutkaiset käyttäytymismuodot, kehittyvät kypsymisen ja oppimisen prosessien avulla (Arnold 1968, 75). Esimerkiksi nuoruusiässä kokeminen on pitkälti omien tunnelmien ja mielikuvien varassa. ”Tehokasta on se mikä tuntuu tehokkaalta.” (Dunderfelt 1990, 95.) Tunteille on ominaista se, että ne ilmeisimmin ovat kaikille ihmisille yhteisiä sekä näyttävät aiheuttavan tietynlaista käyttäytymistä (Radford & Kirby 1977, 67). Averillin (1975) mukaan on yleisesti hyväksyttyä, että sekä fysiologiset muutokset että subjektiiviset tuntemukset ovat osallisina tunteenomaisissa kokemuksissa. On kuitenkin olemassa huomattavia erimielisyyksiä siitä, millainen on näiden osatekijöiden suhde ja kuinka keskeisiä ne ovat tunteiden luonnetta selvitettäessä. (Lerner ym. 1986, 295.) Edellisten lisäksi tunteet koostuvat uskomuksesta ja/tai kognitiivisesta arviosta (Atkinson, Atkinson & Hilgard 1987). Useimmat kokemamme perustunteet (määrittely myöhemmin) eivät sisälly pelkästään motiiveihin, kuten nälkä ja seksi, vaan myös tunteisiin, kuten ilo ja viha. Tunteet kehittyvät hyvin usein ulkoisista tekijöistä. (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem 1993, 427.)

Useat eri tekijät, kuten sukupuoli, rotu, etnisuus ja uskonto vaikuttavat tapoihin, miten ihmiset kokevat tunteita (Magai & McFadden, 1996). Lewisin (1986) mukaan eri kulttuurit käyttävät tunteita eri tavoin, mutta kaikki kuitenkin käyttävät niitä. Eri kulttuurit painottavat eri tunteita, jotkut korostavat väkivaltaa, toiset puolestaan surua sekä valhetta ja useat kulttuurit sen sijaan iloa, rakkautta ja empatiaa. Vaikka useimmat meistä uskovat, että rakastaminen on parempi kuin vihaaminen, on kuitenkin epäselvää saavutetaanko parempi kehityksellinen tulos kokematta surua ja pelkoa. Ehkä ei ole tärkeintä se, mitkä tunteet tuottavat ideaalisen tuloksen vaan tunteiden sekoitus ja

intensiteetti. Myös viha ja suru ovat välttämättömiä tunteita, mutta liiallisesti koettuna ne saattavat olla haitallisia. (Cirillo ym. 1989, 56.)



**KUVIO 1.** Tunnekokemuksen muodostuminen (Atkinson ym. 1993, 426).

Tekijä, eli ärsyke aiheuttaa tyypillisesti sekä autonomista kiihtymystä että tiedollista arviointia (katso kuvio 1). Kiihtymys ja arviointi johtaa yleensä tiedostettuun kiihtymykseen ja tunnepohjaiseen uskomukseen ja sitä kautta aiheutuu koettu tunne. Tiedostettua kiihtymystä ja tunnepohjaista uskomusta ei koeta itsenäisinä vaan ennemminkin kiihtymys aiheutuu uskomuksesta (esimerkiksi sydämeni hakkaa, koska olen niin vihainen siitä mitä hän sanoi minulle). Edellä oleva kuvio on käyttökelpoinen, mutta se yksinkertaistaa tunneenmuodostumisprosessia hieman liian paljon. On muistettava, että mallin komponentit, kuten autonominen kiihtymys ovat monimutkaisia kokonaisuuksia ja sisältävät myös itsessään alakomponentteja. (Atkinson ym. 1993, 426.)

## 2.4 Tunteen osa-alueet

Atkinsonin ym. (1993) mukaan intensiivinen tunne sisältää useita osa-alueita. Yksi osa-alue on kehon sisäiset reaktiot. Esimerkiksi suuttuessa ihminen saattaa väristä tai korottaa ääntään, vaikka ei sitä itse haluaisikaan. Toinen osa-alue on ajatusten ja uskomusten kokoelma, joka liittyy tunteisiin ja joka näyttää tulevan mieleen automaattisesti, eli ilon kokeminen usein liittyy ainoastaan ilon syyn ajattelemiseen. Tunteen kolmas osa-alue on kasvoilla ilmaisu. Kun ihminen kokee inhoa, hän

luultavasti rypistää otsaansa ja avaa suunsa auki sekä pitää silmänsä osittain suljettuna. Neljäs osa-alue käsittelee tunteen aiheuttamia reaktioita. Nämä sisältävät yksityiskohtaisia reaktioita - viha saattaa johtaa aggressiivisuuteen - tai yleisemmin perusnegatiiviset tunteet saattavat synkentää maailman kuvaa.

(Atkinson ym. 1993, 417.)

Lewis ja Michalson (1983) ovat puolestaan jaotelleet tunteen rakenteen viiteen osa-alueeseen. Näihin kuuluvat tunnetekijät, reseptorit, tunnetilat, ilmentämismuodot ja kokemukset. Tunnetekijät ovat ärsykeitä, jotka aiheuttavat muutoksia sisäisessä, fysiologisessa tilassa. Tekijä saattaa olla sisäinen tai ulkoinen ärsyke. (Cirillo ym. 1989, 62.) Kokemista on määritelty jo edellä ja sisäisiin tekijöihin sekä ilmentämismuotoihin syvennyttään seuraavaksi.

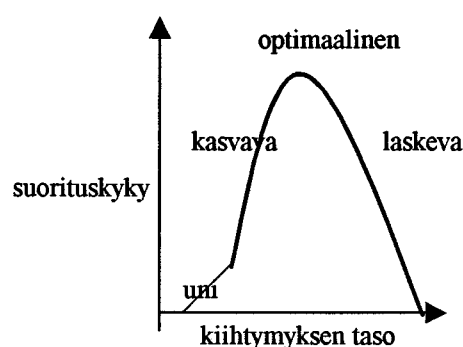
## 2.5 Tunne ja kehon sisäiset reaktiot

Ihmisen kokiessa intensiivisen tunteen hän saattaa olla alttiina lukuisille kehossa tapahtuville muutoksille, kuten nopea hengitys ja syke, kurkun ja suun kuivuminen, hikoilu, tärinä ja vatsakipu. Useimmat näistä fysiologisista muutoksista johtuvat tunteen aiheuttamasta elintoimintojen kiihtymisestä, joka taas johtuu autonomisen (tahdosta riippumattoman) hermoston sympaattisen osan käynnistämistä hätämekanismeista. Kun tunne laimenee, kehon parasympaattinen hermosto, jonka tarkoitus on varastoida energiaa, ottaa vallan ja palauttaa kehon normaalin tilan. (Atkinson ym. 1993, 418.)

Tunteet ja tuntemukset ovat aivotoimintaa. Pelon, surun tai riemun tunteminen ovat tapoja tietää oma mielenlaatunsa ja reaktionsa tiettyihin tapahtumiin kehossaan tai ympäristössään. (Bunge 1980, 100.)

Tunnetilat ovat normaalisti äkillisiä tai hetkellisiä ja ne yhdistetään yleensä lyhytaikaiseen haluun toimia. Esimerkiksi pelko, sääli, viha tai rakkaus ovat yleensä hetkellisiä kokemuksia ja tiloja, jotka aiheuttavat toimintaa ja sitten tyyntyvät. (Rebel 1985, 243.)

Atkinsonin ym. (1993) mukaan tunnetilat ovat yksi tunteen aiheuttamien sisäisten reaktioiden pääosa-alue. Tunnetilojen reaktiot saattavat olla yksityiskohtaisia tunteen kokemuksia tai toisaalta jotkut reaktiot pätevät tunteisiin yleisellä tasolla. Tarkemmin sanottuna tunnetilassa oleminen voi: a) antaa energiaa tai sekoittaa meitä; b) määrätä mitä me aiomme tehdä tai oppia; c) määrätä millaisia päätöksiä tai oletuksia teemme. Tämä riippuu tunnekokemuksen voimakkuudesta, yksilöstä, joka tunteen kokee ja tunnetilan ajallisesta kestosta. Mieto tunne lisää valmiutta ja herättää kiinnostuksen sen hetkiseen tilanteeseen. Kun tunne on voimakas se alkaa yleensä häiritä ajatuksia tai käyttäytymistä. Asiaa voidaan kuvailla selkeämmin kuvaajalla, jossa tarkastellaan henkilön suorituskyvyn ja kiihtymyksen/jännityksen tasoa (katso kuvio 2). Erittäin matalilla tunteellisen kiihtymyksen tasoilla, kuten esimerkiksi herättäessä suorituskyyky on yleensä huono. Kiihtymyksen kasvaessa suorituskyyky paranee. Suorituskyyky on parhaimmillaan normaaleissa kiihtymyksen tiloissa, ei liian matalissa eikä liian korkeissa. Kiihtymystilan edelleen kasvaessa suorituskyyky alkaa laskea. (Atkinson ym. 1993, 435.) Haninin (2000, 171) mukaan optimaalinen suorituskyyvyn parannus urheilussa on suhteessa intensiivisiin positiivisiin tunteisiin ja intensiteetiltään keskitasoisiiin negatiivisiin tunteisiin.



**KUVIO 2.** Tunteellinen kiihtymys ja suorituskyyky. ( Hebb 1972, Atkinsonin ym. 1993, 435 mukaan).

## 2.6 Tunteiden ilmaisu

Lewisin (1986) mukaan tunteiden ilmaiset ovat mahdollisesti havaittavia muutoksia kasvoissa, äänessä, ruumiissa ja aktiivisuuden tasossa (Cirillo ym. 1989, 62). Nienstedtin ym. (1987) mukaan ilmeillä ja eleillä on suuri merkitys sosiaalisessa kanssakäymisessä, ne kuuluvat niin sanottuihin myötäliikkeisiin. Niiden avulla ihmiset välittävät toisilleen paljon tietoa tahtomattaan ja jopa tietämättäänkin muun muassa mielialoistaan ja aikomuksistaan. Äänensävy, kasvonilmeet, eleet, koskettaminen, kyyneleet ja tuoksut välittävät parhaiten toiselle ihmiselle sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvät elämykset eli *emootiot*. (Nienstedt ym. 1987, 555, 575.)

Atkinson ym. (1993) keskittyvät enemmän pelkästään kasvonilmeisiin, jotka heidän mukaansa liittyvät tunteisiin eli emootioihin ja selkeästi helpottavat ihmisten välistä kanssakäymistä. Jopa universaali, kulttuurienvälinen kommunikointi on mahdollista kasvonilmeiden avulla. Kun Darwin (1872) julkaisi klassikkonsa *The Expression of Emotion in Man and Animals*, psykologit alkoivat käsittää ilmeiden ja eleiden merkityksen evoluution ja henkiinjäämisen osana. Ilmeet saattavat varoittaa tulevasta vaarasta sekä henkilön mahdollisesta tulevasta käyttäytymisestä. (Atkinson ym. 1993, 429.) Darwin ajatteli, että tunteelliset ilmaukset olivat niitä toimia, joilla aikoinaan oli vaikutusta evoluutio- ja kehityshistoriassa (Oatley 1992, Harren & Parrottin 1996, 312 mukaan). Harris ja Saarni (1989) toteavat lisäksi, että tällainen biologispohjainen merkinantosysteemi osoittaa, että lasten varhaiset tunnetoiminnot saattavat olla ankkuroituja juuri kasvonilmeisiin. Tämän ajattelumallin mukaan lasten toiminnot aiheuttavat kulttuurista riippumatta saman tyyppisiä tunteita. Tällaisia tunteita ovat onnellisuus, suru sekä viha ja ne on helppo osoittaa kasvonilmeiden avulla. Itse asiassa tutkimukset ovat osoittaneet miten nopeasti ja täsmällisesti lapset tunnistaa tällaiset kasvonilmeet. (Harris & Saarni 1989, 4-5.)

Puhumiseen ja sanoihin perustuva tunteiden ilmaisu on yksi vähiten ymmärretyistä tunneilmaisumuodoista, vaikka se liittyy läheisesti tunnetiloihin. Joka tapauksessa sanalliset tunteen ilmaukset ovat äärimmäisen voimakkaita ja ne saattavat toimia syynä tunnetilaan joutumiseen. (Lewis 1986, Cirillon ym. 1989, 62 mukaan.)

## 2.7 Perustunteet

Perustunteita, primary emotions, on pyritty määrittelemään monella eri tavalla. Kokkonen ja Pulkkinen (1996) ovat todenneet, että tunteiden osatekijöiden tarkastelun ohella tutkijat ovat yrittäneet saada kiinni tunteen käsitteestä mm. suhteuttamalla sitä temperamentin ja mielialan käsitteisiin ja jakamalla tunteet perustunteisiin ja niiden yhdistelmiin (Pulkkinen 1997, 192). Perustunteiden lukumäärästä ei ole kuitenkaan vielä päästy yksimielisyyteen, niiden määrän on esitetty vaihtelevan kahdesta lähes kahteenkymmeneen. Tämän hetkisten tutkimusten mukaan eniten tieteellistä näyttöä ja kannatusta on kuitenkin kertynyt näkemykselle, joka laskee perustunteiksi kuusi tunnetilaa: Onnelliisuuden, surun, hämmästyksen, pelon, suuttumuksen ja inhon. (Pulkkinen. L. 1997, 192.) Plutchicin (1980) teorian mukaan perustunteisiin kuuluu kuitenkin vielä kaksi muuta tunnetta, luottamus ja epävarmuus. Näille kahdeksalle perustunteelle on vielä määritelty tekijät, jotka aiheuttavat näiden perustunteiden ilmenemistä. Onnelliisuutta aiheuttaa esimerkiksi sydänystävän löytäminen, surua aiheuttaa rakkaan menetys jne. (Atkinson ym. 1993, 426-427.)

## 3 Tunteet ja liikunta

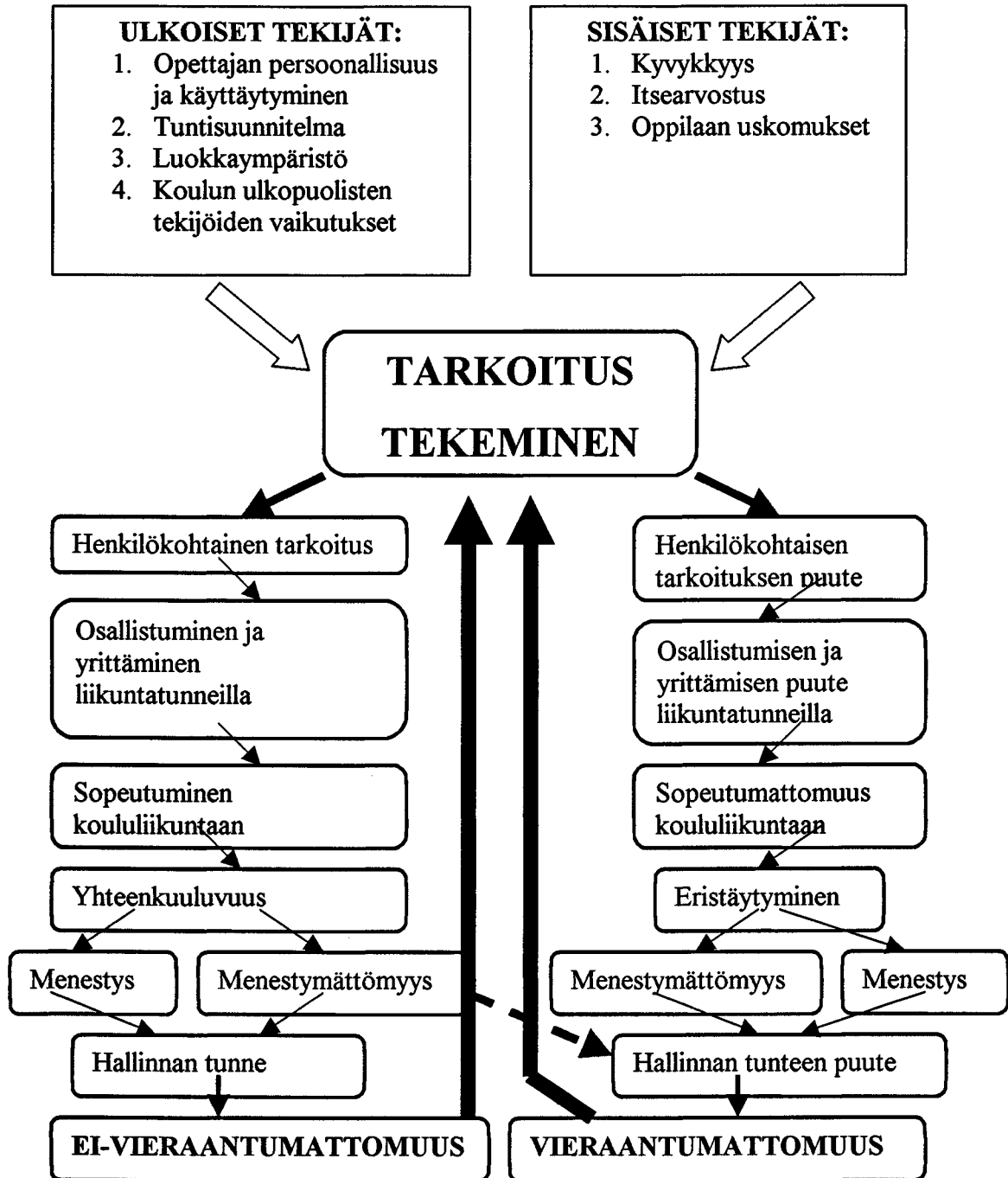
Tunteiden ja liikkumisen yhteys on useimmille tuttu asia oman arkikokemuksen kautta. ”Ilo saa ihmisen liikkumaan rentona ja avoimena, murhe käpristää suljettuun asentoon, kiukku jäykistää kädet nyrkkiin, rakastuminen tekee fyysisestikin levottomaksi, samoin ahdistus. Toisaalta, kun sulkee kehonsa, mielikin sulkeutuu, kun taas rentoutuu ja liikkuu vapaasti, myös myönteiset tunteet ja mielialat tulevat esille.” (Saarenheimo 2000, 23.) Hiki ja pelin tiimellys vapauttavat sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Hiljaiselta vaikuttava oppilas saattaa liikuntatunnilla väärästä vihellyksestä suuttua niin, että huitaisee toista mailalla. Liikunnassa tunteiden ilmaisu sallitaan. On hyvä että nuoret osaavat tulistua ja ilmaista itseään. ”Jos ihminen ei näytä tunteitaan, vaikka mitä tapahtuisi, hän ei elä, ei nauti.” (Ruuskanen 1992, 10-11.)

Liikuntasuorituksiin liittyvät tunteet voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Positiiviset tunteet luokitellaan yleisesti miellyttäväksi, kivaksi, hauskaksi jne. Negatiiviset tunteet ovat puolestaan yleisesti epämiellyttäviä, ahdistavia jne. Liikunnasta ja urheilusta puhuttaessa myös yleisesti negatiivisina pidetyt tunteet ovat suorituksen kannalta hyödyllisiä ja taas yleisesti positiivisina pidetyt tunteet saattavat haitata liikuntasuoritusta. Kun puhutaan liiallisesta hyvän olon tunteesta, on juuri kysymys positiivisista tuntemuksista, jotka voivat olla suorituksen kannalta haitallisia. Liikunnan kannalta huonoja positiivisia tunteita ovat esimerkiksi miellyttävä, leijuva, huoleton tunnetila. Puolestaan liikuntasuorituksen kannalta hyödyllisiä negatiivisia tunteita ovat esimerkiksi tyytymättömyys, aggressiivisuus sekä jännittyneisyys. (Syrjä ym. 1997, 5-8.)

Jackson (2000) mainitsee liikunnasta ja tunteista, että vaikka liikuntaharrastus usein alkaakin hauskoina tapahtumina, se voi johtaa positiivisten ja negatiivisten tunteiden sekoitukseen ja myllerrykseen. (Hanin 2000, 135.) Liikunnan psykologista hyötyä on aliarvioitu. Hyöty voidaan jakaa kahteen vaihtoehtoon. Tavallinen ihminen saa liikunnasta – jos se on hänestä mielekästä – toistuvia mielihyvän kokemuksia, vaihtelua elämään, hallinnan tunnetta, jopa ns. flow - kokemuksia. Toisaalta liikunta vähentää ahdistusta ja masennusta niillä, jotka näistä ongelmista kärsivät. (Ojanen 1997, 8.)

