

**LIKUNNANOPISKELIJOIDEN OPETUKSEEN LIITTYVÄ AHDISTUS JA  
STRESSI**

**Lehtonen Lassi**

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu –tutkielma

Kevät 2007

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän Yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Lehtonen, L. 2007. Liikunnanopiskelijoiden opetukseen liittyvä ahdistus ja stressi. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. 51 sivua + liitteet 15 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia liikunnanopiskelijoiden opetukseen liittyvää ahdistuksen ja stressin määrää ja laatua tutkimushetkellä, ensimmäisten vuosien aikana sekä opiskelijoiden huolia ja tuntemuksia liikunnanopetuksen yhteydessä. Tavoitteena oli myös tutkia ennen opiskelua tai opiskelujen aikaisia opettamisen ja urheiluvalmentamisen tai -ohjaamisen sekä työn ja urheilutaustan yhteyksiä tutkimushetkiseen ja ensimmäisten vuosien aikana esiintyvään ahdistukseen ja stressiin sekä tuntien aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin.

Tutkimukseen osallistuivat Jyväskylän yliopiston Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan liikuntatieteiden liikuntapedagogiikan vuonna 2006 aloittaneet (n=42) sekä päättöharjoittelua tekevät liikuntapedagogiikan opiskelijat (n=49). Näistä oli naisia 50 ja miehiä 41. Tiedot keräsin kyselylomakkein keväällä 2006.

Aineiston yksittäisiä muuttujia kuvailin jakaumatietojen avulla (ka, %) avulla. Sukupuolten ja vuosikurssien välistä eroavaisuutta tutkimushetken, ensimmäisten vuosien sekä tuntien aikaisten huolien ja tuntemuksien osalta tutkin 2-suuntaisella varianssianalyysillä. Ennen opiskelua tai opiskelujen aikana tapahtuneen opettamisen ja urheiluvalmentamisen tai -ohjauksen sekä työ- ja urheilutaustan yhteyksiä ahdistukseen ja stressiin sekä tuntien aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin tutkin Spearmanin tulomomenttikertoimen avulla.

Tutkimustulosten mukaan naiset sekä 2.vsk opiskelijat olivat pääsääntöisesti ahdistuneempia ja stressaantuneempia opettamisesta ja siihen liittyvistä tehtävistä ja tapahtumista kuin miehet ja päättöharjoittelijat. Tutkimushetken aikainen oppilaiden kohtaaminen (ka. 2,47; p=.03) sekä ensimmäisten vuosien aikainen stressi ja riittämättömyyden tunne (ka. 2,16; p=.00) ahdistivat naisia enemmän kuin miehiä. Opetustilanteiden aikaiset psykosomaattiset oireet (ka. 1,3; p=.002), tuntien aikaiset virheet ja epäonnistumiset (ka. 2,16; p=.019) sekä tunnin aikaiset arvioinnit (ka. 1,97; p=.017) huolestuttivat naisia enemmän kuin miehiä. Opintovuosien välillä 2.vsk opiskelijat olivat ahdistuneempia tutkimushetkellä arvioinnista (ka. 2,25; p=.001), koulun henkilökunnan kanssa toimimisesta (ka. 1,66; p=.04) sekä oman opetuksen laadusta (ka. 2,38; p=.01). Naiset ja opintojensa alkuvaiheessa olevat opiskelijat ovat vaaravyöhykkeessä ahdistuksen ja stressin suhteen. Naiset ovat kyselyn perusteella alttiimpia tuntien aikaisiin huolien ja tuntemuksien aiheuttajiin kuin miehet. Opiskelujen aikainen valmentaminen tai opettaminen liittyi monessa kohdassa alempaan ahdistus- ja stressitasoon, niin sukupuolten kuin opintovuosienkin välillä. Opiskelutaustalla oli myös yhteyksiä ahdistukseen ja stressiin, sekä tuntien aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin. Lajitaustan vaikutusta ahdistukseen ja stressiin sekä tuntien aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin en tutkimuksessani löytänyt. Työn vaikutusta löytyi ainoastaan miehillä opetustilanteiden aikaisten huolissa ja tuntemuksissa, jossa työ korreloi tunnin arvioinnin kanssa negatiivisesti ( $r=-.37$ ,  $p<.05$ ) sekä päättöharjoittelijoilla tutkimushetken arvioinnin kanssa ( $r=-.33$ ,  $p<.05$ ).

Avainsanat: Ahdistus, stressi, liikunnanopiskelija, sukupuoli, päättöharjoittelijat

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2. HENKINEN PAHOINVOINTI .....	6
2.1 Ahdistus .....	6
2.2 Stressi .....	11
2.3 Työuupumus.....	13
3 OPISKELIJAN JA OPETTAJAN AHDISTUS JA STRESSI.....	16
3.1 Opiskelija .....	16
3.2 Opettaja .....	18
4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	21
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku .....	22
5.2 Mittarit ja muuttujat .....	23
5.3 Aineiston käsittely.....	24
5.4 Tutkimuksen luotettavuus .....	25
6. TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	27
6.1 Sukupuolten ja opintovuosien väliset keskiarvoerot.....	27
6.1.1 Tutkimushetken aikainen ahdistus ja stressi .....	27
6.1.2 Ensimmäisten vuosien aikainen ahdistus ja stressi .....	31
6.1.3 Opetustilanteiden aikaiset huolet ja tunteet.....	33
6.2 Valmennus-, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin tutkimushetkellä, ensimmäisten opetusvuosien sekä opetustilanteiden aikaisiin huoliin ja tunteisiin.....	36
6.2.1 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin tutkimushetkellä .....	36
6.2.2 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin ensimmäisten opetusvuosien aikana .....	40

6.2.3 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen opetustilanteiden aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin.....	44
7. POHDINTA .....	48
LÄHTEET.....	52
LIITTEET .....	56

## 1 JOHDANTO

Liikunnanopettajakoulutus alkoi Helsingin yliopistossa vuonna 1834, silloisen lääketieteellisen tiedekunnan yhteydessä olevalla voimistelulaitoksella. Monien vaiheiden jälkeen vuonna 1974 Jyväskylän Yliopistosta tuli Suomen ainoa liikunnanopettajakoulutuslaitos. Vuoden 1994 tapahtuneen uudistukseen jälkeen Jyväskylän yliopistosta valmistuva liikuntatieteiden maisteri on pätevä toimimaan liikunnanopettajana. Täten Jyväskylän yliopisto on ainoa laitos Suomessa, jonka tutkinto antaa pätevyyden toimimaan liikunnanopettajana. (Numminen ja Laakso 2001, 8-9).

Liikunnanopettajakoulutuksessa puhutaan paljon opiskelijan reflektiosta eli ajatuksien peilailusta ja uudelleen arvioinnista. Nummisen ja Laakson (2001, 14) mukaan opiskelijalta edellytetään itseohjautuvuutta, jonka avulla oppilaiden oppimisprosessissa saataisiin haluttuja tuloksia. He listaavat myös haluttuja liikunnanopettajan ominaisuuksia, joita ovat kompetenssi (oppimisen taito), vuorovaikutustaidot, rohkeus ja riskinotto kyky sekä elinikäinen oppiminen. Luokan hallintaitojen osaamistaitojen hyväksikäyttö on yksi opettajan ominaisuuksista, jotta opettajan työ ja oppilaiden oppiminen olisi maksimaalista.

Heikinaro-Johansson (2001) kirjoittaakin liikunnanopiskelun muuttuneen valtavasti eteenpäin diktatorisesta käskytysovoimistelusta. Hänen mielestään liikunnanopiskelijan tehtävänä on opiskelun aikana saada sellaiset 'pedagogiset ajattelutaidon valmiudet, joiden varassa tulevien, muuttuvien olosuhteiden mukanaan tuomat ongelmat ovat ratkaistavissa.' Hänen mielestään liikunnanopetuksen päätavoitteena on 'kouluttaa liikunnanopettajia, jotka ammatillisen taitavuuden lisäksi, sisäistävät vastuunsa oppilaan oppimisen tukijana ja ohjaajana kaikissa kasvatustilanteissa ja ovat kiinnostuneita oman työnsä kehittäjänä.' (Heikinaro-Johansson, 2001).

Klemola (2003) tutki sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikunnanopiskelijoiden koulutuksessa. Hänen tutkimuksessaan selvitettiin miten sosioemotionaalisten taitojen opetus onnistui liikunnanopiskelijoille. Tutkimukseen kuuluvalla opetuksella oli tarkoitus syventää ja harjoitella opiskelijan omia vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutuksen mahdollistava opetus liikuntatunneilla edellyttää demokraattista opettajuutta.

Numminen ja Laakso (2001, 11-14) puhuvat kirjassaan koulun teknokraattisuudesta (tuotannon ylläpitäminen ja tehostaminen) ja demokraattisuudesta (oppilaiden itsensä suunnittelema ja toteuttama). Teknokraattinen opettajuus on ammattipätevyyttä (professionaalisuutta), jolloin opettaja on suunnittelija, toteuttaja ja arvioija. Hän hallitsee ja pystyy siirtämään tiedot ja taidot oppilailleen, mutta oppilas tuntee jäävänsä kuitenkin opetus-oppimisprosessin ulkopuolelle. Tämän takia oppilaan tuntemukset liikuntatunneista ovat negatiivisia. Demokraattinen opettajuus ottaa oppilaat mukaan suunnittelu- opetusprosessiin, jotta oppilas saa mahdollisuuden kehittää itseään omien mahdollisuuksien ja edellytystensä mukaan. Näin oppilaan ja opettajan välille tulee aitoa vuoropuhelua ja oppimista molempaan suuntaan. (Numminen ja Laakso 2001, 14).

Sukupuolinen ero on tässä tutkimuksessa yksi tutkimuksen kulmakivistä. Niin Capel (1993, 1997) kuin Morton, Vesco, Williams ja Awender (1997) huomasivat sukupuolen eroja ahdistuksen ja stressin määrässä ja laadussa arvioinnin ja tarkkailun takia. Kuitenkin heidän tutkimuksessaan ensimmäisen ja toisen opetuskerran välillä ei tapahtunut suurempia vaihteluita sukupuolten välillä.

Toinen kulmakivistä on ahdistuksen ja stressin määrän vaihtelu opintovuosien eli kokemuksen tuoma varmuus itseensä, jonka luulisi alentavan liikunnanopetukseen liittyviä tutkimushetken ja ensimmäisen vuoden aikaista ahdistusta ja stressiä sekä tuntien aikaista huolta ja niistä riippuvia tuntemuksia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia liikunnanopiskelijoiden tuntemaa ahdistusta ja stressiä, sekä liikuntatuntien pitämisen aikana esiin tulevia huolia ja tuntemuksia. Jotta opiskelujen aikana tapahtunut oppiminen ja itsensä tunteminen

näkyisi tutkimuksessa, valitsin koehenkilöiksi liikuntapedagogiikan toisen vuosikurssin opiskelijat ja päättöharjoittelua tekevät liikuntapedagogiikan opiskelijat. Tarkastelun kohteena olivat opiskelijoiden omat tuntemukset ja niiden kautta näkyvä tutkimushetkinen ahdistus ja stressi opettamista kohtaan, ensimmäisten vuosien aikana opettamisen kautta tuleva ahdistus ja stressi, sekä tuntiharjoitusten aikaisten huolien ja tuntemuksien havaitseminen. Näiden avulla tutkin ryhmien välistä eroavaisuutta, niin opiskelujen eri vaiheilla kuin sukupuolten välillä. Yritin tutkimuksessani havaita onko ennen opintoja tapahtuneella tai opiskelujen aikaisella urheilupalmentamisella tai -ohjauksella, opettamisella sekä työn tekemisellä yhteyttä tämän hetkiseen, tulevaisuuden ahdistukseen ja stressiin, sekä opetustilanteen aikaisten tuntemuksien havaitsemiseen ja esiintyvyyteen. Urheilutaustan merkitys ko. tunteisiin halusin myös tutkia.

## 2. HENKINEN PAHOINVOINTI

### 2.1 Ahdistus

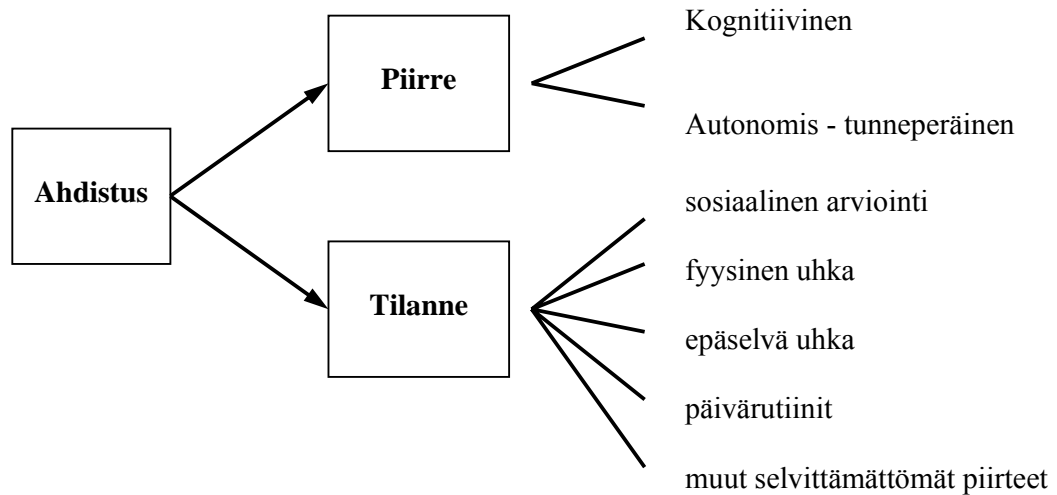
”Ahdistuneisuuden tunteella tarkoitetaan sisäistä jännitystä, levottomuuden, kauhun tai paniikin tunnetta”. (Isometsä 2001, 196). Jokainen terve ihminen tuntee ahdistusta jossakin elämänsä vaiheessa. Terveen ja sairaalloisen ahdistuksen raja on häilyvä. (Achté & Tamminen 1995, 19). Isometsän (2001, 196) mukaan mielenterveydellisestä häiriöstä on kyse vasta sitten, kun ahdistuneisuus on voimakasta pitkäkestoista sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä rajoittavaa.

Useat aikamme tutkijat ovat pohjustaneet tutkimuksensa Freudin tekemiin psykoanalyysiin. Freud (1964, 473) ajatteli ahdistuksen johtuvan pitkälti persoonallisten rakenteiden ja ulkomaailman vuorovaikutuksesta tai törmäämisestä. Freudin (1969, 469) mukaan Id on yksilön olemuksen jatkumo, tiedostamattomien ajatuksien ja intohimon (kiihkon) tyyssija, eli yksilön piilotajunta. Ego on hänen mukaansa persoonan ”minä”, jossa ovat pohdiskelu ja talonpoikaisjärki. (Freud 1964, 472). Ego on henkisen kehityksen organisaatio. Super-ego on yksilön ”yliminä” eli omatunto. Yliminä ylläpitää yksilön minäihannetta, sitä mihin yksilö pyrkii ja mitä vaatimuksia siihen päästääkseen täytyy noudattaa. (Freud 1964, 462; Strachey ym. 1961, 19-39). Freud lajitteli ahdistuksen objektiiviseen (piirre), neuroottiseen (tilanne) ahdistukseen ja moraaliseen ahdistukseen. *Objektiivisen ahdistuksen* virike on todellinen uhka (tuli, myrsky, henkeä uhkaava tilanne jne.), *neuroottinen ahdistus* on yksilön Idin ja Egon kohtaaminen ja *moraalinen ahdistus* johtuu enemmän Idin ja Super-egon törmäämisestä, jolloin kyseessä on omatunnon ja tiedostamattomien halujen ”kamppailu”(Freud 1964, 480; Strachey ym. 1961, 57).

Endler ja Kocovski (2001) selittävät ahdistuksen olevan elimistön varoitussignaali, joka varoittaa yksilöä henkeä uhkaavasta tilanteesta. He jaottelivat ahdistuksen myös Freudin oppien mukaan, mutta jakoivat piirre- ja tilaneahdistuksen vielä useampiin osiin. (Kuvio 1). He jakoivat *piirreahdistuksen* kahteen osaan: 1) *kognitiivinen* – eli ajatellut huolenaiheet ja 2) *autonomis* - tunneperäiset ahdistuksen aiheet.



