

**YLÄKOULUIKÄISTEN OPPILAIDEN KUVAILEMAT TUNTEET KOULUN
LIIKUNTATUNNEILLA JA TUNNEKOKEMUKSIIN LIITTYVÄT TEKIJÄT**

Nina Nakari

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Nakari, N. 2024. Yläkouluikäisten oppilaiden kuvailemat tunteet koulun liikuntatunneilla ja tunnekokemuksiin liittyvät tekijät. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka pro gradu- tutkielma, 65 s. 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 9.-luokkalaisten oppilaiden kokemia tunteita koulun liikuntatunneilla. Lisäksi tavoitteena on selvittää tunnekokemusten taustalla vaikuttavia mahdollisia tekijöitä. Aiheesta on aikaisempaa tutkimusta, mutta ei paljoa yläkouluikäisten oppilaiden ryhmistä. Näissä tutkimuksissa oppilaat eivät ole myöskään päässeet itse kertomaan omalla äänellään kokemuksistaan. Tässä tutkimuksessa ilmiötä tarkastellaan nimenomaan oppilaiden omasta näkökulmasta.

Tutkimusten mukaan tunteet vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Tunteet ohjaavat meitä pois epämiellyttävien ja terveydelle haitallisten asioiden luota. Toisaalta tunteet ohjaavat meitä niiden asioiden pariin, jotka tuottavat meille iloa ja mielihyvää. Nuoret kokevat tunteita eri tavalla kuin aikuiset. Oppilaat kokevat paljon tunteita koulun liikuntatunneilla. Tässä tutkimuksessa tunteet jaotellaan positiivisiin ja negatiivisiin oppilaan osallistumisen näkökulmasta. Useimmiten tehtävät, jotka herättävät oppilaassa positiivisia tunteita saavat tämän jatkamaan tehtävää. Kun taas negatiivisia tunteita herättävä tehtävä saa oppilaan useimmin välttelemään sitä.

Tutkimus on lähtökohdiltaan laadullinen, sillä tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään oppilaiden itse kuvailemia tunteita ja kokemuksia. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään eläytymistarinan menetelmää. Aineisto käsitellään laadullisella aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Oppilaat kuvailivat teksteissään laajan skaalan erilaisia tunteita, mitä koulun liikuntatunnit heissä herättävät. Oppilaat mainitsivat teksteissään enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunteita. Oppilaat myös kuvailivat negatiivisia tunteita enemmän teksteissään, esimerkiksi tunteen kehollista kokemusta ja mitkä tapahtumat tai tilanteet ovat mahdollisesti liittyneet sen syntyyn. Oppilaiden kirjoittamissa teksteissä mainittiin ja kuvailtiin negatiivisista tunteista eniten ärtyneisyyttä, turhautuneisuutta, vihaa, surua, tylsistymistä, ahdistusta ja häpeää. Positiivisista tunteista mainittiin ja kuvailtiin eniten iloa, pätevyyttä, innostuneisuutta, vapautta, ylpeyttä ja mielihyvää. Tunnekokemusten taustalla voi olla monia eri tekijöitä, jotka eivät välttämättä edes liity tunnin tapahtumiin. Tunnin tekeminen, vertaisten toiminta, opettajan toiminta, didaktiset ratkaisut, onnistumiset ja epäonnistumiset sekä oppilaan itsetietoisuus ja omaisuusvahingot voivat liittyä oppilaiden kuvailemiin tunteisiin. Liikunnanopettajien on tärkeää tiedostaa, mitkä tekijät voivat liittyä oppilaiden tunteiden syntyyn, jotta he voivat edistää positiivisten tunnekokemusten syntymistä koululiikunnassa.

Asiasanat: tunne, liikuntatunti, koululiikunta

ABSTRACT

Nakari, N. 2024. Emotions Described by Secondary School Students in Physical Education Classes and Factors Related to Emotional Experiences. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis in Physical Education, 65 p. 3 appendices.

The purpose of this study is to explore the emotions experienced by 9th-grade students in physical education classes. Additionally, the aim is to identify possible factors related to these emotional experiences. Until now, relevant research on the topic has often excluded lower secondary school students, instead focusing on alternative age groups. Moreover, in previous studies, students have not had the opportunity to express their experiences in their own voices. This research specifically examines the phenomenon from the students' perspective.

According to research emotions affect human behaviour. Emotions guide us away from things that are unpleasant and harmful for our health. On the other hand, emotions lead us toward matters that bring us joy and pleasure. Adolescents experience emotions differently from adults. Students experience a lot of emotions in physical education classes. In this study, emotions are categorized into positive and negative from the perspective of student participation. Tasks that evoke positive emotions in students usually encourage them to continue the task. Whereas a task that evokes negative emotions often leads students to avoiding it.

The research is qualitatively oriented, aiming to understand students' self-described feelings and experiences. The method of data collection involves the use of the narrative storytelling method. The data are analyzed using qualitative content analysis based on the material.

In their texts students described a wide range of emotions that school physical education classes evoke in them. Students mentioned more negative than positive emotions in their texts. Additionally, they described negative emotions more in their texts, such as the bodily experience of the emotion and what events or situations may have contributed to its emergence. Among the negative emotions in students' written texts irritability, frustration, anger, sadness, boredom, anxiety, and shame were mentioned and described the most. As for positive emotions, joy, competence, enthusiasm, freedom, pride, and pleasure were mentioned and described the most. There can be many different factors behind emotional experiences, that may not necessarily even be related to the events of the class. Class activities, peers' actions, teachers' actions, didactic solutions, achievements, and failures, as well as students' self-awareness and property damage, may be related to the emotions described by students. It is important for physical education teachers to be aware of the factors that may be related to students' emotional experiences so that they can promote the emergence of positive emotional experiences in physical education classes.

Key words: Emotion, Physical Education, School

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	TUNTEET	3
2.1	Tunnereaktio ja tunnekokemus.....	3
2.2	Tunteiden tehtävä	5
2.3	Miten tunteet syntyvät?	6
2.4	Perustunteet ja sosiaaliset tunteet	8
2.5	Nuorten tunnekuohut	9
3	TUNTEIDEN ROOLI KOULULIIKUNNASSA	11
3.1	Negatiiviset tunteet.....	11
3.2	Positiiviset tunteet	12
3.3	Ristiriitaiset tunteet.....	13
3.4	Tunnekokemuksia laukaisevat tilanteet.....	14
4	TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5.1	Eläytymistarina aineistonkeruumenetelmänä	17
5.2	Tutkimukseen osallistujat.....	18
5.3	Aineistonkeruu	19
5.4	Eläytymistarinoiden analysointi	20
5.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	23
6	TULOKSET	27
6.1	Oppilaiden kuvailemat tunteet koulun liikuntatunneilla	27
6.2	Tunnekokemuksiin liittyvät tekijät.....	35
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
	LÄHTEET	61

LIITTEET

LIITE 1: Tutkimustiedote

LIITE 2: Taulukko aineistosta esiin nousseista luokista sekä teemoista negatiivisten tunnekokemusten taustalla.

LIITE 3: Taulukko aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat positiivisten tunnekokemusten taustalla.

1 JOHDANTO

Liikunta eroaa selvästi muista koulun oppiaineista. Oppimistilanteissa korostuu fyysinen toiminta, poikkeava oppimisympäristö, yhteistoiminnallisuus sekä toiminnan avoin näkyvyys muille. Myös tunteet ovat liikuntatunneilla vahvemmin läsnä, jolloin oppilaan sosiaaliset ja emotionaaliset haasteet tulevat näkyvämmäksi. (Louhela 2012.) Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Ne ohjaavat käyttäytymistämme ja jopa yksittäisiä päätöksiä. (Nummenmaa 2019, 12.) Tunteilla on ollut myös merkittävä rooli ihmisen elossa selviämisen kannalta (Siira & Salminen 2011, 21). Oppilaat kokevat laajan skaalan erilaisia tunteita koulun liikuntatunneilla (Leisterer & Jekauc 2018; Sawicki & Görner 2018) ja ne vaikuttavat oppilaan halukkuuteen osallistua toimintaan. Oppimisen välineenä toimii oppijan oma keho (Jaakkola 2010, 30).

Osallistumisen näkökulmasta tunteet voidaan jakaa niihin, jotka aktivoivat ja niihin, jotka passivoivat oppilaita liikuntatunneilla. Negatiiviset tunteet, kuten häpeä, tylsistyminen ja viha, ovat yhteydessä osallistumattomuuteen (Simonton & Garn 2019). Epämiellyttävien tunteiden syntyessä oppilas saattaa valita mieluummin tehtävän välttelyn (Leisterer & Jekauc 2018). Positiiviset tunteet, kuten ilo, onnellisuus, hauskuus, varmuus ja ylpeys ovat taas yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen osallistua toimintaan liikuntatunneilla (Leisterer & Jekauc 2018). Erityisesti ilon tunne edistää oppilaiden osallistumista koululiikuntaan (Simonton & Garn 2019). Liikunnalliseen tehtävään liittyvät miellyttävät tunteet saavat oppilaan myös jatkamaan toimintaa (Leisterer & Jekauc 2018). Erilaisia tunnekokemuksia taas voivat laukaista kehon ulkoiset, mutta myös sisäiset ärsykkeet, kuten ajatukset (Siira & Saarinen 2011, 19, 53). Oppilaan kokeman tunteen taustalla voi olla siis monia syitä, ja niitä voivat laukaista erilaiset näkemämme tilanteet tai muistomme jostain tilanteesta.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden määrä nykypäivänä herättää huolestuneisuutta tutkijoissa (Brooks & Magnusson 2006; Barr-Anderson ym. 2013). Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan, kaikkien 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 60 minuuttia päivässä (Sääkslahti, Tammelin, Vasankari, Korsberg, Blom, Borodulin, Heinonen, Hietanen-Peltola, Huovinen, Kokko, Lintunen, Miettinen, Pietilä, Pihlainen, Saari & Viitanen 2021). Vuoden 2022 LIITU- tutkimuksen tulosten mukaan, lapsista ja nuorista vain 33 % näyttäisi täyttävän tämän suosituksen (Kokko & Martin 2022). Aktiivisuus koululiikunnassa sekä koulun ulkopuolisessa liikunnassa vähenee juuri murrosiässä. Laskusuhdanne on suurempi tytöillä kuin pojilla. (Brooks & Magnusson 2006; Barr-Anderson

ym. 2013.) Myös tyttöjen asenteet koululiikuntaa kohtaan muuttuvat negatiivisemmiksi iän myötä (Säfvenbom, Haugen & Bulie 2012). Pojat taas pitävät liikuntatunneista tyttöjä enemmän ja ovat fyysisesti aktiivisempia (Johnson, Erwin, Kipp & Beighle 2017). Yli-Piiparin, Wangin, Jaakkolan ja Liukkosen (2012) kolmen vuoden seurantatutkimuksessa oppilaiden halu osallistua liikuntatuntien toimintaan laski merkittävästi seitsemännen- ja yhdeksännen luokan välillä. Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen murrosiässä viittaa myös Bryanin ja Solmonin (2012) tutkimus nuorten fyysisestä aktiivisuudesta. Kyseisessä tutkimuksessa oppilaiden liikuntatunneilla ottamien askelten määrä väheni merkittävästi mittauksissa kuudennelta luokalta kahdeksannelle luokalle. Positiiviset tunteet ovat hyödyllisiä terveydelle. Ne auttavat ihmistä palautumaan negatiivisten tunnekokemusten rasituksesta sekä edistävät selviytymiskykyisyyttä. Lisäksi positiiviset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta ja joustavuutta. (Kokkonen 2017, 12.) Tästä syystä positiiviset tunnekokemukset koulun liikuntatunneilla liikunnallisen elämäntavan jatkuvuuden kannalta olisivat erityisen tärkeitä.

Tässä pro gradu- tutkielmassa selvitetään 9.-luokkalaisten oppilaiden kuvailemia tunteita koulun liikuntatunneilla sekä tunnekokemuksiin liittyviä tekijöitä. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadulliset metodit sopivat aiheen tutkimiseen paremmin, sillä kvalitatiivisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää tutkittavien omia näkökulmia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Tutkija halusi lähestyä aihetta nimenomaan oppilaiden omien ajatusten kautta. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään eläytymistarinan keinoa. Aineisto käsitellään laadullisella aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tulevana liikunnanopettajana tutkija pitää oppilaiden hyvinvointia erittäin tärkeänä. Oppilaan omat liikuntakokemukset, ja niihin liittyvät tunteet ovat yhteydessä tämän suhtautumiseen liikunnalliseen elämäntapaan vapaa-ajalla. Vastaavasti myös vähäinen liikunnan määrä voi olla yhteydessä oppilaan emotionaalisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Lisäksi lapsen ja nuoren kouluaikaisilla liikuntakokemuksilla voi olla vaikutusta tämän suhtautumisessa liikuntaan aikuisuudessa. Oppilaiden asenteet koululiikuntaa kohtaan muuttuvat siirryttäessä peruskoulun ylemmille luokka-asteille ja liikunta-aktiivisuus vähenee. Tästä syystä olisi tärkeää tutkia, mitä erilaisia tunteita oppilaat kokevat yläkoulun liikuntatunneilla ja mitä syitä tunnekokemusten takana mahdollisesti on. Aiheesta on vähän tutkimusta nimenomaan oppilaiden omasta näkökulmasta.

2 TUNTEET

Tieteellisessä kirjallisuudessa ei ole vielä päästy yhteisymmärrykseen tunne-elämän keskeisten käsitteiden määrittelystä (Pietiäinen 2019, 28). Emootio-käsite nousee kuitenkin usein esiin tunnetutkimuksessa. Tälle ei ole tosin suoraa suomenkielistä vastinetta, joten siitä käytetään usein termiä “tunne” kuvailemaan samoja merkityksiä. (Kokkonen 2017, 17.) Nykyaikaiset tunneteoriat erottavat emootion ja tunteen käsitteet toisistaan. Ne molemmat kuuluvat tosin affektin, eli tunnetilan, käsitteen alle. (Kokkonen 2017, 15.) Emootiot ovat automaattisia, biologisia ja tiedostamattomia tunnereaktiota. Ne ovat ensimmäisiä vaiheita tunneprosessissa ja ensisijainen reaktio tapahtumiin. Emootion aikana yksilön aivojen- ja kehon toiminnassa sekä käyttäytymisessä tapahtuu muutoksia. (Kokkonen 2017, 15.) Punastuminen, hikoilu ja sydämen sykkeen kiihtyminen ovat esimerkkejä kehon toimintojen muutoksesta. Tunneprosessissa tapahtuu myöhemmin tietoinen tunnekokemus. Tästä tietoisesta reaktiosta käytetään arkikielessä nimitystä tunne. (Kokkonen 2017, 15; Nummenmaa 2010, 16.) Tunneprosessin tietoisessa vaiheessa yksilö voi tunnistaa, mikä tunteen aiheutti (Nummenmaa 2010, 16). Tunteet muodostuvat siis kehon fysiologisten reaktioiden ja yksilön omakohtaisten kokemusten vuorovaikutuksesta. Tunteisiin vaikuttavat myös ihmisen omat muistot, mielikuvat, kasvatus ja jopa kulttuuri. (Kokkonen 2017, 15.)

2.1 Tunnereaktio ja tunnekokemus

Tunteita tarkastellessa voidaan erottaa toisistaan ensisijainen tunnereaktio ja sen jälkeen ilmenevä tunnekokemus. Ulkoiset tapahtumat saavat meissä aikaan ensin tiedostamattoman ja automaattisen tunnereaktion. Tässä kohtaa alkavat fysiologiset reaktiot, kuten aivotoiminnan- ja kehon toiminnan muutokset, käyttäytymisen muutokset sekä automaattiset tunneilmaisut. (Nummenmaa 2010, 16.) Tunnereaktioihin liittyy voimakkaita muutoksia mielen ja kehon tilassa. Ihminen voi kuvailla, että esimerkiksi onnen tunne tuntuu lämpimältä rinnassa, ja toisaalta ahdistuneisuus saa koko kehon lihakset jännittymään. (Nummenmaa 2010, 11.)

Kokonaisvaltaiseen tunnereaktioon kuuluu kolme osaa: tunteen aiheuttamat kehon fysiologiset muutokset sekä käyttäytymisen muutokset ja tietoinen tunnekokemus (Nummenmaa 2010, 21). Yksilön havainnot ulkoisen ympäristön tapahtumista synnyttävät tunnereaktion, mutta myös yksilön oma sisäinen tulkinta tapahtumista vaikuttaa subjektiiviseen tunnekokemukseen

(Nummenmaa 2010, 23). Ihmisillä saattaa olla hyvinkin erilaiset tulkinnat samasta tilanteesta, esimerkiksi liikuntatunnilla. Toisaalta tunteet itsessään voivat ohjata, mitä ympäristöstä havainnoimme, ja kuinka tulkitsemme tilannetta (Nummenmaa 2010, 11). Kun tulemme tietoisiksi tunnetilasta ja siitä, mikä sen aiheutti, syntyy tunnekokemus. Tunnekokemuksista käytetään yleensä nimitystä tunne. (Kokkonen 2017, 15; Nummenmaa 2010, 16.) Tietoisien tunnekokemuksen avulla tulemme tietoisiksi, että jokin tapahtuma on vaikuttanut mieleemme ja kehomme tilaan. Kun tiedämme tunnekokemuksen aiheuttajan, voimme alkaa etsimään tietoisesti ratkaisuja, mikä tilanteeseen voisi auttaa. (Nummenmaa 2010, 18). Tunteet ovat siis välttämätön neurofysiologinen mekanismi, joiden tarkoitus on edistää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviämään sosiaalisista tilanteista (Nummenmaa 2010, 17).

Kun tunteet kestävät kauemmin kuin muutaman sekunnin, niistä tulee tiedostettuja tunnekokemuksia. Tunteet voivat vaihdella voimakkuudeltaan. Suuttumus voi vaihdella aina pienestä ärsytyksestä voimakkaaseen raivoon. Tunnetilasta tulee mieliala, kun se pitkittyy, esimerkiksi pitkään jatkunut suru voi muuttua alakuloisuudeksi tai pitkään jatkunut ihastuminen voi muuttua rakkaudeksi. (Siira & Saarinen 2011, 22.) Tunteet voivat olla hyvinkin lyhytkestoisia ja tiedostamattomia. Siksi niitä voi olla vaikea tunnistaa ja kuvailla. Mitä tietoisempia olemme omakohtaisesta tunnekokemuksestamme, sitä helpommin pystymme reflektoimaan, määrittelemään ja säätelemään sitä. Tunnekokemus voidaan ymmärtää kahden ulottuvuuden avulla. Onko se miellyttävä vai epämiellyttävä tai rauhallinen vai kiihtynyt. Tutkijat eivät ole yhtä mieltä siitä, vaikuttavatko kehon ulkoiset tapahtumat tunnereaktion syntyyn. (Kokkonen 2017, 16). Tunteet voidaan myös jakaa niin, miltä ne tuntuvat kehossa. Miellyttäviksi koetut tunteet, kuten ilo ja mielihyvä, ohjaavat meitä sellaisten asioiden pariin, jotka edistävät hyvinvointiamme. Epämiellyttäviksi koetut tunteet, kuten viha ja inho, taas ohjaavat meitä pois päin sellaisista asioista, jotka voivat heikentää hyvinvointiamme. (Siira & Saarinen 2011, 23.) Miellyttävät tunteet tuntuvat hyvältä ja helpolta hyväksyä. Kielteiset tunteet tuntuvat hankalalta ja niiden kanssa on vaikea olla. Haastavat tunteet ovat silti hyödyllisiä, sillä ne auttavat meitä ottamaan etäisyyttä ihmisiin, ja tilanteisiin, jotka ovat hyvinvointimme kannalta haitaksi, ja puolustamaan itseämme, jos kohtaamme vääryyttä. (Cacciatore 2010, 16.)

2.2 Tunteiden tehtävä

Tunteet ovat ihmisen selviytymisen kannalta tärkeitä työkaluja (Kokkonen 2017, 11; Siira & Salminen 2011, 21). Ne ohjaavat jokapäiväistä elämäämme, ja jopa yksittäisiä päätöksiä (Nummenmaa 2019, 12). Tunteet auttavat meitä ymmärtämään todellisuutta sekä käsillä olevia tilanteita ja tapahtumia (Kokkonen 2017, 11). Tunteet vaikuttavat väistämättä ihmisten käyttäytymiseen, ajatuksiin sekä suhteisiin toisiin ihmisiin (Kokkonen 2017, 17). Tunteet ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa ja vaikuttavat siihen, miten havainnoimme ympäristöämme (Nummenmaa 2010, 11). Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä. Ne auttavat meitä jäsentämään, mitä asioita pidämme elämässä tärkeinä ja merkityksellisinä. Tunteet ohjaavat meitä hyvinvointimme kannalta merkittävien asioiden pariin. Näitä ovat esimerkiksi mieluisa harrastus tai työ, itselle tärkeät ihmiset ja asiat, jotka muuten tuovat meille iloa ja rauhaa. (Kokkonen 2017, 11.) Tunteiden tehtävä on myös varjella ja suojella meitä. Esimerkiksi vihan tunteen kokeminen, ja ilmaiseminen, on tarpeellista tilanteissa, joissa omia tai toisen oikeuksia loukataan (Kokkonen 2017, 11).

Ilon tehtävä on ohjata meitä sellaiseen toimintaan, josta saamme mielihyvää ja joka tyydyttää perustarpeitamme, kuten nälkää, seksuaalista halukkuutta tai hyväksytyksi tulemistä. Pelon tehtävä on taas ohjata meitä pois päin hyvinvointiamme uhkaavista tilanteista. Surun tehtävä on suojella kehoa ja mieltä suurelta järkytykseltä, esim. Läheisen kuolemalta. Silloin yksilön yleinen toimintavalmius hidastuu. Surun ilmaiseminen muille edistää yksilön mahdollisuuksia saada tukea surun hetkellä. Muiden käytös surun kokijaa kohtaan liittyy empatian kokemiseen. Vihan tarkoitus on kiihdyttää yksilön toimintavalmiutta. Silloin olemme valmiita puolustamaan itseämme tai muita, joiden oikeuksia on loukattu. Valmius puolustamiseen voi liittyä myös fyysistä uhkaa vastaan. Hämmästyksen viriää silloin, kun jokin tapahtuma yllättää meidät tai ei vastaa odotuksiamme. Hämmästyksen tehtävä on muuttaa toimintamme ja tunnekokemuksemme tarkoituksenmukaiseksi. (Nummenmaa 2010, 35).

Entisajan ihmisen eloonjäämisen kannalta pelko on ollut hyvin tärkeä tunne vaarojen välttämässä (Nummenmaa 2019, 90). Pelon tunne ohjaa meitä pois päin tilanteista, jotka voivat olla hyvinvoinnillemme jollain tavalla haitallisia (Kokkonen 2017, 11). Pelko ja viha ovat toimineet suojausmekanismina, kun ihmisen on pitänyt paeta vaaraa tai puolustaa itseään jotain uhkaa vastaan (Kokkonen 2017, 11). Pelko saa meidät toimimaan myös järjenvastaisesti. Joskus saatamme vältellä asioita pelon takia, vaikka ne olisivatkin hyvinvointimme kannalta

positiivisesti merkittäviä, esimerkiksi hammaslääkäreitä. Epäonnistumisen ja häpeän pelon takia saatamme myös jättää menemättä treffeille unelmien kumppanin kanssa. (Nummenmaa 2019, 109). Tästä syystä oppilas saattaa myös kokea pelon tunteita liikunnassa, vaikka se olisi opettajan mielestä turhaa. Pelko sumentaa järjen, ja se on myös tarttuvaa (Nummenmaa 2019, 109). Jos kerran on sattunut jokin epäonnistuminen, samanlaisesta tilanteesta voi olla vaikeaa ajatella, että nyt käy eri tavalla. Aivojen pelkojärjestelmä altistaa meidät tarpeettomien pelkojen oppimiselle. Pelkotila voi jäädä päälle tai ylivirittyä, joka taas altistaa ahdistusperäisille häiriöille. Ahdistus voi myös viritä silloin, kun uhka ei ole vielä näköpiirissä, vaan ennakoimme sitä. (Nummenmaa 2019, 109).