### **3.1 Koululiikunnan vaikutus oppilaiden tunteisiin**

Koululiikunnan vaikutus oppilaiden tunne-elämään ja tunteiden kehittymiseen on herättänyt runsaasti keskustelua viime vuosikymmenen kuluessa. Myös koululiikunnasta vieraantumisen lisääntyminen on herättänyt huolestumista. Monet tutkijat ja opettajat ovat ottaneet kantaa asiaan ja esittäneet ehdotuksensa, miten tulisi luoda tunteellisesti turvallinen liikunnanopetusympäristö ja miten koululiikunnan tulisi kehittää oppilaiden tunne-elämää.



**KUVIO 3.** Vieraantumis – ei-vieraantumismalli liikunnanopetuksessa (Carlson 1995, 473 mukailtu Finnin 1989 osallistumis - tunnistamismallista).

Ulkoisilla ja sisäisillä tekijöillä on tunnettu olevan vaikutusta oppilaiden tuntemuksiin koululiikuntaa kohtaan (katso kuvio 3). Ulkoisten tekijöiden listassa olevat osa-alueet vaikuttavat oppilaiden käsitykseen koululiikunnasta. Esimerkiksi vanhempien asenne liikuntaa kohtaan sisältyy ulkoisten tekijöiden listan kohtaan 4. Sisäisten tekijöiden



listassa oleva osa-alueet kuvailevat oppilaiden henkilökohtaisia valmiuksia ja uskomuksia liikuntaa kohtaan. Ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä muodostuu yhteinen tarkoitus, jonka oppilaat muodostavat liikuntatunneista. Jos tämä tarkoitus liikuntatunneista vastaa oppilaiden henkilökohtaisia positiivisia arvoja, he valitsevat ”ei-vieraantumisen polun”. Vaihtoehtoinen reitti valitaan, jos oppilaat kokevat liikunnanopetuksen tarpeettomaksi elämälleen. (Carlson 1995, 473-474.)

Helion (1996, 40) kirjoittaa, että kypärät ja polvisuojat suojaavat lapsia fyysisiltä vammoilta, mutta liian usein heidän kunniansa ja itsearvostuksensa joutuvat avoimen hyökkäyksen kohteeksi – luokkakavereiden ja jopa opettajien taholta. Portmanin (1995, 445) mukaan käytännössä jokaisessa liikunnanopetusryhmässä on merkittävä määrä oppilaita, jotka eivät voi hyvin. Carlson (1995) on todennut lisäksi, että elämme aikaa, jolloin 20 prosenttia oppilaista ei nauti liikunnanopetuksesta ja osa oppilaista kuvailee liikuntatunteja onnettomiksi ja epämukaviksi, siksi tarvitaan turvallisempia oppimisympäristöjä. Jos luomme tunteellisesti turvallisia, nautinnollisia liikunnanopetusympäristöjä, oppilaat jatkavat terveellistä elämää käyttäen taitoja, joita he ovat oppineet liikuntatunneilla. Tilanteen parantamiseksi on tunnistettava syyt, miksi oppilaat tulevat pelokkaiksi liikuntatunneilla. (Helion 1996, 40.)

Helionin (1996) mukaan syitä on monia. Niitä ovat muun muassa liiallinen kilpailullisuus, rajalliset mahdollisuudet osallistua koululiikuntaan menestyksekkäästi ja jatkuva epäonnistuminen. Nämä tekijät luovat tunteellisesti turvattoman oppimisympäristön ja estää positiivisten asenteiden muodostumisen fyysisesti aktiivista, terveellistä elämäntapaa kohtaan. Fyysisesti ja tunteellisesti turvallinen ohjelma on kehityksen kannalta oikeanlaista. Tällainen ohjelma on oppilaiden suosiossa, koska tunnit on suunniteltu heidän tarpeidensa mukaan. Tunneilla ei tarvitse pelätä yrittämistä, koska naurunalaiseksi joutumistakaan ei tarvitse pelätä. Siellä oppilaat voivat yrittää uusia asioita, koska epäonnistumisesta ei rangaista ja siellä oppilaat voivat kasvaa yksilöllisesti, koska heitä ei vertailla keskenään. (Helion 1996, 40.)

### 3.2 Tunteiden kehittyminen koululiikunnassa

Tunteet ovat välttämätön ominaispiirre kaikelle inhimilliselle toiminnalle (Lewis 1986, Cirillo ym. 1989, 54). Koululla on suuri rooli oppilaidensa tunne-elämän kehittämisessä, se on osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Liikunnanopetuksella voidaan vaikuttaa lasten tunne-elämän kehittymiseen, mutta se vaatii ensin liikunnanopetusohjelmien suunnittelemista siten, että se on mahdollista. Tunne-elämän kehittyminen ei ole tulos osallistumisesta liikunnanopetukseen tai urheiluun vaan pikemminkin tulos oikein suunnitelluista ohjelmista. (Tjeerdsma, 1999, 12.) Lewisin (1986) mukaan tunne-elämän kehittyminen kuitenkin on yksi vähiten ymmärretyistä tunteen osa-alueista. Viimeaikaiset keskustelut ovat nostaneet esiin mahdollisuuden, että tunne-elämän kehitys tapahtuu sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla. Tunnekokemusten syntyä on tutkittu jonkin verran tietoisella tasolla, mutta tutkimus tiedostamattomalla tasolla on jäänyt melko vähäiseksi. (Cirillo ym. 1989, 63.)

Leikki on tärkeä lasten tunne-elämää kehittävä toimintamuoto. Tunteet ovat osa lapsen elämää ja lapsella on tarve ilmaista tunteitaan. Leikki on lapsen luonnollinen keino ilmaista itseään ja tunteitaan. Leikkiessään lapsella on mahdollisuus vapautua esimerkiksi turhautumisen, pelon ja epävarmuuden tuntemuksista. Näin tehdessään lapsi kohtaa tunteensa, oppii kontrolloimaan niitä tai hylkäämään ne. (Arnold 1968, 80-81.)

Koululla on siis mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lasten tunne-elämän kehittymiseen, mutta se vaatii uudistuksia koululiikunnan kentällä. Etenkin uudistukset kohdistuvat opetusmenetelmiin ja -ilmapiiriin. Kehitystä tällä saralla onkin jo jonkin verran tapahtunut. Liikuntatuntien oppimisilmapiiriä on esimerkiksi pyritty muuttamaan enemmän tehtäväsuuntautuneeksi, pois perinteisen liikunnanopetuksen kilpailullisuutta painottavasta ilmapiiristä. Toinen positiivinen kehityssuunta on arvosanojen antamisen ja testauksen, sekä sitä kautta oppilaiden keskinäisen vertailun vähentäminen. Tämän kehityksen jatkaminen ja kehittäminen on tärkeää, koska esimerkiksi Tjeerdsma (1999, 12) toteaa, että valitettavasti useat tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät perinteiset liikunnanopetusohjelmat tue väitettä, että liikunnanopetus ja urheilu edistäisivät lasten tunne-elämän kehittymistä.

### 3.3 Liikunnanopettaja oppilaiden tunne-elämän kehittäjänä

Patrick, Ward ja Crouch (1998) toteavat, että liikunnanopetuksella on mahdollisuus kehittää lasten tunne-elämää, mutta vain jos opettaja on asiat erityisesti suunnitellut (Tjeerdsma 1999). Oppilaiden liikuntatunneilla saamista tunteilla on selkeästi tärkeä merkitys liikunnanopettajille. Jos opettajat valitsevat ”väärän kurssin” opetuksessaan, se saattaa johtaa lasten tunne-elämän epätäydelliseen kehittymiseen ja eriasteisiin psykologisiin ongelmiin. Jos puolestaan liikunnanopettaja ohjaa lapsia ”oikealle kurssille”, tämän pitäisi johtaa tunne-elämän korkeamman tason kypsymiseen ja yhdistymiseen. Liikunnanopettaja toimii lähempänä lasten biologisia raja-aitoja kuin kollegansa, siksi liikunnanopettajilla on monia mahdollisuuksia päästä paremmin vaikuttamaan lasten tunne-elämään. (Arnold 1968, 76-77.)

Opettajan työ on muutakin kuin pelkästään yhdistäjän ja sosiaalistajan työtä. Opettaja on myös kasvattaja. Tämä tarkoittaa sitä, että opettajan ei tulisi pelkästään luoda mahdollisuuksia oppilaiden hyväksyttävään tunteiden purkamiseen, vaan myös yrittää herättää oppilaiden arvostus ja kiinnostus kauniita ja esteettisiä asioita ja ilmiöitä kohtaan vain näin tekemällä opettaja voi auttaa muodostamaan kasvatuksesta persoonallisen ja elävämmän prosessin (Arnold 1968, 78.) Myös Helion (1996, 41) toteaa, että liikunnanopettajien olisi käytettävä enemmän aikaa vaikuttaakseen oppilaiden keskinäiseen kunnioitukseen ja ihmisen arvostamiseen. Asettamalla muutamia inhimillisiä sääntöjä ja rohkaisemalla oppilaita seuraamaan niitä, liikunnanopettaja voi muuttaa tuntiensa ilmapiiriä ja luoda turvallisen, yksilöllisen oppimisympäristön.

### 3.4 Tutkimuksia koululiikunnasta saaduista kokemuksista

Liikunnanopetuksen tavoitteisiin päästään, kun oppilaat kokevat koululiikunnan mielekkääksi (Kärki & Lemmetyinen 1990, 48). Yleisistä kasvatustavoitteista koululiikunnassa on pystytty ehkä parhaiten toteuttamaan ilon ja virkistykseen tuottamisen tavoite, eli mielihyväsävyisten elämysten tuottaminen ja onnistumisen kokeminen. Myös sosiaalisten tavoitteiden täyttämässä on onnistuttu: näitä ovat esimerkiksi sosiaalisten kontaktien edistäminen ja toisten ihmisten huomioon ottaminen. (Kemppainen 1973, 45.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan oppilaiden koululiikuntakokemukset ovat yleisesti myönteisiä. Kärjen ja Lemmetyisen (1990, 46) mukaan 71 % oppilaista piti koululiikuntaa myönteisenä kokemuksena. Vain 7 % oppilaista koki koululiikunnan kielteisenä. Myös Mannberg ja Saarela (1981, 48) ovat saaneet saman suuntaisia tuloksia. Heidän mukaansa negatiivisesti koululiikuntaan suhtautuvien ja negatiivisia koululiikuntakokemuksia saaneiden oppilaiden osuus on noin 4-13 %. Paakkarin ja Sarvelan (2000, 116) tutkimuksessa koululiikunnan positiivinen kokeminen heijastui ilon kokemisena liikuntatunneilla; oppilaista noin 90 % oli kokenut liikuntatunneilla iloa joko jossain tai suuressa määrin.

Jo aikaisemmin Kemppainen (1973, 41) on todennut, että koululiikunta muistuttaa läheisesti harjoitusaineita ja poikkeaa muista kouluaineista siten, että tunnereaktiot ovat liikunnan yhteydessä positiivisemmat kuin muiden kouluaineiden yhteydessä. Myös Kujala (1983, 12) on tutkimuksessaan yhteenvedonomaaisesti todennut, että eri oppiaineiden mieluisuusarvioinneissa liikunta on yleensä ollut kärkitiloilla niin meillä kuin muuallakin. Telama kuitenkin toteaa, että vaikka negatiivisia kokemuksia liikuntatunneilta saaneiden määrät ovat suhteellisen pieniä, on varsinkin toistuviin pelkotiloihin ja ahdistuneisuuteen syytä suhtautua vakavasti (Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus 1994, 153).

### 3.4.1 Henkilökohtaisten tekijöiden vaikutus koululiikuntakokemuksiin

Tähän kategoriaan olemme aikaisempien tutkimusten jaottelujen mukaan valinneet seuraavat tekijät: sukupuoli, oppilaan henkilökohtaiset liikuntataidot sekä liikunnan harrastamisen tasot ja liikunnassa menestyminen.

Aikaisempien tutkimusten mukaan pojat suhtautuvat yleisesti koululiikuntaan tyttöjä myönteisemmin. Ero ei sukupuolten välillä kuitenkaan ole suuri. (Kemppainen 1973, 41; Mannberg & Saarela 1981, 48.) Kujalan (1983) tutkimuksessa puolestaan tyttöjen koululiikuntakokemukset olivat myönteisempiä. Tulosta selittää hänen mukaansa se, että pojat kokevat ilmeisesti koululiikunnan yleisesti miellyttävämmäksi, kun taas tytöt pitävät yksittäisiä liikuntatunteja miellyttävinä. (Kujala 1983, 58.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa oppilaan henkilökohtaiset taidot ovat olleet yhteydessä hänen koululiikuntakokemuksiinsa (Kärki & Lemmetyinen 1990, 50). Myös Kujalan (1983) mukaan oppilaiden liikuntataidot olivat yhteydessä liikuntatunnin kokemiseen. Miellyttävimpinä tunnit kokivat taidoiltaan parhaat oppilaat. Taitoarviona tässä yhteydessä käyttökelpoisin oli oppilaan oma arvio taidoistaan. (Kujala 1983, 59.) Menestyminen koululiikunnassa eriyttää molemmilla sukupuolilla kaikkein voimakkaimmin oppilaiden tunnereaktioiden voimakkuuden ja suunnan; liikunnasta pitäminen ja menestyminen liikunnassa liittyvät voimakkaasti yhteen. Tytöille menestyminen näyttäisi merkitsevän enemmän kuin pojille. (Kemppainen 1973, 42.)

Oppilaiden liikuntaharrastuksen vaikutuksista Mannberg ja Saarela toteavat (1981), että koululiikunnasta saadut positiiviset ja negatiiviset kokemukset ilmenevät voimakkaimmin vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa. Oppilaiden positiiviset koululiikuntakokemukset olivat selvästi yhteydessä eri liikuntalajien harrastamiseen vapaa-aikana. Eli toisin sanoen negatiivisia koululiikuntakokemuksia saaneet oppilaat harrastavat vapaa-aikana liikuntalajeja, jotka eivät ole merkittävässä asemassa koululiikunnassa. (Mannberg & Saarela 1981, 51-52.)

Holopainen (1990) on tutkinut vartalon rakenteen yhteyttä liikunnan harrastamiseen. Hänen saamansa tulokset vahvistivat aikuisilla todettua tulosta, että harrastuslaji on yhteydessä kehon rakenteeseen. ”Lajin valinnalla tai vaihtamisella oppilaat

tiedostamattaan pyrkivät välttämään negatiivisia kokemuksia.” Aktiiviset liikunnan harrastajat pitävät itseään parempikuntoisina kuin passiiviset liikkujat. Silvennoisen (1981, 47) mukaan tytöille on tyypillistä korostaa liikuntaharrastuksissa affektiivis – emotionaalisia kokemuksia, kun taas pojat korostavat motorista osaamista. ”Motiivien perusteella onkin odotettavissa, että tytöt ja pojat kokevat liikunnalliset tilanteet eri tavalla.” (Holopainen 1991, 43-44.)

### 3.4.2 Kouluympäristön vaikutus koululiikuntakokemuksiin

Kouluympäristöön kuuluviksi tekijöiksi valitsimme aikaisempien tutkimuksien perusteella kouluasteen (ala-aste, yläaste, lukio), koululiikuntalajit, koulun tilat ja välineet sekä arvosanat.

Kouluasteen vaikutus koululiikuntakokemuksiin on Juvosen (1973), Telaman (1972) sekä Telaman ja Kostiaisen (1975) mukaan sellainen, että positiivisten koululiikuntakokemusten saaminen ja positiivinen suhtautuminen koululiikuntaan on voimakkainta lukiotason oppilailla ja negatiivisten kokemusten ja negatiivinen koululiikuntaan suhtautuminen voimakkainta peruskoulun yläasteen oppilailla. (Mannberg & Saarela 1981, 48.) Paakkari ja Sarvela (2000, 166) ovat puolestaan tutkimuksessaan todenneet, että ala-asteen ja lukion tai ammatillisen oppilaitoksen tuottamat kokemukset olivat myönteisempiä kuin yläasteella. Ala-asteella liikuntatunnit koetaan lähinnä iloksi ja virkistykseksi, joten negatiivisia kokemuksia on hyvin vähän. Murrosiässä voimakas kasvuvaihe ja tunne-elämän epävakaisuus saattavat muuttaa koululiikuntaan suhtautumista kielteisemmäksi. (Mannberg & Saarela 1981, 48.)

Kempainen (1973, 42) on todennut, että ylemmille luokille siirryttäessä tunnereaktiot muuttuvat pojilla positiiviseen suuntaan ja tytöillä negatiiviseen suuntaan. Kujalan (1983, 58) mukaan ala-asteen oppilaat kokivat liikuntatunnit miellyttävämpinä kuin ylä- ja keskiasteen oppilaat.

Koululiikuntalajien mieluisuus tai vastenmielisyys ei sinänsä ratkaise sitä, kuinka koululiikunta vaikuttaa oppilaiden mielialoihin. Tärkeätä on kunkin lajin opetuksen tai harrastamisen määrä liikuntatuntien aikana. Oppilaille pyritään tarjoamaan sitä mikä on mieluisinta. Tyttöjen kohdalla epämiellyttäväksi koettujen liikuntalajien harrastaminen

tuntuu aiheuttavan eniten tyytymättömyyttä, pojilla on havaittu saman suuntaisia, tosin ei niin merkittäviä tuloksia. (Kemppainen 1973, 43.) Mannberg & Saarela (1981) toteavat, että oppilaiden positiivinen tai negatiivinen suhtautuminen eri koululiikuntalajeihin oli merkittävämpää nuoremmissa ikäryhmissä, 11-16-vuotiaissa. 17-19-vuotiailla liikuntalajien merkitys koululiikuntakokemuksiin ei ole enää niin suuri kuin nuorempien ryhmässä. (Mannberg & Saarela 1981, 50.) Kärjen ja Lemmetyisen (1990) mukaan koulun tiloilla ja välineillä ei ollut yhteyttä oppilaiden koululiikuntakokemuksiin (Kärki & Lemmetyinen 1990, 46).

Aikaisemmat tutkimukset toteavat yleisesti, että arvosanoilla on yhteys koululiikuntakokemuksiin. Kärki ja Lemmetyinen (1990) toteavat, että lähes kaikilla (93 %:lla) kiitettävän arvosanan saaneista koululiikuntakokemus oli myönteinen. Välttävän arvosanan saaneilla oli kielteisin kokemus liikunnasta (16 %:lla tästä ryhmästä). Liikuntanumeron yhteyttä myönteiseen koululiikuntakokemukseen vahvistaa myös se, että pojilla (38%:lla) oli enemmän kiitettäviä arvosanoja kuin tytöillä (27%:lla) ja poikien koululiikuntakokemus oli myös hieman myönteisempi kuin tyttöjen. (Kärki & Lemmetyinen 1990, 46.) Kemppainen (1973) on tullut samaan johtopäätökseen tutkimuksessaan todeten, että tyttöjen negatiivisempia tunne-elämyksiä voidaan tarkastella arvosanajakaumien pohjalta. Hänen tutkimuksessaan tytöt saivat liikunnasta heikompia arvosanoja kuin pojat ja he myöskin kokivat menestyvänsä liikunnassa heikommin kuin pojat, joten myös tunnereaktiot olivat poikien vastaavia negatiivisempia. (Kemppainen 1973, 42.)

### **3.4.3 Sosiaalisen ympäristön vaikutus koululiikuntakokemuksiin**

Sosiaalisesta ympäristöstä koululiikuntakokemuksiin vaikuttaviksi tekijöiksi valitsimme aikaisemmissa tutkimuksissa ilmenneet liikunnanopettajan ja ystäväpiirin.

Kärjen ja Lemmetyisen (1990) mukaan liikunnanopettajalla on jonkin verran vaikutusta koululiikuntakokemuksiin. Sillä, koettiinko liikunnanopettaja hyväksi vai huonoksi opettajaksi, oli yhteyttä oppilaiden koululiikuntakokemuksiin. (Kärki & Lemmetyinen 1990, 49.) Kujala (1983) puolestaan toteaa, että oppilaat pitivät miellyttävinä tunteja, joilla opettajan mielenkiinto kohdistui oppilaisiin. Jos opettajan mielenkiinto kohdistui muualle kuin oppilaisiin, olivat kokemukset usein epämiellyttäviä. (Kujala 1983, 59.)

Paakkari ja Sarvela (2000) ovat saaneet hieman toisen suuntaisia tuloksia. Heidän mukaansa opettaja vaikuttaa voimakkaasti kuinka oppilaat kokevat liikuntatunnit. Yläasteella lähes 40 % oppilaista ilmoitti etteivät pitäneet lainkaan opettajan opetustavasta tai ihailleet opettajaansa. Opettajaan suhtautuminen muuttui myönteisemmäksi toisen asteen koulutuksessa. ”Haywood (1991) on tutkimuksessaan todennut, että liikunnan vastenmielisyys liittyy enemmän opettajaan ja opetusmenetelmiin kuin itse liikuntaan.” (Paakkari & Sarvela 2000, 117.)