*Tilanneahdistuksesta* he löysivät ainakin neljä erilaista ahdistuksen aiheuttajaa: 1) *sosiaalinen arviointi*, 2) *fyysinen uhka* 3) *epäselvä uhka* ja 4) *päivittäiset rutiinit*.



Kuvio 1. Ahdistuksen piirteet (Endler & Kocovski, 2001.)

*Tilanneahdistus* mielletään johtuvan kyseisen yksilön taipuvuudesta tuntea ahdistusta. Eroavaisuuksia on kuinka ja miten laajasti erilaisissa tilanteissa ihminen reagoi erilaisiin ärsykkeisiin, sekä millaisella voimakkuudella hän tuntee ahdistusta. Tilanneahdistus on reaktiivinen (tarvitsee ärsykkeen) ja pysyy piilevänä, kunnes aktivoituu stressin ja tietyn ärsykkeen toimesta. (Spielberger 1975, 137). Tilanneahdistuksen taso riippuu yksilöstä itsestään sekä tilanteen stressaavasta laadusta (Endler ja Kocovski 2001, Spielberger 1975, 137).

*Piirreahdistus* johtuu yksilön subjektiivisista, tietoisista jännityksen tunteista, peloista ja hermostuneisuudesta, sekä joko autonomisen hermoston aktivoinnista tai aktivoitumisesta. Piirreahdistusta ei voi nähdä ulkopuolelta, mutta ahdistuksen takia tapahtuvat käyttäytymisen muutokset voi. (Endler & Kocovski 2001; Richards & Betram 2000; Spielberger 1975, 137).

Piirreahdistus kytkeytyy monesti sosiaaliseen ahdistukseen. *Sosiaalisen ahdistuksen* tunteet johtuvat suurelta osin ihmisen itsetunnon ja yksilöitymisen ongelmista. Sosiaalisesta ahdistuksesta kärsivällä ihmisellä omakuva ei ole kokonainen. (Toskala 1997, 141.) Keskeistä sosiaalisissa ahdistuksissa on pelko joutua häpeän kohteeksi, pelko noloon tilanteeseen joutumisesta tai ahdistus siitä, että käyttäytyy tilanteeseen sopimattomasti. (Achté & Tamminen 1995, 258; Isometsä 2001, 210). Holt, Heimberg, Hope ja Liebowitz (1992) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sosiaalista ahdistusta herättävät yleisimmin 1) muodollinen esiintyminen ja vuorovaikutus, 2) epämuodollinen puhuminen ja vuorovaikutus, 3) vakuuttava vuorovaikutus ja 4) käyttäytymisen havainnointi. (Holt ym. 1992). Muodollinen esiintyminen pitää sisällään puheenpitoa, esiintymistä pienelle ryhmälle, näyttelemistä ja muuta samankaltaista toimintaa. Esiintymispelko on tässä yhteydessä tunnetuin sosiaalisen ahdistuksen aiheuttaja. Tämä voi ilmetä monin tavoin yksilöstä riippuen. (Toskala 1997, 163). Kansankielessä puhutaan ”ramppi-kuumeesta”. Epämuodollisella puhumisella ja vuorovaikutuksella Holt ym. (1992) tarkoittavat juhlien järjestämistä sekä sellaiselle ihmiselle soittamista, jota ei tunne kovinkaan hyvin tai jonkun ”iskemistä” baarissa/ravintolassa. Vakuuttava vuorovaikutus tulee esille, kun ihminen joutuu pitämään yhtiön kokouksissa tiedonantoja, kun opettaja joutuu pitämään vanhempainillassa puheen, kun ihminen joutuu sanomaan erimielisyyden ääneen tai vastustamaan innokasta myyntimiestä. Käyttäytymisen havainnointi on kyseessä silloin, kun toiset ihmiset katsovat yhden ihmisen työntekoa, vaatteiden sovittamista tai syömistä. (Holt ym. 1992). Learyn ja Kowalskin (1995) mielestä ihmiset voivatkin ruveta pelkäämään enemmän mahdollisesti tapahtuvia sosiaalisia tilanteita kuin todellisesti tapahtuvia tilanteita.

Merrit, Richardson ja Davis (2001) sekä Powell (2004) käsittelevät tutkimuksessaan *suoritusahdistuksen* vaikutusta esiintymiseen sekä harjoittelun merkitystä esiintymisvarmuuteen. Powell (2004) laajensi myös opettajat, kirjoittajat, muusikot ja urheilijat suoritusahdistuksen kokijoihin. Molemmat tutkimukset osoittivat, että harjoittelu voi vähentää suoritusahdistusta ja parantaa itsetuntoa ja tätä kautta esiintymisvarmuutta.

Isometsä (2001, 197) jakoi ahdistuneisuushäiriön lääketieteelliseltä pohjalta neljään osaan: paniikkihäiriöön (piirre), sosiaalisten tilanteiden pelkoon (tilanne), määräkohtainen pelko eli fobia (piirre, mutta jossain yhteydessä tilanne) ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö (piirre). Isometsä (2001, 197) mukaan *paniikkihäiriön* keskeisin piirre on jatkuvien voimakkaiden ahdistuskohtausten (paniikkikohtausten) esiintyminen. Paniikkihäiriötä on kahdenlaista: paniikkihäiriö, johon liittyy julkisten paikkojen pelko (agorafobia) sekä paniikkihäiriö ilman julkisten paikkojen pelkoa. Agorafobiasta kärsivä ihminen ahdistuu tilanteista tai paikoista, joissa poispääsy voi olla vaikeaa tai apua ei ole saatavilla, mikäli paniikkikohtaus iskee. Tyypillisiä tilanteita ovat mm. poistuminen kotoa yksin, ihmisjoukossa tai jonossa oleminen, sillalla oleminen ja matkustaminen julkisilla kulkuvälineillä tai autolla. *Sosiaalisten pelkojen* keskeisimpiä piirteitä ovat Isometsän (2001, 210) mukaan sosiaalisten tilanteiden tuottama ahdistuneisuus sekä ahdistavien tilanteiden välttäminen. Näitä tilanteita ovat ruokailu- ja kahvinjuontitilanteet (ns.kahvikuppi-neuroosi), esimesten tapaaminen, esiintymistilanteet työelämässä, vieraiden ihmisten tapaaminen, puhelimen käyttö sekä tilanteet, joissa ihminen tekee jotain toisten katsellessa (esim. syöminen, kirjoittaminen). *Määräkohtaisilla peloilla* Isometsä (2001, 218) tarkoittaa mielenterveyden häiriötä, joissa fobia kohdistuu sinänsä vaarattomaan objektiin. Esimerkiksi eläimet, korkeat paikat, ukkonen, pimeä, suljetut paikat jne. ovat objekteja, jotka laukaisevat ahdistus/pelkoreaktion kyseisellä ihmisellä. *Yleistynyt ahdistuneisuus*-häiriössä ahdistuneisuus on pitkäaikaista ja jatkuvaa. Muihin ahdistuneisuushäiriöihin liittyvä tilanne- tai objektisidonnaisuus puuttuu yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä, josta kärsivän ihmisen ajatukset keskittyvät erilaisiin huoliin, uhkiin ja murheisiin, joiden ajattelusta hänen on vaikea irrottautua (Isometsän 2001, 221).

Useat tutkijat ja lääkärit ovat yhtä mieltä ahdistuksen oireista. Näitä oireita ovat: 1) somaattinen jännittyneisyys; vapina, lihasjännitys, levottomuus ja väsähtäminen, 2) autonomisen hermoston liikatoiminta; hengenahdistus, sydämen tykytys (palpitaatio), hikoilu, suun kuivuminen, huimaus, heikotus, pahoinvointi, kuumia aaltoja (vilun-väristyksiä), tihentynyt virtsaamistarve ja nielemisvaikeuksia sekä 3) valppaus- ja tarkkaavaisuusoireet; jännittyneisyys (pinnan kireys), ylikorostunut säpsähtämis-reaktio, keskittymisvaikeuksia, ajatustoiminnan salpaantuminen,

nukahtamis- ja nukkumisvaikeuksia ja ärtyisyyttä. (Bernstein 1988, 555; Sturgis 1984, 749; Naukkarinen 1995, 71).

Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley ja Allenin (1998) tutkimustulokset osoittivat, että tytöt ovat alttiimpia ahdistuneisuuteen kuin pojat. Heidän tutkimuksessaan tytöt antoivat huomattavasti korkeampia arvoja ahdistuksestaan, jonka taustalla voi tutkijoiden mielestä olla enemmänkin geneettistä sukupuolieroa kuin ympäristön painetta. (Lewinsohn, ym. 1998).

## 2.2 Stressi

Kinnunen (1993, 65) pitää stressiä käsitteenä ongelmallisena, koska sana stressi viittaa moneen eri ilmiöön: stressaaviin tapahtumiin ja elämänmuutoksiin, psykologiseen ja fysiologiseen stressireaktioon sekä yksilön vuorovaikutuksen epätasapainotilaan ja sen seurauksiin. Monissa englanninkielisissä tutkimuksissa stressi- ja ahdistus-sanaa käytetäänkin synonyymeinä, joten on vaikea saada selvyyttä stressin syvemmästä olemuksesta. Yleinen käsitys on kuitenkin se, että stressireaktion laukaisijana on yksilön käsitys omasta kyvystä huolehtia elämän vaatimuksista. (Wood & McCarthy 2002). Kuormittavat elämäntapahtumat voivat pahimmassa tapauksessa laukaista tai pahentaa monenlaisia mielenterveydellisiä häiriöitä. (Henriksson & Lönnqvist 2001, 276.) Stressiä voidaankin luonnehtia elimistön ylihälytystilaksi. Elimistö kestää jonkin aikaa stressiä, mutta loputtomiin sekään ei jaksaa. Elimistön puolustusmekanismien loppuminen voi aiheuttaa stressin jatkuessa vakaviakin seurauksia. (Henriksson & Lönnqvist 2001, 276).

Selye (1974, 24) selittää stressin teoriaa elimistön epäspesifisellä reaktiolla mihin tahansa ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. Stressin syntymisellä on hänen mielestään yhdenmukaista onko ärsyke tai tilanne, jonka yksilö kohtaa, miellyttävä tai epämiellyttävä; tärkeintä on kuinka paljon sopeutumista se vaatii. (Selye 1974, 25). Kalimo (1987, 10) jatkaa samoilla linjoilla ja toteaa, etteivät ympäristötekijät sinänsä tuota stressiä, vaan ympäristön vaatimukset ja paineet aiheuttavat stressiä vasta sitten, kun yksilö ottaa ne vakavasti. Stressi ilmenee Kalimon (1987, 12) mukaan psyykkisinä ja fysiologisina stressireaktioina.

Henriksson ja Lönnqvist (2001, 275) määrittävät *psykkisen stressin* ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen epätasapainoksi. Hare (1985, 178) puhuu siedettävän psyykkisen stressin yhteydestä uusien myönteisten tapahtumien tai taitojen oppimisesta. Yksilön työpanosta voidaan lisätä lisäämällä stressin aiheuttajaa, esimerkiksi vastuuta. Voidaan puhua ylösalaisin olevasta U- kirjaimen muotoisesta käyrästä, jonka vasempana puolena on stressin, eli työpanoksen kohoaminen ja oikeasta puolesta, jossa on liiallinen stressi/ahdistus sekä U-kirjaimen

kärjestä, jossa stressin taso ja työpanos kohtaavat työntekijän tehdessä maksimaalisen työpanoksen. (Hare 1985, 178; Kalimo 1987, 13; Selye 1974, 28). Psykologiset muutokset stressin aikana voivat näkyä vihanpurkauksina, masennuskohtauksina, loputtomana jännityksenä ja ahdistuksena, sekavuutena, asioiden päättämättömyytenä, jatkuvana huolena ja havaintokentän kapeutumisenä (vain pieni osa kokonaistilanteesta hahmotetaan). (Black 2003; Kalimo 1987, 17). Stressistä kärsivä ihminen voi takertua ajatustapoihin tai mielipiteisiin, joustavuus vähenee ja asenteet jäykistyvät. Stressin aiheuttamat tunteet ovat useimmiten kielteisiä. Kielteinen elämänasenne johtuu stressin aiheuttamasta ahdistuneisuudesta, ärtyisyydestä, pelokkuudesta ja huolestuneisuudesta. (Kalimo 1987, 20).

Fysiologiset muutokset tapahtuvat aivoissa ja erilaisten hormonien lisätuotannossa, jotka vaikuttavat muualla ruumin toiminnoissa. Sydän sykkii nopeammin, verenpaine kohoaa, hengitys muuttuu tiheämmäksi ja syvemmäksi. Elimistö erittää ns. endorfiineja sekä kortisolia. Oikeanlainen määrä kortisoli –hormonia auttaa verenpaineen kontrolloimisessa, insuliinin tuotossa, elimistön hormonituotossa ja käytössä sekä sydän- ja verenkiertoelimien toiminnassa. Kuitenkin liiallinen kortisolin tuotto tuhoaa aivosoluja hippokampuksessa, aiheuttaen lyhyen muistin huonontumista, nopeaa painonputoamista, ärtyisyyttä sekä mielialojen vaihtelua, korkeaa verenpainetta sekä väsymistä. (Anisman, Kokkindis & Sklar 1985, 88; Black 2003; Kalimo 1987, 24; Solomon, Amkraut, Rubin 1985, 118).

Garrity ja Marx (1985) kirjoittavat artikkelissaan elämänmuutos-tapahtumista nimellä LIFE-CHANGE-HEALTH-CHANGE. Tämän teorian mukaan stressaavan elämänmuutoksen aikana voi yksilö joko sairastua tai pysyä terveenä, riippuen yksilön sosiaalisesta piiristä tai persoonallisista taipumuksista. Liiallinen stressi aiheuttaa kuitenkin ahdistuneisuutta mm. työn etenemisestä ja laadusta, jonka takia yksilö voi ajautua työuupumukseen. Kalimo (1987, 24) kirjoittaa stressin vaikutuksesta yksilön elintapojen muutoksina. Yksilön suojautuminen kaikelta stressiä aiheuttavalta tekijöiltä alkaakin kaikenlaisten vuorovaikutustilanteiden välttämällä. Myös rauhoittavien aineiden ja päihteiden käyttö sekä erilaisten psyykelääkkeiden käyttö voi yleistyä. (Kalimo 1987, 27).

### 2.3 Työuupumus

Työuupumus on asteittain kehittyvä tila, jolle on ominaista kokonaisvaltainen väsymys, työn mielekkyyden tunteen katoaminen, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. (Henriksson & Lönnqvist 2001, 283). Työuupumus saa yleisesti alkunsa ympäristön ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta aivan samalla tavalla kuin stressi. ”Pitkäaikaisen stressin aiheuttamaa uupumista nimitetään nykyisin myös burn out-ilmiöksi eli loppuunpalamiseksi” (Kalimo 1987, 29.)

Uupumus on tila, joka johtuu yksilön odotuksien ja voimavarojen sekä ympäristön vaatimuksien ja tarjoamien mahdollisuuksien epätasapainosta. (Kinnunen & Hättinen 2002). Hakanen (1999) listaa myös työn yksitoikkoisuuden sekä elämän muut kuormitustekijät ja yksilölliset tekijät työuupumuksen taustatekijöiksi. Henriksson ja Lönnqvist (2001) selittävät artikkelissaan, että työuupumus ei synny äkillisesti, vaan usein ”viimeisenä pisarana” on jokin yksittäinen äkillinen tapahtuma, joka laukaisee äkilliseltä näyttävän psyykkisen kriisin.