Inho on myös eloonjäämisen kannalta merkittävä tunne. Inhon tehtävä on ohjata ihmistä pois hyvinvointia heikentävistä asioista, kuten taudinaiheuttajista (Nummenmaa 2019, 90). Tähän liittyy voimakkaat epämiellyttävät maut ja tuoksut, kuten pilaantunut ruoka, mutta myös näkemämme epämiellyttävät asiat, kuten märkivä haava. On olemassa myös moraalista inhoa, joka syntyy silloin, kun näemme jotain sellaista, joka on omien moraalii- ja arvokäsitystemme kanssa ristiriidassa, esimerkiksi seksuaalinen kaltoinkohtelu. Moraalinen inho on opittua. (Nummenmaa 2010, 35.)

Tunne-elämän ollessa tasapainossa tunteet tulevat esiin tarkoituksenmukaisesti ja sopivan voimakkaina erilaisiin tilanteisiin nähden (Kokkonen 2017, 19). Jos siis arkinen tilanne synnyttää pelkoa ja ahdistusta, tunne-elämä ei ole tasapainossa. Tunteiden säätelyyn kuuluu, että voimme itse vaikuttaa siihen, kuinka pitkään ja voimakkaasti tunnemme (Kokkonen 2017, 19). Liikunnanopettajan on siis tärkeää sisältää tunteihin harjoitteita, joissa opetellaan tunteiden säätelytaitoja. Tarvitsemme tunteiden säätelyä, jotta voimme toimia muiden ihmisten kanssa (Nummenmaa 2019, 276).

2.3 Miten tunteet syntyvät?

Tunteiden syntyyn vaikuttaa ympäristö sekä ihmisen mielen ja kehon tila. (Nummenmaa 2019, 12). Tunteet syntyvät aivoissamme. Aivojen limbinen järjestelmä on keskeinen osa tunteiden syntymisen ja niiden säätelyn kannalta. Se sijaitsee aivokuorella, isojenaivojen etu- ja keskiosissa. (Kokkonen 2017, 77.) Manteliumake, eli amygdala, on myös merkittävässä roolissa tunnereaktioiden synnyssä. Se havainnoi jatkuvasti ympäristöä ja arvioi erilaisten

tapahtumien hyödyllisyyttä tai vaarallisuutta. (Nummenmaa 2010, 56; Nummenmaa 2019, 37.) Se myös arvioi, ovatko tapahtumat sosiaalisesti tai emotionaalisesti merkittäviä. Tämä jatkuva ärsykkeiden arviointi tapahtuu automaattisesti, jonka jälkeen se välittää niistä tietoa eteenpäin muille aivoalueille. (Kokkonen 2017, 77.) Tunteen fysiologinen, eli kehollinen, reaktio leviää kehossa sekunnin murto-osissa. Tunne koetaan tietoisesti vasta jälkeinpäin, noin sekunnin kuluttua. (Siira & Saarinen 2011, 21). Mantelitulmakkeen vaurioituessa tunteiden tunnistaminen vaikeutuu (Nummenmaa 2019, 37).

Tunteet voivat syntyä myös tarttumalla ihmisestä toiseen. Ystävapiirin iloinen nauru usein leviää ryhmän ulkopuolelle ympäristöön. (Nummenmaa 2019, 131–132.) Vastaavasti, jos ihminen tunnistaa toisen naamasta tämän olevan vihainen, hän yrittää vältellä toisen kohtaamista (Nummenmaa 2019, 131). Tunteisiin eläytyminen kuuluu myös tunnetaitoihin (Nummenmaa 2019, 131). Positiivisten tunteiden kokeminen yhdessä kohentaa mielialaa ja edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Erityisesti yhdessä nauraminen luo merkittäviä tunnesiteitä. Myös negatiiviset tunteet, esimerkiksi pelko ja ahdistus, tarttuvat. (Nummenmaa 2019, 136–137.) Myös kipu on tarttuvaa. Tämä voi liittyä siihen, että aivot valmistavat meitä kohtaamaan vaaran. Tämä liittyy myös empatian kokemiseen, sillä tiedämme, että toisen vahingoittaminen sattuu. Pienillä lapsilla toisen tunteiden peilaaminen ei ole vielä kehittynyt, siksi he saattavat esimerkiksi lyödä, purra tai potkia muita. (Nummenmaa 2019, 137.) Tunteiden tarttuminen johtuu siitä, että se on ollut selviytymisemme kannalta hyödyllistä sosiaalisissa tilanteissa. Tällöin katsomme ja tulkitsemme maailmaa samasta näkökulmasta, jolloin meidän on helpompi tulla toimeen keskenämme. (Nummenmaa 2010, 132). Näin ollen opettajan kannattaa yrittää pysyä innokkaana ja kannustavana, vaikka oppilaat eivät olisikaan. Toisaalta tunteiden tarttuminen ei aina ole hyvästä. Tästä esimerkkinä joukkopaniikki tai vihan ja aggression tarttuminen. (Nummenmaa 2010, 131–132.)

Miksi tietyt tapahtumat herättävät tunteita? Tätä selittävät teoriat voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan, kognitiivisiin ja automaattisiin arviointiprosesseihin. (Nummenmaa 2010, 24). Kognitiivisten arviointiteorioiden mukaan tunnereaktion syntyyn vaikuttaa tietoinen arviointi ja tulkinta kehon fysiologisista muutoksista. Tällaisten teorioiden mukaan oppimisella ja subjektiivisella tulkinnalla on suuri merkitys. (Nummenmaa 2010, 24–25). Kuvitellaan esimerkiksi oppilas, joka tuntee sydämensä sykkeen kiihtyvän kuullessaan kilpailutilanteesta. Toinen voi tulkita fysiologisen reaktion ennustavan ahdistusta ja toinen taas innostusta tulevasta pelistä. Automaattisten arviointiteorioiden mukaan taas mieli reagoi aina automaattisesti

tietyllä tunnereaktiolla merkityksellisiin tapahtumiin ilman tietoista tulkintaa. Esimerkiksi jotkut tapahtumat voivat herättää ihmisissä aina pelkoa. Tunnereaktiot ovat toisin sanoen osittain perinnöllisiä. (Nummenmaa 2010, 25). Nämä molemmat lähestymistavat pohjaavat siihen, että tunnejärjestelmä käynnistää kehon fysiologiset reaktiot, kun ulkoinen tapahtuma ylittää “tunteellisuudessaan” tietyn rajan, eli on riittävän merkityksellinen (Nummenmaa 2010, 25).

Tunteet eivät tarvitse syntyäkseen ulkoista ärsykettä kehon ulkopuolelta. Myös ajatukset voivat aktivoida tunteita. Tämä toimii molempiin suuntiin. (Siira & Saarinen 2011, 53.) Ajatukset ovat oikeastaan aina päällä, ja ne kytkeytyvät pois ainoastaan henkeä uhkaavissa tilanteissa, jolloin keho toimii refleksien ohjaamana. Ajatukset kyllä ilmaantuvat tilanteen jälkeen. Ajatuksemme, ja myös tunteemme, voivat olla hyvinvointia edistäviä tai heikentäviä. Kielteisiä tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta, lietsovat ajatukset yleensä pahentavat tilannetta. Taas myönteiset ajatukset auttavat meitä selviämään tilanteista. (Siira & Saarinen 2011, 53.)

Myös menneisyyden tapahtumat vaikuttavat tunteiden syntyyn. Ihminen muistaa hyvin tunnepitoiset tapahtumat, niin myönteiset kuin kielteiset, yksityiskohtaisesti. Lisäksi ihminen muistaa myös, millainen tunnereaktio tapahtumasta syntyi. Tunneperustaiset muistot toimivat myös ennakoiden, jolloin alamme mahdollisesti välttelemään vastaavia tilanteita. (Nummenmaa 2010, 119). Tunteet palauttavat meidät tilanteisiin, joissa tunne on syntynyt (Kokkonen 2017, 13). Esimerkiksi jos negatiivinen tunne on syntynyt jollain liikuntatunnilla, sen muistaa ensi kerralla, kun vastaava tilanne on edessä. Muistot ja omakohtaiset kokemukset voivat vaikuttaa opitun tunnereaktion syntyyn. Negatiivisesti vaikuttavia muistoja ovat esimerkiksi onnettomuudet ja traumat. (Nummenmaa 2010, 28.). Tämä tapahtuu usein tiedostamattamme.

2.4 Perustunteet ja sosiaaliset tunteet

Tunteet voidaan jakaa perustunteisiin ja sosiaalisiin tunteisiin. Perustunteita ovat ne tunteet, joita ilmaistaan samoilla kasvonilmeillä koko maailmassa. Ne saattavat myös ilmaantua ja mennä ohi tiedostamattamme. Perustunteet ovat sellaisia, joita koetaan myös muita tunteita useammin. (Nummenmaa 2010, 34.) Näitä ovat ilo, eli mielihyvä, suru, viha eli suuttumus, pelko, inho ja hämmästys. (Nummenmaa 2010, 33; Siira & Saarinen 2011, 22.) Ihmiset kokevat

perustunteiden lisäksi erilaisia sosiaalisia tunteita, kuten häpeää, kateutta, ylpeyttä, halveksuntaa, nolostumista tai ujostumista. Näiden tunteiden kokemiseen liittyy aina sosiaalinen konteksti, eli tunnekokemuksen syntyyn vaikuttaa ympärillä olevat ihmiset. Sosiaaliset tunteet ovat myös ihmisen perimän aikaansaamia, mutta niiden kokemiseen voidaan vaikuttaa merkittävästi oppimisen kautta. (Nummenmaa 2010, 37). Sosiaalisten tunteiden tarkoitus on viestiä tarpeistamme muille (Siira & Saarinen 2011, 22). Sosiaalisilla tunteilla voidaan määritellä myös ryhmän rajoja ja normeja. Esimerkiksi häpeä kertoo meille, että olemme toimineet väärin ryhmän normeja kohtaan. Sosiaalisia tunteita ovat myös kateus ja mustasukkaisuus. (Siira & Saarinen 2011, 23.)

2.5 Nuorten tunnekuohut

Ei ole vain sanonta, että nuorilla tunteet kuohuvat. Se nimittäin saattaa oikeasti tuntua siltä. Kun murrosikä alkaa, nuoren keho alkaa muuttumaan kiihtyvällä vauhdilla hormonituotannon kasvun myötä (Berger 2005, 432). Hormonit ovat kemiallisia yhdisteitä, jotka syntyvät kehon eri osissa ja ne siirtyvät verenkierron mukana muualle kehoon. Hormonituotannon kasvu ei vaikuta ainoastaan nuoren fyysiseen olemukseen, vaan se muokkaa myös tämän aivoja. Hormonit vaikuttavat esimerkiksi ajatteluun, haluihin, tunteisiin, käyttäytymiseen sekä mielialaan. (Berger 2005, 433.) Murrosiän alkaminen on yksilöllistä ja kehon muutokset alkavat näkyä noin 10–13 ikävuoden välillä (Berger 2005, 432, 439).

Mielialan vaihtelut ja voimakkaat tunnekokemukset ovat yleisiä murrosiässä, sillä hormonien erityis ei ole tasaista, vaan sykäyksittäistä (Berger 2005, 434). Nuoren tunteenpurkaukset voivat myös johtua siitä, että hänellä ei ole aiempaa kokemusta vastaavista tilanteista. Nuori ei ole ehkä kokenut tunteita näin voimakkaasti ennen murrosikää, joten niitä voi olla hankala ymmärtää ja säädellä. (Berger 2005, 434.) Vihan tunne voi tuntua nuoresta silmittömältä tai rakastuminen siltä, että leijailee pilvissä. Pettymys voi taas tuntua tuskallisen karvaalta. Aikuisilla hormonituotanto on jo tasaantunut ja tunteiden säätelyä on harjoiteltu. Tästä syystä nuorten tunteenpurkaukset näyttävät aikuisille useimmin hallitsemattomina. (Berger 2005, 434.)

Itsetunto on merkittävässä roolissa ihmisen kaikessa toiminnassa ja käyttäytymisessä. Se vaikuttaa esimerkiksi tapahtumien subjektiiviseen havainnointiin. (Nikander & Rovio 2009,

225.) Nuorilla ajatukset pyörivät vahvasti itsen ympärillä ja siinä, miten muut heidät näkevät. Tämä voi johtaa vääristyneeseen käsitykseen, että kaikki mitä muut tekevät, johtuu nuoren omasta toiminnasta. (Berger 2005, 466). Esimerkiksi käytävällä toisen oppilaan nyrpeä katse voi johtaa nuorella ajatukseen, että tämä on hänelle vihainen. Sosiaalisen ympäristön reaktiot ovat omiaan laukaisemaan tiettyjen tunnereaktioiden ja -tilojen viriämistä nuorilla. (Berger 2005, 467.) Ihmiselle on hyvin tärkeää, millaisena muut hänet näkevät (Nummenmaa 2019, 299). Nuorille tuntuu olevan erityisen tärkeää, minkälaisen kuvan hän antaa itsestään muille. Todellisuudessa kaikki kiinnittävät huomiota omaan itseensä (Berger 2005, 467). Ei siis ole ihme, jos pieleen mennyt kampaus tuntuu nuoresta maailmanlopulta. Terveen itsetunnon omaava ihminen hyväksyy itsensä, niin vahvuuksinensa kuin heikkouksinensa (Nikander & Rovio 2009, 225).

3 TUNTEIDEN ROOLI KOULULIIKUNNASSA

Oppilaiden tunteet ovat koulun liikuntatunneilla vahvemmin läsnä verrattuna muihin oppiaineisiin (Louhela 2012). Oppilaan mielialaan voi vaikuttaa moni tekijä. Oppilas saattaa olla ahdistunut tulevasta kokeesta, innoissaan koulun jälkeisistä harjoituksista tai kotona tapahtuvat ongelmat voivat vaikuttaa hänen mielialaansa (Hoffmann, Pringle & Brackett 2018, 174). Tunteet ovat tärkeitä komponentteja oppimisprosessissa (Salmela-Aro 2018, 20). Kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat merkittävästi oppilaan identiteettiin ja kehonkuvaan (Brooks & Magnusson 2006). Lisäksi oppilaan menneisyys ja omakohtaiset kokemukset vaikuttavat liikuntakokemukseen (Leisterer & Jekauc 2018). Myös oppilaan oma tulkinta tilanteesta vaikuttaa siihen, minkälaisia tunteita hän liikuntatunnilla kokee (Trigueros, Aguilar-Parra, López-Liria & Rocamora 2019).

Tunne-elämän tasapainoon kuuluu kaikenlaisten tunteiden kokeminen. Tästä syystä tunteita ei voida jaotella yksiselitteisesti miellyttäviin tai epämiellyttäviin; kielteisiin tai myönteisiin (Kokkonen 2017, 20). Tässä työssä tarkastelen tunteita kuitenkin osallistumisen näkökulmasta. Negatiiviset tunteet usein estävät ja positiiviset taas edistävät oppilaan osallistumista liikuntatunneilla (Leisterer & Jekauc 2018; Sawicki & Görner 2018; Simonton & Garn 2019). Tästä syystä käytän näitä termejä. Oppilaat voivat kokea liikuntatunneilla negatiivisia ja positiivisia tunteita, mutta myös ristiriitaisia tunteita. Liikuntatunneilla tapahtuu erilaisia tilanteita, jotka voivat laukaista oppilaan tunnekokemuksen. Opettajan tulisi ottaa oppilaiden kokemat tunteet huomioon oppimistilanteissa.

3.1 Negatiiviset tunteet

Oppilaan kokemat negatiiviset tunteet ovat useimmiten yhteydessä haluttomuuteen osallistua toimintaan liikuntatunnilla. Tällaisia tunteita ovat esimerkiksi häpeä, nöyryytys, epäonnistumisen pelko, tylsistyminen, hermostuneisuus, ahdistus, pettymys, surullisuus tai vihaisuus (Leisterer & Jekauc 2018; Sawicki & Görner 2018; Simonton & Garn 2019; Tiirikainen 2019). Salmela-Aron (2018, 21) mukaan osallistumista heikentäviä tunteita ovat lisäksi kyllästyminen tai hämmennys. Voidaan siis päätellä, että oppilaan kokemat kielteiset tunteet liikuntatunneilla heikentävät tämän halua osallistua opetukseen. Ne voivat syntyä, esimerkiksi tilanteessa, jossa oppilas kokee epäonnistuvansa (Kuivanto 2021). Negatiiviset

tunteet voivat olla yhteydessä myös liikuntatuntien ulkopuoliseen käytökseen. Simonton ja Garn (2019) selvittivät tutkimuksessaan negatiivisten tunteiden yhteyttä oppilaan tuntikäyttäytymiseen, vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen sekä paikallaanoloaikaan yläkoululaisilla. Oppilaan kokema häpeän tunne liikuntatunneilla on vahvasti yhteydessä osallistumattomuuteen, mutta voi johtaa inaktiivisuuteen myös vapaa-ajalla. Lisäksi häpeän tunne ja tylsistyminen ovat molemmat yhteydessä oppilaan häiritsevään käytökseen tunneilla sekä istuvaan elämäntyyliin. (Simonton & Garn 2019.) Sawickin ja Görnerin (2018) saksalaistutkimuksessa yläkouluikäiset pojat kokivat koululiikunnassa hieman tyttöjä useammin negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja hermostuneisuutta.

3.2 Positiiviset tunteet

Oppilaan kokemat positiiviset tunteet yleensä edistävät tämän osallistumista liikuntatunneilla. Tällaisia tunteita ovat esimerkiksi ilo, innokkuus, onnellisuus, pätevyyden kokeminen, hauskuus, helpotus, itsevarmuus ja ylpeys (Leisterer & Jekauc 2018; Sawicki & Görner 2018; Simonton & Garn 2019). Erityisesti oppilaan kokemalla ilon tunteella on merkittävä vaikutus opetukseen osallistumisessa liikuntatunneilla (Simonton & Garn 2019). Myönteisten tunteiden merkitystä oppilaan haluun osallistua puoltaa myös Salmela-Aro (2018, 21), jonka mukaan oppilaan energisyys, onnistuminen ja aktiivisuus ovat yhteydessä ihanteelliseen oppimiskokemukseen. Yoon (2015) tutkimuksessa korealaisille yläkoululaisille oppilaan kokemat positiiviset tunteet liikuntatunneilla voimistivat tämän halua osallistua toimintaan. Onnistumisen kokemukset liikuntatunneilla ovat tärkeitä (Tiirikainen 2019), sillä ne voivat synnyttää oppilaassa myönteisiä tunteita (Kuivanto 2021). Oppilaat kokevat koululiikunnassa useimmiten positiivisia tunteita (Sawicki & Görner 2018; Lovoll, Bentzen & Säfvenbom 2019). Sawickin & Görnerin (2018) tutkimuksessa yläkouluikäiset tytöt kokivat liikuntatunneilla hieman enemmän positiivisia tunteita verrattuna saman ikäisiin poikiin. Toisaalta Lovollin, Bentzenin ja Säfvenbomin (2019) norjalaistutkimuksessa yläkouluikäiset tytöt muodostivat enemmistön joukosta, joka koki vähiten positiivisia tunteita liikuntatunneilla. Tunteet vaikuttavat ryhmän toimintaan. Ryhmässä koetut myönteiset tunteet edistävät jäsenten laadukasta yhteistyötä ja auttamiskäyttäytymistä toisiaan kohtaan (Kokkonen 2017, 14). Ihminen voi tuntea ylpeyttä urheilukilpailun voittamisesta (Nummenmaa 2010, 15).

3.3 Ristiriitaiset tunteet

Tunteiden vaikutus oppilaan haluun osallistua voi olla myös ristiriitainen. Negatiiviset tunteet useimmiten heikentävät halua osallistua liikuntatuntien toimintaan. Leistererin ja Jekaucin (2018) tutkimuksessa selvitettiin saksalaisten yläkoululaisten ja lukiolaisten omakohtaisia kokemuksia koululiikunnasta. Kyseisessä tutkimuksessa selvisi, että vihan tunne voi edistää oppilaan osallistumista liikuntatunneilla. Vihan tunne vaikutti tällä tavalla oppilaaseen tilanteissa, joissa tämä ei kokenut saavansa sosiaalista tukea ryhmältä. Simontonin ja Garnin (2019) tutkimuksesta löytyy samanlaisia tuloksia. Vihan tunne on vahvasti yhteydessä oppilaan häiritsevään käytökseen tunneilla sekä paikallaan oloon, mutta yllättäen vähemmän yhteydessä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Oppilas, joka siis kokee suuttumusta tai turhautumista koululiikunnassa, saattaa etsiä vapaa-ajallaan itseään kiinnostavia liikunnan muotoja. (Simonton & Garn 2019.)

Lisäksi Salmela-Aro (2018, 21) viittaa oppilaan osallistumiseen vaikuttaviin ristiriitaisiin tunteisiin, kuten ahdistukseen ja stressiin. Nämä tunteet voivat sopivassa määrin edistää osallistumista sekä oppimiskokemusta, mutta voimakkaina tunnekokemuksina estää sitä (Salmela-Aro 2018, 21). Esimerkiksi kilpailutilanteissa jännitys voi toimia osalle oppilaista kannustimena, kun taas osalle tällaiset tilanteet tuntuvat ahdistavilta. Jotkut urheilijat kaivavat itsestään tiettyjä tunteita esiin valmistautuessaan suoritukseen. He pyrkivät siis korvaamaan vallitsevan tunteen jollain suorituksen kannalta hyödyllisemmällä tunteella, joka auttaa keskittymään. (Kokkonen 2017, 22). Näin saattaa käydä myös liikuntatunneilla pelitilanteessa, jossa oppilas synnyttää itsestään aggression tunteita. Tunteita voi siis olla mahdollista synnyttää keinotekoisesti. Tämä pohjautuu Magda Arnoldin “facial feedback”-hypoteesiin, jossa kasvojen ilmeet vaikuttavat tunnekokemuksen syntyyn (Nummenmaa 2010, 98). Esimerkiksi jos henkilö ei ole iloinen, mutta hänen kasvojensa lihakset muodostavat hymyn, aivokuori luulee, että henkilö kokee mielihyvää. Tämä viestii tunnereaktioita tuottaviin aivojen osiin henkilön kokevan mielihyvää. (Nummenmaa 2010, 98.) Kateuden tunne voi motivoida meitä yrittämään kovemmin ja asettamaan aiempaa vaativampia tavoitteita. Tämä johtuu siitä, että haluamme samoja asioita tai ominaisuuksia, joita kateuden kohteella on (Kokkonen 2017, 13). Toisaalta tunteiden tarttuminen ei aina ole hyvästä. Tästä esimerkkinä joukkopaniikki tai vihan ja aggression tarttuminen. (Nummenmaa 2010, 131–132.)

3.4 Tunnekokemuksia laukaisevat tilanteet

Tunnekokemuksia voivat laukaista niin kehon ulkoiset kuin sisäiset ärsykkeet (Siira & Saarinen 2011, 19). Koululiikunta sisältää tilanteita, jotka voivat laukaista oppilaissa erilaisia tunteita. Esimerkiksi kilpailutilanteet, epäonnistumiset tai vertailu muihin ryhmäläisiin voivat synnyttää oppilaassa kielteisiä tunteita (Rukkinen 2015; Tiirikainen 2019). Tunnereaktion laatuun vaikuttaa, miten mielekkääksi oppilas kokee liikunnallisen tilanteen, kuinka paljon hän saa tukea ryhmältä, kokeeko oppilas onnistumisia tai, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa opetukseen (Leisterer & Jekauc 2018). Myös oppilaan tietoisuus siitä, miten muut ryhmäläiset näkevät tämän, vaikuttaa liikuntatunneilla koettuihin tunteisiin. Mitä tietoisempi oppilas on siitä, että muut tarkkailevat häntä, sitä enemmän hän kokee negatiivisia tunteita koululiikunnassa. (Moon, Jeon & Kwon 2016.)