Kärki ja Lemmetyinen (1990) toteavat, että luokkakaverit selittävät tilastollisesti parhaiten koululiikuntakokemuksia. Tulos oli yllättävän mielenkiintoinen. Koska tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat murrosiässä, kaveripiiri todennäköisesti muokkasi heidän mielipiteitään hyvin paljon. Vaikka parhaiden luokkakavereiden vaikutus oppilaiden koululiikuntakokemuksiin on merkittävää, opettaja ei voi vaikuttaa kaverisuhteiden kautta syntyvään koululiikuntakokemuksiin kuin välillisesti. (Kärki & Lemmetyinen 1990, 50.)

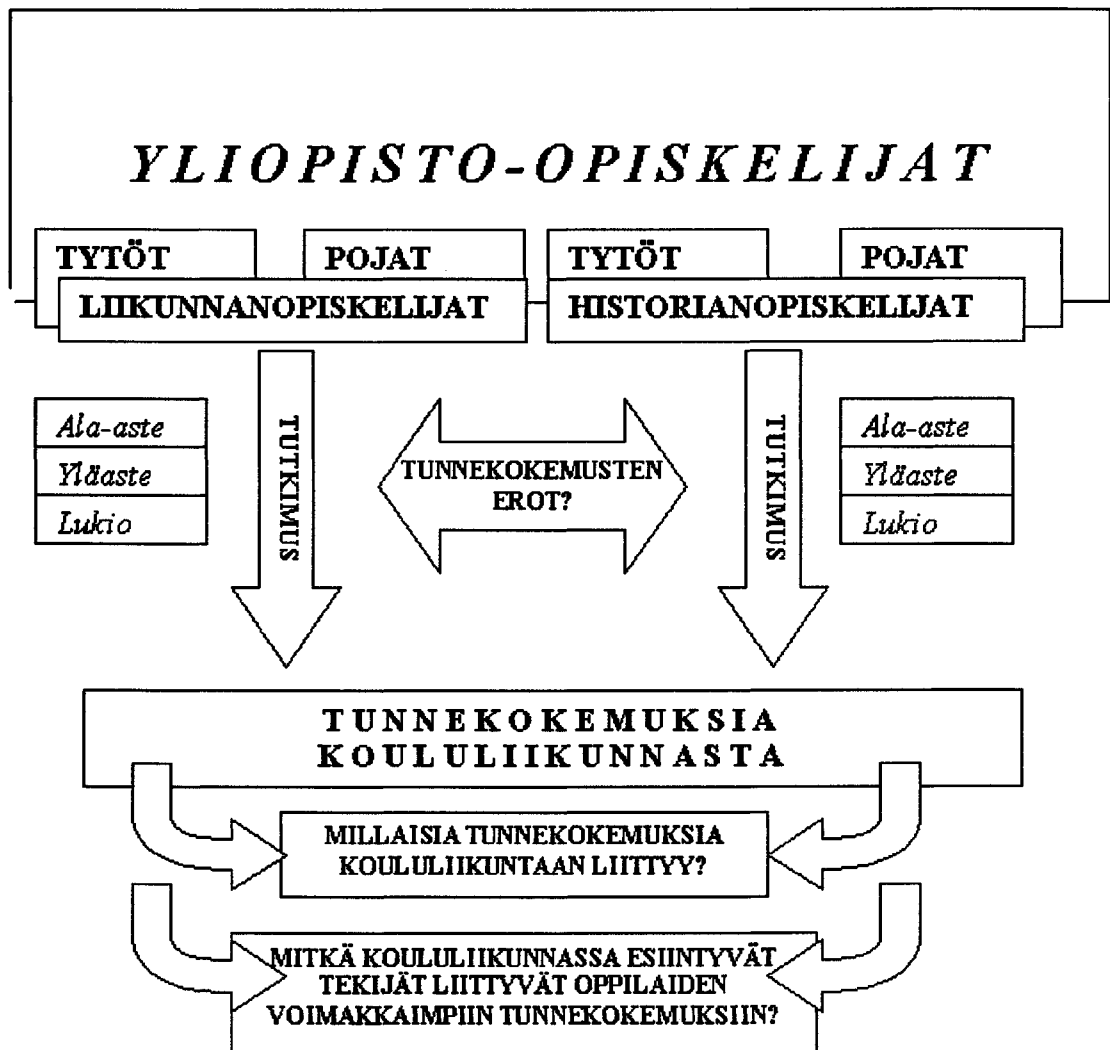


## 4 TUTKIMUSONGELMAT JA VIITEKEHYS

Tunnekokemuksia koululiikunnassa ja niitä aiheuttaneita tekijöitä ja tapahtumia tutkittiin sekä sukupuolen että kohderyhmien välillä. Tutkimuksessa selvitettiin myös mahdollisia kouluasteiden välille syntyviä eroja, joten kohderyhmien muistelemia tunnekokemuksia kysyttiin erikseen ala-asteelta, yläasteelta ja lukiosta (katso kuvio 4).

Tutkimuksessa pyrittiin saamaan vastauksia seuraaviin ongelmiin:

- 1. Millaisia tunnekokemuksia koululiikuntaan liittyy?**
- 2. Eroavatko kohderyhmien koululiikunnasta saadut tunnekokemukset toisistaan?**
  - 2.1 Eroavatko tyttöjen ja poikien koululiikunnasta saamat tunnekokemukset toisistaan?
  - 2.2 Eroavatko liikunnanopiskelijoiden ja historianopiskelijoiden koululiikunnasta saamat tunnekokemukset toisistaan?
  - 2.3 Ovatko koululiikunnasta saadut tunnekokemukset erilaisia eri kouluasteilla?
- 3. Mitkä koululiikunnassa esiintyvät tekijät liittyvät oppilaiden voimakkaimpiin tunnekokemuksiin?**



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys.

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Kohderyhmä

Tutkimus suoritettiin retrospektiivisenä tutkimuksena, eli tutkimuksen kohteena olleet henkilöt muistelivat omia kokemuksiaan koululiikunnasta. Näitä muistinvaraisia kokemuksia analysoitiin sekä kvantitatiivisesti ja osaltaan myös kvalitatiivisesti.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kahden erilaisen ryhmän tunnekokemuksia peruskoulun liikuntatunneista ja liikuntatilanteista. Kohderyhmät valittiin Jyväskylän yliopiston opiskelijoista. Kohderyhmän jäsenet vastasivat muistellen kokemuksiinsa kyselylomakkeelle (liite 1). Tutkimukseen pyrittiin ennalta käsin saamaan ikä- ja sukupuolikoostumuksiltaan mahdollisimman samankaltaiset ryhmät. Näin päädyttiin siihen, että toinen kohderyhmistä oli historian opiskelijoita ( $n = 51$ , joista tyttöjä 28 ja poikia 23) ja toinen ryhmä liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoita ( $n = 57$ , joista tyttöjä 29 ja poikia 28). Kohderyhmien ja sukupuolten ikäjakaumiksi (katso taulukko 1) saatiin seuraavat: Historianopiskelijoiden ikäkeskiarvo oli 23,9 vuotta ( $kh = 4,9$ ) ja liikunnanopiskelijoiden ikäkeskiarvo 22,9 vuotta ( $kh = 2,9$ ). Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen ikäkeskiarvo oli 22,7 vuotta ( $kh = 2,8$ ) ja poikien ikäkeskiarvo 24,2 vuotta ( $kh = 4,9$ ).

**TAULUKKO 1.** Opiskelijoiden ikäjakauma sukupuolen ja tiedekunnan suhteen

KOHDERYHMÄ	SUKUPUOLI	N	ka	kh
Liikunnanopiskelijat	Tyttö	29	22.2	1.9
	Poika	28	23.6	3.5
	Yhteensä	57	22.9	2.9
Historianopiskelijat	Tyttö	28	23.2	3.4
	Poika	23	24.8	6.2
	Yhteensä	51	23.9	4.9
Yhteensä	Tyttö	57	22.7	2.8
	Poika	51	24.2	4.9
	Yhteensä	108	23.4	4.0

Historianopiskelijoista ala-astetta koskevan kyselylomakkeen täytti 17 ja liikunnanopiskelijoista 18, yhteensä 35 kohderyhmän henkilöä vastasi ala-astetta koskeviin kysymyksiin (katso taulukko 2). Yläastetta koskeviin kyselylomakkeisiin vastasi 17 historianopiskelijaa ja 21 liikunnanopiskelijaa. Yhteensä yläastetta koskevia vastauksia oli 38 kappaletta. Lukiota koskeviin kyselylomakkeisiin vastasi jälleen 17 historianopiskelijaa ja 18 liikunnanopiskelijaa, yhteensä 35 kappaletta.

**TAULUKKO 2.** Henkilöiden jakauma kohderyhmän, kouluasteen ja sukupuolen suhteen.

Kohderyhmä:	Ala-aste		Yläaste		Lukio		Yhteensä
	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	
<b>Historianopiskelijat</b>	10	7	9	8	9	8	<b>51</b>
<b>Liikunnanopiskelijat</b>	9	9	11	10	9	9	<b>57</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>108</b>
<b>Kouluasteittain yht.</b>		<b>35</b>		<b>38</b>		<b>35</b>	<b>108</b>

## 5.2 Kyselylomakkeen rakenne

Saatavilla ei ollut juuri tarkoitukseen sopivaa kyselylomaketta, joka kattaisi ne osa-alueet, joita tutkimuksessa haluttiin tutkia. Näin päädyttiin laatimaan kyselylomake, joka pyrki löytämään ne tärkeät ja monesti myös vaikeasti ilmaistavat tunnekokemukset, joita koululiikunta aiheuttaa.

Tutkimusta varten suunniteltiin kolmen sivun kyselylomake (liite 1), jota testattiin ja koekäytettiin n. 10:llä henkilöllä. Tällä esikyselyllä/esitutkimuksella pyrittiin seuraamaan, mittaako kyselylomake luotettavasti tunnekokemuksia ja ovatko kaikki kyselylomakkeen kohdat järkeviä ja tarpeellisia tutkimuksen kannalta. Kun kyselylomakkeesta esikyselyllä saadut tiedot olivat riittäviä, hyväksyttiin se tutkimuksen käyttöön. Kyselylomake osoittautui liian työlääksi täytettäväksi siten, että

kaikki kouluasteet täytätettäisiin samalla henkilöllä. Tästä syystä kyselylomakkeet eriteltiin kolmeen osaan, ala-aste, yläaste ja lukio. Yksittäinen henkilö täytti siis vain yhden kouluasteen kokemukset riippuen kyselylomakkeesta.

Ensimmäinen sivu sisälsi suurimmaksi osaksi kohderyhmän henkilön taustaan liittyviä asioita, kuten ikä, sukupuoli, liikuntanumero jne. Lisäksi taustatekijöistä kysyttiin omaa liikuntaharrastusta ja vanhempien liikuntaharrastuneisuutta. Ensimmäinen henkilön taustaan ja tunnekokemuksiin liittyvä kysymysryhmä olivat kysymykset 10-12. Kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan 7-portaisella mittarilla miten henkilö oli kokenut koululiikunnan (1 = hyvin positiiviseksi ... 7 = hyvin negatiiviseksi), miten henkilö oli reagoinut eri liikuntatilanteissa (1 = hyvin harkiten ... 7 = voimakkaasti tunteella) ja miten henkilö oli kokenut koulunkäynnin yleensä (1 = hyvin miellyttäväksi ... 7 = hyvin epämiellyttäväksi) sillä kouluasteella, minkä lomakkeen hän oli täyttänyt.

Toisella sivulla olivat avoimet kysymykset, jossa kohderyhmän henkilöt kirjasivat kolme voimakkainta positiivista ja kolme voimakkainta negatiivista tunnekokemusta, mitä he olivat kokeneet kyseisellä kouluasteella. Tunnekuvausten lisäksi kohderyhmän henkilöt kuvailivat tekijän tai tapahtuman, joka tunnekokemuksen oli aiheuttanut.

Viimeisellä eli kolmannella sivulla käännettiin tilanne/tapahtuma suhteessa tunnekokemukseen toisin päin, eli kohderyhmän henkilöille annettiin tunne, johon tuli vastata tilanne tai tapahtuma, joka kyseistä tunnetta voimakkaimmin oli aiheuttanut. Tunnelista koostui perustunteista, joiksi luetaan *pelko*, *inho*, *onnellisuus*, *suru*, *hämmästyys*, *suuttumus*, *luottamus* ja *epävarmuus*. Lisäksi tunteisiin lisättiin liikunnassa usein vahvasti esillä olevat *onnistuminen* ja *pitkästyminen*. Kyselylomakkeen lopussa oli vielä kohta, jossa tiedusteltiin henkilön halukkuutta siihen, voisiko häneen ottaa yhteyttä tarpeen vaatiessa.

### 5.3 Tutkimuksen kulku

Kyselylomake suunniteltiin ja kehitettiin loppukesästä ja alkusyksystä 1999 osin projektiseminaarin aikana ja esitutkimus toteutettiin loka- marraskuussa. Kysely toteutettiin valvottuna kyselynä osin syksyllä 1999 ja osin alkukevästä 2000. Kyselylomakkeen täyttäjille annettiin aikaa n. 30 minuuttia, jonka aikana kaikki kyselylomakkeeseen vastanneet ehtivät hyvin täyttää koko kyselylomakkeen. Kohderyhmille kerrottiin kyselylomakkeen tarkoitus, täyttämiseen liittyvät huomiota kaivanneet seikat, sekä miten tutkimusaineistoa tullaan käyttämään (nimettömyys, tutkijan vastuukysymykset jne.). Lisäksi kohderyhmille annettiin mahdollisuus esittää ennen kyselylomakkeen jakamista kysymyksiä.

Liikunnanopiskelijat täyttivät kyselylomakkeet pienryhmissä (5 eri ryhmää) liikuntatieteellisen tiedekunnan tiloissa ja historiaopiskelijat luennon yhteydessä historian laitoksen luentosalissa. Kyselylomakkeiden oikean jakauman varmistamiseksi sukupuolen ja kouluasteen suhteen käytettiin seuraavaa menetelmää: kyselylomakkeet järjestettiin tyttöjen ja poikien pinoihin, joissa oli järjestyksessä ala-astetta, yläastetta ja lukiota koskevia lomakkeita. Kohderyhmän asetuttua tutkimusta varten toinen pino jaettiin järjestyksessä tytöille ja toinen pojille. Näin saatiin aikaan tyydyttävän tasainen jakauma.

### 5.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät

Aineistosta käsiteltiin ensin avoimet kysymykset. Osa aineistosta kirjoitettiin puhtaaksi tutkimuksen kvalitatiivista osuutta varten. Kyselylomakkeista kirjoitettiin puhtaaksi kysymys numero 15 (liite 1), sukupuoli, kohderyhmä ja kouluaste eriteltynä ne tilanteet tai tapahtumat, jotka aiheuttivat tietyn perustunteen. Tämän jälkeen kyselylomakkeista synnyttetyt muuttujat ja luokat huomioon ottaen aineisto koodattiin SPSS -tiedostoksi. Aineistosta ajettiin kuvaileva tieto, kuten sukupuolijakauma, ikäjakauma, liikuntanumeron keskiarvo jne. Ensimmäisellä sivulla olevia kysymyksiä

koululiikunnan kokemisesta jne. käsiteltiin kuvailevien tietojen lisäksi t-testillä sekä kaksisuuntaisella varianssianalyysillä.

Strukturoiduista kysymyksistä muuttujat ja luokat saatiin suoraan, mutta avoimista kysymyksistä oli saatava myös luokiteltavat muuttujat kvantitatiivisen tutkimustyön mahdollistamiseksi. Avoimia kysymyksiä käsiteltiin ns. kylläisyysmenetelmällä, eli kun uusia muuttujien luokkia ei enää ilmennyt oli luokittelu valmis. Tämän jälkeen määrällisesti pienimpiä luokkia sekä hieman isompia toisiaan hyvin lähellä olevia luokkia yhdistettiin lähimpiin luokkiin. Tämä tapahtui harkinnanvaraisesti ja osin myös projektiseminaari-työryhmän kanssa luokkia pohtien.

Kyselylomakkeen toisen sivun avoimien kysymyksien käsittely päätettiin toteuttaa jokainen kolme kohtaa erillisinä, mikä kylläkin lisäsi muuttujien määrää radikaalisti aiheuttaen samalla sisäkkäisiä muuttujia. Tästä syystä tunnefrekvenssien saaminen vaati "multiple response" frekvenssilaskun käyttöä. Kysymyksestä saatuja tunnefrekvenssejä otettiin mm. kohderyhmästä yhteensä, positiivisista ja negatiivisista tunnekokemuksista, sukupuolten mukaan jaettuna jne. Lisäksi otettiin frekvenssit tapahtumista, jotka tunnekokemuksia aiheuttivat.

Muuttujaluokkien frekvenssien kasvattamiseksi yhdistettiin muutamia toisiaan lähellä olevia luokkia, jolloin saatiin suurempifrekvenssiset luokat ristiintaulukointiin. 31 tunnekuvauksen muuttujajoukkoa tiivistettiin frekvenssien tilastollisen vertailun luotettavuuden parantamiseksi seuraavasti (→ = sisällytettiin lihavoituun tunnekuvaukseen): reilu peli → **arvostaminen**, tyytyväisyys ja onnellisuus → **hyvän olon tunne**, oppiminen ja näyttäminen → **onnistuminen**, ahdistus → **epätoivo**, epävarmuus → **epäonnistuminen**, kipu → **suru**, itseluottamus → **menestyminen** ja epäoikeudenmukaisuus → **viha**. Näin saatiin aikaan 22 tiivistettyä tunnekuvausryhmää.

Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokemisen, sekä koululiikuntaan reagoimisen arvioimiseksi käytettiin 7-portaista mittaria. Tilastollisena analyysinä käytettiin t-testiä ja kaksisuuntaista varianssianalyysiä. Testin avulla pyrittiin selvittämään kohderyhmien ja sukupuolten välillä olevat erot sekä sukupuolen ja kohderyhmän mahdollinen yhdysvaikutus.

Tunnekatgoriat ristiintaulukoitiin sekä kohderyhmän että sukupuolen suhteen käyttäen Pearsonin Khi-neliö -testiä. Lisäksi tutkittiin yksittäisten tunnekatgorioiden erojen tilastollista merkitsevyyttä standardoidun residuaaliarvon avulla.

Kyselylomakkeen kolmannen sivun kysymystä perustunteita aiheuttaneista tapahtumista ja tilanteista analysoitiin mm. frekvenssilaskennalla, esim. moniko tilanne tai tapahtuma on kohderyhmällä aiheuttanut pelkoa jne.

Kyselylomakkeen toisen sivun kysymyksistä analysoitiin mahdollisesti vastauksen yhteydessä mainittu laji, eli jos positiivisen tai negatiivisen tunnekuvauksen tilanteessa oli mainittuna laji, se kirjattiin ylös ja analysoitiin frekvensseinä. Myös kyselylomakkeen kolmannen sivun tapahtumakuvausten kohdista lajit kirjattiin ja laskettiin frekvenssit. Frekvenssit esitettiin ristiintaulukoituna.



## 6 TULOKSET

### 6.1 Koululiikunnan aikaansaamat tunnekokemukset kohderyhmissä

#### 6.1.1 Tunne-esiintymät yhteensä

Kohderyhmät tuottivat vapaasti avoimiin kysymyksiin vastaten yhteensä 648 tunnekokemusta (katso taulukko 3). Kohderyhmistä liikunnanopiskelijat tuottivat yhteensä 386 (60 %) ja historianopiskelijat 262 (40 %) tunnekokemusta. Kohderyhmistä tytöt tuottivat yhteensä 344 (53 %) ja pojat 304 (47 %) tunnekokemusta. Positiivisiksi luettavia tunnekokemuksia tuotettiin 379 (59 %) ja negatiivisiksi luettavia tunnekokemuksia 269 (41 %).

Yleisimpiä tunnekokemuksia olivat *hyvän olon tunne* (12 % kaikista vastauksista), *yhteenkuuluvuus* (8 %), *turhautuminen* (6 %), *ilo* (6 %), *harmittaminen* (6 %) ja *onnistuminen* (6 %).