Maslach, Schaufeli ja Leiter (2001) ja Hakanen (1999) antavat työuupumukselle kolme ulottuvuutta: 1) emotionaalinen väsyminen, 2) ammatillinen kyynistyminen ja 3) ammatillisen tehokkuuden lasku. Väsyminen on yleisin ja selvin työuupumisen merkki, vaikka pelkästään sillä ei työuupumusta voi mitata ja tutkia. Tarvitaan myös yksilön henkilökohtainen vuorovaikutus työn ja itsensä kanssa. Depersonalisaatio, eli ammatillinen kyynistyminen, tarkoittaa juuri tätä yksilön suhdetta työhönsä. Yksilö ottaa etäisyyttä itsensä ja työn kohteeseen eikä ole kiinnostunut enää työkohteestaan, mitä tapahtuu usein hoito- tai opetuslalla. Monet työkaverit huomaavat kuitenkin työkaverin uupumuksen vasta sitten, kun yksilön ammatillinen tehokkuus ja itsetunto laskevat. (Maslach ym. 2001).

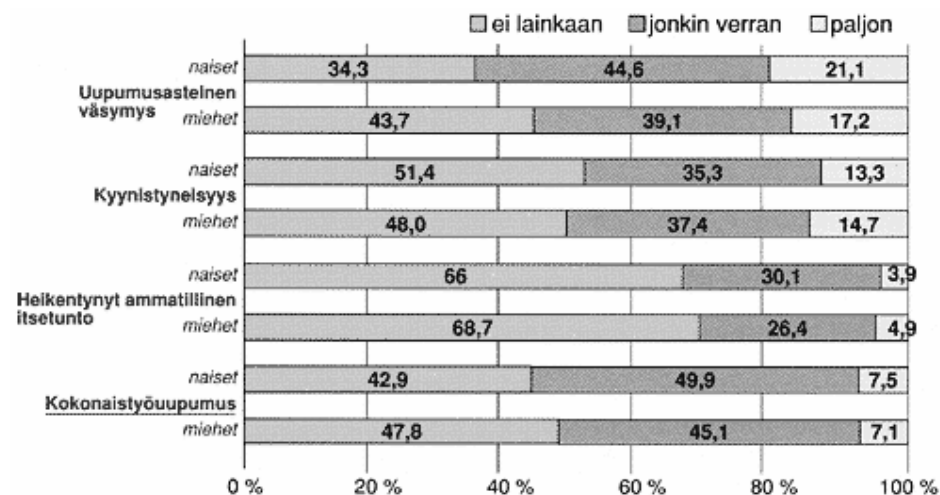
Maslach ym. (2001) ovat tutkimuksessaan listanneet työuupumuksen mahdollisia seurauksia. Työn suorittamiseen työuupumus voi heijastua poissaoloina, alhaisempana työn laatuna ja tehokkuutena, halukkuutena lopettaa työn tekeminen, organisaatioon sitoutumisen alenemisena ja työn lopettamisena. Työuupumus voi johtaa myös kotiolojen huononemiseen, kun työuupunut tuo työasioitaan kotiin.

Fyysisen ja psyykkisen kunnon heikkeneminen on yksi työuupumisen näkyvämpiä seurauksia.

Maslach ym. (2001) haluaa kuitenkin erottaa *masennuksen* ja *työuupumuksen* toisistaan. Työuupumuksen on todettu olevan sidoksissa työhön, mutta masennus laajentuu koskemaan yksilön koko elämää. Maslach antaa tarkemmat kriteerit työuupumukselle, joita ovat: 1) emotionaalinen väsymys, uupumus ja masennus, 2) enemmän psyykkisiä ja käyttäytymiseen liittyviä oireita kuin fyysisiä, 3) uupumus on sidoksissa työhön, 4) oireet esiintyvät ihmisillä, joilla ei ennen ole ollut psyykkisiä oireita ja 5) työtehokkuus ja työn laatu kärsivät kielteisestä suhtautumisesta ja käyttäytymisestä työn suhteen. (Maslach ym. 2001).

Työterveyslaitoksen (Kalimo & Toppinen 1997: Hakasen 1999, 17 mukaan) tekemän tutkimuksen mukaan naisten työuupumus oli hieman yleisempää kuin miesten. Sekä naisista että miehistä n. 7 % kärsii kuitenkin vakavasta työuupumisesta. Lievää työuupumista koki lähes 50 %. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Työuupumus ja sen oireet sukupuolen mukaan suomalaisilla työikäisellä väestöllä (Kalimo & Toppinen 1997, Hakasen 1999, 17 mukaan)





Toimialojen välillä oli myös vaihtelua, joista viidellä alalla löytyi suhteellisesti useimmiten työuupumuksen uhriksi joutuneita. Naisvaltaisilla aloilla (majoitus- ja ravitsemusala, rahoitus- ja vakuutusala sekä koulutus ja tutkimus), miehisillä aloilla (koneiden ja laitteiden korjaus) sekä molemmille sukupuolille tyypillisillä aloilla (maa- ja metsätalous) löytyi useimmiten työuupumuksesta kärsiviä työntekijöitä. (Kalimo & Toppinen 1997, Hakasen 1999, 17 mukaan).

### 3 OPISKELIJAN JA OPETTAJAN AHDISTUS JA STRESSI

#### 3.1 Opiskelija

Opettajaksi haluavilla ja siihen ryhtyvillä on usein ruusuksia kuvia opettajan ammatista ja opettamisesta. Kuitenkin opettajuuteen ja opettamiseen kasvaminen alkaa vasta opettajakoulutuksessa. Oman roolin ja opetustyylin löytäminen edellyttää kärsivällisyyttä ja aikaa. Opettamisen oppimiseen on Maynardin ja Furlongin (1993, Capel 2001 mukaan, 248) viisi vaihetta:

- 1) idealismi: ennen kouluopetusta, katsoo opetusta oppilaan, ei opettajan silmin
- 2) selviytyminen: kouluopetuksen alkaminen, kun todellisuus iskee vasten kasvoja. Pääasioita ovat luokkakuri, luokkakäyttäytyminen, kouluun sulautuminen ja opettajaksi hyväksyminen
- 3) vaikeuksien huomaaminen: erilaisten vaatimuksien näkeminen, erilaisten opetustyylien ja materiaalien kokeileminen
- 4) tason löytäminen: tuntien hallinta, oikean opetustyylin löytäminen, vaikeuksia löytää vielä oppilaiden erilaiset tarpeet
- 5) eteenpäin meno: oppilaiden erilaisten tarpeiden löytäminen sekä halukkuus käyttää vaihtoehtoisia opetusmuotoja

Opetusharjoitusten ja koulutuksen ansiosta jokaisessa vaiheessa vietettyä aikaa voidaan vähentää, jolloin monet työelämässä vastaan tulevat ongelmat helpottuvat. Opettajaksi haluavat opiskelijat ovat ensimmäisten opiskeluvuosien aikana vielä ensimmäisessä vaiheessa, mutta opetusharjoitusten avulla opiskelijat pääsevät lähemmäksi opetuksen todellisuutta ja seuraavaa vaihetta.

Monet tutkijat ovat käyttäneet tutkimuksissaan Hartin (1987) tekemään Student Teacher Anxiety Scale (STAS)- kyselylomaketta. (Capel 1993, 1997; Morton 1997). Tässä kyselylomakkeessa Hart (1987) jakoi ahdistustekijät neljään eri luokkaan: arviointiahdistukseen, oppilaisiin ja ammattiin liittyvään ahdistukseen, luokkakuri-ahdistukseen ja opetusharjoitusahdistukseen. Capel (1997) käytti tutkimuksissaan Hartin (1987) tekemää kyselylomaketta, mutta huomasi omassa tutkimuksessaan

kuitenkin viisi tekijää liikunnanopiskelijan ahdistuksen syntyyn. Näitä olivat arviointiahdistus, oppilaisiin ja ammattiin liittyvä ahdistus, työilmapiiriahdistus ja opetusharjoitusahdistus. Tutkimuksessa selvisi, että harjoitusten ja opettamisen avulla ahdistustilat lievenevät. Ahdistuksen tilaan kuitenkin vaikuttivat seuraavat tekijät: 1) kuka observoi, 2) missä ja 3) miksi? (Capel 1997). Capel tutki opiskelijoiden ahdistusta ja ahdistuneisuudessa ilmenneitä eroja ensimmäisen ja toisen opetusharjoituksen jälkeen. Tutkimuksessa hän havaitsi, että opiskelijat olivat kohtuullisesti ahdistuneita ja huolissaan observoinnista ja arvioinnista, niin ensimmäisen kuin toisen opetuskerran jälkeen

Morton, Vesco, Williams ja Awender (1997) tutki englantilaisten ja kanadalaisten opettajaopiskelijoiden ahdistuksen erilaisuutta ja muuttumista opiskeluaikana. Hänen ensimmäisessä osatutkimuksessaan opetustilanne nousi jälleen suurimmaksi ahdistuksen aiheuttajaksi. Morton ajatteli myös, että ehkä jonkinlainen piirreahdistuneisuus on yhteyksissä opetustilanteissa esiintyvään voimakkaaseen ahdistukseen. Toisessa osatutkimuksessa Morton havaitsi yllättäen toisen tai kolmannen vuoden opiskelijan ahdistuvan opettaessaan enemmän kuin ensimmäisen vuoden opiskelijat, minkä hän ajatteli liittyvän vanhemman opiskelijan jo ajatuksissa oleviin urasuuntautuneisuuteen. Kolmannessa osatutkimuksessa ahdistuksen lähteet olivat samoja kuin muissa tutkimuksissa: arviointi pahimpana, luokan johtaminen toisena, pedagogiset huolet kolmantena ja työskentelyilmapiiri viimeisenä. Oikeassa luokassa vietetyn observointiajan ansiosta opiskelijoiden opetusahdistuksen määrä aleni. Naisopiskelijoiden ahdistustasojen alentaminen edellyttäisi Mortonin (1997) mukaan aitoja opetustilanteita oikeiden oppilaiden kanssa. Neljännessä osatutkimuksessa opiskelijoiden ahdistusta ennusti selvemmin opiskelijan tunne kohdata ylitsepääsemätön este.

Niin Capel (1993, 1997) kuin Morton ym.(1997) pitävät opiskelijoiden suurempina ahdistuksenaiheuttajina tarkkailua ja arviointia. Kummatkin tutkijat halusivat opiskelijoille koulutusta arvioinnista ja arvioinnin pitäjän koulutusta, jotta tilanne ei tuntuisi niin pelottavalta ja ahdistavalta. Naisten ja miesten välillä oli eroja ahdistuksen tasossa. (Morton ym. 1997). Naiset ahdistuivat miehiä helpommin, mutta heidän ahdistustasonsa laski harjoittelun avulla alemmas lähtötasosta. Miehillä taas

ahdistustaso on lähtökohtaisesti alempana, mutta heillä ahdistustason vaihtelu ei ollut niin suurta. He olivat melkein yhtä ahdistuneita ennen opetustilannetta kuin sen jälkeen. (Morton ym., 1997).

Capel (2001) on myös tutkinut opiskelijoiden huolenaiheita, ei niinkään ahdistuksenaiheita. Opiskelijoiden huolenaiheita koulutuksen aikana olivat oma selviäminen, opetuksensa laatu, jonkinlaisen luokkakurin ylläpitäminen, erilaisten oppilaiden (tarpeiden) huomioiminen ja hyvän arvioinnin saaminen niin opetusharjoituksissa kuin oikeassa työssään.

### 3.2 Opettaja

Niin luokan- kuin liikunnanopettajan ammatti vaatii opettajan kehitystä niin tiedoissa kuin taidoissa, mutta suurin kasvu opettajan ammatissa tapahtuu oman roolin löytämisessä. Opettajan ammatti ei eroa muista ammateissa siinä, että juuri koulunpenkiltä valmistunut opettaja ei voi, eikä osaa huomata kaikkia opetuksen ja opettamisen vivahteita ja nyansseja. Opettamiseen kasvetaan kokemuksen tuoman tiedon ja taidon karttuessa. Berliner (1988, Capel 2001, 259 mukaan) on kehittänyt viisikohtaisen luokanopettajan roolituksen: 1) Noviisi, 2) Edennyt aloittelija, 3) Pätevä, 4) Asiantunteva ja 5) Ekspertti. Noviisi tarkoittaa juuri valmistunutta opettajaa, joka vasta opettelee luokassa työskentelyä. Hänen tuntiopetuksensa on rationaalista, joustamatonta ja erittäin kovaa keskittymistä vaativaa. Edennyt opettaja pystyy poistamaan esteitä oppimisen tieltä. Hänelle on kehittynyt strateginen tieto, jolla saada oppilaat oppimaan. Monet toisen tai kolmannen vuoden opettajat ovat tällä tasolla. Pätevä opettaja pystyy tekemään tietoisia päätöksiä opetuksesta, asettamaan maaleja ja tekemään pitempiä suunnitelmia opetukseen. Pätevä opettaja käyttää aikaisempia kokemuksia päättäessään, mikä opetuksessa on tärkeää ja mikä ei. Suoritus ei ole kuitenkaan vielä sujuvaa ja joustavaa. Asiantuntevan opettajan opetusta ohjaa vaisto sekä näkemys ja tieto-taito. Monet viidennen vuoden opettajat pääsevät tälle tasolle. Ekspertin opettajan opetus on sujuvan, jopa vaivattoman näköistä. Opettaja on saavuttanut automaattisen tilan, jossa hänen ei tarvitse opettaessaan keskittää huomioitaan yhteen asiaan, vaan hän pystyy hoitamaan monta asiaa yhtäaikaan. Monet opettajat eivät ikinä pääse tälle tasolle. (Berliner 1988,

Capellin 2001, 259 mukaan.) Monet eri roolit aiheuttavat opettajan ammatissa jonkinlaista kasvupainetta, jonka takia jotkut opettajat voivat kokea ahdistusta omasta etenemisestään opettajina.

Farber (2001) on tutkimuksessaan jaotellut luokanopettajia kolmeen erilaiseen työuupumustyyppiin: 1) lopenuupuneet opettajat; stressaantuneet opettajat, jotka saavat liian vähän tunnustusta työstään ja ovat välinpitämättömiä, 2) klassisesti uupuneet opettajat; opettajia jotka tekevät töitä loppuun asti, samalla hakien tunnustusta työhönsä ja 3) aliarvostetut opettajat, jotka kokivat työnsä yksitoikkoiseksi ja virikkeettömiksi ja riittämättömästi palkituksi. Lopenuupuneilla opettajilla Farber (2001) tarkoittaa opettajia, jotka stressin eivät stressin aikana lisää työpanosta, vaan vähentävät sitä. Tällä opettaja yrittää tasapainottaa työpanoksen ja työnsä epätasapainoa. Lopenuupuneet yksilöt lopettavatkin helpommin työn ennen kuin todellinen työuupumus iskee. Käsitys, jonka mukaan kaikki työt epäonnistuvat jollain tavalla sekä kaikki mitä tekee on turhaa, on vahvana heidän ajattelussaan. Klassisesti uupuneet opettajat ovat kaikessa mukana. Mutta jossain vaiheessa he huomaavat tekevänsä aivan liikaa töitä, jotka vaatisivat muidenkin osallistumista. He tuntevat, että koulu imaisee kokonaan ajan ja yksilön. Klassisesti uupuneet opettajat pitävät tiukasti kiinni opetuksen ideaalikuvausta, kunnes se yksinkertaisesti hajoaa kappaleiksi. Nämä yksilöt eivät voi myöntää tappiota ja yrittävät, kunnes uupumus iskee. Aliarvostettu opettaja kokee työnsä tylsäksi ja virikkeettömäksi. He eivät ole kiinnostuneita opetuksesta, mistä ei saa mitään palkintoa. He ovat kadottaneet työn merkityksen, sen kipinän. (Farber 2001).

Marso ja Pigge (1998) ovat tutkineet luokanopettajia ja heidän asenteita työhönsä ja työssä pysymistään. Tutkimuksessa ilmeni, että epävarmuus koulutuksen aikana aiheuttaa epävarmuutta työaikana. Tämä aiheuttaa opettamisen lopettamisen tai siirtymisen osa-aikaiseen työhön. Myötävaikutustilanteissa opettajan taidot ja omat henkiset kyvyt tulevat esiin, jolloin opettajat joilla on huonompi itsetunto, voivat ahdistua. Opettajan ammattitaidon ja omien kykyjen aliarviointi vaikuttavat tilanteen kehittymiseen. (Marso & Pigge 1998). Tutkimuksessaan Marso ja Pigge (1998) huomasivat, että opettajan omat tuntemukset ja opettamisvarmuus ovat keskeisiä tekijöitä luokkakurin ylläpitämisessä.

