

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Põhikooli mitme aine õpetaja

Kristiina Musto

LIIKUMISTREENINGUL OSALEJATE HINNANGUD OMA EMOTSIOONIDELE,
EMOTSIONAALSELE MINALE JA LÄBIVIIDUD TREENINGULE

magistritöö

Juhendaja: dotsent Kristi Kõiv

Tartu 2017

Sisukord

Sisukord.....	2
Sissejuhatus	4
Teoreetiline ülevaade	5
Mina-kontseptsioon	5
Füüsilise ja sportliku tegevuse mõju lastele ja noorukitele	6
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite mina-kontseptsiooni komponentidele.....	7
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite akadeemilisele minale.....	7
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite sotsiaalsele minale	8
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite emotsionaalsele minale	8
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite füüsilisele minale	9
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite enesehinnangule	9
Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite meeleolule	10
Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused.....	10
Metoodika.....	11
Uuringu disain ja rakendatud liikumistreeningu sisu	11
Uuritavad	12
Uurimisinstrumendid	13
Emotsioonide hinnanguleht.	13
Emotsionaalse mina kolm aspekti.....	13
Tunnete baromeetrid.	14
Hinnangud treeningule.....	14
Uuringu protseduur ja andmete analüüs	14
Tulemused	16
Emotsioonide hinnanguleht	16
Emotsionaalse mina kolm aspekti	19
Meeleolu	24
Üldise ja hetke meeleolu võrdlus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega. ..	25
Hinnangud liikumistreeningule	26
Hinnangud liikumistreeningule: sisuanalüüs	27
Arutelu.....	29
Uurimuse piirangud ja soovitused edaspidiseks	34

Kokkuvõte	34
Summary	36
Tänu sõnad	38
Autorsuse kinnitus.....	38
Kasutatud kirjandus.....	39
Lisad	46
Lisa 1. Ankeet emotsioonide hinnanguleht	
Lisa 2. Ankeet emotsionaalse mina kolm aspekti.....	
Lisa 3. Ankeet avatud küsimustega	
Lisa 4. Ankeet hinnangud liikumistreeningule.....	
Lisa 5. Kodeerimisjuhend: õpilaste hinnangud läbiviidud liikumistreeningule	
Lisa 6. Õpilaste hinnangud liikumistreeningule alakategooriate ja koodide esinemissagedused.....	
Lisa 7. Aritmeetilised keskmised hinnanguskaalal ankeedi küsimuste lõikes seoses hinnangutega treeningule.....	

Sissejuhatus

Regulaarne kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi üks tähtsaimaid komponente. Lisaks füüsilistele aspektidele mõjutab regulaarne kehaline aktiivsus otseselt laste ja noorukite emotsionaalset seisundit (Loko, 2002). Minapilt ja enesehinnang noorukieas muutub – oma isikliku kompetentsi tajumine erinevates mina-kontseptsiooni komponentides (näiteks, akadeemiline, sotsiaalne, emotsionaalne ja füüsiline mina) on madalaim varajases noorukieas ja muutub adekvaatseks alles noorukiea lõpuks (Malinauskas & Akelaitis, 2015). Varasemalt on leitud, et aktiivses füüsilises tegevuses osalemine mõjutab laste ja noorukite akadeemilist (Archer & Garcia, 2014; Lees & Hopkins, 2013; Marsh & Kleitman, 2003; Castelli, Hillman, Buck, & Erwin, 2007; Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008), sotsiaalset (Henry, Gesell, & Ip, 2016; MacDonald-Wallis, Jago, & Sterne, 2012), emotsionaalset (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996) ja füüsilist mina (Annesi, 2005; Balsalobre, Sanchez, & Suarez, 2014; Fox, 1999; Olmedilla, Toro, & Abenza, 2016; Moreno & Cervelló, 2005; Alfermann & Stoll, 2000; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006). Lisaks on leitud, et kehaline aktiivsus aitab lastel ja noorukitel enesehinnangut tõsta (Coatsworth & Conroy, 2006; Ortega et al., 2008) ning parandab meeleolu (Harro, 2001; Myrna-Bekas, Kalwa, Stefaniak, & Kulmatycki, 2012; Lane & Lovejoy, 2001; Wood, Angus, Pretty, Sandercock, & Barton, 2013; Ortega et al., 2008).

Sellest tulenevalt on uurimisprobleemiks kas ja millises aspektis võiks aktiivse kehalise tegevusega seotud liikumistreening soodustada osalejate hinnangute paranemist oma minapildi, tunnete ja meeleolu suhtes seoses aktiivse kehalise tegevusega. Seega on oluline uurida aktiivse füüsilise tegevuse mõju noorukite emotsioonidele ja emotsionaalse mina aspektidele. Samuti on oluline uurida liikumistreeningul osalejate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule, et teada saada millistes aspektides olid läbiviidud liikumistreeningud kasulikud. Autorile teadaolevalt pole taolist uurimust Eestis varasemalt läbi viidud. Magistritöö eesmärgiks on välja selgitada liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule. Töö teema valis autor lähtudes isiklikust huvist ning liikumistreeningu olulisusest lisaks füüsilistele aspektidele ka osalejate emotsioonidele ja emotsionaalse mina aspektidele, mistõttu on oluline, et lapsed ja noorukid osaleksid aktiivses füüsilises tegevuses. Uuritavateks valiti varajases noorukieas olevad õpilased (13-15a), kuna oma isikliku kompetentsi tajumine erinevates mina-

kontseptsiooni aspektides on madalaim just varajases noorukieas (Malinauskas & Akelaitis, 2015).

Töö eesmärgist lähtudes püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Missuguseid muutusi esineb liikumistreeningul osalejatel seoses oma emotsioonidega treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga?
2. Missuguseid muutusi esineb liikumistreeningul osalejatel seoses oma emotsionaalse mina kolme aspektiga (tegelik, ideaalne, sotsiaalne) treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningutele eelnenud olukorraga?
3. Millised on treeningul osalejate hinnangud läbiviidud liikumistreeningule treeningu järgselt?

Antud magistritöö koosneb neljast osast. Lõputöö esimeses osas kirjeldatakse uuringu teoreetilisi lähtekohti, kus antakse ülevaade mina-kontseptsioonist, füüsilise ja sportliku tegevuse mõjust lastele ja noorukitele, füüsilise tegevuse mõjust laste ja noorukite mina-kontseptsiooni komponentidele (akadeemiline, sotsiaalne, emotsionaalne ja füüsiline mina) ning füüsilise tegevuse mõjust laste ja noorukite enesehinnangule ja meeleolule. Töö teises osas kirjeldatakse uurimismetoodikat – uuringu disaini ja rakendatud liikumistreeningute sisu, uuritavaid, uurimisinstrumente ning uuringu protseduuri ja andmete analüüsi. Kolmandas osas esitatakse uuringus saadud tulemused ning neljandas osas analüüsitakse tulemusi ja seostatakse neid varasemate uurimistulemustega, esitatakse töö piirangud ja antakse soovitusi edasisteks uuringuteks.

Teoreetiline ülevaade

Mina-kontseptsioon

Mina-kontseptsioon (*self-concept*) tähendab indiviidi uskumusi iseendast, sisaldades indiviidi omadusi ja teadmisi oma minast (Baumeister, 2005). Mina-kontseptsioon on psühholoogiline tervik, mis sisaldab inimese tundeid, hoiakuid, hinnanguid ja kirjeldavaid kategooriaid meist (Pullmann, 2013). Mina-kontseptsioon on organiseeritud, multidimensionaalne ja hierarhiline ning koosneb erinevatest komponentidest, millest üldine mina-kontseptsioon paikneb tipus.

Üldine mina-kontseptsioon jaguneb kaheks: akadeemiline ja mitteakadeemiline mina. Mitteakadeemiline mina jaguneb omakorda sotsiaalseks, emotsionaalseks ja füüsiliseks minaks (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976). Sotsiaalne mina jaguneb eakaaslaste mina-kontseptsiooniks ja oluliste teiste mina-kontseptsiooniks. Emotsionaalne mina viitab spetsiifilistele emotsioonidele nagu ärevus, armastus, õnn, depressiivsus ja viha. Füüsiline mina sisaldab endas füüsilist võimekust ja füüsilise välimusega seotud mina (Zahra, Arif, & Yousuf, 2010). Sirgy (1982) järgi koosneb mina-kontseptsioon tegelikust minast, ideaalsest minast, sotsiaalsest minast ja ideaal-sotsiaalsest minast. Tegelik mina viitab sellele, kuidas indiviid end praegusel hetkel tajub, ideaalne mina viitab sellele, kuidas indiviid soovib end tajuda, sotsiaalne mina sellele, kuidas teised indiviidi tajuvad ning ideaal-sotsiaalne sellele, kuidas indiviid soovib, et teised teda tajuksid. Käesolevas uurimistöös käsitletakse emotsionaalset mina kolmest aspektist lähtudes, nagu seda on eelnevalt käsitletud (Kõiv, 2016) – tegelik, ideaalne ja sotsiaalne mina.

Füüsilise ja sportliku tegevuse mõju lastele ja noorukitele

Regulaarne kehaline aktiivsus on terve eluviisi üks tähtsamaid komponente (Loko, 2002). Harro (2001) põhjal on kehaline aktiivsus igasugune skeletilihase abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahulolekutaseme. Mõõdukas regulaarne kehaline aktiivsus lapse- ja noorukieas aitab muuhulgas kaasa luustiku kujunemisele; soodustab lihaskoe arengut; arendab teisi kehalise võimekuse liike nagu paindumus, lihasvastupidavus, kiirus ja tasakaal ning on abiks tervisliku kehakaalu saavutamisel ja säilitamisel (Harro, 2001). Lisaks mitmetele füüsilistele kasuteguritele aitab füüsiline aktiivsus parandada ärevust ja depressiooni ning võimaldada end vabalt väljendada, suurendada enesekindlust ja sotsiaalset interaktsiooni. Veel on leitud, et füüsiliselt aktiivsed noorukid omandavad tervisliku käitumisviisi (hoiduvad tubakatoodetest, alkoholist ja narkootikumidest) ning on koolis kõrgema akadeemilise sooritusega (World Health Organization, 2017). Loko (2002) põhjal mõjutab kehaline aktiivsus otseselt laste ja noorukite emotsionaalset seisundit. On leitud, et füüsiline aktiivsus lapse- ja noorukieas parandab vaimset tervist (Loko, 2002; Annesi, 2005). Spordis osalemine on noorukitele tähtis, kuna see võimaldab neil omandada ja harjutada spetsiifilisi sotsiaalseid, füüsilisi ja intellektuaalseid oskusi, mis võivad olla kasuks näiteks koolis. Samuti aitab aktiivses füüsilises tegevuses osalemine kuuluda sotsiaalelt heaks

kiidetud ja väärtustatud gruppi, luua toetavaid sotsiaalseid suhteid eakaaslaste ja täiskasvanutega ning väljakutsetega toime tulla (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003).

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite mina-kontseptsiooni komponentidele

Alljärgnevalt on alapeatükkidena välja toodud füüsilise tegevuse mõju järgmistele mina-kontseptsiooni komponentidele nagu: akadeemiline, sotsiaalne, emotsionaalne ja füüsiline mina.

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite akadeemilisele minale

Mitmed uurijad on leidnud seose laste ja noorukite aktiivses füüsilises tegevuses osalemise ja akadeemiliste saavutuste vahel (Archer & Garcia, 2014; Lees & Hopkins, 2013; Marsh & Kleitman, 2003; Castelli et al., 2007; Ortega et al., 2008). Loko (2002) põhjal tõstab sportimine kohusetunnet vaimsete võimete arendamisel. Samuti on õpilaste puhul leitud, et füüsilises tegevuses osalemine on seotud kõrgemate hinnetega (Archer & Garcia, 2014; Marsh & Kleitman, 2003). Uurijad Chanal, Sarrazin, Guay ja Boiché (2014) järeldavad, et osalus kehalise kasvatuses on seotud parema sooritusega matemaatikas. Samale järeldusele jõudsid ka Castelli jt (2007), kelle uurimuses leiti füüsilise aktiivsuse seos eduga matemaatikas ja lugemises. Marsh & Kleitman (2003) viisid Austraalias läbi 6 aasta pikkuse longituuduurimuse, mille lõppvalimis oli 4250 õpilast, keda uuriti kokku neljal korral: enne gümnaasiumi, gümnaasiumi alguses ja lõpus ning kaks aastat pärast gümnaasiumi lõpetamist. Uurimusest selgus, et õpilased, kes osalesid rohkem sportlikes tegevustes, kulutasid rohkem aega kodutöödele ja esitasid rohkem avaldusi ülikoolidesse sisseastumiseks. Need, kes olid füüsiliselt aktiivsed ka kaks aastat pärast gümnaasiumi lõppu olid rohkem asunud õppima ülikoolidesse, õppisid ülikoolis kauem, neil olid kõrgemad hariduslikud eesmärgid ning kõrgem haridustase võrreldes füüsiliselt mitteaktiivsete õpilastega.

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite sotsiaalsele minale

Aktiivne füüsiline tegevus annab võimaluse sotsiaalseks interaktsiooniks (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002). Noorukieas saavad eakaaslased aina enam oluliseks osaks motiveerimisel, otsuste langetamises ja käitumises (Bandura, 1969). Varasemad uurimused on näidanud, et noorukite osalemine aktiivses füüsilises tegevuses on seotud tajutud sotsiaalse toetusega sõpradelt (Darlow & Xu, 2011; Baker, Little, & Brownell, 2003); perelt (Salvy, de la Haye, Bowker, & Hermans, 2012; Baker, Little, & Brownell, 2003; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000), eakaaslastelt (Salvy et al., 2012; Baker, Little, & Brownell, 2003; Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002) ja olulistelt teistelt (Darlow & Xu, 2011; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Samuti on uurijad järeldanud, et sotsiaalsed suhted mõjutavad laste- ja noorukite osalemist aktiivses füüsilises tegevuses (Henry, Gesell, & Ip, 2016; MacDonald-Wallis, Jago, & Sterne, 2012). Lisaks on uurijad välja toonud, et füüsilises tegevuses osalejad sõbrustasid nendega, kes olid nendega võrdväärselt füüsiliselt aktiivsed (De la Haye, Robins, Mohr, & Wilson, 2011; Voorhees et al., 2005; MacDonald-Wallis, Jago, Page, Brockman, & Thompson, 2011; De la Haye, Robins, Mohr, & Wilson, 2010).

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite emotsionaalsele minale

Oluline osa emotsioonide väljakujunemisel ja reguleerimisel on spordil. Sporditreeningu käigus kogeb inimene rõõmu, rahulolu, aga ka kõhklusit, hirmu ja kurbust (Loko, 2002). Erinevad uurijad on leidnud, et ka ühekordne füüsiline tegevus mõjutab indiviidi afektiivseid seisundeid (Kanning, Ebner-Priemer, & Brand, 2012; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996). On leitud, et osalemine aktiivses füüsilises tegevuses võib alandada laste ja noorukite negatiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996) ja suurendada positiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996). Aktiivne füüsiline tegevus aitab vähendada: stressi (Loko, 2002; Harro, 2001; Myrna-Bekas et al., 2012; Salmon, 2000; Fox, 1999), ängistust (Loko, 2002), ärevust (Fox, 1999; Ortega et al., 2008), depressiooni (Loko, 2002; Myrna-Bekas et al., 2012; Ortega et al., 2008), kurvameelsust (Harro, 2001; Brosnahan, Steffen, Lytle, Patterson, & Boostrom, 2004), viha (Myrna-Bekas et al., 2012; Lane & Lovejoy, 2001), segadust (Lane & Lovejoy, 2001), väsimust (Lane & Lovejoy, 2001; Dunton et al., 2014) ja pinget (Lane &

Lovejoy, 2001). Aktiivne füüsiline tegevus aitab suurendada selliste positiivsete emotsioonide intensiivsust nagu: huvitatud olemine (Pasco et al., 2011), erutus (Pasco et al., 2011), õnn (Yook, Kang, & Park, 2017), entusiasm (Pasco et al., 2011), energilisus (Dunton et al., 2014; Kanning, Ebner-Priemer, & Brand, 2012), rõõm (Pasco et al., 2011), positiivsus (Malinauskas & Akelaitis, 2015) ja rahulikkus (Kanning, Ebner-Priemer, & Brand, 2012; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996).