Lisäksi ryhmään kuuluvat jäsenet voivat herättää oppilaissa erilaisia tunteita. Jos toinen herättää oppilaassa myönteisiä tunteita, hän oletettavasti hakeutuu tämän seuraan ja osoittaa tälle kiintymystä. Jos taas toinen herättää oppilaassa kielteisiä tunteita, tämä välttelee ja voi jopa torjua toisen oppilaan. Tunteiden taustalla on voi olla myös tunnesiirto- ilmiö. Sitä kutsutaan myös transferenssiksi. Ryhmän jäsen herättää oppilaassa tiettyjä tunteita, koska tämä muistuttaa häntä jostakin toisesta, esimerkiksi äidistä tai sisaruksesta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 64.) Epämiellyttäviltä tuntuvat tunteet, kuten häpeä, syyllisyys, kateus, rajoittavat ryhmässä sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistä (Kokkonen 2017, 13). Jos esimerkiksi ryhmässä ajatellaan, että liikuntatunneille osallistuminen on noloa, oppilas ei uskalla häpeän pelon takia osallistua.

On tärkeää, että opettaja pyrkii opetuksessaan tarjoamaan tunneilla toimintaa, joka on oppilaille mielekästä, yhteistoiminnallisuutta korostavaa, eriytetty oppilaiden tason mukaan ja johon oppilaat ovat saaneet itse vaikuttaa (Leisterer & Jekauc 2018). Negatiivisten tunteiden syntymistä oppimistilanteessa voidaan ehkäistä, kun opettaja pyrkii luomaan oppilaslähtöisempiä ympäristöjä opetuksessaan (Simonton & Garn 2019). Erityisesti toiminta, joka on oppilaalle merkityksellistä, ja jonka tämä pystyy yhdistämään omiin tavoitteisiinsa, voi edistää positiivisten kokemusten sekä tunteiden, syntymistä (Simonton, Garn & Solmon 2017). Liika kilpailuun korostaminen voi vahvistaa oppilaan negatiivisen kehonkuvan muodostusta, erityisesti tytöillä (Brooks & Magnusson 2006). Toisaalta jotkut oppilaat syttyvät kilpailusta (Soini 2006). Opettajan on hyvä muistaa, että oppilasryhmä on yleensä heterogeeninen ja

yksittäiset oppilaat voivat kokea liikunnallisen tilanteen eri tavoilla (Huovinen 2019; Leisterer & Jekauc 2018). Tästä syystä opettajan tulisikin hyödyntää oppilaantuntemusta arvioidessaan erilaisten opetusmenetelmien käyttöä opetuksessa. Kun opettaja tietää, minkälaiset tilanteet laukaisevat oppilaiden tunnekokemuksia, hän voi hyödyntää tietoa ohjatessaan oppilaita kehittämään omaa tunneälyään (Leisterer & Jekauc 2018).

4 TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää 9.-luokkalaisten oppilaiden kuvailemia tunteita yläkoulun liikuntatunneilla. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mitkä mahdolliset tekijät liittyvät tunnekokemusten syntyyn. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Minkälaisia tunteita oppilaat kuvailevat koululiikunnassa?

Millaiset tekijät oppilaiden kertomuksissa liittyvät positiivisten tunteiden syntyyn koulun liikuntatunneilla?

Millaiset tekijät oppilaiden kertomuksissa liittyvät negatiivisten tunteiden syntyyn koulun liikuntatunneilla?

Laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteisiin kuuluu, että tutkija ei tee oletuksia tai hypoteeseja aineistosta tai siitä esiin nousseista tuloksista, vaan analysoi sen induktiivisesti eli aineistolähtöisesti (Eskola & Suoranta 2008, 15, 19). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä päätelmiä, sillä aineistosta ei pyritä tekemään yleistyksiä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 182). Tutkijaa ohjaa kuitenkin jokin mielenkiinnon kohde tutkimusta tehdessä, joten on todennäköistä, että tutkija on pohtinut etukäteen, mitä tuloksia hän löytää. Teoria ohjaa myös osittain tutkimuskysymysten asettelua. Aikaisemmat kokemuksemme muovaavat kykyämme tarkastella maailmaa, mutta ne eivät saa toimia tutkimusta rajaavina tekijöinä (Eskola & Suoranta 2008, 19). Tutkijan on hyvä tiedostaa omat ennakko-olettamuksensa tutkimuskohteesta ja ottaa ne huomioon tutkimusta tehdessä. Näin tutkijan mahdolliset hypoteesit eivät muodostu esteeksi uuden oppimiselle. (Eskola & Suoranta 2008, 20.)

Aiheesta tehtyjen aiempien tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että oppilaat kuvailevat teksteissään paljon erilaisia tunteita, mitä koulun liikuntatunneilla voi esiintyä, ja ne voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Aineistosta esiin nousevia positiivisia tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, hauskuus, ylpeys ja itsevarmuus. Aineistosta esiin nousevia negatiivisia tunteita taas voivat olla esimerkiksi viha, pelko, häpeä ja ahdistus. Voidaan olettaa, että tunnekokemusten taustalla olevia tekijöitä ovat erilaiset ulkoiset ärsykkeet, joita oppilaat tunnilla havainnoivat. Ärsykeitä löytyy oletettavasti itse liikuntatunneilta, mutta todennäköisesti myös niiden ulkopuolelta. Lisäksi voidaan olettaa, että tunnekokemusten syntyyn liittyviä tekijöitä löytyy oppilaasta itsestään, kuten muistoista, mutta myös sosiaalisesta ympäristöstä, kuten opettajasta tai muusta ryhmästä.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus on lähtökohdiltaan laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on päästä kuvailemaan todellisen elämän ilmiöitä, ja tutkittavien omaa kokemusmaailmaa (Hirsjärvi, Remes & Sinivuori 2009, 161). Tästä syystä aineistonkeruussa hyödynnetään eläytymismenetelmää tarinankerronnan muodossa.

5.1 Eläytymistarina aineistonkeruumenetelmänä

Eläytymismenetelmässä tutkijan kehittämä kehyskertomus johdattelee kirjoittajaa kuvailemaan tulkintaansa jostain asiasta tai ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2008, 110; Nikanto & Eskola 2018), tässä tapauksessa tunteista koulun liikuntatunneilla. Kehyskertomuksesta on vähintään kaksi eri versiota, joiden tulee olla lähtökohdiltaan samanlaisia, mutta yhden tekijän vaihtaminen muuttaa vastauksia merkittävästi (Eskola & Suoranta 2008, 110–112; Nikanto & Eskola 2018). Tässä tutkimuksessa kehyskertomuksen ensimmäisen version tarkoitus on saada kirjoittaja muistelemaan tai kuvittelemaan tilanteita, jotka herättävät kielteisiä tunteita ja toisen version tilanteita, jotka herättävät myönteisiä tunteita. Osallistujille jaettiin satunnaisesti näitä kahta eri versiota kuitenkin niin, että saataisiin yhtä paljon laadultaan negatiivisia ja positiivisia tekstejä.

Kehyskertomuksen ensimmäinen versio:

Eläydy seuraavaan tilanteeseen ja kerro minulle lyhyt tarina (maksimissaan 1 sivu). Kuvittele, että olet koulusi liikuntatunnilla. Koet paljon kielteisiä/negatiivisia tunteita. Kuvaile, mitä tunnilla tapahtuu. Kerro myös, minkälaisia tunteita tunnin tapahtumat herättävät sinussa. Voit muistella esimerkiksi jotain oikeaa tilannetta tai kuvitella tällaisen tunnin.

Kehyskertomuksen toinen versio:

Eläydy seuraavaan tilanteeseen ja kerro minulle lyhyt tarina (maksimissaan 1 sivu). Kuvittele, että olet koulusi liikuntatunnilla. Koet paljon myönteisiä/positiivisia tunteita. Kuvaile, mitä tunnilla tapahtuu. Kerro myös, minkälaisia tunteita tunnin tapahtumat herättävät sinussa. Voit muistella esimerkiksi jotain oikeaa tilannetta tai kuvitella tällaisen tunnin.

Kirjoittaja pyrkii eläytymään tarinaan ja jatkamaan sitä peilaten omia kokemuksiaan tai käyttäen mielikuvitustaan (Eskola & Suoranta 2008, 110, 116). Menetelmän avulla myös ne osallistujat, jotka eivät ehkä haastattelutilanteessa halua tai pysty kuvailemaan sisäistä maailmaansa sanoin, pääsevät kertomaan vapaammin kokemuksistaan. Kehyskertomus kannattaa pitää lyhyenä ja sen tulee keskittyä tärkeimpiin seikkoihin (Eskola & Suoranta 2008, 112). Menetelmä soveltuu hyvin myös lasten ja nuorten tutkimiseen, kunhan osallistuja pystyy ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Tärkeintä on luoda aineistonkeruutilanteesta turvallinen ja kiireetön. (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015.) Tutkija painotti osallistujille, että tuotetut tekstit ovat luottamuksellisia eikä niitä tulla käyttämään muuhun kuin tämän tutkimuksen aineistona. Tutkija muistutti myös, että kirjoitelma ei vaikuta millään tavalla terveystiedon tai liikunnan oppiaineen arvosanaan. Näillä keinoilla osallistujia pyrittiin rohkaisemaan kirjoittamaan vapaasti kokemuksistaan ja tunteistaan, niin myönteisestä kuin kielteisestä näkökulmasta.

Kehyskertomuksen testaaminen etukäteen on tärkeää aineiston luotettavuuden ja laadun kannalta. Tutkija testasikin kehyskertomuksen molemmat versiot vertaisryhmällä ja muokkasi ne tässä tutkimuksessa käytettyyn muotoon palautteen perusteella. Menetelmän avulla on mahdollista saada nopeasti suuri ja rikas aineisto laadulliseen tutkimukseen. (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015.) Oppilaat kirjoittivat eläytymistarinat A4 kokoiselle paperille käsin. Vaihtoehtona oli myös kirjoittaa tekstit tietokoneella. Käsin kirjoittamiseen päädyttiin siitä syystä, että tietokoneella tuotetun tekstin palauttaminen olisi vaatinut tunnistetietoja, kuten oppilassähköpostin. Lisäksi käsinkirjoitettu paperi selkiytti oppilaan osallistumishalukkuuden ilmaisemista. Tosin tietokoneella kirjoittaminen on nopeampaa, joten oppilaat olisivat saaneet mahdollisesti tuotettua enemmän tekstiä.

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistujat olivat uusimaalaisen yhtenäiskoulun 9.-luokkalaisia oppilaita. Aineistoa kerättiin yhteensä kolmelta eri luokalta. Osallistujien rekrytoinnissa ja tutkimustiedotteen lähettämisessä tehtiin yhteistyötä kyseisen yhtenäiskoulun liikunnan- ja terveystiedon opettajan kanssa. Osallistujien valikoiminen oli harkinnanvaraista, sillä tavoitteena oli selvittää tietyn ikäryhmän oppilaiden kokemuksia. Harkinnanvarainen näyte on

hyödyllisempi tietyn ilmiön tarkastelemisessa verrattuna, jos näyte olisi satunnaistettu. (Eskola & Suoranta 2008, 18).

Kaikki osallistujat olivat täyttäneet aineistonkeruuhetkellä 15 vuotta. Aineistonkeruutilaisuuteen osallistui 54 oppilasta, joista yhdeksän ei halunnut antaa tekstiään tutkimukseen. Kehyskertomuksen ensimmäisen version, jossa pyydettiin kuvailemaan negatiivisia tunteita, palautti 21 osallistujaa ja toisen version, jossa pyydettiin kuvailemaan positiivisia tunteita, palautti 24 osallistujaa. Varsinainen aineisto koostuu siis 45 kirjoitelmasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tästä syystä aineiston koolla ei ole niin suurta merkitystä, sillä tarkoituksena ei ole etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia tai keskimääräisiä yhteyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 181.) Osallistujien tuottaman tekstin käytön kieltäminen vaikutti siihen, että kehyskertomuksen eri versioita ei palautunut yhtä paljon. Tutkija ei voinut ennustaa, ketkä eivät halua antaa tekstiään käyttöön tutkimukseen.

5.3 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu suoritettiin keväällä 2022 ja se tapahtui oppilaiden koulupäivän aikana lukujärjestyksen mukaisen oppitunnin yhteydessä. Oppitunnin pituus oli 45 minuuttia. Aineistonkeruutilaisuuksia oli yhteensä kolme oppituntia, ja ne tapahtuivat luokahuoneympäristössä. Eläytymismenetelmässä aikaa kirjoittamiseen kannattaa varata vähintään 15-25min (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015), joten yläkoulun oppitunnin pituus oli varsin riittävä aika myös ohjeistuksen kera. Eläytymismenetelmässä paras tilanne vastaamiselle on sellainen, missä ollaan yhtenä ryhmänä, ja missä kirjoittaja olisi joka tapauksessa pakollisesti paikalla. (Eskola & Suoranta 2008, 114.) Tästä syystä aineistonkeruutilanteeksi valikoitui oppilaiden normaaliin päivään kuuluva oppitunti. Tuntien oppiaineet vaihtelivat. Tutkija oli mukana kaikissa aineistonkeruutilaisuuksissa siltä varalta, että aineistonkeruussa ilmenee jokin haaste. Lisäksi tämä mahdollisti sen, että tutkija sai aineiston heti haltuunsa.

Tilanteesta on tärkeää luoda oppilaille turvallinen ja kiireetön, jotta he uskaltavat ilmaista teksteissä mielipiteensä vapaasti (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Oppilaille korostettiin, että kirjoitelmat ovat nimettömiä eivätkä ne vaikuta oppilaiden arvosanoihin,

esimerkiksi liikunnasta tai terveystiedosta. Osallistujien joukossa oli paljon maahanmuuttajataustaisia oppilaita, joille Suomi oli toinen kieli (S2). Oppilaille painotettiin myös, että kirjoitelmassa ei arvioida heidän suomen kielen taitoaan, vaan tämän hetken suomen kielen kirjoitustaito riittää. Osallistujille annettiin myös vaihtoehto ilmaista itseään englanniksi, jos se ei onnistu suomeksi. Yhteensä kaksi osallistujaa käytti teksteissään myös englantia. Oppilaille kerrottiin myös, että kirjoitelmat ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään ainoastaan tämän pro gradu- tutkielman aineistona eli ainoastaan tutkija lukee ne.

Oppilaat kirjoittivat tekstit käsin tutkijan antamalle A4 kokoiselle paperille. Kaikissa papereissa oli alussa johdatteluna jompi kumpi tutkijan laatima kehyskertomus. Ohjeistus oli, että jokainen oppilas kirjoittaa yhden tekstin, joka on maksimissaan yhden sivun mittainen. Tutkija ei kuitenkaan kieltänyt oppilasta, jos tämä halusi kirjoittaa enemmän kuin yhden sivun. Tutkija ei myöskään kieltänyt oppilasta kirjoittamasta laadultaan erilaisista tunteista, kuin mitä alun perin saatu kehyskertomusversio pyysi. Näin ollen oppilas, joka haluaisi kertoa positiivisista tunnekokemuksista negatiivisten sijaan, sai vapaasti tehdä näin.

5.4 Eläytymistarinoiden analysointi

Valmiit tekstit käsiteltiin laadullisella aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Laadulliseen aineiston analyysiin ja tulkintaan on olemassa kahdenlaisia lähestymistapoja: aineistolähtöinen tai teorialähtöinen. Teorialähtöisessä lähestymistavassa tutkimuksen teoreettinen viitekehys ohjaa analyysia. Aineistolähtöisessä lähestymistavassa, niin sanotussa Grounded-mallissa, analyysi ja tulkinnat nousevat paljolti aineistosta käsin. (Eskola & Suoranta 2008, 145.) Tutkija valitsi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, sillä tutkimuksen tavoitteena on selvittää osallistujien omia tulkintoja sekä heidän luomia merkityksiään tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2008, 19; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Tutkimuskysymykset ohjaavat analyysiprosessia, mikä helpottaa olennaisten asioiden poimimista aineistosta. Tutkija analysoi aineistoa pitäen kuitenkin mielessä tutkimuksen teoriataustan, joka on ohjannut tutkimuskysymysten jäsentämistä. (Eskola & Suoranta 2008, 175.) Vaikka tutkimus on toteutettu kvalitatiivisella aineistonkeruumenetelmällä, aineiston analysoinnissa käytetään laadullisen analysoinnin lisäksi kvantitatiivista analyysitekniikkaa, kuten tiettyjen tunnesanojen ilmaisu- esiintymiskertoja (Eskola & Suoranta 2008, 161, 164).

Ensimmäiseksi tutkija litteroi oppilaiden tuottamat tekstit. Kokonaisuudessaan ainekirjoituksista muodostuva aineisto oli kymmenen sivua. Litteroinnin yhteydessä kullekin ryhmälle ja tekstille annettiin oma tunnisteensa. Ryhmien tunnisteet ovat A-C ja kullekin tekstille on annettu oma tunnistenumero yhdestä eteenpäin riippuen kyseisen ryhmän oppilaiden määrästä. Tekstit myös jaoteltiin kehyskertomuksen variaation mukaan, eli oliko kyseessä kielteisiä vai myönteisiä tunteita nostattava kehyskertomus. Kielteisiä tunteita herättävän kehyskertomuksen tunniste on miinus ja positiivisia tunteita herättävän kehyskertomuksen tunniste on plus. Näin siis sitaateissa esiintyvä tunniste A+1 merkitsee A ryhmän ensimmäiseksi litteroitua tekstiä, jossa oppilaan oli tarkoitus kuvailla positiivisia tunteita ja niihin liittyviä tapahtumia. Nämä toimet auttavat tutkijaa aineistoon palaamisessa, jotta viittaaminen helpottuu (Eskola & Suoranta 2008, 163; Nikanto & Eskola 2018). Litteroinnin jälkeen tutkija luki aineiston ensimmäisen kerran läpi kokonaan ja kirjasi samalla esiin nousevia alustavia ajatuksia ylös. Tämä vaihe on epäjärjestelmällinen, eikä voi siten tuottaa vielä yleistyksiä aineistosta (Eskola & Suoranta 2008, 150). Tämän jälkeen tutkija koodasi tekstit taulukkoon, jokaisen ryhmä omaan taulukkonsa. Yksittäisille riveille kirjoitettiin oppilaiden tekstit kokonaisuudessaan. Sarakkeisiin kirjoitettiin kunkin tekstin merkitysyksiköitä, jotka olivat kyseessä olevan tutkimuskysymyksen kannalta merkittäviä kohtia.

Ensimmäisenä tutkija pyrki vastaamaan analyysissä kysymykseen: mitä tunteita oppilaat kuvailevat teksteissä? Aineistosta laskettiin eri tunnesanojen määrät. Tässä vaiheessa tutkimuksen aineiston käsittely oli siis myös osittain määrällistä. Merkitysyksiköiksi muodostuivat oppilaiden itse aukikirjoittamat tunnesanat. Osa oppilaista ei kirjoittanut tekstiin varsinaisia tunnesanoja, vaan käytti enemmän tunteen kehollisen kokemuksen sekä erilaisten tapahtumien ja tilanteiden kuvailua. Nämä eri kuvailut muodostuivat myös merkitysyksiköiksi, kun tutkija joutui käyttämään omaa tulkintaa apuna selvittäessään oppilaiden kuvaamia tunteita. Lisäksi teksteistä maalattiin eri tunnesanat, niin oppilaiden itse nimeämät kuin tutkijan tulkitsemat, omalla värillään – negatiiviset punaisella ja positiiviset vihreällä. Tämä selkeytti aineistoon palaamista ja tunnesanojen listaamista. Tunnesanojen määrä laskettiin niin, että kun oppilas oli maininnut itse jonkin tunnesanan, se laskettiin vain kerran. Samaa tunnetta ei siis laskettu enää uudestaan samasta tekstistä, vaikka se olisi noussut esiin myös tutkijan omasta tulkinnasta. Tekstin tulkinnasta esiin nousseet tunnesanat laskettiin myös vain kerran. Oppilas pystyi siis kuvaamaan monia eri tunnekokemuksia, mutta hän pystyi kasvattamaan tietyn tunnesanan kokonaisvolyymia aineistossa vain yhdellä yksiköllä, vaikka tunne olisi noussut

samasta tekstistä esiin uudestaan. Aineisto käytiin läpi niin monta kertaa, kunnes se ei enää kylläännyttänyt tunnesanojen määrää. Voidaan puhua myös aineiston saturaatiosta. Aineiston kylläntyminen tapahtuu, kun sen analysointi ei tuo enää uutta tietoa kohteesta, vaan vastaukset alkavat toistamaan itseään. (Eskola & Suoranta 2008, 62–62; Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015.)

Seuraavassa analyysivaiheessa tutkija pyrki vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: millaiset tekijät oppilaiden kertomuksissa liittyvät negatiivisten tunteiden syntyyn koulun liikuntatunneilla, ja millaiset tekijät oppilaiden kertomuksissa liittyvät positiivisten tunteiden syntyyn koulun liikuntatunneilla? Ne oppilaat, jotka olivat nimenneet itse eri tunnesanoja, pystyivät myös ilmaisemaan selkeämmin, mikä liittyvä tekijä oli mahdollisesti aiheuttanut jonkun tunteen syntymisen. Tällöin tekstissä oli lauseita yhdistäviä sidossanoja. Osa oppilaista ei pystynyt ilmaisemaan mahdollisia tunteen syntyyn liittyviä tekijöitä selkeästi. Tällöin tutkijan piti käyttää tulkintaansa apuna selvittäessään näitä liittyviä tekijöitä tunteen taustalla. Merkitysyksiköiksi muodostuivat oppilaiden kirjoittamat lauseet, jotka sisälsivät kuvailuja erilaisista tapahtumista ja tilanteista. Tutkija poimi yksittäisiä merkitysyksiköitä sarakkeisiin ja lähti pelkistämään niitä tiivistetympään muotoon. Kuten edellisessä analyysivaiheessa tehtiin tunnesanoille, tässä analyysivaiheessa pelkistykset maalattiin sarakkeissa eri värillä riippuen tunnekokemuksen laadusta – mahdolliset negatiivisiin tunnekokemuksiin liittyvät tekijät punaisella ja positiivisiin tunnekokemuksiin liittyvät tekijät vihreällä. Tämä selkeytti analyysiin palaamista. Tässäkin analyysivaiheessa tutkija päätti laskea laadultaan erilaiset tunnekokemuksiin liittyvät tekijät vertailun vuoksi. Tämä vaihe sisälsi siis osittain myös määrällistä aineiston analyysiä. Aineisto käytiin läpi niin monta kertaa, kunnes se ei enää kylläännyttänyt eri tunnekokemuksiin liittyviä mahdollisia tekijöitä.

Tämän jälkeen tutkija alkoi luokittelemaan pelkistettyjä merkitysyksiköitä. Negatiivisiin ja positiivisiin tunnekokemuksiin vaikuttavat pelkistykset listattiin omiin dokumentteihin, mutta analyysissa pyrittiin löytämään yhdistävät luokat. Tämän jälkeen tutkija ryhtyi teemoittelemaan aineistoa. Teemoittelun tavoitteena on nostaa esiin tutkimusongelmia valaisevia teemoja. Tällöin voidaan myös tehdä vertailua eri teemojen esiintymisestä aineistossa. (Eskola & Suoranta 2008, 174.) Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Eläytymistarinoista voi poimia tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 2008, 178.) Tässä tapauksessa siis aineistosta pyrittiin poimimaan asioita, jotka vastaisivat kysymykseen: mitä liikunnanopettaja voi tehdä

edistääkseen oppilaiden myönteisten tunnekokemusten ja ehkäistäkseen oppilaiden negatiivisten tunnekokemusten syntymistä koululiikunnassa? Nämä taas vaikuttavat oppilaan osallistumiseen liikuntatunneilla. Kehyskertomuksen eri versiot myös osaltaan teemoittelevat jo aineistoa, ja tämä pitäisi muistaa aineistoa analysoitaessa (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Edellä kuvatut tavat ovat tyypillisiä eläytymismenetelmän analyysikeinoja (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015).

