

KAHDEN JYVÄSKYLÄLÄISEN YLÄKOULUN OPPILAIDEN FYYSINEN  
AKTIIVISUUS JA VIIHTYMINEN VÄLITUNNEILLA

Linda Kellosaari

Maria Virpi

Liikunta pedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2011  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Kellosaari, Linda & Virpi, Maria. 2011. Kahden jyvaskyläläisen yläkoulun oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja viihtyminen välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 102 sivua.

Tämän tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää yläkoulun oppilaiden välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä viihtymiseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös oppilaiden sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä sekä fyysiseen aktiivisuuteen että viihtymiseen välitunneilla. Tavoitteena oli lisäksi arvioida tutkimuksessa kehitetyn välituntiviihtyvyyssmittarin toimivuutta ja luotettavuutta. Aineisto koostui yhteensä 658 jyvaskyläläisestä yläkoulun oppilaasta, joista poikia oli 295 ja tyttöjä 362. Tutkimus oli osa Liikkuva koulu yhteisö -projektia. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella syksyllä 2009.

Fyysisen aktiivisuuden ja välituntiviihtyvyyden yhteyttä arvioitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Sukupuolten sekä luokka-asteiden välisiä eroja niin fyysisessä aktiivisuudessa kuin välituntiviihtyvyydessäkin analysoitiin parametrittomilla testeillä. Välituntiviihtyvyyttä arvioivat väittämät muotoiltiin mittariin sopiviksi WHO:n kouluterveyskyselystä (2002) sekä Kuuselan ja Lintusen sosiaaliset suhteet -mittarista (Asikainen & Hietakangas 2007, 46). Välituntiviihtyvyyssmittarin pätevyyttä tarkasteltiin promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla ja luotettavuutta Cronbachin alfa-kertoimella.

Tulokset osoittivat, ettei yläkoulun välitunneilla tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella ja viihtymisellä ollut yhteyttä toisiinsa. Fyysinen aktiivisuus oli tutkimuskoulujen välitunneilla vähäistä, mutta siinä oli tilastollisesti merkitsevä ero niin sukupuolten kuin luokka-asteidenkin välillä. Pojat olivat välitunneilla tyttöjä aktiivisempia ja fyysinen aktiivisuus laski luokka-asteen kasvaessa. Kehitetty mittari osoittautui luotettavaksi menetelmäksi mittaamaan välitunneilla viihtymistä. Väittämät jakautuivat selkeästi kahdelle faktorille, joista muodostetut summamuuttujat olivat 'yleinen välituntiviihtyvyys' ja 'sosiaaliset suhteet välitunneilla'. Oppilaat viihtyivät välitunneilla melko hyvin, sillä niin yleinen viihtyvyys kuin sosiaaliset suhteetkin koettiin siellä hyväksi. Tyttöjen kokemukset sosiaalisista suhteista välitunneilla olivat poikia tilastollisesti melko merkitsevästi parempia, ja 8.-luokalla kokemukset olivat muita luokka-asteita parempia. Tämä tutkimus toi uutta tietoa yläkouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta ja viihtymisestä välitunneilla. Lisäksi kehitettyä mittaria voidaan käyttää jatkotutkimuksissa.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, viihtyvyys, kouluilmapiiri, välitunnit, yläkoululaiset, sukupuolierot, luokka-asteiden erot

# SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	4
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	9
2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä.....	9
2.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus.....	10
2.2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	10
2.2.2 Fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset.....	12
2.2.3 Fyysinen aktiivisuus koulussa.....	13
3 VIIHTYVYYS.....	17
3.1 Viihtyvyyden määritelmiä.....	17
3.2 Viihtyminen koulussa.....	18
3.3.1 Koulun ilmapiiri.....	21
3.3.1.1 Kouluilmapiirin määritelmiä.....	21
3.3.1.2 Ilmapiiri koulun hyvinvoinnissa.....	22
3.3.1.3 Kouluilmapiirin merkitys.....	23
3.3.1.4 Myönteisen ja kielteisen ilmapiirin tunnuspiirteitä.....	24
3.3.2 Oppilaiden väliset suhteet ja viihtyminen yhdessä.....	25
3.3.3 Turvallisuudentunne.....	26
3.3.4 Koulukiusaaminen.....	26
3.3.5 Oppilaiden kokemus koulutyön kuormittavuudesta.....	28
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	30
5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	31
5.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	31
5.2 Aineiston keruu.....	31
5.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	32
5.3.1 Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittari.....	32
5.3.2 Välituntiviihtyvyydsmittari.....	33
5.4 Tilastolliset analyysit.....	35
6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	38

6.1 Kyselymenetelmän luotettavuus .....	38
6.2 Mittareiden luotettavuus.....	39
6.3 Tutkimuksen eettiset ratkaisut.....	41
7 TULOKSET .....	42
7.1 Mittareiden validiteetti ja reliabiliteetti.....	42
7.1.1 Välituntiviihtyvyyssmittarin validiteetti ja reliabiliteetti .....	42
7.1.2 Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittarin validiteetti ja reliabiliteetti.....	48
7.3 Fyysinen aktiivisuus välitunneilla .....	50
7.3.1 Sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa välitunneilla .....	51
7.3.2 Luokka-asteiden väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa välitunneilla.....	53
7.4. Välitunneilla viihtyminen.....	56
7.4.1 Sukupuolten väliset erot välitunneilla viihtymisessä .....	57
7.4.2 Luokka-asteiden väliset erot välitunneilla viihtymisessä .....	58
7.5. Välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden yhteys viihtymiseen välitunneilla ..	60
8 POHDINTA .....	61
LÄHTEET .....	69
LIITTEET .....	78
Liite 1: Kyselylomake .....	78

## 1 JOHDANTO

Nykyään yhä useampi suomalainen lapsi ja nuori liikkuu fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden liian vähän. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähimmäis-suositus on terveystieteiden tutkimusten näkökulmasta 1-2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa ikään sopivalla tavalla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008.) Arki- ja harrastusliikunnan väheneminen ja fyysisen passiivisuuden lisääntyminen näkyvät lihavuuden yleistymisenä ja huonontuneena fyysisenä suorituskykynä. Lisäksi suomalaislasten ja -nuorten erot fyysisessä kunnossa ovat kasvaneet (Huotari 2004). Haasteena on se, että nuorilla liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika näyttää vähenevän iän mukana (Kannas & Tynjälä 1998). Lasten fyysinen aktiivisuus saavuttaa huippunsa noin 11–12-vuotiaana, jonka jälkeen se alkaa vähentyä merkittävästi (Telama & Yang 2000; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004).

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä moniin terveyttä edistäviin tekijöihin, ja siksi olisikin tärkeää yrittää ylläpitää liikunnallista aktiivisuutta. Tärkeitä erityisesti lapsen ja nuoren kannalta ovat säännöllisen fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun, kehitykseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin (Lehtonen-Veromaa ym. 2000; Vuori, Taimela & Kujala 2005, 145). Liikunta voi vaikuttaa lapsiin ja nuoriin sekä suorasti että epäsuorasti. Se voi esimerkiksi parantaa nykyistä terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää altistumista tekijöille, jotka vaarantavat tai vahingoittavat nykyistä tai tulevaa terveyttä. Lisäksi liikunta voi vähentää tekijöitä, jotka lisäävät myöhemmän sairastumisen riskiä, esimerkiksi kehon rasvamäärää, veren kolesterolia, verenpainetta tai epäedullista sokeriaineenvaihduntaa. (Veugelers & Fitzgerald 2005; Vuori ym. 2005, 146.)

Fyysisen aktiivisuuden edistämistä koko väestön keskuudessa voidaankin pitää yhtenä yhteiskuntamme tärkeimmistä haasteista lähitulevaisuudessa. Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myöhempään liikunnan harrastamiseen (Sääkslahti 2005; Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Telama, Yang, Viikari,

Välimäki, Wanne & Raitakari 2005). Lisäksi aikuisiän liikunnan harrastamiseen näyttää erityisesti naisilla vaikuttavan nuoruuden asenne liikuntaan (Kjønniksen, Fjørtoft & Wold 2009). Olisikin tärkeää, että lapsi ja nuori oppisi nauttimaan liikunnasta ja sen myötä saavuttaisi liikunnallisen elämäntavan.

Koululiikunta voidaan ajatella yhtenä tekijänä, jolla voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden omaksumiseen. Pakolliset liikuntatunnit saavat suurimman osan oppilaista liikkumaan. Liikunta onkin tutkitusti pidetty oppiaine koulussa, sillä yli puolet (54 %) pitää liikuntaa mieluisana ja jopa 79 % oppilaista ainakin melko mieluisana oppiaineena (Aira, Tuomi-niemi, Välimaa, Villberg & Kannas 2009). Liikuntatunnit eivät kuitenkaan yksin riitä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tarpeeseen. Olisi hyvä kääntää katse välitunteihin, joilla oppilas on peruskoulussa päivittäin tunnista kahteen tuntiin. Koko peruskoulun aikana oppilas viettää aikaa välitunnilla lähes 2000 tuntia, joka on enemmän kuin minkään yksittäisen aineen oppitunnilla, joilla oppilas viettää aikaa enintään 600 tuntia (Koski ym. 2008). Välitunnit olisivatkin yksi hyvä mahdollisuus oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen koulussa.

Alakoulussa välitunneilla voi vielä nähdä leikkimistä ja pelailemista. Aiemmista tutkimustuloksista onkin havaittavissa, että alakoulun oppilaista yli puolet liikkuu välitunneilla jopa kohtalaisella tai tehokkaalla fyysisen aktiivisuuden tasolla (Beighle, Morgan, La Masurier & Pangrazi 2006; McKenzie, Elder & Berry 1997; Parrish, Iverson, Russell & Yeatman 2009; Ridgers, Stratton & Fairclough 2006; Sleaf & Warbuton 1996; Stratton 2000). Esimerkiksi Beighlen ym. (2006) mukaan jopa yli 70 % alakoulun oppilaista liikkuu kohtuullisesti tai tehokkaasti. Sukupuolten välillä on selvä ero aktiivisuudessa, sillä pojat ovat alakoulun välitunneilla tyttöjä aktiivisempia (Beighle ym. 2006; Parrish ym. 2009; Ridgers & Stratton 2005; Sarkin, McKenzie & Sallis 1997). Voisi olettaa, että myös tässä yläkoulun oppilaille suunnatussa tutkimuksessa sukupuolten välinen ero on samansuuntainen. Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä välituntikäyttäytymisessä tapahtuu muutos – ainakin yhden tutkimuksen mukaan liikunta on yläkoulussa vähäistä (Rantala 2007, 45–46 & 48–49). Koska lasten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä (Biddle,

Gorely, & Stensel 2004), odotettavissa on, että myös tässä tutkimuksessa yläkoulun nuorimmat oppilaat olisivat ylempien luokkien oppilaita aktiivisempia.

Suomalaiset menestyvät koulussa tilastojen mukaan hyvin ja oppimisen laatu luokitellaan huipputasoiseksi. Onkin ihmeteltävää, että miksi suomalaiset eivät kuitenkaan viihdy koulussa. (Ahonen 2008, 195; Kannas, Välimaa, Länamo & Tynjälä 1995; Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008.) Suomalaisten oppilaiden kouluviihtyvyys on heikkoa muihin Pohjoismaihin verrattuna (Leimu & Välijärvi 2004, 368; Linnankylä 1993). Kouluviihtyvyyden alhaista tasoa ei ole vielä toistaiseksi onnistuttu selittämään kovin hyvin. Parantamisen varaa on. Oppilaiden viihtymisen lisäämisellä on yhteyttä hyviin oppimistuloksiin, hyvän itsetunnon kehittymiseen, ja tätä kautta myös myöhempään elämässä menestymiseen (Ahonen 2008, 195).