McCaughtry, Sofu, Rovegno ja Curtner-Smith (2004) tutkivat kahta ala-asteopettajien ryhmää, toista liikunnan toisen metodi- kurssin (secondary methods-course), toista kenttäopetuskurssin (field teaching- course) aikana. Opettajien kompastuskiviksi osoittautuivat: taktillinen opastus (jonka seurauksena taannuttiin kontekstista irrallisiin taitoharjoituksiin tai ohjeistamattomiin peleihin), vastustus ottaa yksilöllisiä liikunnanopetuksen tapoja opetukseensa sekä taidon merkityksen väärin ymmärrys liikunnanopetuksessa. McCaughtry ym. (2004) suosittelivatkin uusille opettajille todellista tukea vanhempien opettajien suunnasta.

Capel (1993) tutki liikunnanopettajia, jotka olivat olleet työelämässä yhdestä kahteen vuoteen. Eniten heitä ahdisti muun henkilökunnan tai arvioijan arvostelu ja muun henkilökunnan reagointi yhden tai kahden epäonnistuneen tunnin jälkeen. Vähiten ahdistusta aiheutti tuntisuunnitelmassa pysyminen ja yhteistyö muiden koulun työntekijöiden kanssa. Tutkimuksessa Capel (1993) huomasi ahdistuksen johtuvan arvioinnista, luokkakurin säilyttämisestä, ammatillisista ja hallinnollisista huolista, koulun muun henkilökunnan käyttäytymisestä kyseistä opettajaa kohtaan ja opetuksen vaatimuksien täyttämisestä.

Heikinaro-Johansson (2001) kirjoittaa artikkelissaan liikunnanopettajan tehtävien lisääntymisestä liikunnanopetuksen ulkopuolelle. Juuri koulun muun henkilökunnan kanssa yhteistoiminta on yksi liikunnanopettajan mielekkyyteen tai vaikeuteen liittyvä tekijä. Hänen mielestään liikunnanopettajan työ ei ole pelkästään opettamista, vaan organisointia sekä varusteiden huoltamista ja kantamista. Työympäristökin ei ole sama koko ajan, vaan sekin vaihtuu lajin tai vuodenaikojen mukaan.

#### 4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 2.vsk sekä päättöharjoittelussa olevien liikuntapedagogiikan opiskelijoiden liikunnanopetukseen liittyvää ahdistusta ja stressiä niin tutkimushetkellä, ensimmäisten vuosien aikana sekä huolia ja tunteuksia liikuntatuntien pitämisen aikana. Tutkimukseen halusin huomioida myös ennen opiskelua ja opiskelujen aikana tapahtuneen opetuksen ja urheiluvalmennuksen tai liikunnanohjauksen ahdistukseen ja stressiin liittyvänä muuttujana. Myös opiskelijan harrastustausta ja työkokemus huomioidaan ahdistukseen ja stressiin liittyvinä muuttujina.

Pyrin tutkimuksessani saamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Kuinka eri sukupuolta olevat ja eri opintojen vaiheessa olevat opiskelijat erosivat toisistaan sen suhteen, kuinka ahdistavana tai stressaavana opiskelijat kokevat liikunnanopetuksen tutkimushetkellä ja ensimmäisten vuosien aikana sekä huolien ja tunteuksien havaitsemiseen tuntien pitämisen aikana?
- 2) Kuinka opiskelijoiden työtausta, valmennus- ja ohjaukokemus ja lajivalinta kytkeytyvät heidän kokemaansa ahdistukseen tutkimushetkellä, ensimmäisten vuosien aikana sekä huolien ja tunteuksien havaitsemiseen liikuntatuntien aikana?

## 5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku

Tutkimukseen osallistui 2.vuosikurssilta 42 liikuntapedagogiikanopiskelijaa sekä 49 päättöharjoitteluaan suorittavaa liikuntapedagogiikan opiskelijaa. Toisen vuosikurssin liikuntapedagogiikan opiskelijoista oli naisia 23 (55%) ja miehiä 19 (45%). Ikäjakauma oli 19-29 –vuotta (ka. 21,76). Liikuntapedagogiikan päättöharjoittelijoista oli 27 (55%) naisia ja 22 (45%) miehiä. Heidän ikäjakaumansa oli 23-26 –vuotta (ka. 26,10).

Tutkimukseen osallistuneiden opiskelutausta jakautui ylioppilastutkinnon suorittaneisiin (78; 85,7 %), ammatillisen koulutuksen saaneisiin (4; 4,4 %), sekä muun koulutuksen saaneisiin (9; 9,9%). Muun koulutuksen saaneisiin kuului liikunnanohjaajatutkinnon (AMK) ja korkeakoulututkinnon tehneitä opiskelijoita. Tutkittavista 26 (28,6%) ei tehnyt opiskelun aikana työtä ja 65 (71,4%) oli töissä opiskelujen aikana. Nämä 65 opiskelijaa jakautuvat työalan mukaan seuraavasti: palvelutyö 17 (26,2%), tieteellinen, teknillinen, taiteellinen ja humanistinen työ 13 (20%), kaupallinen työ 13 (20%), terveydenhuolto ja sosiaaliala 9 (13,8%), hallinto- ja toimistotyö 5 (7,7%), maa-, metsätaloustyö ja kalastus 3 (4,6%), rakennus- ja kaivosala 3 (4,6%) ja muu teollisuus 2 (3,1%). Joukkue ja yksilölajien harrastamisen suhteen opiskelijat jakautui siten, että yksilölajia harrasti 39 (42,9%) opiskelijaa ja joukkuelajia 52 (57,1%) opiskelijaa. Naisista 25 (50%) oli yksilölajin ja 25 (50%) joukkuelajin harrastajia. Miehistä 14 (34,1%) oli yksilölajin ja 27 (65,9%) joukkuelajin harrastajia.

Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat vastasivat kyselyihin syksyllä 2006. Toisen vuosikurssin opiskelijoiden vastauksen keräsin pakollisiin opintoihin kuuluneiden luentojen alussa sekä muutaman harjoitustunnin loputtua. Kyselylomakkeiden palauttamatta jättämistä tapahtui karhuamisesta huolimatta. Myös onnettomien yhteensattumien vuoksi muutamat opiskelijat jäivät kyselyn ulkopuolelle. Poissaolot luennoilta ja harjoituksista vaikuttivat toisen vuosikurssin vastausprosenttiin.



Päätöharjoittelijoiden vastaukset kerättiin päätöharjoitteluun kuuluvilta luennoilta. Tämän vuoksi vastausprosentti nousi korkealle päätöharjoittelijoiden osalta. Päätöharjoittelua tekevissä opiskelijoissa oli mukana myös opiskelijoita, jotka olivat mukana kyselylomakkeen kokoamis- ja esitestausvaiheessa mukana, joten he eivät voineet vastata kyselyyn.

## 5.2 Mittarit ja muuttujat

Kyselylomakkeen esitieto –osalla pyrin selvittämään opiskelijoiden opiskelu-, opetus-, urheiluvalmennus-, urheiluohjaus-, työtaustaa sekä opiskelijoiden liikuntaharrastuneisuutta. (Liite 1.)

Opiskelijoiden tutkimushetkellä (syksy 2006) kokemia opetukseen liittyviä ahdistuksen ja stressin tuntemuksia arvioin 26 -väittämäisellä Hartin (1987) kehittelemällä Student Teacher Anxiety Scale (STAS) mittariin perustuvalla lomakkeella (Liite 2). *Tällä hetkellä* oleviin väittämiin (esim. 'Luokkakurin ylläpitäminen') opiskelijat vastasivat asteikolla: 1= ei ollenkaan, 2= hieman ahdistava, 3= jonkin verran ahdistava, 4= ahdistava, 5= erittäin ahdistava. Väittämistä muodostin sisällöllisin perustein seuraavat summamuuttujat (sisäistä yhteneväisyyttä mittaava Cronbachin  $\alpha$  suluissa): Arviointi ( $\alpha=.89$ ), Koulun henkilökunnan kanssa toimiminen ( $\alpha=.67$ ), Oppilaiden kohtaaminen ( $\alpha=.87$ ) ja Tunnin valmistelu ( $\alpha=.77$ ). Yksittäisinä muuttujina käytin analyyseissäni väittämiä 'Oman opetuksen laadun arviointi tunnin aikana' sekä 'Kaiken kirjallisen työn valmistuminen ajoissa'. (Liite 8.)

Opettajan ammattiin liittyvien tilanteiden kokemista stressaavina tai ahdistavina *ensimmäisten opetusvuosien aikana* tutkin Georgen (1978) Teacher Concerns Questionnaire (TCQ) –mittariin pohjautuvalla kyselyllä (Liite 4). Opiskelijat vastasivat kyselyn 15 väittämään (esim. 'Oppimisvaikeuksien diagnosointi') asteikolla 1= ei ollenkaan, 2= hieman ahdistava, 3= jonkin verran ahdistava, 4= ahdistava, 5= erittäin ahdistava. Sisällöllisin perustein muodostin seuraavat summamuuttujat: Opetusryhmän kanssa työskentely ( $\alpha=.87$ ), Palautteen saaminen

( $\alpha=.72$ ), Stressi ja riittämättömyyden tunne ( $\alpha=.77$ ). Yksittäisinä muuttujina käytin analyyseissäni väittämiä “1”, “5” ja “14”. (Liite 9.)

*Tuntien aikaisia huolia ja tuntemuksia* tutkin alun perin opiskelijoiden liikuntatuntien aikaisten tunteiden tutkimiseen käytettyä Barkoukiksen (2006) kehittämää PETAS (Physical Education Trate Anxiety Scale) -lomaketta. Hieman sanamuotoja muokkaamalla tein kyselystä tuntia pitävän opettajan tunnetiloja koskevan kyselyn, jonka 18 väittämään opiskelijat vastasivat asteikolla 1= ei ollenkaan, 2= hieman ahdistava, 3= jonkin verran ahdistava, 4= ahdistava, 5= erittäin ahdistava. (Liite 6). Sisällöllisin perustein muodostetut summamuuttujat Cronbachin alfoineen olivat seuraavat: Psykosomaattiset oireet ( $\alpha=.76$ ), Muistamisen ja keskittymisen vaikeudet ( $\alpha=.80$ ), Virheet ( $\alpha=.86$ ) sekä Arviointi ( $\alpha=.76$ ). (Liite 10.)

Liitteistä 3, 5 ja 7 ilmenevät opiskelijoiden vastauksien jakautuminen sukupuolen ja opintovuosien välillä.

### 5.3 Aineiston käsittely

Aineiston analysoin SPSS 14.0 for Windows -ohjelman avulla. Koska kokeilemani faktorianalyysit tuottivat sisällöllisesti vaikeasti tulkittavia ja nimettäviä faktoreita, muodostin aineistosta analyysejäni varten summamuuttujat sisällöllisin perustein. 2-suuntaisen varianssianalyysin avulla pystyin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, jossa tutkin sukupuolten ja eri opintovaiheessa olevien opiskelijoiden eroja tutkimushetken ja ensimmäisten vuosien liikunnanopetukseen liittyvien ahdistuksen ja stressin laatua ja määrään sekä tuntien aikaisten huolien ja tuntemuksien havaitsemiseen. Opiskelijoiden tuntemien ahdistuksen, stressin ja opetustilanteiden huolien ja tuntemuksien yhteyksiä koulutustaustaan, sekä ennen opiskelua tapahtuneeseen tai opiskelujen aikaiseen liikunnanopetukseen ja urheiluvalmentamiseen tai -ohjaukseen, sekä työ- ja urheilutaustaan tarkastelin Spearmanin tulomomenttikorrelaation avulla.

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen validiteettia voidaan kuvailla kahdella eri tavalla. Validiteetilla tarkoitetaan joko sisäistä tai ulkoista validiteettia. Ulkoinen validiteetti sisältää tutkimuksen yleistettävyyden ja sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta. (Metsämuuronen 2005, 57.) Tutkimuksessa käytettyjen validiteetin mittareita olivat käsitevaliditeetti, kriteerivaliditeetti sekä ennustevaliditeetti. Käsitevaliditeetilla tarkoitetaan yhden käsitteen, tässä tapauksessa esimerkiksi sukupuoli, tuloksien samansuuntaisuutta aiemmin tehtyjen tutkimusten sukupuolten välisten erojen kanssa. Kriteerivalidiudella verrataan mittarilla saatujen arvojen toiseen mittariin, joka toimii validiuden mittarina. Tässä tutkimuksessa tutkimushetkellä näkyvä sukupuolten välinen ero ahdistuksessa ja stressissä tulisi antaa viitteitä myös ensimmäisten vuosien aikana samansuuntaisena erona sukupuolten välillä. Ennustevaliditeettina toimisi tässä tutkimuksessa ahdistuksen ja stressin tuntemisen lasku opintovuosien karttuessa. (Metsämuuronen 2005, 65-66).

Tutkimuksen toinen luotettavuustekijä on tutkimuksen reliabiliteetti. Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen johdonmukaisuutta, eli tutkimus mittaa juuri sitä asiaa mitä sen pitääkin. Tutkimuksen tarkoitus oli mitata sukupuolten ja opintovuosien eroavaisuuksia ahdistukseen ja stressiin liittyen.

Kyselylomaketta tehtäessä kaikki tutkimuksessa käytetyt esitieto- sekä väittämälomakkeet esitestattiin 7 opiskelijalla. Kaikki väittämälomakkeet olen suomentanut jo aiemmin ulkomaisissa tutkimuksissa käytetyistä lomakkeista. Väittämien perusteella tehtyjen summamuuttujien Cronbachin alfat jo osoittavat, että väittämät ovat hyvin toimivia.

Tutkimushetkellä opiskelijat täyttivät kyselylomakkeen joko luentojen alussa tai myöhemmin tuntien lopussa. Opiskelijoilla oli aikaa 10 min vastata kyselyyn, jonka huomasin esitestauksessa riittävän lomakkeen täyttämiseen. Halusin lomakkeen täytön tapahtuvan nopeasti, jolloin liiallinen miettiminen jäisi pois ja vastaukset tulisivat heti, ensituntemuksesta.

Opiskelijoilta kyseltäessä tulevaisuuden tuntemuksia, kuitenkin mietin voivatko opiskelijat luotettavasti kommentoida tulevaisuutta vai tuleeko ”hälläväliä” vastauksia enemmän kuin todellista mietintää tulevaisuudesta? Ovatko vastaukset opiskelijoiden todellisia tuntemuksia?

## 6. TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Sukupuolten ja opintovuosien väliset keskiarvoerot

#### 6.1.1 Tutkimushetken aikainen ahdistus ja stressi

2-suuntainen varianssianalyysi osoitti, että arviointi ahdistaa enemmän 2.vsk opiskelijoita kuin päättöharjoittelussa olevia opiskelijoita. Keskiarvojen perusteella näytti siltä, että naiset (ka 2,42 ja 1,95) olisivat miehiä (ka 2,03 ja 1,76) ahdistuneempia, mutta sukupuolten välinen arvioinnin aiheuttama ahdistus ja stressi ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Yhdysvaikutusta ei sukupuolen ja opintovuosien välillä ollut. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Tutkimushetken aikainen arvioinnin ahdistavuus ja stressaavuus 2.vsk opiskelijoilla ja päättöharjoittelijoilla

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	Ka	2,43	1,95	2,17
	Kh	0,68	0,76	0,76
	N	23	27	50
Mies	Ka	2,03	1,76	1,88
	Kh	0,64	0,66	0,66
	N	19	22	41
Yhteensä	Ka	2,25	1,86	2,04
	Kh	0,68	0,72	0,72
	N	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	4,11	1	87	0,46	0,45
Opintovuodet	6,48	1	87	0,01	0,69
Sukupuoli*Opintovuodet	0,51	1	87	0,48	0,01

2.vsk opiskelijat olivat ahdistuneempia ja stressaantuneempia, kuin päättöharjoittelijat koulun henkilökunnan kanssa toimimisesta. Sukupuolten välillä ei ollut eroavaisuuksia. Yhdysvaikutusta ei myöskään tässä tapauksessa osoitettu.