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus toteutettiin hyvän tieteellisen tutkimuksen periaatteita noudattaen (Eskola & Suoranta 2008, 52). Ennen aineistonkeruuta osallistuvien luokkien oppilaiden huoltajille lähetettiin sähköisesti kirjallinen tiedote tutkimuksen toteuttamisesta (liite 1). Tiedote laadittiin osallistujien ikä huomioon ottaen ja siinä käytettiin selkeää kieltä, sillä osalla osallistujista suomen kielen taitotaso oli S2. Tiedotteessa kerrottiin ymmärrettävästi tutkimuksen tarkoitus ja miten aineistonkeruu toteutetaan. Lisäksi tiedotteessa kerrottiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja, että osallistumisesta kieltäytyminen ei aiheuta oppilaille mitään haittaa tai vaikuta kouluarvosanoihin. Samalla tutkija kuitenkin korosti osallistumisen tärkeyttä tarkoituksenaan saada mahdollisimman monta osallistujaa mukaan. Lisäksi tiedotteessa kerrottiin, että osallistujien tuottamat kirjoitelmat ovat nimettömiä. Tutkija kertasi vielä tiedotteessa kerrotut asiat myös aineistonkeruutilanteessa.

Koska oppilaat olivat vuonna 2022 kevääseen mennessä täyttäneet 15 vuotta, tutkimukseen osallistumiseen riitti heidän oma suostumuksensa. Oppilailta ei pyydetty osallistumiseen kirjallista lupaa. Suostumusta kysyttiin aineistonkeruuhetkellä. Tutkija kertoi, että kun oppilas on valmis tekstinsä kanssa, hän saa valita, antaako tuoksen tutkimukseen vai ei. Oppilas ilmaisi suostumuksensa osallistua tutkimukseen asettamalla tuotetun tekstinsä itse joko “saa käyttää”- pinoon tai “ei saa käyttää”- pinoon. Niiden osallistujien tekstit, joita ei saanut käyttää tutkimuksen aineistona, tuhottiin paperisilppurilla. Tutkija piti huolen, että aineisto pysyi koko ajan hänen hallussaan, jotta ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi. Tutkimuksen valmistuttua myös muu alkuperäinen aineisto tuhottiin paperisilppurilla asianmukaisesti.

Tämän tutkimuksen aineiston luotettavuuteen vaikuttaa moni tekijä. Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston riittävä määrä on 15–20 tarinaa kehyskertomusta kohden (Eskola & Suoranta

2008, 62; Nikanto & Eskola 2018, Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Koska molempia kehyskertomuksia saatiin yli 20 kappaletta, aineiston määrää voidaan pitää riittävänä. Tekstien pituudessa tosin oli paljon variaatiota. Yksi osallistuja saattoi kirjoittaa kokonaisen sivun tekstiä ja toinen taas muutaman lauseen. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa jokainen yksittäinen kertomus rikastuttaa aineistoa (Hirsjärvi, Remes & Sinivuori 2009, 162). Yleisesti aineiston koolla ei ole merkitystä tutkimuksen onnistumisen kannalta (Eskola & Suoranta 2008, 61–62). Usein 20 kappaletta on riittävästi aineiston saturaation kannalta (Nikanto & Eskola 2018).

Kehyskertomuksen eri versiot testattiin etukäteen ennen varsinaista aineistonkeruuta. Kokeilusta saadun palautteen myötä ne muokattiin tutkimuksessa käytettyyn muotoon. Nämä keinot parantavat aineiston laatua ja lisäävät tutkimuksen luotettavuutta käytettäessä eläytymistarinan menetelmää (Eskola & Suoranta 2008, 114; Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Lisäksi kehyskertomusten muotoilussa otettiin oppilaiden ikä ja muut kirjoitusvalmiuteen liittyvät seikat huomioon (Nikanto & Eskola 2018). Kehyskertomuksen eri versioista selviää, mitä tutkija haluaa kirjoittajan tekevän. Ne houkuttelevat osallistujaa kirjoittamaan, mutta eivät tarjoa liikaa tietoa aiheesta (Nikanto & Eskola 2018). Jos tutkimus olisi toteutettu käyttämällä haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, ongelmaksi olisi voinut muodostua se, että haastateltava saattaa antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 206). Oppilaat eivät ehkä olisi uskaltaneet ilmaista esimerkiksi negatiivisin tunnekokemuksiin liittyviä syitä haastattelutilanteessa. Haastattelut vievät myös paljon aikaa (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 206). Eläytymismenetelmän yksi vahvuus onkin tuottaa aineistoa nopeasti (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Eläytymismenetelmä mahdollisti myös monen tutkittavan osallistumisen samaan aikaan. Lisäksi eläytymismenetelmä antaa tutkittaville vapauden tuoda oma näkemyksensä tekstiin (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015).

Eläytymismenetelmän toimivuuden edellytys on, että tutkittavat pystyvät ilmaisemaan itseään kirjallisesti (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). Tutkimukseen osallistujat olivat täyttäneet 15-vuotta, ja kävivät koulua suomalaisen yleisopetuksen piirissä. Näin ollen voisi päätellä, että he täyttävät Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) äidinkielen ja kirjallisuuden oppiaineen vaatimat kriteerit kyseiselle ikäluokalle, johon kuuluu myös ajatusten ilmaiseminen kirjallisesti. Toisaalta osa tutkimukseen osallistuvista oppilaista oli S2 opetuksen piirissä. Mikäli kirjoittaja ei pysty ilmaisemaan itseään ymmärrettävästi, tämä ei saa viestiään perille lukijalle. Tästä syystä oppilaille tarjottiin mahdollisuutta kirjoittaa ajatuksiaan myös

englanniksi tai omalla äidinkielellään. Yhteensä kaksi oppilasta ilmaisi teksteissään joitain sanoja englanniksi. Toisaalta kielen vaihtaminen voi myös muuttaa ilmiön tulkintaa. “Kieltä käytetään eri tavoin pyrittäessä saavuttamaan erilaisia päämääriä ja kieli on monimuotoista. Kieli on osa käyttäjänsä ja tämän subjektiivista todellisuutta”. (Eskola & Suoranta 2008, 140–142.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan voi olla muutenkin ajoittain hankalaa ymmärtää toisiaan (Eskola & Suoranta 2008, 145). Tutkijan omat arvolähtökohdat sekä mielenkiinnonkohteet vaikuttavat siihen, miten tämä tulkitsee aineistoa (Hirsjärvi, Remes & Sinivuori 2009, 161). Liikunnanopettajien koulutus ja ammatti perustuvat hyvin paljon liikunnallisen elämäntavan vaalimiseen. Tulevana liikunnanopettajana tutkijan suhtautuminen liikkumiseen sekä liikunnan oppiaineen tavoitteisiin on todennäköisesti erilainen kuin peruskoulua käyvän 15-vuotiaan oppilaan. Tämä voi vaikuttaa aineiston tulkintaan, erityisesti niissä kohdissa, kun kirjoittaja ei ole ilmaissut ajatuksiaan selkeästi ja tutkijan on täytynyt pohtia, mitkä asiat tekstissä ovat tutkimuskysymysten kannalta merkittäviä. Tutkijan tulee pyrkiä kuitenkin tutkimusta toteuttaessaan olemaan mahdollisimman objektiivinen (Hirsjärvi, Remes & Sinivuori 2009, 161). Tämä voi onnistua, kun tutkija tiedostaa omat olettamuksensa ja arvonsa sekä näiden mahdollisen vaikutuksen tutkimusprosessiin (Eskola & Suoranta 2008, 17). Tutkija tiedostaa, että tämän positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan saattoi vaikuttaa todennäköisesti aineiston tulkintaan. Tutkija pyrki kuitenkin olemaan analyysin eri vaiheissa avoin kaikille aineistosta esiin nousseille vastauksille.

Eläytymismenetelmään kuuluu, että kirjoittaja jatkaa kehyskertomusta joko peilaten omia kokemuksiaan tai käyttäen mielikuvitustaan (Eskola & Suoranta 2008, 110, 116). Näin ollen aineisto ei voinut sisältää arkaluontoista tietoa, koska tutkija ei voinut päätellä teksteistä, mikä on esimerkki todellisesta elämästä ja mikä on mielikuvituksen tuotetta. Toisaalta, jos tarina ei ole oikeasta elämästä se voi tehdä kirjoitustilanteesta keinotekoisen ja näin ollen kirjoittajan kuvailemat tunteet eivät ole aitoja (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015). ”Syntyneisiin tarinoihin ei tulisikaan suhtautua todellisuuden kuvauksina, vaan enemminkin heijastuksina todellisuuden kuvauksista ja asiaan liittyvinä ajattelun logiikoina” (Nikanto & Eskola 2018). Tästä syystä aineisto vastaakin tutkimuskysymykseen, minkälaisia tunteita oppilaat kuvailivat koululiikunnassa tapahtuvan, sillä ei voida varmuudella tietää, kokivatko oppilaat todella kyseisiä tunteita.

Luokkahuoneympäristössä toteutettu aineistonkeruu saattaa vaikuttaa negatiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Ohjeistuksessa korostettiin, että teksti on tarkoitus kirjoittaa itsenäisesti. Osa oppilaista noudatti ohjetta, mutta osa jutteli paljonkin vierustovereiden kanssa. Näin ollen oppilaiden tuottamat tekstit eivät välttämättä kuvasta heidän omaa sisäistä ajatusmaailmaansa aiheesta, vaan siihen on saattanut vaikuttaa jonkun toisen mielipide. Luokkahuoneessa vallitseva keskustelu synnytti välillä myös kovaa meteliä, mikä saattoi vaikuttaa oppilaiden keskittymiseen. Lisäksi aineistonkeruun ajankohta voi vaikuttaa oppilaiden keskittymiseen. Yhden luokan kohdalla kyseessä oli perjantai-iltapäivän viimeinen oppitunti, jolloin oppilaiden ajatukset saattoivat olla jo tulevassa viikonlopussa. Oppilaiden älypuhelimet toivat myös haasteensa aineistonkeruutilaisuuteen. Sekä tutkija että opettaja olivat ohjeistaneet oppilaille, että puhelimet pidetään repussa kirjoittamisen ajan. Tästä huolimatta osa kaivoi puhelimensa esille kesken kirjoittamisen, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa keskittymiseen. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen voi vielä vaikuttaa käsin kirjoitettujen tekstien ymmärrettävyys. Tutkija joutui nojaamaan vahvasti omaan tulkintaansa tekstien litteroinnissa, sillä oppilaiden käsialasta oli välillä vaikea saada selvää. Tietokoneella kirjoitetuissa teksteissä ei ole tätä ongelmaa. Toisaalta tämä menetelmä toimi paremmin osallistujien anonymiteetin kannalta. Mikäli oppilaat olisivat kirjoittaneet tekstit tietokoneella, heidän olisi pitänyt kirjautua järjestelmään omilla tunnuksillaan, kuten koulun sähköpostilla.

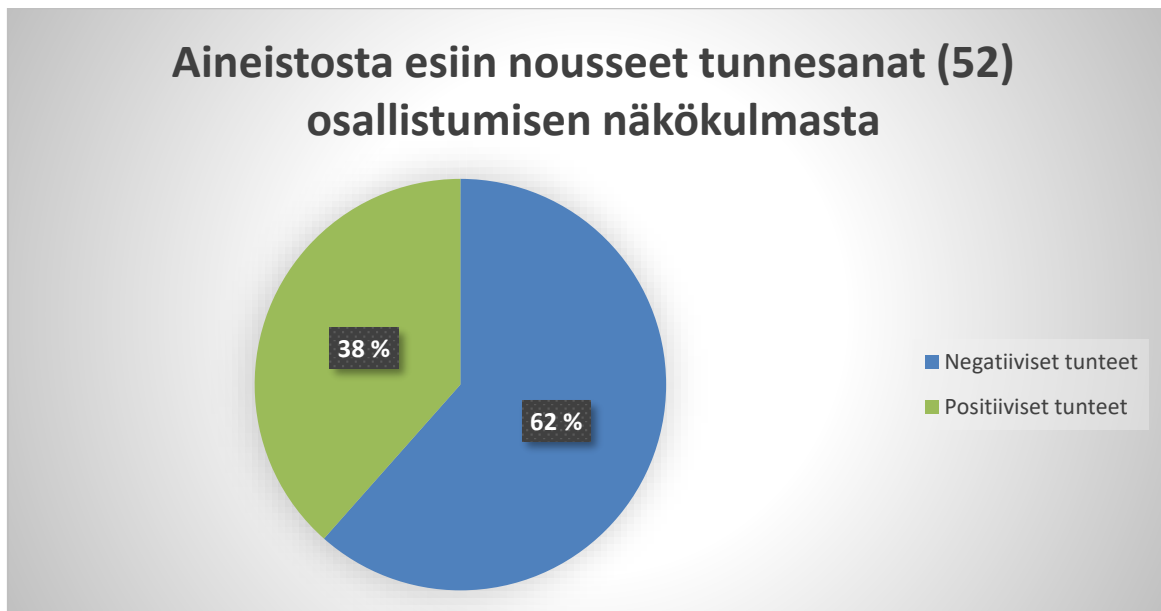
Tulevaisuudessa vastaavissa aineistonkeruumenetelmissä tulisi pystyä vakioimaan tilanne niin, että oppilas saa kirjoittaa tekstin itsenäisesti rauhassa ilman häiriötekijöitä, kuten ylimääräisen puheen aiheuttamaa meteliä tai älypuhelimien läsnäoloa. Myös aineistonkeruun ajankohta tulisi olla kaikilla oppilailla sama, jotta sen vaikutus pystyttäisiin vakioimaan.

6 TULOKSET

Oppilaiden itse listaamista tunnesanoista nousi esiin enemmän negatiivisia, kuin positiivisia tunteita. Oppilaat osasivat myös kuvailla negatiivisten tunteiden kehollisia kokemuksia sekä negatiivisiin tunteisiin liittyviä mahdollisia tekijöitä yksityiskohtaisemmin. Oppilaiden oli ylipäättään myös helpompi kuvailla jonkun tunteen kehollista kokemusta, kuin käyttää itse tunnesanaa. Tämä koski niin positiivisia kuin negatiivisia tunnekokemuksia. Oppilaiden oli myös helpompi kuvailla tunnin tapahtumia ja tilanteita, kuin nimetä itse tunteita. Silloin kun oppilas ei pystynyt itse nimeämään tunnetta, tutkija käytti apuna omaa tulkintaansa. Tulkinnassa taas hyödynnettiin oppilaan tekstin muuta tutkimuskysymysten kannalta olennaista sisältöä, kuten kehollisten tuntemuksien kuvailua, sekä kertomuksia erilaisista tilanteista ja tapahtumista tunnilla sekä sen ulkopuolella.

6.1 Oppilaiden kuvailemat tunteet koulun liikuntatunneilla

Teksteissään oppilaat kuvailivat yhteensä 52 erilaista tunnetta liittyen koulun liikuntatunteihin. Näistä 32 oli negatiivisia ja 20 positiivisia tunteita osallistumisen näkökulmasta (kuvio 1).



Kuvio 1. Negatiivisten ja positiivisten tunnesanojen suhde tämän tutkimuksen aineistossa. Tunnesanojen kokonaismäärä aineistossa oli 52. Näistä 62% oli negatiivisia tunnesanoja ja 38% positiivisia.

Oppilaat osasivat nimetä itse erilaisia negatiivisia tunnesanoja 20. Tutkijan oma tulkinta nosti aineistosta lisäksi esiin kaksitoista muuta negatiivista tunnesanaa. Oppilaat osasivat nimetä itse erilaisia positiivisia tunnesanoja yhdeksän. Seuraavissa sitaateissa oppilaat nimeävät innostuksen ja mielihyvän tunteita.

”Menin innoissaan kertomaan kavereilleni ohjeesta, koska he eivät kuunnelleet opettajaa. Sanoin, että me voitaisiin olla yksi ryhmä. Meitä oli juuri sopiva määrä.” A-7

”Olemme luistelemassa. Minusta se on kivaa, koska kaloreita palaa. Muutenkin liikunnasta ja ulkoilusta minulle tulee hyvä mieli.” B+12

Tutkijan oma tulkinta nosti aineistosta lisäksi esiin yksitoista muuta positiivista tunnesanaa. Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa mainittiin myös ristiriitaisista tunteista oppilaan osallistumisen kannalta. Aineistosta nousi esiin kaksi tunnetta, joita oli vaikea arvioida binäärisesti vain jommasta kummasta näkökulmasta. Näitä olivat empatia ja kateus. Kateus on sosiaalisessa ympäristössä ilmenevä tunne, ja se mielletään yleensä kielteisenä. Tutkimusten mukaan kateus voi saada kuitenkin kokijansa tavoittelemaan tarmokkaammin tavoitteitaan ja yrittämään kovemmin (Kokkonen 2017, 13). Tässä tutkimuksessa kateus nousikin esiin tilanteessa, jossa oppilas itse kuvaili, että toisen oppilaan taidokkuus sai tämän yrittämään vielä enemmän.

”Tunteet nousee välillä esim jos joku tekee jotain hienoa. Silloin yritän jotain hienompaa.” C+8

Empatiaa on myös vaikeaa lokeroida tunnekokemuksena ainoastaan kielteiseksi tai myönteiseksi. Se on toisen ihmisen tunteiden myötäelämistä ja tunteisiin samaistumista (Saarinen & Kokkonen, 2003, 100). Empatiaa voi siis kokea niin surusta kuin ilostakin. Tässä tutkimuksessa oppilas kuvaili empatian tunteiden esiintyvän toisen oppilaan epämukavuuden myötä.

”Ärsyttävää on kun huomaa, että muilla ihmisillä (ja joskus myös itselläni) tulee epämukava olo olla koulun liikkatunneilla.” B-15

Aiemmissa tutkimuksissa vihan tunne on ollut yksi ristiriitaiseksi mielletty tunnekokemus, sillä se saattoi edistää oppilaan osallistumista koulun liikuntatunneilla (Leisterer & Jekaucin 2018). Toisin kuin tässä tutkimuksessa, jossa oppilaat kuvailivat vihan tunteen estävänä tekijänä osallistumisen näkökulmasta.

”liikuntatunneilla on välillä kivaa, varsinkin kun ei ole sisäliikuntaa, koska sitä vihaan yli kaiken.” A+3

”Minulla riitti juuri ja juuri uskallus mennä sanomaan liikunnan opettajalleni, että menen vessaan. Pukukoppiin saapuessani, meinasin räjähtää. Olin niin vihainen, että voisin kirjaimellisesti lyödä jotakuta.” A-9

Oppilaiden teksteissä negatiivisista tunteista eniten mainintoja sekä kuvailuja saivat ärtyneisyys, turhautuneisuus, viha, suru, tylsistyminen, ahdistus ja häpeä (kuvio 2). Näistä lainausesimerkit aineistosta alla. Negatiivista tunteista aineistossa eniten esiintynyt ärtyneisyys mainittiin tai kuvailtiin yhteensä seitsemäntoista eri oppilaan teksteissä.

”Luistimet ovat huonosti jalassa, koska en ottanut villasukkia mukaan. Jalkoihin sattuu” B+4

”Olin liikuntatunnilla ja mulla on vaan yksi negatiivinen ajattelu se ei liity mitenkään liikuntatehtäviin tai ryhmiin. Vaan tähän covid-19 koska joudumme pitää maskia urheilun aikana, mikä ei ole kivaa.” B-16

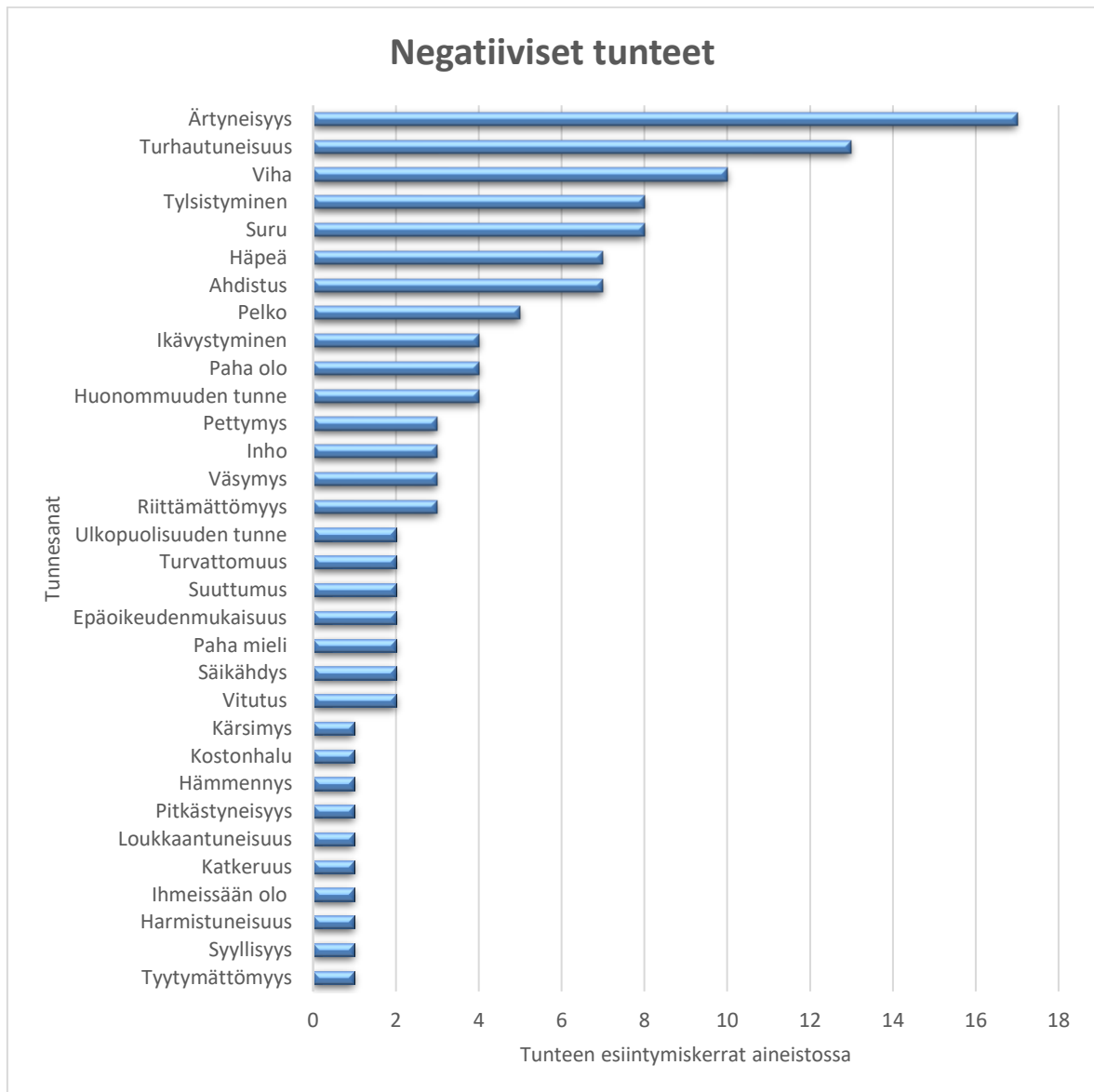
”Finaaleissa puolustajan joukkue pelasi epäreilusti jonka takia olin vihainen” C+2

”Myöhemmin heitä samaa poikaa pallolla ja hän suuttuu ja heittää minua naamaan pallolla joten minusta tulee surullinen ja vihainen” C-14

”Liikuntatunnilla on ärsyttävää jos on jotain tylsää urheilulajia, jos ei pääse kaverin kanssa samaan joukkueeseen niin se on tosi tyhmää” C-11

”Ahdistus. Minua ahdistaa todella paljon. Kaikki katseet ja ilkeät kuiskailut, jotka kuulin ahdistavat minua.” A-9

”Koska ope oli keskeyttänyt tunnin, kaikki 60 oppilasta katsoi mua. Musta tuntui etten saanut henkeä ja mua hävetti ihan helvetisti.” A-4



Kuvio 2. Negatiivisten tunnesanojen esiintymiskerrat aineistossa (oppilaiden itse mainitsemat ja tutkijan tulkitsemat).