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite füüsilisele minale

Erinevad autorid on järeldanud, et aktiivne füüsiline tegevus parandab laste, noorukite ja täiskasvanute füüsilist mina (Annesi, 2005; Balsalobre, Sanchez, & Suarez, 2014; Fox, 1999; Olmedilla, Toro, & Abenza, 2016; Moreno & Cervelló, 2005; Alfermann & Stoll, 2000; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006). Erinevates uurimustes on välja toodud, et aktiivses füüsilises tegevuses osalemine parandab selliseid füüsilise minaga seotud aspekte nagu: füüsiline aktiivsus (Asci, 2003; Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002), koordineerimine (Asci, 2003), kompetentsus spordis (Asci, 2003; Crocker, Eklund, & Kowalski, 2000; Balaguer, Atienza, & Duda, 2012), paindumus (Asci, 2003), füüsiline vorm (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002; Crocker, Eklund, & Kowalski, 2000), kehakaalu alanemine, soovitud kehakuju saavutamine ja muskulatuuri arendamine (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006) ning füüsiline atraktiivsus (Crocker, Eklund, & Kowalski, 2000; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006). Lisaks on Burgess, Grogan & Burwitz (2006) leidnud, et aktiivses füüsilises tegevuses osalemine parandab noorukite suhtumist oma kehasse.

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite enesehinnangule

Mina-kontseptsiooni oluliseks osaks on enesehinnang, mis on inimese laiem enese hindamise vorm (Baumeister, 2005). Enesehinnang on mina-kontseptsiooni kirjeldav ja hinnanguline osa (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Pullmann (2003) põhjal on inimese üldine enesehinnang seotud üleüldise psüühilise heaolu ning toimetulekuga. Seos enesehinnangu ja õnnelikkuse vahel on tugev (Baumeister et al., 2003). Kõrgem enesehinnang seostub rahulolutunde ja õnnelikkusega ning madal enesehinnang on tugevalt seotud

vastuvõtlikkusega negatiivsetele emotsioonidele (Pullmann, 2003; Baumeister, 2005, Coatsworth & Conroy, 2006, Baumeister et al., 2003; Fox, 1999).

Varasemalt on leitud, et noorukite osavõtt spordist aitab enesehinnangut tõsta (Coatsworth & Conroy, 2006; Ortega et al., 2008). Uurijad on leidnud, et füüsiline tegevus aitab parandada füüsilist sooritust, alandada kehamassi ning saavutada soovitud kehakuju ja keha muskulatuuri, mis viib selleni, et inimesed saavad oma lähikondlastelt positiivset tagasisidet, mis omakorda suurendab nende enesehinnangut (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002). Mitmete autorite uuringute tulemustes on täheldatud, et füüsiline aktiivsus tõstab noorukite enesehinnangut (Gilani & Dashipour, 2017; Odemis & Adilogullari, 2016; Waldron, 2007, Loko, 2002; Fox, 1999).

Füüsilise tegevuse mõju laste ja noorukite meeleolule

Suur mõju treeningu edukusele ja sportlase aktiivsusele on heal meeleolul. Meeleolu on inimese muutlik emotsionaalne seisund, mis mõjutab aktiivsust. Meeleolu on emotsionaalne häälestatus, millega inimene sooritab teatud tegevust. Hea meeleolu võib väljenduda heas, reipas, aktiivses, emotsionaalselt kõrgendatud või halvas, loius, ärritatud ja masendunud enesetundes. Emotsionaalsed seisundid mängivad olulist rolli liigutusoskuste õppimisel (Loko, 2002). On leitud, et kehaline aktiivsus parandab laste ja noorukite meeleolu (Harro, 2001; Myrna-Bekas et al., 2012; Lane & Lovejoy, 2001; Wood et al., 2013; Ortega et al., 2008) ja vähendab negatiivseid emotsioone (Lane & Lovejoy, 2001; Annesi, 2005). Lisaks on leitud, et treeningus osalejate meeleolu paraneb isegi peale ühte treeningut (Myrna-Bekas et al., 2012; Fox, 1999 ; Kull, 2003; Ekkekakis, 2003; Wood et al., 2013).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Kehaliselt mitteaktiivsetest lastest ja noorukitest saavad suure tõenäosusega väheaktiivsed täiskasvanud. Lapse- ja noorukieas omandatud liikumisharjumus mõjutab inimese kehalist arengut ja üldist elukvaliteeti edaspidi. Viimastel aastakümnetel on paljude maade teadlased mures laste ja noorukite üha väheneva liikumisaktiivsuse pärast (Harro, 2001). 2013/2014 õppeaastal läbiviidud uuringust (Aasvee et al., 2016) selgus, et vanemaks saades langeb

mõõdukas kehaline aktiivsus 11-aastaste hulgas võrreldes 15-aastastega ning tüdrukute seas on langus kaks korda suurem kui poistel. Ka Harro (2001) järeldas, et liikumisaktiivsus on eriti väike just teismeliste tütarlaste hulgas, kellele on eriti teismeeas oluline nende välimus. Samuti soovitatakse muuta kehalise kasvatuse tunnid lastele atraktiivsemaks ning neidudele kehalise kasvatuse tundide raames teiste alade kõrval ka erinevate tantsuliikide treeningtunde.

Magistritöö eesmärgiks on välja selgitada liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule. Püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Missuguseid muutusi esineb liikumistreeningul osalejatel seoses oma emotsioonidega treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga?
2. Missuguseid muutusi esineb liikumistreeningul osalejatel seoses oma emotsionaalse mina kolme aspektiga (tegelik, ideaalne, sotsiaalne) treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningutele eelnenud olukorraga?
3. Millised on treeningul osalejate hinnangud läbiviidud liikumistreeningule treeningu järgselt?

Metoodika

Antud töös kasutati kvantitatiivset uuringut - hindamisuuringut, kuna uuriti ajaga nähtuses toimunud muutusi. Kvantitatiivses uurimistöös keskendutakse sotsiaalsetele protsessidele ja inimese seestmistele nähtustele, võimaldades koguda andmeid paljude uuritavate kohta ja saadud andmeid analüüsida arvandmete abil (Õunapuu, 2014).

Uuringu disain ja rakendatud liikumistreeningu sisu

Viidi läbi hindamisuuring, kus rakendati pre/post disaini (*pretest-posttest design*), kus vaatluse all on üks katseisikute rühm, kus mõõtmisi viiakse läbi enne ja pärast katsesündmust (Õunapuu, 2014). Käesolevas uurimistöös viis töö autor vabatahtlikkuse alusel viiele grupile kaheksa järjestikuse nädala jooksul ühel korral nädalas läbi liikumistreeninguid (vaheldumisi

aeroobika ja Zumba® treeninguid). Treeningute läbiviimise ja andmekogumise periood koolides oli vahemikus jaanuar kuni märts 2016. Andmeid koguti enne treeningute toimumist ja vahetult pärast treeningute lõppemist. Töö autor on kvalifikatsioonilt rühmatreeningute treener ning on läbinud Eesti Võimlemisliidu aeroobika- ja rühmatreeningute treenerite I taseme koolituskursuse ja Zumba® instruktorikoolituse. Aeroobika on muusika saatel tsükliliselt korduvate harjutuste ja liikumiskombinatsioonide sooritamine, mille käigus haaratakse tegevusse suur osa lihaskonnast ning energiatootmine kulgeb hapniku osalusel. Aeroobika on universaalne treenimisviis, mis võimaldab valida paljude erinevate stiilide vahel. Läbi viidud aeroobikatreeningud olid olemuselt madala koormusega aeroobikatunnid, mis põhinevad erinevatel kõnni- ja sammukombinatsioonidel, kus ei kasutata jooksu ega hüplemisi. Muusika tempo on rahulik, liikumisi sooritades on vähemalt üks jalg kogu aeg kontaktis põrandaga (Liivak-Riisalo, Neissar, Ott, & Roosalu, 2007). Zumba® on tantsuline aeroobne treening, milles vahelduvad madala ja kõrge intensiivsusega liigutused Ladina-Ameerika muusikast inspireeritud rütmide saatel (Zumba, 2017). Käesoleva töö aeroobikatreeningu ülesehitus lähtus samadest põhimõtetest, koosnedes soojendusest, aeroobika põhisammudest koosneva kava õppimisest, kava harjutamisest ning venitusest. Zumba® treening koosnes soojendusest, erinevate lugude saatel liikumisest ning venitusest. Ühe liikumistreeningu kestvus oli 45 minutit ning treeninguid viidi läbi vaheldumisi (s.t neli korda aeroobikat ja neli korda Zumbat®). Ka Loko (2002) sõnul ei peaks õppe-treeningutunni kestus ületama 45-60 minutit ja võiks koosneda traditsioonilisest sissejuhatavast, põhi- ja lõpposast. Treeningute läbiviija valis, et muusikapalad ja liikumised oleksid positiivse sõnumiga ja uuritavatele eakohased.

Uuritavad

Tabel 1. Eel-ja järelhindamisel osalenud uuritavate vanus ja arv.

Uuritavate vanus/arv (%)	13 aastat	14 aastat	15 aastat	Kokku
Eelhindamine	22 (31,9%)	38 (55,1%)	9 (13%)	69
Järelhindamine	22 (36,7%)	30 (50%)	8 (13,3%)	60

Valimi moodustamisel kasutati mugavusvalimi põhimõtet, mis lähtub lihtsa kättesaadavuse, leitavuse või uuritavate koostöövalmiduse põhimõttest (Õunapuu, 2014).

Käesoleva uurimistöo valimi moodustasid kaks gruppi 7. klassi õpilasi ja kolm gruppi 8. klassi õpilasi kahest Võru linna üldhariduskoolist, kes vanuselisel kuuluvad gruppide 13-15a. Keskmine uuritavate vanus oli 13,81 (SD=0,648) eluaastat ja kõik uuritavad olid naissoost. Eelhindamisel vastas ankeetküsitlustele 69 õpilast ning järelhindamisel osales 60 õpilast (vt tabel 1). Uuritavad osalesid kaheksa nädala jooksul üks kord nädalas liikumistreeningutel (aeroobika ja Zumba®), mis viidi läbi ajavahemikul jaanuar-märts 2016.

Uurimisinstrumendid

Emotsioonide hinnanguleht. Liikumistreeningul osalejad täitsid enne esimest treeningut ja vahetult pärast viimast treeningut emotsioonide uurimiseks ankeedi (vt lisa 1), kus oli tarvis anda hinnang oma emotsionaalsetele seisunditele, mille hindamiseks kasutati 31 esineva nimetusega emotsiooni hinnangulehte (Feeling checklist: Holmqvist & Armelius, 2000; eestindatud Kõiv, 2012). Hinnangulehel oli 13 positiivset emotsiooni: abivalmidus, õnn, innukus, enesekindlus, mõjutatus, pingevaba olemine, armastus, kaastunne, üllatus, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olemine ja rõõm ning 18 negatiivset emotsiooni – viha, mure, ettevaatlikkus, pettumus, ükskõiksus, kahtlustus, vastumeelsus, väsimus, ähvardus, erapooletus, masendus, tüdimus, segaduses olemine, piinlikkus, kaugelolev, kurvastus, küündimatus ja petetus. Uuritavatel tuli enne treeningute algust ja vahetult pärast treeningute lõppemist märkida, kas antud emotsioon esines või mitte. Ankeedi küsimused olid esitatud selle kohta kuidas uuritav end tavaliselt teistega rääkides tunneb ning vastavat emotsiooni vastusena kas „jah“ või „ei“ märgistab.

Emotsionaalse mina kolm aspekti. Uuritavate emotsionaalse mina (tegelik, ideaalne ja sotsiaalne mina) uurimiseks kasutati küsimustikku (vt lisa 2), mille koostamise aluseks võeti Robert Plutchik’u (1980, ankeedi koostaja: Kõiv, 2005) mille järgi emotsioonid jagunevad primaarseteks (armastus, alistuvus, aukartus, pettumus, kahetsus, põlgus, agressioon, optimism) ja sekundaarseteks (nõustumine, hirm, üllatus, kurbus, vastikus, viha, etteaimamine, rõõm). Sekundaarsed emotsioonid tekivad primaarsete emotsioonide segunemisel: armastuse ja alistuvuse segunemisel tekib nõustumine; alistuvuse ja aukartuse segunemisel hirm; aukartuse ja pettumuse segunemisel üllatus; pettumuse ja kahetsuse segunemisel kurbus; kahetsuse ja põlguse segunemisel vastikus; põlguse ja agressiivsuse segunemisel viha; agressiivsuse ja optimismi segunemisel etteaimamine ning optimismi ja

armastuse segunemisel rõõm. Uuritavatel tuli enne treeningute algust ja vahetult pärast treeningute lõppemist hinnata 16 emotsiooni väljendumist 10-punktilisel hinnanguskaalal iga kolme mina aspektiga seoses, kus 1 tähistas üldse mitte iseloomulik minule ja 10 väga iseloomulik minule. Tegelikult mina kohta esitati järgmine küsimus: „Kuidas sa iseloomustad ennast praegu?“, ideaalset mina uuriti küsimusega „Kuidas sa iseloomustad oma täiuslikku mina?“ ning sotsiaalse mina kohta küsiti: „Kuidas sa iseloomustad ennast seoses teistega?“.

Tunnete baromeetrid. Iga treeningu järgselt täitsid uuritavad tunnete baromeetri (Kõiv, 2003), millega uuriti osalejate üldist ja hetke meeleolu viie emotsiooni lõikes. Oli esitatud viis emotsiooni (hirm, kurbus, rõõm, viha, vastikus), mille intensiivsust tuli hinnata 5-pallisel skaalal, kus 1 oli neutraalne tunne ja 5 tugev tunne, kusjuures uuritav võis kasutada emotsiooni intensiivsuse tähistamiseks ka vahepealseid hinnanguid. Uuritavad pidid iga tunde intensiivsust hindama lähtudes kahest aspektist: üldine meeleolu ja meeleolu praegusel hetkel. Õpilastel paluti tunnete baromeetrit täita iga treeningu järgselt s.t kaheksal järjestikusel korral.

Hinnangud treeningule. Vahetult pärast treeningute lõppu paluti uuritavatel täita modifitseeritud ankeet (Musto, 2015) uurimaks treeningul osalejate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule. Uurimisinstrumendi esimene pool (vt lisa 3) koosnes kahest avatud küsimusest (palun avaldage arvamust ja kirjeldage lühidalt, mis teile kõikide läbiviidud treeningutega seoses meeldis ja ei meeldinud), mis uurisid osalejate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule. Õpilaste vastused jagati kodeerimisjuhendi alusel kategooriateks, alakategooriateks ja koodideks. Teine osa uurimisinstrumendist (vt lisa 4) sisaldas endas kokku 45 väidet, mis mõõtsid õpilaste hinnanguid liikumistreeningutele lähtudes kuuest aspektist: hinnangud treeningule; hinnangud suhetele ja tagasiside liikumistreeningu kohta; suhtumised ja hoiakud; hinnangud seoses oma emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega; hinnangud oma minale ja hinnangud oma oskustele. Väidetele vastamiseks hinnanguskaala: sobib täiesti, sobib üsna hästi, sobib natukene ja ei sobi üldse.

Uuringu protseduur ja andmete analüüs

Uuringu läbiviimisel arvestati teadustöö eetikaga, mis näeb ette, et informatsiooni kogudes ei tohi osalisi kahjustada – tähelepanu tuleb pöörata aususele, privaatsusele, anonüümsusele ja konfidentsiaalsusele. Uuritavaid tuleb informeerida kõigest, mis uuringu jooksul toimub ning

uuritav peab olema vabatahtlikult nõus uuringus osalema (Eetikaveeb, s.a). Sellest lähtudes, küsiti enne ankeetide jagamist nõusolek kooli juhtkonnalt ning lapsevanematelt uuringu läbiviimiseks. Uurija koostas enne uurimuse toimumist kirja lapsevanematele, mille edastasid neile kehalise kasvatuse õpetajad, et informeerida lapsevanemaid uurimuse läbiviimisest, selle eesmärgist ning nõusoleku palumiseks. Eelhindamise ankeedid jagasid õpilastele kätte kehalise kasvatuse õpetajad, keda töö autor oli eelnevalt teavitanud ankeedi täitmise läbiviimise protsessist. Õpilastele selgitati, et uuringus osalemine on vabatahtlik, anonüümne ja konfidentsiaalne ning tulemusi kasutatakse vaid teaduslikel eesmärkidel autori magistritöös. Samuti selgitati uuritavatele ankeedile koodi kirjutamise vajalikkust, et tagada anonüümsus ja viia eel- ja järelhindamise ankeedid omavahel kokku. Enne treeningute toimumist selgitas töö autor uuritavatele treeningute läbiviimise korda. Iga treeningu järgselt palus töö autor täita uuritavatel tunnete baromeetri. Vahetult pärast viimase treeningu toimumist täitsid uuritavad autori juhendamisel tunnete baromeetri, emotsioonide hinnangulehe ja emotsionaalse mina kolme aspekti järelküsimumstiku ning ankeedi treeningu hinnangute uurimiseks. Andmete sisestamiseks, kodeerimiseks ja jooniste tegemiseks kasutati andmetöötlusprogrammi MS Excel 2010 ning andmete statistiline analüüs teostati statistikaprogrammis SPSS Statistics 23.0.