Useissa tutkimuksissa on todettu sukupuolten välisiä eroja koulussa viihtymisessä. Niiden mukaan yläkoulun pojat pitävät koulusta selvästi vähemmän kuin tytöt. (Ahonen 2008, 208; Kannas ym. 1995; Linnankylä 1993; Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008.) Sukupuolten väliset erot ovat kuitenkin päinvastaisia liikuntatunneilla viihtymisessä, sillä pojat viihtyvät liikuntatunneilla tyttöjä paremmin (Prochaska, Sallis, Slymen & McKenzie 2003; Soini 2006). Täten sukupuolieroja välitunneilla viihtymisessä on tässä tutkimuksessa vaikea ennustaa. Välitunnit ovat liikunnallisia ympäristöjä, minkä vuoksi voisi olettaa poikien viihtyvän siellä paremmin. Myös luokka-asteiden välillä on eroa kouluviihtyvyydessä, sillä nuorempien oppilaiden koulusta pitämisen tai viihtyvyyden osuudet ovat poikkeuksetta vanhempia oppilaita parempia. (Hannus-Gulmets 1984; Kannas ym. 1995; Linnankylä & Välijärvi 2005, 218; Olkinuora & Mattila 2001). Eri luokka-asteiden oppilaiden välitunneilla viihtymisessä voisi olettaa käyvän samalla tavalla kuin viihtymisessä koulussa ja liikuntatunneilla (Prochaska ym. 2003), jotka vähenevät oppilailta luokka-asteen kasvaessa.

Liikunta tuottaa mielihyvän tunnetta (Vuori ym. 2005, 512), ja sen avulla voi saada viihtymisen kokemuksia, koska liikuttaessa ollaan vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin (Scanlan & Lewthwaite 1986). Tämän perusteella tutkimuksen hypoteesina on, että

välituntien fyysisellä aktiivisuudella ja viihtymisellä olisi yhteyttä toisiinsa. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena olikin selvittää, onko yläkoululaisten välitunneilla tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä välitunneilla viihtymiseen. Lisäksi työssä tarkasteltiin eri taustatekijöiden yhteyttä sekä fyysiseen aktiivisuuteen että viihtymiseen välitunneilla. Huomioon otettavia taustatekijöitä olivat oppilaiden sukupuoli ja luokka-aste. Tutkimuksessa kehitettiin myös mittari, jolla välitunneilla viihtymistä voidaan mitata



## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Nuorena aloitetulla liikunnan harrastamisella oletetaan olevan monia etuja terveyden kannalta. Liikunnan myönteiset vaikutukset ulottuvat niin lapsuudessa ja nuoruudessa kuin muissakin elämänkaaren vaiheissa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja toimintakykyyn. Lapsuudessa liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä edistää terveellisen elämäntavan kehittymistä. Nuoruudessa liikunnalla taas voidaan ehkäistä myöhemmällä iällä kehittyviä kansansairauksia tai niiden riskitekijöiden kehittymistä. Vaikka monesti liikuntaan sitoutuvatkin ne lapset, joilla siihen on luontaisesti parhaat edellytykset, kaikkien lasten rohkaiseminen liikuntaan on tärkeää. Varhaisessa vaiheessa opitut perusasetteet ja -valmiudet liikuntaa kohtaan sekä lapsena opitut motoriset taidot säilyvät varsin hyvin. (Vuori & Miettinen 2000.)

### 2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikkumista, jossa motorisia suorituksia toistamalla kuluu energiaa (Bouchard & Shephard 1994; Pate ym. 1995). Fyysistä aktiivisuutta ovat kaikki ne luustolihasen aikaansaamat kehon liikkeet, jotka lisäävät energiankulutusta merkittävästi. Tämän laajan määritelmän mukaan fyysistä aktiivisuutta ovat kaikki vapaa-ajan aktiivisuus, urheiluharjoittelu, työ ja askareet, jotka siis muuttavat merkittävästi energiankulutusta lähtötilanteesta. (Bouchard & Shephard 1994.) Fyysistä aktiivisuutta voidaan määritellä eri näkökulmien avulla, joita ovat energian kuluttaminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen, liikkeiden määrä, laatu ja intensiteetti (Pate ym. 1995).

Fyysisen aktiivisuuden käsite voidaan luokitella myös neljän eri ulottuvuuden kautta, joita ovat toiminnan tapa, intensiteetti, useus ja kesto. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen muotoa ja toiminnan kestolla taas suoritukseen käytettyä aikaa. Useudella viitataan liikuntasuoritusten määrään, joka voidaan ilmaista esimerkiksi kertoina päivässä

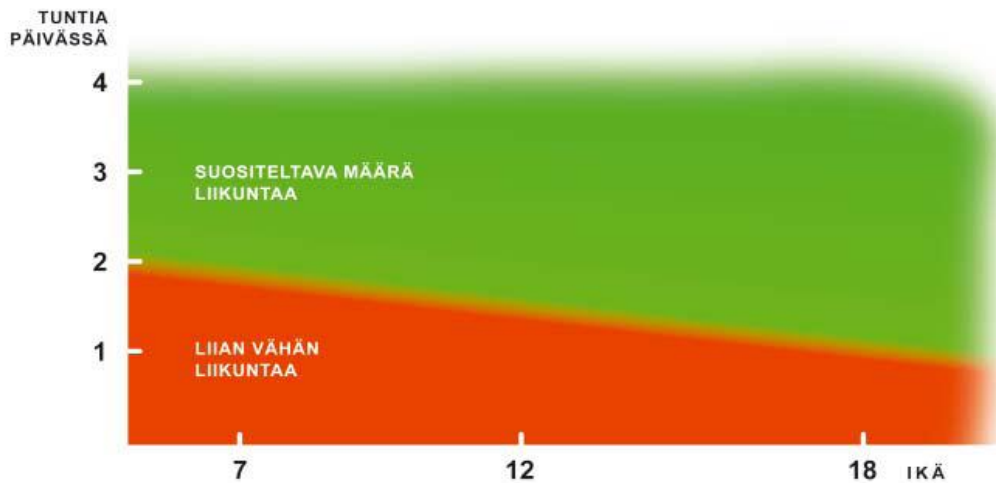
tai viikossa. Intensiiteetti kuvaa liikunnan aikaansaamaa energian kulutusta. (Bouchard & Shephard 1994; Sallis & Patrick 1994.)

## 2.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus

### 2.2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Jo 90-luvun alkupuoliskolla asiantuntijaryhmä valmisti fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille, kun liikunnan edulliset terveyshyödyt pystyttiin yhä paremmin todentamaan tutkimusten perusteella. Monialaisen osaamisen tuloksena laadittiin kaksiosainen suositus, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus tulisi ensinnäkin saattaa osaksi lasten ja nuorten elämäntapaa niin, että he harrastaisivat liikuntaa joka päivä tai ainakin melkein joka päivä. Toinen osa suosituksesta taas ohjeistaa lasta ja nuorta liikkumaan kolme kertaa viikossa vähintään kohtuukuormitteisellä teholla ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan. (Sallis & Patrick 1994.)

Nuoren Suomen perustama lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä laati vuonna 2006 opetusministeriön tuella fyysisen aktiivisuuden suosituksen 7–18-vuotiaille peruskoululaisille. Perussuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulee liikkua päivittäin 1–2 tuntia monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi suositus kehottaa välttämään yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja. Suosituksissa on kaksi tuntia enimmäismääränä myös päivittäisessä viihdemedian ääressä vietetyssä ruutuajassa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 18.)



Kuva 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 17)

Fyysistä aktiivisuutta tulisi olla 7–12-vuotiaille 1,5–2 tuntia ja 12–18-vuotiaille 1–1,5 tuntia päivässä (Kuva 1). Lapset tarvitsevat paljon aikaa oppiakseen liikkumaan ja oppiakseen liikunnan avulla, joten siksi nuorempien lasten on syytä liikkua vähintään suositusten verran ja mielellään enemmän. Runsaiden ja monipuolisten toistojen avulla motoriset taidot kehittyvät, jotka taas johtavat lapsen hermoston kehittymiseen ja tiedollisen oppimisen edellytysten paranemiseen. Nuorille on alkanut syntyä jo tapa harrastaa liikuntaa ja näin käsitys itsestä liikkujana, joten heidän päivittäinen liikuntasuositus on nuorempia alhaisempi. Suosituksen vähimmäismäärä on edelleen hyvä ylittää monipuolisella ja vaihtelevalla liikunnalla. Nuorten liikuntasuosituksia annettaessa on otettu huomioon tiettyjen fyysisten ominaisuuksien kehittymättömyys ja toisaalta myös murrosikäisen psyko-sosiaalisiin muutoksiin liittyvät erityisyydet. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 18–19 & 21–22.)

Suurin osa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä tulisi toteuttaa reippaasti liikkuen niin, että lapsi tai nuori hengästyy ja sydämen syke nousee. Näiden reippaiden jaksojen tulisi kestää kerrallaan vähintään 10 minuuttia. Välitunnit ovat hyvä esimerkki tällaisesta liikunnasta, sillä 15 minuuttia kestävä välitunti koostuu helposti 10 minuutin pätkästä reipasta liikuntaa ja 5 minuutin paikallaan oloajasta. Päivittäisen aktiivisuuden tulisi

sisältää myös tehokasta ja raskasta liikuntaa, jolloin hengästyminen ja sykkeen nousu on huomattavaa. Tehokas liikunta aiheuttaa elimistössä suurempia muutoksia ja enemmän edullisia vaikutuksia sydämen terveydelle kuin matala- ja reipastehoinen liikunta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 19–20.)

### 2.2.2 Fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset

Vuoden 1986 WHO-koululaistutkimuksen mukaan 11–15-vuotiaista suomalaispojista 67 % ja samanikäisistä tytöistä 53 % harrasti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Vuonna 1996 vastaavat luvut olivat pojilla 82 % ja tytöillä 68 %, joten keskimäärin kolme neljästä lapsesta harrasti tuolloin liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikuntaharrastus näyttäisi siis lisääntyneen selvästi 80-luvulta 90-luvulle tultaessa, erityisesti pojilla. (Kannas & Tynjälä 1998.) Myös vuonna 2002 11-, 13- ja 15-vuotiaat niin tytöt kuin pojatkin harrastivat vapaa-ajan liikuntaa yleisemmin kuin vuonna 1986. Pojat olivat edelleen hieman aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin tytöt. Huomattavaa on, että vapaa-ajan liikunnan lisääntyminen on ollut yleisintä 11-vuotiailla, erityisesti tytöillä. Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa näytti oleva suosituempaa kuin aikaisemmin ja lisäksi se oli aikaisempaa intensiivisempää. Iän myötä tapahtuva liikunnanharrastamisen väheneminen näyttää olevan vallitseva suuntaus, ja eniten passiivisia lapsia löytyykin 15-vuotiaista tytöistä. (Vuori ym. 2004.)

Ulkomaiset tutkimukset ovat samansuuntaisia suomalaisten tutkimustulosten kanssa. 1990-luvun yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret ovat kyllä omaksuneet liikunnallisen elämäntavan, mutta vain kaksi kolmasosaa pojista ja reilu puolet tytöistä täyttää silloiset suositukset liikunnan määrästä ja tehosta (Sallis & Patrick 1994). Myös tuoreemman tutkimuksen mukaan osa lapsista ja nuorista liikkuu kyllä paljon, mutta huolestuttavaa on, että yli 50 % lapsista ja nuorista ei kuitenkaan liiku riittävästi suosituksiin nähden (Biddle, Gorely, & Stensel 2004).