(Taulukko 4.)

Taulukko 4. Koulun henkilökunnan kanssa toimimisen ahdistavuus ja stressaavuus

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	1,66	1,44	1,55
	kh	0,43	0,37	0,41
	n	23	27	50
Mies	ka	1,66	1,5	1,58
	kh	0,4	0,53	0,48
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	1,66	1,47	1,56
	kh	0,45	0,41	0,44
	n	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	0,09	1	87	0,76	0,001
Opintovuodet	4,33	1	87	0,04	0,047
Sukupuoli*Opintovuodet	0,09	1	87	0,76	0,001

Naiset olivat oppilaiden kohtaamisessa ahdistuneempia ja stressaantuneempia kuin miehet. Päätöharjoittelijat ja 2.vsk opiskelijat eivät eronneet toisistaan oppilaiden kohtaamisen aiheuttaman ahdistuksen ja stressin osalta. Myöskään yhdysvaikutusta ei ollut. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Oppilaiden kohtaamisen stressaavuus ja ahdistavuus

Sukuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	2,5	2,44	2,47
	kh	0,64	0,71	0,67
	n	23	27	50
Mies	ka	2,13	2,18	2,15
	kh	0,74	0,61	0,67
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	2,33	2,32	2,33
	kh	0,7	0,67	0,68
	n	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	5,10	1	87	0,03	0,55
Opintovuodet	0,002	1	87	0,97	0
Sukupuoli*Opintovuodet	0,141	1	87	0,71	0,002

Sukupuolten välille ei löytynyt eroja oman opetuksen laadun arvioinnista tunnin aikana, mutta 2.vsk oli ahdistuneempi ja stressaantuneempi oman opetuksen laadusta tunnin aikana, kuin päättöharjoittelijat. Yhdysvaikutusta ei myöskään tässä kohdassa todettu. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Oman opetuksen laadun arvioinnin stressaavuus ja ahdistuvuus

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	2,39	1,89	2,12
	kh	1,03	0,97	1,02
	n	23	27	50
Mies	ka	2,37	1,86	2,1
	kh	0,76	0,83	0,83
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	2,38	1,88	2,11
	kh	0,91	0,9	0,94
	n	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	0,02	1	87	0,9	0
Opintovuodet	6,76	1	87	0,01	0,07
Sukupuoli*Opintovuodet	0	1	87	1	0



### 6.1.2 Ensimmäisten vuosien aikainen ahdistus ja stressi

Palautteen saamisen suhteen sukupuolet erosivat toisistaan palautteen ahdistavuuden ja stressaavuuden kohdalta. Naiset ovat ahdistuneempia ja stressaantuneempia kuin miehet palautteen saamisen aikaan. Opintovuodet eivät antaneet eroja 2.vsk ja päättöharjoittelijoiden välille. Myöskään yhdysvaikutusta ei sukupuolen ja opintovuosien välillä ollut. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Palautteen saamisen ahdistavuus ja stressaavuus opintovuosien ja sukupuolten välillä

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	2,31	2,04	2,16
	kh	0,54	0,76	0,68
	n	23	27	50
Mies	ka	1,89	1,77	1,83
	kh	0,53	0,62	0,58
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	2,12	1,92	2,01
	kh	0,57	0,71	0,65
	n	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	6,49	1	87	0,01	0,07
Opintovuodet	2,2	1	87	0,14	0,03
Sukupuoli*Opintovuodet	0,33	1	87	0,57	0,004

Naiset olivat miehiä ahdistuneempia ja stressaantuneempia stressin ja riittämättömyyden tunteiden takia. Opintovuosien välillä ei eroavaisuutta ollut. Myöskään yhdysvaikutusta ei sukupuolen ja opintovuosien välillä ollut. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Stressin ja riittämättömyyden tunteen stressaavuus ja ahdistavuus sukupuolen ja opintovuosien välillä

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	2,59	2,65	2,62
	kh	0,81	0,82	0,68
	n	23	27	50
Mies	ka	2,11	1,87	2
	kh	0,62	0,79	0,72
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	2,26	2,41	2,34
	kh	0,81	0,84	0,82
	n	42	49	91

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	14,82	1	87	0	0,15
Opintovuodet	0,89	1	87	0,35	0,01
Sukupuoli*Opintovuodet	0,32	1	87	0,57	0,004

### 6.1.3 Opetustilanteiden aikaiset huolet ja tuntemukset

Naiset kärsivät liikuntatuntien pidon aikana psykosomaattisista oireista miehiä enemmän. Opintovuosien välillä ei 2.vsk ja päättöharjoittelijat eronneet toisistaan. Yhdysvaikutusta ei ollut sukupuolen ja opintovuosien välillä. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Psykosomaattisten oireiden tunteminen tuntien aikana sukupuolen ja opintovuosien välillä

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	1,33	1,27	1,3
	kh	0,38	0,35	0,36
	n	22	27	49
Mies	ka	1,11	1,1	1,11
	kh	0,18	0,17	0,17
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	1,23	1,19	1,21
	kh	0,32	0,3	0,31
	n	41	49	90

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	9,86	1	87	0	0,1
Opintovuodet	0,38	1	87	0,54	0,004
Sukupuoli*Opintovuodet	0,14	1	87	0,71	0,002

Tuntien aikaiset virheet ja epäonnistumiset huolettivat naisia miehiä enemmän. Opintovuosien välillä ei löytynyt eroja. Yhdysvaikutusta sukupuolten ja opintovuosien välillä ei ollut. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Virheiden ja epäonnistumisten ahdistavuus ja stressaavuus

Sukupuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päätö	Yhteensä
Nainen	ka	2,23	2,1	2,16
	kh	0,82	0,81	0,81
	n	22	27	49
Mies	ka	1,89	1,7	1,79
	kh	0,56	0,62	0,59
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	2,07	1,92	1,99
	kh	0,72	0,75	0,74
	n	41	49	90

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	Df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	5,68	1	87	0,02	0,062
Opintovuodet	1,06	1	87	0,31	0,012
Sukupuoli*Opintovuodet	0,05	1	87	0,83	0,001

Tunnin aikainen arviointi huolestutti naisia enemmän kuin miehiä. Opintovuodet eivät antaneet 2.vsk ja päättöharjoittelijoiden välille eroavaisuutta. Yhdysvaikutusta ei myöskään tässä löydy. (Taulukko 11).

Taulukko 11. Tunnin aikaisen arvioinnin stressaavuus ja ahdistavuus

Sukuoli		Opintovuodet		
		2 vsk.	Päättö	Yhteensä
Nainen	ka	2,07	1,89	1,97
	kh	0,78	0,85	0,81
	n	22	27	49
Mies	ka	1,68	1,52	1,6
	kh	0,67	0,52	0,6
	n	19	22	41
Yhteensä	ka	1,89	1,72	1,8
	kh	0,75	0,74	0,74
	n	41	49	90

ANOVA	f-arvo	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p-arvo	Eta <sup>2</sup>
Sukupuoli	5,934	1	87	0,02	0,065
Opintovuodet	1,225	1	87	0,27	0,014
Sukupuoli*Opintovuodet	0,003	1	87	0,95	0

6.2 Valmennus-, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin tutkimushetkellä, ensimmäisten opetusvuosien sekä opetustilanteiden aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin

6.2.1 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin tutkimushetkellä

Naisilla opiskelujen aikainen valmentaminen liittyi vähäiseen oppilaiden kohtaamisessa tulevaan ahdistukseen ja stressiin ( $r=-.30$ ,  $p<.05$ ). Myös valmentaminen opiskelujen aikana korreloi alentavasti tunninvalmistelun ja pitämisen aiheuttamaan stressiin ja ahdistukseen ( $r=-.40$ ,  $p<.01$ ).

Miesten tutkimushetkiseen ahdistukseen ei tämän aineiston pohjalta kytkeytynyt muu kuin opiskelujen aikainen valmentaminen. Opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai -ohjaus näytti liittyvän alentavasti henkilökunnan kanssa toimimisesta johtuvaan ahdistukseen ja stressiin ( $r= -.37$ ,  $p<.05$ ). (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Opiskelutaustan, opetus- ja valmennuskokemuksen sekä lajitaustan kytkeytyminen tutkimushetkellä ahdistaviksi ja stressaaviksi koettuihin tilanteisiin nais- ja miesopiskelijoilla.

Muuttujat	Arviointi	Koulun henkilökunnan kanssa toimiminen	Oppilaiden kohtaaminen	Tunninvalmistelu ja pitäminen	Oman opetuksen laadun arviointi tunnin aikana	Kaiken kirjallisen työn valmistuminen ajoissa
Opiskelutausta	.70 / .04	-.23 / .16	-.26 / .07	.00 / -.03	-.01 / -.10	.16 / -.03
Ennen opiskelua opetus	.21 / .05	.25 / .13	.17 / .10	.16 / -.03	.08 / .00	-.23 / -.10
Ennen opiskelua valmennus	-.10 / .06	.11 / .04	-.12 / .14	-.18 / .04	-.07 / .07	.00 / .09
Opiskelujen aikainen opetus	-.26 / -.29	-.25 / -.37*	.09 / .07	.04 / -.03	-.07 / -.19	.02 / -.13
Opiskelujen aikainen valmennus	-.13 / .09	-.15 / .03	-.30* / -.16	-.40** / -.04	.04 / .02	.03 / -.12
Työ opiskelujen aikana	-.20 / -.20	-.06 / -.25	-.20 / .00	.21 / -.20	-.22 / -.16	-.01 / .07
Urheilutausta	-.19 / .14	.06 / -.26	.04 / -.24	.05 / .00	.03 / -.17	-.01 / .22

\*p< .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: Naiset vasemmalla puolella, miehet oikealla puolella

Opintovuosien välillä etsittiin myös korrelaatioita. 2.vsk:lla opiskelutausta korreloi positiivisesti arvioinnin ( $r=.31$ ,  $p<.05$ ) kanssa. Opistotausta liittyi alentavasti oman opetuksen laadun arviointiin tunnin aikana ( $r=-.35$ ,  $p<.05$ ) sekä oppilaiden kohtaamiseen ( $r=-.32$ ,  $p<.05$ ). Ennen opiskelua tapahtunut opettaminen korreloi myös positiivisesti koulun henkilökunnan kanssa toimimiseen liittyvään ahdistukseen ja stressiin ( $r=.42$ ,  $p<.01$ ). Myös urheiluvalmennus tai -ohjaus opiskelujen aikana liittyi positiivisesti oman opetuksen laadun arviointiin ( $r=.34$ ,  $p<.05$ ).

Päätösharjoittelijoilla opiskelujen aikainen opetus alentaa koulun henkilökunnan kanssa toimimista johtuvaa ahdistusta ja stressiä ( $r=-.30$ ,  $p<.05$ ). Opiskelujen aikainen valmennus korreloi negatiivisesti niin oppilaiden kohtaamisen ( $r=-.47$ ,  $p<.01$ ) kuin tunninvalmistelun ja pitämisen kanssa ( $r=-.39$ ,  $p<.01$ ). Työ opiskelujen aikana korreloi alentavasti arvioinnin kanssa ( $r=-.33$ ,  $p<.05$ ). (Taulukko 13.)



Taulukko13. Opiskelutaustan, opetus- ja valmennuskokemuksen sekä lajitaustan kytkeytyminen tutkimushetkellä ahdistaviksi ja stressaaviksi koettuihin tilanteisiin 2.vsk opiskelijoilla ja päättöharjoittelijoilla

Muuttujat	Arviointi	Koulun henkilökunnan kanssa toimiminen	Oppilaiden kohtaaminen	Tunninvalmistelu ja pitäminen	Oman opetuksen laadun arviointi tunnin aikana	Kaiken kirjallisen työn valmistuminen ajoissa
Opiskelutausta	.31* / .12	.00 / .05	-.32* / -.02	-.09 / .09	-.35* / .17	.11 / -.01
Ennen opiskelua opetus	.26 / .12	.42** / .09	.24 / -.12	.16 / .04	.12 / .04	-.21 / -.18
Ennen opiskelua valmennus	.10 / -.04	-.04 / .20	.12 / -.03	-.11 / -.01	.28 / -.18	.11 / .01
Opiskelujen aikainen opetus	.10 / -.12	-.09 / -.30*	.20 / -.03	.06 / .04	-.09 / .08	-.15 / -.14
Opiskelujen aikainen valmennus	-.14 / -.02	-.05 / -.08	.08 / -.47**	.01 / -.39**	.34* / -.19	-.04 / -.05
Työ opiskelujen aikana	-.08 / -.33*	-.10 / -.07	.02 / -.16	.21 / -.09	.06 / -.22	.15 / -.21
Urheilutausta	.11 / -.05	-.08 / .06	-.06 / -.17	.16 / -.12	.26 / .01	-.01 / .12

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: 2.vsk vasemmalla puolella, päättöharjoittelijat oikealla puolella

### 6.2.2 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin ensimmäisten opetusvuosien aikana

Naisilla valmentaminen tai ohjaaminen opiskelujen aikana liittyi alhaisiin arvoihin opetusryhmän kanssa työskentelyn ( $r=-.32$ ,  $p<.05$ ) ja palautteen saamisen ( $r=-.29$ ,  $p<.05$ ) kanssa ensimmäisten vuosien aikana.

Miehillä ensimmäisten vuosien aikaiset tuntemukset eivät antaneet minkäänlaisia korrelaatioita summamuuttujien kanssa. (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Opiskelutaustan, opetus- ja valmennuskokemuksen sekä lajitaustan kytkeytyminen ensimmäisten vuosien aikana tuleviin ahdistuksen ja stressin lähteisiin naisilla ja miehillä

Muuttujat	Opetusryhmän kanssa toimiminen	Palautteen saaminen	Stressi ja riittämättömyyden tunne	Opetusmateriaalin puute	Hallinnollisten velvollisuuksien lisääntyminen	Rutiini ja joustamaton tuntityöskentely
Opiskelutausta	-.07 / .02	-.08 / -.05	.06 / -.09	.11 / .02	-.18 / .27	-.15 / .23
Ennen opiskelua opetus	.10 / .08	.10 / .07	-.01 / -.17	.16 / -.04	-.02 / .25	.08 / .15
Ennen opiskelua valmennus	-.18 / .07	-.11 / .15	-.24 / -.07	.00 / -.11	-.03 / -.02	-.15 / .15
Opiskelujen aikainen opetus	-.04 / -.10	-.27 / -.23	.05 / -.14	.08 / .01	-.23 / .00	-.13 / -.03
Opiskelujen aikainen valmennus	-.32* / -.15	-.29* / -.26	-.17 / -.26	-.15 / -.23	.11 / .02	-.24 / -.15
Työ opiskelujen aikana	-.03 / .02	.02 / -.09	.06 / -.07	.03 / .24	-.03 / .05	.06 / .06
Urheilutausta	.10 / -.11	.08 / -.08	-.02 / -.02	.15 / .07	.03 / .00	-.03 / -.15

\*p< .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: naiset vasemmalla puolella, miehet oikealla puolella

Toisella vuosikurssilla olevien opiskelijoiden opiskelutausta korreloi kohottavasti Stressin ja riittämättömyyden tunteiden kanssa ( $r=.31$ ,  $p<.05$ ). Ennen opiskelua tapahtunut opetus liittyi myös kohonneesti opetusryhmän kanssa toimimisesta johtuvaan ahdistukseen ja stressiin ( $r=.33$ ,  $p<.05$ ).