Emotsioonide hinnangulehe analüüsimisel otsiti erinevusi emotsioonide esinemissagedustes eel- ja järelhindamise hinnangute vahel, milleks leiti protsentjaotused, mida võrreldi hii-ruut testiga (*Chi-Square Test*), olulisusnivooks seati 0,05. Emotsionaalse mina eel- ja järelhindamise tegeliku, ideaalse ja sotsiaalse mina kohta leiti hinnanguskaaladel aritmeetiliste keskmiste vahel statistiliselt olulised erinevused paarisvalimi t-testiga (*Paired Samples T-Test*). Olulisuse nivoo väärtuseks seati 0,05. Tunnete baromeetri andmete analüüsimiseks leiti üldise ja praeguse meeleolu muutuste uurimiseks hinnanguskaaladel aritmeetilised keskmised treeningute lõikes emotsioonide kaupa. Ankeet, millega hinnati uuritavate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule, leiti alaskaalade lõikes väidete puhul aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel. Ankeedi avatud küsimusi analüüsi küsimuste kaupa, kasutades kvantitatiivset sisuanalüüsi, kogumaks teavet teksti komponentide struktuuri ja esinemissageduse kohta (Õunapuu, 2014). Sisuanalüüsiks koostati kodeerimisjuhend (vt lisa 5), mille alusel grupeeriti õpilaste vastused kategooriateks, alakategooriateks ja koodideks ning arvutati nende esinemissagedus (vt lisa 6). Kodeerimise usaldusväärsus tagati sellega, et ekspert juhendaja näol kinnitas töö valiidsust kaaskodeerija rollis. Kõigepealt kodeerisid töö autor ja ekspert omavahel aru pidamata. Eksperti kodeerimistulemused kattusid töö autori

kodeeringutega 95% ulatuses. Pärast võrreldi kodeerimist omavahel, kuni jõuti arutelu käigus kodeerimise osas üksmeelele.

Andmete kogumiseks kasutatud küsimustike sisereliaabluse leidmiseks on arvatud Cronbach'i alfa. Emotsioonide hinnangulehe ankeedi puhul saadi tulemuseks $\alpha=0,66$, emotsionaalse mina küsimustiku puhul $\alpha=0,92$ ja hinnangud treeningule ankeedi puhul $\alpha=0,96$. Järelikult on tegemist rahuldava ($\alpha > 0,7$) ja väga kõrge ($\alpha > 0,9$) sisemise reliaablusega.

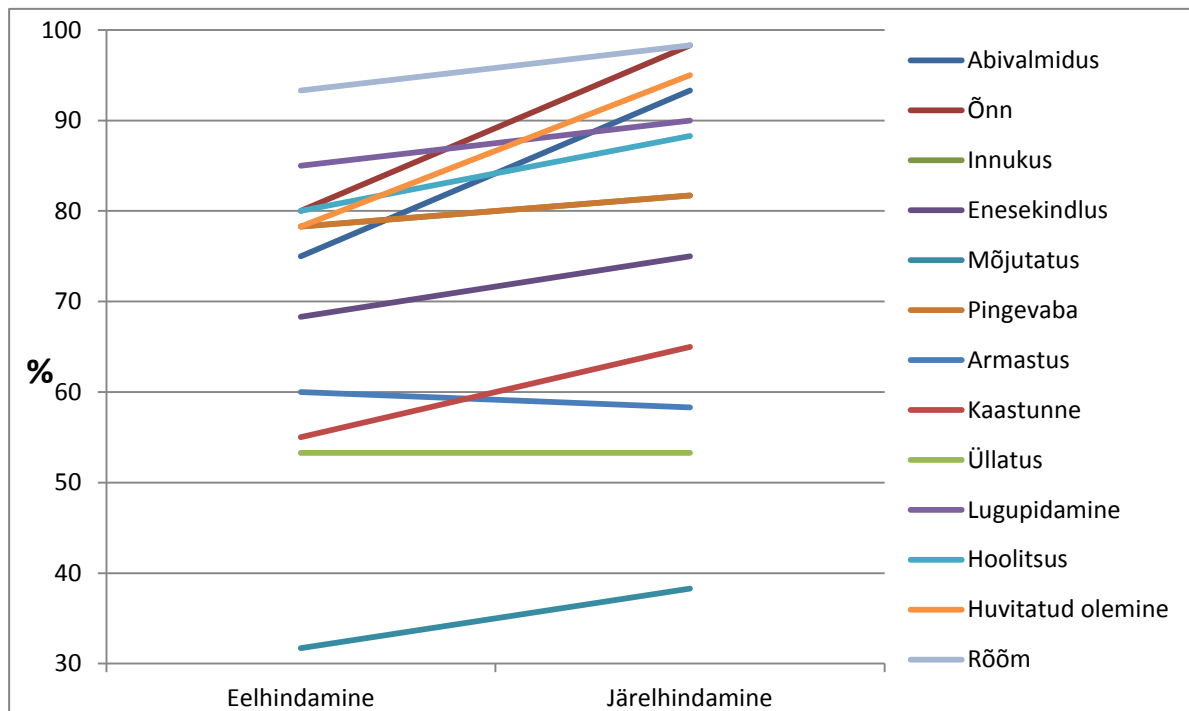
Tulemused

Emotsioonide hinnanguleht

Uurimistulemustest nähtus, et positiivsetest emotsioonidest prevaleerisid uuritavatel abivalmidus, õnn, innukus, pingevaba olemine, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olemine ja rõõm. Võrreldes positiivseid emotsioone eel- ja järelhindamisel (vt tabel 2, joonis 1) ilmnes, et treeningute lõppedes näitasid kõrgemaid skooore positiivsed emotsioonid – 10 emotsiooni esinemissagedus tõusis (abivalmidus, õnn, innukus, enesekindlus, mõjutatus, kaastunne, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olev ja rõõm). Võrreldes positiivsete emotsioonide esinemissagedusi protsentides hii-ruut testiga, ilmnes statistiliselt oluline erinevus positiivse emotsiooni „õnn“ protsentjaotuses ($\chi^2=10.43$, $p<0,05$) ja „huvitatud olemine“ protsentjaotustes ($\chi^2=7,21$, $p<0,05$).

Tabel 2. Positiivsete emotsioonide esinemissagedus protsentides treeningust osavõtjate hinnangul eel- ja järelhindamisel, χ^2 ja p väärtused.

Emotsioon	Eel-hindamine %	Järel-hindamine %	χ^2	p
Abivalmidus	75%	93,3%	7,56	0,006
Õnn	80%	98,3%	10,43	0,001
Innukus	78,3%	81,7%	0,20	0,648
Enesekindlus	68,3%	75%	0,65	0,418
Mõjutatus	31,7%	38,3%	0,58	0,444
Pingevaba olemine	78,3%	78,3%	0,00	1,000
Armastus	60%	58,3%	0,03	1,853
Kaastunne	55%	65%	1,25	0,264
Üllatus	53,3%	53,3%	0,00	1,000
Lugupidamine	85%	90%	0,68	0,408
Hoolitsus	80%	88,3%	1,56	0,211
Huvitatud olemine	78,3%	95%	7,21	0,007
Rõõm	93,3%	98,3%	1,87	0,171

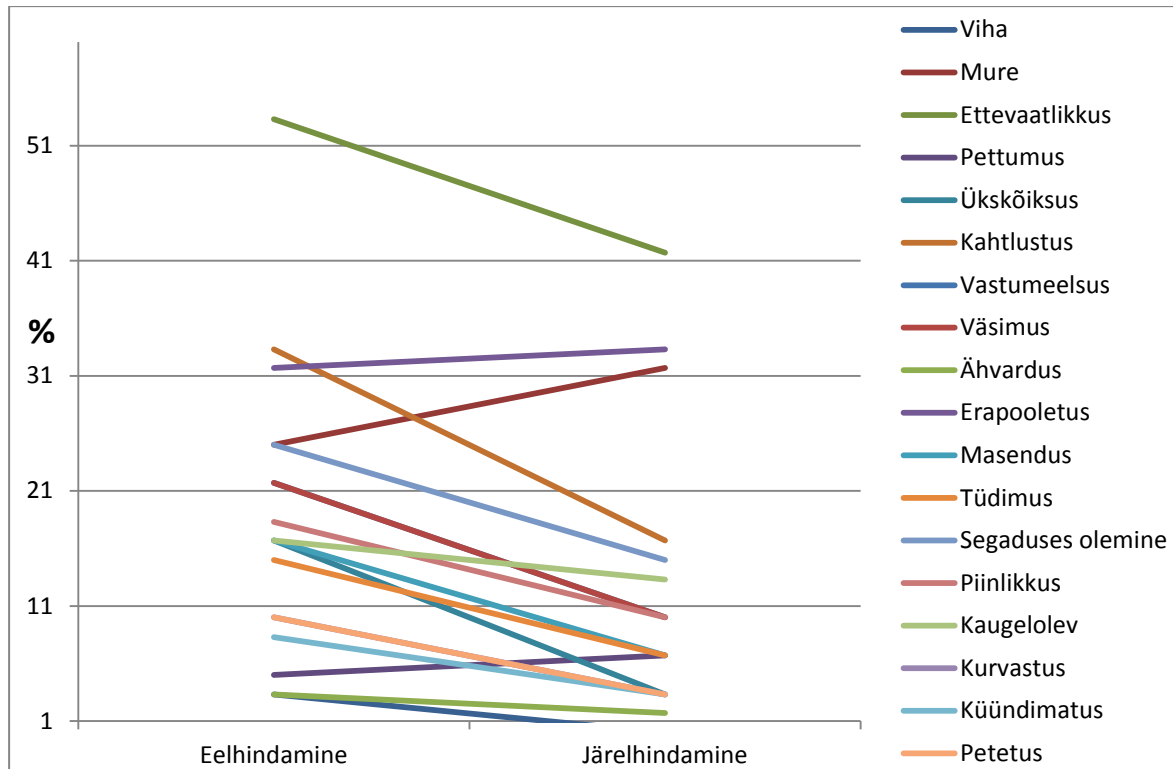
**Joonis 1.** Positiivsete emotsioonide esinemissagedus treeningust osavõtjatel eel- ja järelhindamisel.

Analüüsid negatiivsete emotsioonide esinemissagedusi treeningust osavõtjatel eel- ja järelhindamisel (vt tabel 3, joonis 2) ilmnes, et 18-st negatiivsest emotsioonist 15 negatiivse emotsiooni esinemissagedus vähenes võrreldes eelhindamisega (viha, ettevaatlikkus, ükskõiksus, kahtlustus, vastumeelsus, väsimus, ähvardus, masendus, tüdimus, segaduses olemine, piinlikkus, kaugelolev, kurvastus, küündimatus ja petetus). Kolme negatiivse emotsiooni esinemissagedus suurenes suhteliselt võrreldes eelhindamisega (mure, pettumus ja

erapooletus). Võrreldes eel- ja järelhindamise tulemuste negatiivsete emotsioonide esinemissagedusi protsentides hii-ruut testiga, ilmnes statistiliselt oluline erinevus negatiivsete emotsioonide „ükskõiksus“ ($\chi^2=5,92$; $p<0,05$), „kahtlustus“ ($\chi^2=4,44$; $p<0,05$) ja „vastumeelsus“ ($\chi^2=4,18$; $p<0,05$) protsentjaotustes, kui negatiivsed emotsioonid vähenesid võrreldes treeningutele eelnenud olukorraga.

Tabel 3. Negatiivsete emotsioonide esinemissagedus protsentides treeningust osavõtjate hinnangul eel- ja järelhindamisel, χ^2 ja p väärtused.

Emotsioon	Eel- hindamine %	Järel- hindamine %	χ^2	p
Viha	3,3%	0%	2,03	0,154
Mure	25%	31,7%	0,65	0,418
Ettevaatlikkus	53,3%	41,7%	1,63	0,201
Pettumus	5%	6,7%	0,15	0,695
Ükskõiksus	16,7%	3,3%	5,92	0,015
Kahtlustus	33,3%	16,7%	4,44	0,035
Vastumeelsus	21,7%	8,3%	4,18	0,041
Väsimus	21,7%	10%	3,06	0,080
Ähvardus	3,3%	1,7%	0,34	0,559
Erapooletus	31,7%	33,3%	0,03	0,845
Masendus	16,7%	6,7%	2,91	0,088
Tüdimus	15%	6,7%	2,15	0,142
Segaduses olemine	25%	15%	1,87	0,171
Piinlikkus	18,3%	10%	1,71	0,191
Kaugelolev	16,7%	13,3%	0,26	0,609
Kurvastus	10%	3,3%	2,14	0,143
Küündimatus	8,3%	3,3%	1,36	0,243
Petetus	10%	3,3%	2,14	0,143



Joonis 2. Negatiivsete emotsioonide esinemissagedus treeningust osavõtjatel eel- ja järelhindamisel.

Eelhindamise andmetele toetudes saab väita, et treeningus osalejate üldine emotsionaalne seisund oli positiivne. Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide esinemissageduse analüüsist eel- ja järelhindamisel nähtus, et treeningute käigus enamik positiivseid emotsioone (abivalmidus, õnn, innukus, enesekindlus, mõjutatus, kaastunne, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olev, rõõm) intensiivistusid. Ilmnesid statistiliselt olulised erinevused seoses õnne ja huvitatud olemisega, mis tütarlastel intensiivistusid treeningute käigus. Negatiivsete emotsioonide esinemissagedus vähenes võrreldes eelhindamisega. Ilmnes statistiliselt oluline erinevus emotsioonide ükskõiksus, kahtlustus ja ükskõiksus puhul, mille intensiivsus langes.

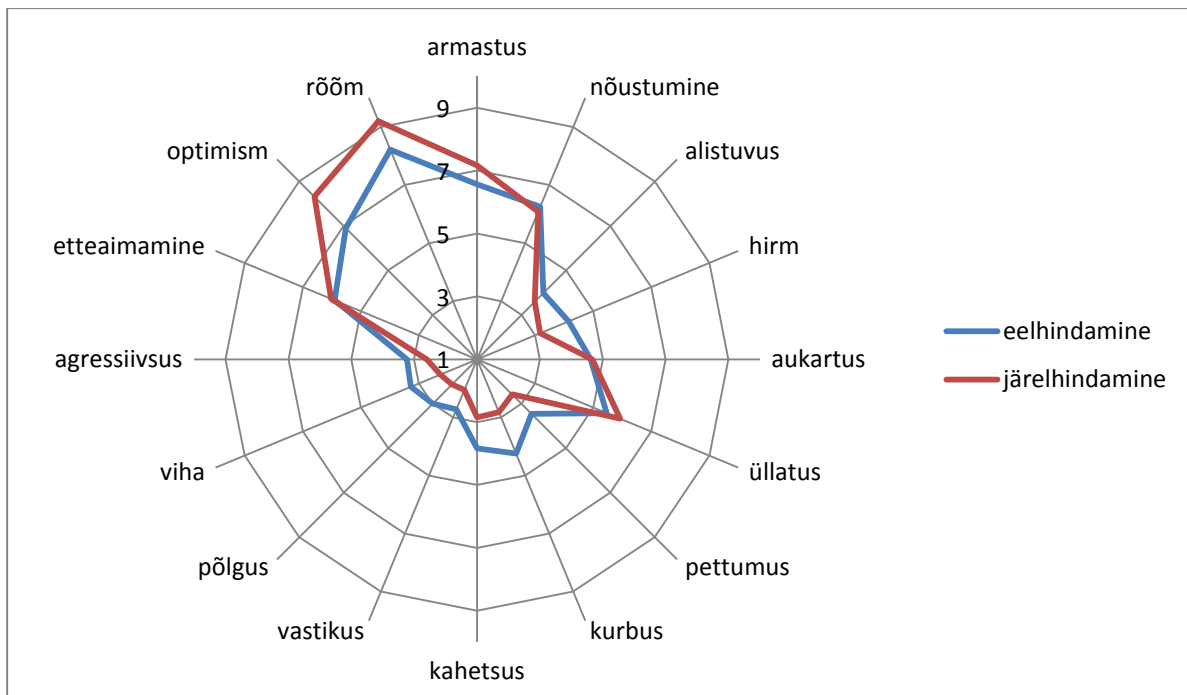
Emotsionaalse mina kolm aspekti

Uurimistulemustest selgus, et positiivsete emotsioonide osakaal kaldus sageduselt suurenema ja negatiivsete emotsioonide osakaal vähenema seoses uuritavate hinnangutega oma tegelikule minale võrreldes eel- ja järelhindamise tulemusi (vt tabel 4, joonis 2). Statistiliselt olulised erinevused ilmnedid järgmiste positiivsete emotsioonide puhul nagu armastus ($t=6,47$, $p>0,05$), rõõm ($t=7,372$, $p>0,05$), optimism ($t=8,85$, $p>0,05$) ja üllatus ($t=4,45$,

$p>0,05$) ning järgmiste negatiivsete emotsioonide korral nagu agressiivsus ($t=6,66$, $p>0,05$), alistuvus ($t=5,00$, $p>0,05$), hirm ($t=9,13$, $p>0,05$), kahetsus ($t=8,53$, $p>0,05$), kurbus ($t=11,74$, $p>0,05$), pettumus ($t=8,48$, $p>0,05$), põlgus ($t=7,69$, $p>0,05$), vastikus ($t=6,02$, $p>0,05$) ja viha ($t=7,08$, $p>0,05$).