Suomalaisistakin yhä useampi lapsi ja nuori liikkuu fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden liian vähän. Arki- ja hobyliikunnan väheneminen ja fyysisen passiivisuuden

lisääntyminen näkyvät lihavuuden yleistymisenä ja huonontuneena fyysisenä suorituskykyinä. (Kannas & Tynjälä 1998.) Suomalaisnuorten kuntoerot ovat laajan koululaisille tehdyn selvityksen mukaan kasvaneet 1970-luvulta vuoteen 2001 tultaessa ja erityisesti kunnan polarisoituminen näyttäisi lisääntyneen. On kuitenkin huomattava, että kunnan selvä heikentyminen on tapahtunut vain poikien kestävyyskunnossa ja ylävartalovoimassa. (Huotari 2004.) Erityisenä huomiona lasten ja nuorten arkiliikunta, kuten aktiivinen liikkuminen paikasta toiseen, on vähentynyt (Biddle ym. 2004). Valitettavaa nuorten ikäluokassa on myös se, että liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika näyttää vähenevän iän mukana (Kannas & Tynjälä 1998).

### 2.2.3 Fyysinen aktiivisuus koulussa

Koululiikunnan merkitys lasten liikuttajana, fyysisesti aktiivisen elämäntavan korostajana ja asenteiden muokkaajana on merkittävä (Wallhead & Buckworth 2004). Suomalaislapset kuuluvat oppivelvollisuuden piiriin ja siten osallistuvat koululiikuntaan vähintään yhdeksän vuoden ajan. Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilaita ymmärtämään liikunnan terveydelliset merkitykset (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004). Koululiikunnan tavoitteena on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla sekä ohjata oppilas omaksumaan terveystahtikunnan ja kouluvireisyyden ylläpitämisen ja kehittämisen merkitys (Laakso 2006).

Koulun liikunnan voidaan ajatella käsittävän viisi osa-aluetta: koulun liikuntatunnit, iltapäivä- ja kerhotoiminta, välitunti- ja taukoliikunta, muu liikunta (liikuntatapahtumat) sekä koulumatkaliikunta. Oppilailla on viikossa keskimäärin vain 2-3 liikuntatuntia, jotka yksinään eivät kuitenkaan riitä lapsille ja nuorille. Koulussa järjestetäänkin iltapäivä- ja kerhotoimintaa sekä liikunnallisia tapahtumia kouluaikana, jotka lisäävät koulupäivien aktiivisuutta. Koulumatkat taas ovat kumulatiivinen jatkumo koululiikunnalle. 2000-luvun oppilaat kyllä kävelevät tai pyöräilevät yhtä usein koulumatkansa kuin yli 30 vuotta sitten, mutta koulumatkat ovat selvästi lyhentyneet. Koulumatkat yksinään eivät siis lisää liikuntaa

kovinkaan paljon, mutta yhdessä muiden koululiikuntamuotojen kanssa aktiivinen koulumatka nostaa arvoaan. (Laakso 2006.)

Välitunti- ja taukoliikunta on koululiikunnan osa-alue, jonka tärkein tehtävä on kouluviereisyyden ylläpito, mutta se voi myös kasvattaa liikuntaan. (Laakso 2006.) Välitunnit voivat siis edistää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää ja terveellisten elintapojen omaksumista. Välitunnit eivät voi korvata liikuntatunteja, mutta ne voivat täydentää niitä. Välituntien organisoimattomuus mahdollistaa fyysisen kehittymisen lisäksi myös lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen sekä luovuuden kehittymisen. Vapaa pelailu on perustavanlaatuinen osatekijä lapsen normaalin kehityksen ja kasvun kannalta. Lasten terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta välitunteja ei tulisi tukahduttaa tiukoilla säännöillä, vaan kasvattajien tulisi antaa lasten käyttää välitunnit vapaasti pelien ja muun omaehtoisen tekemisen parissa. (Ramstetter, Murray & Garner 2010.)

Useiden alakoulun oppilaille tehtyjen tutkimusten mukaan yli puolet lapsista liikkuu välitunneilla kohtalaisella tai tehokkaalla fyysisen aktiivisuuden tasolla (Beighle ym. 2006; Parrish ym. 2009; Ridgers, Stratton & Fairclough 2006; Sleaf & Warbuton 1996; Stratton 2000). Koulujen välillä näyttää kuitenkin olevan selviä eroja välituntiaktiivisuudessa, joten olisikin hyvä saada lisää tutkimustietoa siitä, millainen ympäristö aktivoi lapset liikkumaan. Välitunnin pituus näyttäisi olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, sillä esimerkiksi ruokavälitunnilla oppilaat ovat aktiivisempia kuin tavallisilla, lyhytkestoisilla välitunneilla. (Parrish ym. 2009.) Välituntien fyysistä aktiivisuutta voivat lisätä myös välineiden parempi saatavuus ja opettajien kannustus organisoimattomaan, mutta samalla aktiiviseen toimintaan. Lisäksi lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla voi lisätä liikunnanopettajalta saatu ohjaus sellaisiin peleihin, jotka osallistaisivat mahdollisimman suuren osan lapsista, onnistuisivat vähillä järjestelyillä ja samalla vielä maksimoisivat aktiivisuuden. Kasvattajien olisi tärkeä huomioida edellä mainitut tekijät, koska niillä voidaan lisätä merkittävästi lasten päivittäistä kokonaisaktiivisuutta. (Beighle ym. 2006.)

Pojat ovat välitunneilla tyttöjä aktiivisempia alakoulun oppilaille tehtyjen tutkimusten mukaan (Beighle ym. 2006; Parrish ym. 2009; Ridgers & Stratton 2005; Sarkin, McKenzie

& Sallis 1997). Esimerkiksi Beighlen ym. (2006) tutkimuksesta käy ilmi, että alakoululaisista pojista 78 % ja tytöistä taas 63 % on välitunneilla fyysisesti aktiivisia. Kouluympäristö ja sen erilainen vastaavuus tyttöjen ja poikien mieltymyksiin saattaa selittää sukupuolten välistä eroa välituntien fyysisessä aktiivisuudessa. Välituntien ympäristö nimittäin näyttää vastaavan paremmin poikien mieltymyksiin. (Beighle ym. 2006; Parrish ym. 2009; Ridgers & Stratton 2005.) Tytöille välitunnit taas näyttävät poikia enemmän sosiaalisena mahdollisuutena. Tyttöjen poikia matalampi fyysinen aktiivisuus onkin selitettävissä sillä, että tytöt istuskelevat ja juttelevat välitunneilla mieluiten kavereidensa kanssa samaan aikaan, kun pojat valtaavat pelikentät ja ottelevat niissä toisiaan vastaan kovatempoisissa peleissään. (Ridgers & Stratton 2005.) Poikien pelit saattavat tytöistä tuntua liian aggressiivisilta, sillä tytöt pitävät edelleenkin esimerkiksi tanssia mieluisampana liikuntamuotonaan. Tyttöjen vähäinen osallistumisaktiivisuus pallopeleihin selittänee osaltaan heidän pienempää aktiivisuustasoaan välitunneilla. (Parrish ym. 2009.) Toisin kuin sukupuolten välillä, luokka-asteiden välillä taas ei näytä olevan merkittävää eroa välituntien fyysisessä aktiivisuudessa alakoulun oppilaita tutkittaessa (Beighle ym. 2006).

Suomalaislasten välituntiaktiivisuudesta on saatu tietoa ainakin Keravalla ja Seinäjoella toteutettujen lähiliikuntapaikkaprojektien kautta. Keravalla toteutetusta liikuntapaikka-projektista selvisi, että melkein kaikki alakoulun oppilaat liikkuvat ainakin puolet välitunneista sekä ennen että jälkeen projektiin liittyvien pihamuutoksien. Pojista lähes 60 % liikkui koko välitunnin jo ennen koulupihalle tehtyjä muutoksia ja muutosten jälkeen koko välitunnin liikkuvia poikia oli jo reilusti yli 60 %. Tytöt liikkuvat poikia selvästi vähemmän, sillä ennen koulupihamuutoksia lähes 30 % ja muutosten jälkeen yli 30 % tyttöoppilaista liikkui koko välitunnin. (Fogelholm 2007.)

Yläkoulun oppilaat näyttävät liikkuvan välitunneilla alakoulun oppilaita vähemmän, minkä todistaa Seinäjoen lähiliikuntapaikkaprojektista saadut tutkimustulokset. Ennen lähiliikuntapaikaksi rakentamista 16 % ja lähiliikuntapaikkarakentamisen jälkeen 10 % seinäjokelaisista yläkoulun oppilaita ei liikkunut välituntisin lainkaan. Puolet välitunneista liikkuvia oppilaita oli alkumittauksessa 30 % ja jälkimittauksessa vastaavasti 40 %. Pojat

liikkuiivat molemmissa mittauksissa selvästi suuremman osan välitunnista kuin tytöt. Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös luokka-asteiden eroa välituntien fyysisessä aktiivisuudessa. Alkumittauksessa 7. luokan oppilaista 8 % ja vastaavasti 8. luokan oppilasta 24 % ei liikkunut välituntisin ollenkaan, joten vanhempien oppilaiden aktiivisuus oli selvästi vähäisempää. (Rantala 2007, 45–46 & 48–49.)



### 3 VIIHTYVYYS

#### 3.1 Viihtyvyyden määritelmiä

Viihtyvyys on vaikeasti määriteltävä käsite, joka tarvitsee vahvan teoreettisen tai empiirisen perustan (Biddle 1995). Viihtyvyyttä määriteltäessä korostuu usein viihtyvyyden myönteiset vaikutukset, jotka tulisi kuitenkin erottaa viihtyvyyden kokemuksesta (Kimiecik ja Harris 1996). Käsitettä kouluviihtyvyys voidaan tarkastella affektiivisen mielekkyyden valossa. Mielekkyyden affektiivisuus viittaa opiskelussa kohdattavien asioiden, tekojen ja toimintojen tyydyttävyyden ja sen mukaisen merkittävyyden kokemiseen omien tarpeiden, asenteiden ja tunnetilojen pohjalta (Olkinuora & Mattila 2001.) Alakoulussa olevat oppilaat osaavat sanoa jotain siitä, kuinka kivalta koulunkäynti tuntuu, kun taas vanhemmilla oppilailla painottuu kognitiivinen mielekkyys, esimerkiksi kuinka tarpeelliselta saatu koulutus suhteessa tavoitteisiin tuntuu. (Olkinuora 1983.)

Peruskoulussa viihtymistä voidaan arvioida käyttämällä kouluelämän laadun käsitettä, joka on johdettu ylemmästä elämän laadun käsitteestä ja joka määritellään oppilaiden kokonaisvaltaisena viihtymisenä. Tällöin peruskoulussa viihtymisen arvioinnissa kohdistetaan huomio myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin koululle tyypillisissä toiminnoissa. Koulu-elämän laadun osa-alueita ovat yleinen kouluviihtyvyys, koulukielteisyyttä, suhde opettajiin, oppilaan asema luokassa, identiteetin kehittyminen ja menestymismahdollisuudet. (Linnakylä 1993, 39–42.)

Viihtyvyys on avainkäsite selitettäessä liikuntaan osallistumisen motivaatiota ja liikunnasta saatuja kokemuksia (Scanlan & Simons 1992; Wankel 1993). Viihtyminen liikunnassa voidaan määritellä sellaiseksi myönteiseksi tunnetilaksi, jota koetaan liikkua ja urheillessa. Tällaisia viihtymiseen liittyviä tunnetiloja ovat muun muassa mielihyvä, pätevyyden tunne, jännitys ja hauskuus. (Liukkonen 1998.) Viihtyvyyttä on kuvattu myös optimaaliseksi psykologiseksi tilaksi, joka johtaa liikunnan harrastamiseen oman itsensä vuoksi ja joka on yhteydessä myönteisiin tunteisiin ja sisäiseen motivaatioon.