Positiivisista tunteista taas ilo, pätevyys, innostuneisuus, vapaus, ylpeys ja mielihyvä saivat eniten mainintoja sekä kuvailuja (kuvio 3). Näistä lainausesimerkit aineistosta alla. Positiivisista tunteista eniten esiintynyt ilo mainittiin tai kuvailtiin yhteensä kahdeksantoista eri oppilaan teksteissä.

”kun saimme valita porukat missä pelaamme, tunnilla kaikki oli tosi iloisia” B+8

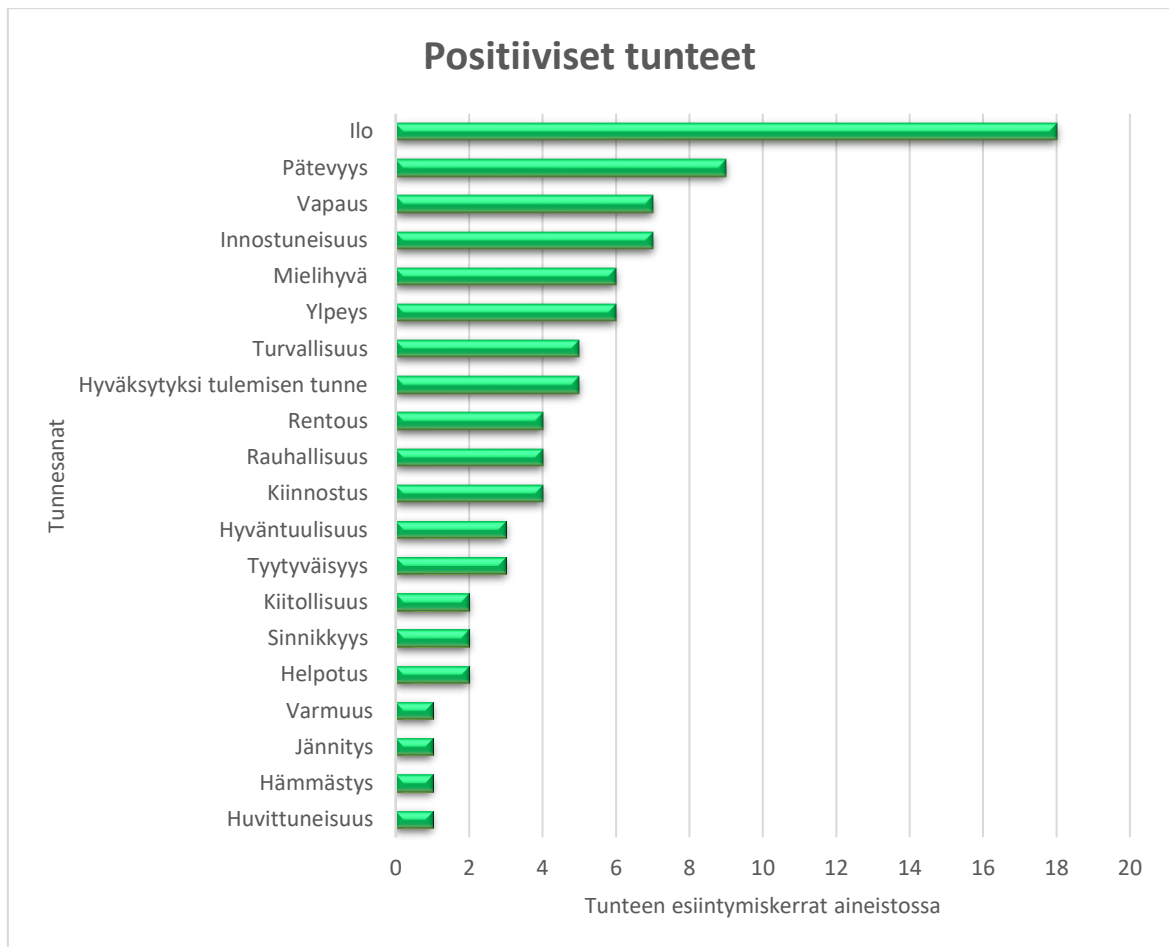
”“Jes mä tein maalin!” huusin; Kaikki heitti positiivisia kommentteja minulle;meidän joukkue tottakai voitti.” C+7

”Erään oppilaan mielestä tämä on paras tunti pitkään aikaan” A+2

”Ulkoliikunnat ovat parhaita, koska siellä voin olla täysin oma itteni ja ei tarvitse välittää, että katsooko joku minua vai ei.” A+3

”Minulle tiimit ei ole epäreiluja yleensä vaikka saan ei hyvä jalkapallopelaajia, koska minä osaan pelata ja saan isomman roolin” C+8

”Silloin kun päästiin luontoon lumikävelylle se alkoi vaikuttaa paljon kivemmalta mitä luulin.” C+5



Kuvio 3. Positiivisten tunnesanojen esiintymiskerrat aineistossa (oppilaiden itse mainitsemat ja tutkijan tulkitsemat).

Negatiivisista tunnetiloista ärtyneisyys, turhautuneisuus, viha, suru, tylsistyminen, ahdistus sekä häpeä, ja positiivisista tunnetiloista ilo, pätevyys, innostuneisuus, vapaus, ylpeys sekä mielihyvä esiintyivät vähintään kuuden eri oppilaan teksteissä. Tunnesanojen laskemisessa huomioitiin niin oppilaiden itse mainitsemat kuin tutkijan tulkitsemat tunteet. Taulukko 1 sisältää tutkijan tulkitsemat negatiiviset tunnesanat sekä lainauksen aineistosta kustakin tunteesta ja taulukko 2 tutkijan tulkitsemat positiiviset tunnesanat sekä lainaukset niistä. Tutkimukseen osallistuneita oppilaita oli 45.

TAULUKKO 1. Tutkijan tulkitsemat negatiiviset tunnesanat.

Lainaukset	Tulkitut tunteet
"kun on tunti ja ulkona on kylmä niin en pidä siitä"	Ärtyneisyys
"tuntuu että kaikki tuomitsee mua siitä miltä näytän, siitä miten en osaa tai siitä kuinka tyhmältä näytän vaikka yrittäisin"	Turhautuneisuus
"kaikki tönivät minua ja vietin sen takia suurimman osan tunnista maaten jäällä"	Viha
"ärsyttävää jos on jotain tylsää urheilulajia"	Tylsistyminen
"lopuksi kun oltiin menossa takaisin koululle huomaan että mulla on kateissa AirPods pro; Pienen itkun kautta katoin kaikki taskut ja ei löytynyt"	Suru
"Häntä kiusattiin hänen painonsa takia josta hänen luokkakaverinsa naljailivat"	Häpeä
"olisimme vaikka pelanneet koripalloa tai lentopalloa futiksen sijaan, koska futiksessa aina tapahtuu jotain"	Pelko
"se oli rehellisesti ainoa piste joka kiinnosti edes vähän"	Ikävystyminen
"en koe hyvää oloa"	Paha olo
"Epäonnistuin liikuntatunnilla; Olin heikompi tasoinen luistelija kuin muut ja kaikki kiusasivat minua sen takia"	Huonommuuden tunne
"en osunut palloon kolmella kerralla. Lisäksi luulin olevani hyvä pesiksessä"	Pettymys
"kun on tunti ja ulkona on kylmä niin en pidä siitä"	Inho
"Koulu on hyvä mutta aika on niin pitkä koulussa; niin paljon kokeita tulee sama viikko mä en pysty harjoitella"	Väsymys
"minua painostettiin pelaamaan paremmin ja nopeammin, vaikka olin monta kertaa sanonut etten pysty enää"	Riittämättömyys
"Vietin sitten liikkatunnit yksikseen, koska muut ryhmät oli täynnä, eikä opettaja suostunut lisäämään ylimääräistä kenenkään ryhmään; Ihan kuin olisin jokin ylimääräinen nappula pelikentällä"	Ulkopuolisuuden tunne
"negatiivisia tunteita voi herättää se, että joutuu samaan joukkueeseen vieraiden ihmisten tai kiusaajien kanssa"	Turvattomuus
"Näihin aikoihin mä käytin silmälaseja ja ne meni rikki siinä"	Suuttumus
"Ei myöskään ole kovin reilua, jos kuvat jonkun aktiivisuudesta ja/ tai osaamisesta määritetty opettajalle silloin, kun oppilas ei edes pysty olla aktiivinen rikkomatta itseään"	Epäoikeudenmukaisuus
"mun naamaan lensi hirveällä voimalla koripallo; Kun tajusin tän tilanteen, mulla alkoi silmät vuotamaan"	Säikähdys
"Se tuntui pahalta sen takia että lapsena jouduin käymään fysioterapiassa ylijäykkien jalkojeni takia ja jouduin siellä tekemään samoja liikkeitä"	Kärsimys
"yksi poika huutaa minulle että huono heitto; Myöhemmin heitä samaa poikaa pallolla ja hän suuttuu"	Kostonhalu
"Enkä ymmärrä miksi liikunta on aine koulussa"	Hämmennys
"Pitkän odotuksen jälkeen, kun opettaja päästi sisään"	Pitkästyneisyys
"opettaja välinpitämättömästi vain hymähti kun jouduin mennä sivuun"	Loukkaantuneisuus
"emme tehneet mitään kivaa vaan pelasimme vain futista, enkä tykkää pelata sitä"	Tyytymättömyys

TAULUKKO 2. Tutkijan tulkitsemat positiiviset tunnesanat.

Lainaukset	Tulkitut tunteet
"Ihana ilma tuo kaikille hymyn kasvoille; Minä ja kaverini pääsemme samaan joukkueeseen, joka parantaa tuntia enemmän"	Ilo
"tunsin iloa, haastetta ja hauskuutta"	Pätevyys
"huomasin jokaisen olevan täysillä mukana"	Innostuneisuus
"Tunnilla on karkea ohjeistus, mutta ei liian tarkka, jotta motivaatio ja into pysyisi korkeana; Tunnilla saa valita oman porukan, jossa touhuta"	Vapaus
"puen päälleni uudet liikkahousuni ja uuden t-paidan; Saan kehuja uusista vaatteistani muilta luokkalaisiltani"	Ylpeys
"eräs oppilas toteaa olonsa mahtavaksi ja raikkaaksi; energiaa riittäisi vaikka mihin"	Mielihyvä
"Positiivista on, että kavereita on ja voin niiden kanssa olla"	Hyväksytyksi tulemisen tunne
"Positiivista on että kaikki tulee toimeen keskenään ja olen iloinen siitä"	Turvallisuus
"jalkapallo on ainoa urheilulaji joka kiinnostaa"	Kiinnostus
"kukaan ei huuda tai kilju. Kaikki ovat rauhassa"	Rauhallisuus
"Ei kuunnella opettajien saarnaa jostain jonkun hölmöilystä"	Rentous
"Onneksi pisteiden tehtävät ja lajit ovat tällä kertaa ihan mukavia, joten aika ei kulu niin hitaasti kuin yleensä"	Tyytyväisyys
"Salista kuului positiivisia lauseita ja riitoja ei näkynyt"	Hyväntuulisuus
"nyt huomaan, kun ahdistunut tunne lähtee"	Helpotus
"yritän parhaani"	Sinnikkyys
"huonot vitsit herättävät minussa positiivisia tunteita"	Huvittuneisuus
"opettajat yllätti kaikki jäätelöllä"	Hämmästys
"mentiin tunnille kaverin kanssa vähän kännissä. Se oli eka kerta mulle että juon"	Jännitys
"Kaveri tuo turvaa ja sen kanssa onkin myös helpompi tutustua niihin uusiin ihmisiin ja saada mahdollisesti lisää kavereita"	Varmuus

6.2 Tunnekokemuksiin liittyvät tekijät

Oppilaat kuvailivat teksteissään yhteensä 78 erilaista syytä liittyen negatiivisten tunnekokemusten syntyyn. Vastaavasti he kuvailivat yhteensä 72 erilaista syytä liittyen positiivisten tunnekokemusten syntyyn. Tunteiden syntyyn liittyvät tekijät vaihtelivat paljon. Ne saattoivat vaihdella esimerkiksi yksittäisistä liikuntamuodoista luokkatovereilta saatuihin kehuihin uusista vaatteista tai tunnilla kadonneista kuulokkeista jalkoja ikävästi puristaviin luistimiin. Joskus tunteen syntyyn liittyvä tekijä oli oppilaan oma suhtautuminen oppiaineeseen. Analyysissa aineistosta esiin nousseet luokat olivat 1) Tekeminen 2) Vertaisten toiminta 3) Opettajan toiminta 4) Didaktiset ratkaisut 5) Onnistumiset/epäonnistumiset 6) Tuntiin liittymättömät asiat.

Nämä luokat sisälsivät niin negatiivisiin kuin positiivisiin tunnekokemuksiin liittyvät tekijät. Lisäksi negatiivisista tunnekokemuksista nousi esiin kaksi muuta luokkaa: 7) Itsetietoisuus 8) Omaisuusvahingot. Tutkija päätti nimetä nämä luokat vielä erikseen, sillä ne eivät sopineet mihinkään muuhun kategoriaan. Nämä luokat tuntuivat kuitenkin merkittäviltä, sillä ne nousivat aineistosta esiin useasti niissä kirjoitelmissa, missä kirjoittajaa pyydettiin muistelemaan tai kuvittelemaan tilanteita, jotka herättävät kielteisiä tunteita.

Aineistosta esiin nousseet teemat vaihtelivat jonkin verran riippuen siitä, kuvailiko oppilas positiivisia vai negatiivisia tunteita herättäviä tilanteita ja tapahtumia. Eläytymismenetelmän yksi hyvä puoli onkin, että kehyskertomuksen eri variaatiot muodostavat jo itsessään omat teemansa (Eskola & Suoranta 2008, 175). Tämän tutkimuksen tapauksessa, mitkä teemat ovat negatiivisten ja mitkä positiivisten tunnekokemusten taustalla. Teemoissa oli myös yhtäläisyyksiä. Yksi mielenkiintoinen seikka oli se, että oppilaat eivät aina noudattaneet tarkkaa tehtävänantoa. Osa oppilaista kuvaili liittyviä tilanteita negatiivisen tunteen taustalla, vaikka olivat saaneet kehyskertomuksen toisen version, jossa pyydettiin kirjoittamaan positiivisista tunteista ja niihin liittyvistä tilanteista. Osa oppilaista kuvaili myös laadultaan kumpaakin, sekä negatiivisiin että positiivisiin tunteisiin liittyviä tekijöitä ja tilanteita. Toisaalta tutkija ei kieltänyt tätä, sillä tavoitteena oli saada mahdollisimman rikas aineisto. Tästä syystä, vaikka kirjoitelma ei olisi ollut tehtävänannon mukainen, se otettiin aineistoon mukaan, mikäli oppilas antoi luvan käyttää tekstiään tutkimuksessa.

Negatiivisten tunnekokemusten taustalla olleita teemoja olivat *aiheen epämiellyttävyyys, sisä- ja ulkoliikunta, sääolosuhteet, koettu epämukavuus, kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne, kilpailullisuus, ryhmän yhtenäisyyden puute, satuttaminen, opettajan tunneherkkyyden puute, turvallisen ihmisen puute, liikkumaan tai tiettyyn rooliin pakottaminen, pätevyyden puute, loukkaantuminen, muu elämä, suhtautuminen oppiaineeseen, itsetietoisuus ja omaisuusvahingot*. Kaksi viimeistä teemaa olivat myös omissa kategorioissaan. Positiivisten tunnekokemusten taustalla olleita teemoja olivat *aiheen miellyttävyyys, sisä- ja ulkoliikunta, sääolosuhteet, luonnossa olo, itsensä toteuttaminen, työrauha, myönteinen vertaispalaute, hyvä ilmapiiri, välittävä opettaja, opettajan hyväntuulisuus, turvallisen ihmisen läsnäolo, vapaus, monipuolisuus, ryhmäyttäminen, pätevyyden kokemukset, odotus tulevasta, liikunta voimavarana ja päihtymys*. Teemoissa oli siis jonkin verran yhtäläisyyksiä, mutta ne vaihtelivat riippuen kuvailun tunnekokemuksen laadusta. Liitteessä 3 on listattuna aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat negatiivisten tunnekokemusten taustalla ja liitteessä 4 on taas listattuna aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat positiivisten tunnekokemusten taustalla.

Aiheen epämiellyttävyyys tai miellyttävyyys nousi aineistosta esiin oppilaiden kuvaillessa teksteissään, pitävätkö tunnin aiheesta vai eivät.

”Tunnin aihe on sellainen, josta en pidä. Se miksi en pidä siitä voi johtua siitä, mihin on tottunut” A-11

”Tunnilla on vaikkapa pesäpalloa. Musta tuntuu, että oon ihan huono pesiksessä, koska en osunut palloon kolmella kerralla” A-5

”Muutenkin aina, jos meillä on jalkapalloa niin olen aina enemmän mukana kuin millään muulla liikuntatunnilla, koska jalkapallo on ainoa urheilulaji joka kiinnostaa.” B+13

”Onneksi pisteiden tehtävät ja lajit ovat tällä kertaa ihan mukavia, joten aika ei kulu niin hitaasti kuin yleensä” B-17

Sisä- ja ulkoliikunnan teema sai oppilaiden teksteissä eniten mainintoja. Oppilaiden mielipiteet erosivat paljon tämän teeman suhteen. Kun oppilaat kirjoittivat ulkoliikunnan herättävän positiivisia tunteita, he kuvailivat selkeästi lämpimän kesäauringon tai raikkaan pakkasilman tuovan hyvää mieltä.

”Tenniksen pelaaminen oli tosi kivaa kavereiden kanssa, ja aurinkoinen suht lämmin sää kruunasi kaiken.” B+8

”Erään oppilaan mielestä tämä on paras tunti pitkään aikaan. Hänen mielestään se on hyvä, koska sää on mahtava, voi olla ulkona sekä on luistelua, josta hän pitää tosi paljon.” A+2

Joskus oppilas liitti ulkoliikunnan positiivisiin tunnekokemuksiin kuvaillessaan tilanteita, joissa ei kokenut, että muut kiinnittävät häneen vartalonsa huomiota. Tämä teema oli siis yhteydessä itsetietoisuuden teemaan.

”minusta tuntuu, että kaikki katsovat minuun tai minun vartaloa, joka tuntuu todella ahdistavalta, liikuntatunneilla on välillä kivaa, varsinkin kun ei ole sisäliikuntaa, koska sitä vihaan yli kaiken. Ulkoliikunnat ovat parhaita, koska siellä voin olla täysin oma itteni ja ei tarvitse välittää, että katsooko joku minua vai ei.” A+3

Ulkoliikunta liitettiin negatiivisiin tunnekokemuksiin, kun ulkona oli kylmä tai piti pukeutua paksuihin talvivaatteisiin, kuten eräs oppilas kuvaili tekstissään.

”kun on tunti ja ulkona on kylmä niin en pidä siitä” A+1

”Sisäliikunnassa on kivaa koska ei tarvi pukeutuu paksuksi että tulee lämmintä enkä hengästy helposti koska aina ulkoliikunnas hengästyin tosi helposti” A+1

Sisä- ja ulkoliikunnan teema sisälsi myös eri liikuntamuodot. Oppilaiden nimeämiä yksittäisiä liikuntamuotoja olivat luistelu, jääkiekko, tanssi, pallo- ja mailapelit, nyrkkeily sekä kehonpainoharjoittelu.

”Liikuntatunti voi siis olla sisällä tai ulkona. Tunnin aktiviteetilla ei ole väliä, kunhan se ei ole mitään tanssia” C+1

”Liikuntatunnilla on jalkapalloa ja on loistava fiilis.” C+8

”Tennis-liikkatunti. Pelaamme liikuntatunnilla tennistä.” B+8

”Olin menossa koulun liikuntatunnille positiivisin ajatuksin, koska tiesin että pelaamme tunnilla sulkapalloa” C+3

”Tunsin itseni huonoksi harjoitellessani nyrkkeilyä ja tanssia, koska en le ikinä kokeillut kumpaakaan.” C+3

”Ollaan liikuntasalissa. On eri pisteitä, joissa voi esim. pelata koripalloa, sulkapalloa, sählyä... Voisi myös olla venyttely/ kuntoilu piste. (Kuntoilupisteessä tehtäisiin omalla kehonpainolla liikkeitä, esim. punnerruksia, vatsalihaksia.)” B+9

Luistelu ja jääkiekko jakoivat selkeästi mielipiteitä. Jollekin luistelu oli ehdottomasti inhokkiaihe ja jollekin toiselle luistelu oli taas jopa osa identiteettiä.

”Sitä mitä ajattelen liikuntatunnista riippuu siitä että mitä tehdään jos meillä on jotai paskaa esim. luistelu niin se ahdistaa minua ja herättää negatiivisia ajatuksia” B+5

”Epäonnistuin liikuntatunnilla kun meillä oli jääkiekkoa. Olin heikompi tasoinen luistelija kuin muut ja kaikki kiusasivat minua sen takia” A-8

”Tuntuu ihanalta olla jäällä, olen aina halunnut olla taitoluistelija.” B+12

Ulkoliikunta oli vahvasti yhteydessä sääolosuhteiden teemaan. Mikäli ulkoliikunta tapahtui keväällä, kesällä tai aurinkoisena päivänä, oppilaat liittivät sen useimmiten positiivisten tunnekokemusten taustalle.

”Kesän aikana myös pesäpallo on mukavaa” B+2

”On kirkas ja lämmin talvipäivä, kun liikunnan tunnin oppilaat kokoontuvat koulun pihalle nimenhuutoa varten.” A+2

*”sää oli niin ihana että se tunti oli mun parhaimmista tunteista mitä mulla on koskaan ollu”
A+1*

Sisäliikunnassa tunteisiin liittyvät taustatekijät olivat hieman erilaisia. Yleensä sisäliikuntatunnin aihe, kuten pallo- ja mailapelit, liitettiin positiivisiin tunnekokemuksiin. Joskus oppilaat kuvailivat teksteissään suoraan mahdollisen mielipiteensä sisäliikunnasta.

”Mä tykkään aina kun liikunnassa on kyseessä pingistä, sulkapalloa tai vaikkapa picklepalloa” B+2

”Liikuntatunti olisi ollut kiva, jos en olisi saanut koko ajan pallosta päähän ja jos olisimme vaikka pelanneet koripalloa tai lentopalloa” B-19

”tykkään sisäliikunnasta se on kivempi ja hauskempi mun mielestä” A+1

”Emme yleensä sisällä tee mitään kiinnostavaa, emmekä tehneet tuolloinkaan.” B-18

Koettu epämukavuus nousi esiin aineistosta silloin, kun oppilaan varusteet olivat puutteelliset ja liikkuminen tuntui silloin epämiellyttävältä. Esimerkiksi luistimet puristivat, oppilaalla oli kylmä tai oppilas joutui olemaan ilman sukkia.

”Luistimet ovat huonosti jalassa, koska en ottanut villasukkia mukaan. Jalkoihin sattuu, mutta yritän parhaani.” B+4

”nilkassani oli kipeä rasitusvamma ja luisteleminen sattui” B-15

”Aluksi vaihdoin liikuntavarusteen ja nyt minulla on kylmä, koska minulla on t-paita päällä. Minua myös ahdistaa olla ilman sukkia.” B-17

Itsensä toteuttamisen teema näkyi aineistossa oppilaiden kuvaillessa positiivisia tunteisiin liittyviä tekijöitä. Itsensä toteuttaminen merkitsi, että oppilas kirjoitti jonkun liikuntamuodon olevan osa tämän identiteettiä, tai että urheilu motivoi tätä liikkumaan.

”Tuntuu ihanalta olla jäällä, olen aina halunnut olla taitoluistelija” B+12

”Tunnin loputtua eräs oppilas toteaa olonsa mahtavaksi ja raikkaaksi. Niinkuin energiaa riittäisi vaikka mihin. Hän toivoo seuraavienkin tuntien olevan näin kivoja. Urheilu motivoi häntä.” A+2

Luonnossa olo liitettiin positiivisiin tunnekokemuksiin. Tämä teema nousi aineistosta esiin silloin, kun oppilaat kuvailivat luonnossa olon tai metsässä olon tuovan hyvää mieltä.