Tabel 4. Tegelik mina emotsionaalsete aspektide aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel eel- ja järelhindamisel, t ja p väärtused.

Emotsioon	Tegelik mina		t - väärtused	p
	Eel- hindamine	Järel- hindamine		
Agressiivsus	3,23	2,60	6,66	0,000
Alistuvus	3,98	3,60	5,00	0,000
Armastus	6,57	7,17	-6,47	0,000
Aukartus	4,62	4,67	-0,41	0,678
Etteaimamine	5,90	6,02	-0,96	0,341
Hirm	4,15	3,17	9,13	0,000
Kahetsus	3,83	2,85	8,53	0,000
Kurbus	4,25	2,82	11,74	0,000
Nõustumine	6,25	6,08	1,48	0,142
Optimism	6,90	8,32	-8,85	0,000
Pettumus	3,45	2,58	8,48	0,000
Põlgus	3,00	2,13	7,69	0,000
Rõõm	8,22	9,20	-7,37	0,000
Vastikus	2,72	2,05	6,02	0,000
Viha	3,28	2,27	7,08	0,000
Üllatus	5,47	5,93	-4,45	0,000

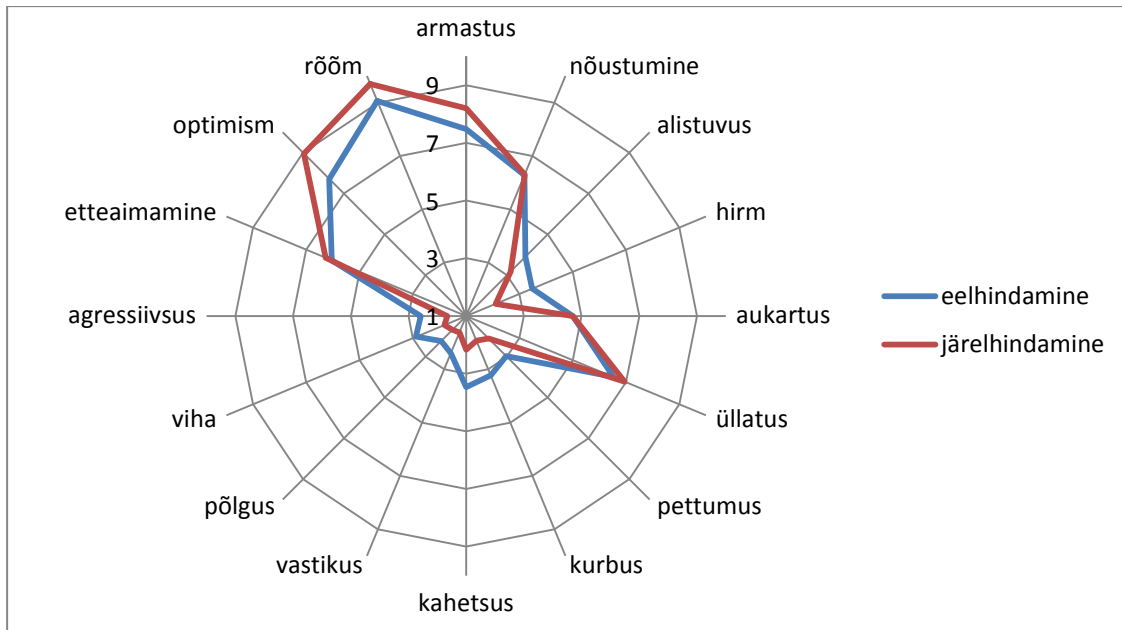


Joonis 3. Treeningutel osalenud õpilaste hinnangud oma tegelikku mina emotsionaalsetele aspektidele (aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel) eel- ja järelhindamisel.

Uurimistulemustest selgus, et positiivsete emotsioonide osakaal sageduselt suurenes ja negatiivsete emotsioonide osakaal vähenes võrreldes uuritavate hinnanguid oma ideaalsele minale seoses uuritud emotsioonidega eel- ja järelhindamise käigus (vt tabel 5, joonis 4). Statistiliselt olulised erinevused ilmsid järgmiste positiivsete emotsioonide puhul nagu armastus ($t=4,21$, $p>0,05$), rõõm ($t=4,86$, $p>0,05$), optimism ($t=5,48$, $p>0,05$) ja üllatus ($t=3,99$, $p>0,05$) ning järgmiste negatiivsete emotsioonide korral nagu agressiivsus ($t=6,74$, $p>0,05$), alistuvus ($t=4,38$, $p>0,05$), hirm ($t=6,86$, $p>0,05$), kahetsus ($t=6,87$, $p>0,05$), kurbus ($t=6,82$, $p>0,05$), pettumus ($t=7,87$, $p>0,05$), põlgus ($t=3,08$, $p>0,05$), vastikus ($t=5,81$, $p>0,05$) ja viha ($t=7,02$, $p>0,05$).

Tabel 5. Ideaalse mina emotsionaalsete aspektide aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel eel- ja järelhindamisel, t ja p väärtused.

Emotsioon	Ideaalne mina		t - väärtused	P
	Eel- hindamine	Järel- hindamine		
Agressiivsus	2,58	1,65	6,74	0,000
Alistuvus	3,90	3,18	4,38	0,000
Armastus	7,48	8,20	-4,21	0,000
Aukartus	4,70	4,70	0,00	1,000
Etteaimamine	6,05	6,27	-1,72	0,091
Hirm	3,35	2,10	6,86	0,000
Kahetsus	3,47	2,17	6,87	0,000
Kurbus	3,23	1,93	6,82	0,000
Nõustumine	6,28	6,30	-0,13	0,892
Optimism	7,72	8,95	-5,48	0,000
Pettumus	2,97	2,10	7,87	0,000
Põlgus	2,23	1,68	3,08	0,003
Rõõm	9,07	9,70	-4,86	0,000
Vastikus	2,40	1,62	5,81	0,000
Viha	2,88	1,82	7,02	0,000
Üllatus	6,53	6,95	-3,99	0,000

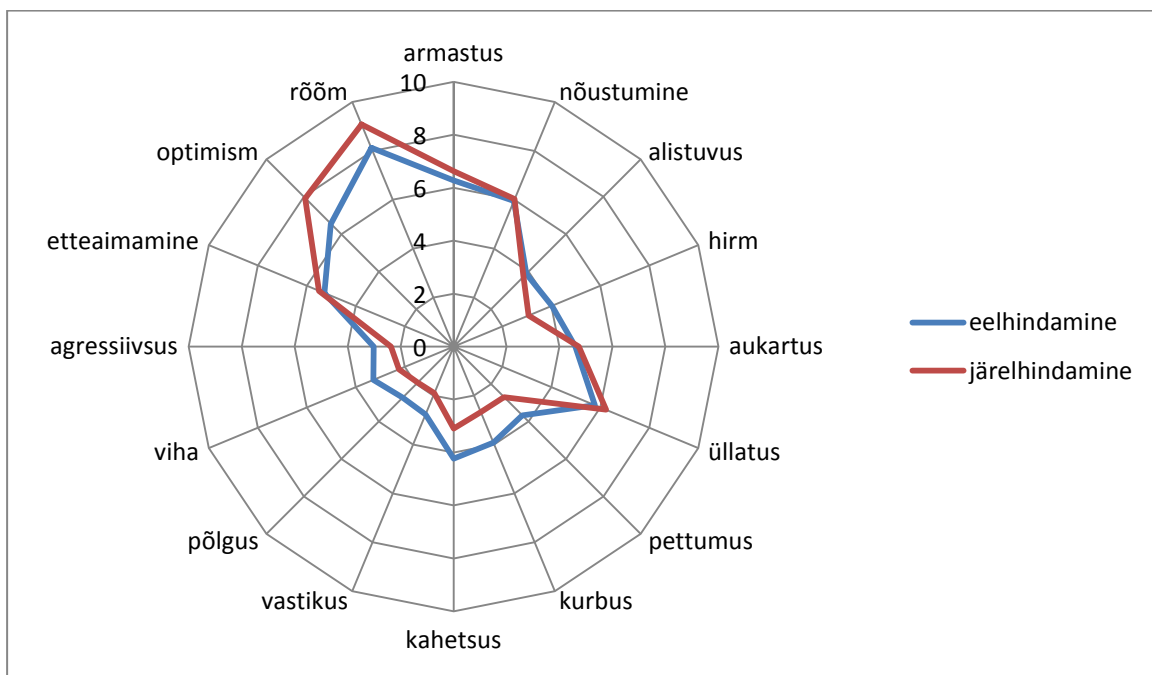


Joonis 4. Treeningutel osalenud õpilaste hinnangud oma ideaalse mina emotsionaalsetele aspektidele (aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel) eel- ja järelhindamisel.

Võrreldes uuritavate hinnanguid oma ideaalse minale seoses uuritud emotsioonidega eel- ja järelhindamisel (vt tabel 6, joonis 5) selgus, et positiivsete emotsioonide osakaal sageduselt suurenes ja negatiivsete emotsioonide osakaal vähenes. Statistiliselt olulised erinevused ilmnestid järgmiste positiivsete emotsioonide puhul nagu rõõm ($t=6,97$, $p>0,05$), optimism ($t=7,90$, $p>0,05$) ja üllatus ($t=4,14$, $p>0,05$) ning järgmiste negatiivsete emotsioonide korral nagu agressiivsus ($t=6,30$, $p>0,05$), hirm ($t=8,44$, $p>0,05$), kahetsus ($t=9,64$, $p>0,05$), kurbus ($t=10,59$, $p>0,05$), pettumus ($t=9,10$, $p>0,05$), põlgus ($t=6,89$, $p>0,05$), vastikus ($t=6,95$, $p>0,05$) ja viha ($t=7,75$, $p>0,05$).

Tabel 6. Sotsiaalse mina emotsionaalsete aspektide aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel eel- ja järelhindamisel, *t* ja *p* väärtused.

Emotsioon	Sotsiaalne mina		<i>t</i> -väärtused	<i>p</i>
	Eel-hindamine	Järel-hindamine		
Agressiivsus	3,02	2,37	6,30	0,000
Alistuvus	3,88	3,73	2,12	0,038
Armastus	6,28	6,63	-2,69	0,009
Aukartus	4,60	4,73	-1,30	0,197
Etteaimamine	5,28	5,50	-2,34	0,022
Hirm	4,02	3,07	8,44	0,000
Kahetsus	4,23	3,10	9,64	0,000
Kurbus	3,93	2,68	10,59	0,000
Nõustumine	5,95	6,03	-0,76	0,450
Optimism	6,55	7,92	-7,90	0,000
Pettumus	3,67	2,70	9,10	0,000
Põlgus	2,72	1,92	6,89	0,000
Rõõm	8,12	9,08	-6,97	0,000
Vastikus	2,77	1,90	6,95	0,000
Viha	3,28	2,23	7,75	0,000
Üllatus	5,77	6,23	-4,14	0,000



Joonis 5. Treeningutel osalenud õpilaste hinnangud oma sotsiaalse mina emotsionaalsetele aspektidele (aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel) eel- ja järelhindamisel.

Kokkuvõtvalt nähtus, et positiivsete emotsioonide osakaal sageduselt suurenes (armastus, optimism, rõõm, üllatus) ja negatiivsete emotsioonide osakaal sageduselt vähenes (agressiivsus, alistuvus, hirm, kahetsus, kurbus, pettumus, põlgus, vastikus ja viha) uuritavate hinnangul oma tegeliku ja ideaalse mina emotsionaalsetele aspektidele treeningute lõppedes

võrreldes treeningutele eelnenud olukorraga. Hinnangud oma sotsiaalse mina emotsionaalsetele aspektidele treeningute lõppedes võrreldes treeningutele eelnenud olukorraga näitasid järgnevate positiivsete emotsioonide nagu optimism, rõõm ja üllatus osakaalu suurenemist ning vähenes järgnevate negatiivsete emotsioonide osakaal nagu agressiivsus, hirm, kahetsus, kurbus, pettumus, põlgus, vastikus ja viha.

Seega saab järeldada, et uuritavate tegeliku, ideaalse- ja sotsiaalse mina emotsionaalsed aspektid võrdlusena eel- ja järelhindamisel muutusid treeningute käigus ülekaalukalt positiivseteks, seostudes selliste primaarsete emotsioonidega nagu armastus ja optimism ning nende segunemisel tekkinud emotsiooniga rõõm. Kõige vähem täheldasid uuritavad oma emotsionaalse mina emotsionaalsete aspektidena selliseid primaarseid emotsioone nagu põlgus ja agressiivsus ning nende segunemisel tekkinud emotsiooni viha.

Meeleolu

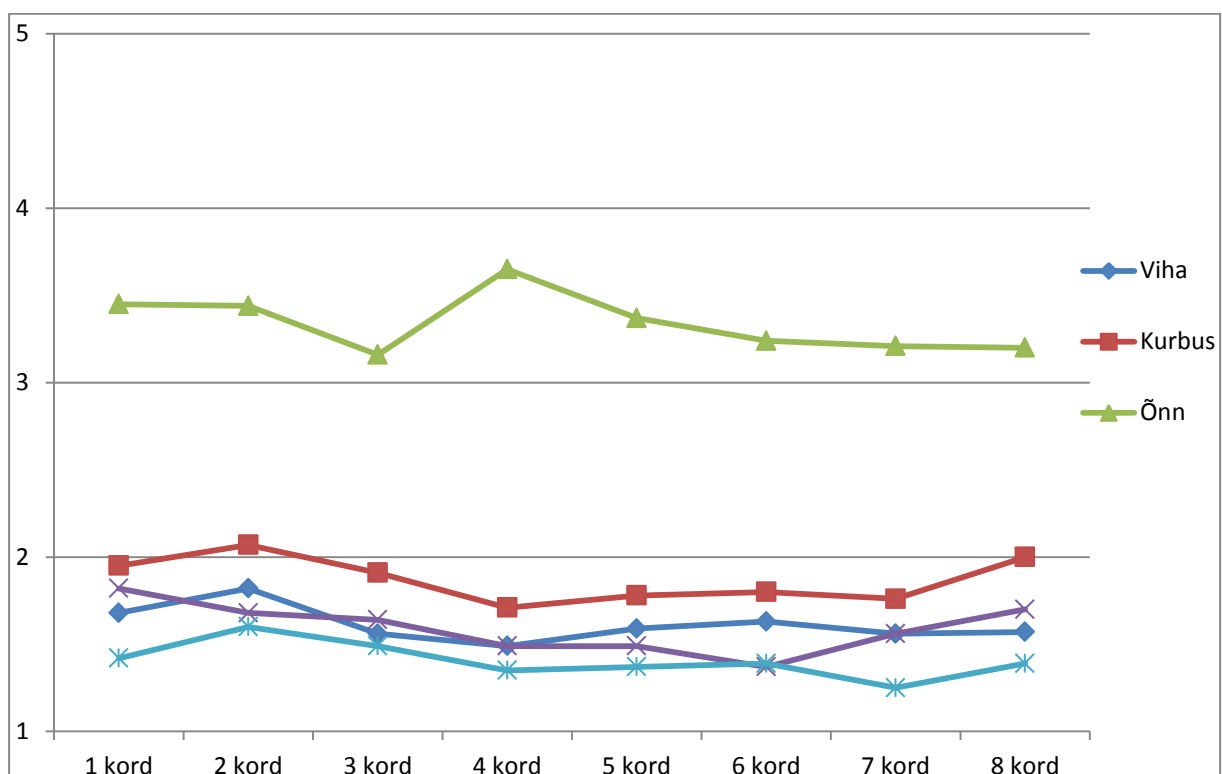
Erinevate emotsioonide intensiivsuse uurimiseks kasutati ankeeti uurimaks üldist ja hetke meeleolu viie emotsiooni (viha, kurbus, õnn, hirm, vastikus) lõikes iga treeningu järgselt (kaheksal korral), kusjuures kõrgemad keskmised hinnangud hinnanguskaaladel näitasid vastavalt emotsioonide esinemise kõrgemat intensiivsust. Selgitati välja kuidas muutub uuringus osalejate üldine meeleolu ja hetke meeleolu kõigi treeningute lõikes. Esiteks näitasid uurimistulemused, et treeningus osalejatel prevaleeris positiivne emotsioon õnn nii üldises meeleolus kui hetke meeleolus treeningute käigus (vt joonis 6, 7). Teiseks nähtus, et negatiivne meeleolu alates teisest treeningust kuni eelviimase treeninguni näitas mõningast langustendentsi.