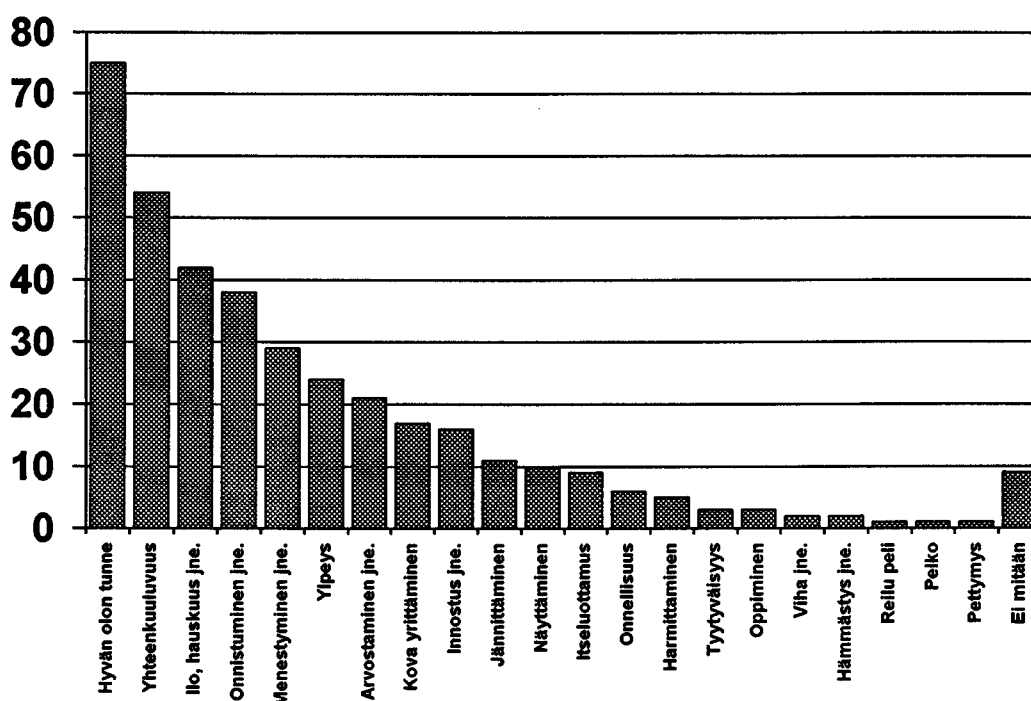
Huomattavaa oli myöskin se, että kohderyhmä tuotti yleisesti positiivisiksi luettavia tunnekuvauksia negatiivisia tunnekuvauksia/tapahtumia kysyttäessä ja päinvastoin. Esimerkiksi *kova yrittäminen* –tunnekuvausta vastattiin sekä positiiviselle että negatiiviselle puolelle 17 kertaa. *Harmittamista/päähän ottoa* pidetään yleisesti negatiivisena tunnekuvauksena, mutta positiivisia tunnekuvauksia kysyttäessä kohderyhmä vastasi 5 kertaa kyseisen tunteen. Saman tyyppisiä tunnekuvauksia olivat lisäksi *jännittäminen* (11 positiivista, 5 negatiivista tunnekuvausta), *arvostaminen/huomiointi* (21/2) ja *viha, katkeruus/kateus* (2/21).

**TAULUKKO 3. Tunnekokemusten jakautuminen**

<b>Tunnekokemukset:</b>	<b>Positiiviset</b>	<b>Negatiiviset</b>	<b>Yhteensä:</b>
Hyvän olon tunne (hyvä fiilis, hieno tunne)	75		75
Yhteenkuuluvuus (luottamus)	54		54
Turhautuminen (tylsyys, kiinnostamattomuus ym.)		42	42
Ilo (hauskuus, mukavuus)	42		42
Harmittaminen (päähän otto)	5	36	41
Onnistuminen (osaamisen tunne)	38	1	39
Kova yrittäminen	17	17	34
Menestyminen (voittaminen)	29	1	30
Ylpeys	24	1	25
Arvostaminen (kunnioittaminen, huomiointi)	21	2	23
Viha (katkeruus, kateus)	2	21	23
Inho		18	18
Häpeän tunne (nolostuminen, nöyryyttäminen)		17	17
Epäonnistuminen (osaamattomuus)		16	16
Innostus, motivoituneisuus	16		16
Jännittäminen	11	5	16
Pelko	1	15	16
Pettymys	1	14	15
Hämmästyminen (järkytys, närkästyminen)	2	11	13
Suru		12	12
Näyttäminen	10		10
Epävarmuus		9	9
Itseluottamus	9		9
Kipu (näristys)		8	8
Epätoivo		6	6
Onnellisuus	6		6
Epäoikeudenmukaisuus		5	5
Ahdistus		4	4
Tyytyväisyys	3		3
Oppiminen	3		3
Reilu peli	1		1
Ei mitään	9	8	17
<b>Yhteensä:</b>	<b>379</b>	<b>269</b>	<b>648</b>

### 6.1.2 Positiiviset tunne-esiintymät

Positiivisia tunnekokemuksia (mm. menestyminen, ylpeys, hyvän olon tunne) oli 379 kappaletta, joista 242 (64 % kaikista positiivisista tunnekuvauksista) liikunnanopiskelijoiden ja 137 (36 %) historianopiskelijoiden tuottamia tunnekokemuksia. Tytöt tuottivat positiivisia tunnekokemuksia 185 (49 %) ja pojat 194 (51 %) kappaletta. Yleisimmät positiiviset tunnekokemukset (katso kuvio 5) olivat *hyvän olon tunne* (20 %), *yhteenkuuluvuus* (14 %), *ilo* (11 %), *onnistuminen* (10 %) ja *menestyminen* (8 %).



KUVIO 5. Positiivisten tunnekokemusten jakautuminen

Liikunnanopiskelijoilla positiivisista tunnekokemuksista (katso taulukko 4) yleisimpiä olivat *hyvän olon tunne* (22 % liikunnanopiskelijoiden tuottamista positiivisista tunnekuvauksista), *yhteenkuuluvuus* (14 %) ja *ilo* (10 %). Historianopiskelijoilla yleisimmät positiiviset tunnekokemukset olivat *hyvän olon tunne* (16 % historianopiskelijoiden tuottamista positiivisista tunnekuvauksista), *yhteenkuuluvuus* (15 %) ja *onnistuminen* (15 %). Huomattavaa on, että tunnekokemusten määrää vertailtaessa suurimmat erot muodostuivat esimerkiksi tunnekokemuksiin *menestyminen/voittaminen* (liikunnanop. 24 tunnekokemusta, historianop. 5), *hyvän olon tunne* (53/22) ja *kova yrittäminen* (14/3).

**TAULUKKO 4.** Positiiviset tunnekokemukset pääaineen mukaan jaettuna

<b>Positiiviset tunnekokemukset:</b>	<b>liik. op</b>	<b>hist. op</b>
Hyvän olon tunne (hyvä fiilis, hieno tunne)	53	22
Yhteenkuuluvuus (luottamus)	34	20
Ilo (hauskuus, mukavuus)	25	17
Onnistuminen (osaamisen tunne)	18	20
Menestyminen (voittaminen)	24	5
Ylpeys	16	8
Arvostaminen (kunnioittaminen, huomiointi)	16	5
Kova yrittäminen	14	3
Innostus, motivoituneisuus	8	8
Jännittäminen	7	4
Näyttäminen	7	3
Itseluottamus	6	3
Onnellisuus	4	2
Harmittaminen (pään otto)	2	3
Tyytyväisyys	0	3
Oppiminen	3	0
Viha (katkeruus, kateus)	1	1
Hämmästys (järkytys, närkästyminen)	1	1
Reilu peli	1	0
Pelko	1	0
Pettymys	1	0
Ei mitään	0	9
<b>Yhteensä:</b>	<b>242</b>	<b>137</b>

Työillä yleisimmät positiiviset tunnekokemukset (katso taulukko 5) olivat *hyvän olon tunne* (18 % tyttöjen tuottamista positiivisista tunnekuvauksista), *yhteenkuuluvuus* (14 %), *ilo* (14 %), *onnistuminen* (10 %) ja *menestyminen* (10 %).

Poikien yleisimmät tunnekokemukset olivat *hyvän olon tunne* (22 % poikien tuottamista positiivista tunnekuvauksista), *yhteenkuuluvuus* (14 %) ja *onnistuminen* (10 %). Sukupuolten välillä suurimmat erot muodostuivat esimerkiksi tunnekokemuksiin *ylpeys* (työillä 9, pojilla 15 tunnekokemusta) ja *ilo, hauskuus, mukavuus* (26/16).

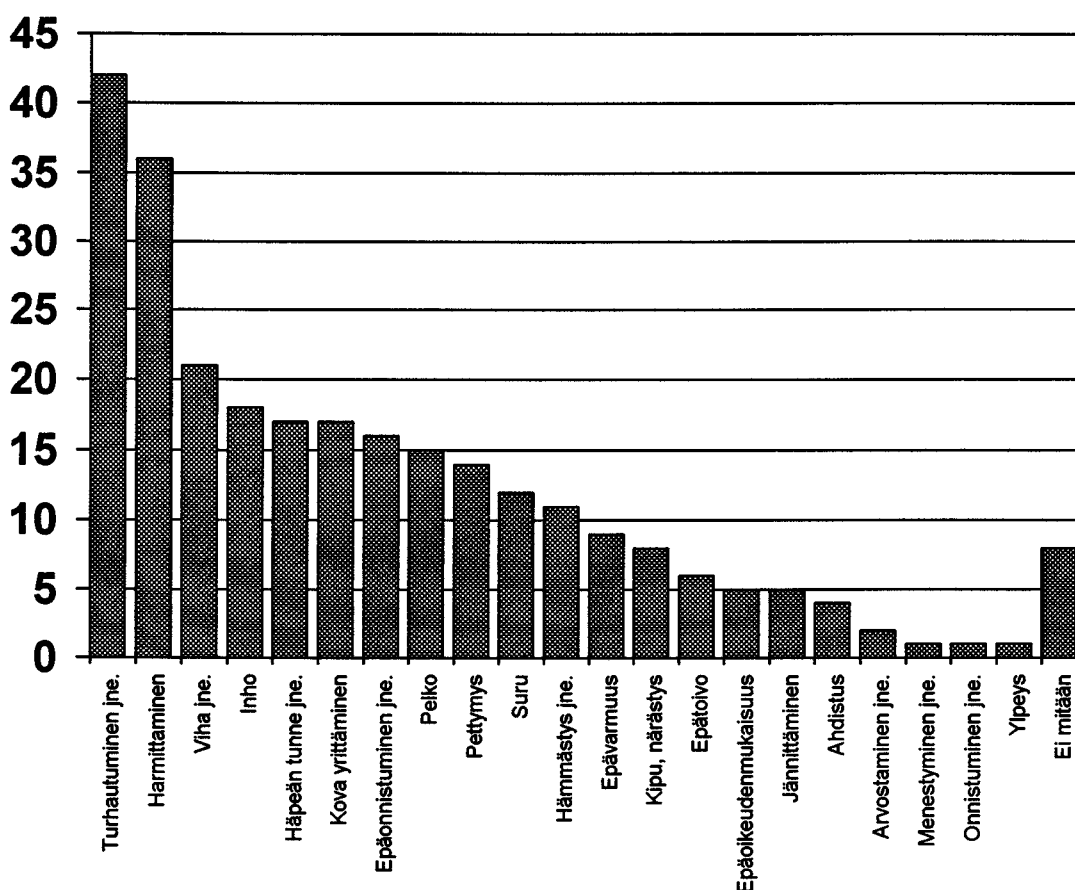
**TAULUKKO 5.** Positiiviset tunnekokemukset sukupuolen mukaan jaettuna

<b>Positiiviset tunnekokemukset:</b>	<b>Tyttö</b>	<b>Poika</b>
Hyvän olon tunne (hyvä fiilis, hieno tunne)	33	42
Yhteenkuuluvuus (luottamus)	26	28
Ilo (hauskuus, mukavuus)	26	16
Onnistuminen (osaamisen tunne)	18	20
Menestyminen (voittaminen)	18	11
Ylpeys	9	15
Arvostaminen (kunnioittaminen, huomiointi)	8	13
Kova yrittäminen	5	12
Innostus, motivoituneisuus	11	5
Jännittäminen	6	5
Näyttäminen	5	5
Itseluottamus	1	8
Onnellisuus	3	3
Harmittaminen (pähän otto)	4	1
Tyytyväisyys	1	2
Oppiminen	1	2
Viha (katkeruus, kateus)	1	1
Hämmästyminen (järkytys, närkästyminen)	1	1
Reilu peli	1	0
Pelko	0	1
Pettymys	1	0
Ei mitään	6	3
<b>Yhteensä:</b>	<b>185</b>	<b>194</b>

### 6.1.3 Negatiiviset tunne-esiintymät

Negatiivisia tunnekokemuksia (mm. viha, turhautuminen, pettyminen) oli 269 kappaletta, joista 144 (54 % kaikista negatiivisista tunnekuvauksista) liikunnanopiskelijoiden ja 125 (46 %) historianopiskelijoiden tuottamia tunnekokemuksia. Negatiivisia tunnekokemuksia tytöt tuottivat 159 (59 %) ja pojat 110 (41 %) kappaletta.

Yleisimmät negatiiviset tunnekokemukset (katso kuvio 6) olivat *turhautuminen* (16 %), *harmittaminen* (13 %), *viha* (8 %), *inho* (7 %), *kova yrittäminen* (6 %) ja *häpeän tunne* (6 %).



KUVIO 6. Negatiivisten tunnekokemusten jakautuminen

Liikunnanopiskelijoilla negatiivisista tunnekokemuksista (katso taulukko 6) yleisimpiä oli *turhautuminen* (17 % liikunnanopiskelijoiden negatiivisista tunnekuvauksista), *harmittaminen*, *päähän otto* (13 %) ja *viha* (8 %). Historianopiskelijoilla yleisimmät negatiiviset tunnekokemukset olivat *turhautuminen* (14 % historianopiskelijoiden negatiivisista tunnekuvauksista), *harmittaminen* (14 %), *epäonnistuminen* (9 %) ja *viha* (7 %). Suurimmat erot muodostuivat esimerkiksi tunnekokemuksiin *turhautuminen* (liikunnanop. 25 tunnekokemusta, historianop. 17 tunnekokemusta) ja *epäonnistuminen* (5/11).

**TAULUKKO 6.** Negatiiviset tunnekokemukset pääaineen mukaan jaettuna

<b>Negatiiviset tunnekokemukset:</b>	<b>liik. op.</b>	<b>hist. op.</b>
Turhautuminen (tylsyys, kiinnostamattomuus ym.)	25	17
Harmittaminen (päähän otto)	19	17
Viha (katkeruus, kateus)	12	9
Inho	11	7
Häpeän tunne (nolostuminen, nöyryyttäminen)	11	6
Kova yrittäminen	11	6
Epäonnistuminen (osaamattomuus)	5	11
Pelko	7	8
Pettymys	9	5
Suru	8	4
Hämmästys (järkytys, närkästyminen)	6	5
Epävarmuus	4	5
Kipu (näristys)	5	3
Epätoivo	1	5
Jännittäminen	2	3
Epäoikeudenmukaisuus	1	4
Ahdistus	2	2
Arvostaminen (kunnioittaminen, huomiointi)	2	0
Onnistuminen (osaamisen tunne)	1	0
Ylpeys	1	0
Menestyminen (voittaminen)	1	0
Ei mitään	0	8
<b>Yhteensä:</b>	<b>144</b>	<b>125</b>

Tyttöjen yleisimmät negatiiviset tunnekokemukset (katso taulukko 7) olivat *turhautuminen* (12 % tyttöjen tuottamista negatiivisista tunnekuvauksista), *inho* (9 %), *viha* (9 %), *harmittaminen* (8 %) ja *kova yrittäminen* (8 %). Pojilla yleisimmät negatiiviset tunnekokemukset olivat *turhautuminen* (21 % poikien tuottamista negatiivisista tunnekuvauksista), *harmittaminen* (21 %), *häpeän tunne* (7 %) ja *pettymys* (6 %). Suurimpia eroja tunnekokemusten määrässä oli esimerkiksi tunnekokemuksissa *inho* (tyttöillä 15 tunnekuvausta, pojilla 3) ja *harmittaminen* (13/23).

**TAULUKKO 7.** Negatiiviset tunnekokemukset sukupuolen mukaan jaettuna

<b>Negatiiviset tunnekokemukset:</b>	<b>tyttö</b>	<b>poika</b>
Turhautuminen (tylsyys, kiinnostamattomuus ym.)	19	23
Harmittaminen (pään otto)	13	23
Viha (katkeruus, kateus)	15	6
Inho	15	3
Häpeän tunne (nolostuminen, nöyryyttäminen)	9	8
Kova yrittäminen	13	4
Epäonnistuminen (osaamattomuus)	11	5
Pelko	11	4
Pettymys	7	7
Suru	9	3
Hämmästyminen (järkytys, närkästyminen)	6	5
Epävarmuus	4	5
Kipu (närästys)	4	4
Epätoivo	5	1
Jännittäminen	3	2
Epäoikeudenmukaisuus	3	2
Ahdistus	3	1
Arvostaminen (kunnioittaminen, huomiointi)	0	2
Onnistuminen (osaamisen tunne)	1	0
Ylpeys	1	0
Menestyminen (voittaminen)	1	0
Ei mitään	6	2
<b>Yhteensä:</b>	<b>159</b>	<b>110</b>



#### 6.1.4 Koululiikunnan aikaansaamat tunnekokemukset eri kouluasteilla

Ala- ja yläasteelta tunnekuvauksia (katso taulukko 8) saatiin käytännössä yhtä paljon, ala-asteelta 240 ja yläasteelta 241 tunnekuvausta (n. 37 % kaikista tunnekuvauksista). Lukion aikaisia tunnekuvauksia saatiin selvästi niukemmin, 167 tunnekuvausta (26 %).

Ala-asteella koettiin eniten *hyvän olon tunnetta*, 26 (10,8 % ala-asteen tunnekuvauksista) tunnekuvausta. Toiseksi eniten ala-asteella koettiin *yhteenkuuluvuuden* tunnetta, 19 (7,9 %) tunnekuvausta. Yläasteella yleisin koettu tunne oli *turhautuminen*, 25 (10,4 %) tunnekuvausta. Toiseksi eniten yläasteen koululiikunnan aikana koettiin *hyvän olon tunnetta*, 24 (10,0 %) tunnekuvausta ja kolmanneksi eniten *yhteenkuuluvuuden* tunnetta, 23 (9,5 %) tunnekuvausta. Lukion määrällisesti vähemmästä tunnekuvausmäärästä eniten koettiin *hyvän olon tunnetta*, 25 (15,0 %) tunnekuvausta ja toiseksi eniten *harmittamista / päähän ottoa*, 15 (9,0 %) kertaa kaikista lukion tunnekuvauksista.

Sekä ala-asteen (26 tunnekuvausta), yläasteen (24) ja lukion (25) yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *hyvän olon tunne*. Negatiivisiksi luettavista tunteista ala-asteella koettiin eniten *häpeän tunnetta*, *epäonnistumista/osaamattomuutta* sekä *vihaa/katkeruutta/kateutta*, kaikkia 11 (4,6 % ala-asteen tunnekuvauksista) tunnekuvausta. Yläasteella koettiin, kuten jo edellä mainittiin, eniten *turhautumista* 25 (10,4 %) ja lukiossa yleisin negatiivinen tunnekokemus oli *harmittaminen/päähän otto*, 15 (9,0 %) tunnekuvausta.