*”kesäisin ulkoliikunnassa niin silloin on vaan niin ihana mennä liikuntatunnille tulee positiivinen olo ja hyvä fiilis jaksan mennä tunnille ja ei tuu tylsää ja varsinki kun meillä on joku metsässä tai semmonen meillä oli se 7lk se oli mukava ja hauska vaikka matka oli pitkä”
A+1*

Kaikki edellä kuvatut teemat liittyvät tunnin tekemiseen. Kirjoitelmissaan oppilaat kuvailivat myös, että vertaisten toiminta oppitunneilla voi liittyä erilaisiin tunteisiin, kuten häpeään, ahdistukseen, ärtymykseen, mielihyvään tai ylpeyteen. Vertaisten toiminnan luokkaan liittyviä oppilaiden kuvailemia negatiivisia tunteita herättäviä teemoja olivat kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne, kilpailullisuus, ryhmän yhtenäisyyden puute ja satuttaminen. Kiusaamisen ja ulkopuolisuuden tunteen teema näkyi aineistossa, kun oppilaat kirjoittivat ryhmäläisten toiminnasta, joka aiheutti heille pahaa mieltä. Esimerkiksi muut katsoivat vinoon, kuiskivat ilkeästi tai sanoivat negatiivisia kommentteja, jos oppilas epäonnistui.

”Liikunta on mun inhokki oppiaine. En tykkää olla siellä ollenkaan, kun tuntuu että kaikki tuomitsee mua siitä miltä näytän, siitä miten en osaa tai siitä kuinka tyhmältä näytän vaikka yrittäisin” A-4

”Tiimini oli täynnä minua parempia pelaajia ja astuessani takaisin peliin kaikki katsoivat minua vinoon ja irvistivät ilkeästi.” A-9

”Kaikki muut osuivat palloon ainakin kerran ja mä en se ei ollut kivaa, koska tuntui siltä, että kaikki katto mua ja nauroi mulle” A-5

”Sitten yksi poika huutaa minulle että huono heitto. Esitän olevani kuulematta hänen negatiivista kommenttia ja jatkan pelaamista” C-14

Ulkopuolisuuden tunne esiintyi teksteissä kuvatuissa tilanteissa, joissa oppilas kirjoitti, että hän ei ollut osa ryhmää, eikä hänellä ollut ketään kaveria, johon turvautua. Tämä teema liittyy siis osittain myös turvallisen ihmisen puuttumiseen.

”Menin innoissaan kertomaan kavereilleni ohjeesta, koska he eivät kuunnelleet opettajaa. Sanoin, että me voitaisiin olla yksi ryhmä. Meitä oli juuri sopiva määrä. He nauroivat ajatukselle ja sanoivat ottavan toisen kaverin toiselta luokalta ryhmään.” A-7

”Jos opettaja on päättänyt ryhmät, se ei ole kivaa, koska silloin voi joutua ihmisten kanssa, joita ei tunne tai joista ei pidä.” B+9

”Liikuntatunnilla on ärsyttävää jos on jotain tylsää urheilulajia, jos ei pääse kaverin kanssa samaan joukkueeseen niin se on tosi tyhmää.” C-11

Oppilaan kuvailivat teksteissään negatiivisia tunteita, jos tunnilla esiintyi heidän mielestään liikaa kilpailullisuutta. Tällöin teksteissä kuvailtiin, että muut oppilaat ottavat heidän mielestään asiat liian tosissaan, esimerkiksi pelitilanteissa, ja silloin tunnilla ei ole mukavaa olla.

”se on perseestä jos on joku pallopereli vaik ja pojat ottaa sen yhtä tosissaa ku mm-kisat.” C-9

”Jos ihmiset ottaa pelin liian tosissaan se on ärsyttävää. Ja sitten ne valittaa sulle jos et ota vaikka palloa kiinni.” C-11

Ryhmän yhtenäisyyden puute nousi esiin aineistosta omana teemanaan. Tällöin oppilaat kuvailivat, että ryhmän sisällä on hajontaa, tai peli ei onnistu, koska muu joukkue ei yritä tarpeeksi.

”Thankun ryhmässä olisi kaksi ryhmää. Toinen puolisko teki omaa ja toinen omaa, ja joukkuepeleissäkin oli aina samat ryhmät. Se turhautti tosi paljon. – Fiilis tehdä menee pilalle, kun ei ole minkäänlaista yhtenäisyyttä ” B-18

”Myös se joukkue jossa olin oli täynnä oppilaita joita ei kiinnostanut peli yhtään. Peli oli periaatteessa vain minä vastaan loput. Suuttuneena huusin joukkue kavereilleni ja opettaja laittoi minulle siitä huonon merkinnän. Se koko liikuntatunti ärsytti kovasti.” C-12

Lisäksi aineistosta nousi esiin tapahtumia, joissa toinen oppilas on satuttanut tahallaan tekstin kirjoittajaa, esimerkiksi heittänyt pallolla päähän. Tämä teemaa liittyy loukkaantumisiin, jossa kirjoittaja on esimerkiksi itse liukastunut, mutta tässä teemassa kivun aiheuttaja on ollut joku toinen henkilö. Tästä syystä teemaksi nimettiin satuttaminen.

”Olen liikuntatunnilla ja luokkalaiset pojat ärsyttävät heittämällä palloa päähäni. Se ärsyttää, koska se sattuu. Pojat jatkavat vaikka pyydän lopettamaan. Tätä jatkuu koko tunnin ja tunnin jälkeen minulla on paha mieli.” B-19

”Myöhemmin heitä samaa poikaa pallolla ja hän suuttuu ja heittää minua naamaan pallolla joten minusta tulee surullinen ja vihainen.” C-14

Vertaisten toimintaan liittyviä positiivisia teemoja olivat työrauha, myönteinen vertaispalaute sekä hyvä ilmapiiri. Työrauhan teema näkyi aineistossa, kun oppilaat kuvailivat tilanteita, joissa kaikki olivat hiljaa, rauhassa ja kukaan ei keskeyttänyt heidän keskittymistään tai puhunut opettajan ohjeiden päälle.

”Olen liikuntatunnilla jossa kukaan ei huuda tai kilju. Kaikki ovat rauhassa.” B+3

”Lopussa tehtävänä on kirjoittaa lyhyt essee liikuntatunnista kaikki kirjoittavat missä haluaa. Kaikki ovat hiljaa, myös opettajat eli saan kirjoitettua tekstini ilman että ajatus katkeaa.”

B+7

”Ja tunnin aikana kaikki on rehellisiä, ei kukaan puhu tunnin aikana ja opettaja on hyvä meidän kanssa” A-10

Myönteinen vertaispalaute näkyi aineistossa tilanteissa, joissa oppilas kertoi suoraan, että muiden antamat kehu tuntuivat hyvältä, esimerkiksi uusista vaatteista tai onnistuneesta suorituksesta.

”Tulen tunnille, olen ajoissa ja puen päälleni uudet liikkahousuni ja uuden t-paidan. Saan kehuja uusista vaatteistani muilta luokkalaisiltani.” B+7

”“Jes mä tein maalin!” huusin. Kaikki heitti positiivisia kommentteja minulle.” C+7

Hyvän ilmapiirin teema ilmeni aineistossa oppilaiden kuvailemissa hetkissä, jolloin ryhmäläiset kannustivat tai kehuivat toisiaan, olivat iloisia, pitivät yllä positiivista ilmapiiriä, esimerkiksi hauskoilla jutuilla ja nauramalla, ja lisäksi yhdessä tilanteessa, kun oppilas kuvaili toisen oppilaan lainaavan tälle ponnaria.

”Liikuntatunnilla leikimme kaupunkisotaa. Kaikki ovat iloisia ja pitävät hauskaa.” C-14

”Teimme koko luokka yhdessä sulkapallokentät. Tunnin alussa huokui positiivinen energia ja huomasin jokaisen olevan täysillä mukana.” C+6

”Positiivista on että kaikki tulee toimeen keskenään ja olen iloinen siitä.” B-16

”Hyvät pelit ja huonot vitsit herättävät minussa positiivisia tunteita, pääosin iloa/ hyvää mieltä.” C+1

”Olen kuitenkin unohtanut ponnarin, ja joku toisen luokan tyttö antaa minulle lainaponnarin.” B+7

Paitsi että aineistosta nousi esiin teemoja, jotka liittyivät vertaisten toimintaan, siitä nousi myös esiin teemoja, jotka liittyivät opettajan toimintaan. Oppilaat kuvailivat teksteissään negatiivisia tunteita silloin, kun opettajalta puuttui tunneherkkyyttä. Tällaisissa tilanteissa oppilas oli esimerkiksi mennyt opettajan luo jonkun huolen kanssa ja kirjoittanut, että ei saanut opettajalta kaipaamaansa tukea. Joskus kirjoittajan mielestä opettaja olisi myös voinut toimia sensitiivisemmin tilanteessa, jossa oppilas ei halua kaikkien kiinnittävän tähän huomiota.

”Muistan kun nilkassani oli kipeä rasitusvamman ja luisteleminen sattui mutta opettaja välinpitämättömästi vain hymähti kun jouduin mennä sivuun.” B-15

”Vietin sitten liikkatunnit yksikseen, koska muut ryhmät oli täynnä, eikä opettaja suostunut lisäämään ylimääräistä kenenkään ryhmään. Oloni tuntui kurjalta. Ihan kuin olisin jokin ylimääräinen nappula pelikentällä.” A-7

”Yritin lähteä vessaan piiloon, mutta ennen kuin kerkesin nousta, opettaja puhalsi pilliin ja keskeytti tunnin, opettaja huus sille oppilaalle joka heitti sen pallon mun naamaan, että sen pitää mennä pyytämään multa anteeksi. Koska ope oli keskeyttänyt tunnin, kaikki 60 oppilasta katsoi mua. Musta tuntui etten saanut henkeä ja mua hävetti ihan helvetisti.” A-4

Opettajan toimintaan liittyi myös positiivisia teemoja. Kun oppilaat kirjoittivat positiivisista tunteista, he kuvailivat opettajaa välittäväksi ja, että hän kuunteli heidän huoliaan. Osassa teksteissä mainittiin myös suoraan, että opettajan hyväntuulisuus herätti oppilaissa itsessäänkin positiivisia tunteita.

”Myös kerran opettaja antoi minun lähteä tunnilta kun olin henkisesti todella huonossa paikassa. Henkinen hyvinvointi vaikuttaa liikuntasuorituksiin ja se täytyy huomioida myös yläasteen liikuntatunneilla.” B-15

”Salista kuului positiivisia lauseita ja riitoja ei näkynyt. Huomasin kuinka opettaa nautti myös menosta.” C+6

”Opettaja päästi meidät tunnille ja saimme aloitettua tunnin ajallaan ilman opettajan suuttumista, mistä olin kiitollinen.” C+3

Opettajan oman toiminnan lisäksi tämän tekemät didaktiset ratkaisut tunneilla vaikuttivat oppilaiden kuvailemien tunteiden laatuun. Negatiivisten teemojen osalta näitä olivat turvallisen ihmisen puute ja liikkumaan tai tiettyyn rooliin pakottaminen. Turvallisen ihmisen puutteen teema liittyi opettajan tekemiin ryhmä- ja parijakoihin tunnilla. Oppilaat kuvailivat jakojen yhteydessä usein negatiivisia tunteita, sillä he eivät päässeet työskentelemään kaverin kanssa tai joutuivat työskentelemään tuntemattomien tai kiusaajien kanssa.

”Tunnin alussa jaoinme luokan ryhmiin. Olin aluksi vähän harmistunut, koska ystäväni ei päässyt samaan ryhmään” C+3

”Mulla ei ollut ketään kaveria johon turvautua, joten mua ahdisti jo valmiiksi ihan sikana”

A-4

”Ja aina ku mun paras kaveri ei oo koulussa silloin kun meillä on liikuntaa niin silloin mun koko motivaatio lähtee. Ei tuu enää mieli mennä mennä minnekkään tai tehdä mitään.” A+1

”Jos opettaja on päättänyt ryhmät, se ei ole kivaa, koska silloin voi joutua ihmisten kanssa, joita ei tunne tai joista ei pidä.” B+9

Joskus oppilaat kirjoittivat teksteissään, että opettaja pakottaa heidät liikkumaan tai pakottaa heidät olemaan tiettyssä roolissa tunnilla, esimerkiksi maalivahtina jalkapallossa. Liikkumaan pakottamisen tunne liittyy osittain oppilaan negatiiviseen suhtautumiseen oppiaineeseen.

”Ainoat kerrat kun olen tuntenut negatiivisia tunteita liikuntatunnilla oli ala-asteen jalkapallo tunneilla. Se johtui siitä että minut pakotettiin aina maaliin vain koska olin muita 2 päätä pidempi.” C-13

”Liikuntatunnista tulee silloin tylsää, ja tuntuu että se on vain pakkopullaa. Ymmärrän että koulussa ei voi vain pitää hauskaa ja että pitää tehdä töitäkin, mutta työt saa helpommin tehtyä kun ei ole semmoista oloa että se on pakko.” B-18

”Murrosikäisten pakottaminen liikkumaan ei ole missään maailmassa hyvä idea. Koululiikunta traumatisoi hauraita oppilaita ja kehittää negatiivista ympäristöä.” B+1

Opettajan tekemät didaktiset ratkaisut saivat oppilaat kuvailemaan myös positiivisia tunteita teksteissään. Turvallisen ihmisen läsnäoloa kuvailtiin silloin, kun oppilaat pääsivät tunnilla tekemään töitä kaverin tai tuttujen ihmisten kanssa. Tällöin oppilaat kirjoittivat positiivisista tunteista, kuten ilosta ja mielihyvästä, eivätkä harjoitteet tuntuneet silloin työltä, vaan hauskanpidolta. Oppilaat kirjoittivat myös suoraan, että kavereiden kanssa työskentely lisää turvallisuuden tunnetta tunnilla.

”Minä ja kaverini pääsemme samaan joukkueeseen, joka parantaa tuntia enemmän. Peli alkaa ja kaikki nauraa ja pelaa, kaikilla on hauskaa.” C+7

”Pelasin kavereiden kanssa tunsin iloa, haastetta ja hauskuutta” C+4

”Tenniksen pelaaminen oli tosi kivaa kavereiden kanssa, ja aurinkoinen suht lämmin sää kruunasi kaiken” B+8

”Jos työskentely onnistuu kaverin kanssa olisi hyvä, että samassa ryhmässä olisi jokaisella yksi kaveri. Kaveri tuo turvaa ja sen kanssa onkin myös helpompaa tutustua niihin uusiin ihmisiin ja saada mahdollisesti lisää kavereita” A-11

Opettajan tekemiin didaktisiin ratkaisuihin kuului positiivisten tunteiden näkökulmasta myös valinnanvapauden, monipuolisuuden ja ryhmäytämisen teema. Valinnanvapaus koski niin ryhmäjakoja, eli kun oppilaat saivat itse päättää ryhmät tai parit, kuin tekemistä tunnilla, esimerkiksi kun oppilaat saivat valita eri liikkumismuotojen väliltä, mihin osallistuvat.

”Tunnilla on karkea ohjeistus, mutta ei liian tarkka, jotta motivaatio ja into pysyisi korkeana. Tunnilla saa valita oman porukan, jossa touhuta” C+1

”Kivaa olisi jos saataisiin enemmän vaikuttaa mitä tehdään. Liikkatunnilla ei oo kivaa olla jos tehdään jotain tylsää tai jotain mikä ei kiinnosta mua.” B-14

”Alussa teemme vähän yhteisiä harjoituksia, mutta lopputunnista saa luistella vapaasti ja itsenäisesti”. Erään oppilaan mielestä tämä on paras tunti pitkään aikaan” A+2

Osalle oppilaista oli myös tärkeää, että tunnilla tekeminen on monipuolista. Liikuntasalissa oli esimerkiksi tehtävapistettä, joissa oppilaat pääsivät tekemään eri harjoitteita tai kokeilemaan eri liikuntamuotoja.

”Ollaan liikuntasalissa. On eri pisteitä, joissa voi esim. pelata koripalloa, sulkapalloa, sählyä...Voisi myös olla venyttely/ kuntoilu piste” B+9

Ryhmäytämisen teema nousi esiin yhden oppilaan tekstistä. Siinä kuvailtiin selkeästi ryhmäyttävä harjoitus, jonka tarkoitus oli saada oppilaat kertomaan kivoja asioita toisilleen.

”Tunti oli lopussa ja kaikki käskettiin piiriin. Kaikille annettiin lappu, ainoastaan yksi. Lapussa oli jonkun nimi koko luokasta. Piirissä piti omalla vuorollaan sanoa jotain positiivista henkilöstä jonka nimen saa lapusta.” C+7

Epäonnistumisen kategoriaan liittyvät negatiivisten tunteiden teemat olivat pätevyuden puute ja loukkaantuminen. Oppilaat kuvailivat negatiivisia tunteita, jos epäonnistuivat jossain harjoitteessa. Riippui kuitenkin tilanteesta, mikä koettiin epäonnistumiseksi. Koetun pätevyuden puute oli useimmin syy epäonnistumisen tunteelle. Tällöin oppilaat kirjoittivat tilanteista, joissa eivät osanneet jotain, esimerkiksi osuneet mailalla pesäpalloon tai pysyneet ääninauhan perässä kuntotestissä.

”Musta tuntuu, että oon ihan huono pesiksessä, koska en osunut palloon kolmella kerralla. Lisäksi luulin olevani hyvä pesiksessä. Kun olin lyönyt kaksi huti niin mulle tuli semmonen fiilis, että emmä kumminkaan osu niin turha yrittää.” A-5

”Sitten kuului piip-ääni ja robottimainen miesääni sanoi: ”yksi”. Sitten lähdettiin kevyesti hölkkään kahta tötsää kohti. Kaikki tiesivät ettei kannata vielä juosta lujaa. Minua alkoi jonkin takia väsyttämään nopeasti paljon. Meni vain 20 piippiä kun en enää kestänyt ja luovutin.” A-6

Loukkaantumisen teema on yhteydessä satuttamiseen, sillä molemmissa on tapaturmariski. Loukkaantumisia tapahtui kuitenkin tilanteissa, joissa oppilas satuttaa itseään vahingossa, esimerkiksi liukastuu luistimilla tai kompastuu omiin jalkoihinsa. Välillä oppilaat kuvailivat, että he odottavat loukkaantuvansa tietyssä liikuntamuodossa, esimerkiksi jalkapallossa. Jo tämä odotus loukkaantumisesta liitettiin negatiivisiin tunnekokemuksiin, vaikka tunnilla ei olisi vielä tapahtunut mitään. Jokin menneisyydessä tapahtunut loukkaantuminen siis vaikutti oppilaan suhtautumiseen tämänhetkiseen tilanteeseen. Tästä syystä tämä teema on osittain yhteydessä muun elämän teemaan, joka sisältää oppilaiden omat muistot. Loukkaantumisen yhteydessä kuvailtiin yleensä negatiivisia tunteita, sillä siitä aiheutui myös kipua ja edelleen koetun pätevyuden tunteen puuttumista.

”Kerran meillä oli ulkoliikuntaa ja oli luistelua niin kaikki sujui hyvin siihen asti että mä kaaduinkin suoraan häntäluuhun ja selkään se oli vaan niin vituttavaa, ja siitä aloin vihaamaan ulkoliikuntaa enemmän” A+1

”Liikuntatunti olisi ollut kiva, jos en olisi saanut koko ajan pallosta päähän ja jos olisimme vaikka pelanneet koripalloa tai lentopalloa futiksen sijaan, koska futiksessa aina tapahtuu jotain.” B-19

”Alkutunnista kompastuin omiin jalkoihini, mutta onneksi ei sattunut” B+8

Vastaavasti oppilaat kuvailivat onnistumisia yleensä positiivisten tunnekokemusten yhteydessä. Tällöin oppilaat kirjoittivat teksteissä, kuinka hyvältä tuntui, kun yritys onnistui. Oppilaat saattoivat kirjoittaa myös olevansa valmiiksi hyviä jossain liikuntamuodossa. Näissä tilanteissa kuvailtiin usein ylpeyden tunnetta. Tutkija päätti nimetä tähän liittyvän teeman siis pätevyyden kokemisen teemaksi.

”Opettaja kertoo, että tänään pelaamme jalkapalloa, ja opettajat jakavat meidät 2 joukkueeseen – ”Jes mä tein maalin!” huusin. Kaikki heitti positiivisia kommentteja minulle. Voiko päivä mennä paremmaksi?” C+7

”Sulkapallosta pidin kovasti ja olin innostunut opettajan opetettua uusia lyöntitekniikoita.” C+3

”Liikuntatunnilla on jalkapalloa ja on loistava fiilis. Voin yrittää kaikenlaisia juttuja pallon kanssa mitä aidossa pelissä en voi. – Minulle tiimit ei ole epäreiluja yleensä vaikka saan ei hyvä jalkapallopelaajia, koska minä osaan pelata ja saan isomman roolin.” C+8

Oppilas tarvitsee onnistumisen kokemukseen tunteen pätevyydestä, sillä onnistunut suoritus ulkopuolisen silmin, ei ole aina onnistuminen oppilaan itsensä mielestä, esimerkiksi jos oppilas on todella vaativa itseään kohtaan. Silloin tälle ei riitä välttämättä yksittäinen onnistuminen, vaan suorituksen pitää olla täydellinen. Alla olevan tekstin kirjoittaja on tutkijan tulkinnan mukaan hyvin vaativa itseään kohtaan.

”Musta tuntuu, että oon ihan huono pesiksessä, koska en osunut palloon kolmella kerralla. Lisäksi luulin olevani hyvä pesiksessä. Kun olin lyönyt kaksi huti niin mulle tuli semmonen fiilis, että emmä kumminkaan osu niin turha yrittää. Kaikki muut osuivat palloon ainakin

kerran ja mä en se ei ollut kivaa, koska tuntui siltä, että kaikki katto mua ja nauroi mulle. Silloin kun osuin palloon se tuntui hyvältä ja sanoin itselleni kuiskaten "vihdoin"." A-5

Joskus tuntiin liittymättömät asiat herättivät oppilaassa erilaisia tunteita. Tällaisia negatiivisiin tunteisiin liittyviä teemoja olivat oppilaan muu elämä sekä tämän oma suhtautuminen oppiaineeseen. Muun elämän teema sisälsi niin oppilaan kuvailemat muistot menneisyydestä kuin kertomukset aiemmin sinä päivänä tapahtuneista asioista. Oppilaat kirjoittivat teksteissään, että tunnilla tehtävät asiat voivat herättää muistoja, jolloin oppilaat kuvailivat teksteissään negatiivisia tunteita. Jotkut oppilaat nimesivät itse tällaiset tapahtumat traumaiksi. Eräs oppilas kuvaili, että surun tunteita tapahtuman yhteydessä, jossa tulee riitaa kumppanin kanssa.

"Häntä pelotti eniten koulu-uinti, koska oli saanut traumoja viimeisistä kokemuksistaan."

B+11

"Se tuntui pahalta sen takia että lapsena jouduin käymään fysioterapiassa ylijäykkien jalkojeni takia ja jouduin siellä tekemään samoja liikkeitä. Voisi tavallaan sanoa että lapsuuden traumat iski." C-13

"Kerran kun mul alkoi tosi ajoissa kouluun niin ja oli vaan huono olo koska oli tapahtunut riitaa mun poikaystävän kaa ja silloin välit oli niin huonoja" A+1

Kaksi oppilasta mainitsi, että eivät pidä liikunnasta, mutta he eivät kuvailleet selkeästi, miksi. Teksteissä oppilaat kertoivat, että koululiikunta tuntuu pakolliselta pahalta ja he eivät ymmärrä, miksi se on oppiaineena koulussa. Tästä syystä tutkija päätteli, että oppilaiden oma suhtautuminen oppiaineeseen saattaa myötävaikuttaa negatiivisista tunteista kertomiseen.