### 3.2 Viihtyminen koulussa

Koulussa viihtyminen on merkittävää lapsille, sillä he viettävät tuhansia tunteja kouluympäristössään. Sinä aikana oppilaat hankkivat uusia taitoja ja tietoja. Sen lisäksi he kasvavat ja rakentavat käsitystä itsestään yksilönä ja yhteisön jäsenenä (Fraser 1986, 1-2.) Kouluiässä muodostuneet käsitykset itsestä suuntaavat monesti ratkaisevasti lasten ja nuorten opiskeluhaluun ja oppimista elämän aikana (Linnakylä 1993). Hyvällä viihtymisellä on todettu olevan yhteyttä hyviin oppimistuloksiin, hyvän itsetunnon kehittämiseen, ja tätä kautta myös myöhempään elämässä menestymiseen. (Ahonen 2008, 195.)

Suomalaiset ovat menestyneet koulussa tilastojen mukaan hyvin ja oppimisen laatu on luokiteltu huipputasoiseksi. Ihmeteltävää on, miksi suomalaiset eivät kuitenkaan ole viihtyneet koulussa. Suomalaisten oppilaiden kouluviihtyvyys on ollut heikkoa kaikilla eri ikätasoilla (Ahonen 2008, 195; Leimu & Välijärvi 2004, 368; Linnakylä 1993; OECD:n PISA 2003-tutkimus). Tosin uusimman kouluterveyskyselyn mukaan kouluviihtyvyys on hieman parantunut, sillä yli puolet yläkoulussa olevista oppilaista kertoo pitävänsä koulunkäynnistä melko tai hyvin paljon, eikä koulusta pitämättömien yläkoululaisten määrä ole kasvanut 2000-luvulla (STAKES-kouluterveyskysely 2009).

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaisten oppilaiden kouluviihtyvyys on kuitenkin ollut heikkoa. Maailman terveysjärjestön vuonna 2004 toteutetun koululaisten terveyttä koskevan tutkimuksen mukaan 15-vuotiaat suomalaisnuoret pitivät koulusta kaikkein vähiten yli 30 maan vertailussa. Ero muihin maihin oli hätkähdyttävän suuri jo 11-vuotiailla suomalaislapsilla, joista vain joka kymmenes sanoi pitävänsä koulusta paljon, kun muiden maiden lapsista samaan ylsi jopa kolmannes. (Linnakylä & Välijärvi 2005, 218.) Suomalaisten kouluviihtyvyys ei ollut kuitenkaan kaikilla osa-alueilla vertailumaiden huonointa. Suomalaisilla oppilailta oli selkeämmät käsitykset koulussa toimimisen ja menestymisen mahdollisuuksista muiden maiden oppilaisiin verrattuna. Lisäksi oppilaiden väliset suhteet koettiin Suomessa paremmiksi kuin muissa maissa. (Linnakylä 1993.)

Koulussa viihtymisessä on löydetty eroja sukupuolten välillä usean eri tutkimuksen mukaan. Pitkän ajan seurannan perusteella tytöt viihtyvät koulussa paremmin ja he myös pitävät koulusta enemmän kuin pojat. (Ahonen 2008, 208; Hannus-Gulmets 1984; Linnakylä 1993; Luopa ym. 2008; Rimpelä ym. 1996, 13). Pojat kokevat koulun aiheuttavan rasitusta enemmän kuin tytöt (Ahonen 2008, 208). Vuoden 2004 WHO:n koululaiskysely osoittaa, että 15-vuotiaista tytöistä vain viisi ja pojista neljä prosenttia pitää koulusta paljon, kun muissa maissa samat luvut olivat tytöillä 17 % ja pojilla 15 % (Linnakylä & Välijärvi 2005, 218). Vuoden 2009 kouluterveyskyselyssä koulusta pitäminen oli suomalaisilla edelleen samansuuruista lukuun ottamatta tyttöjen yhden prosenttiyksikön nousua (STAKES-kouluterveyskysely 2009).

Viihtymisen lisäksi tyttöjen koulumenestys on poikia parempi (Kääriäinen, Laaksonen & Wiekand 1997, 53–54). Ympäristö voi vaikuttaa tyttöjä suosivasti, sillä koulu on naisvaltainen ympäristö suurimman osan opettajista ollessa naisia. Pojat eivät ehkä saa riittävästi tunnustusta omista tekemisistään koulun naisvaltaisessa ympäristössä. He saattavat siten väheksyä koulun merkitystä ja sen seurauksena ajautua tyttöjä helpommin häiriökäyttäytymiseen ja sääntöjen rikkomiseen. (Ikonen 1986, 79–80.) Hyvä koulumenestys taas on voimakkaasti yhteydessä hyvän kouluviihtyvyyden kanssa (Hannus-Gulmets 1984; Kääriäinen ym. 1997, 45). Vaikka suomalaiset menestyvät koulussa, heidän käsityksensä omasta koulumenestyksestä on kuitenkin useimpien muiden maiden koululaisia kielteisempi. Tämä saattaa osittain selittää suomalaisten heikompaa kouluviihtymistä (Kääriäinen ym. 1997, 45).

Kouluviihtyvyys näyttää vähenevän iän myötä sekä Suomessa että muissa maissa (Hannus-Gulmets 1984; Kannas ym. 1995; Olkinuora & Mattila 2001; Rimpelä ym. 1996). Yläkoulun oppilaat kokivat oppilas-opettaja -suhteen heikommaksi kuin alakoulun oppilaat, mikä johtuu luultavasti ala- ja yläkoulun oppilaiden erilaisesta kehitysvaiheesta sekä rakenteellisesta erosta alakoulun luokanopettajan ja yläkoulun aineenopettajan välillä. Myös suhde kouluun ja koulutyöhön oli yläkoulussa ongelmallisempaa. Huomionarvoinen ero oli yläkoululaisten heikommassa sitoutumisessa luokkatyöskentelyyn, mikä on yhteydessä säännönmukaiseen kouluarvosanojen laskuun alakoulusta yläkouluun

siirryttäessä. Toisaalta yläkoulun oppilaat kokivat luokkansa yhteishengen sekä sosiaaliset suhteet paremmaksi kuin alakoulun oppilaat. (Olkinuora & Mattila 2001.)

Oppilaista on eroteltavissa neljä eri tavoin koulutyöhön suhtautuvaa oppilasryhmää, jotka ovat myönteisesti koulutyöhön suhtautuvat ”menestyjät”, tavalliset melko hyvin menestyvät ”sopeutujat”, passiivisesti koulukielteiset ”vetäytyjät” sekä aktiivisesti koulukielteiset ”vastustajat”. Vetäytyjien ryhmä nousi tutkimuksessa ongelmallisimmaksi, koska tällaiset passiiviset oppilaat ovat vaikeammin tunnistettavissa kuin aktiivisesti koulukielteiset oppilaat. (Olkinuora & Mattila 2001.)

WHO:n koululaistutkimuksessa perehdyttiin myös koulun fyysisen ympäristön viihtyvyyteen kouluviihtyvyyden yhtenä osana. Joka kolmas oppilas piti kouluansa viihtyisänä paikkana ja lähes joka kolmas oppilaista oli sitä mieltä, että koulupiha on viihtyisä paikka. Alakoulun oppilaat arvioivat koulupihansa viihtyisämmäksi, kun taas yläkoulussa oppilaat kokivat koulupihan vain harvoin viihtyisäksi paikaksi. Kun lähes joka toinen alakoulun oppilaista piti koulupihaa viihtyisänä paikkana, yläkoululaisista pihan koki viihtyisänä enää joka viides oppilas. (Kannas ym. 1995.) Myös lukuvuoden 2006–2007 tuloksista selvisi, että 56 % yläkoululaisista koki koulun fyysisessä ympäristössä puutteita, ja tytöt enemmän kuin pojat (Luopa ym. 2008).

### 3.3 Kouluviihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä

Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat monet tekijät. Tärkeimpänä kouluviihtyvyyttä selittävänä tekijänä pidetään koulun ilmapiiriä (Ahonen 2008, 208; Freiberg 1999; Kari 1977, 62). Siksi sitä käsitellään laajemmin tämän tutkielman kirjallisuusosassa. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä käydään läpi myös oppilaiden välisiä suhteita, heidän viihtymistään yhdessä, turvallisuudentunnetta, koulukiusaamista sekä heidän kokemuksia koulutyön kuormittavuudesta.

### 3.3.1 Koulun ilmapiiri

#### 3.3.1.1 Kouluilmapiirin määritelmiä

Kouluissa, kuten muissakin yhteisöissä yleensä, vallitsee jonkinlainen ilmapiiri. Käsitteet ”koulun henki” ja ”koulun ilmasto” esiintyvät usein kirjallisuudessa ja puheissa, mutta niiden sisällöt kuitenkin jäävät usein epäselviksi. Termiä ilmapiiri alkoivat käyttää Lewin, Lippitt ja White vuonna 1943 (Koskenniemen 1982, 156 mukaan). Ilmapiiriä on kuvattu sanoilla tunnelma, henki ja ajatustapa. Koulun ilmapiiri ei kuitenkaan ole pelkkiä sanoja, sillä se koetaan poikkeuksellisen tärkeäksi kasvatustyön edellytykseksi (Kari 1977, 62.)

Termi ilmapiiri kuvaa, kuinka jokainen osa yhdistyy ja toimii toisten kanssa. Käsite ilmapiiri tiivistää koulun ryhmäilmiöt, jotka näkyvät opettajan vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja oppilaiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ilmapiiri heijastaa luokan aktiivisuutta toteuttaa opetuksellisia tavoitteita ja se kuvaa, kuinka lukujärjestystä ja oppimismateriaalia käytetään. Lisäksi ilmapiiri on kuvaus luokkaan kuuluvista jäsenistä. (Schmuck & Schmuck 2001, 41.) Ekholm (1971, 1977) määrittelee koulun ilmapiirin hengeksi, joka vallitsee koulussa ihmisten välillä (Hannus-Gulmets 1984, 8 mukaan).

Termiä luokkailmapiiri voidaan käyttää kuvaamaan tunteita, jotka ovat yhteydessä epäviralliseen vuorovaikutukseen ja näkemyksiin ryhmän asenteista. Lisäksi se kuvaa tunteita, jotka ovat yhteydessä oppilaiden minäkuvaa, tyytyväisyyteen ja turhautuneisuuteen. (Schmuck & Schmuck 2001, 40–41.) Luokkailmapiiriä voidaan määritellä havainnoimalla opettajan ja oppilaiden fyysistä liikettä, kehon eleitä, istumajärjestystä ja verbaalisen vuorovaikutuksen tapoja. Luokkailmapiiri, joka on kilpailullinen, vihamielinen ja vieraannuttava, aiheuttaa ahdistusta ja epämukavuutta eikä edesauta oppilaiden älyllistä kehitystä. Sellainen luokkailmapiiri, jossa oppilaat ja opettajat tukevat toisiaan, auttaa itsetunnon kehittymistä ja synnyttää tyytyväisyyttä. Lisäksi toisten tukeminen tarjoaa mahdollisuuksia oppilaille käyttää tehokkaasti heidän älyllisiä kykyjään. (Schmuck & Schmuck 2001, 41.)

### 3.3.1.2 Ilmapiiri koulun hyvinvoinnissa

Koulun psykososiaaliseen ympäristöön voidaan lukea kuuluvaksi oppilaan kasvua ja kehitystä tukeva ilmapiiri, yhteistoimintaan kykenevä oppimisympäristö, yksilön kunnioittaminen sekä perheiden mukanaolo. Lisäksi psykososiaaliseen ympäristöön luetaan sosiaalinen kanssakäyminen, suhteet oppilastovereihin ja opettajiin sekä muuhun henkilökuntaan. (Nicholson 1997, 2–3.)