**TAULUKKO 8.** Tunnekokemukset yhteensä kouluasteen mukaan jaettuna

<b>Tunnekokemukset yhteensä kouluasteittain</b>	<b>ala-aste</b>	<b>yläaste</b>	<b>lukio</b>	<b>yhteensä</b>
Hyvän olon tunne (hyvä fiilis, hieno tunne)	26	24	25	75
Yhteenkuuluvuus(luottamus)	19	23	12	54
Ilo, hauskuus, mukavuus	17	14	11	42
Turhautuminen(tylsyys, kiinnostamattomuus, yrittämätt.)	5	25	12	42
Harmittaminen(Päähän otto)	6	20	15	41
Onnistuminen, osaamisen tunne	11	17	11	39
Kova yrittäminen	10	13	11	34
Menestyminen, voittaminen	12	10	8	30
Ylpeys	13	7	5	25
Arvostaminen / kunnioittaminen, huomiointi	9	7	7	23
Viha, katkeruus, kateus	11	6	6	23
Inho	4	8	6	18
Häpeän tunne, nolostuminen, nöyryyttäminen	11	3	3	17
Pelko	8	6	2	16
Epäonnistuminen, osaamattomuus	11	1	4	16
Jännittäminen	6	4	6	16
Innostus, motivoituneisuus	4	10	2	16
Pettymys	7	6	2	15
Hämmästyminen, järkytys, närkästyminen	5	5	3	13
Suru	7	2	3	12
Näyttäminen	5	3	2	10
Epävarmuus	5	4		9
Itseluottamus	6	2	1	9
Kipu, närästys	2	2	4	8
Epätoivo	2	2	2	6
Onnellisuus	2	4		6
Epäoikeudenmukaisuus	3	2		5
Ahdistus	2	2		4
Tyytyväisyys	2	1		3
Oppiminen	2	1		3
Reilu peli			1	1
Ei mitään	7	7	3	17
<b>Yhteensä</b>	<b>240</b>	<b>241</b>	<b>167</b>	<b>648</b>

### 6.1.5 Koululiikunnan aiheuttamia perustunteita

Koululiikunnassa ilmenneitä tapahtumia ja tunnekokemuksia tutkittiin myös siten, että kohderyhmille annettiin lista perustunteita, joiden kohdalle heidän tuli täyttää parhaiten muistissa oleva tapahtuma, joka kyseistä tunnetta oli aiheuttanut. Perustunteiksi katsotaan pelko, inho, onnellisuus, suru, hämmästys, suuttumus, luottamus ja epävarmuus. Listaan lisättiin vielä kaksi koululiikunnassa usein esiintyvää tunnetta, onnistuminen ja pitkästyminen, jotka eivät sinänsä kuulu perustunteisiin.

Tästä listasta eniten tapahtumakuvauksia tuli perustunteeseen *onnellisuus*, 95 vastausta, eli jopa 88,0 % kohderyhmän vastauksista. Toiseksi eniten vastauksia tuli kohtaan *suuttumus*, 94 (87,0 %) vastausta. Kolmanneksi eniten tapahtumakuvauksia kirjoitettiin perustunteeseen *onnistuminen*, 92 (85,2 %) vastausta. Neljänneksi eniten vastauksia tuli kohtaan *pitkästyminen*, 90 (83,3 %) kappaletta. Viidenneksi vastauksia tuli perustunteeseen *inho*, 82 (75,9 %) kappaletta. Loppuihin perustunteisiin vastattiin seuraavasti: *epävarmuus* 79 (73,1 %), *luottamus* ja *pelko* 75 (69,4 %), *hämmästys* 69 (63,9 %) ja *suru* 66 (61,1 %). Kysymykseen vastattiin kiitettävästi, esimerkiksi vähiten vastauksia keränneeseen perustunteeseen *suruun*, vastasi enemmistö, 61,1 % koko kohderyhmästä.

Vaikka perustunteita kysyttäessä eniten vastattiin kohtaan *onnellisuus*, vastattiin avoimesti kysyttäessä tunnekuvauksella ”*onnellisuus*” vain 6 kertaa, eli 6:nneksi vähiten. Toisaalta toiseksi eniten vastauksia keränneeseen perustunteeseen, *suuttumukseen*, jolle voidaan katsoa olevan lähin vastaava tunnekuvaus ”*harmittaminen, päähän otto*”, vastattiin yhteensä 41 kertaa. Vastauksia tuli 5:nneksi eniten (tunnekuvausta ”*suuttumus*” ei esiintynyt avoimissa kysymyksissä kertaakaan). Tunteiden määrittely ja ilmaisu kyselyssä ei siis ole aina johdonmukaista ja helppoa.

## **6.2 Koululiikunnan tunnekokemusten vertailu kohderyhmien, sukupuolten ja kouluasteiden välillä**

### **6.2.1 Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokemisen sekä koululiikuntaan reagoimisen vertailu kohderyhmien ja sukupuolten välillä**

#### **6.2.1.1 Koululiikunnan kokeminen**

Kysymykseen "Koin koululiikunnan (kouluaste) enimmäkseen ?" vastattiin valitsemalla arvo 1 ja 7 välillä. 1 vastanneet kokivat koululiikunnan hyvin positiiviseksi ja 7 vastanneet puolestaan hyvin negatiiviseksi. Koko aineiston keskiarvoksi saatiin 2.47. Liikunnanopiskelijoiden keskiarvo oli 1.84 ja historianopiskelijoiden 3.18. Yhteensä tyttöjen keskiarvo oli 2.93 ja poikien 1.96. Varianssien samanlaisuuden tarkastamisessa käytettiin Levenen testiä. Tässä tapauksessa varianssianalyysin toteuttamisen ehdot eivät toteutuneet (Levene  $p=.000$ ), joten käytimme riippumattomien otosten t-testiä vastausten keskiarvojen erojen tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseksi.

TAULUKKO 9. Koululiikunnan kokeminen pääaineen ja sukupuolen mukaan

KOHDERYHMÄ:		TYTÖT	POJAT	YHTEENSÄ:
<b>Liikunnanopiskelijat</b>	N	29	28	57
	ka	2.14	1.54	1.84
	kh	1.30	0.79	1.11
<b>Historianopiskelijat</b>	N	28	23	51
	ka	3.75	2.48	3.18
	kh	1.88	1.86	1.96
<b>Yhteensä:</b>	N	57	51	108
	ka	2.93	1.96	2.47
	kh	1.79	1.44	1.70
<i>T-testi liikunnan- ja historianopiskelijoiden välillä:</i>		df = 77.426	t = -4.287	p = .000***
<i>T-testi sukupuolten välillä:</i>		df = 104.871	t = 3.110	p = .002**

Koululiikunnan kokemisessa oli kohderyhmien välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (katso taulukko 9). Liikunnanopiskelijat kokivat koululiikunnan huomattavasti myönteisempänä kuin historianopiskelijat. Uravalinnan huomioon ottaen tulos onkin hyvin odotettu.

Sukupuoltenkin välillä varianssien välillä ilmeni erilaisuutta (Levene p = .029). Koululiikunnan kokemisessa oli sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevä ero (katso taulukko 9). Pojat kokivat koululiikunnan tyttöjä myönteisempänä.

### 6.2.1.2 Koululiikuntaan reagoiminen

Kyselylomakkeen kysymykseen "muihin oppilaisiin verrattuna reagoin eri liikuntatilanteissa (kouluaste)?" vastasivat kaikki tutkimukseen osallistuneet ( $n = 108$ ). Arvon 1 merkinneet reagoivat liikuntatilanteisiin hyvin harkiten ja arvon 7 merkinneet reagoivat hyvin voimakkaasti tunteella. Koko aineiston keskiarvo oli 4.40. Liikunnanopiskelijoiden keskiarvo oli 4.89 ja historianopiskelijoiden keskiarvo 3.89. Yhteensä tyttöjen keskiarvoksi saatiin 4.19 ja poikien 4.63. Levenen testi varianssien samankaltaisuudesta osoitti p-arvon olevan .958, joten varianssianalyysin toteuttamisen ehdot toteutuivat. Koululiikuntaan reagoimisen vastausten keskiarvojen erojen tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseksi käytettiin kaksisuuntaista varianssianalyysiä, joten selvitettiin myös mahdollinen sukupuoli- ja kohderyhmän yhdysvaikutus keskiarvoihin.

TAULUKKO 10. Koululiikuntaan reagoiminen.

KOHDERYHMÄ:	TYTÖT	POJAT	YHTEENSÄ:	
<b>Liikunnanopiskelijat</b>	N	29	28	57
	ka	4.69	5.11	4.89
	kh	1.34	1.45	1.40
<b>Historianopiskelijat</b>	N	28	23	51
	ka	3.68	4.04	3.84
	kh	1.42	1.33	1.38
<b>Yhteensä:</b>	N	57	51	108
	ka	4.19	4.63	4.40
	kh	1.46	1.48	1.48
<b>2-suuntainen varianssianalyysi:</b>				
<i>Pääaine + sukupuoli (yhdysvaikutus)</i>		F = .010	p = .922	
<i>Pääaine:</i>		F = 14.987	p = .000***	
<i>Sukupuoli:</i>		F = 2.131	p = .147	

Kohderyhmien ja sukupuolten yhdysvaikutusta tarkasteltaessa p-arvoksi saatiin  $p = .922$ , joten kohderyhmien ja sukupuolten yhdysvaikutusta koululiikuntaan reagoimiseen ei tilastollisesti merkitsevästi ollut. Kohderyhmien välille p-arvoksi saatiin  $p = .000$ , eli koululiikuntaan reagoimisen keskiarvoissa oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (katso taulukko 10). Sukupuolten välille p-arvoksi saatiin  $p = .147$ , eli koululiikuntaan reagoimisessa ei ollut sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p > .05$ ). Voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet liikunnanopiskelijat ovat tilastollisesti merkitsevästi historianopiskelijoita tunnevaltaisempia ja reagoivat liikuntatilanteisiin enemmän tunteilla. Sukupuolella ei taas tässä tapauksessa ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta tunnevaltaisuuteen.

### 6.2.1.3 Koulukäynnin kokeminen yleensä

Koulukäynnin kokemista yleensä arvioi myöskin koko aineisto,  $n=108$ . Kyselylomakkeen kysymykseen "Koin koulukäynnin yleensä (kouluaste)?" vastattiin valitsemalla arvo 1 ja 7 välillä. 1 vastanneet kokivat koulukäynnin hyvin miellyttäväksi ja 7 vastanneet puolestaan hyvin epämiellyttäväksi. Koko aineiston keskiarvoksi saatiin 2.66. Liikunnanopiskelijoiden keskiarvoksi saatiin 2.47 ja historianopiskelijoiden 2.86. Yhteensä tyttöjen keskiarvo oli 2.54 ja poikien 2.78. Levenen testi varianssien samankaltaisuudesta osoitti p-arvon olevan .472, joten varianssianalyysin toteuttamisen ehdot toteutuivat. Vastausten keskiarvojen erojen tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseksi käytettiin kaksisuuntaista varianssianalyysiä, näin pystyttiin selvittämään myös mahdollinen sukupuolen ja kohderyhmän yhdysvaikutus keskiarvojen eroon.



TAULUKKO 11. Koulunkäynnin kokeminen yleensä.

KOHDERYHMÄ:	TYTÖT	POJAT	YHTEENSÄ:	
<b>Liikunnanopiskelijat</b>	N	29	28	57
	ka	2.48	2.46	2.47
	kh	1.21	1.04	1.12
<b>Historianopiskelijat</b>	N	28	23	51
	ka	2.61	3.17	2.86
	kh	1.10	1.47	1.30
<b>Yhteensä:</b>	N	57	51	108
	ka	2.54	2.78	2.66
	kh	1.15	1.29	1.22
<b>2-suuntainen varianssianalyysi:</b>				
<i>Pääaine + sukupuoli (yhdysvaikutus)</i>		F = 1.588	p = .210	
<i>Pääaine:</i>		F = 3.224	p = .075	
<i>Sukupuoli:</i>		F = 1.394	p = .241	

Kohderyhmän ja sukupuolen yhdysvaikutusta tarkasteltaessa p-arvoksi saatiin  $p = .210$ , joten kohderyhmän ja sukupuolen välistä yhdysvaikutusta keskiarvojen eroon ei havaittu (katso taulukko 11). Kohderyhmien koulunkäynnin suhtautumisen keskiarvojen eron p-arvo oli  $.075$  (eli  $p > .05$ ). Koulunkäynnin kokemisessa yleensä ei ollut kohderyhmien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksena saatiin sukupuolten välisen keskiarvojen eroavaisuuden merkitsevyydeksi  $p = .241$ . Koulunkäynnin kokemisessa yleensä ei näin ollut sukupuoltenkaan välillä tilastollisesti merkitsevää eroa.

Näin voidaan todeta, että koulunkäyntiin suhtautuminen oli kohderyhmien ja sukupuolten välillä hyvin yhtenevää, keskiarvojen eroissa ei tilastollista merkitsevyyttä havaittu.

## 6.2.2 Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokeminen sekä koululiikuntaan reagoimisen vertailu kouluasteiden välillä

Koululiikunnan ja koulunkäynnin kokemisesta yleensä sekä koululiikuntaan reagoimisesta eri kouluasteilla voidaan tuloksien perusteella sanoa seuraavaa: Tutkittaessa varianssien samankaltaisuutta Levenen testillä, todettiin varianssianalyysin ehtojen toteutuvan ( $p > .175$ ). Yksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksena todettiin, että kouluasteiden välisten keskiarvojen eroilla ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa p-arvojen vaihdellessa välillä .107 - .649 (katso taulukko 12).

Näin ollen tässä tutkimuksessa ei kouluasteella näiden kysymysten puitteissa ole tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koululiikunnan ja koulunkäynnin kokemisen yleensä sekä koululiikuntaan reagoimisen keskiarvoihin.

**TAULUKKO 12.** Koululiikunnan kokeminen ja siihen reagoiminen sekä koulunkäynnin kokeminen kohderyhmillä eri kouluasteilla.

		N	ka	kh
<b>Koululiikunnan kokeminen täyttämällään kouluasteella</b> (1= hyvin pos. ... 7= hyvin neg.)	1 Ala-aste	35	2.46	1.70
	2 Yläaste	38	2.66	1.86
	3 Lukio	35	2.29	1.53
	<b>Yhteensä</b>	108	2.47	1.70
Yksisuuntainen varianssianalyysi: $F = .434$ $p = .649$				
<b>Koululiikuntaan reagoiminen täyttämällään kouluasteella</b> (1= hyvin harkiten. ... 7= voimakkaasti tunteella)	1 Ala-aste	35	4.83	1.58
	2 Yläaste	38	4.24	1.42
	3 Lukio	35	4.14	1.38
	<b>Yhteensä</b>	108	4.40	1.48
Yksisuuntainen varianssianalyysi: $F = 2.285$ $p = .107$				
<b>Koulunkäynnin kokeminen yleensä täyttämällään kouluasteella</b> (1= hyvin miellyttäväksi. ... 7= hyvin epämiellyttäväksi)	1 Ala-aste	35	2.43	1.27
	2 Yläaste	38	2.76	1.28
	3 Lukio	35	2.77	1.09
	<b>Yhteensä</b>	108	2.66	1.22
Yksisuuntainen varianssianalyysi: $F = 1.356$ $p = .404$				

### 6.2.3 Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu kohderyhmittäin

Tunnemäärällä (n=648) ristiintaulukoinnin tuloksena (katso taulukko 13) saatiin vapausasteilla  $df=21$  khi-arvoksi 55.630 ( $p= .000***$ ), eli liikunnanopiskelijoiden ja historianopiskelijoiden tunnekokemusten ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Yksittäisten tunnekokemusryhmien välillä suurimpia eroja liikunnanopiskelijoiden ja historianopiskelijoiden välillä oli seuraavissa ryhmissä: "Ei mitään" oli vastannut 17 historianopiskelijaa mutta ei yhtään liikunnanopiskelijaa. Standardoidut residuaaliarvot olivat tässä tapauksessa 3.9 ja -3.2, jotka myöskin osoittavat eron olemassaolon (standardoidun residuaaliarvon noustessa yli kahden (2.0 / -2.0) ero on tilastollisesti merkitsevä). "Epäonnistuminen, epävarmuus" -ryhmään oli vastattu historianopiskelijoiden puolesta 16 kertaa ja liikunnanopiskelijat 9 kertaa, standardoitujen residuaaliarvojen ollessa 1.9 ja -1.5. "Menestyminen, voittaminen, itseluottamus" -ryhmään vastasivat liikunnanopiskelijat 31 kertaa, mutta historianopiskelijat ainoastaan 8 kertaa. Standardoidut residuaaliarvot tässä tapauksessa olivat 1.6 ja -2.0.

Muissa tunnekategorioissa ei liikunnan- ja historianopiskelijoiden välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 13. Tunnekategorioiden ristiintaulukointi pääaineen suhteen

TUNNEKATEGORIAT:		PÄÄAINE:		Yhteensä
		Liikunnan- opiskelijat	Historian- opiskelijat	
Hyvän olon tunne	havaittu	57	27	84
	odotettu	50.0	34.0	
	Std. Residual	1.0	-1.2	
Yhteenkuuluvuus	havaittu	34	20	54
	odotettu	32.2	21.8	
	Std. Residual	.3	-.4	
Onnistuminen	havaittu	29	23	52
	odotettu	31.0	21.0	
	Std. Residual	-.4	.4	
Ilo	havaittu	25	17	42
	odotettu	25.0	17.0	
	Std. Residual	.0	.0	
Turhautuminen	havaittu	25	17	42
	odotettu	25.0	17.0	
	Std. Residual	.0	.0	
Harmittaminen	havaittu	21	20	41
	odotettu	24.4	16.6	
	Std. Residual	-.7	.8	
Menestyminen	havaittu	31	8	39
	odotettu	23.2	15.8	
	Std. Residual	1.6	-2.0	
Kova yrittäminen	havaittu	25	9	34
	odotettu	20.3	13.7	
	Std. Residual	1.1	-1.3	
Viha	havaittu	14	14	28
	odotettu	16.7	11.3	
	Std. Residual	-.7	.8	
Epäonnistuminen	havaittu	9	16	25
	odotettu	14.9	10.1	
	Std. Residual	-1.5	1.9	
Ylpeys	havaittu	17	8	25
	odotettu	14.9	10.1	
	Std. Residual	.5	-.7	
Arvostaminen	havaittu	19	5	24
	odotettu	14.3	9.7	
	Std. Residual	1.2	-1.5	
Suru	havaittu	13	7	20
	odotettu	11.9	8.1	
	Std. Residual	.3	-.4	
Inho	havaittu	11	7	18
	odotettu	10.7	7.3	
	Std. Residual	.1	-.1	
Häpeän tunne	havaittu	11	6	17
	odotettu	10.1	6.9	
	Std. Residual	.3	-.3	
Innostus	havaittu	8	8	16
	odotettu	9.5	6.5	
	Std. Residual	-.5	.6	
Jännittäminen	havaittu	9	7	16
	odotettu	9.5	6.5	
	Std. Residual	-.2	.2	
Pelko	havaittu	8	8	16
	odotettu	9.5	6.5	
	Std. Residual	-.5	.6	
Pettymys	havaittu	10	5	15
	odotettu	8.9	6.1	
	Std. Residual	.4	-.4	
Hämmästys	havaittu	7	6	13
	odotettu	7.7	5.3	
	Std. Residual	-.3	.3	
Epätoivo	havaittu	3	7	10
	odotettu	6.0	4.0	
	Std. Residual	-1.2	1.5	
Ei Mitään	havaittu	0	17	17
	Odotettu	10.1	6.9	
	Std. Residual	-3.2	3.9	
YHTEENSÄ:		386	262	648
Chi <sup>2</sup> =55.630		df=21	p=.000***	

#### **6.2.4 Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu sukupuolittain**

Tunnemäärällä (n=648) ristiintaulukoinnin tuloksena (katso taulukko 14) saatiin vapausasteilla  $df=21$  khi-arvoksi 31.398 ( $p= .067$ ), eli tyttöjen ja poikien tunnekokemusten välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa. Yksittäisten tunnekuvausryhmien kohdalla suurin ja ainoa merkitsevä ero sukupuolten välillä oli ryhmässä "inho", johon tytöt vastasivat 15 kertaa, kun taas pojat vain 3 kertaa. Standardoidut residuaalit olivat tytöillä 1.8 ja pojilla -1.9.