"Liikuntatunti herättää ahdistusta ja itsetuhoisuutta. Enkä ymmärrä miksi liikunta on aine koulussa ja arvosteltavana. Aivan turhaa paskaa. Oppilaan kyky pelata salibandya ei pitäisi vaikuttaa niin paljon jatko-opiskeluihin ja loppuelämään. Murrosikäisten pakottaminen liikkumaan ei ole missään maailmassa hyvä idea. Koululiikunta traumatisoi hauraita oppilaita ja kehittää negatiivista ympäristöä." B+1

"Silti liikuntatunnilla olo on ikävää, koska haluaisin olla tekemässä jotain muuta. En jaksa vaihtaa pisteestä toiseen ja minulla on tylsää ja minua ärsyttää täällä olo. Liikuntatunneilla

tehtävät asiat tuntuvat usein tyhmiltä. Tunnen suurta helpotusta ja iloa, kun kello on vihdoin sen verran, että tunti loppuu. Tästä kaksoistunnista selviytyminen on viikkoni raskain (ei fyysisesti) ja inhottavin asia. Onneksi se on nyt ohi.” B-17

Tuntiin liittymättömien asioiden yhteydessä kuvailtuja positiivisten tunteiden teemoja olivat odotus tulevasta sekä liikunta voimavarana. Odotus tulevasta näkyi yhden oppilaan tekstissä, kun tämä kuvaili, että samana päivänä tapahtuu myöhemmin jotain mukavaa, esimerkiksi retki parhaan ystävän kanssa uimahalliin ja syömään, tai että myöhempänä ajankohtana tapahtuu jotain mukavaa, esimerkiksi luokkaretki oman ryhmän kanssa. Oppilas kuvaili positiivisia tunteita, kuten intoa, tällaisten tapahtumien yhteyteen.

”Liikunnan tunnit ovat viimeiset tunnit perjantai päivänä. Koulun jälkeen menen parhaan ystäväni kanssa uimaan ja syömään. Koko päivän olen miettinyt tätä. Opettaja käskee kaikkien mennä riviin ulkona, isolla kentällä. Ihana ilma tuo kaikille hymyn kasvoille. Opettaja kertoo, että tänään pelaamme jalkapalloa, ja opettajat jakavat meidät 2 joukkueeseen. Minä ja kaverini pääsemme samaan joukkueeseen, joka parantaa tuntia enemmän. Peli alkaa ja kaikki nauraa ja pelaa, kaikilla on hauskaa. Se on hyvä, että sain parhaan pelaajan meidän joukkueeseen. “Jes mä tein maalin!” huusin. Kaikki heitti positiivisia kommentteja minulle. Voiko päivä mennä paremmaksi? Yllätys yllätys meidän joukkue tottakai voitti. Kaikki oli hyvällä tuulella, koska oli vikoja viikkoja ysiluokalta. Tämän takia opettajat yllätti kaikki jäätelöllä. Istuimme tekonurmella ja katsoimme ihanaa aurinkoista taivasta ja puhuimme tulevasta luokkaretkestä.” C+7

Osassa teksteissä oppilaat kuvailivat myös liikunnan olevan osa heidän identiteettiään, ja siksi liikunta herättää heissä positiivisia tunteita. Tämä tapahtui erityisesti silloin, jos oppilas harrasti jotain tiettyä liikuntalajia ja se sattui olemaan liikuntatunnin aihe. Joskus oppilaat kuvailivat myös, että tuntuu hyvältä, kun keho liikkuu. He olivat esimerkiksi puhki hyvällä tavalla tai tunnin jälkeen energiaa riittäisi mihin vain. Jotkut oppilaan kuvailivat lisäksi teksteissään, että liikunta saa ajatukset muualle. Tutkija tulkitsi näiden kuvailujen liittyvän myös liikunta voimavarana- teemaan, sillä nämä oppilaat kertovat teksteissään liikunnan olevan rentoutumiskeino.

”Hetken kuluttua opettaja sanoo: “Tänään on siis luistelua. Alussa teemme vähän yhteisiä harjoituksia, mutta lopputunnista saa luistella vapaasti ja itsenäisesti”. Erään oppilaan

mielestä tämä on paras tunti pitkään aikaan. Hänen mielestään se on hyvä, koska sää on mahtava, voi olla ulkona sekä on luistelua, josta hän pitää tosi paljon. Tunnin loputtua eräs oppilas toteaa olonsa mahtavaksi ja raikkaaksi. Niinkuin energiaa riittäisi vaikka mihin. Hän toivoo seuraavienkin tuntien olevan näin kivoja. Urheilu motivoi häntä.” A+2

”Olin iloinen kun viimeistä päivää sai pelata kaksi lempi lajii kahen tunnin aikana I was so grateful (kiitollinen, tutkijan oma) sellaista ei ollut yhtä aikaan kahen vuoden aikana. Pelasin kavereiden kanssa tunsin iloa, haastetta ja hauskuutta. After kun tunti loppui olin puhki hyvällä tavalla. Kävelin kotiin hyvällä mielellä ja päiväni jatkui hienosti.” C+4

”Olen liikuntatunnilla, mukavaa kun saa hetkeksi muuta ajattelua, kuin vaikka muut aineet esim. matikka.” B-14

”Yksi positiivinen on vielä se että saa ajattelun muualle esim. matikasta, kokeista jne.” B-16
Oppilaat kirjoittivat vielä kahdesta teemasta, joiden yhteyteen liitettiin negatiivisia tunteita. Oppilaat kuvailivat ahdistusta ja häpeää tilanteissa, jolloin muut ryhmäläiset katsovat heitä. Oppilas saattoi kuvailla tekstissään, että muiden huomio kiinnittyi tämän kehoon tai suoritukseen. Yleensä ahdistusta omasta kehosta kuvailtiin enemmän sisäliikunnassa, sillä silloin oppilaista tuntui, että omaa vartaloa ei voinut piilottaa paksujen ulkovaatteiden alle. Tämä teema on samannimisessä luokassa, itsetietoisuus.

”Liikunta on mun inhokki oppiaine. En tykkää olla siellä ollenkaan, kun tuntuu että kaikki tuomitsee mua siitä miltä näytän, siitä miten en osaa tai siitä kuinka tyhmältä näytän vaikka yrittäisin.” A-4

”Opettaja usutti minut takaisin lentopallopeleihin, jota en osannut yhtään. Tiimini oli täynnä minua parempia pelaajia ja astuessani takaisin peliin kaikki katsoivat minua vinoon ja irvistivät ilkeästi. Siitä tajusin, että jos teen virheen, olen vitun kusessa. Noh, tein aika helvetisti niitä virheitä ja olin kirjaimellisesti hyödytön. Teki mieli alkaa itkeä, kun minua painostettiin pelaamaan paremmin ja nopeammin, vaikka olin monta kertaa sanonut etten pysty enää. Lopulta kaaduinkin maahan ja pari kyyneltäkin päästin.” A-9

”Liikuntatunneilla en koe hyvää oloa, koska minusta tuntuu, että kaikki katsovat minuun tai minun vartaloa, joka tuntuu todella ahdistavalta, liikuntatunneilla on välillä kivaa, varsinkin

kun ei ole sisäliikuntaa, koska sitä vihaan yli kaiken. Ulkoliikunnat ovat parhaita, koska siellä voin olla täysin oma itteni ja ei tarvitse välittää, että katsooko joku minua vai ei.” A+3

Kahdessa tekstissä oppilaat kertoivat lisäksi tilanteista, jolloin tunnilla oli hajonnut tai kadonnut heidän omaisuuttaan. Tämä herätti oppilaissa negatiivisia tunteita, kuten surua ja ärtymystä. Teeman nimeksi valikoitui omaisuusvahingot.

”Tunnin lopuksi kun oltiin menossa takaisin koululle huomaa että mulla on kateissa AirPods pro. Pienen itkun kautta katoan kaikki taskut ja ei löytynyt, josta tuli tosi ärsyyntynyt olo ja sielun itku kun tajusin että mun 300 euron kuulokkeet ovat jossain metikössä...yritin etsiä useesti mutta eivät löytyneet. Sen jälkeen se oli mun hirvein liikuntatunti.” C+5

”Noin puolessa välin tuntia mun naamaan lensi hirveällä voimalla koripallo. Näihin aikoihin mä käytin silmälaseja ja ne meni rikki siinä.” A-4

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yläkouluikäiset oppilaat kuvailivat teksteissään koulun liikuntatunneille monia erilaisia tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisia osallistumisen näkökulmasta. Oppilaat kuvailivat yhteensä 52 erilaista tunnetta, mitä koulun liikuntatunneilla voisi esiintyä. Oppilaat nimesivät teksteissään itse useammin negatiivisia kuin positiivisia tunteita. Kun tunnesanojen määrän laskentaan otettiin mukaan myös tutkijan tulkitsemat tunteet, tilanne pysyi samana. 52 tunnesanasta 32 oli negatiivisia ja 20 positiivisia. Tämän tutkimuksen perusteella voisi päätellä, että yläkouluikäiset oppilaat kuvailevat koulun liikuntatuntien synnyttävän enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunteita. Oppilaat ylipäättään osasivat itse harvemmin nimetä tunteitaan. Sen sijaan he useammin kuvailivat, miltä tunne tuntuu kehossa tai minkälaisia tapahtumia ja tilanteita kyseisen tunteen ilmenemiseen liittyy.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on yllättävän haastavaa, jopa aikuisilla. Ihmisen on helpompi tunnistaa, kun on paha olla. Niiden tunteiden erittelemineen taas, jotka aiheuttavat pahaa oloa on vaikeampaa. Erottelu on haastavaa varsinkin, jos tunne tuntuu samalta kuin joku muu tunne. (Saarinen & Kokkonen, 2003, 28.) Negatiiviset ja positiiviset tunteet on helppo erottaa toisistaan, sillä ne tuntuvat jo erilaisilta kehossa, mutta esimerkiksi kateus, ärtymys tai ahdistus voivat tuntua hyvinkin samalta kehollisesti. Ihminen voi myös tuntea useita tunteita samaan aikaan (Saarinen & Kokkonen, 2003, 32). Joskus tämä voi tuntua ristiriitaiselta, esimerkiksi jos tuntee kateutta toisen onnistumisesta, mutta samalla häpeää omaa kateuden tunnettaan.

Tunnekokemuksien taustalla voi olla monia eri tekijöitä. Tunteisiin liittyvät taustatekijät voivat vaihdella sosiaalisesta ympäristöstä, käytännössä siis muut oppilaat ja opettaja, tunnin aiheeseen ja aina tuntiin liittymättömiin asioihin. Oppilaan asenteisiin tehtävää kohtaan vaikuttavat aikaisemmat kokemukset sekä muistot (Simonton & Garn 2019). Oppilaan osallistumattomuus ei välttämättä johdu itse liikuntatunnista tai opettajasta. Oppilaalla voi olla muita huolia tai asioita mielessä, jotka vaikuttavat osallistumiseen. (Huovinen 2019.) Opettajan tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon oppilaan omat kokemukset ja tunteet havaitessaan ei-toivottua käytöstä liikuntatunneilla. Oppilaat ovat erilaisia ja kaikilla on omat mielenkiinnonkohteensa. Yhdelle oppilaalle jokin tietty liikuntamuoto voi tuottaa paljon iloa, kun taas toisessa se herättää ärtymystä. Peruopetuksen opetussuunnitelma (2014) ohjaa opettajia työssään. Opettajilla on kuitenkin vapaus päättää, miten kyseisen oppiaineen

tavoitteisiin päästään. Uintia lukuun ottamatta, Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) ei ole mainittu erikseen mitään tiettyä liikuntamuotoa. Opettaja saa siis toteuttaa opetusta varsin vapaasti, mutta se voi johtaa oppituntien yksipuolisuuteen, sillä opettajan omat mieltymykset voivat vaikuttaa tuntien toteutukseen. Tästä syystä opettajan tulee muistaa tietoisesti vaihdella eri liikuntamuotoja.

Oppilaat kuvailivat teksteissään vertaisten toimintaa, joiden yhteydessä kirjoitettiin negatiivisista tunteista. Tällaisia teemoja olivat esimerkiksi kiusaamistilanteet, ulkopuolelle jääminen, liika kilpailu tai, kun toinen oppilas satutti toista. Ulkopuoliseksi joutuminen voi herättää oppilaassa turhautumisen, ahdistuksen, pelon ja vihan tunteita. Tällä taas on negatiivinen vaikutus oppilaan itsetuntoon. (Polvi 2008, 43.) Murrosikäisen kuvailut itsestään rakentuvat vahvasti ympärillä olevien ihmisten antamiin arvioihin tästä, ja niillä voi olla suurempi painoarvo kuin tämän omalla käsityksellä itsestään (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 116). Sosiaalisia taitoja, kuten toisten auttamista ja muiden huomioon ottamista opitaan parhaiten toiminnan kautta. Tästä syystä liikunta on oiva apuväline sosiaalisten taitojen oppimiselle verrattuna muihin oppiaineisiin. (Polvi 2008, 32.)

Ryhmässä turvallisuudentunne on tärkeää itsetunnon vahvistamisen kannalta. Kun ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi, he luottavat toisiinsa, kunnioitus on molemminpuolista ja yksilöt tuntevat hyvää oloa ollessaan ryhmän kanssa tekemisissä. (Nikander & Rovio 2009, 225.) Opettajan tulisi sisällyttää opetukseen harjoitteita, joissa tavoitteena on ryhmäytyminen. Yhteisten tavoitteen eteen työskentely edistää ryhmäytymistä (Nummenmaa 2019, 164). Yksilön minäkäsitys muodostuu sosiaalisten suhteiden kautta. Toisaalta taas yksilön heikko itsetunto ja negatiivinen minäkäsitys voi hankaloittaa sosiaalisten suhteiden solmimista. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne, eli että yksilö kokee olevansa arvokas ja hyväksytty muiden silmissä, on merkittävä tekijä yksilön myönteisen minäkäsityksen ja terveen itsetunnon kehittämisessä. Erityisesti nuorelle ikätovereilta saatu arvostus ja suosio on tärkeää. (Polvi 2008, 15, 29.) Nuorilla sosiaalinen ympäristö, kuten luokkatoverit, vaikuttavat itsekäsityksen muodostumiseen (Stiller & Alfermann 2007, 136).

Oppilaslähtöiset opetusmenetelmät mahdollistavat paremmin oppilaiden välisiä vuorovaikutustilanteita verrattuna opettajalähtöisiin (Polvi 2008, 33). Tuloksissakin näkyi, että joskus oppilaat halusivat itse vaikuttaa tunnin sisältöön. Yleensä kun oppilaat kirjoittivat, että opettaja päättää tunnin sisällön ja ryhmä- tai pariyaot, he kuvailivat useimmin negatiivisia

tunteita. Lisäksi liika kilpailullisuuden tunne sai oppilaat kuvailemaan negatiivisia tunteita. Tässä tutkimuksessa kuudessa tekstissä kuvailtiin, että muut oppilaat ottavat pelin liian tosissaan, tai että muut katsovat vain yhden oppilaan suoritusta. Tällöin kyseisiin tapahtumiin liitettiin enemmän negatiivisia tunteita.

”jos ei ole tottunut joukkuelajeihin tai siihen, että muut katsovat koko ajan suoritustasi voi se tuntua epämukavalta.” A-11

”se on perseestä jos on joku palloveli vaik ja pojat ottaa sen yhtä tosissaa ku mm-kisat.” C-9

Kilpailusuuntautuneessa oppimisilmapiirissä oppilaiden huomio kiinnittyy yksilöiden väliseen kilpailuun sekä suorituksessa tehtyihin virheisiin. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisilmapiirissä virheet ovat osa oppimisprosessia, ja arviointi sekä palaute suuntautuu yksilön omaan kehittymiseen. (Polvi 2008, 31.) Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostaminen koululiikunnassa on suositeltavaa, sillä se vaikuttaa myös osallistujien motivaatioon myönteisesti. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri edistää muun muassa oppilaiden sisäistä motivaatiota, sinnikkyyttä, auttamisenhalua ja positiivista asennetta kanssapilajoita kohtaan, kiinnostusta tehtävään sekä tyytyväisyyden ja onnistumisen tunteita. (Nikander & Rovio 2009, 233.)

Oppilaiden kokemat onnistumisen tunteet herättivät heissä positiivisia tunteita, kuten iloa ja ylpeyttä. Pettymykset ja epäonnistumiset vaikuttavat negatiivisesti yksilön itsetuntoon. Onnistumiset taas vaikuttavat siihen positiivisesti. Tosin epäonnistumiset vaikuttavat itsetuntoon moninkertaisesti verrattuna onnistumisiin, sillä epäonnistumisen jälkeen tarvitaan useampi perättäinen onnistuminen, jotta itsetunto kohoaisi taas (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 31). Opettajan tulisikin vaalia opetusmenetelmiä, joissa oppilaiden huomio kiinnittyy omiin taitoihin ja vertailu pysyy omassa kehityksessä. Tämä edistää myös nuoren terveen itsekäsityksen muodostumista, kun onnistuminen riippuu omista ponnisteluista. Itsekäsityksen kehittäminen onkin yksi liikunnanopetuksen tärkeistä tavoitteista (Stiller & Alfermann 2007, 136).

Opettajan toiminta herätti oppilaissa myös erilaisia tunteita. Kun oppilaat kirjoittivat negatiivista tunteista, opettajaa kuvailtiin välinpitämättömäksi. Oppilaat ovat saattaneet näissä tilanteissa peilata opettajan tunteita. Tunteiden peilaaminen kasvojen ilmeiden avulla voi

synnyttää saman tunnekokemuksen (Nummenmaa 2010, 99). Tunteiden peilaaminen on yksi ihmisen selviytymiskeinoista. Jos siis opettaja on ärtynyt ja hänen ilmeensä on vihainen, oppilaat saattavat peilata tätä tunnetilaa. Tämä toimii myös toiseen suuntaan, eli opettajan on tärkeää yrittää pitää positiivinen asenne yllä, vaikka oppilaat eivät olisikaan innoissaan. Teksteissä, joissa kuvailtiin positiivisia tunteita, kirjoitettiin opettajasta, joka välitti. Silloin oppilaat kirjoittivat, että opettaja ymmärtää heitä ja on heidän puolellaan. Opettajan tulisi pohtia omaa tunne- ja vuorovaikutusviestintäänsä oppilaiden kanssa. Siinäkin on eroa, kuunteleeko opettaja vain oppilaiden puhetta vai onko hän tilanteessa läsnä. Voidaan puhua myös eläytyvästä kuuntelusta, esimerkiksi puheen vastaanottaja ottaa katsekontaktin puhujaan, asia voidaan toistaa puhujalle omin sanoin, tai kuuntelua voidaan elävöittää eleillä. (Lintunen & Kuusela 2009, 187.) Ihmiset hyödyntävätkin tunneviestinnässä myös ääntä sekä kasvojen ilmeitä ja kehon eleitä (Nummenmaa 2010, 82–84, 100). Tärkeintä on, että puhuja kokee tulleensa kuulluksi. Opettaja voi eläytyvällä kuuntelulla parantaa tunnin ilmapiiriä. (Lintunen & Kuusela 2009, 187.)

Opettajan antamalla palautteella on myös merkitystä. Palautteen tavoite on saada oppilas jatkamaan toimintaa. Tästä syystä palautteen tulee olla motivoivaa ja kannustavaa. (Polvi 2008, 38.) Opettajan muita osallistumista edistäviä didaktisia toimia ovat myös tunnilla käytetyt ryhmä- sekä pari- ja kolmi-oppilaat. Oppilaat kuvailivat positiivisia tunteita tunneilla silloin, kun pääsivät työskentelemään kaverin tai tutun ihmisen kanssa. Vastaavasti he kuvailivat useimmiten negatiivisia tunteita, jos joutuisivat samaan ryhmään tuntemattomien ihmisten tai kiusaajien kanssa. Tuttu ihminen luo oppilaalle turvallisuuden tunnetta ja kaverin kanssa toimiminen voi motivoida tekemiseen paremmin (Polvi 2008, 41). Tästä syystä oppilaiden itse valitsemat ryhmät voivat olla uhkan sijaan mahdollisuus.

Toisaalta, jos oppilaat saavat valita ryhmät tai parit itse on riski, että joku jää ulkopuoliseksi. (Polvi 2008, 41.) Ulkopuolisuuden tunne oli negatiivisten tunnekokemusten yksi taustatekijä. Kompromissi voisi olla näiden tyylien vaihtelu. Oppilaat voivat kokea, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa, jos he saavat joskus päättää itse ryhmät. Opettajan tulee kuitenkin tehdä myös ryhmäjakoja, joissa hän on päättänyt työskentelyparit. Liikunnan oppiaineen tavoitteisiin kuuluu myös työskentely kaikkien kanssa (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Osa oppilaista kuvaili negatiivisten tunteiden yhteydessä kokemuksia liikkumaan pakottamisesta. Positiivisten tunteiden yhteydessä taas kuvailtiin kokemuksia valinnanvapaudesta. Näillä tekijöillä voi olla yhteys oppilaiden itsetuntoon. Terveen itsetunnon omaava yksilö kokee, että

hänellä on päätösvaltaa omassa elämässään ja hän pystyy vaikuttamaan siihen, mitä tapahtuu. Ihminen, jolla on taas heikko itsetunto, kokee että muut ihmiset päättävät asiat hänen elämässään eikä hänellä ole vaikutusmahdollisuuksia. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 36.) Oppilaille kannattaa siis luoda tunneille tilaisuuksia, joissa he kokevat, että he saavat vaikuttaa opetukseen, ja heidän toiveitaan kuunnellaan.

Aineistosta nousi esiin oppilaiden kuvailemia tilanteita, joissa tietoisuus omasta vartalosta herätti negatiivisia tunteita. Erityisesti oppilaiden kuvailemat tilanteet, joissa muut katsovat heidän vartaloon tai suoritustaan, herättivät heissä ahdistusta. Nuoren egokeskeinen ajattelumaailma voi johtaa ajatukseen, että kaikki kiinnittävät huomiota koko ajan, mitä tämä tekee. Tästä syystä nuoret ovat hyvin tietoisia itsestään. (Berger 2005, 467). Nuoret kiinnittävät myös paljon huomiota omaan ulkonäköön ja miltä heidän kehonsa näyttää (Berger 2005, 520). Ei ole siis ihme, että oppilaat ajattelevat kaikkien kiinnittävän juuri heidän toimintaansa huomiota. Ihmisellä on yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto on se, minkä ihminen tietää vain itse. Julkinen itsetunto on taas se kuva, jonka ihminen haluaa muille antaa. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 24.) Itsetunnolla on myös yhteys mielialaan. Jos yksilö on alakuloinen ja ajattelee asioista usein kielteisesti, hänellä on todennäköisesti heikko itsetunto. Heikko itsetunto taas saa näkemään asiat entistä enemmän negatiivisessa valossa, ja se voimistaa pahaa oloa (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 36). Terve itsetunto merkitsee, että yksilö pystyy arvioimaan itseään realistisesti. On normaalia kokea joskus tyytymättömyyttä ja epävarmuutta itsestään, eikä se tarkoita, että ihmisellä olisi heikko itsetunto. Hyvä itsetunto on realistisen minäkuvan ylläpitämistä, omien puutteiden tiedostamista, mutta itsensä arvostamista niistä huolimatta. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy asettamaan itselleen riittävän korkeat tavoitteet, ja voi vaatia itseltään enemmän. Tämä johtaa siihen, että hyvän itsetunnon omaava ihminen oikeasti iloitsee onnistumisista. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 77.)

Opettajan on tärkeää pystyä tunnistamaan oppilaiden tunnetiloja, jotka eri oppimistilanteissa syntyvät. Näin hän voi ennakoida mahdollisia ongelmatilanteita ja antaa tukeaan sitä tarvitseville oppilaille. (Salmela-Aro 2018, 12.) Olisi hyödyllistä, jos myös oppilaat osaisivat tunnistaa myös itse omia tunteitaan. Opettaja voi kehittää oppilaiden tunnetaitoja esimerkiksi auttamalla heitä nimeämään tilanteista syntyviä tunnekokemuksiaan. (Leisterer & Jekauc 2018.) Liikunnanopettajan tulisi keskustella oppilaiden kanssa siitä, että liikuntatunnit voivat aiheuttaa niin positiivisia kuin negatiivisia tunnekokemuksia ja näiden kokeminen on tavallista. Opettajan tulisi edistää tunneilla ilmapiiriä, jossa sekä myönteiset että kielteiset tunteet ovat

sallittuja ja normaaleja. Yoon (2015) mukaan, oppilaiden tunteiden säätelytaitojen kehittäminen voi edistää heidän osallistumistaan koululiikuntaan.