Päättöharjoittelijoilla opiskelun aikainen valmentaminen korreloi negatiivisesti opetusryhmän kanssa toimimisen aiheuttamaan stressiin ja ahdistuksiin ( $r=-.39$ ,  $p<.01$ ). (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Opiskelutaustan, opetus- ja valmennuskokemuksen sekä lajitaustan kytkeytyminen ensimmäisten vuosien aikana tuleviin ahdistuksen ja stressin lähteisiin 2.vsk opiskelijoilla ja päättöharjoittelijoilla

Muuttujat	Opetusryhmän kanssa toimiminen	Palautteen saaminen	Stressi ja riittämättömyyden tunne	Opetusmateriaalin puute	Hallinnollisten velvollisuuksien lisääntyminen	Rutiini ja joustamaton tuntityöskentely
Opiskelutausta	-.29 / .07	.30 / -.08	.31* / -.15	.17 / -.03	-.11 / .02	-.17 / .12
Ennen opiskelua opetus	.33* / -.09	.25 / .01	.19 / -.21	.18 / -.01	.26 / -.06	.12 / .11
Ennen opiskelua valmennus	-.01 / -.04	.05 / .11	-.10 / -.07	-.13 / .06	-.07 / -.01	-.13 / .09
Opiskelujen aikainen opetus	.10 / -.19	-.11 / -.19	-.22 / .03	-.07 / -.01	-.11 / -.23	.07 / -.15
Opiskelujen aikainen valmennus	-.03 / -.39**	-.24 / -.28	-.11 / -.28	-.22 / -.15	.17 / -.04	-.13 / -.25
Työ opiskelujen aikana	.16 / -.14	.20 / -.04	.18 / -.08	.17 / .02	-.06 / -.03	.20 / -.05
Urheilutausta	.08 / -.11	-.01 / -.05	-.11 / -.08	.01 / .16	.08 / -.03	.05 / -.17

\*p< .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: 2.vsk vasemmalla puolella, päättöharjoittelijat oikealla puolella

### 6.2.3 Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen opetustilanteiden aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin

Naisilla opiskelutausta korreloi negatiivisesti Psykosomaattisten oireiden kanssa ( $r=-.39$ ,  $p<.01$ ). Opiskelijan aikainen valmennus liittyi negatiivisesti niin psykosomaattisiin oireisiin ( $r=-.29$ ,  $p<.05$ ), muistaminen ja keskittymisen vaikeudet ( $r=.34$ ,  $p<.05$ ), virheisiin ja epäonnistumisiin ( $r=-.47$ ,  $p<.01$ ) kuin tunnin arviointiin ( $r=-.29$ ,  $p<.05$ ).

Miehillä ainoastaan työ opiskelijan aikana korreloi negatiivisesti tunnin arvioinnin ( $r=-.37$ ,  $p<.05$ ) kanssa. (Taulukko 16.)

Taulukko 16. Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen ahdistukseen ja stressiin opetustilanteiden aikana naisilla ja miehillä

Muuttujat	Psykosomaattiset oireet	Muistamisen ja keskittymisen vaikeudet	Virheet ja epäonnistumiset	Tunnin arviointi
Opiskelutausta	-.39** / -.10	-.06 / .11	-.18 / -.19	-.04 / -.16
Ennen opiskelua opetus	.06 / .23	.20 / .20	.04 / .10	.02 / -.13
Ennen opiskelua valmennus	-.18 / -.16	-.14 / .16	-.26 / .12	-.18 / .07
Opiskelujen aikainen opetus	.03 / -.06	-.04 / -.26	-.03 / -.06	-.06 / -.25
Opiskelujen aikainen valmennus	-.29* / -.08	-.34* / .07	-.47** / -.03	-.29* / -.14
Työ opiskelujen aikana	-.01 / .08	.02 / -.30	-.04 / -.15	.02 / -.37*
Urheilutausta	-.08 / .05	-.08 / .06	.05 / .12	-.03 / .14

\*p< .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: Naiset vasemmalla puolella, miehet oikealla puolella

Toisella vuosikurssilla opiskelujen aikainen valmennus liittyi vähäiseen tunnin arvioinnin ( $r=-.32$ ,  $p<.05$ ) aiheuttamaan huolestumiseen.

Päättöharjoittelijoilla opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai – ohjaus liittyi vähäiseen liikuntatunnin aikaisista virheistä ja epäonnistumisista aiheutuvaan huoleen ja ahdistukseen ( $r=-.28$ ,  $p<.05$ ). (Taulukko 17.)



Taulukko 17. Valmennus, työ- ja lajitaustan kytkeytyminen huoliin ja tuntemuksiin opetustilanteiden aikana 2.vsk opiskelijoilla ja päättöharjoittelijoilla

Muuttujat	Psykosomaattiset oireet	Muistamisen ja keskittymisen vaikeudet	Virheet ja epäonnistumiset	Tunnin arviointi
Opiskelutausta	-.22 / -.25	-.07 / .09	-.27 / -.13	.07 / -.08
Ennen opiskelua opetus	.27 / .03	.13 / .07	.22 / -.04	.09 / -.12
Ennen opiskelua valmennus	-.16 / -.06	-.07 / .08	-.05 / -.05	-.13 / .06
Opiskelujen aikainen opetus	.00 / .01	-.10 / -.18	-.05 / .01	-.18 / -.12
Opiskelujen aikainen valmennus	-.18 / .04	-.06 / -.26	-.25 / -.28*	-.32* / -.12
Työ opiskelujen aikana	.15 / .04	.03 / -.19	.07 / -.14	.06 / -.28
Urheilutausta	.04 / -.06	.03 / -.11	.04 / .06	-.06 / .09

\*p< .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

Huomio: 2.vsk vasemmalla puolella, päättöharjoittelijat oikealla puolella

## 7. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia liikuntapedagogiikan opiskelijoiden tuntemaa ahdistusta ja stressiä tutkimushetkellä ja ensimmäisten vuosien aikana sekä huolien ja tuntemuksien havaittavuutta liikunnanopetuksen aikana. Koska liikuntapedagogiikan opiskelijoiden tunnetiloista ja heidän tuntemuksistaan tuntien pitämisen aikana ei ole tehty aikaisemmin tutkimuksia, lähdin mielenkiinnolla hakemaan eroavaisuuksia naisten ja miesten sekä 2.vsk ja päättöharjoittelijoiden välille.

Varianssianalyysin tuloksia purkaessa huomasin, että yhdysvaikutukset sukupuolen ja ryhmän väliltä jäivät puuttumaan jokaisessa kohdassa. Kuitenkin tarkempi tarkastelu paljasti, että naiset sekä 2.vsk opiskelijat olivat vastanneet korkeampia arvoja ahdistukseen ja stressiin niin tutkimushetkellä kuin ensimmäisten vuosien aikaisiin väittämiin sekä tuntien aikaisiin huoliin ja tuntemuksiin. 2.vsk opiskelijoita ahdisti ja stressasi tutkimushetkellä arviointi, koulun henkilökunnan kanssa toimiminen sekä oman opetuksen laatu. Tutkimushetkellä naisia ahdisti ja stressasi oppilaiden kohtaaminen, ensimmäisinä vuosina stressi ja riittämättömyyden tunteet, sekä opetustilanteiden aikaisista huolista ja tuntemuksista naiset kärsivät miehiä enemmän psykosomaattisista oireista sekä tunnin arvioinnista.

Tämä huomio vahvisti hieman minun mielikuvaani siitä mikä minulla oli ennen tutkimuksen alkua. Ennen tutkimuksen alkua arvelin naisten ja 2.vsk oppilaiden antavan korkeampia arvoja tämän hetkisen ahdistuksen ja stressin kysymyksessä opiskelujen pitkälle tulevaisuuteen jatkumisen takia. Se ettei päättöharjoittelijat eivät olleet ahdistuneempia tulevaisuudesta kuin 2.vsk opiskelijat hieman ihmetytti. Kuitenkin voi kuvitella, että päättöharjoittelussa olevat uskovat jo osaavansa ja saaneensa kaikki tiedot ja taidot opiskelusta, eikä tulevaisuus pelota tai anna heille huolenaiheita.

Korrelaatioiden perusteella voidaan sanoa, että naiset ja opintojensa alkuvaiheessa olevat opiskelijat ovat huomattavasti ahdistuneempi ja stressaantuneempia liikunnanopetuksesta kuin miehet ja päättöharjoittelussa olevat opiskelijat. Tutkimushetkellä naisilla opiskelujen aikainen valmentaminen liittyi alentavasti oppilaiden kohtaamisesta sekä tunninvalmistelusta ja pitämisestä aiheuttamaan ahdistukseen ja stressiin. Ensimmäisten vuosien aikaiseen ahdistukseen ja stressiin liittyi naisilla opiskelun aikainen urheiluvalmennus tai -ohjaus alentavana vaikutuksena opetusryhmän kanssa toimimiseen sekä palautteen saamiseen. Tuntien aikaisten huolien ja tuntemuksien havaitsevuuteen liittyi alentavana tekijänä opiskelutaustan korrelointi psykosomaattisten oireiden kanssa. Opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai -ohjaus liittyi alentavana tekijänä niin psykosomaattisten oireiden, muistamisen ja keskittymisen vaikeuksien, virheiden ja epäonnistumisen sekä tunnin arvioinnin kanssa.

Miehillä tutkimushetkiseen ahdistukseen ja stressiin opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai -ohjaus liittyi alentavana vaikutuksena henkilökunnan kanssa toimimiseen. Miehillä opiskelujen aikainen työn tekeminen vaikutti tunnin aikaisten huolien ja tuntemuksien aikana alentavasti tunnin arviointiin.

2.vsk opiskelijoilla tutkimushetkellä opiskelutausta vaikutti positiivisesti arvioinnin kanssa, mutta alentavasti oman opetuksen laadun arviointiin sekä oppilaiden kohtaamiseen. Ennen opiskelua tapahtunut opettaminen liittyi positiivisesti koulun henkilökunnan kanssa toimimiseen, sekä urheiluvalmennus tai -ohjaus opiskelujen aikana antoi positiivisia tuloksia oman opetuksen laadun arvioinnin ahdistavuuteen ja stressaavuuteen. Ensimmäisten vuosien aikaiset ahdistuksien ja stressin havaitsevuuteen 2.vsk opiskelijoilla opetustausta liittyi positiivisesti stressin ja riittämättömyyden tunteiden kanssa, myös ennen opiskelua tapahtunut opetus liittyi myös positiivisesti opetusryhmän kanssa toimimiseen.

Päättöharjoittelijoilla tutkimushetken ahdistavuudet ja stressaavuudet löytyivät opiskelujen aikaisen opetuksen liittyessä henkilökunnan kanssa toimimiseen. Opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai -ohjaus liittyivät alentavasti niin oppilaiden kohtaamiseen kuin tunnin valmistelun ja pitämisen kanssa. Työ korreloi

alentavasti arvioinnin kanssa. Ensimmäisten vuosien ahdistavuuteen ja stressiin liittyi opiskelun aikainen urheiluvalmennus tai –ohjaus, joka liittyi alentavasti opetusryhmän kanssa toimimiseen. Liikuntatuntien aikaisten huolien ja tuntemuksien kanssa päättöharjoittelua tekevillä opiskelijoilla opiskelujen aikainen urheiluvalmennus tai –ohjaus liittyi alentavasti virheisiin ja epäonnistumisiin.

Voidaanko tästä tutkimuksesta sanoa, että naiset ja opintojensa alkuvaiheessa olevat opiskelijat ovat ahdistuneempia, kuin miehet ja päättöharjoittelijat? Jonkinlaista suuntaa antavaa tietoa voidaan tutkimuksesta saada, mutta suurempaa johtopäätöstä tai suurta opetuksellista muutosta tästä ei voida tehdä. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat ovat kuitenkin pieni osa liikunnanlaitoksen opiskelijoita, mutta koska Jyväskylän Yliopiston Liikunta- ja Terveystieteiden tiedekunta, ja etenkin Liikuntatieteiden laitos ja sen liikuntakasvatuksen yksikkö, on ainoa liikuntapedagogiikkaan erikoistunut laitos, ei suurta vuosikurssi/eri opintojen vaiheessa olevia oppilasryhmiä voida tutkimukseen saada. Jos tutkimuksessa halutaan saada koko koulun opiskelijoita koskevia ahdistuksen ja stressin syitä, olisi kaikki opiskelijat saatava täyttämään kysely. Kuitenkin tällä kyselyllä voidaan hieman hioa opiskelujen aikaisten tuntemuksien syitä ja siihen liittyvien tunteiden ja oireitten hoitoa.

Liikunnanopettajan ammatti on yksi ammatti muiden joukossa, mutta onko se helpoin? Jos mentäisiin tekemään ”galluppi” kaupungilla, voisın melkein luvata, että liikunnanopettajan ammatti on yksi halutuimmista, sekä liikunnanopettajan ammatti mielletäisiin helpoimmin opetettavaksi koulumaailmassa. ”Eihän siinä tarvii tehdä mitään. Heitetään pallo oppilaille ja sanotaan: Pelatkaa”, ”Syksyllä pesäpalloa, talvella hiihtoa, lentopalloa ja koripalloa, keväällä jalkapalloa. Siinä on koko liikunnanopettajan homma.” Näinkö liikunnanopettajan ammatista ajatellaan? Onko se niin helppoa? Ei minun mielestäni. Jokaisessa ammatissa on tehtäviä, joita ei nähdä ja joka valitettavasti kuitenkin näkyy lopputuloksessa. Tuntisuunnitelmat, vuosisuunnitelmat, hallinnolliset toimet, uusien lajien läpikäynti sekä niiden mahdollinen opetussuunnitelmaan sisältäminen sekä tuntien pito, kaikki nämä toimet liittyvät liikunnanopettajan työhön. Tuntien pito on se mikä näkyy ulospäin, mutta se on vain pieni osa liikunnanopettajan työtä. Jotta oppilaat viihtyvät tunnilla, joutuu

liikunnanopettaja liikkumaan monella eri osa-alueilla, joita ovat organisoiija, sosiologi, poliisi, isähahmo jne. Jotta opettaja pystyy toimimaan niin, ettei kukaan oppilaista tule sanomaan monen vuoden jälkeen, ettei viihtynyt tunneilla, joutuu tähän valmistumaan ja opiskelemaan monet tunnit ja vuodet. Kuitenkin suurin osa opiskelusta menee lajien opettelemiseen ja harjoittamiseen, mutta opettajan henkilökohtainen jaksaminen ja siitä huolen pitäminen jää opiskelijan itseopiskeluksi. Tämän takia halusin ottaa tutkimuksessani selvää onko opiskelijoilla jo opintojen aikana suurta ahdistusta ja stressiä, ja sen perusteella valottaa voisiko sille tehdä jotain. Jotta opiskelujen aikana tapahtuva ”henkinen valmentaminen” huomattaisiin, olisi tutkimuksessani voinut olla vielä suurempia eroavaisuuksia ja arvoja ahdistuksen ja stressin määrässä.

## LÄHTEET

- Achté, K. & Tamminen, T. 1995. Teoksessa K. Achté & T. Tamminen (toim.),  
Ahdistuneisuus ja sen hoito. Pieksämäki. RT-Paino. 7-24.
- Anisman, H., Kokkindis, L. & Sklar, L. S. 1985. Neurochemical consequences of  
stress: Contributions of adaptive processes. Teoksessa S. Burchfield  
(toim.), Stress: Psychological and physiological interactions.  
Washington. Hemisphere Publishing Corporation. 67-98.
- Barkoukis, V. 2006. Experience of state anxiety in physical education lessons.  
Teoksessa J. Liukkonen, Y. (toim.), Psychology for physical educators.  
Student in focus. Champaign, Illinois. Human Kinetics. 57-72.
- Bernstein, D.A., Roy, E. J., Srull, T. K. & Wickens, C. D. 1988. Psychology. Boston.  
Houghton Mifflin.
- Black, S. 1993. Stressed out in the classroom. American School Board Journal.  
October. 36-38.
- Capel, S.A. 1993. Anxieties of beginning physical education teachers. Educational  
Research. 35: 3. 281-289.
- Capel, S.A. 1997. Changes in students' anxieties and concerns after their first and  
second teaching practices. Educational Research. 39: 2. 211-228.
- Capel, S.A. 2001. Secondary students' development as teachers over the course of a  
PGCE year. Educational Research. 43: 3. 247-261.
- Endler, N. & Kocovski, N. 2001. State and trait anxiety revisited. Journal of Anxiety  
Disorders. 15. 231-245.
- Farber, B. A. 2000. Treatment strategies for different types of teacher burnout.  
Journal of Clinical Psychology. 56. 675-689.
- Freud, S. 1964. Johdatus psykoanalyysiin. Jyväskylä. Gummerus.
- Garrity, T. F. & Marx, M. B. 1985. Effects of moderator variables on the response to  
stress. Teoksessa S. Burchfield (toim.), Stress: Psychological and  
physiological interactions. Washington. Hemisphere Publishing  
Corporation. 223-240.