Ilmapiirin osuutta koulun hyvinvoinnissa voidaan tarkastella koulun hyvinvointimallin pohjalta. Malli perustuu Allardtin sosiologiseen teoriaan ja se yhdistää hyvinvoinnin, kasvatuksen ja saavutukset koulussa. Käsite kouluhyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin ja terveydentilaan. Sosiaaliset suhteet puolestaan käsittelevät sosiaalista opiskeluympäristöä, opettaja-oppilassuhdetta, suhteita koulutovereihin, ryhmädynamiikkaa, kiusaamista, kotien ja koulun välistä yhteistyötä, päätöksentekoa koulussa sekä koko koulun ilmapiiriä. (Konu 2002, 43–44.)

### 3.3.1.3 Kouluilmapiirin merkitys

Usean tutkimuksen mukaan tärkein kouluviihtyvyyttä selittävä tekijä on koulun ilmapiiri (Ahonen 2008, 208; Freiberg 1999; Kari 1977, 62). Ilmapiiri vaikuttaa kaikkeen tekemiseen koulussa ja se heijastuu oppilaisiin, opettajiin ja muuhun henkilökuntaan (Kääriäinen ym. 1997, 46; Liinamo & Kannas 1995). Oppimisilmapiirillä on todettu olevan vaikutusta oppilaiden oppimishaluun ja opiskelutaitoihin (Ahonen 2008, 208; Pulkkinen 2002). Myönteinen ilmapiiri saa aikaan parempia oppimistuloksia ja myönteisiä oppimiskokemuksia (Freiberg 1999, 10). Ilmapiirin merkitys nähdään myös jatko-opinnoista innostumisen kannalta tärkeäksi (Pulkkinen 2002). Joissakin tutkimuksissa koulun oppimisympäristö on nähty koulun ilmapiirin ohella yhtä tärkeäksi kouluviihtyvyyteen vaikuttavaksi tekijäksi. (Olkinuora & Mattila 2001). Oppimisympäristöllä katsotaan olevan suuri merkitys esimerkiksi käytöshäiriöiden ehkäisyssä (Happonen 2001, 338–339).

Vuosina 2003, 2004 ja 2005 kerättiin ArctiChildren- hankkeeseen tutkimusaineistoa eri maiden oppilaiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tutkimiseen. Suomalaisia koskevat tutkimustulokset puoltavat aikaisempia tutkimuksia siinä, että koululla ja erityisesti ilmapiirillä on merkittävä vaikutus oppilaiden koulunkäynnistä pitämiseen. Tutkimuksessa koulun ilmapiiriä tutkittiin kolmella muuttujalla: Koulumme on mukava paikka, Tunnen kuuluvani tähän kouluun ja Tunnen oloni turvalliseksi tässä koulussa. Nämä muuttujat kuvaavat koulun hyvän ilmapiirin keskeisiä tekijöitä. On tärkeää, että oppilas kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön, tuntee olonsa turvalliseksi ja on yleensä ottaen sitä mieltä, että hänen koulunsa on mukava paikka. (Ahonen 2008, 208.) Johonkin yhteisöön kuulumisen kokeminen edistää terveen minäkäsityksen ja itsearvostuksen kehittymistä (Freiberg 1999, 11).

### 3.3.1.4 Myönteisen ja kielteisen ilmapiirin tunnuspiirteitä

Koulun oppimisympäristössä on tavoitteena avoin, rohkaiseva, kiireetön ja myönteinen ilmapiiri, jonka ylläpitämisestä sekä opettaja että oppilaat ovat vastuussa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 7). Schmuck ja Schmuck (2001, 41) kuvailevat positiivista ilmapiiriä sellaiseksi, jossa oppilaat tukevat toisiaan ja jakavat suuren määrän potentiaalista vaikutusta sekä keskenään että opettajan kanssa. Heidän mielestään positiivisessa ilmapiirissä tunnetaan suurta vetovoimaa koko ryhmää ja ryhmän jäseniä kohtaan ja normit ovat oppimisen kehitystä tukevia. Positiivisessa ilmapiirissä viestintä on avointa ja ongelmat käsitellään avoimesti ja rakentavasti. Positiivisen ilmapiirin omaavissa luokissa oppilaat ja opettajat tekevät yhteistyötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, kokevat itsensä tärkeyttä ja omaavat hyvän itsetunnon. Lisäksi oppilaat kokevat olonsa turvalliseksi (Kari 1977, 70; Schmuck & Schmuck 2001, 41). Oppilailla on myös suuri kiintymys oppimiseen, luokkatovereihin, luokkaan ja kouluun. (Schmuck & Schmuck 2001, 41.)

Opettajien ja henkilökunnan keskinäisen ilmapiirin kannalta avoimuus on tärkeää. Avoimuuteen liittyvät piirteet tukevat kehittämistyölle suotuisaa ilmapiiriä. Avoin ilmapiiri auttaa koulua toimimaan tavoitteellisesti sekä luomaan ja oppimaan jatkuvasti uutta. Lisäksi avoimuus lisää työn mielekkyyttä ja antaa työntekijöille sisäisiä palkkioita. Avoin, luottamuksellinen ja tukea antava ilmapiiri auttaa opettajia ja oppilaita sietämään paineita sekä kohtaamaan ja voittamaan vaikeuksia. (Hämäläinen & Sava 1989, 30–31.)

Hämäläinen & Sava (1989, 32) kuvailevat kielteiseksi ilmapiiriksi estynyttä ja jähmettynyttä, vuorovaikutusta vaikeuttavaa toimintaa. Kateus, juoruilu, piikittely ja epärehellisyys hankaloittavat luottamuksellista yhteistyötä. Luottamuksen ja avoimuuden puute johtaa virheiden pelkäämiseen. Tämä voi näkyä opettajan toiminnassa siten, että omista epäonnistumisista, esimerkiksi vaikeuksista luokan hallinnassa, ei uskalleta eikä haluta keskustella kollegoiden kanssa. Opettajien välinen kielteinen ilmapiiri heijastuu myös oppilaisiin ja heidän toimintatapoihinsa. (Hämäläinen & Sava 1989, 32–34.) Näin



ollen myös opettajien välisellä ilmapiirillä voidaan osaltaan vaikuttaa oppilaiden koulussa viihtymiseen.

### 3.3.2 Oppilaiden väliset suhteet ja viihtyminen yhdessä

Oppilaiden välisiä suhteita on tutkittu WHO-koululaiskyselytutkimusten avulla. Uusimmat raportoinnit ovat vuosien 1994 ja 2006 väliseltä ajalta. Oppilaiden väliset suhteet näyttivät pysyvän lähes ennallaan vuodesta 1998 vuoteen 2006 tarkasteltaessa suhteita hyvinä pitävien osuuksia. Vuonna 2006 kaikista 5., 7. ja 9. luokan oppilaista 25 % piti oppilaiden välisiä suhteita hyvinä. Sukupuolten välillä huomattiin eroja. Tytöt kokivat oppilaiden väliset suhteet huonompina kuin pojat. (Kämppi, Välimaa, Tynjälä, Haapasalo, Villberg & Kannas 2008, 23.)

Oppilaiden välisiä suhteita on tutkittu WHO-koululaistutkimuksessa myös väitteellä ”Useimmat oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia”. Vuonna 2006 samaa mieltä väittämästä oli kaikista 7-luokkalaisista 70 % ja kaikista 9-luokkalaisista 69 %. Sukupuolten välillä ei todettu eroja toisin kuin aiemmassa sosiaalisten suhteiden laatua koskevassa kysymyksessä. Lisäksi oppilaiden keskinäisiä suhteita tarkasteltiin WHO-koululaiskyselyssä väitteellä ”Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen”. Tulokseksi saatiin, että iän myötä väitteen kanssa samaa mieltä olevien osuus väheni. Vuoden 2006 poikien tulosten mukaan 5-luokkalaisista 81 %, 7-luokkalaisista 74 % ja 9-luokkalaisista 77 % oli samaa mieltä väitteen kanssa. Tyttöillä vastaavat tulokset olivat kaikilla vuosiluokilla poikia pienempiä. Kaikkien 5., 7. ja 9. luokkien pojista 77 % ja tytöistä 68 % oli samaa mieltä väittämästä vuonna 2006. (Kämppi ym. 2008, 25 & 27.)

WHO-koululaistutkimuksen tulosten vertaileminen (Kämppi ym. 2008, 24) paljasti, että yläluokkien pojilla luokan oppilaiden keskinäisen viihtyvyyden on koettu paranevan viime vuosien aikana, mutta tyttöillä sen sijaan muutos näkyy vain 7. luokkalaisilla. Pojilla ei todettu eroja vuosiluokkien välillä, mutta tytöt sen sijaan olivat yläluokilla harvemmin samaa mieltä väittämästä ”Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä”. Muutenkin

sukupuolten mielipiteet poikkesivat selvästi toisistaan. Vuonna 2006 kaikista pojista 77 % oli samaa mieltä väittämästä, kun vastaava osuus tytöistä oli 62 %. (Kämppi ym. 2008, 24.)

### 3.3.3 Turvallisuudentunne

Turvallisuudentunteen kokeminen on tärkeää oppilaan kouluviihtyvyyden ja opiskelumotivaation kannalta (Olkinuora & Mattila 2001). Turvallisuudentunne nostetaan useassa tutkimuksessa esiin hyvää ilmapiiriä luovana tekijänä (Ahonen 2008, 208; Freiberg 1999; Schmuck & Schmuck 2001, 41). Turvallisen kouluympäristön luomisessa onnistutaan laatimalla sääntöjä ja noudattamalla niitä (Ahonen 2008; Orpinas & Horne 2006, 83–84). Koulun säännöt tai mielikuva niistä kuvaavat jollakin tasolla koulun opettajakuntaa ja ilmapiiriä. Sääntöjen kirjaamisen tarkkuus kuvaa omalla tavallaan oppilaiden vapausastetta koulu yhteisössä. Jämäkät ja tarkat säännöt ohjaavat oppilaita ja antavat heille toimintamalleja, joita toteuttamalla päästään hyväksytysti koulu yhteisön jäseniksi. Turvallisuudentunteen syntymiseen oppilaat tarvitsevat aikuisen aitoa läsnäoloa ja siitä syntyvää välittämisen tunnetta. (Ahonen, 2008.) Savolaisen (2001, 56) väitöskirjatutkimuksen mukaan turvallisuutensa koulussa tunsivat hyväksi tytöistä 74 % ja pojista 67 %.

### 3.3.4 Koulukiusaaminen

Koulukiusaaminen on määritelty WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2002 ja 2006 seuraavasti: ”Kiusaamista on, kun yksittäinen oppilas tai oppilasjoukko sanoo tai tekee ilkeitä ja epämiellyttäviä asioita toiselle oppilaalle. Kiusaamista on myös se, että oppilasta ärsytetään toistuvasti tavalla, josta hän ei itse pidä ja se, että oppilas jätetään tarkoituksellisesti asioiden ja tapahtumien ulkopuolelle. Kiusaamista ei ole se, että kaksi suunnilleen samanvahvuista koululaista riitelee tai tappelee keskenään” (Kämppi ym. 2008, 42).

Kiusaaminen lisää turvattomuuden tunnetta ja vähentää näin viihtymistä koulussa (Kannas 1995). Kääriäisen ym. (1997, 84) mukaan kiusaaminen ja syrjintä kertovat oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymättömyydestä. Kantola (1989, 42–43) taas mainitsee pelon vaikutuksesta koulukiusaamisessa. Hän pitää pelon kohtaamista ja voittamista tärkeänä, sillä kohtaamattomana pelko voi tulla esille monilla tavoilla. Se nostattaa monenlaisia kielteisiä tunteita kuten kateutta ja vihaa. Negatiiviset tunteet taas ajavat oppilaita kiusaamaan koulutovereitaan. Kantola (1989, 42–45) korostaa aikuisten vastuuta lasten ja nuorten kasvuilmapiirin luomisessa. Opettajan tehtävä on auttaa oppilasta murtamaan pelko, joka nakertaa oppimiskykyä ja elämäniloa. Esimerkiksi koulun vastaamiskulttuuri sisältää helposti pelkoja väärin vastaamiseen. Koulukiusaaminen on siis vähäisempää silloin, kun koulun ilmapiiriä pystytään edistämään erilaisilla keinoilla. Näitä keinoja ovat esimerkiksi oppilaiden tasa-arvoinen kohtelu sekä selkeästi määritellyt säännöt ja rangaistukset ei-toivotun käyttäytymisen varalle. (Orpinas & Horne 2006.)