Oppilaat voisivat hyötyä tunteiden säätelytaitojen harjoittelusta. Oppilailta, jotka kokevat omaavansa hyvät tunteiden säätelytaidot kokevat, että heillä on parempi itsetunto, enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ryhmään sekä vähemmän ahdistuneisuutta (Kokkonen 2017, 21). Mitä enemmän tunteista puhutaan, sitä helpommaksi niistä puhuminen muuttuu (Cacciatore ym. 2009, 137). Tästä syystä opettajan tulisi luoda tunneille tilanteita, joissa oppilailta on mahdollisuus puhua tunteistaan. Liikunta on hyödyllinen työkalu tunteiden prosessoinnissa (Cacciatore ym. 2009, 137), ja siksi kaikkien liikuntakasvattajien tulisi sisällyttää opetukseen tunteiden säätelyn harjoittelua. Jo tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu auttaa nuoria tunnistamaan erilaisia tunnetiloja sekä niiden syitä. Myös tunteen kehollinen havainnointi, esimerkiksi missä ilo tai ahdistus tuntuvat kehossa, edistää näiden taitojen kehittymistä. (Cacciatore ym. 2009, 137.) Tunteiden säätelytaidot ovat osa tunneälyä. Tunneälyn avulla yksilö taas osaa tunnistaa ja nimetä omia sekä muiden tunteita ja mukautua niihin. Tähän kuuluu siis myös kyky asettua toisen asemaan eli empatiaan. Tunneälykkäät ihmiset ovat ystävällisiä, joustavia ja optimistisia. (Olivier 2017.) Tunneälyllä on myös yhteys parempiin motorisiin taitoihin. (Orangi, Lenoir, Yaali, Ghorbanzadeh, O'Brien-Smith, Galle & De Meester 2022.) Oppilaiden empatian taitojen harjoittelu on erityisen tärkeää nyt, kun koulujärjestelmä vielä toipuu etäopetusajanjakson aiheuttamasta aukosta oppilaiden vuorovaikutustaidoissa. Tunneälyn taitoja onkin mahdollista oppia (Olivier 2017). Yläkouluikäisten oppilaiden on havaittu omaksuvan hyödyllisiä tunteiden säätelytaitoja ystäviltään (Reindl, Gniewosz & Reinders 2016).

Tunteita pitäisi siis saada ilmaista ilman pelkoa, että niiden näyttäminen on epäsopivaa. Erityisesti poikapuoliset oppilaat saattavat ylisäädellä negatiivisia tunteita. Pojat ilmaisevat liikuntatunneilla näkyvästi useammin myönteisiä tunteita, kun taas kielteisiä tunteita, esimerkiksi pettymystä tai surua, ei näytetä ulospäin. Kielteisten tunteiden tukahduttamiseen liittyy usein pelko muiden reaktioista. (Kuivanto 2021.) Tunteiden peittämisellä on paljon kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme. Jatkuva sympaattisen hermoston aktivaatio kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä. (Nummenmaa 2010, 157). Tunnereaktioiden peittämisellä on myös negatiivinen vaikutus muistiin. Tämä vie elimistöltä paljon energiaa ja tällöin työmuistin kapasiteetti heikkenee. (Nummenmaa 2010, 158.) Tukahdutettu ja ylisäädeltty tunne voi purkautua jotain muuta kautta, esimerkiksi itselleen vahingollisena toimintana (Saarinen &

Kokkonen, 2003, 33–35). Voidaan puhua myös tunnemyrskystä tai tunneräjähdyksestä, jolloin pitkään kielletty tunne purkautuu hallitsemattomasti. Tällöin esimerkiksi viha voi purkautua toisen vahingoittamisena tai tavaroiden rikkomisena. (Pietiäinen 2019, 39.) Ahdistus, viha ja pelko ovat haastavia tunteita käsitellä yksin, varsinkin, jos niistä ei ole paljoa kokemusta. Tunne ei häviä minnekään vaikka sitä ei näyttäisi ulospäin. Tästä syystä jokaisen oppilaan tulisi saada ilmaista kokemiaan tunteita. (Saarinen & Kokkonen, 2003, 33–35.) Tunteita pitää kuitenkin oppia ilmaisemaan rakentavasti, ilman että satuttaa itseään tai muita.

Tämän pro gradu- tutkielman oli tarkoitus selvittää, mitä tunteita oppilaat kuvailevat koulun liikuntatunneilla syntyvän ja mitä mahdollisia tunnekokemuksiin liittyviä taustatekijöitä on. Aihetta tarkasteltiin nimenomaan oppilaiden omasta näkökulmasta eläytymistarinan keinoin. Tavoitteena oli myös antaa liikuntakasvattajille työkaluja, millä keinoin he voivat edistää oppilaiden positiivisten tunnekokemusten syntymistä koulun liikuntatunneilla. Oppilaiden tunteilla voi olla vaikutusta heidän osallistumiseensa koululiikunnassa. Positiivisten tunnekokemusten synnyttäminen on tärkeää liikunnallisen elämäntavan jatkuvuuden kannalta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että positiiviset tunteet auttavat yksilöä myös palautumaan negatiivisten tunnekokemusten rasituksesta ja edistävät tämän selviytymiskykyisyyttä sekä terveyttä. Lisäksi positiiviset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta sekä joustavuutta. (Kokkonen 2017, 12.)

Kun positiiviset kokemukset saavat oppilaan jatkamaan liikuntaa harjoittelu kehittää myös paremmin tämän motorisia taitoja. Hyvät motoriset taidot taas lisäävät yksilön itsetuntemusta. Paremmat motoriset taidot vaikuttavat positiivisesti myös yksilön itsetuntoon, erityisesti tytöillä. (Rose, Larkin, Parker & Hands 2015.) Oppilaan motoriset taidot voivat myös ennustaa akateemista menestymistä yläkoulussa (Jaakkola, Hillman, Kalaja & Liukkonen 2015). Vertaisten toiminta voi synnyttää oppilaissa negatiivisia tunteita. Syitä vertaisten epätoivottuun käytökseen taas voivat olla puutteet tunne- ja vuorovaikutustaidoissa. Pienemmät ryhmäkoot voivat edistää paremmin näiden taitojen harjoittelua. Pienemmässä ryhmässä kaikki jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jäsenet uskaltavat ilmaista mielipiteensä rohkeammin ja osallistumiskynnys madaltuu, sillä yksittäinen jäsen ei pysty piiloutumaan jonkun toisen varjoon. Pienryhmän maksimikoko tulisi olla kahdeksasta kymmeneen oppilaaseen. Tätä suuremmassa ryhmässä on riski, että oppilas ei pysty keskittymään tehtävään, kaikki eivät saa ääntään kuuluviin, ryhmän sisällä syntyy ristiriitoja, aletaan kilpailla keskenään, jäsenet

kokevat tyytymättömyyttä ja oppilaan motivaatio tehtävään laskee. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 33). Suuret ryhmäkoot ovatkin koululiikunnassa nykyään ongelma.

Jatkotutkimusidea tälle tutkimukselle voisi olla selvittää etnografisin menetelmin, miten oppilaat ilmaisevat erilaisia tunteitaan ulospäin. Tunteet eivät ole ainoastaan subjektiivisia ihmisen sisäisiä tapahtumia, mitä muut eivät voisi havaita. Tunteet välittyvät aina ulospäin toisille ihmisille. Ne ovat sosiaalisia reaktioita, jotka heijastuvat käyttäytymisessämme. (Nummenmaa 2010, 76). Jos seurattaisiin jonkun oppilasryhmän toimintaa tietyn ajan verran ja havainnoitaisiin heidän tapojaan tunteiden ilmaisussa, tulokset voisivat rikastuttaa tämän tutkimuksen aiheen kenttää entisestään.

LÄHTEET

- Barkoukis, V. 2007. Experience of State Anxiety in Physical Education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators – student in focus. 2.painos. Champaign, IL.:Human Kinetics, 57-70.
- Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K., Ward, D., Conway, T., Pratt, C., Bagget, C. & Pate, R. 2013. But I Like PE. Factors Associated with Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79 (1), 18-27.
- Berger, K. 2005. *The Developing Person. Through Childhood and Adolescence*. New York: Worth Publishers. 7. Painos.
- Brooks, F. & Magnusson, J. 2006. Taking part counts: adolescents' experiences of the transition from inactivity to active participation in school-based physical education. *Health Education Research* 21 (6), 872-883.
- Bryan, C. & Solmon, M. 2012. Student Motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity. *Journal of Sports Behavior* 35 (3), 267.
- Cacciatore, R. 2010. *Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy. 2. painos.*
- Cacciatore, R, Hurme, V. & Lehtikangas, M. 2009. *Kapinakirja: aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi*. Helsinki: Väestöliitto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. 8.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hoffmann, J., Pringle, Z. & Brackett, M. 2018. *Building Emotionally Intelligent Schools: From Preschool to High School and Beyond: Integrating Research with Practice*. Kirjassa *Emotional Intelligence in Education* (173-198).
- Huovinen, T. 2019. *Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. 2007. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators – student in focus. 2.painos. Champaign, IL.:Human Kinetics, 3-16.
- Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. & Liukkonen, J. 2015. The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sport Sciences* 33 (16), 1719-1729. Viitattu 7.4.2022: <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1004640>
- Johnson, C., Erwin, H., Kipp, L. & Beighle, A. 2017. Student Perceived Motivational Climate, Enjoyment and Physical Activity in Middle School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (4), 389-408.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Werner Söderström Osakeyhtiö: Helsinki.
- Kokko, S. & Martin, L. 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus. 3. Uudistettu painos.
- Kuivanto, E. 2021. Yläkoululaisten poikien tunteiden säätely liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma.
- Leisterer, S. & Jekauc, D. 2018. Students' Emotional Experience in Physical Education—A Qualitative Study for New Theoretical Insights. *Sports (Basel)* 7 (1), 10.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi. 2009 Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print, 179-207.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2007. Social and emotional learning in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim). *Psychology for physical educators – student in focus*. 2.painos. Champaign, IL.:Human Kinetics, 75-83.
- Louhela, V. 2012. Kuulluksi tulemisen pedagogiikka kaikille yhteisessä koululiikunnassa. Tampere: Juvenes Print.
- Lovoll, H., Bentzen, M. & Säfvenbom, R. 2019. Development of Positive Emotions in Physical Education: Person-Centered Approach for Understanding Motivational Stability and Change. *Scandinavian Journal of Educational Research* 64 (7), 999-1014.
- Moon, M., Jeon, H. & Kwon, S. 2016. Effect on Gender on Students' Emotion with Gender-Related Public Self-Consciousness as a Moderator in Mixed-Gender Physical Education Classes. *School Psychology International* 37 (5), 470-484.

- Nikander, A. & Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., T. Lintunen & O. Salmi. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print, 211-250.
- Nikanto, I & Eskola, J. 2018. Näin käytät eläytymismenetelmää: hyvät käytännöt ja kiperät kysymykset. Teoksessa Aikamme kasvatus: vain muutos on pysyvää? -14 eläytymismenetelmätutkimusta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/105009>.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi. 2.painos.
- Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Tammi.
- Olivier, S. 2017. Understanding and developing emotional intelligence. Kirjassa Knowledge Solutions, 329-339.
- Orangi, B., Lenoir, M., Yaali, R., Ghorbanzadeh, B., O'Brien-Smith, J., Galle, J. & De Meester, A. 2022. Emotional intelligence and motor competence in children, adolescents, and young adults. *European Journal of Developmental Psychology*. DOI: 10.1080/17405629.2022.2034614
- Pietiäinen, A. 2019. Tunne, antitunne, perimä. Johdanto tunteiden dynamiikkaan. Oy Nord Print Ab: Helsinki. 6.painos.
- Polvi, S. 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Posti-Ahokas, H., Haveri, S. & Palojoki, P. 2015. Eläytymistarinat nuorten itsenäistymisen tulkkina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 2015, 52 (324-333).
- Reindl, M., Gniewosz, B. & Reinders, H. 2016. Socialization of Emotion Regulation Strategies Through Friends. *Journal of Adolescence* 49, 146-157.
- Rose, E., Larkin, D., Parker, H. & Hands, B. 2015. Does Motor Competence Affect Self-Perceptions Differently for Adolescent Males and Females? *Sage Journals* 5 (4). doi:10.1177/2158244015615922
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2009. Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa Rovio, E., T. Lintunen & O. Salmi. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print, 59-84.
- Rukkinen, O. 2015. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus koululiikunnassa ja urheiluseuran harjoituksissa. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu- tutkielma.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. WS Bookwell Oy: Juva.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Rovio, E., T. Lintunen & O. Salmi. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print, 31-57.
- Salmela-Aro. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sawicki, Z. & Görner, K. 2018. Emotional States of German High School Students During Physical Education Classes – Gender and Age Comparison. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (4), 2338-2349.
- Siira, J. & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Simonton, K. & Garn, A. 2019. Negative Emotions as Predictors of Behavioral Outcomes in Middle School Physical Education. *European Physical Education Review* 26 (4), 764-781.
- Simonton, K., Garn, A. & Solmon, M. 2017. Class-Related Emotions in Secondary Physical Education: A Control-Value Theory Approach. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (4), 409-418.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Stiller, J. & Alfermann, D. 2007. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim). *Psychology for physical educators – student in focus*. 2.painos. Champaign, IL.:Human Kinetics, 123-137.
- Suominen, S. 2014. Tunteiden säätely liikuntatunneilla. Oppilaiden kokemuksia kiusaamistilanteista ala- ja yläkoulun siirtymävaiheessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Opettajankoulutuslaitos. Pro-gradu tutkielma.
- Säfvenbom, R., Haugen, T. & Bulie, M. 2012. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy* Volume 20, Issue 6, 629-646. Norway.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. 2021. Liikkumissuositus 7–17- vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto. Helsinki.
- Telama, R. & Polvi, S. 2007. Facilitating prosocial behaviour in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis

- (toim.) Psychology for physical educators – student in focus. 2.painos. Champaign, IL.:Human Kinetics, 85-99.
- Tiirikainen, M. 2019. Koululiikunnan ja liikunnanopettajan merkitys oppilaan liikuntamotivaation ja taidon oppimisen kehittymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., López-Liria, R. & Rocamora, P. 2019. The Dark Side of the Self-Determination Theory and its Influence on the Emotional and Cognitive Processes of Students in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (22), 4444.
- Yli-Piipari, S., Wang, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Examining the Growth Trajectories of Physical Education Students' Motivation, Enjoyment and Physical Activity: A Person-Oriented Approach. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (4), 401-417.
- Yoo, J. 2015. Perceived Autonomy Support and Behavioral Engagement in Physical Education: a Conditional Process Model of Positive Emotion and Autonomous Motivation. *Perceptual & Motor Skills: Exercise and Sports* 120 (3), 731-746.
- Waller, K., Kaprio, J., Lehtovirta, M., Silventoinen, K., Koskenvuo, M. & Kujala, U. M. (2010). Leisure-time physical activity and type 2 diabetes during a 28-year follow-up in twins. *Diabetologia* 53 (12), 2531–2537. doi:10.1007/s00125-0



LIITE 1

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA

22.1.2022

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää oppilaiden kuvailemia tunteita yläkoulun liikuntatunneilla. Tutkijana toimii Nina Nakari. Menetelmänä käytetään eläytymistarinaa, eli lyhyttä ainekirjoitusta. Kirjoitukseen ei tule oppilaan nimeä. Ainoastaan tutkija lukee tekstit ja niitä käytetään ainoastaan tutkijan tekemässä opinnäytetyössä.

Tutkimuksen nimi

OPPILAIDEN KOKEMAT TUNTEET YLÄKOULUN LIIKUNTATUNNEILLA JA TUNNEKOKEMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa selvitetään oppilaiden kokemia tunteita yläkoulun liikuntatunneilla. Menetelmänä käytetään eläytymistarinaa, jossa oppilas kirjoittaa lyhyen ainekirjoituksen. Kirjoitukseen ei tule oppilaan nimeä. Kirjoituksia käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön aineistona ja ainoastaan tutkija lukee ne. Kirjoitukset eivät vaikuta liikunnan tai terveystiedon arvosanaan. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää liikunnan opetuksen laadun parantamiseksi.

Miksi tutkimukseen osallistuminen on tärkeää?

Osallistuminen on tärkeää, sillä sinulla on mahdollisuus saada äänesi kuuluviin ja ilmaista mielipiteesi vapaasti. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää, niin että peruskoulun liikunnan opetuksen laatua voidaan parantaa.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet täyttänyt 15-vuotta ja pystyt kirjoittamaan suomen kieltä käsin. Tekstin ei tarvitse olla kirjakieltä, vaan suomen kielen arkitaitosi riittää (S2).

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos et anna kirjoittamaasi tekstiä tutkimukseen siitä ei ole sinulle kielteisiä seurauksia.

Tutkimuksen kulku

Ainekirjoitus tehdään koulupäivän aikana terveystiedon tunnin yhteydessä viikolla 9. Ainekirjoituksen alussa on tutkijan kirjoittama lyhyt johdattelu, jota oppilas jatkaa omasta näkökulmastaan. Kirjoitelman tekemiseen on varattu aikaa 30 minuuttia ja sen maksimipituus on yksi sivu. Jokainen oppilas kirjoittaa vain yhden tekstin. Tutkija on paikalla aineistonkeruun aikana, jos oppilaille tulee jotain kysyttävää.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Oppilaiden tuottamia tekstejä käytetään ainoastaan Nina Nakarin tekemässä opinnäytetyössä. Tutkittavia ei pysty tunnistamaan tutkimustuloksista tai julkaisuista.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Nina Nakari

nina.m.nakari@student.jyu.fi

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

LIITE 2. Aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat negatiivisten tunnekokemusten taustalla.

Luokat	Teemat	Lainaukset	Maininnat
Tekeminen	Aiheen epämiellyttävyys	"Tunnin aihe on sellainen, josta en pidä."	4
	Sisä- ja ulkoliikunta	"liikuntatunneilla on välillä kivaa, varsinkin kun ei ole sisäliikuntaa, koska sitä vihaan yli kaiken"/ "Mä vihaan ulkoliikuntaa"	17
Vertaisten toiminta	Sääolosuhteet	"kun on tunti ja ulkona on kylmä niin en pidä siitä"	2
	Koettu epämukavuus	"nilkassani oli kipeä rasitusvamma ja luisteleminen sattui"	5
	Kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne	"Häntä kiusattiin hänen painonsa takia josta hänen luokkakaverinsa naljailivat"	7
	Kilpailullisuus	"Jos ihmiset ottaa pelin liian tosissaan se on ärsyttävää"	6
Opettajan toiminta	Ryhmän yhtenäisyyden puute	"ryhmän sisälläkin oli hajontaa. Ihankun ryhmässä olisi kaksi ryhmää. Toinen puolisko teki omaa ja toinen omaa, ja joukkuepeleissäkin oli aina samat ryhmät. Se turhautti tosi paljon"	3
	Satuttaminen	"pojat ärsyttävät heittämällä palloa päähäni. Se ärsyttää, koska se sattuu."	3
	Opettajan tunneherkkyyden puute	"opettaja välinpitämättömästi vain hymähti kun jouduin mennä sivuun"	6
Didaktiset ratkaisut	Turvallisen ihmisen puute	"Olin aluksi vähän harmistunut, koska ystäväni ei päässyt samaan ryhmään"	7
	Liikkumaan tai tiettyyn rooliin pakottaminen	"Ainoat kerrat kun olen tuntenut negatiivisia tunteita liikuntatunnilla oli ala-asteen jalkapallo tunneilla. Se johtui siitä että minut pakotettiin aina maaliin"	4
Epäonnistumiset/Onnistumiset	Pätevyyden puute	"Pelin aikana tulee pettymys fiiliksiä kun ei onnistu jossain"	9
	Loukkaantuminen	"Lopulta kaaduinkin maahan ja pari kyyneltäkin päästin"	8
Tuntiin liittymättömät asiat	Muu elämä	"oli vaan huono olo koska oli tapahtunut riitaa mun poikaystäväni kaa"	6
	Suhtautuminen oppiaineeseen	"Liikuntatunti herättää ahdistusta ja itsetuhoisuutta. Enkä ymmärrä miksi liikunta on aine koulussa ja arvosteltavana. Aivan turhaa paskaa"	2
Lisäksi 2 negatiivisiin tunteisiin liittyvää luokkaa			
Itsetietoisuus	Itsetietoisuus	"Liikuntatunneilla en koe hyvää oloa, koska minusta tuntuu, että kaikki katsovat minuun tai minun vartaloa, joka tuntuu todella ahdistavalta"	4
Omaisuuksivahingot	Omaisuuksivahingot	"mun naamaan lensi hirveällä voimalla koripallo. Näihin aikoihin mä käytin silmälaseja ja ne meni rikki siinä"	2

LIITE 3. Aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat positiivisten tunnekokemusten taustalla.

Luokat	Teemat	Lainaukset	Maininnat
Tekeminen	Aiheen miellyttävyys	"Onneksi pisteiden tehtävät ja lajit ovat tällä kertaa ihan mukavia"	1
	Sisä- ja ulkoliikunta	"tykkään sisäliikunnasta se on kivempi ja hausempi mun mielestä"/ "tykkään ulkoliikunnasta kun on kesä ja hyvä keli."	28
	Sääolosuhteet	"On kirkas ja lämmin talvipäivä"	6
	Luonnossa olo	"Silloin kun päästiin luontoon lumikävelylle se alkoi vaikuttaa paljon kivemmalta mitä luulin"	2
	Itsensä toteuttaminen	"Tuntuu ihanalta olla jäällä, olen aina halunnut olla taitoluistelija"	2
Vertaisten toiminta	Työrauha	"Kaikki ovat hiljaa, myös opettajat eli saan kirjoitettua tekstini ilman että ajatus katkeaa"	4
	Myönteinen vertaispalaute	"Kaikki heitti positiivisia kommentteja minulle"	2
	Hyvä ilmapiiri	"Kaikki ovat iloisia ja pitävät hauskaa."	6
Opettajan toiminta	Välittävä opettaja	"Myös kerran opettaja antoi minun lähteä tunnilta kun olin henkisesti todella huonossa paikassa"	3
	Opettajan hyväntuulisuus	"Salista kuului positiivisia lauseita ja riitoja ei näkynyt. Huomasi kuinka opettaja nautti myös menosta"	4
Didaktiset ratkaisut	Turvallisen ihmisen läsnäolo	"Positiivista on, että kavereita on ja voin niiden kanssa olla."	7
	Vapaus	"Ohjeena on että saa tehdä mitä vaan kunhan liikkuu"	11
	Monipuolisuus	"On eri pisteitä, joissa voi esim. pelata koripalloa, sulkapalloa, sählyä... Voisi myös olla venyttely/ kuntoilu piste."	2
Epäonnistumiset/Onnistumiset	Ryhmäyttäminen	"Tunti oli lopussa ja kaikki käskettiin piiriin. Kaikille annettiin lappu, ainoastaan yksi. Lapussa oli jonkun nimi koko luokasta. Piirissä piti omalla vuorollaan sanoa jotain positiivista henkilöstä jonka nimen saa lapusta"	1
	Pätevyyden kokemukset	"“Jes mä tein maalin!” huusin"	7
Tuntiin liittymättömät asiat	Odotus tulevasta	"Istuimme tekonurmella ja katsoimme ihanaa aurinkoista taivasta ja puhuimme tulevasta luokkaretkestä"	1
	Liikunta voimavarana	"After kun tunti loppui olin puhki hyvällä tavalla. Kävelin kotiin hyvällä mielellä ja päiväni jatkui hienosti."	5

LIITE 3. Aineistosta esiin nousseet luokat sekä teemat positiivisten tunnekokemusten taustalla.

Päihtymys

"menin juomaan kaverin kanssa ennen liikuntatuntia – mentiin tunnille kaverin kanssa vähän kännissä. Se oli eka kerta mulle että juon – oli niin hauska olo"