Tabel 7. Treeningust osavõtjate hinnangud oma üldisele ja hetke meeleolule (aritmeetilised keskmised hinnanguskaaladel) treeningute lõikes emotsioonide kaupa.

Treeningu kord	Üldine meeleolu					Hetke meeleolu				
	Viha	Kurbus	Õnn	Hirm	Vastikus	Viha	Kurbus	Õnn	Hirm	Vastikus
1 kord (N=60)	1,68	1,95	3,45	1,82	1,42	1,14	1,24	4,17	1,29	1,08
2 kord (N=57)	1,82	2,07	3,44	1,68	1,60	1,23	1,32	4,05	1,30	1,12
3 kord (N=55)	1,56	1,91	3,16	1,64	1,49	1,13	1,29	3,80	1,24	1,16
4 kord (N=49)	1,49	1,71	3,65	1,49	1,35	1,14	1,20	4,02	1,22	1,10
5 kord (N=51)	1,59	1,78	3,37	1,49	1,37	1,16	1,35	3,76	1,25	1,25
6 kord (N=54)	1,63	1,80	3,24	1,37	1,39	1,17	1,22	3,85	1,17	1,09
7 kord (N=63)	1,56	1,76	3,21	1,56	1,25	1,16	1,46	3,73	1,21	1,11
8 kord (N=46)	1,57	2,00	3,20	1,70	1,39	1,09	1,41	3,72	1,33	1,04

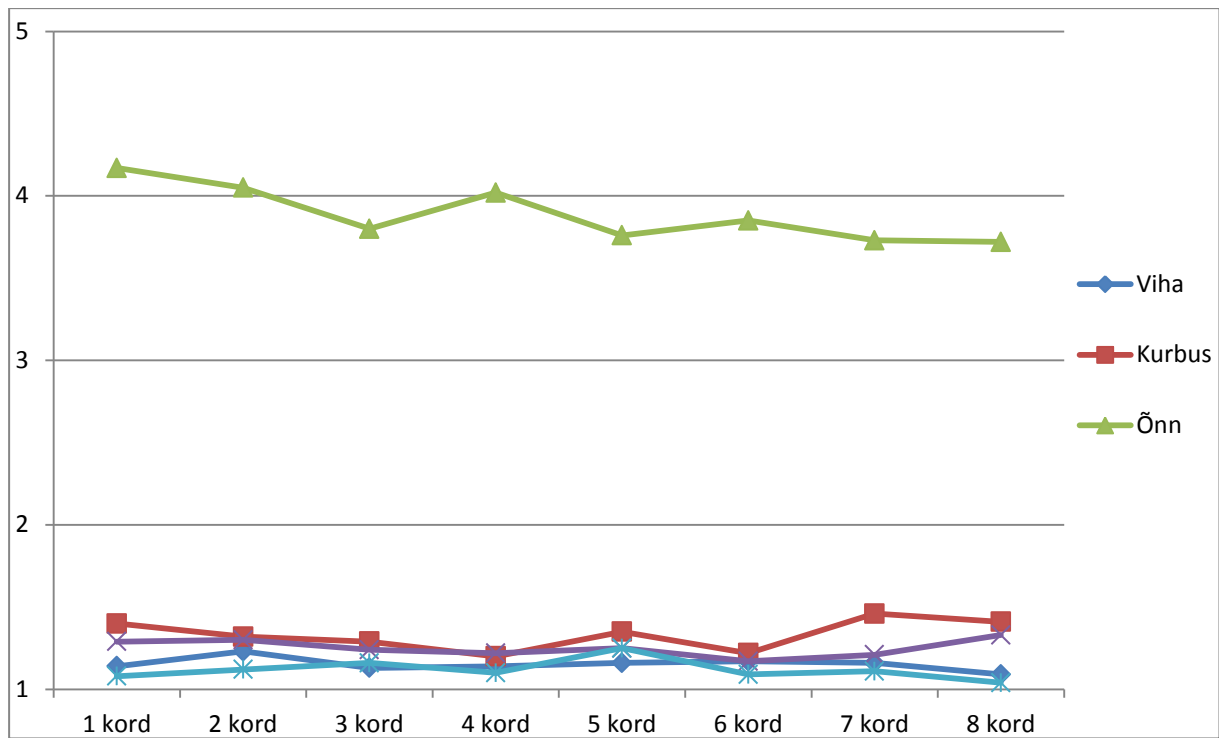
Üldise ja hetke meeleolu võrdlus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega.

Tabelis 7 on toodud üldise meeleolu võrdlus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega. Statistiliselt olulisi erinevusi üldise meeleolu emotsioonide lõikes ei esinenud. Vaadates emotsioonide aritmeetiliste keskmiste tulemusi (vt tabel 7), näeme tendentsi, et negatiivsed emotsioonid nagu viha, hirm ja vastikus suhteliselt vähenesid üldises meeleolus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega. Positiivne emotsioon õnn vähenes ja negatiivne emotsioon kurbus suurenes suhteliselt üldises meeleolus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega.



Joonis 6. Uuritavate hinnangud üldisele meeleolule: muutused treeningute käigus.

Tabelis 7 on toodud uuritavate hinnangud hetke meeleolule viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega. Statistiliselt oluline erinevus esines emotsiooni „õnn“ osas ($t=2,30$, $p>0,05$) – õnn hetke meeleoluna intensiivistus viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega. Statistiliselt olulisi erinevusi ei esinenud hetke meeleolu negatiivsete emotsioonide viha, kurbus, hirm ja vastikus osas. Vaadates emotsioonide aritmeetiliste keskmiste tulemusi (vt tabel 7) näeme tendentsi, et negatiivsed emotsioonid viha ja vastikus hetke meeleolu osas vähenesid ja kurbus ning hirm sagesid suhteliselt viimasel mõõtmisel võrreldes esimese mõõtmisega.



Joonis 7. Uuritavate hinnangud hetke meeleolule: muutused treeningute käigus.

Hinnangud liikumistreeningule

Uuritavate vastuste aritmeetilisi keskmisi seoses ankeediga hinnangud treeningule (vt tabel 8) alaskaalade lõikes võrreldes selgus, et kõrgeimad hinnangud seoses treeninguga anti alaskaalale *hinnangud seoses oma emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega*. Nimelt hindasid uuritavad ankeedi küsimuste lõikes (vt lisa 7) kõrgelt järgmisi emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega seonduvaid väiteid: *tekitas minus rõõmu ja naudingut* ($M=3,30$, $N=60$), *muutis meeleolu paremaks* ($M=3,22$, $N=59$) ja *viis muremõtted ja paha tuju minema* ($M=3,18$, $N=60$). Kõrgemad hinnangud alaskaalade lõikes anti ka alaskaalale *hinnangud oma minale*, mille järgmiseid väiteid ankeedi küsimuste lõikes hindasid uuritavad kõrgelt: *sain vabalt ennast väljendada* ($M=3,15$, $N=59$), *mu heaolu suurenes* ($M=3,12$, $N=60$) ja *tundsin ennast kindlamalt* ($M=3,03$, $N=60$). Lisaks sai alaskaala *hinnangud treeningule* kõrgema keskmise hinnangu ning järgnevaid väiteid hinnati alaskaala küsimuste lõikes kõrgelt: *soovitan teistele sellisest treeningust osa võtta* ($M=3,70$, $N=60$), *peletas igavust* ($M=3,45$, $N=60$), *iga kord tehti uusi ja huvitavaid harjutusi* ($M=3,37$, $N=60$) ja *meeldis koos käia algusest peale* ($M=3,31$, $N=59$).

Uuritavate aritmeetiliste keskmiste kõrgemaid hinnanguid saanud alaskaalade sisu analüüsid selgub, et noorukid hindasid kõrgemalt treeningute käigus paranenud oma emotsioonide väljendamist ja kontrollimist, hinnanguid oma minale ja hinnanguid treeningule. Uuritavad nõustusid enim sellega, et treening tekitas neis rõõmu ja naudingut, muutis nende meeleolu paremaks ning viis nende muremõtted ja paha tuju minema. Lisaks nõustusid uuritavad sellega, et said ennast treeningute käigus vabalt väljendada, tundsid end kindlamalt ning nende heaolu suurenes. Hinnangutes treeningule nõustusid liikumistreeningul osalenud õpilased sellega, et neile meeldis koos käia algusest peale, treeningud peletasid igavust, iga kord tehti uusi ja huvitavaid asju ning nad soovitsid ka teistele sellisest treeningust osa võtta.

Tabel 8. Aritmeetilised keskmised hinnanguskaalal alaskaalade lõikes seoses hinnangutega treeningule.

Alaskaala	Aritmeetiline keskmine hinnanguskaalal (vastuste arv)
Hinnangud treeningule	M=2,75 (N=478)
Hinnangud suhetele ja tagasiside liikumistreeningu kohta	M=2,54 (N=415)
Suhtumised ja hoiakud	M=2,52 (N=120)
Hinnangud seoses oma emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega	M=2,85(N=599)
Hinnangud oma minale	M=2,79 (N=538)
Hinnangud oma oskustele	M=2,69 (N=537)

Hinnangud liikumistreeningule: sisuanalüüs

Õpilaste hinnangute uurimiseks seoses hinnangutega liikumistreeningule kasutati kahte avatud küsimust: *palun avaldage arvamust ja kirjeldage lühidalt, mis teile kõikide läbiviidud treeningutega seoses meeldis ning palun avaldage arvamust ja kirjeldage lühidalt, mis teile kõikide läbiviidud treeningutega seoses ei meeldinud*. Õpilaste vastused analüüsiti kvantitatiivset sisuanalüüsi kasutades, milleks koostati kodeerimisjuhend (vt lisa 5), mille alusel grupeeriti õpilaste vastused kategooriateks, alakategooriateks ja koodideks. Kahte küsimust analüüsiti koos ning õpilaste vastustest küsimustele moodustus kokku kuus kategooriat (vt tabel 9), mis sisaldasid kokku 189 kodeerimisühikut, mille hulgast arvutati kategooriate, alakategooriate ja koodide esinemissagedus (vt lisa 6).

Tabel 9. Hinnangud liikumistreeningule kategooriad ja esinemissagedus õpilaste hinnangul.

Kategooria	Vastuste arv	%
Positiivne hinnang liikumistreeningule	139	73,5%
Füüsiliste oskuste areng ja motiveeritus	10	5,3%
Mina	2	1,1%
Suhted	8	4,2%
Negatiivne hinnang liikumistreeningule	25	13,2%
Nõuanded seoses treeningu struktuuriga	5	2,7%
Kokku	189	100%

Positiivne hinnang liikumistreeningule

Uuritavate vastustest eristus kategooria positiivne hinnang liikumistreeningule (esinemissagedus 73,5%). Kõige enam jagunesid positiivsete hinnangute puhul vastused alakategooriatesse üldine positiivne hinnang liikumistreeningule (22,2%), näiteks „*mulle meeldis üldse kõik*“. Järgnevalt andsid osalejad positiivse hinnangu treenerile (18,5%), mis jagunes omakorda treeneri üldiseks positiivsuseks (10%), nt „*mulle meeldis, et treener nautis seda mis ta tegi*“, rõõmsameelsuseks ja lõbususeks (6,9%), nt „*meeldis, et treener/õpetaja naeratas kogu aeg*“ ning heatahtlikkuseks ja sõbralikkuseks (1,6%), nt „*meeldis treener, kes oli heatahtlik, rahulik*“. Lisaks andsid uuritavad positiivse hinnangu liikumistreeningul kasutatud konkreetstele füüsilistele harjutustele (11,1%), nt „*meeldisid need tantsusammud mis aeroobikas olid*“ ja treeningul kasutatud muusikale (11,1%) nt „*meeldisid positiivsete emotsioonidega laulud*“. Veel hindasid uuritavad aktiivset kehalist tegevust üldiselt positiivselt (10,6%), tuues näiteks „*mulle meeldis aktiivne liikumine*“.

Füüsiliste oskuste areng ja motiveeritus

Õpilaste vastuste puhul esinesid alakategooriatena uute füüsiliste oskuste õppimine (2,1%), nt „*mulle meeldis õppida uusi asju*“, harjutuste jõukohasus ja motivatsioon oskusi omandada (1,6%), nt „*kui kohe liigutusest aru ei saanud, sain mitu korda proovida*“ ning harjutuste jõukohasus ja ebakopetentsus (1,6%), kus toodi näitena „*ma olen endas natuke ebakindel*“.

Mina

Kategooria mina alla kuulus üks alakategooria, milleks oli positiivsete emotsioonide tekkimine (1,1%), mida vastajad kirjeldasid: „*meeldis, et sai hommikut alustada alati rõõmsalt*“.

Suhted

Kategooria suhted koosnes kahest alakategooriast milleks olid grupi positiivne meeleolu ja kliima (3,1%), nt „*mulle meeldis positiivne õhkkond*“ ning eakaaslastega koos olemine (1,1%), nt „*meeldis sõpradega koos olemine*“.

Negatiivne hinnang liikumistreeningule

Enim toodi välja alakategooria negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kohta (6,3%), näiteks „*ei meeldinud, et me ei õppinud kas või ühte tantsu pähe*“. Kategooria alla kuulus veel alakategooria negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kordamise kohta (5,3%), nt „*liigutusi korrati liiga palju*“.

Nõuanded seoses treeningu struktuuriga

Kategooria nõuanded seoses treeninguga hõlmab endas alakategooriaid tempo (1,1%), nt „*mõned kavad oleksid võinud olla veel energilisemad*“, aeg (0,5%), nt „*...ei meeldi hommikul vara ärkamine*“ ning kestvus (1,1%), mida kirjeldati „*kahju, et nii kiirelt läbi sai*“.

Arutelu

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule, milleks viidi läbi kaheksa järjestikuse nädala jooksul ühel korral nädalas läbi liikumistreeninguid.

Viidi läbi hindamisuuring, millega esmalt selgitati välja võimalikud muutused liikumistreeningul osalejatel seoses oma emotsioonidega treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga. Uurimistulemustest ilmnes tendents, et treeningute alguses võrreldes treeningutejärgse mõõtmisega liikumistreeningul osalenud tüdrukutel enamik positiivseid emotsioone intensiivistusid (abivalmidus, õnn, innukus, enesekindlus, mõjutatus, kaastunne, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olev ja rõõm) ja negatiivsete emotsioonide intensiivsus langes (viha, ettevaatlikkus, ükskõiksus, kahtlustus, vastumeelsus, väsimus, ähvardus, masendus, tüdimus, segaduses olemine, piinlikkus, kaugelolev, kurvastus, küündimatus ja petetus). Võrreldes eel- ja järelhindamise (jaanuar 2016 ja märts 2016) tulemusi, ilmnisid liikumistreeningul osalenud tüdrukutel statistiliselt olulised erinevused

õnnetundes ja huvitatud olemises, mis treeningute vältel intensiivistusi ning negatiivsetest emotsioonidest ükskõiksuse, kahtlustuse ja vastumeelsuse puhul, mille puhul ilmnes kahanemine intensiivsusele. Ka eelnevates uurimustes on leitud, et osalemine aktiivses füüsilises tegevuses võib alandada laste ja noorukite negatiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996) ja suurendada positiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996). Erinevates uurimustes on selgunud, et osalemine aktiivses füüsilises tegevuses aitab vähendada selliseid negatiivseid emotsioone nagu kurvameelsus (Harro, 2001; Brosnahan et al., 2004), viha (Myrna-Bekas et al., 2012; Lane & Lovejoy, 2001), segadus (Lane & Lovejoy, 2001) ja väsimus (Lane & Lovejoy, 2001; Dunton et al., 2014) ning suurendada selliste positiivsete emotsioonide intensiivsust nagu: õnn (Yook, Kang, & Park, 2017), huvitatud olemine (Pasco et al., 2011), innukus (Pasco et al., 2011) ja enesekindlus (Yook, Kang, & Park, 2017; Kirkcaldy, Shepard, & Siefen, 2002).