TAULUKKO 14. Tunnekategorioiden ristiintaulukointi sukupuolen suhteen

TUNNEKATEGORIAT:		SUKUPUOLI:		Yhteensä
		Tyttö	Poika	
Hyvän olon tunne	havaittu	37	47	84
	odotettu	44.6	39.4	
	Std. Residual	-1.1	1.2	
Yhteenkuuluvuus	havaittu	26	28	54
	odotettu	28.7	25.3	
	Std. Residual	-.5	.5	
Onnistuminen	havaittu	25	27	52
	odotettu	27.6	24.4	
	Std. Residual	-.5	.5	
Ilo	havaittu	26	16	42
	odotettu	22.3	19.7	
	Std. Residual	.8	-.8	
Turhautuminen	havaittu	19	23	42
	Odotettu	22.3	19.7	
	Std. Residual	-.7	.7	
Harmittaminen	havaittu	17	24	41
	odotettu	21.8	19.2	
	Std. Residual	-1.0	1.1	
Menestyminen	havaittu	20	19	39
	odotettu	20.7	18.3	
	Std. Residual	-.2	.2	
Kova yrittäminen	havaittu	18	16	34
	odotettu	18.0	16.0	
	Std. Residual	.0	.0	
Viha	havaittu	19	9	28
	odotettu	14.9	13.1	
	Std. Residual	1.1	-1.1	
Epäonnistuminen	havaittu	15	10	25
	odotettu	13.3	11.7	
	Std. Residual	.5	-.5	
Ylpeys	havaittu	10	15	25
	odotettu	13.3	11.7	
	Std. residual	-.9	1.0	
Arvostaminen	havaittu	9	15	24
	odotettu	12.7	11.3	
	Std. residual	-1.0	1.1	
Suru	havaittu	13	7	20
	odotettu	10.6	9.4	
	Std. Residual	.7	-.8	
Inho	havaittu	15	3	18
	odotettu	9.6	8.4	
	Std. Residual	1.8	-1.9	
Häpeän tunne	havaittu	9	8	17
	odotettu	9.0	8.0	
	Std. Residual	.0	.0	
Innostus	havaittu	11	5	16
	odotettu	8.5	7.5	
	Std. residual	.9	-.9	
Jännittäminen	havaittu	9	7	16
	odotettu	8.5	7.5	
	Std. Residual	.2	-.2	
Pelko	havaittu	11	5	16
	odotettu	8.5	7.5	
	Std. Residual	.9	-.9	
Pettymys	havaittu	8	7	15
	odotettu	8.0	7.0	
	Std. Residual	.0	.0	
Hämmästys	havaittu	7	6	13
	odotettu	6.9	6.1	
	Std. Residual	.0	.0	
Epätoivo	havaittu	8	2	10
	odotettu	5.3	4.7	
	Std. Residual	1.2	-1.2	
Ei Mitään	havaittu	12	5	17
	odotettu	9.0	8.0	
	Std. Residual	1.0	-1.1	
YHTEENSÄ		344	304	648
Chi <sup>2</sup> =31.398		df=21	p=.067	

### 6.2.5 Koululiikunnasta saatujen tunnekokemusten vertailu kouluasteittain

Ristiintaulukoitaessa tunnemäärä (n=648) kouluasteiden suhteen (katso taulukko 15) saatiin vapausasteilla  $df = 42$  khi-arvoksi 59.474 ( $p = .039^*$ ), eli kouluasteiden välillä oleva tunnekokemusten ero on tilastollisesti merkitsevä.

Yksittäisten tunnekokemusryhmien ollessa kyseessä suurimpia eroja kouluasteiden välillä oli seuraavissa ryhmissä: *turhautumista* oli kokenut ala-asteella vain 5 henkilöä, kun taas yläasteella turhautumista koki 25 henkilöä ja lukiossa 12 henkilöä. Standardoidut residuaaliarvot olivat tässä tapauksessa ala-asteen kohdalla  $-2,7$  ja yläasteen kohdalla  $2,4$ , jotka myöskin osoittavat eron olemassaolon. Lukion tunnekuvausmäärät eivät tässä tapauksessa olleet tilastollisesti merkitsevästi poikkeavia. *Harmittamista* koettiin ala-asteella 6 kertaa, yläasteella 20 kertaa ja lukiossa 15 kertaa. Standardoitu residuaaliarvo oli ala-asteen kohdalla  $-2,4$ , joten tunnekokemusmäärä ala-asteelta poikkeaa tilastollisesti merkitsevästi odotetusta tunnekuvausmäärästä. *Epäonnistumista* koettiin ala-asteella 16, yläasteella 5 ja lukiossa 4 kertaa. Ala-asteen tunnekuvausmäärät poikkesivat odotetusta määrästä tilastollisesti merkitsevästi standardoidun residuaaliarvon ollessa  $2,2$ .

Lisäksi ala-asteella koettiin *häpeän tunnetta* (standardoitu residuaali  $1,9$ ), muita kouluasteita enemmän, 11 tunnekuvausta. Yläasteen tunnekuvausmäärien poikkeamista *innostus* oli myös lähellä tilastollisen merkitsevyyden rajaa, 10 tunnekuvausta, standardoitu residuaali  $1,7$ .

Muilla tunnekategorioilla ei kouluasteiden välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 15. Tunnekategorioiden ristiintaulukointi kouluasteen suhteen

TUNNEKATEGORIAT:		KOULUASTE:			Yhteensä
		ala-aste	yläaste	lukio	
Hyvän olon tunne	havaittu	30	29	25	84
	odotettu	31.1	31.2	21.6	
	Std. Residual	-.2	-.4	.7	
Yhteenkuuluvuus	havaittu	19	23	12	54
	odotettu	20.0	20.1	13.9	
	Std. Residual	-.2	.7	-.5	
Onnistuminen	havaittu	18	21	13	52
	odotettu	19.3	19.3	13.4	
	Std. Residual	-.3	.4	-.1	
Ilo	havaittu	17	14	11	42
	odotettu	15.6	15.6	10.8	
	Std. Residual	.4	-.4	.1	
Turhautuminen	havaittu	5	25	12	42
	odotettu	15.6	15.6	10.8	
	Std. Residual	-2.7	2.4	.4	
Harmittaminen	havaittu	6	20	15	41
	odotettu	15.2	15.2	10.6	
	Std. Residual	-2.4	1.2	1.4	
Menestyminen	havaittu	18	12	9	39
	odotettu	14.4	14.5	10.1	
	Std. Residual	.9	-.7	-.3	
Kova yrittäminen	havaittu	10	13	11	34
	odotettu	12.6	12.6	8.8	
	Std. Residual	-.7	.1	.8	
Viha	havaittu	14	8	6	28
	odotettu	10.4	10.4	7.2	
	Std. Residual	1.1	-.7	-.5	
Epäonnistuminen	havaittu	16	5	4	25
	odotettu	9.3	9.3	6.4	
	Std. Residual	2.2	-1.4	-1.0	
Ylpeys	havaittu	13	7	5	25
	odotettu	9.3	9.3	6.4	
	Std. residual	1.2	-.8	-.6	
Arvostaminen	havaittu	9	7	8	24
	odotettu	8.9	8.9	6.2	
	Std. residual	.0	-.6	.7	
Suru	havaittu	9	4	7	20
	odotettu	7.4	7.4	5.2	
	Std. Residual	.6	-1.3	.8	
Inho	havaittu	4	8	6	18
	odotettu	6.7	6.7	4.6	
	Std. Residual	-1.0	.5	.6	
Häpeän tunne	havaittu	11	3	3	17
	odotettu	6.3	6.3	4.4	
	Std. Residual	1.9	-1.3	-.7	
Innostus	havaittu	4	10	2	16
	odotettu	5.9	6.0	4.1	
	Std. residual	-.8	1.7	-1.0	
Jännittäminen	havaittu	6	4	6	16
	odotettu	5.9	6.0	4.1	
	Std. Residual	.0	-.8	.9	
Pelko	havaittu	8	6	2	16
	odotettu	5.9	6.0	4.1	
	Std. Residual	.9	.0	-1.0	
Pettymys	havaittu	7	6	2	15
	odotettu	5.6	5.6	3.9	
	Std. Residual	.6	.2	-.9	
Hämmästys	havaittu	5	5	3	13
	odotettu	4.8	4.8	3.4	
	Std. Residual	.1	.1	-.2	
Epätoivo	havaittu	4	4	2	10
	odotettu	3.7	3.7	2.6	
	Std. Residual	.2	.1	-.4	
Ei Mitään	havaittu	7	7	3	17
	Odotettu	6.3	6.3	4.4	
	Std. Residual	.3	.3	-.7	
YHTEENSÄ		240	241	167	648
		$\text{Khi}^2 = 59.474 \quad \text{df} = 42 \quad \text{p} = .039$			



### 6.3 Voimakkaimpia tunnekokemuksia aiheuttaneita koululiikunnan tekijöitä

Koululiikuntaan liittyvät kilpailut aiheuttivat eniten tunnekokemuksia kohderyhmälle, 29,2 % kaikista tunnekokemuksista (katso taulukko 16). Tapahtumat, jotka liittyivät tai johtuivat jostakin erityisestä lajista saivat aikaan myös runsaasti erilaisia tunnekokemuksia, 20,4 % kaikista. Lajien ja tunnekuvausten yhteyksiä käydään tarkemmin läpi myöhemmin. Kun yhdistetään lähellä toisiaan olevat ryhmät, opettajan vaikutus tapahtumiin (9,0 %) ja opettajan persoona (1,7 %), saadaan kolmanneksi eniten tunnekuvauksia aiheuttanut tapahtumaryhmä, ”opettaja”, yhteensä 10,7 %.

Historianopiskelijoille eniten tunnekokemuksia aiheutti tapahtumista jokin erityinen laji ja liikunnanopiskelijoille koululiikuntaan liittyvät kilpailut. Tytöille eniten tunnekokemuksia aiheutti jokin erityinen laji ja pojille koululiikuntaan liittyvät kilpailut.

Koululiikuntaan liittyvistä kilpailuista johtuneista tunnekokemuksista eniten ilmeni yhteenkuuluvuuden (15,9 %) ja hyvän olon tunnetta (14,3 %). Lisäksi koululiikuntaan liittyvät kilpailut aiheuttivat menestymisen ja voittamisen tunteita runsaasti, 12,7 % koululiikuntaan liittyneiden kilpailujen aiheuttamien tunnekokemusten kokonaismäärästä. Jokin erityinen laji aiheutti eniten turhautumisen, tylsistymisen yms. tunnekokemuksia, 14,4 % lajien aiheuttamista tunnekokemuksista. Toisaalta lajit aiheuttivat myös hyvän olon tuntemuksia, 10,6 %. Opettajan vaikutus tapahtumiin sai eniten aikaan harmittamista ja ”pään ottoa” (20,7 % vastanneista).

Jos tuloksia tulkitaan tunnekokemusten kannalta ja suhteutetaan prosenttimäärät kyseisen tunnekokemuksen kokonaismäärään (tapahtumavastausten määrän suhteen suuruusjärjestyksessä), niin eniten kovan yrittämisen tunnetta aiheutti koululiikuntaan liittyvät kilpailut, 12 tunnekokemusta kaikista kovan yrittämisen tuntemuksista (35,3 %). Inhoa synnytti eniten jokin erityinen laji (27,8 %). Pelkoa eniten aiheutti opettajan vaikutus tapahtumiin (37,5 %). Epäonnistumisen ja osaamattomuuden tunnetta aiheutti eniten jokin erityinen laji (37,5 %). Vihaa, katkeruutta tai kateutta aiheutti muiden oppilaiden toiminta (26,1 %). Jännittämisen tunnetta aiheuttivat erilaiset kilpailutilanteet (43,8 %). Onnistumista tai osaamisen tunnetta aiheuttivat kilpailut (33,3 %). Ilon tunnetta aiheutti eniten jokin erityinen laji, 5 tunnekokemusta kaikista

inhon tuntemuksista (26,2 %). Myös opettajan vaikutus tapahtumiin aiheutti 4 inhon tunnekokemusta (22,2 %). Ylpeyden tunteita aiheuttivat erilaiset kilpailut (60,0 %). Näyttämisen tunnetta sai aikaan jokin erityinen laji (50,0 %). Arvostamista ja kunnioittamista sai aikaan myöskin koululiikuntaan liittyvät kilpailut (39,1 %). Innostuneisuutta ja motivoituneisuuden tunnetta aiheutti jokin erityinen laji (43,8 %).

**TAULUKKO 16.** Tunnekokemusten ja niitä aiheuttaneiden tapahtumien yhteydet.

	TAPAHTUMAT:																Yhteensä		
	Koululiikuntaan liittyvät kilpailut	Jokin erityinen laji	Opettajan vaikutus tapahtumiin	Liikuntatunnit yleensä	Liikuntatestit, kuntotestit	Liikuntaretket/matkat, liikuntapäivät	Muiden oppilaiden toiminnasta aiheutuneet tapahtumat	Eriytyneet tapahtumat liikuntatunneilla	Omasta fyysikkasta/toiminnasta aiheutuneet tapahtumat	Koululiikunnassa menestyminen	Valinnainen liikunta/kerhot	Koulun luottamustehtävät	Opettajan persoona	Joukkuehenki / yhteishenki	Oma osaaminen / osaamattomuus	Ei erityistä		Kouluympäristö	Ei mitään
Hyvän olon tunne	27	14	1	6	7	8		1	2	1	3	2	1	1					75
Yhteenkuuluvuus	30	5		3	1	7				1	3	3		1					54
Ilo, hauskuus, mukavuus	10	11		6		7		1	2	1	3			1					42
Turhautuminen		19	7	4	2	1	3	2					2		1	1			42
Harmittaminen, päähän otto	4	6	12	5	4		5	3	1			1							41
Onnistuminen	13	11		5	1					3	1	1	2	2					39
Kova yrittäminen	12	8	1	3	6			1		1	2								34
Menestyminen, voittaminen	24	2		1	2					1									30
Ylpeys	15	2	1	1	2					2	1			1					25
Arvostaminen	9	3		3	1		1	2	1			3							23
Viha	4	4	3	1	1		6	1		2					1				23
Inho	1	5	4	1	3		2		1				1						18
Häpeän tunne	4	3	2		3			1	3	1									17
Epäonnistuminen	3	6	2	1	2			1	1										16
Innostus, motivoituneisuus	5	7				2					2								16
Jännittäminen	7	3			3	1			1		1								16
Pelko	1	4	6	1	1		2					1							16
Pettymys	4		3				1	2				1	3		1				15
Hämmästyminen	1	3	4	1			3					1							13
Suru			3	1	1		3	1		2			1						12
Näyttäminen	3	5		1										1					10
Epävarmuus		3	2	1			1	1	1										9
Itseluottamus	4			1	1					3									9
Kipu, närästys	1				2			4									1		8
Epätoivo		2	1		1		1		1										6
Onnelliisuus	2	1								1			1	1					6
Epäoikeudenmukaisuus	1		1				1	1		1									5
Ahdistus		1		1						1									3
Oppiminen	1	2																	3
Tyytyväisyys	2									1									3
Reilu peli	1																		1
Ei mitään		2	5	1		3		1					1					4	17
<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>189</b>	<b>132</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>647</b>

### 6.3.1 Koululiikunnan tekijöitä, jotka aiheuttivat kohderyhmälle perustunteita

Vastauksia eniten keränneeseen perustunteeseen, *onnellisuuteen*, vastattiin eniten seuraavia tapahtumia: Omasta toiminnasta/fysiikasta aiheutuneet tapahtumat, 37 kpl (38,9 % vastauksien kokonaismäärästä). Liikuntatunnit yleensä liittyivät onnellisuuden tunteeseen aiheuttamalla vastauksia 13 kpl (13,7 %).

Perustunteista *suuttumusta* aiheutti eniten muiden oppilaiden toiminnasta aiheutuneet tapahtumat, 32 kpl (34,4 %). Lisäksi *suuttumusta* aiheutti opettajan vaikutus tapahtumiin, 28 kpl (29,8 %).

*Onnistumista* aiheutti eniten oma osaaminen, 25 kpl (27,2 %). Toiseksi eniten tätä aiheutti jokin erityinen laji, 18 kpl (19,6 %).

*Pitkästyminen* aiheutti opettajan vaikutus tapahtumiin, 35 kpl (38,9 %). Myös jokin erityinen laji aiheutti pitkästyminen, 27 kpl (30,0 %).

*Inhoa* aiheutti jokin erityinen laji, 20 kpl (24,4 %). Toiseksi eniten inhoa aiheutti muiden oppilaiden toiminta, 17 kpl (20,7 %).

*Epävarmuuden tunnetta* aiheutti jokin erityinen laji, 24 kpl (30,4 %). Lisäksi oma osaamattomuus synnytti 22 kpl (27,8 %).

*Luottamusta* aiheutti eniten joukkuehenki/yhteishenki, 17 kpl (22,7 %) sekä opettajan vaikutus tapahtumiin, 15 kpl (20,0 %).

*Pelko* aiheutui pääosin jostain erityisestä lajista, 31 kpl (41,3 %) sekä muiden oppilaiden toiminnasta aiheutuneista tapahtumista, 8 kpl (10,7 %).

*Hämmästyksiä* aiheuttivat eniten muiden oppilaiden toiminnasta aiheutuneet tapahtumat, 15 kpl (21,7 %) ja opettajan persoona, 11 kpl (15,9 %).

Surua aiheuttivat pääasiassa erityinen tapahtuma liikuntatunneilla (loukkaantumiset ym.), 13 kpl (19,7 %) sekä omasta fysiikasta/toiminnasta aiheutuneet tapahtumat, 12 kpl (18,2 %).

Verratessa perustunteita aiheuttaneita tekijöitä avointen kysymysten tunnekuvauksia aiheuttaneisiin tekijöihin voidaan todeta esimerkinomaisesti, että *onnistumisen* perustunnetta aiheutti eniten oma osaaminen ja toiseksi eniten jokin laji. Avoimissa kysymyksissä (katso taulukko 15) taas *onnistumisen* tunnekuvauksia aiheuttivat eniten koululiikuntaan liittyvät kilpailut ja toiseksi eniten jokin erityinen laji. Perustunteista *pitkästyminen* aiheutti eniten opettajan vaikutus tapahtumiin ja toiseksi eniten jokin erityinen laji. Avoimissa kysymyksissä *pitkästyksen/turhautumisen* tunnekuvauksia aiheutti eniten jokin erityinen laji ja toiseksi eniten opettajan vaikutus tapahtumiin.

### **6.3.2 Liikuntalajit, jotka aiheuttivat voimakkaimpia tunnekokemuksia**

Lajiin liittyviä tunnekokemuksia tuli yhteensä 471 kappaletta (katso taulukko 17). Lajeista eniten tunnekokemuksia koululiikunnassa aiheuttivat yleisurheilu, juoksu ja kävely, yhteensä 18,5 % kaikista lajiin liittyneistä tunnekuvauksista. Toiseksi eniten lajiin liittyviä tunnekokemuksia aiheuttivat joukkuelajit ja erilaiset pelit, 11,5 %. Lähes saman verran tunnekokemuksia aiheutti hiihto, 11,1 %. Lisäksi telinevoimistelu aiheutti 10,2 % lajiin liittyneistä tunnekokemuksista.

Tulkittaessa tuloksia tunnekokemusten kannalta suhteuttaen määrällisesti suurimmat lajimaininnat tunnekuvauksen kohdalta kyseisen tunnekuvauksen kokonaismäärään saadaan seuraavanlaisia tuloksia: turhautumista ym. aiheutti eniten telinevoimistelu, 20,0 %. Kovan yrittämisen tunnetta aiheutui hiihdosta, 26,9 % kaikista lajiin liittyneistä kovan yrittämisen tuntemuksista. Yhteenkuuluvuutta ja luottamusta aiheutti eniten joukkuelajit ym., 19,5 %. Hyvän olon tunnetta, "hyviin fiiliksiin" liittyi yleisurheilu ym., 25,0 %. Lisäksi yleisurheilu aiheutti eniten onnistumista, 17,6 % menestymistä, 21,7 % ja ylpeyttä, 36,8 %, kaikista lajiin liittyneistä tunnekuvauksista. Iloa ym. aiheutti sen sijaan eniten joukkuelajit, 20,6 %.

TAULUKKO 17. Tunnekokemusten ja niitä aiheuttaneiden lajien yhteydet.

TUNNEKUVAUS:	LAJIT:																	Yhteensä						
	Yleisurheilu, juoksu, kävely	Joukkuelajit, pelit	Hiihto	Telinevoimistelu	Pesäpallo	Uinti	Koripallo	Saibandy / sähkö	Muut / uudet lajit	Lentopallo	Jalkapallo	Luistelu	Suunnistus	Tanssi	Jääpelit	Rinnehihto	Luontoliikunta		Voimistelu	Suikkapallo	Aerobic	Kuntosali	Ei mitään	
Hyvän olon tunne	13	5	4	3	3	4	2	1	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1						52
Yhteenkuuluvuus	7	8	3	1	3		4	4	1	2	2		1		3	1	1							41
Ilo, hauskuus, mukavuus	1	7	3	3	3	3		1	3	3		1	1		4	1								34
Onnistuminen	6	4	1	4	5	1	5	2	1		1	1	2	1										34
Turhautuminen	3	4	5	6	2	3		1													1			30
Harmittaminen	3	3	3	2	2	2		3	1		2	2	1				2							26
Kova yrittäminen	6	3	7			2	1	2	2	1					2									26
Menestyminen	5	1	4	2	4	1	3	2				1												23
Ylpeys	7	1	3	2	2		1				1	1	1											19
Arvostaminen	2	2	1	2	2	1	2	1		2									1					16
Innostus, motivoituneisuus	2	3	1	1	1		1		3			1				1								14
Jännittäminen	4		2	1		2		1	1				1	1			1							14
Pelko	2		1	4		1	1	1	1			1	1		1									14
Viha	3	2	1		2	1	1			2		1	1											14
Epäonnistuminen	2	1		3	4	2												1						13
Inho	2	1	2	3		1							1	1			1			1				13
Häpeän tunne	2	1	1	1	2	1		1			2													11
Näyttäminen	2			2						3	1	1	1											10
Epävarmuus		1		2		3	1								1									8
Hämmästys	1	1	2	1			1	1					1											8
Pettymys	4	1	1									1												7
Itseluottamus	2	1	2	1																				6
Kipu	1		1	2			1			1														6
Epätoivo	2		1		1		1																	5
Suru		1			1			1					1		1									5
Ahdistus		2	1																					3
Onnellisuus	2										1													3
Oppiminen				2		1																		3
Tyytyväisyys	1		2																					3
Epäoikeudenmukaisuus		1																						1
Reilu peli								1																1
Ei mitään	2														2		1					3		8
<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>87</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>471</b>	

### 6.3.3 Liikuntalajit jotka aiheuttivat eniten perustunteita

Kohderyhmältä kysytyssä kysymyksessä, jossa oli lista perustunteista, tutkittiin myös lajeja, jotka perustunteita aiheuttavat. Henkilön vastattua tunteen aiheuttaneeksi tapahtumaksi jonkin lajin, se kirjattiin ylös.