- George, A. A. 1978. Measuring self, task, and impact concerns: A manual for use of the teacher concerns questionnaire. The University of Texas at Austin. The University of Texas.
- Hakanen, J. 1999. Ketkä uupuvat? Miesten ja naisten työuupumus tutkimusten valossa. Työterveiset. 2. 16-18
- Hare, R. D. 1985. Anxiety, stress, and psychopathy. Teoksessa I. Sarason & C. Spielberger (toim.), Stress and anxiety. 2. New York. Halsted Press. 177-188.
- Hart, N. I. 1987. Student teachers anxieties: four measured factors and their relationships to pupil disruption in class. Educational Research. 29:1. 12-18.
- Heikinaro-Johansson, P. 2001. Liikuntakasvatus 2000-luvun koulussa: Enemmän vapautta, vastuuta ja haastetta. Liikunta ja tiede. 38 (1). 4-9.
- Henriksson, M. & Lönnqvist, J. 2000. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), Psykiatria. Helsinki. Duodecim. 275-304.
- Holt, C.S., Heimberg, R.G., Hope, D.A. & Liebowitz, M.R. 1992. Situational domains of social phobia. Journal of anxiety disorders, 6. 63-77.
- Isometsä, E. 2001. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), Psykiatria. Helsinki. Duodecim. 196-229.
- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Juva. WSOY.
- Klemola, U. 2003. Tukea vuorovaikutukseen – sosioemotionaalisia taitoja kehittävä opetussuunnitelma liikunnan aineenopettajankoulutuksessa. Toimintatutkimus. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Kinnunen, U. 1993. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K-L Kuusinen (toim.), Terveyspsykologia. Helsinki. WSOY. 64-81
- Kinnunen, U. & Hättinen, M. 2002. Työuupumuksen kehitykselliset mallit. Psykologia. 4. 274-281.

- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I., Lewinsohn, M., Seeley, J. & Allen, N. 1998. Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 107:1. 109-117.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. 2001. Job burnout. *Annual review of psychology*. 52. 397-422.
- McCaughy, N., Sofo, S., Rovegno, I. & Curtner-Smith, M. 2004. Learning to teach sport education: misunderstandings, pedagogical difficulties and resistance. *European Physical Education Review*. 10: 2. 135-155.
- Merrit, L., Richard, A. & Davis, P. 2001. Performance anxiety: Loss of spoken edge. *Journal of Voice*. The Voice Foundation. 15: 2. 257-269.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Morton, L., Vesco, R., Williams, N. & Awender, M. 1997. Student teacher anxieties related to class management, pedagogy, evaluation, and staff relations. *British Journal of Education Psychology*. 67: 1, 69-89.
- Naukkarinen, P. 1995. Ahdistuneisuuden biologiaa. Teoksessa K. Achté & T. Tamminen (toim.), Ahdistuneisuus ja sen hoito. Pieksämäki. RT-Paino. 57-75.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.
- Powell, D. 2004. Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*. 60: 8. 801-808.
- Richards, J. C. & Betram, S. 2000. Anxiety sensitivity, state and trait anxiety, and perception of change in sympathetic nervous system arousal. *Journal of Anxiety Disorders*. 14: 4, 413-427.
- Selye, H. 1974. Stressi. Suomennos Lassila Ritva. Tampere. Tampereen Kirjapaino.
- Solomon, G. F., Amkraut, A. A. & Rubin, R. T. 1979. Stress, hormones, neuroregulation and immunity. Teoksessa S. Burchfield (toim.), *Stress: Psychological and physiological interactions*. Washington. Hemisphere Publishing Corporation. 99-127.
- Spielberger, C. D. 1975. Anxiety: State-trait-process. Teoksessa C. Spielberger & I. Sarason (toim.), *Stress and anxiety*. 1. New York. Halsted Press. 115-145.



- Strachey, S., Freud, A., Strachey, A. & Tyson, A. 1961. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. London. The Hogarth Press.
- Sturgis, E. T. 1984. Anxiety Disorders. Teoksessa N. Endler & J. McVicker Hunt (toim.), Personality and the behavioral disorders. 2. New York. John Wiley. 747- 770.
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Helsinki. Writer's House.
- Wood, T. & McCarthy, C. 2002. Understanding and preventing teacher burnout. Washington. Eric Digest.

## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomakkeen esitieto-osa

Hei.

Olen Lassi Lehtonen, liikuntapedagogiikan neljännen vuoden opiskelija ja kerään tietoa tulevaan pro gradu -työhöni, joka koskee liikunnanopiskelusta ja -opetuksesta johtuvaa stressiä ja ahdistusta. Toivoisin, että käytät aikaa seuraavan kyselyn täyttämiseen. Ympyröi itseesi parhaiten sopiva vastausvaihtoehto tai täydennä puuttuva tieto. Antamasi vastaukset käsitellen anonymisti.

**Esitiedot:**

Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

Sukupuoli:   1. Nainen  
              2. Mies

Vuosikurssi: \_\_\_\_\_

**1. Aikaisemmat opiskelut:**

Ympyröi ylin koulutusasteesi

1. Lukio
2. Ammatillinen koulutus
3. Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**2. Oletko toiminut ennen liikuntapedagogiikan opiskelua liikunnanopettajana tai -ohjaajana?**

Ympyröi oikea vastaus sekä täydennä työsuhteesi pituus.

1. En
2. Kyllä  
Työsuhteesi pituus: \_\_\_\_\_ vuotta  
                                  \_\_\_\_\_ kuukautta  
                                  \_\_\_\_\_ vuotta

**3. Oletko toiminut valmentajana tai ohjannut urheiluharjoitusta ennen liikuntapedagogiikan opiskelua?**

Ympyröi oikea vastaus sekä täydennä työsuhteesi pituus.

1. En
2. Kyllä  
Työsuhteesi pituus: \_\_\_\_\_ vuotta  
                                  \_\_\_\_\_ kuukautta  
                                  \_\_\_\_\_ vuotta

**4. Oletko toiminut tai toimitko liikuntapedagogiikan opiskelun aikana liikunnanopettajana tai -ohjaajana?**

Ympyröi oikea vastaus, sekä täydennä työsuhteesi pituus.

1. En
2. Kyllä

Työsuhteesi pituus: \_\_\_\_\_ vuotta  
 \_\_\_\_\_ kuukautta  
 \_\_\_\_\_ vuotta

**5. Oletko toiminut valmentajana tai ohjannut urheiluharjoittelua liikuntapedagogiikan opiskelujen aikana?**

Ympyröi oikea vastaus, sekä täydennä työsuhteesi pituus.

1. En
2. Kyllä

Työsuhteesi pituus: \_\_\_\_\_ vuotta  
 \_\_\_\_\_ kuukautta  
 \_\_\_\_\_ vuotta

**6. Oletko työskennellyt opiskelun aikana?**

Ympyröi oikea vastaus. Jos vastasit kyllä, ympyröi alla olevasta listasta ne alat, joilla olet työskennellyt tai työskentelet.

1. En
2. Kyllä

1. Tieteellinen, tekninen, taiteellinen ja humanistinen työ
2. Terveystieteiden ja sosiaali- ja terveysalan
3. Hallinto- ja toimistotyö
4. Kaupallinen työ
5. Maa- ja metsätaloustyö, kalastusala
6. Kuljetus ja liikenne
7. Rakennus- ja kaivosala
8. Teollisuus: vaatetus, kone, puu, sähkö ja maalaus
9. Muu teollisuus: varastoala
10. Palvelutyö

**7. Kumman tyyppistä urheilulajia olet pääasiassa harrastanut?**

Valitse jompikumpi

1. Yksilölaji
2. Joukkuelaji

## Liite 2. Tutkimushetkinen ahdistus ja stressi

**8. Kuinka ahdistavana tai stressaavana tunnet seuraavat opetukseen liittyvät tilanteet TÄLLÄ HETKELLÄ?**

1= ei ollenkaan, 2= hieman ahdistava, 3= jonkin verran ahdistava, 4= ahdistava, 5= erittäin ahdistava. Ympyröi itseesi parhaiten sopiva vastausvaihtoehto.

1. Lapselle hänen tarvitsemansa huomion antaminen laiminlyömättä muita oppilaita	1	2	3	4	5
2. Oman opetuksen laadun arviointi tunnin aikana	1	2	3	4	5
3. Opetuksen ja oppilaiden motorisen tason yhteensovittaminen	1	2	3	4	5
4. Luokkakurin ylläpitäminen	1	2	3	4	5
5. Luokan ohjaavan opettajan arviointi opetusharjoitukseni tasosta	1	2	3	4	5
6. Arvioijan reaktiot opetusharjoittelun sujuvuudesta	1	2	3	4	5
7. Koulun muun henkilökunnan reagointi opetukseni laatuun	1	2	3	4	5
8. Opetussuunnitelmani riittävyys tunnin läpiviemiseksi	1	2	3	4	5
9. Ryhmässä tapahtuva yhden oppilaan häiriökäyttäytyminen	1	2	3	4	5
10. Tuntisuunnitelmien läpivienti suunnitelman mukaisessa muodossa	1	2	3	4	5
11. Koulun henkilökunnan kanssa työskentely	1	2	3	4	5
12. Arvioijan odotuksien täyttäminen	1	2	3	4	5
13. Tuntihäiriköinnit	1	2	3	4	5
14. Arvioijan reagointi yhteen tai useampaan epäonnistuneeseen tuntiin jos niitä tapahtuu	1	2	3	4	5
15. Opetettavan aiheen riittävä läpikäynti	1	2	3	4	5
16. Koulun johdon tyytyväisyys työni laatuun	1	2	3	4	5
17. Luokkamelun kontrollointi	1	2	3	4	5
18. Koulun henkilökunnan reagointi yhteen tai useampaan epäonnistuneeseen tuntiin jos niitä tapahtuu	1	2	3	4	5
19. Sopivan tuntisisällön valitseminen	1	2	3	4	5
20. Myönteisen opetusilmapiirin ylläpitäminen	1	2	3	4	5
21. Yhteistoiminta koulun henkilökunnan kanssa	1	2	3	4	5
22. Uhmakkaan lapsen kanssa toimiminen	1	2	3	4	5
23. Hyvän tuntivalmistautumisen ylläpitäminen	1	2	3	4	5
24. Observoijan suullinen arviointi tunnistani	1	2	3	4	5
25. Kaiken kirjallisen työn valmistuminen ajoissa	1	2	3	4	5
26. Arvioijan läsnäolo tunnilla	1	2	3	4	5

## Liite 3.

Vastauksien jakautuminen sukupuolen ja opintovuosien välillä  
TUTKIMUSHETKELLÄ

		1	2	3	4	5
1	2.vsk	40,8	42,9	16,3	0	0
	Päättö	40,5	28,6	26,2	4,8	0
	Naiset	40	36	22	2	0
	Miehet	41,5	36,6	19,5	2,4	0
2	2.vsk	40,8	36,7	16,3	6,1	0
	Päättö	14,3	45,2	31	7,1	2,4
	Naiset	32	36	22	8	2
	Miehet	24,4	46,3	24,4	4,9	0
3	2.vsk	20,4	55,1	20,4	4,1	0
	Päättö	14,3	47,6	23,8	14,3	0
	Naiset	6	66	20	8	0
	Miehet	31,7	34,1	24,4	9,8	0
4	2.vsk	16,3	36,7	20,4	4,1	0
	Päättö	23,8	35,7	19	21,4	0
	Naiset	16	22	36	26	0
	Miehet	24,4	53,7	7,3	14,6	0
5	2.vsk	44,9	26,5	22,4	6,1	0
	Päättö	19	38,1	31	7,1	4,8
	Naiset	34	28	26	8	4
	Miehet	31,7	36,6	26,8	4,9	0
6	2.vsk	40,8	42,9	14,3	2	0
	Päättö	19	50	23,8	7,1	0
	Naiset	24	50	20	6	0
	Miehet	39	41,5	17,1	2,4	0
7	2.vsk	61,2	34,7	4,1	0	0
	Päättö	47,6	42,9	9,5	0	0
	Naiset	50	46	4	0	0
	Miehet	61	29,3	9,8	0	0
8	2.vsk	38,8	46,9	12,2	2	0
	Päättö	23,8	45,2	16,7	7,1	7,1
	Naiset	30	46	14	6	4
	Miehet	34,1	46,3	14,6	2,4	2,4
9	2.vsk	10,2	34,7	34,7	18,4	2
	Päättö	9,5	45,2	31	11,9	2,4
	Naiset	6	34	36	22	2
	Miehet	14,6	46,3	29,3	7,3	2,4

10	2.vsk	38,8	49	8,2	2	2
	Päättö	33,3	38,1	21,4	4,8	2,4
	Naiset	32	48	16	4	0
	Miehet	41,5	39	12,2	2,4	4,9
11	2.vsk	79,6	16,3	4,1	0	0
	Päättö	71,4	23,8	4,8	0	0
	Naiset	74	24	2	0	0
	Miehet	78	14,6	7,3	0	0
12	2.vsk	38,8	36,7	20,4	2	2
	Päättö	19	54,8	16,7	9,5	0
	Naiset	20	50	20	8	2
	Miehet	41,5	39	17,1	2,4	0
13	2.vsk	4,1	55,1	20,4	18,4	2
	Päättö	9,5	40,5	31	19	0
	Naiset	2	44	24	28	2
	Miehet	12,2	53,7	26,8	7,3	0
14	2.vsk	24,5	42,9	26,5	4,1	2
	Päättö	7,1	42,9	38,1	11,9	0
	Naiset	12	42	36	10	0
	Miehet	22	43,9	26,8	4,9	2,4
15	2.vsk	22,4	59,2	16,3	2	0
	Päättö	23,8	47,6	26,2	0	0
	Naiset	16	56	24	2	0
	Miehet	31,7	51,2	17,1	0	0
16	2.vsk	61,2	30,6	8,2	0	0
	Päättö	31	50	14,3	2,4	0
	Naiset	50	40	8	0	0
	Miehet	43,9	39	14,6	2,4	0
17	2.vsk	18,4	44,9	22,4	12,2	2
	Päättö	23,8	45,2	21,4	9,5	0
	Naiset	16	46	24	12	2
	Miehet	26,8	43,9	19,5	9,8	0
18	2.vsk	34,7	49	8,2	8,2	0
	Päättö	19	59,5	19	2,4	0
	Naiset	24	60	12	4	0
	Miehet	31,7	46,3	14,6	7,3	0
19	2.vsk	16,3	51	22,4	8,2	0
	Päättö	16,7	47,6	23,8	11,9	0
	Naiset	16	44	22	18	0
	Miehet	17,1	56,1	24,4	0	0

20	2.vsk	46,9	28,6	16,3	4,1	2
	Päättö	28,6	42,9	21,4	7,1	0
	Naiset	38	38	14	6	2
	Miehet	39	31,7	24,4	4,9	0
21	2.vsk	77,6	14,3	8,2	0	0
	Päättö	61,9	31	7,1	0	0
	Naiset	70	22	8	0	0
	Miehet	70,7	22	7,3	0	0
22	2.vsk	8,2	44,9	30,6	16,3	0
	Päättö	9,5	28,6	45,2	14,3	0
	Naiset	8	26	44	20	0
	Miehet	9,8	51,2	29,3	9,8	0
23	2.vsk	24,5	46,9	16,3	12,2	0
	Päättö	19	57,1	16,7	7,1	0
	Naiset	22	56	14	8	0
	Miehet	22	46,3	19,5	12,2	0
24	2.vsk	57,1	24,5	18,4	0	0
	Päättö	28,6	54,8	16,7	0	0
	Naiset	36	44	20	0	0
	Miehet	53,7	31,7	14,6	0	0
25	2.vsk	8,2	20,4	36,7	22,4	12,2
	Päättö	11,9	33,3	35,7	9,5	9,5
	Naiset	8	26	42	12	12
	Miehet	12,2	26,8	29,3	22	9,8
26	2.vsk	46,9	30,6	16,3	6,1	0
	Päättö	21,4	45,2	19	11,9	2,4
	Naiset	28	38	18	14	2
	Miehet	43,9	36,6	17,1	2,4	0

## Liite 4. Ensimmäisten vuosien ahdistus ja stressi

**9. Kuinka stressaavia tai ahdistavia luulet seuraavien tilanteiden olevan sinulle tulevassa ammatissasi ENSIMMÄISTEN VUOSIEN AIKANA?**

1= ei ollenkaan, 2= hieman ahdistava, 3= jonkin verran ahdistava, 4= osittain ahdistava, 5=erittäin ahdistava. Ympyröi itseesi parhaiten sopiva vastausvaihtoehto.