Lisaks ilmnes, et liikumistreeningul osalenud tüdrukutel prevaleeris positiivne emotsioon õnn nii üldises kui ka hetke meeleolus treeningute käigus. Seoses oma üldise meeleoluga treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga ilmnes antud uurimuses osalejatel tendents, et negatiivsed emotsioonid (viha, hirm, vastikus) suhteliselt vähenesid. Positiivne emotsioon õnn vähenes ja negatiivne emotsioon kurbus intensiivistus suhteliselt üldises meeleolus treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga. Treeningute alguses oli tüdrukute õnnetunne madalam, seejärel nähtus uurimistulemustest, et läbiviidud treeningute käigus ilmnes õnnetunde tõus ning stabiliseerumine ja langus treeningute lõppedes. Negatiivne meeleolu alates teisest treeningust kuni eelviimase treeninguni näitas mõningast langustendentsi. Muutus meeleolus võib selgitada asjaolu, et treeningutel osalenud tüdrukud võisid olla treeningute alguses eelviimase seoses uue treeningu algusega ning treeningperioodi lõppedes tunda ennast häiritult seoses rutiini muutusega. Ka avatud vastustega küsimustele antud vastuste analüüsiga selgus, et uuritavate arvates oleksid treeningud võinud kauem kesta. Loko (2002) toob välja, et treeningutel õpetamise käigus toimub järk-järguline üleminek teadmatuselt teadmisele ning treeningute esimeses etapis toimub treenitavate psüühilise seisundi normaliseerimine, teravate elamuste ületamine ning hirmu ja teiste negatiivsete emotsioonide vältimine.

Teise uurimisküsimusega sooviti välja selgitada muutused emotsionaalse mina kolmes aspektis (tegelik, ideaalne, sotsiaalne) liikumistreeningul osalejatel treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga. Selgus, et liikumistreeningul osalenud

tüdrukute emotsionaalse mina aspektides tegelik ja ideaalne mina esinesid muutused positiivsete emotsioonide osakaalus, mis sageduselt suurenesid (armastus, optimism, rõõm, üllatus) ning negatiivsete emotsioonide osakaalus, mis sageduselt vähenesid (agressiivsus, alistuvus, hirm, kahetsus, kurbus, pettumus, põlgus, vastikus ja viha) treeningute lõppedes võrreldes treeningutele eelnenud olukorraga. Hinnangud oma sotsiaalse mina emotsionaalsetele aspektidele treeningute lõppedes võrreldes treeningutele eelnenud olukorraga näitasid osakaalu suurenemist seoses selliste positiivsete emotsioonidega nagu optimism, rõõm ja üllatus ning vähenes selliste negatiivsete emotsioonide osakaal nagu agressiivsus, hirm, kahetsus, kurbus, pettumus, põlgus, vastikus ja viha. Seega saab järeldada, et liikumistreeningul osalenud tüdrukute emotsionaalse mina kolm aspekti treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga muutusid treeningute käigus ülekaalukalt positiivseteks ning negatiivsete emotsioonide osakaal emotsionaalse mina aspektides langes. Tüdrukute emotsionaalse mina aspektid seostusid selliste primaarsete emotsioonidega nagu armastus ja optimism ning nende segunemisel tekkinud emotsiooniga rõõm ja kõige vähem täheldasid uuritavad oma emotsionaalse mina aspektidena selliseid primaarseid emotsioone nagu põlgus ja agressiivsus ning nende segunemisel tekkinud emotsiooni viha. Ka Kõiv (2016) uurimusest selgus, et kontrollgrupi kuuluvatel õpilastel esinesid kõrgemad positiivsed hinnangud oma tegelikus ja sotsiaalses minas selliste positiivsete emotsioonide puhul nagu optimism, rõõm ja üllatus. Lisaks on leitud, et ka ühekordne füüsiline tegevus mõjutab indiviidi afektiivseid seisundeid (Kanning, Ebner-Priemer, & Brand, 2012; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996). Osalemine aktiivses füüsilises tegevuses võib alandada laste ja noorukite negatiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996) ja suurendada positiivsete emotsioonide intensiivsust (Lepage & Crowther, 2010; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996). On näidatud, et pärast aktiivset füüsilist tegevust alanesid inimesel sellised negatiivsed emotsioonid nagu ärevus (Fox, 1999; Ortega et al., 2008, kurvameelsus (Harro, 2001) ja viha (Myrna-Bekas et al., 2012; Lane & Lovejoy, 2001). Aktiivne füüsiline tegevus aitab suurendada selliste positiivsete emotsioonide intensiivsust nagu optimism (Malinauskas & Akelaitis, 2015) ja rõõm (Pasco et al., 2011). Aktiivses füüsilises tegevuses osalemine tõstab kompetentsust spordis (Asci, 2003; Crocker, Ekklund & Kowalski, 2000; Balaguer, Atienza, & Duda, 2012). Malinauskas & Akelaitis (2015) põhjal on positiivne mõju nooruki enesehinnangule sellel, kui õpilane tajub, et on füüsilises tegevuses edukas ja usub, et ka teised tunnustavad tema kompetentsust, kutsudes seeläbi esile positiivsust.

Kolmanda uurimisküsimusega selgitati välja treeningul osalejate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule treeningu järgselt. Selgus, et treeningul osalenud tüdrukute hinnangud läbiviidud liikumistreeningule treeningu järgselt olid valdavalt positiivsed. Ankeedi alaskaalade aritmeetiliste keskmiste kõrgemaid hinnanguid analüüsid selgus, et antud uurimuses osalenud tüdrukud hindasid kõrgemalt oma emotsioonide väljendamist ja kontrollimist, hinnates kõrgemalt väiteid *tekitas minus rõõmu ja naudingut, muutis meeleolu paremaks ja viis muremõtted ja paha tuju minema*. Ka Loko (2002) põhjal kogeb inimene sporditreeningu käigus rõõmu ja rahulolu ning on leitud ka, et kehaline aktiivsus parandab laste ja noorukite meeleolu (Harro, 2001; Myrna-Bekas et al., 2012; Lane & Lovejoy, 2001; Wood et al., 2013; Ortega et al., 2008) ning vähendab negatiivseid emotsioone (Lane & Lovejoy, 2001; Annesi, 2005). Lisaks hindasid uuritavad kõrgelt hinnanguid oma minale, hinnates kõrgelt väiteid *sain vabalt ennast väljendada, mu heaolu suurenes ja tundsin ennast kindlamalt*. Ka WHO (2017) põhjal annab aktiivses füüsilises tegevuses osalemine võimaluse eneseväljenduseks. Mitmed uurijad on leidnud, et aktiivse füüsilise tegevuse tagajärjel suureneb osalejate heaolu (Myrna-Bekas et al., 2012; Annesi 2005; Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002; Fox, 1999; Archer & Garcia, 2014; Gauvin, Rejeski, & Norris, 1996; Alfermann & Stoll, 2000) ning tõuseb enesehinnang (Coatsworth & Conroy, 2006; Ortega et al., 2008; Gilani & Dashipour, 2017; Odemis & Adilogullari, 2016; Waldron, 2007, Loko, 2002; Fox, 1999). Omavahel on tihedalt seotud ka inimese subjektiivne heaolu ja kõrgem enesehinnang – Pullmann (2003) põhjal on üheks kõige enam raporteeritud tulemuseks enesehinnangu uuringutes seos üldise heaoluga, kus kõrgem enesehinnang seostub rahulolutunde ja õnnelikkusega. Veel hindasid liikumistreeningul osalenud tüdrukud kõrgelt läbiviidud treeninguga seonduvaid väiteid – *soovitan teistele sellisest treeningust osa võtta, peletas igavust, iga kord tehti uusi ja huvitavaid harjutusi, meeldis koos käia algusest peale*. Uurimuses osalenud tüdrukute hinnangutest võib järeldada, et nad jäid läbiviidud liikumistreeningutega rahule. Kõige tähtsamaks on lapsed ja noorukid treeningutel pidanud seda, et treeningutel oleks lõbus ja huvitav (Hannus et al., 2008). Loko (2002) põhjal võib inimene kaotada huvi treeningute vastu, kui treeningud on ühesugused ja monotoonsed ning edu toovad treeningud, mis kutsuvad esile huvi ning rahulolu.

Hinnangud liikumistreeningule avatud küsimuste sisuanalüüsist selgus, et kõige rohkem vastuseid jagunes kategooria alla positiivne hinnang liikumistreeningule, mis sisaldas endas positiivseid hinnanguid treeningule üldse ja treenerile, mille puhul toodi välja treeneri üldine positiivsus, rõõmsameelsus, lõbusus, heatahtlikkus ja sõbralikkus. Hannus jt (2008) põhjal on

treeningu edukuse põhitagajaks treener ja treeneri isiksus. Liivak-Riisalo, Ott & Roosalu (2007) toetudes suhtub hea aeroobikatreener oma töösse entusiasmiga, mida väljendab treeneri avatud olek, kehakeel ja naeratus. Samuti on oluline treeneri hea suhtlemisoskus – treeningut läbi viies positiivne ja heatahtlik ning õpetamisel innustav ja hea motiveerija. Loko (2002) põhjal on noortega töötava treeneri tähtsaimad omadused headus, lõbusus, talent ja tööarmastus. Ka Richardson jt (2005) toovad välja, et entusiastlik, teadlik ja toetav treeningu läbiviija on sama oluline kui treening ise. Lisaks andsid treeningutel osalejad positiivse hinnangu liikumistreeningul kasutatud füüsilistele harjutustele, kehalisele tegevusele üldiselt ning treeningul kasutatud muusikale. Muusika on liikumise abivahend ning heas rütmis muusika on kogu aeroobikatunni aluseks, andes emotsionaalse laengu ning luues meeleolu, mis innustab liikuma ning muudab selle nauditavaks (Liivak-Riisalo, Ott, & Roosalu, 2007). On välja toodud, et treeningus osalejatel esines parem meeleolu peale treeningut, kus kasutati muusikat (Myrna-Bekas et al., 2012). Ka Karageorghis & Pries (2008) järgi parandab muusika treeningu kogemust, aidates tajuda mõõdukalt rasket treeningut lõbusana. Muusika mõjutab vähe seda, kuidas treenija end tunneb, kuid muusikal on arvestatav mõju sellele, kuidas treeningul osaleja ennast tunneb. Veel töid uuritavad välja uute füüsiliste oskuste õppimise, harjutuste jõukohasuse ning motivatsiooni füüsilisi oskusi omandada ning enese ebakompetentsuse füüsiliste oskuste vallas. Loko (2002) põhjal on treeningu käigus tähtis, et osalejatel tugevneks veendumus selles, et püstitatud ülesanded on jõukohased. Positiivseid emotsioone esilekutsuvad harjutused on sellised, mis hästi õnnestuvad ja mille areng on nähtav. Edu kutsub esile emotsionaalse rahulduse, millega kaasneb ka huvi tõus. Treeningus osalenud tüdrukud pöörasid tähelepanu ka suhetega senduvale treeningu käigus, andes positiivse hinnangu grupi meeleolule ja kliimale ning eakaaslastega koos olemisele. Ka Plante, Coscarelli & Ford (2001) leidsid, et treeninguga kaasnevatel sotsiaalsetel aspektidel on positiivne mõju treenitavatele ja treeningkogemusele, kuna koos teistega treeningul osalemine mõjub stressi alandavalt ja rahustavalt. Pullmann (2003) põhjal on positiivne meeleolu seotud eelkõige aktiivse sotsiaalse tegutsemisega, kus keskkonda nähakse positiivsete kogemuste allikana. Lisaks andsid uuritavad läbiviidud liikumistreeningule mõningatel juhtudel negatiivseid hinnanguid, tuues välja konkreetsed füüsilised harjutused ja harjutuste kordamise ning nõuandeid seoses treeningu struktuuriga (nt treeningu pikkuse kohta). Toetudes Loko (2002) kirjutatule, on harjutamismeetod sportlikes tegevustes peamine, kuna see on õpitava süstemaatiline ja sihipärane kordamine.

Uurimuse piirangud ja soovitus edaspidiseks

Käesoleva magistritöö kitsaskohaks on võrdlemisi väike valim – vastasid kokku 69 uuritavat, kellest lõppvalimis osales 60 uuritavat. Edaspidi oleks otstarbekas uurimusse kaasata suurem valim, et saada üldistatavamaid tulemusi. Järgmistes uurimustes võiks treeningute läbiviimise periood olla pikem, et uurida läbiviidud treeningutel osalejate muutusi oma emotsioonides, emotsionaalse minas, enesehinnangus ja meeleolus. Enesekohased ankeedid on heaks viisiks koguda informatsiooni uuritavate sisemiste seisundite kohta, kuid nendega ei saa tagada uuritavate vastuste täpsust (Lepage & Crowther, 2010). Seetõttu võiks edaspidi uurimusse kaasata ka teisi respondente, et saada mitmete uuritavate hinnangud. Edaspidi võiks uurida ka seda, kes liikumistreeningutes osalejatest on varasemalt taoliste liikumistreeningutega kokku puutunud ning võrrelda varasemalt osalenute ja esmakordselt osalejate muutusi oma emotsioonides, emotsionaalses minas ja hinnangutes liikumistreeningule. Kuna käesolev uurimistöö keskendus liikumistreeningute meetodikatest ühele spetsiifilisele – Zumba® ja aeroobika, mõjule tüdrukute emotsioonide, emotsionaalse mina, enesehinnangu ja meeleoluga seonduvalt, siis ei ole tulemused laiendatavad teistele liikumistreeningutele ja poistele.

Kokkuvõte

Pealkiri: Liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule

Käesolevas magistritöös seati eesmärgiks välja selgitada liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule. Hindamisuuringu raames viidi perioodil jaanuar kuni märts 2016 läbi kaheksa järjestikuse nädala jooksul ühel korral nädalas läbi viiele grupile (7. klassi ja 8. klassi tüdrukutele) kahest Võru linna üldhariduskoolist. Lõpliku valimi moodustasid need 60 õpilast, kes vastasid ankeetküsitlustele nii enne kui ka vahetult pärast treeninguid.

Läbiviidud uurimuses kasutati uurimisküsimustele vastuste leidmiseks nelja enesekohast ankeeti: (1) emotsioonide hinnangulehte, millega hinnati 31 esineva nimetusega emotsiooni, (2) küsimustikku, millega hinnati uuritavate emotsionaalse mina kolme aspekti – tegelikku,

ideaalset ja sotsiaalset mina, (3) tunnete baromeetrit, millega uuriti osalejate üldist ja hetke meeleolu ning (4) ankeeti, millega uuriti osalejate hinnanguid läbiviidud liikumistreeningule nii avatud küsimustega kui suletud küsimustega, mis jagunesid alaskaaladeks: hinnangud treeningule; hinnangud suhetele ja tagasiside treeningu kohta; suhtumised ja hoiakud; hinnangud seoses oma emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega; hinnangud oma minale ja hinnangud oma oskustele.

Uurimistulemustest selgus, et liikumistreeningutel osalenud tüdrukute positiivsed emotsioonid intensiivistusid (abivalmidus, õnn, innukus, enesekindlus, mõjutatus, kaastunne, lugupidamine, hoolitsus, huvitatud olev, rõõm) ja negatiivsete emotsioonide intensiivsus langes (viha, ettevaatlikkus, ükskõiksus, kahtlustus, vastumeelsus, väsimus, ähvardus, masendus, tüdimus, segaduses olemine, piinlikkus, kaugelolev, kurvastus, küündimatus, petetus). Statistiliselt olulised erinevused võrreldes eel- ja järelhindamisega ilmnestid positiivsetest emotsioonidest õnnetundes ja huvitatud olemises ning negatiivsetest emotsioonidest ükskõiksuse, kahtlustuse ja vastumeelsuse puhul. Liikumistreeningul osalenud tüdrukutel prevaleeris positiivne emotsioon õnn nii üldises kui ka hetke meeleolus treeningute käigus. Ilmnes tendents, et üldises meeleolus treeningute järgselt võrreldes liikumistreeningule eelnenud olukorraga negatiivsed emotsioonid (viha, hirm, vastikus) suhteliselt vähenesid. Negatiivne meeleolu alates teisest treeningust kuni eelviimase treeninguni näitas mõningast langustendentsi.