Suhteessa eniten lajiin liittyneitä vastauksia tuli perustunteista *pelkoon*, 52,0 % kaikista vastauksista (katso taulukko 18). Lajeista eniten pelkoa aiheutti telinevoimistelu, 46,2 %. Prosentuaalisesti toiseksi eniten lajivastauksia tuli perustunteeseen *onnistuminen*, 41,3 %. Onnistumista aiheuttivat lajeista eniten palloilulajit yleensä, 47,4 %.

**TAULUKKO 18.** Eniten perustunteita aiheuttavat lajit koululiikunnassa

PERUSTUNNE	Lajiin liittyneitä vastauksia	Vastauksia kaikkiaan	%	LAJI	KPL	%
<b>PELKO</b>	39	75	52,0	Telinevoimistelu	18	46,2
				Palloilulajit yleensä	5	12,8
<b>ONNISTUMINEN</b>	38	92	41,3	Palloilulajit yleensä	18	47,4
				Pesäpallo sekä telinevoimistelu (molempia)	4	10,5
<b>PITKÄSTYMINEN</b>	36	90	40,0	Hiihto sekä yleisurheilu	6	16,7
				Palloilulajit yleensä	5	13,9
<b>EPÄVARMUUS</b>	30	79	38,0	Telinevoimistelu	11	36,7
				Uinti, yleisurheilu sekä palloilulajit	3	10,0
<b>INHO</b>	28	82	34,1	Telinevoimistelu	7	25,0
				yleisurheilu	6	21,4
<b>ONNELLISUUS</b>	25	95	26,3	Palloilulajit yleensä	12	48,0
				Tanssi sekä pesäpallo	2	8,0
<b>SUUTTUMUS</b>	19	94	20,2	Palloilulajit yleensä	6	31,6
				Suunnistus	3	15,8
<b>HÄMMÄSTYS</b>	15	69	21,7	Palloilulajit yleensä	5	33,3
				Telinevoimistelu, pesäpallo sekä muut lajit	2	13,3
<b>LUOTTAMUS</b>	15	75	20,0	Palloilulajit yleensä	5	33,3
				Salibandy sekä telinevoimistelu	2	13,3
<b>SURU</b>	12	66	18,1	Palloilulajit yleensä	4	33,3
				Hiihto	2	16,7

## 6.4 Esimerkkejä tunnekuvauksista ja niitä aiheuttaneista tapahtumista

### 6.4.1 Yleisimpiä tunteita kuvaavia vastauksia

Tyypillisin positiivinen tunnekuvaus koko tutkimusryhmällä oli *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. seuraavasti (tunteen aiheuttanut tapahtuma sulkeissa): "Tuntu tietysti hyvältä, kun oli hyvä" (Koulun edustustehtävät) ja "Tuntui hyvältä kun tiesi juosseensa niin hyvin kuin pystyi ja ope tuli vielä kehumaan!" (Cooper-testi).

Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin:

"Kuuluin joukkueeseen, joten joukkueen onnistuminen oli minun onnistumiseni, ja minun onnistumiseni koko joukkueen onnistuminen" (Voitto luokkien välisessä pesäpalloturnauksessa) ja "Koin luokan sisällä voimakasta yhteenkuuluvuutta ja mielihyvää olla osana joukkuetta" (Luokkien väliset yu-kilpailut).

Negatiivisista tunnekuvauksista koko tutkimusryhmän kohdalla yleisin oli *turhautuminen*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Ei ole mukavaa, vaan turhauttavaa, kun osaa liikkua, muttei niin kuin pitäisi" (heikko pelisilmä joukkuepeleissä) ja "Tuntui aivan turhalta" (hiihto). Toiseksi yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *harmittaminen*, johon vastattiin mm. "Otti päähän, kun ei voinut tehdä mitään hauskaa, kun kaikki ei ollu täysillä mukana" (Muiden oppilaiden asenneongelmat liikuntaan kohtaan) ja "Kyllä se harmitti, kun oli käynyt koko kesän lenkillä ja sitten piti keskeyttää. En alkanut enää uusimaan" (Cooper-testin parantamisyritys epäonnistui).

### 6.4.2 Yleisimpiä tunteita kuvaavia vastauksia kohderyhmittäin

Liikunnanopiskelijoiden kohdalla yleisin positiivinen tunnekokemus oli *hyvän olon tunne*, johon liikunnanopiskelijat vastasivat mm. seuraavasti: "Oli hienoa päästä pyörittämään rehtoria kentällä, kun hän aina luuli olevansa tosi pelimies" (Jääkiekko-ottelut liikuntapäivinä, opettajat-oppilaat). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekokemus oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin mm. "Yhteishenki oli aina mahtava näissä

turnauksissa" (Lukioiden väliset pesäpalloturnaukset). Kolmanneksi yleisin positiivinen tunnekokemus liikunnanopiskelijoiden keskuudessa oli *ilo*, johon vastattiin mm. "Oli todella hauskaa, kun järjestettiin toimintaa myös kouluajan ulkopuolella" (Koulun lasketteluretki).

Historianopiskelijoilla yleisin positiivinen tunnekuvaus oli myös *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. "Oli mahtavaa, kun yleiskunto oli ok ja jaksoin juosta varsin pitkään hengästymättä ja pystyin hiihtämään pidempiä matkoja" (Fyysisen kunnon parantuminen). Historianopiskelijoiden toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Luokan sisäinen yhteenkuuluvuus, joukkuehenki, kunnon tappomeininki. Näin varsinkin, koska meillä oli varsin hyvä joukkue" (Koulun sisäiset puulaakit ja turnaukset). Kolmanneksi yleisin tunnekuvaus oli *onnistuminen* johon vastattiin mm. "Jesh! Osaan jotain paremmin kuin keskiverrosti liikuntatunnillakin! Paremmin kuin saakelin himo-/ kilpaurheilijat" (Mallin näyttäminen tanssikurssilla).

#### 6.4.3 Yleisimpiä tunnetta kuvaavia vastauksia sukupuolittain

Tytöillä yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. "Oli upeeta, kun sai pelata jalkapalloa, pesistä jne. toisin kuin tyttöjen omilla liikuntatunneilla" (tyttöjen ja poikien yhteiset liikuntatunnit). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus tytöillä oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Tuli sellainen olo, että luotettiin ja tiesi että teki asiat hyvin, kun teki" (Opettajan antamat luottamustehtävät). Kolmanneksi yleisin tyttöjen positiivinen tunnekuvaus oli *ilo*, jossa vastauksena oli mm. "Liikuntatuntia odotti etukäteen ja liikunta tuntui mukavalta" (Jotkin tietyt lajit, kuten luistelu tai leikit).

Pojilla yleisin positiivinen tunnekuvaus oli myöskin *hyvän olon tunne*, johon pojat vastasivat mm. "Hyvät fiilikset ja taittiin sijoittua kolmanneksi" (Jalkapallon koulun mestaruusturnaus). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus pojilla oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Tapahtumat paransivat luokkahankeä ja loivat vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen" (Luokkien väliset juoksu- ja hiihtoviestit). Kolmanneksi yleisin poikien positiivinen tunnekuvaus oli



*onnistuminen*, johon vastattiin mm. "Oli mukavaa tuntee onnistuneensa, kun Jussi pisti passin ja minä kiekon reppuun" (onnistunut 2-1 -hyökkäys jääkiekossa).

Tyttöjen yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *turhautuminen*. Tähän vastattiin mm. "Tylsältä tuntui, lenkillä ollessa teki lähinnä mieli poiketa lähimmän kaupan pullahyllylle" (Opettaja huomioi vain osaamista yrittämisen sijaan). Toiseksi yleisin tyttöjen negatiivinen tunnekuvaus oli *viha*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Eli todellakin raivostutti opettajan käytös, sillä mielestäni siinä tilanteessa olisi pitänyt puuttua lyöjän toimintaan" (Lukkarina ollessaan sai lyöjän heittämän mailan päähänsä). *Vihaan* liittyvien tunnekuvausten kanssa sai saman määrän vastauksia negatiivinen tunnekuvaus *inho*, jossa vastauksena oli mm. "INHOAN HIIHTOA! 'Juoksin' vanhat sukset jalassa 1300m, veren maku suussa" (Koulun luokkien väliset hiihtokilpailut).

Pojilla yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *turhautuminen*, johon pojat vastasivat mm. "Ei kiinnostanut metriäkään" (Voimistelutunnit). Toiseksi yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *harmittaminen*, johon vastattiin mm. "vitutuksen määrä oli todella suuri" (Keskeytys koulun triathlon-kilpailussa). Kolmanneksi yleisimmin pojat vastasivat negatiivisena tunnekuvauksena *häpeän tunteen*, johon vastattiin mm. "Hävetti ja nolotti ja piti selitellä" (Epäonnistui jalkapallomaalivahtina ollessaan).

#### 6.4.4 Yleisimpiä tunteita kuvaavia vastauksia kouluasteittain

Ala-asteella yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. "Tuntui hienolta olla sankari, joka sai kaikki onnittelut" (suuret urheilutapahtumat). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus ala-asteella oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Maailman tärkein urheilutapahtuma. Mahtava henki joukkueella, ikuinen viha-rakkaus –suhde 3A:n oppilaisiin" (luokkien väliset pelit).

Ala-asteella yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *epäonnistuminen/osaamattomuus*. Tähän vastattiin esimerkiksi: "Kaikki eivät voi pärjätä kaikessa, epäonnistumisen tunteita" (pakolliset lajit, kuten uinti). Toiseksi yleisin ala-asteella koettu negatiivinen tunnekuvaus oli *viha*, johon vastattiin mm. seuraavasti: "Vihan tuntemusta, niinkin pieni lapsi kuin 10-vuotias helposti lähtee moittimaan heikompaa, vaikka itse olisikin pelannut heikosti" (ottelun häviäminen).

Yläasteella yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. ”Todella hyvä olotila” (hattutempun tekeminen pallopeleissä). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus yläasteella oli *yhteenkuuluvuus*, johon vastattiin yleisesti esimerkiksi: ”Yhdessäolon mukavuutta” (liikuntakerhoon osallistuminen).

Yläasteella yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *turhautuminen*. Tähän vastattiin mm. ”Turhauttaa, kun ei voi tehdä juuri mitään” (väkivaltaisempi luokkatoveri tulee ja pistää maan rakoon kesken pelin). Toiseksi yleisin yläasteella koettu negatiivinen tunnekuvaus oli *harmittaminen/päähän otto*, johon vastattiin mm. seuraavasti: ”Vitutti ihan sairaasti, sillä koskaan ei saanut positiivista palautetta siitä vaikka kuinka yritti” (pakollinen hiihtäminen).

Lukion yleisin positiivinen tunnekuvaus oli *hyvän olon tunne*, johon vastattiin mm. ”Sai positiivisen olon, kun ylitti pelkonsa ja veti yli kaksituntisen kisan kunnolla läpi” (koulun uros –kilpailut). Toiseksi yleisin positiivinen tunnekuvaus lukiossa oli *onnistuminen*, johon vastattiin mm. seuraavasti: ”Onnistumisen tunne” (pisteen tekeminen jossakin lajissa).

Lukion aiheuttama yleisin negatiivinen tunnekuvaus oli *harmittaminen/päähän otto*. Tähän vastattiin esimerkiksi seuraavasti: ”Väsyneenä otti pattiin” (suksien raahaaminen illalla kotiin liikuntatuntien jälkeen). Toiseksi yleisin lukiossa koettu negatiivinen tunnekuvaus oli *turhautuminen*, johon vastattiin mm. seuraavasti: ”Ei motivaatiota hiihtää/juosta sateisella/kylmällä säällä” (Yksilösuoritukset hiihdossa ja suunnistuksessa).

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Menetelmät**

#### **7.1.1 Tutkimusasetelman toteutuminen**

Kohderyhmät olivat miltei saman suuruiset. Iän suhteen ryhmät olivat homogeenisiä, ikäkeskiarvo poikkesi keskimäärin vain runsaan vuoden. Historianopiskelijoidenkin keskiarvoa nosti jonkin verran yksi n. 50-vuotias mies. Ilman tätä henkilöä, joka iältään poikkesi suhteellisen paljon muista, keskiarvot olisivatkin olleet vieläkin samankaltaisemmat. Kouluastejako suoritettiin itse koetilanteessa ja onnistui erittäin hyvin. Ainoastaan yläasteen kyselylomakkeeseen vastasi kolme henkilöä enemmän. Tämä saattoi johtua siitä, että yksi liikunnanopiskelijaryhmä täytti kyselylomakkeet ilman tutkijoiden valvontaa. Tämä vastaustapa aiheutti pientä katoa.

#### **7.1.2 Tutkimuksen luotettavuus**

##### **7.1.2.1 Kyselylomakkeen kehittäminen ja rakenne**

Tunteet ovat hyvin henkilökohtainen asia. Tunteiden ja tunnekokemusten muodostuminen vaihtelee hyvin paljon henkilöstä toiseen, mistä syystä olisi ollut vaikeaa ellei lähes mahdotonta tehdä strukturoitu kyselylomake, joka olisi kattanut kaikki tunteet. Osin näistä syistä tutkimukseen yhdistettiin myös laadullinen aspekti. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan selville henkilöiden todelliset tunnekokemukset, joka oli mahdollista toteuttaa ainoastaan laadullisilla kysymyksillä avoimesti. Koululiikunnan kokemisesta, koululiikuntaan reagoimisesta ja koulunkäynnin

kokemisesta yleensä haluttiin saada täsmällistä, määrällistä taustatietoa, siksi nämä osat alueet päätettiin toteuttaa strukturoiduin kysymyksin 7-portaisella mittarilla. Tutkimuksessa käytetyt avoimet kysymykset kategorioitiin tutkijoiden toimesta jälkikäteen.

Jos kyselylomakkeen rakennetta pohditaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta, saattoi olla hyvin oleellista, että kysymysjärjestys ohjasi henkilöitä vastaamaan ensin omilla sanoilla tunnekokemuksistaan, jonka jälkeen vasta käännettiin asetelma toisin päin antaen valmiit perustunne luokat, joihin tuli kertoa tunnetta aiheuttanut tekijä. Jos kysymysjärjestys olisi ollut toisenlainen, valmiina kyselylomakkeessa annetut perustunteet olisivat saattaneet vaikuttaa kohderyhmän vastauksiin ja näin ollen heikentää henkilöiden omaa tuottamiskykyä antaen valmiita malleja vastauksiin. Tämä olisi todennäköisesti heikentänyt myös tutkimuksen luotettavuutta. Vaikka tutkimuksen päätarkoituksena oli saada kohderyhmiltä vapaasti ja avoimesti tuotettuja, omia tunnekokemuksia, tutkimukseen otettiin mukaan myös alan kirjallisuudessa määritellyt perustunteet, kysyen niitä aiheuttavia tekijöitä. Tämän hetkisten tutkimusten mukaan eniten tieteellistä näyttöä ja kannatusta on kertynyt näkemykselle, joka laskee perustunteiksi kuusi tunnetilaa: Onnellisuuden, surun, hämmästyksen, pelon, suuttumuksen ja inhon. (Pulkkinen 1997, 192.) Plutchicin (1980) teorian mukaan perustunteisiin kuuluu vielä kaksi muuta tunnetta, luottamus ja epävarmuus (Atkinson ym. 1993, 426-427).

Koska perustunteet ovat aikaisemmin runsaasti tutkittuja ja tieteellisesti määriteltyjä, niiden mukaan ottaminen tutkimukseen laajensi käsitystä kohderyhmien tunnekokemuksista sekä varsinkin niitä aiheuttaneista tekijöistä. Perustunteita aiheuttavia tekijöitä saatiin paljon, ja tunnekokemuksia aiheuttavia tekijöitä näin määrällisesti enemmän. Tällä tavalla saatiin tekijäesiintymät laskettua sekä avoimista, tunnekokemuksia selvittävistä kysymyksistä että perustunteisiin liittyneistä kysymyksistä. Tunnekokemuksia aiheuttavien tekijöiden määrän kasvaminen todennäköisesti lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

### 7.1.2.2 Kyselyn luotettavuus

Tilanne pyrittiin luomaan samankaltaiseksi molemmille ryhmille suunnittelemalla järjestelyt huolella. Ohjeisiin oli suunniteltu runko, johon tukeuduttiin kaikissa tilanteissa, joten ohjeidenannossa ei luultavasti ilmennyt eroja, jotka olisivat saattaneet vaikuttaa vastauksiin ja sitä kautta luotettavuuteen. Sen sijaan luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, että liikunnanopiskelijoille kysely suoritettiin n. 10-15 henkilön pienryhmissä ja historianopiskelijoille luentotilanteessa. Tutkijoiden läsnäolo on todennäköisesti konkreettisempaa ja välittömämpää pienryhmälle suoritettussa koetilanteessa kuin isossa luentosalissa, kuten koetilanne toteutui historianopiskelijoilla.

Liikunnanopiskelijoille koetilanne jouduttiin järjestämään kaksoistunnin lopussa, kun taas historianopiskelijoiden koetilanne oli kaksoistunnin alussa. Esitutkimusten perusteella oltiin todettu, että 30 minuuttia on riittävä aika kyselylomakkeen täyttämiseen, ja siinä ajassa suurin osa henkilöistä kyselylomakkeen täyttikkin. On kuitenkin hyvin erilainen tilanne suorittaa kysely kaksoistunnin alussa kuin lopussa. Tunnin alussa opiskelijat saattavat olla vireämpiä, eikä heillä ole mitään ulkoista häiriötekijää, mikä aiheuttaisi kiireen tunnetta kyselylomakkeen täyttämässä. Tunnin lopussa kyselylomakkeen täyttäneet saattavat olla väsyneitä, ja tieto tunnin loppumisesta voi haitata. Yksikään historianopiskelijoista ei tosin täyttänyt kyselylomaketta yli 30 minuuttia, vaikka siihen oli mahdollisuus. Liikunnanopiskelijoille tämä mahdollisuus myöskin tarjottiin, mutta ylimääräinen aika olisi pitänyt ottaa heidän vapaa-ajastaan. Yksikään liikunnanopiskelija ei täyttänyt kyselylomaketta vapaa-ajallaan. Herääkin kysymys, että olisivatko liikunnanopiskelijat täyttäneet kyselylomaketta vieläkin pidempään muodostaen samalla vielä enemmän tunnekokemuksia ja niitä aiheuttaneita tekijöitä kuin nyt saatiin selville? Olisiko tämä vaikuttanut tuloksiin ja entisestään korostanut tunnekokemuseiintymien eroja? Luonnollisesti tämä tilanne olisi voitu välttää vakioimalla koetilanne vielä enemmän samankaltaiseksi eri kohderyhmillä.

### 7.1.2.3 Tutkimustavan luotettavuus

Kuten jo aikaisemmin kyselylomakkeen kehittelyn pohdinnan yhteydessä mainittiin, kategorioidut kysymykset olisivat saattaneet ohjata henkilöitä tietyn tapaisiin vastauksiin. Tutkittaessa ihmisten todellisia tunnekokemuksia, on hyvä antaa heidän vapaasti ja kaikin keinoin kuvailla tuntemuksiaan, jotta päästäisiin mahdollisimman lähelle autenttista tunnekokemusta. Kysymällä tunnekokemuksista avoimesti luultavasti päästiin parempaan lopputulokseen kuin strukturoiduilla kysymyksillä.