WHO-koululaistutkimuksessa koulukiusaamista kartoitettiin kahdella kysymyksellä: ”Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana?” ja ”Kuinka usein olet osallistunut muiden kiusaamiseen koulussa muutamien viime kuukausien aikana?” (Kämppe ym. 2008, 42.) Koulukiusatuksi joutuneiden osuus pieneni kaikilla vuosiluokilla vuodesta 1994 vuoteen 2002 ja osuus pysyi lähes samalla tasolla vuodesta 2002 vuoteen 2006. Alemmilla vuosiluokilla kiusatuksi joutuvia oli useammin kuin 9. luokalla. Sukupuolten välillä oli eroja, koska kiusatuksi joutuvia poikia oli kaikilla luokilla enemmän kuin kiusatuksi joutuvia tyttöjä. Vuonna 2006 vähintään kerran viikossa joutui kiusatuksi 5- ja 7-luokkalaisista 5 % ja 9-luokkalaisista 3 %. (Kämppe ym. 2008, 43–44.)

Muiden kiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden osuus näytti vähenevän vuodesta 1994 vuoteen 2006. Tulos näytti samanlaiselta kuin kiusatuksi joutuneiden tuloksissa, joissa suurin muutos ilmeni vain kerran tai kahdesti muita kiusanneiden osuuksissa. Sukupuolten välillä oli eroja: pojat olivat tyttöjä enemmän sekä kiusaajia että kiusattuja. Muiden kiusaamiseen vähintään kerran viikossa ilmoitti osallistuvansa vuonna 2006 pojista 2-3 % ja tytöistä 0-1 %. (Kämppe ym. 2008, 45–46.)

Suomalaisten keskiarvot koulukiusaamisen yleisyydessä näyttävät olevan pitkällä aikavälillä vertailumaita alhaisempia. WHO:n vuoden 2004 tutkimus nimittäin osoittaa, että suomalaistytöistä 13 % ja pojista 19 % oli tullut kiusatuksi vähintään kerran viimeisen parin kuukauden aikana. Muiden maiden tyttöjen keskiarvo vastaavalla aikavälillä oli 25 % ja poikien 29 %. Useita kertoja kiusatuksi joutuneita tyttöjä oli 6 % ja poikia 7 %, kun vastaavat luvut muiden maiden osalta olivat 8 ja 11 %. WHO:n vuoden 2004 tutkimus kuitenkin osoittaa kiusaamisen varsin yleiseksi ongelmaksi myös Suomessa. (Linnakylä & Välijärvi 2005, 222.)

### 3.3.5 Oppilaiden kokemus koulutyön kuormittavuudesta

Yleisimmiksi stressin aiheuttajiksi koulussa on koettu kokeet, opettaja ja kiireisyys (Kannas, Välimaa, Liiamo & Tynjälä 1995, 145). Vain harvat pitivät opiskeltavien asioiden vaikeutta tai koulukavereitaan rasittavina tekijöinä. (Liiamo & Kannas 1995, 118–119) Koulutyön kuormittavuus oli vähäistä kaikissa WHO:n tutkimuksen vertailumaissa, mutta yleinen suuntaus oli se, että kaikkien maiden tyttöjen ja lähes kaikkien maiden poikien rasittuneisuus yleistyi iän karttuessa. Suomessa suunnilleen joka toinen 11–15-vuotias oppilas koki koulutyön ainakin jonkin verran kuormittavaksi (Kannas ym. 1995, 137 & 145.) Uudempien tutkimusten mukaan 38 % koki koulun työmäärän liian kovaksi. Pojat kokivat työmäärän tyttöjä useammin liian kovaksi. (Luopa ym. 2008.)

Kosonen (1992) tutki lukiolaisia ja päätyi siihen, että oppilas tuntee koulun kuormittavan sitä voimakkaammin mitä vähemmän hän voi itse suunnitella ja kontrolloida työskentelyään ja työmääriään, mitä vähemmän mielekkääksi hän kokee koulutyön ja mitä enemmän hänellä on nujerretuksi tulemisen kokemuksia opettajien taholta. Opettajien ja oppilaiden kokema kuormittuneisuus tuntui olevan osittain toisistaan riippuvainen ilmiö, sillä opettajan liika kuormittuneisuus heijastui kielteisesti koulunpitoon ja oppilaan liika kuormittuneisuus taas lisäsi opettajan kuormittuneisuutta. (Kannas ym. 1995, 137.)

WHO-koululaiskyselyn mukaan oppilaat, jotka kokivat opettajiensa olevan tyytymättömiä heidän saavutuksiinsa, kokivat useammin myös koulutyön painostavaksi. Yleisesti sopiva

määrä suorituspainetta vaikuttaa myönteisesti koulumenestykseen, mutta liian suuriksi kasautuvat paineet voivat johtaa epäonnistumiseen ja motivaation laskuun. Koulumenestys on puolestaan yhteydessä koulusta pitämiseen. (Samdal, Dür & Freeman 2004.) Uusikylän (2003, 129) mukaan opettajan on vaadittava kaikilta oppilailta tehokasta opiskelua, muttei samoja tuloksia. Kaikki oppilaat tarvitsevat oman tasoisia haasteita kokeakseen onnistumisen tunteen haasteista selviytyttyään.

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu -tutkielman päätarkoituksena oli tutkia, onko yläkoululaisten välitunneilla tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä välitunneilla viihtymiseen. Lisäksi työssä tarkasteltiin eri taustatekijöiden yhteyttä sekä fyysiseen aktiivisuuteen että viihtymiseen välitunneilla. Huomioon otettavia taustatekijöitä olivat oppilaiden sukupuoli ja luokka-aste. Tutkimuksessa kehitettiin myös mittari, jolla välitunneilla viihtymistä voidaan mitata.

Tutkimusongelmat:

1. Ovatko tutkimuksessa käytetyt mittarit luotettavia?
  - 1.1 Minkälainen validiteetti ja reliabiliteetti fyysisen aktiivisuuden mittarilla on?
  - 1.2 Minkälainen validiteetti ja reliabiliteetti välituntiviihtyvyyssmittarilla on?
2. Miten eri taustatekijät ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla?
  - 2.1. Eroaako välitunneilla tapahtuva fyysinen aktiivisuus sukupuolten välillä?
  - 2.2. Eroaako välitunneilla tapahtuva fyysinen aktiivisuus eri luokka-asteiden oppilaiden välillä?
3. Miten eri taustatekijät ovat yhteydessä viihtymiseen välitunneilla?
  - 3.1. Eroaako välitunneilla viihtyminen sukupuolten välillä?
  - 3.2. Eroaako välitunneilla viihtyminen eri luokka-asteiden oppilaiden välillä?
4. Onko fyysisellä välituntiaktiivisuudella yhteyttä viihtymiseen välitunneilla?
  - 4.1. Eroaako välitunneilla usein liikkuvien ja harvoin liikkuvien oppilaiden viihtyminen välitunneilla?

## 5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen perusjoukkona olivat yläkoulun oppilaat. Mittaukset tehtiin kahdella jyvaskyläläisellä koululla, jotka valittiin mukaan oppilaiden määrän ja koulupihan ominaisuuksien perusteella. Kouluissa tuli olla suurin piirtein saman verran oppilaita. Myös koulun pihan koon ja luonteen tuli olla samankaltainen, mikä tässä tapauksessa tarkoitti sitä, että pihoilla oli niukat liikuntamahdollisuudet. Kohdejoukko muodostui yhteensä 980 oppilaasta, joista 807 osallistui kyselyyn. Osa oppilaista ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, joten lopullisessa aineistossa tutkittavia oli yhteensä 658, joista poikia oli 295 ja tyttöjä 362. Seitsemännen luokan oppilaita lopullisessa aineistossa oli 236, kahdeksannen luokan oppilaita 196 ja yhdeksäsluokkalaisia loput 226 oppilasta. Yhden vastausvaihtoehdon poistaminen kuitenkin pienensi vielä kohdejoukon kokoa yksittäisissä väittämässä. Tutkittavien määrä vaihteli eri väittämien kohdalla 249 ja 645 välillä.

### 5.2 Aineiston keruu

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin ”Liikkuva kouluyhteisö – Osallisuutta ja vuorovaikutusta edistämällä lisää liikuntaa” -nimisestä liikuntatieteellisestä tutkimusprojektista. Projektin tavoitteena oli lisätä yläkoulun oppilaiden, opettajien ja muiden kouluyhteisön jäsenten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana osallistuvan suunnittelun ja vuorovaikutuskulttuurin edistävän intervention avulla. Tutkimuksen aineisto kerättiin kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselynä syksyllä 2009. Ennen varsinaisen aineiston keräämistä suoritettiin pilottikysely, jonka avulla testattiin mittarin toimivuutta, selkeyttä ja johdonmukaisuutta. Pilottikyselyyn vastasi 80 oppilasta. Kyselyjen tekemiseen hankittiin kirjallinen lupa koululta, oppilailta ja oppilaiden vanhemmilta.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui oppituntien aikana ja se kesti yhden normaalin oppitunnin verran, eikä kukaan saanut poistua aikaisemmin. Tällä tavalla oppilaat yritettiin saada vastaamaan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti. Aineiston keruusta vastasivat useat tutkijat, jotka olivat pääosin liikunnanopettajaksi opiskelevia graduntekijöitä. Kyselyn pitäjää oli siis useita, mutta kaikille annettiin samat ohjeet oppilaille kerrottavaksi, jotta kyselylomakkeen täyttämistilanne saataisiin mahdollisimman samanlaiseksi. Oppilaille kerrottiin, että vastaukset kerätään nimettöminä ja aineisto tulee vain tutkijoiden käyttöön, joten yksilöitä ei voida tunnistaa. Lisäksi oppilaita muistutettiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että heillä on mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

### 5.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta mittaria, jotka olivat välituntien fyysisen aktiivisuuden ja välituntiviihtyvyyden mittarit. Ne olivat osa tutkimusprojektissa käytettyä laajaa 19-sivuista kyselylomaketta. Fyysistä aktiivisuutta arvioivaa mittaria oli käytetty aikaisemminkin. Välitunneilla viihtymistä kuvaavaa mittaria ei kuitenkaan aikaisemmin ollut käytetty tai kehitetty, ja siksi mittarin kehittämistä tulikin yksi tämän työn tutkimusongelmista.

#### 5.3.1 Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittari

Välituntien fyysistä aktiivisuutta mittaavat kysymykset ovat 'Liikkuva kouluyhteisö – Osallisuutta ja vuorovaikutusta edistämällä lisää liikuntaa' -projektin kysymyksiä. Niitä on käytetty aiemmin esimerkiksi Keravan ja Seinäjoen lähiliikuntaprojekteissa, joihin ne on kehitetty UKK-instituutin, Nuori Suomi ry:n ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan yhteistyön tuloksena. Esimerkiksi Seinäjoen projektissa tarkasteltiin yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuutta ennen lähiliikuntapaikkojen rakentamista ja rakentamisen jälkeen. (Rantala 2007, 4.) Suurimmaksi osaksi kysymyksiä on kuitenkin käytetty alakouluikäisten fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen.