Antud uurimuses osalejatel seoses oma emotsionaalse mina aspektidega (tegelik, ideaalne, sotsiaalne) ilmnest, et positiivsete emotsioonide osakaal suurenes ja negatiivsete emotsioonide osakaal vähenes. Treeningul osalenud tüdrukute hinnangud läbiviidud liikumistreeningule treeningu järgselt olid valdavalt positiivsed. Uurimuses osalejad hindasid kõrgemalt järgmisi aspekte seoses läbiviidud treeninguga: oma emotsioonide väljendamine ja kontrollimine; mina ja hinnangud läbiviidud liikumistreeningule. Avatud küsimustega vastuste analüüsist selgus, et kõige rohkem vastuseid jagunes kategooria alla positiivne hinnang liikumistreeningule, mis sisaldas positiivseid hinnanguid treeningule üldse ning treenerile. Veel tulid tüdrukute antud vastustest välja positiivsed hinnangud liikumistreeningul kasutatud konkreetsetele füüsilistele harjutustele, treeningul kasutatud muusikale ja üldisele kehalisele aktiivsusele. Lisaks tõid uurimuses osalenud õpilased välja uute füüsiliste oskuste õppimise, harjutuste jõukohasuse ning motivatsiooni füüsilisi oskusi omandada ning enese ebakompetentsuse füüsiliste oskuste vallas. Treeningus osalenud tüdrukud pöörasid tähelepanu ka suhetega seonduvale treeningu käigus, andes positiivse hinnangu grupi

meeleolule ja kliimale ning eakaaslastega koos olemisele. Veel andsid tüdrukud läbiviidud liikumistreeningule mõningatel juhtudel negatiivseid hinnanguid, tuues välja konkreetseid füüsilised harjutused ja harjutuste kordamise ning nõuandeid seoses treeningu struktuuriga.

Hindamisuuringu tulemustele toetudes võib väita, et paranesid liikumistreeningutel osalenud tüdrukute emotsioonid, meeleolu ja emotsionaalse mina aspektid ning treeningule anti valdavalt positiivne hinnang. Järelikult võib antud uuringu puhul väita, et läbiviidud liikumistreeningud olid sekkumisena tõhusad, parandades osalejate emotsioone, meeleolu ja emotsionaalse mina aspekte.

Summary

Title: Participants' Evaluations of Physical Exercise Training on Their Emotions, Emotional Self and the Applied Training

The master's thesis aims to identify the effects of physical exercise training on participants' evaluations of physical exercise training on their emotions, emotional self and the applied training. The study was carried out during the period from January to March 2016 for eight consecutive weeks, once a week for five groups (7th and 8th form teenage girls) from two schools of Võru at Estonia. The final sample consisted of 60 students who responded to the survey questionnaires before the beginning and instantly after the trainings.

Four self-reported questionnaires were used to find the answers to the research questions: (1) a feeling checklist, which was used to evaluate 31 current emotions, (2) a questionnaire that assessed the aspects of the emotional self (actual, ideal and social self) of the subject, (3) a feeling barometer, which was used to assess the participants' general and current mood, (4) the form by which the participants were asked to assess the training conducted with open-ended questions and closed questions, which were divided into following subscales: the assessment of the training; the assessment of relationships and feedback on the trainings; attitudes and behaviors; the assessments regarding their emotional expression and emotional control; the assessment of self and the assessment of their skills.

The results of the research showed that with trainings, the girls that participated, their positive emotions intensified (helpfulness, happiness, enthusiasm, confidence, affected, compassion, respect, care, interested, joy) and negative emotions intensities decreased (anger, cautiousness, disinterest, suspicion, reluctance, fatigue, menace, depression, boredom, being confused, awkwardness, distant, sadness, inadequate, deceived). Compared to pre- and posttest, statistically significant differences occurred in the positive emotions of happiness and the feeling of being interested and in the negative emotions of disinterest, reluctance and suspicion. During trainings the participants' positive emotion happiness dominated in both – general and current mood. There was a tendency that the negative emotions (anger, fear, disgust) relatively decreased in the general mood of participants after training compared with the situation before the training. There was a slight decline of negative mood from the second to the penultimate training.

In this study the aspects of emotional self (actual, ideal, social) showed the increase in proportion of positive emotions and negative emotions proportion decreased. Girls who participated in trainings assessed trainings as predominantly positive. The participants of the study assessed the following aspects of training positively: expressing of emotions and emotional control; self and the assessments of the trainings. The analysis of answers of the open-ended questions of the trainings showed, that most of the responses were divided into the category positive assessments of the applied training and positive assessment of trainer. The participants of the study brought on positive assessments of specific physical exercises, music used on the trainings and physical activity generally. In addition, the students who participated in the trainings brought out the learning of new physical skills, feasibility of the exercises and the motivation to acquire new physical skills and self incompetence in physical skills. The girls who participated in the trainings turned their attention to relationships during trainings, giving positive assessment for mood and climate of the group and being with their peers. In some cases the girls who participated in the trainings gave negative assessments, bringing out specific physical exercises, the repetition of exercises and advice on training structure.

Based on the results of the pre-post design study, it can be stated that the participants' emotions, mood and the aspects of the emotional self improved and they gave overall positive evaluations to the applied physical exercise trainings. Therefore it can be stated, that for a given study, the trainings were effective interventions, improving the participants' emotions, mood and the aspects of emotional self.

Tänuõnad

Soovin tänada kõiki, kes käesoleva uurimistöö valmimisse panustasid – uurimuses osalenud õpilased, õpetajad, koolide juhtkonnad. Samuti soovin tänada oma pereliikmeid ja elukaaslast toetuse ja innustamise eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Allkiri:

Kuupäev: 29.05.2017

Kasutatud kirjandus

Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., & Streimann, K. (Koost). (2016). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1), 47–65.

Annesi, J. J. (2005). Improvements in self-concept associated with reductions in negative mood in preadolescents enrolled in an after-school physical activity program. *Psychological Reports*, 97(2), 400–404.

Archer, T., & Garcia, D. (2014). Physical exercise influences academic performance and well-being in children and adolescents. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 1(1), 1–3.

Asci, F. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology Of Sport & Exercise*, 4(3), 255–264.

Baker, C. W., Little, T. D., & Brownell, K. D. (2003). Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22(2), 189–198.

Balsalobre, F. B., Sanchez, G. L., & Suarez, A. D. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 132(6), 343–350.

Bandura, A. (1969). Social learning theory of identificatory processes. In D. A. Goslin (Eds.), *Handbook of Socialization Theory and Research* (pp. 213–262). Chicago: McNally.

Balaguer, I., Atienza, F. L., & Duda, J. L. (2012). Self-perceptions, self-worth and sport participation in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 624–630.

Baumeister, R. F. (2005). Self-concept, self-esteem, and identity. In V. Derlega, B. Winstead, & W. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary Theory and Research* (3rd ed.) (pp. 246–280). San Francisco: Wadsworth.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44

Brosnahan, J., Steffen, L. M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A. (2004). The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(8), 818–823.

Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 357–366.

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239–252.

Chanal, J. P., Sarrazin, P. G., Guay, F., & Boiché, J. (2009). Verbal, mathematics, and physical education self-concepts and achievements: an extension and test of the internal/external frame of reference model. *Psychology Of Sport & Exercise*, 10(1), 61–66.

Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: gender and age effects. *Psychology of Sports and Exercise*, 7(2), 173–192.

Crocker, P. R., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18(6), 383–394.

Darlow, S., & Xu, X. (2011). The influence of close others' exercise habits and perceived social support on exercise. *Psychology Of Sport And Exercise*, 12(5), 575–578.

De la Haye, K., Robins, G., Mohr, P., & Wilson, C. (2010). Obesity-related behaviors in adolescent friendship networks. *Social Networks*, 32(3), 161–167.

De la Haye, K., Robins, G., Mohr, P., & Wilson, C. (2011). How physical activity shapes, and is shaped by, adolescent friendships. *Social Science & Medicine*, 73(5), 719–728.

- Dunton, G. F., Huh, J., Leventhal, A. M., Riggs, N., Hedeker, D., Spruijt-Metz, D., & Pentz, M. A. (2014). Momentary assessment of affect, physical feeling states, and physical activity in children. *Health Psychology, 33*(3), 255–263.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues, 59*(4), 865–889.
- Eetikaveeb. (s.a). *Teadustöö eetika*. Külastatud aadressil <http://www.eetika.ee/et/teaduseetika/teadustoo>
- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: perspectives from exercise. *Cognitive Emotion, 17*(2), 213–239.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition: 2*(3a), 411–418.
- Gauvin, L., Rejeski, W. J., & Norris, J. L. (1996). A naturalistic study of the impact of acute physical activity on feeling states and affect in women. *Health Psychology, 15*(5), 391–397.
- Gilani, S. R. M., & Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction, 6*(1), 1–7.
- Hannus, A., Jalak, R., Loko, J., Nurmekivi, A., Port, K., Randma, T., Raudsepp, L., Männik, G., Thomson, K., Tõnise, T., & Ööpik, V. (2008). *Spordi üldained II tase*. Tallinn: Eesti Olümpiakomitee.
- Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Henry, T., Gesell, S., & Ip, E. (2016). Analyzing heterogeneity in the effects of physical activity in children on social network structure and peer selection dynamics. *Network Science, 4*(3), 336–363.
- Kanning, M., Ebner-Priemer, U., & Brand, R. (2012). Autonomous regulation mode moderates the effect of actual physical activity on affective states: an ambulant assessment approach to the role of self-determination. *Journal Of Sport & Exercise Psychology, 34*(2), 260–269.

Karageorghis, C., & Pries, D. (2008). Music in sport and exercise: an update on research and application. Külastatud aadressil <http://thesportjournal.org/article/music-sport-and-exercise-update-research-and-application/>

Kirkcaldy, B., Shephard, R., & Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544–550.

Kull, M. (2003). Physical activity and mental health: relationships between depressiveness, psychological disorders and physical activity level in women. *Biology of Sport*, 20(2), 129–138.

Kõiv, K. (2003). Sotsiaalsete oskuste treeningus osalejate kiusajate ja ohvrite emotsioonide muutumine treeningu käigus. K. Kõiv (Toim), *Antisotsiaalse käitumisega õpilased: artiklite kogumik IV* (lk 51–57). Tartu: OÜ Vali Press.

Kõiv, K. (2005). Käitumishälvetega poiste emotsionaalse mina kolme aspekti võrdlus. I. Kraav, U. Kala, T. Pedastsaar (Toim), *Haridus muutuste ja traditsioonide keerises* (lk 139–145). Tartu: OÜ Vali Press.

Kõiv, K. (2012). Muutused emotsioonides viha kontrolli treeningul osalejate hinnangul. K. Kõiv (Toim), *Kasvatuse eritingimusi vajavate õpilaste toimetulekuoskuste arendamine läbi mitmekesise õppekava. Artiklite kogumik* (lk 134–138). Tartu: OÜ Vali Press.

Kõiv, K. (2016). Perceived multiple emotional self-concepts in groups of juvenile delinquents and nondelinquents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217(5), 49–56.

Lane A. M., & Lovejoy D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 539–545.

Lees, C., & Hopkins, J. (2013). Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: A systematic review of randomized control trials. *Preventing Chronic Disease*, 10(10), E174.

Lepage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7(2), 124–130.

Liivak-Riisalo, K., Neissaar, I., Ott, T., & Roosalu, M. (2007). *Aeroobika I-II tase*. Tallinn: Eesti Olümpiakomitee.

Loko, J. (2002). *Laste ja noorte spordiõpetus*. Tartu: Atlex.

MacDonald-Wallis, K., Jago, R., Page, A. S., Brockman, R., & Thompson, J. L. (2011). Schoolbased friendship networks and children's physical activity: a spatial analytical approach. *Social Science & Medicine*, 73(1), 6–12.

MacDonald-Wallis, K., Jago, R., & Sterne, J. A. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity. A systematic review. *American Journal Of Preventive Medicine*, 43(6), 636–642.

Malinauskas, R., & Akelaitis, A. (2015). The optimism expression for middle school age students in physical education classes. *Baltic Journal Of Sport & Health Sciences*, 99(4), 30–38.

Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: mostly gain with little pain. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25(2), 205–228.

Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48(4), 291–311.

Musto, K. (2015). *Kunstiteraapiate meetoditel põhinevas rühmatöös osalenud õpilaste ja õpetajate hinnangud rühmatööle ja enda osalusele rühmatöös*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu ülikool.

Myrna-Bekas, R., Kalwa, M., Stefaniak, T., & Kulmatycki, L. (2012). Mood changes in individuals who regularly participate in various forms of physical activity. *Human Movement*, 13(2), 170–177.

Odemis, M., & Adilogullari, I. (2016). Does 12-week latin dance training affect the self-confidence of the university students? *Journal of Education and Learning*, 5(4), 159–164.

Olmedilla, A., Toro, E., & Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 11(4), 415–425.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal Of Obesity*, 32(1), 1–11.

Pasco, J., Jacka, F., Williams, L., Brennan, S., Berk, M., & Leslie, E. (2011). Don't worry, be active: positive affect and habitual physical activity. *Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry*, 45(12), 1047–1052.

Plante, T. G., Coscarelli, L., & Ford, M. (2001). Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise? *International Journal of Stress Management*, 8(3), 201–213.

Pullmann, H. (2003). Enesehinnang. Rmt J. Allik, A. Realo, K. Konstaabel (toim), *Isiksusepsühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 193–223.

Richardson, C. R., Faulkner, G., McDevitt, J., Skirinar, G. S., Hutchinson, D. S., & Piette, J. D. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3), 324–331.

Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.

Salmon, P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.

Salvy, S., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369–378.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–44.

Sirgy, M. J. (1982). Self-concept in consumer behavior: a critical review. *Journal of Consumer Research*, 9(3), 287–300.

Voorhees, C. C., Murray, D., Welk, G., Birnbaum, A., Ribisl, K. M., Johnson, C. C., Pfeiffer, K. A., Saksvig, B., & Jobe, J. B. (2005). The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*, 29(2), 183–190.

Waldron, J. J. (2007). Influence of involvement in the girls on track program on early adolescent girls' self-perceptions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(5), 520–530.

Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G., & Barton, J. (2013). A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal Of Environmental Health Research*, 23(4), 311–320.

World Health Organization. (2017). *Physical Activity and young people*. Külastatud aadressil http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.

Yook, Y., Kang, S., & Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 15(2), 109–117.

Zahra, A., Arif, M. H., & Yousuf, M. I. (2010). Relationship of academic, physical and social self-concepts of students with their academic achievement. *Contemporary Issues in Education Research*, 3(3), 73–78.

Zumba (2017). Külastatud aadressil <https://www.zumba.com/en-US/party/classes/class-zumba-fitness>

Lisad

Lisa 1. Ankeet emotsioonide hinnanguleht

Kallis treeningutel osaleja,

palume Sul enne treeningute algust panna kirja oma tunded ja mõtted enda kohta. Sinu isikuandmeid ja küsimustikus sisalduvaid andmeid ei avaldata kellelegi. Küsimustiku täitmine on lihtne – palume märgistada Sulle sobivad vastusevariandid ja teha ristikesed sobivatesse kohtadesse. Täname Sind ausate ja avameelsete vastuste eest!

Üliõpilane Kristiina Musto (Tartu ülikooli põhikooli mitme aine õpetaja õppekava magistrant; kristiina.musto@gmail.com) koos juhendaja Kristi Kõivuga (Tartu ülikooli haridusinstituudi dotsent; kristi.koiv@ut.ee).

Märgista ära Sulle sobiv vastusevariant, mõeldes, mida sa tavaliselt tunned.