Ennen tutkimusta pohdittiin retrospektiivisyyden ongelmaa tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Erityisesti epäilytti, pystyvätkö henkilöt tuottamaan tarkkoja tunne- ja tekijäkuvauksia esimerkiksi ala-asteajoilta, josta on jo aikaa yli 10 v. Oletimme, että kohderyhmät tulevat tuottamaan enemmän tunnekokemuksia yläasteelta ja lukiosta kuin ala-asteelta johtuen näiden kouluasteiden ajallisesta läheisyydestä. Tämä oletamus osoittautui kuitenkin vääräksi. Ala-asteelta ja yläasteelta saatuja tunnekuvauksia saatiin likipitään yhtä paljon, mutta lukiosta saatuja tunnekuvauksia oli vähemmän. Tämä oletettavasti puoltaa retrospektiivisen tutkimustavan luotettavuutta tutkimustapana, koska ainakin tässä tutkimuksessa niinkin kaukaa kuin ala-asteella koetut tunteet muistuvat henkilöiden mieleen vielä yliopistoiässä. Miksi sitten lukiosta saatiin vähemmän tunnekokemuksia? Kohderyhmien koululiikuntaan reagoimisessa ei ole suurtakaan eroa kouluasteiden välillä, mutta silti tunnekokemusesiintymiä on vähemmän. Tämä saattaa johtua siitä, että lukiossa on lähtökohtaisestikin liikuntaa vähemmän, joten tilanteita/tapahtumia, joissa tunnekokemuksia aiheutuisi, oli vähemmän. Tunnevaltaisuus saattaa myöskin olla syynä tunteiden vähentymiseen lähestyessä aikuisikää. Lapsena erilaisiin tilanteisiin saatetaan reagoida impulsiivisemmin ja vanhetessa tunnevaltaisuus vähenee. Lapsena liikunta on ollut isona osana kaikkien elämää, varsinkin aikana, jolloin tämän tutkimuksen henkilöt ovat olleet ala-asteella. Liikunta oli läsnä mm. välitunneilla, vapaa-aikana, harrastuksissa jne. Tällöin liikunta saattoi vaikuttaa kokonaisvaltaisemmin lapsen tunne-elämään. Vanhempana, varsinkin lukiossa liikunnan rooli elämässä yleensä vähenee ja liikunta ei välttämättä aiheuta enää suuria tunnekuohuja.

#### 7.1.2.4 Tutkimuksen analysointi ja sen luotettavuus

Kyselylomakkeen analysointi aloitettiin koodaamalla vastauksia SPSS 8.0 –ohjelmaan. Taustatekijöiden ja kategorioitujen kysymysten sijoittaminen muuttujiksi oli nopeaa ja rutiininomaista, mutta avoimet kysymykset osoittautuivat odotettua vaikeammaksi. Tarkoituksena oli muodostaa kategoriointi kohderyhmien muodostamille tunnekokemuksille, tekijöille sekä lajikuvauksille saturaatiomenetelmällä. Tämä menetelmä johti siihen, että muuttujien arvoja tuli runsaasti. Muuttujien runsaus saattoi heikentää luotettavuutta. Avoimista kysymyksistä muodostettiin yhtä tapahtumakuvausta vastaan kolme tunnekuvausmuuttujaa, joka myös lisäsi työmäärää. Tällä käsittelytavalla kuitenkin pyrittiin välttämään tunnekuvausten tärkeysjärjestykseen paneminen ja vaikea valintatilanne. Tapahtumakuvauksesta aiheutunut tunnekuvaus saattoi sisältää useampia tunteita, jolloin oli mahdollista sijoittaa tunnekuvaukset erikseen kolmeen eri muuttujaan. Näin otettiin kaikki kohderyhmien tuottamat tunnekuvaukset huomioon. On vielä huomattava, että yhdessäkään kyselylomakkeessa ei ollut tapahtumakuvausta vastaan enempää kuin kolme tunnekokemusta. Yhtäkään tuotettua tunnekuvausta ei siis tarvinnut jättää merkitsemättä.

Tunteita kuvaavia muuttujan arvoja tuli runsaasti. Tunnekuvausluokkia ei yritetty liikaa tiivistää, koska haluttiin säilyttää avointen vastausten moninaisuus. Toisiaan lähimpänä olevia tunnekuvausluokkia tiivistettiin vasta suoritettaessa tilastollista tarkastelua ristiintaulukoinnilla ja khi-neliö –testillä. Tiivistämisellä pyrittiin lisäämään kyseisen tilastollisen testin luotettavuutta. Tällä toimenpiteellä saatiin tunne-esiintymät kauttaaltaan suuremmaksi.

Tunnekuvausluokkia saturaatiomenetelmällä kerätessä tuli nopeasti ilmi, että osa tunnekuvausluokista muodostui luonteeltaan yleisemmäksi, joihin sisältyi useampia, hyvin saman kaltaisia tuntemuksia. Tällainen oli esimerkiksi *harmittaminen, päähän otto*. Toisaalta osa luokista muodostui erittäin yksityiskohtaisiksi ja sisälsivät vain hyvin tarkkoja tunnekuvaus (kuten *inho* ja *epätoivo*), joihin ei ollut mahdollisuutta sijoittaa mitään muuta tunnekuvausta, ja joita ei voinut sijoittaa mihinkään muuhun tunnekuvausluokkaan. Tätä voidaan pohtia eri näkökulmista. Olisiko jokainen, avoin tunnekuvaus pitänyt säilyttää sanatarkasti alkuperäisinä ja sijoittaa näin omiin luokkiinsa? Tällä tavalla meneteltäessä tunnekuvausluokkien lukumäärä olisi

lisääntynyt reilusti entisestään, siksi päätettiin käyttää tarpeellisessa määrin tutkijan tulkintaa. On vaikea päättää mihin raja vedetään ja miten luokkia muodostetaan. Tässä tapauksessa tätä ei kuitenkaan pidetty ongelmana, koska tunnekuvausluokkien määrä pidettiin runsaana loppuun saakka, jolloin voimakas tulkinta vältettiin. Tutkimuksessa tulkinta oli luokkien suhteen luonnollista, eikä tuottanut suuriakaan ongelmia. Tulkinta saattaa kuitenkin olla joissakin tapauksissa tutkimuksen luotettavuutta heikentävä tekijä.

## 7.2 Tutkimuksen tulokset

Yleisesti on todettava, että koululiikunta ja siihen liittyvät tapahtumat näyttäisivät aiheuttavan runsaasti tunnekokemuksia. Avoimista kysymyksistä kerättiin yhteensä 648 tunnekokemusta, eli n. 6 tunnekokemusta/henkilö. Osa henkilöistä vastasi kuitenkin kyselylomakkeeseen vajaasti tai jätti osaan kysymyksistä vastaamatta, josta voidaan tehdä johtopäätös, että osa henkilöistä tuotti hyvinkin runsaasti tunnekokemuksia.

Kyselyssä kysyttiin ensin avoimina kysymyksinä tunnekuvausta ja sen aiheuttanut tapahtuma. Lopuksi kysyttiin tapahtumaa, joka on aiheuttanut mahdollisen perustunteen. Vaikka perustunteita aiheuttaneita tapahtumia kysyttäessä sama tapahtuma ei välttämättä löytynytkään avoimien kysymysten vastaavan tunnekuvauksen kohdalla yleisimpänä tapahtumana, on tapahtumissa ja tunnekuvauksissa kummankin kysymyksen kohdalla vastaavuutta. Kyselyn avoimissa kysymyksissä syntynyt tunnekuvaus saattaa olla näin ainakin oikean suuntainen, koska saattaa säilyä käyttökelpoisena myös perustunteita kysyttäessä.

Liikunnanopiskelijat tuottivat selkeästi enemmän tunnekokemuksia verrattuna historianopiskelijoihin. Ero on siinä määrin huomattava, että koululiikunnalla voi katsoa olleen suurempi tunnevaikutus kouluaikana liikunnanopiskelijoille kuin historianopiskelijoille. Ajatusta tukee lisäksi se, että liikunnanopiskelijat saivat koululiikunnasta runsaasti enemmän myös negatiivisia tunnekokemuksia verrattuna historianopiskelijoihin. Tuloksista kävi ilmi myös se, että liikunnanopiskelijat reagoivat koululiikunnan eri tilanteisiin voimakkaammin kuin historianopiskelijat.



Liikunnanopiskelijat olivat tunneherkempiä koululiikuntaa kohtaan ja huolimatta lukuisista negatiivisista tunnekokemuksista positiiviset tunnekokemukset näyttäisivät jäävän päällimmäiseksi. Tämä ilmiö saattaa heijastua uravalintaan. Historianopiskelijoilla vastauksia tapahtumista ja tunnekokemuksista tuli huomattavasti vähemmän. Positiivisia ja negatiivisia tapahtumia ilmeni lähes yhtä paljon. Kaiken kaikkiaan historianopiskelijoiden reagointi liikuntatunneilla ja niihin liittyneissä tapahtumissa oli harkitsevampaa kuin liikunnanopiskelijoilla. Tämä saattaa viitata siihen, että historianopiskelijoille liikuntatunneilla oli vähemmän merkitystä ja suhtautuminen koko aineeseen laimeampaa kuin usein vapaa-aikanakin liikuntaa harrastaneilla liikunnanopiskelijoilla.

Kysyttäessä tunnekokemuksia historianopiskelijoista kohtuullisen suuri osa vastasi ”ei mitään” kun taas ainutkaan liikunnanopiskelija ei vastannut kyseisellä tavalla. Epäonnistumista ja epävarmuutta historianopiskelijat kokivat huomattavasti useammin kuin liikunnanopiskelijat, kun taas menestymistä ja voittamista koki huomattavasti useampi liikunnanopiskelija kuin historianopiskelija. Tämäkin saattaa liittyä liikunnanopiskelijoiden koulunaikaiseen liikuntaharrastukseen ja sitä kautta menestymiseen koululiikunnassa. Liikunnanopiskelijat kokivat tuloksien mukaan koululiikunnan keskimäärin hyvin positiiviseksi ja historianopiskelijatkin ennemminkin positiiviseksi kuin negatiiviseksi, tosin vastausten keskiarvo historianopiskelijoilla oli hyvin lähellä neutraalia.

Tytöt tuottivat kaiken kaikkiaan enemmän tunnekokemuksia kuin pojat. Tämä ero syntyi kuitenkin pääosin negatiivisten tunnekokemusten erosta. Tytöt tuottivat huomattavasti enemmän negatiivis-sävytteisiä tunnekokemuksia kuin pojat. Myös kun kysyttiin arviota koululiikunnan kokemisesta, olivat tyttöjen vastaukset kautta linjan negatiivisempia kuin pojilla. Toisaalta kysyttäessä koulunkäynnin kokemista yleensä, ei tyttöjen ja poikien välillä ollut eroa. Mikä aiheuttaa tytöille reilusti enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunnekokemuksia koululiikunnassa? Voi olla mahdollista, että tytöillä negatiiviset tunteet ovat henkilökohtaisempia ja syvemmälle vaikuttavia kuten inho (tytöillä 15 tunnekuvausta, pojilla 6), viha (tytöillä 15 tunnekuvausta, pojilla 3) ym. kun taas pojilla tunteet ovat tilannekohtaisia, hetkellisiä ja pinnallisia, kuten harmittaminen, päähän otto (tytöillä 13 tunnekuvausta, pojilla 23) jne. Holopainen (1991) on todennut, että tytöille on tyypillistä korostaa liikunnan harrastamisessa affektiivis – emotionaalisia kokemuksia, kun taas pojat korostavat motorista osaamista.

”Motiivien perusteella onkin odotettavissa, että tytöt ja pojat kokevat liikunnalliset tilanteet eri tavalla.” (Holopainen 1991, 43-44.)

Liikunnanopetuksessa oleva lajivalikoima voi myös olla yksi syy tyttöjen negatiivisempaan suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan. Onko tyttöjen silloisessa opetussuunnitelmassa ollut riittävästi tyttöjen liikuntatarpeita tyydyttäviä lajeja? Tyttöillä selkeä ero poikiin koetuissa tunnekokemuksissa oli inhon tuntemuksissa, jota tytöt kokivat huomattavasti enemmän. Inhoa kohderyhmissä aiheutti tutkimuksen mukaan eniten jokin laji. Inhon tunnetta eräskin tyttö kommentoi seuraavasti: "INHOAN HIIHTOA! 'Juoksin' vanhat sukset jalassa 1300 m, veren maku suussa" (Koulun luokkien väliset hiihtokilpailut).

Suurin tunnekokemusryhmä oli molemmilla kohderyhmillä sekä tytöillä ja pojilla hyvän olon tunne. Tämä tunnekokemus ei ole kovin spesifi, ja on ilmeisen helppo kirjoittaa paperille kysymyslomakkeeseen. Voi olla, että retrospektiivisesti kysytyt tunnekokemukset eivät sittenkään ole enää niin vahvasti muistissa, jotta henkilöt muistaisivat asettaa alkuperäisen, usein hyvin tarkan ja seikkaperäisen tunnekokemuksen kyselylomakkeeseen. Luokan suuruuteen vaikuttaa myöskin se, että hyvän olon tunteen voi ilmaista hyvin erilaisilla tavoilla. Hyvän olon tunne on valtavan suuri tunnejoukko ja tulee esiin hyvin monissa tilanteissa. Esimerkiksi voittaessaan koulun kilpailun oppilas kokee hyvin usein menestymisen tunnetta, mutta päällimmäinen tunnekokemus saattaa kuitenkin olla hyvän olon tunne, jolloin hänen vastauksestaan saadaan molemmat tunnekokemukset. Hyvän olon tunne on tietyllä tavalla seuraus useista positiivisista tunnekokemuksista, tavallaan ”yläkategorioiden tunnekokemus”.

Tunnekokemuksista, jotka olivat tarkempia ja jotka ilmentävät vain yhtä tiettyä tunnetta, suurin luokka oli yhteenkuuluvuuden tunne. Liikuntatunnit tuona aikana tuottivat paljon näitä positiivisia tunnekokemuksia ja tätä voikin pitää tuonaikaisen liikunnanopetuksen vahvuutena. Samanaikaisesti negatiivisista tunnekokemuksista eniten syntyi turhautumista ja harmittamista. Turhautumistahan on kautta aikain pidetty yhtenä koululiikunnan kompastuskivistä, joka aiheutuu monista koululiikunnan miltei ratkaisemattomista ongelmista liittyen oppilaiden heterogeenisyyteen, tiloihin, ryhmäkokoihin organisointiin, eriyttämiseen ym. Kuten tämäkin tutkimus sen osoittaa, ongelma on todellinen. Olisikin aihetta tutkia tämän hetkinen tilanne; onko edellisiin liittyneitä ongelmia pystytty ratkaisemaan. Tällainen tutkimus olisikin tehtävä

tämänhetkisille koululaisille, jolloin tutkimusasetelma tulisi olemaan hieman erilainen, mutta näin myös retrospektiivisyyden vaikutuksia tunnekokemusten muistamiseen voitaisiin tutkia.

### **7.3 Jatkotutkimusehdotuksia**

Tässä tutkimuksessa keskityttiin varsinaisten tunnekokemusten luonteeseen ja laatuun sekä suoraan niitä aiheuttaneisiin tekijöihin. Jatkotutkimusten tekeminen keskittyen eri taustatekijöiden vaikutuksiin tunnekokemusten muodostajana saattaisi olla erittäin mielenkiintoista. Tutkimuksessa ei esimerkiksi selvitetty koulun ulkopuolisen liikunnan vaikutusta koululiikunnan aikaisiin tunnekokemuksiin. Jos tähän kysymykseen haluaisi täsmällisen vastauksen, olisi tutkimuksessa tarkemmin selvittävä kohderyhmien liikuntaharrastusta ja yleistä suhtautumista liikuntaan ja verrata näiden vaikutusta tunnekokemuksiin.

Koululiikunnan suurimpia ongelmia on aina ollut oppilaiden heterogeenisyys, puutteelliset tilat, suuret ryhmäkoot/organisointi, eriyttäminen ym. Tutkimuksemme perusteella myös nämä tekijät aiheuttavat oppilaissa voimakkaita, usein negatiivissävytteisiä tunteita. Oman tutkimuksemme kohteena olivat keskimäärin vuosina 1980-85 peruskoulunsa aloittaneet henkilöt. Olisikin aihetta tutkia tämän hetkinen tilanne; onko ongelmia pystytty ratkaisemaan. Tällainen tutkimus olisikin tehtävä nykykoululaisille, jolloin tutkimusasetelma tulisi olemaan hieman erilainen, mutta näin myös retrospektiivisyyden vaikutuksia tunnekokemusten muistamiseen voitaisiin tutkia.

## LÄHDELUETTELO

- Arnold, P. J. 1968. Education, physical education end personality development.  
London: Heinemann.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. 1987. Introduction to psychology.  
Orlando, Florida: Harcourt Brace Janovich.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. & Bem, D. J. 1993. Introduction to  
psychology. Orlando, Florida: Harcourt Brace.
- Bunge, M. 1980. The Mind-Body problem. London: William Clowes.
- Carlson, T. B. 1995. We hate gym: student alienation from physical education.  
Journal of teaching in physical education 14, 467-477.
- Cirillo, L. Kaplan, B. & Wapner, S. 1989. Emotions in ideal human development.  
Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates, publishers.
- Dunderfelt, T. 1990. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Hanin, Y. L. 2000. Emotions in Sport. Illinois: Human Kinetics.
- Harré, R & Parrott, W. G. 1996. The emotions. Social, cultural and biological  
dimensions. London: SAGE.
- Harris, P. L. & Saarni, C. 1989. Children's understanding of emotion. New york:  
Cambridge University Press.
- Helion, J. G. 1996. If we build it, they will come – creating an emotionally safe  
physical education environment. JOPERD - The Journal of Physical  
Education, Recreation & Dance 67(6), 40-44.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot: motorisen taitavuuden  
kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten  
selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Liikunnan- ja  
kansanterveydenedistämistäitiön julkaisuja 26.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Jyväskylä. Liikunnan ja  
kansanterveyden julkaisuja 75.
- Kempainen, J. 1973. Koululiikunnan ja muiden kouluaineiden synnyttämät  
tunnereaktiot oppikoulun oppilaissa. Jyväskylän yliopisto.  
Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

- Kujala, T. 1983. Opettajien ja oppilaiden välittömät kokemukset liikuntatunneista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Kärki, E. & Lemmetyinen, H. 1990. Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Lerner, R., Kendall, P. G., Miller, D. T., Hultsch, D. F. & Jensen, R. A. 1986. Psychology. New York: Mac Millian.
- Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. 1994. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu nro. 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori.
- Magai, C. & McFadden, S. H. 1996. Handbook of emotion, adult development, and aging. San Diego, California: Academic press.
- Mannberg, R. & Saarela, M. 1981. Oppilaiden koululiikunnasta saamat kokemukset sekä näiden yhteyksistä koululiikuntalajien suosioon ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S-E. 1987. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.
- Ojanen, M. 1997. Liikunta ja hyvinvointi. Liikunta ja tiede 34(5), 8-13.
- Opetusministeriö. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis – koululiikunta kokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Portman, P. A. 1995. Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. Journal of Teaching in Physical Education 14, 445-453.
- Pulkkinen, L. 1997. (toim.). Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Radford, J. & Kirby, R. 1977. Persoona psykologiassa. Espoo: Weilin-Göös.
- Rebel, A. S. 1985. Dictionary of psychology. London: Penguin.
- Ruuskanen, E. 1992. Hiki tuo tunteet esiin - joukossa oppii elämisen ehdot. Liikunta ja Tiede 29(2), 10-11.

- Saarenheimo, M. 2000. Liikunta, tunteet ja ruumiin muisti. *Liikunta & tiede* 37(1), 23-25.
- Syrjä, P., Tarvonen, S. & Hanin, J. 1997. Tunteet tarttuvat: tunne tilasi. *Liikunta ja Tiede* 34(3), 4-8.
- Tjeerdsma, B. L. 1999. Physical education as a social and emotional development laboratory. *Teaching Elementary Physical Education* 10(4), 12-16.
- Viitasalo, J. T. & Kujala, U. 1994. The way to win, international congress on applied research in sports. Helsinki. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 141.

## **LIITTEET**

**Liite 1. Kyselylomake**







15. Kuvaile vielä millaiset tilanteet **ala-asteen** koululiikunnassa aiheuttivat

**PELKO:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**INHO:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ONNELLISUUTTA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SURUA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**HÄMMÄSTYSTÄ:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SUUTTUMUSTA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**LUOTTAMUSTA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**EPÄVARMUUTTA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ONNISTUMISTA:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PITKÄSTYMISTÄ:** ..... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Minuun saa ottaa yhteyttä jälkepäin (tutkimustarkoituksessa)

Kyllä \_\_\_\_\_  
Ei \_\_\_\_\_

**KIITÄMME VASTAUKSISTASI!**