Tähän tutkimukseen valittiin projektin kyselylomakkeesta kolme kysymystä, joiden katsottiin soveltuvan parhaiten yläkoululaisten liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen välitunneilla. Ensimmäisessä kysymyksessä oppilaan tuli arvioida liikuntaan käytettyä osuutta välituntien ajasta, ja vastausvaihtoehdot noudattivat viisiportaista järjestysasteikkoa. Kahdessa muussa kysymyksessä arvioitiin oppilaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta niin ruoka- kuin tavallisillakin välitunneilla. Oppilaan tuli arvioida, kuinka monena ruoka- ja tavallisena välituntina hän oli liikkunut vähintään puolet välitunnista. Vastausvaihtoehdot noudattivat nyt kuusiportaista järjestysasteikkoa, joten vastausvaihtoehtojen asteikko erosi ensimmäisestä kysymyksestä. Siksi kysymysten asteikot tehtiin yhdenmukaisiksi standardoimalla ne, jolloin viisiportaisen asteikon vastaukset ikään kuin venytettiin kuusiportaisen asteikon mukaisiksi. (Liite 1, 89–90.)

### 5.3.2 Välituntiviihtyvyyssmittari

Tässä tutkimuksessa kehitetty välituntiviihtyvyyttä arvioiva mittari koostui kymmenestä väittämästä. Neljä ensimmäistä välituntiviihtyvyyssmittarin väittämää olivat vuoden 2002 WHO:n kouluterveyskyselystä. (Taulukko 1.) Väittämät valittiin sen perusteella, että ne kuvasivat yleistä koulussa viihtymistä sekä asennoitumista koulua kohtaan. Väittämässä ympäristö kuitenkin vaihdettiin koulusta välitunneiksi.

TAULUKKO 1. Yleistä kouluviihtyvyyttä ja asennoitumista kouluun kuvaavat väittämät (WHO:n kouluterveyskysely 2002).

	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Menen mielelläni kouluun.	1	2	3	4	5
Pidän koulussa olemisesta.	1	2	3	4	5
Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua.	1	2	3	4	5
Pidän koulussa tehtävistä asioista.	1	2	3	4	5

Kehitetyn mittarin loput kuusi väittämää on muokattu aikaisemmista tutkimuksista. Perustana on Anne Konun kehittämä koulun hyvinvointimalli (2002, 44). Mallissa hyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen, jotka ovat koulun olosuhteet, terveydentila, mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen sekä sosiaaliset suhteet. (Konu 2002, 44). Marjo Kuusela ja Taru Lintunen täydensivät Konun kehittämän koulun hyvinvointimallin sosiaaliset suhteet -osa-alueella ja rakensivat siitä koulun sosiaalisia suhteita arvioivan mittarin, joka on esitelty Asikaisen ja Hietakankaan pro gradu- työssä (2007, 46). Kuuselan ja Lintusen kehittämästä mittarista valittiin välituntiviihtyvyysmittariin kuusi väittämää, jotka mittasivat sosiaalisia suhteita. Valittujen väittämien aiheet liittyivät oppilaiden viihtymiseen yhdessä, kavereiden kanssa toimeentuloon sekä kiusaamiseen. (Taulukko 2.) Väittämiä muutettiin siten, että liikuntaryhmän ja liikuntatuntien sijasta väittämät koskivat välitunteja.

TAULUKKO 2. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät väittämät (Asikainen ja Hietakangas, 2007, 90–92).

	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Liikuntaryhmäni oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
Liikuntatunnit ovat riidattomia	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen.	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla kaikki hyväksytään mukaan tehtäviin	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla haukutaan toisia	1	2	3	4	5

Välituntiviihtyvyysmittarissa mittarissa käytettiin Likert-asteikkoa, joka on yleisesti käytetty erityisesti asenne- ja motivaatiomittareissa, joissa koehenkilö itse arvioi omaa käsitystään väitteen tai kysymyksen sisällöstä. Normaalisti käytettävä asteikko on

seitsenportainen, joka jakaantuu väittämiin erittäin voimakkaasti eri mieltä (=1) - erittäin voimakkaasti samaa mieltä (=7). (Metsämuuronen 2005, 61.) Välituntiviihtyvyyssmittarissa käytettiin alun perin viisiportaista Likert-asteikkoa, jossa vastaukset olivat täysin eri mieltä (=1), osittain eri mieltä (=2), en osaa sanoa (=3), osittain samaa mieltä (=4) ja täysin samaa mieltä (=5). Analyyseissä jouduttiin kuitenkin poistamaan keskimäinen vaihtoehto, koska ”en osaa sanoa” ei kuvaa keskimäistä vaihtoehtoa Likert-asteikossa. Keskimäisen vastausvaihtoehdon poistamisen jälkeen asteikko muutettiin neliportaiseksi, jotta se saatiin järjestysasteikolliseksi välituntiviihtyvyyden keskiarvojen laskemista varten. Numerot koodattiin uudelleen siten, että ”täysin samaa mieltä” -vastaukset olivat nyt nelosia ja ”osittain samaa mieltä” -vastaukset kolmosia.

#### 5.4 Tilastolliset analyysit

Välituntiviihtyvyyssmittarin faktorivaliditeetin analysoimiseen käytettiin promax-rotatoitua pääakselifaktorianalyysiä. Faktorianalyysissä muuttujien oletuksena oli, että ne olivat vähintään hyvällä järjestysasteikolla mitattuja. Toinen faktorianalyysin kriteeri oli riittävä otoskoko, joka toteutui otoskoon ollessa 658. Faktorianalyysissä pyrkimyksenä on etsiä teorian pohjalta muuttujajoukosta muuttujien yhteistä vaihtelua ja muodostaa muuttujista tulkittavissa olevia summuuttujia ja näin vähentää muuttujien määrää. (Metsämuuronen 2005, 598 & 615.) Rotatoinnissa käytettiin vinokulmaista rotaatiomenetelmää, koska tiedettiin, että muuttujat korreloivat keskenään. Muuttujien vinokulmaisuus tarkoittaa sitä, että faktorit voivat korreloida keskenään ja ovat näin ollen riippuvaisia toisistaan (Metsämuuronen 2005, 603 & 617). Kun tutkittavana ilmiönä ovat asenne ja sen eri muuttujat, ei ollut mitään syytä edellyttää, ettei esimerkiksi asenne välitunteihin voisi korreloida kokemukseen välituntien sosiaalisista suhteista.

Faktorianalyysissä kriteerinä faktorien hyväksymiselle pidettiin .60 painokerrointa yhdelle faktorille ja samanaikaisesti korkeintaan .35 latausta kilpaileville faktoreille. Lisäksi kommunaliteetin tuli olla suurempi kuin .35. Kommunaliteetilla tarkoitetaan määrää, jota kaikki faktorit selittävät yhden muuttujan vaihtelusta. Mitä voimakkaammin muuttuja latautuu

jollekulle faktoreista, sitä lähemmäksi arvoa 1 kommunaliteetti tulee. (Metsämuuronen 2005, 604 & 609.)

Sekä välituntiviihtyvyyttä että välituntien fyysisen aktiivisuuden mittarin sisäistä luotettavuutta analysoitiin Cronbachin alfa-kertoimen sekä summamuuttujien väittämien keskinäisillä korrelaatioilla ja niiden korrelaatioilla mittarin summamuuttujiin. Mittarin sisäinen yhtenevyys perustuu mittarin puolittamiseen kahteen osaan, split-halfiin. Näiden puoliskojen välistä korrelaatiota pidetään reliabiliteetin mittana. Eri osioiden keskinäistä yhdenmuokaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Cronbachin alfa perustuu split-halfiin, jossa tuotetaan kaikkien mahdollisten mittarista muodostettavien puolitusten keskiarvo. Yleisesti on ajateltu, että alfan arvot ovat hyväksytyjä, kun ne ovat yli .60. (Metsämuuronen 2005, 67 & 69.) Mittarien sisäisen luotettavuuden lisäämiseksi tutkimuksessa tutkittiin summamuuttujien väittämien keskinäisiä korrelaatioita ja niiden korrelaatioita mittarin summamuuttujiin.

Sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä välitunneilla viihtymiseen tutkittiin parametrittomien testien avulla, koska muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita. Sukupuolten välistä eroa välitunneilla viihtymisessä mitattiin Mannin-Whitneyn U-testillä. Siinä koko aineisto laitetaan suuruusjärjestykseen tutkittavan muuttujan suhteen ja katsotaan, ovatko järjestykseen laitettavat havainnot jakautuneet tasaisesti. Jos havainnot ovat sekaisin eli tasaisesti jakautuneet, ryhmien välillä ei ole eroja. Mannin-Whitneyn U-testisuureen arvo kuvaa sitä, montako kertaa järjestetyssä aineistossa tyttöjen havainto edelsi poikien havaintoa. Eri luokka-asteiden oppilaiden välistä eroa välitunneilla viihtymisessä mitattiin taas Kruskalin-Wallis testillä. Tämä testi on parametriton versio usean keskiarvon vertailutilanteeseen. Testissä fyysisen aktiivisuuden pisteet korvataan järjestysnumerolla siten, että pienin aktiivisuus saa pienimmän järjestysnumeron ja vastaavasti suurin aktiivisuus saa suurimman järjestysnumeron. Testisuureen muodostumiseksi kunkin luokka-asteen järjestyslukujen summat suhteutetaan otoskokoon. (Metsämuuronen 2005, 361–362, 869, 1053 & 1062.)

Sekä sukupuolten että luokka-asteiden välisten erojen tarkastelua yksittäisissä kysymyksissä tai väittämissä jatkettiin tarkemmin Khiin neliö -testillä ( $\chi^2$ -testi), joka vastaa kysymykseen, kuinka suuria eroja ristiintaulukon solufrekvensseissä tulisi olla, että väittämän erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Testimenettely perustuu khiin neliön testisuureen ja samalla nollahypoteesin paikkansapitävyyden arviointiin vapausasteiden avulla. Testisuureen arvo muodostuu vertaamalla havaittuja ja odotettuja arvoja toisiinsa jokaisessa solussa sekä laskemalla kaikkien solujen vertailusta saadut arvot yhteen. Vapausasteet taas saadaan rivien ja sarakkeiden tulosta. PASW -ohjelma kuitenkin laskee ja arvioi suoraan solufrekvenssien erojen tilastollisen merkittävyyden, joka ilmoitetaan p-arvolla. Tämä arvo kertoo todennäköisyyden virheelliseen johtopäätökseen, kun tehdään aineistojen analyysejä. Kun  $p < .001$ , riski virheellisen johtopäätöksen tekemiselle on erittäin pieni ja näin nollahypoteesin paikkansapitävyys on erittäin epätodennäköinen. Solufrekvenssien erot ovat tällöin tilastollisesti erittäin merkitseviä. Kun  $p < .01$ , solufrekvenssien erot ovat merkitseviä ja kun  $p < .05$ , solufrekvenssien erot ovat melkein merkitseviä. (Metsämuuronen 2005, 333; 398; 416; 444; 991–995.)

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä välitunneilla viihtymiseen analysoitiin muuttujien välisten korrelaatioiden avulla. Koska kehitetyn mittarin muuttujat olivat parametrittomia, niiden riippuvuutta toisistaan mitattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroimella. Se on muuten sama kuin tavallinen Pearsonin korrelaatio, mutta sen laskemiseksi mitta-asteikon luvut on asetettu suuruusjärjestykseen. Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittarin vastausvaihtoehdoissa mitta-asteikon luku oli sitä suurempi, mitä suurempi oli fyysisen aktiivisuuden määrä välitunneilla. Vastaavasti välituntiviihtyvyyden mittarissa vastausvaihtoehtojen mitta-asteikossa luvut olivat sitä suurempia, mitä parempaa viihtyvyyttä ne kuvasivat. Korrelaatiokerroin voi saada arvoja välillä  $-1$ – $1$ . Mitä lähempänä nollaa ollaan, sitä vähemmän muuttujien välillä on yhteyttä. Korrelaatiokerroimen nolasta eroamisen tilastollinen merkitsevyys riippuu pitkälti otoskoosta. Jos otoskoko on suuri, saattaa pienikin korrelaatio olla tilastollisesti merkitsevästi nolasta poikkeava, mikä on huomioitava tuloksia tulkittaessa. (Metsämuuronen 2005, 341–347.)