Kui ma räägin teistega tunnen ma abivalmidust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma õnne.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma viha.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma innukust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma muret.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ennast kindlana.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma mõjutatuna.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma pingevabana.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ettevaatlikkust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma pettumust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ükskõiksust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma armastust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma kahtlustust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma kaastunnet.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma vastumeelsust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma üllatust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma väsimust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ähvardust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma lugupidamist.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma erapooletust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma masendust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma tüdimust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma hoolitsust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma end segaduses olevana.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma piinlikkust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ennast huvitatud olevat.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ennast kaugel olevana.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma kurvastust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma küündimatust.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma ennast petetuna.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>
Kui ma räägin teistega tunnen ma rõõmsana.	Jah <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>

Lisa 2. Ankeet emotsionaalse mina kolm aspekti

Erinevad inimesed mõtlevad endast erinevalt. Mida Sina enda kohta arvad?

Vali igalt saakalalt üks number, mis Sind kõige enam iseloomustab ja tee sinna ristike.

Kuidas Sa iseloomustad ennast praegu?

Agressiivsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Alistuvus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Armastus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Aukartus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Etteaimamine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Hirm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kahetsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kurbus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Nõustumine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Optimism	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Pettumus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Põlgus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Rõõm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Vastikus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Viha	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Üllatus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule

Kuidas Sa iseloomustad oma täiuslikku mina?

Agressiivsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Alistuvus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Armastus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Aukartus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Etteaimamine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Hirm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kahetsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kurbus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Nõustumine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Optimism	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Pettumus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Põlgus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Rõõm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Vastikus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Viha	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Üllatus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule

Kuidas Sa iseloomustad ennast seoses teistega?

Agressiivsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Alistuvus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Armastus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Aukartus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Etteaimamine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Hirm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kahetsus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Kurbus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Nõustumine	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Optimism	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Pettumus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Põlgus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Rõõm	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Vastikus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Viha	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule
Üllatus	väga iseloomulik minule	10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1	üldse mitte iseloomulik minule

Täname ausate ja avameelsete vastuste eest!

Lisa 3. Ankeet avatud küsimustega

Kallis treeningutel osaleja,

palume teil avaldada arvamust läbiviidud treeningute kohta. Palun mõtelge enda mõtetele ja tunnetele seoses kõikide läbiviidud treeningutega ja avaldage arvamust. Teie isikuandmeid ja küsimustikus sisalduvaid andmeid ei avaldata kellelegi. Küsimustiku läbiviimise eesmärgiks on saada tagasisidet läbiviidud treeningutest. Küsimustiku täitmine on lihtne – palume täita lüngad ja teha ristike teile sobivasse kohta iga toodud väite järel. Täname teid ausate ja avameelsete vastuste eest.

Kristi Kõiv (Tartu Ülikooli haridusinstituudi dotsent; kristi.koiv@ut.ee) koos üliõpilase Kristiina Mustoga (Tartu Ülikooli haridusinstituudi üliõpilane, kristiina.musto@gmail.com).

Minu sugu

Minu vanus aastates

Palun avaldage arvamust ja kirjeldage lühidalt, mis teile kõikide läbiviidud treeningutega seoses meeldis.

Palun kirjeldage lühidalt, mis teile kõikide läbiviidud treeningutega seoses ei meeldinud.

Lisa 4. Ankeet hinnangud liikumistreeningule

Kuivõrd alljärgnevad väited sobivad Teile mõeldes läbiviidud treeningutega, milles osalesite?	Sobib täiesti	Sobib üsna hästi	Sobib natukene	Ei sobi üldse
Alguses ei saanud aru, mis toimub, pärast hakkas treening meeldima.				
Andis hea tuju kogu päevaks.				
Ei soovita teistele sellisest treeningust osa võtta.				
Hakkasin aktiivsesse kehalisse tegevusse paremini suhtuma.				
Hakkasin teistesse paremini suhtuma.				
Hakkasin endasse paremini suhtuma.				
Hakkasin endas rohkem positiivset nägema.				
Iga kord tehti huvitavaid harjutusi.				
Kurvad mõtted ja muremõtted kadusid.				
Kõik korrad treeningutel olid ühesugused.				
Lõõgastas mind ja muutis rahulikumaks.				
Ma ei saanud teiste käest laita.				
Meeldis koos käia algusest peale.				
Meeldis, et teised toetasid ja usaldasid.				
Muutis meeleolu paremaks.				
Mu heaolu suurenes.				
Koos oli lõbus olla.				
Olen rahulikum ja tasakaalukam.				
Ootasin järgmist korda, et teistega kokku saada.				
Oskan paremini teiste inimestega suhteid luua.				
Oskan paremini inimestega läbi saada.				
Pani mind rohkem mu enda käitumist analüüsima.				
Parandas mu kehalist liikuvust ja liigutuste koordineerimist.				
Peletas igavust.				

Sain vabalt ennast väljendada.				
Sain teiste käest paju kiita ja tunnustust.				
Soovitan teistele sellisest treeningust osa võtta.				
Tekitas minus rõõmu ja naudingut.				
Tundsini ennast kindlamalt.				
Tõstis mu enesehinnangut.				
Õppisin rohkem oma tundeid kontrollima.				
Õppisin oma tundeid väljendama.				
Õppisin teistega paremini läbi saama.				
Õppisin rohkem teiste tunnetest aru saama.				
Õppisin rohkem teisi mõistma.				
Õppisin paremini ennast väljendama.				
Õppisin teisi aitama ja abistama.				
Õppisin teiste käitumist jälgima.				
Õppisin ennast paremini tundma.				
Õppisin paremini oma keha tundma.				
Õppisin teistega paremini suhtlema.				
Õppisin teistega koos asju tegema.				
Õppisin rohkem teisi toetama ja usaldama.				
Viis mu muremõtted ja paha tuju minema.				
Võimaldas mul rohkem endas selgusele jõuda.				

SUUR TÄNU AUSATE JA AVAMEELSETE VASTUSTE EEST!

Lisa 5. Kodeerimisjuhend: õpilaste hinnangud läbiviidud liikumistreeningule

Kategooria	Alakategooria	Kood	Näide vastusest	
Positiivne hinnang liikumis-treeningule	Üldine positiivne hinnang liikumistreeningule	Meeldis, meeldis kõik, vaheldus, huvitav, igav ei olnud, tore, hea, lahe	<i>Meeldis kõik Minu meelest oli väga lahe Hea vaheldus Kõik oli huvitav Kõik oli väga lahe</i>	
	Üldine positiivne hinnang aktiivsele kehalisele tegevusele	Liigutus, liikumine	<i>Liigutused olid head Liikumised olid väga lahedad</i>	
	Positiivne hinnang konkreetsetele füüsilistele harjutustele	Tants, venitus, zumba, aeroobika	<i>Meeldisid tantsud Meeldisid venitused lõpus Zumba meeldis kõige rohkem</i>	
	Positiivne hinnang treeningul kasutatud muusikale	Laulud, muusika, lood	<i>Laulud olid head Meeldis muusika Meeldisid lood</i>	
	Positiivne hinnang treenerile		Rõõmsameelne, lõbus, naeratas	<i>Treener oli alati rõõmsameelne. Meeldis, et treener naeratas kogu aeg. Meeldis see, et treener oli alati lõbusas tujus.</i>
			Üldine positiivsus, hea, nautis, kompetentne, motiveeriv	<i>Meeldis õpetaja nakkav positiivsus. Treeneri hea tuju Tegi treeningu huvitavaks.</i>
Heatahtlikkus, sõbralikkus			<i>Treener oli väga heatahtlik. Treeningu läbiviija oli sõbralik.</i>	
Füüsiliste oskuste areng ja motiveeritus	Uute füüsiliste oskuste õppimine	Õppida, uusi asju	<i>Mulle meeldis õppida uusi asju.</i>	
	Harjutuste jõukohasus ja motivatsioon oskusi omandada	Natuke rasked, uued liigutused, proovida	<i>Mulle meeldis see, et liigutused olid natuke rasked. Arusaadavad liigutused Kui kohe liigtutusest aru ei saanud, sain mitu korda proovida.</i>	
	Harjutuste mittejõukohasus ja ebakompetentsus	Ebakindel, ei tulnud hästi välja, mitte oskamine	<i>Ma olen endas natuke ebakindel. Mitte oskamine (minu).</i>	
Mina	Positiivsete emotsioonide tekkimine	Rõõmsalt	<i>Meeldis, et sai hommikut alustada alati rõõmsalt.</i>	

Suhted	Grupi positiivne meeleolu ja kliima	Positiivsus, rõõmus meeleolu, positiivne energia	<i>Mulle meeldis positiivne õhkkond. Mulle meeldis rõõmus meeleolu.</i>
	Eakaaslastega koos olemine	Koos olemine, sõpradega, inimestega	<i>Meeldis sõpradega koos olemine. Sai olla inimestega koos.</i>
Negatiivne hinnang liikumis-treeningule	Negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kohta	Ei meeldinud, ei õppinud, liiga vähe, liiga palju, arusaamatu	<i>Ei meeldinud, et me ei õppinud kas või ühte tantsu pähe. Liiga vähe aeroobikat.</i>
	Negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kordamise kohta	Ei meeldinud korrata, rohke läbitegemine, korrati liiga palju	<i>Väga ei meeldinud korrata samu tantsurutiine. Aeroobikas kavade rohke läbitegemine. Liigutusi korrati liiga palju.</i>
	Negatiivne hinnang muusikavalikule treeningul	Muusika, sama, teistsugune	<i>Võib-olla muusika oleks võinud natuke teistsugune olla. Pidevalt oli sama muusika.</i>
Nõuanded seoses treeningu struktuuriga	Tempo	Energilisemad, liiga kiire	<i>Mõned kavad oleksid võinud olla veel energilisemad. Ei meeldinud liiga kiired sammud.</i>
	Aeg	Hommikul, vara	<i>Kellelegi ei meeldi hommikul vara ärkamine.</i>
	Kestvus	Kauem, kahju, kiirelt	<i>Trenn võiks kauem kesta. Kahju, et nii kiirelt läbi sai.</i>

Lisa 6. Õpilaste hinnangud liikumistreeningule alakategoriate ja koodide esinemissagedused

Kategooria: positiivne hinnang liikumistreeningule Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Üldine positiivne hinnang liikumistreeningule Meeldis, meeldis kõik, vaheldus, huvitav, igav ei olnud, tore, hea, lahe	42	22,2%
Üldine positiivne hinnang aktiivsele kehalisele tegevusele Liigutus, liikumine	20	10,6%
Positiivne hinnang konkreetsetele füüsilistele harjutustele Tants, venitus, zumba, aeroobika	21	11,1%
Positiivne hinnang treeningul kasutatud muusikale Laulud, muusika, lood	21	11,1%
Positiivne hinnang treenerile Rõõmsameelne, lõbus, naeratas	13	6,9%
Üldine positiivsus, hea, nautis, kompetentne, motiveeriv	19	10%
Heatahtlikkus, sõbralikkus	3	1,6%
Kokku	139	73,5%

Kategooria: füüsiliste oskuste areng ja motiveeritus Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Uute füüsiliste oskuste õppimine Õppida, uusi asju	4	2,1%
Harjutuste jõukohasus ja motivatsioon oskusi omandada Natuke rasked, uued liigutused, proovida	3	1,6%
Harjutuste mittejõukohasus ja ebakompetentsus Ebakindel, ei tulnud hästi välja, mitte oskamine	3	1,6%
Kokku	10	5,3%

Kategooria: mina Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Positiivsete emotsioonide tekkimine Rõõmsalt	2	1,1%
Kokku	2	1,1%

Kategooria: suhted Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Grupi positiivne meeleolu ja kliima Positiivsus, rõõmus meeleolu, positiivne energia	6	3,1%
Eakaaslastega koos olemine Koos olemine, sõpradega, inimestega	2	1,1%
Kokku	8	4,2%

Kategooria: negatiivne hinnang liikumistreeningule Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kohta Ei meeldinud, ei õppinud, liiga vähe, liiga palju, arusaamatu	12	6,3%
Negatiivne hinnang konkreetse füüsilise harjutuse kordamise kohta Ei meeldinud korrata, rohke läbitegemine, korrati liiga palju	10	5,3%
Negatiivne hinnang muusikavalikule treeningul Muusika, sama, teistsugune	3	1,6%
Kokku	25	13,2%

Kategooria: nõuanded seoses treeningu struktuuriga Alakategooria/kood	<i>N</i>	Esinemissageduse protsent
Tempo Energilisemad, liiga kiire	2	1,1%
Aeg Hommikul, vara	1	0,5%
Kestvus Kauem, kahju, kiirelt	2	1,1%
Kokku	5	2,7%

Lisa 7. Aritmeetilised keskmised hinnanguskaalal ankeedi küsimuste lõikes seoses hinnangutega treeningule

Alaskaala	Väited	Aritmeetiline keskmine hinnanguskaalal (uuritavate arv)
Hinnangud treeningule	Alguses ei saanud aru, mis toimub, pärast hakkas treening meeldima	M=2,61 (N=59)
	Ei soovita teistele sellisest treeningust osa võtta	M=1,05 (N=60)
	Iga kord tehti uusi ja huvitavaid harjutusi	M=3,37 (N=60)
	Kõik korrad olid treeningutel ühesugused	M=1,78 (N=60)
	Meeldis koos käia algusest peale	M=3,31 (N=59)
	Ootasin järgmist korda, et teistega kokku saada	M=2,82 (N=60)
	Peletas igavust	M=3,45 (N=60)
	Soovitan teistele sellisest treeningust osa võtta	M=3,70 (N=60)
Hinnangud suhetele ja tagasiside liikumistreeningu kohta	Ma ei saanud teiste käest laita	M=2,98 (N=59)
	Meeldis, et teised toetasid ja usaldasid	M=2,67 (N=58)
	Koos oli lõbus olla	M=3,25 (N=60)
	Sain teiste käest palju kiita ja tunnustust	M=2,08 (N=59)
	Õppisin teistega paremini läbi saama	M=2,30 (N=60)
	Oskan paremini teiste inimestega suhteid luua	M=2,25 (N=59)
	Oskan paremini inimestega läbi saada	M=2,32 (N=60)
Suhtumised ja hoiakud	Hakkasin aktiivsesse kehalisse tegevusse paremini suhtuma	M=2,55 (N=60)
	Hakkasin teistesse paremini suhtuma	M=2,25 (N=60)

Hinnangud seoses oma emotsioonide väljendamise ja kontrollimisega	Andis hea tuju kogu päevaks	M=2,92(N=60)
	Kurvad mõtted ja muremõtted kadusid	M=2,77 (N=60)
	Lõõgastas mind ja muutis rahulikumaks	M=2,98 (N=60)
	Olen rahulikum ja tasakaalukam	M=2,87 (N=60)
	Muutis meeleolu paremaks	M=3,22 (N=59)
	Tekitas minus rõõmu ja naudingut	M=3,30 (N=60)
	Õppisin rohkem oma tundeid kontrollima	M=2,53 (N=60)
	Õppisin oma tundeid väljendama	M=2,38 (N=60)
	Õppisin rohkem teiste tunnetest aru saama	M=2,48 (N=60)
	Viis muremõtted ja paha tuju minema	M=3,18 (N=60)
Hinnangud oma minale	Tundsin ennast kindlamalt	M=3,03 (N=60)
	Tõstis mu enesehinnangut	M=2,72 (N=60)
	Õppisin ennast paremini tundma	M=2,77 (N=60)
	Hakkasin endasse paremini suhtuma	M=2,55 (N=60)
	Võimaldas mul rohkem endas selgusele jõuda	M=2,92 (N=60)
	Hakkasin endas rohkem positiivset nägema	M=2,48 (N=60)
	Mu heaolu suurenes	M=3,12 (N=60)
	Pani mind rohkem mu enda käitumist analüüsima	M=2,47 (N=59)
	Sain vabalt ennast väljendada	M=3,15 (N=59)
Hinnangud oma oskustele	Õppisin paremini oma keha tundma	M=2,98 (N=58)
	Parandas mu kehalist liikuvust ja liigutuste koordineerimist	M=3,03 (N=60)
	Õppisin teistega paremini suhtlema	M=2,45 (N=60)
	Õppisin rohkem teisi mõistma	M=2,45 (N=60)
	Õppisin paremini ennast väljendama	M=2,61 (N=59)
	Õppisin teisi aitama ja abistama	M=2,38 (N=60)
	Õppisin teiste käitumist jälgima	M=2,87 (N=60)
	Õppisin teistega koos asju tegema	M=2,97 (N=60)
	Õppisin rohkem teisi tundma ja usaldama	M=2,52 (N=60)

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kristiina Musto

sünnikuupäev: 14.10.1992

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Liikumistreeningul osalejate hinnangud oma emotsioonidele, emotsionaalsele minale ja läbiviidud treeningule“, mille juhendaja on Kristi Kõiv

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'is kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus 29.05.2017