1. Opetusmateriaalin puute	1	2	3	4	5
2. Tunne, että olen jatkuvan paineen alla suuren osan aikaa	1	2	3	4	5
3. Suoriutuminen hyvin, silloin kun arvioija on paikalla	1	2	3	4	5
4. Erilaisten oppilaiden tarpeiden huomioon ottaminen	1	2	3	4	5
5. Hallinnollisten velvollisuuksien lisääntyminen	1	2	3	4	5
6. Oppimisvaikeuksien diagnosointi	1	2	3	4	5
7. Riittämättömyyden tunne opettajana	1	2	3	4	5
8. Ei-motivoituneiden oppilaiden motivointi	1	2	3	4	5
9. Kollegojen hyväksyntä ja arvostus	1	2	3	4	5
10. Päivittäinen työskentely liian monen oppilaan kanssa	1	2	3	4	5
11. Oppilaiden ohjaaminen kohti älyllistä ja emotionaalista kasvua	1	2	3	4	5
12. Jokaisen oppilaan huomioiminen	1	2	3	4	5
13. Hyvän opetusarvostelun saaminen	1	2	3	4	5
14. Rutiini ja joustamaton tuntityöskentely	1	2	3	4	5
15. Tarkoituksenmukaisen luokkakurin ylläpitäminen	1	2	3	4	5



## Liite 5.

Vastauksien jakautuminen sukupuolen ja opintovuosien välillä ENSIMMÄISTEN  
VUOSIEN AIKANA

1	2.vsk	18,4	34,7	26,5	16,3	4,1
	Päätö	31	33,3	28,6	7,1	0
	Naiset	18	38	26	14	4
	Miehet	31,7	29,3	29,3	9,8	0
2	2.vsk	16,3	38,8	34,7	8,2	2
	Päätö	19	52,4	21,4	7,1	0
	Naiset	12	38	36	12	2
	Miehet	24,4	53,7	19,5	2,4	0
3	2.vsk	32,7	49	16,3	2	0
	Päätö	16,7	42,9	31	9,5	0
	Naiset	16	46	30	8	0
	Miehet	36,6	46,3	14,6	2,4	0
4	2.vsk	16,3	32,7	36,7	12,2	2
	Päätö	9,5	33,3	35,7	19	2,4
	Naiset	10	26	40	20	4
	Miehet	17,1	41,5	31,7	9,8	0
5	2.vsk	14,3	28,6	38,8	16,3	2
	Päätö	11,9	47,6	21,4	16,7	2,4
	Naiset	12	42	26	16	4
	Miehet	14,6	31,7	36,6	17,1	0
6	2.vsk	18,4	36,7	24,5	20,4	0
	Päätö	7,1	45,2	38,1	9,5	0
	Naiset	16	34	32	18	0
	Miehet	9,8	48,8	29,3	12,2	0
7	2.vsk	18,4	34,7	36,7	8,2	2
	Päätö	19	38,1	31	11,9	0
	Naiset	8	32	44	14	2
	Miehet	31,7	41,5	22	4,9	0
8	2.vsk	8,2	24,5	40,8	16,3	10,2
	Päätö	11,9	33,3	35,7	14,3	4,8
	Naiset	4	26	46	16	8
	Miehet	17,1	31,7	29,3	14,6	7,3
9	2.vsk	26,5	55,1	10,2	2	4,1
	Päätö	26,2	42,9	28,6	2,4	0
	Naiset	18	52	22	2	4
	Miehet	36,6	46,3	14,6	2,4	0

10	2.vsk	18,4	44,9	26,5	10,2	0
	Päätö	19	40,5	28,6	9,5	2,4
	Naiset	18	48	28	4	2
	Miehet	19,5	36,6	26,8	17,1	0
11	2.vsk	38,8	36,7	18,4	4,1	2
	Päätö	19	47,6	23,8	7,1	2,4
	Naiset	22	52	18	6	2
	Miehet	39	29,3	24,4	4,9	2,4
12	2.vsk	24,5	40,8	24,5	8,2	2
	Päätö	9,5	47,6	26,2	9,5	7,1
	Naiset	14	46	30	2	8
	Miehet	22	41,5	19,5	17,1	0
13	2.vsk	38,8	42,9	10,2	8,2	0
	Päätö	14,6	73,8	9,5	0	0
	Naiset	28	50	14	60	0
	Miehet	26,8	65,9	4,9	2,4	0
14	2.vsk	30,6	44,9	18,4	6,1	0
	Päätö	23,8	47,6	19	7,1	2,4
	Naiset	28	46	16	8	2
	Miehet	26,8	46,3	22	4,9	0
15	2.vsk	12,2	42,9	20,4	22,4	2
	Päätö	21,4	45,2	26,2	4,8	2,4
	Naiset	12	36	30	18	4
	Miehet	22	53,7	14,6	9,8	0

Liite 6. Tutkimushetkisen opetustilanteesta johtuvien huolien ja tuntemuksien kyselylomake

**10. Kuinka usein havaitset seuraavia huolia ja tuntemuksia liikuntatunnin pitämisen aikana?**

1= en ollenkaan, 2= harvoin, 3= joskus, 4= usein, 5= aina. Ympyröi itseesi parhaiten sopiva vastausvaihtoehto.

1. Minulla on vaikeaa pitää mielessä ko. tunnin tuntisuunnitelmaa	1	2	3	4	5
2. Minusta tuntuu kuin olisin hengästynyt	1	2	3	4	5
3. Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävänannossa	1	2	3	4	5
4. Minulla on vaikeaa keskittyä pidettävään liikuntatuntiin	1	2	3	4	5
5. Hengittäessä tuntuu epämiellyttävältä	1	2	3	4	5
6. Suorittaessani tunteja koen epävarmuutta mahdollisten virheiden takia	1	2	3	4	5
7. Minulla on vaikeaa muistaa liikuntatehtävän oikeita suoritusohjeita	1	2	3	4	5
8. Minua huimaa	1	2	3	4	5
9. Arvioinnit huolettavat minua kovasti	1	2	3	4	5
10. Minusta on vaikeaa muistaa liikuntatunteja, jotka jo pitänyt ja hallinnut	1	2	3	4	5
11. Minulla on paineen tunnetta rintakehässä	1	2	3	4	5
12. Olen opettaessani huolissani epäonnistumisen seurauksista	1	2	3	4	5
13. Ajatukseni eivät pysy kasassa	1	2	3	4	5
14. Tunnen kipua kehossani	1	2	3	4	5
15. Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia arvioinnissa	1	2	3	4	5
16. Minun on vaikea muistaa monimutkaisia tehtävänantoja	1	2	3	4	5
17. Minusta tuntuu ikään kuin jokin kuristaisi minua	1	2	3	4	5
18. Minua huolestuttaa se, että suoriudun huonosti	1	2	3	4	5

**Kiitos!**

## Liite 7.

Vastauksien jakautuminen sukupuolen ja opintovuosien välillä tunteiden havaitsemiseen liikuntatunnin aikana

1	2.vsk	30,6	46,9	22,4	0	0
	Päättö	26,8	46,3	19,5	7,3	0
	Naiset	22	48	24	4	0
	Miehet	36,6	43,9	17,1	2,4	0
2	2.vsk	53,1	40,8	6,1	0	0
	Päättö	50	28,6	19	0	0
	Naiset	38	40	20	0	0
	Miehet	68,3	29,3	2,4	0	0
3	2.vsk	36,7	46,9	14,3	2	0
	Päättö	21,4	45,2	23,8	7,1	0
	Naiset	24	48	20	6	0
	Miehet	36,6	43,9	17,1	2,4	0
4	2.vsk	59,2	30,6	10,2	0	0
	Päättö	52,4	38,1	7,1	0	0
	Naiset	50	46	2	0	0
	Miehet	63,4	19,5	17,1	0	0
5	2.vsk	83,7	14,3	2	0	0
	Päättö	73,8	21,4	2,4	0	0
	Naiset	74	20	4	0	0
	Miehet	85,4	14,6	0	0	0
6	2.vsk	28,6	44,9	20,4	6,1	0
	Päättö	16,7	52,4	19	7,1	2,4
	Naiset	16	42	28	10	2
	Miehet	31,7	56,1	9,8	2,4	0
7	2.vsk	28,6	53,1	14,3	4,1	0
	Päättö	28,6	42,9	21,4	4,8	0
	Naiset	22	52	18	6	0
	Miehet	36,6	43,9	17,1	2,4	0
8	2.vsk	89,9	8,2	2	0	0
	Päättö	58,7	11,9	0	0	0
	Naiset	82	14	2	0	0
	Miehet	95,1	4,9	0	0	0
9	2.vsk	38,8	38,8	18,4	4,1	0
	Päättö	33,3	42,9	19	0	2,4
	Naiset	30	40	22	4	2
	Miehet	43,9	41,5	14,6	0	0

10	2.vsk	55,1	28,6	10,2	6,1	0
	Päättö	45,2	40,5	7,1	2,4	2,4
	Naiset	48	32	12	4	2
	Miehet	53,7	36,6	4,9	4,9	0
11	2.vsk	85,7	12,2	2	0	0
	Päättö	88,1	4,8	4,8	0	0
	Naiset	82	10	6	0	0
	Miehet	92,7	7,3	0	0	0
12	2.vsk	40,8	38,8	16,3	4,1	0
	Päättö	42,9	4,5	11,9	2,4	0
	Naiset	40	32	20	6	0
	Miehet	43,9	48,8	7,3	0	0
13	2.vsk	38,8	40,8	18,4	2	0
	Päättö	31	50	16,7	0	0
	Naiset	30	46	20	2	0
	Miehet	41,5	43,9	14,6	0	0
14	2.vsk	91,8	6,1	2	0	0
	Päättö	88,1	9,5	0	0	0
	Naiset	84	12	2	0	0
	Miehet	97,6	2,4	0	0	0
15	2.vsk	53,1	40,8	2	4,1	0
	Päättö	38,1	38,1	19	2,4	0
	Naiset	36	44	12	6	0
	Miehet	58,5	34,1	7,3	0	0
16	2.vsk	24,5	42,9	28,6	2	2
	Päättö	19	42,9	23,8	11,9	0
	Naiset	18	40	32	8	0
	Miehet	26,8	46,3	19,5	4,9	2,4
17	2.vsk	95,9	2	2	0	0
	Päättö	90,5	7,1	0	0	0
	Naiset	88	8	2	0	0
	Miehet	100	0	0	0	0
18	2.vsk	32,7	40,8	22,4	2	2
	Päättö	26,2	45,2	16,7	4,8	4,8
	Naiset	22	46	20	4	6
	Miehet	39	39	19,5	2,4	0

Liite 8.

Opiskelijoiden tutkimushetkellä stressaaviksi ja ahdistaviksi kokemien, opetukseen liittyvien summamuuttujien sisällöt ja Cronbachin  $\alpha$ :t

Arviointi

- 5. Luokan ohjaavan opettajan arviointi opetusharjoitukseni tasosta
- 6. Arvioijan reaktiot opetusharjoittelun sujuvuudesta
- 12. Arvioijan odotuksien täyttäminen
- 14. Arvioijan reagointi yhteen tai useampaan epäonnistuneeseen tuntiin jos niitä tapahtuu
- 24. Observoijan suullinen arviointi tunnistani
- 26. Arvioijan läsnäolo tunnilla

$\alpha = .89$

Koulun henkilökunnan kanssa toimiminen

- 7. Koulun muun henkilökunnan reagointi opetukseni laatuun
- 11. Koulun henkilökunnan kanssa työskentely
- 16. Koulun johdon tyytyväisyys työni laatuun
- 18. Koulun henkilökunnan reagointi yhteen tai useampaan epäonnistuneeseen tuntiin jos niitä tapahtuu
- 21. Yhteistoiminta koulun henkilökunnan kanssa

$\alpha = .67$

Oppilaiden kohtaaminen

- 1. Lapselle hänen tarvitsemansa huomion antaminen laiminlyömättä muita lapsia
- 4. Luokkakurin ylläpitäminen
- 9. Ryhmässä tapahtuva yhden oppilaan häiriökäyttäytyminen
- 13. Tuntihäiriköinnit
- 17. Luokkamelun kontrolloiminen
- 20. Myönteisen opetusilmapiirin ylläpitäminen
- 22. Uhmakkaan lapsen kanssa toimiminen

$\alpha = .87$

Tunninvalmistelu ja pitäminen

- 3. Opetuksen ja oppilaiden motorisen tason yhteen sovittaminen
- 8. Opetussuunnitelman riittävyys tunnin läpiviemiseksi
- 10. Tuntisuunnitelmien läpivienti suunnitelman mukaisessa muodossa
- 15. Opetettavan aiheen riittävä läpikäynti
- 19. Sopivan tuntisisällön valitseminen
- 23. Hyvän tuntivalmistautumisen ylläpitäminen

$\alpha = .77$

## Liite 9.

Opettajan ammattiin liittyvien, ensimmäisten opetusvuosien aikana ahdistaviksi ja stressaaviksi koettujen tilanteiden summamuuttujat ja niiden Cronbachin  $\alpha$ :t

Opetusryhmän kanssa toimiminen

4. Erialaisten oppilaiden tarpeiden huomioon ottaminen
6. Oppimisvaikeuksien diagnosointi
8. Ei-motivoituneiden oppilaiden motivointi
10. Päivittäinen työskentely liian monen lapsen kanssa
11. Oppilaiden ohjaaminen kohti älyllistä ja emotionaalista kasvua
12. Jokaisen oppilaan huomioiminen
15. Tarkoituksenmukaisen luokkakurin ylläpitäminen

$\alpha = .87$

Palautteen saaminen

3. Suoriutuminen hyvin silloin kun arvioija on paikalla
9. Kollegojen hyväksyntä ja arvostus
13. Hyvän opetuspalautteen saaminen

$\alpha = .72$

Stressi ja riittämättömyyden tunne

2. Tunne, että olen jatkuvan paineen alla suuren osan aikaa
7. Riittämättömyyden tunne opettajana

$\alpha = .77$

Liite 10.

Tuntien pitämisen aikaiset huolet ja tuntemukset summamuuttujien Cronbachin  $\alpha$ :t

Psykosomaattiset oireet

2. Minusta tuntuu kuin olisin hengästynyt
5. Hengittäessä tuntuu epämiellyttävältä
8. Minua huimaa
11. Minulla on paineen tunnetta rintakehässä
14. Tunnen kipua kehossani
17. Minusta tuntuu ikään kuin jokin kuristaisi minua

$\alpha = .76$

Muistamisen ja keskittymisen vaikeudet

1. Minusta on vaikeaa pitää mielessä ko. tunnin tuntisuunnitelmaa
4. Minusta on vaikeaa keskittyä pidettävää liikuntatuntiin
7. Minusta on vaikeaa muistaa liikuntatehtävän oikeita suoritusohjeita
10. Minusta on vaikeaa muistaa liikuntatunteja, jotka olen jo pitänyt ja hallinnut
13. Ajatukseni eivät pysy kasassa
16. Minun on vaikea muistaa monimutkaisia tehtävänantoja

$\alpha = .80$

Virheet ja epäonnistumiset

3. Olen huolissani siitä, että teen virheitä tehtävänannossa
6. Suorittaessani tunteja koen epävarmuutta mahdollisten virheiden takia
12. Olen opettaessani huolissani epäonnistumisen seurauksista
18. Minua huolestuttaa se, että suoriudun huonosti

$\alpha = .86$

Tunnin arviointi

9. Arvioinnit huolestuttavat minua kovasti
15. Mietin mahdollisten virheiden seuraamuksia arvioinnissa

$\alpha = .76$