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat ennen kaikkea tutkimusmenetelmät, joissa osatekijöinä ovat mittarit, tutkimukseen osallistuvat oppilaat sekä mittaajat (Metsämuuronen 2005, 64–65). Tässä luotettavuuden tarkastelussa perehdytään kyselymenetelmän etuihin ja haasteisiin, käytettyjen mittarien luotettavuuteen sekä eettisiin kysymyksiin.

### 6.1 Kyselymenetelmän luotettavuus

Kyselytutkimuksen etuna on laajan tutkimusaineiston keruun mahdollistaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Tämän tutkimuksen lopullisessa aineistossa oli 658 kyselyyn vastannutta, joka on melko kattava määrä (67 %) näiden kahden koulun oppilaista. Kyselymenetelmää pidetään tehokkaana, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä, mutta siihen liittyy myös heikkouksia. Monesti aineistoa saatetaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia vaatimattomina teoreettiselta kannalta. Lisäksi luotettavuuden kannalta haastavaa on varmistaa, että vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen vakavasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että kyselylomakkeen täyttämistilanne tehtiin mahdollisimman samanlaiseksi. Kyselyn pitäjää oli useita, mutta kaikille annettiin kirjallisesti samat ohjeet oppilaille kerrottavaksi. Tässä tutkimuksessa haasteita oppilaiden vastausten luotettavuuteen toi kyselyn pituus. Kyselylomakkeessa oli kokonaisuudessa yhdeksäntoista sivua, joista ensimmäinen tämän tutkimuksen kysely oli puolessa välissä ja toinen kysely lopussa. Olikin haasteellista saada oppilaat täyttämään koko kysely huolellisesti loppuun asti. Pyrimme kuitenkin vaikuttamaan huolellisuuteen siten, että kukaan ei saanut poistua ennen tunnin loppumista. Lisäksi vastaajia yritettiin motivoida arpomalla leffalippuja kaikkien vastanneiden kesken.

Aineiston luotettavuutta pyrittiin parantamaan poistamalla aineistosta vaillinaisesti ja selvästi huolimattomasti täytetyt vastauslomakkeet. Karsinta tehtiin poistamalla kaikki

tutkittavat, jotka eivät olleet vastanneet negatiivisiin kysymyksiin päinvastaisesti kuin samaa asiaa kysyviin positiivisiin kysymyksiin. Käännetyt muuttajat ovatkin hyviä paljastamaan vastaajan yhtäpitävyyttä vastauksissaan (Metsämuuronen 2005, 96). Lisäksi aineistosta poistettiin sellaiset vastauslomakkeet, joissa oli vastattu enintään vain kahteen välituntiviihtyvyyttä koskevaan kysymykseen.

Kyselytutkimuksessa yhtenä haasteena voi olla se, ettei tiedetä, miten vastaajat ovat selvillä kysymyksiin liittyvästä aihealueesta (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Aihealueen tietämys oppilailla ei kuitenkaan noussut ongelmaksi tässä tutkimuksessa. Kysymykset ja väittämät olivat oppilaiden omiin kokemuksiin perustuvia, minkä vuoksi niihin vastaamisen luulisi olleen kohtuullisen helppoa. Ainut oudompi käsite saattoi olla välituntien ilmapiiri.

Toisaalta oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välitunneilla mittaaviin kysymyksiin liittyvät omat haasteensa. Oppilaiden arviot omasta fyysisestä aktiivisuudesta välitunneilla saattavat heikentää luotettavuutta, koska vastaukset ovat aina subjektiivisia. Liikunta on lisäksi ilmiönä todella monipuolinen, ja sen luotettava mittaaminen on haasteellista. (Vuori ym. 2005). Ihanteellisin asetelma fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen olisi useiden menetelmien käyttäminen rinnakkain (Sallis ym. 1993, 99). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen rinnalla olisi voinut käyttää esimerkiksi video-observointimenetelmää. Tällöin subjektiivinen kyselymenetelmä olisi saanut tukea objektiiviselta menetelmältä ja ne yhdessä olisivat mitanneet luotettavammin oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoa välitunneilla. Toisaalta kyselytutkimus on eniten käytetty mittari liikunta-aktiivisuustutkimuksissa (Sallis ym. 1993, 99), joten sen käyttö myös tässä tutkimuksessa on perusteltu.

## 6.2 Mittareiden luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen käytetyn mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta voidaan kuvata reliabiliteetin ja validiteetin avulla. (Metsämuuronen 2005, 64–65). Validiteetti kuvaa mittarin pätevyyttä eli mittaako mittari sitä, mitä sen tulisikin mitata (Hirsjärvi ym. 2009 231; Metsämuuronen 2005, 65). Sisäisen validiteetin avulla on

mahdollista tarkastella, ovatko tutkimuksen mittarissa käytetyt käsitteet teorian mukaisia, oikein operationalisoituja ja kattavatko käsitteet riittävän laajasti tutkittavaa ilmiötä (Metsämuuronen 2005, 65). Tässä tutkimuksessa luodun mittarin sisällöllistä validiteettia tarkasteltiin promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla.

Reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen toistettavuutta eli satunnaisvirheettömyyttä. Mittauksen reliabiliteetti on hyvä silloin, kun siihen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä (Hirsjärvi ym. 2003, 231; Metsämuuronen 2005, 65). Korkea reliabiliteetti kuvaa ensinnäkin sitä, että mittarin osiot mittaavat samantyyppistä asiaa. Toiseksi korkea reliabiliteetti kertoo siitä, että samat ihmiset vastaisivat samalla mittarilla samalla tavalla usealla eri mitauskerralla. Kolmanneksi korkea reliabiliteetti osoittaa, että mittari erottelee luotettavasti ja tehokkaasti mitattavat yksilöt toisistaan. (Metsämuuronen 2005, 455–456.) Tässä tutkimuksessa käytettyjen mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden avulla käyttämällä Cronbachin alfakerrointa sekä summamuuttujien väittämien keskinäisiä korrelaatioita ja niiden korrelaatioita mittarin summamuuttujiin.

Tämän tutkimuksen mittarit olivat siinä mielessä luotettavia, että niitä oli käytetty useaan kertaan ja myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Liikunta-alan asiantuntijoiden laatimaa fyysisen aktiivisuuden mittaria oli käytetty ainakin Keravan ja Seinäjoen lähiliikunta- paikkaprojekteissa (Fogelholm 2007; Rantala 2007). Osaa välituntiviihtyvyyden mittarimme väittämistä taas oli käytetty kansainvälisissä WHO:n kouluterveyskyselyissä (WHO:n kouluterveyskysely 2002). Luotettavuuden kannalta olisi kuitenkin ollut parempi, että tutkimukseen liittyvään kirjallisuuteen olisi perehdytty syvemmin ennen välituntiviihtyvyydenväittämien valitsemista. Mittareiden luotettavuutta lisäsi esitestaus, joka tehtiin sekä fyysisen aktiivisuuden että välituntiviihtyvyyden mittarille. Luotettavuutta saattoi kuitenkin vähentää se, että kaikki ”En osaa sanoa”- vastaukset jouduttiin karsimaan pois. Karsinnan johdosta otoskoko pieneni jonkin verran, mutta se oli edelleen riittävä. Lisäksi vastausvaihtoehtojen määrä oli riittävä, kun niitä karsinnan jälkeen oli neljä. Kolmiportaisessa Likert-asteikossa muuttujien varianssi olisi helposti pieni, minkä seurauksena reliabiliteetti jäisi matalaksi. (Metsämuuronen 2005, 95–96.)



### 6.3 Tutkimuksen eettiset ratkaisut

Tämän tutkimuksen eettisiä kysymyksiä olivat esimerkiksi tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelu. Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, on erityisen tärkeää selvittää, miten henkilöiltä hankitaan suostumus, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä heidän osallistumiseensa liittyy (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimuksesta tiedottaminen hoidettiin asianmukaisesti sekä kirjallisesti ennen tutkimukseen suostumista että suullisesti juuri ennen kyselylomakkeen täyttämisen aloittamista. Lupa kyselyn toteuttamiseen hankittiin koululta, oppilailta ja oppilaiden vanhemmilta. Sekä oppilas että oppilaan huoltaja allekirjoittivat suostumuksensa kyselyyn osallistumiseen. Lupalapussa kerrottiin muun muassa tutkimuksen tarkoitus sekä tutkittavien anonymiteetin säilyminen. Lupaa antamattomat eivät voineet osallistua kyselyyn. Poikkeuksen tekivät muutamat oppilaat, jotka antoivat suostumuksensa vasta kyselylomakkeen täytettyään.

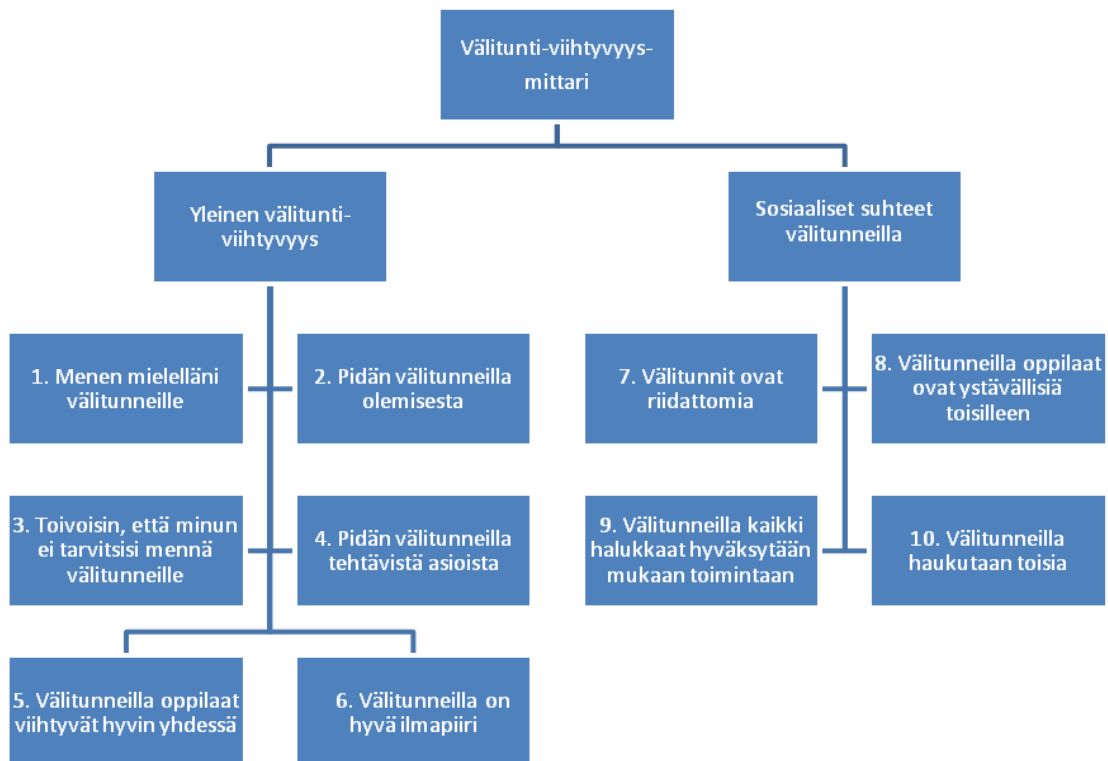
Eettiset kysymykset tulivat vastaan myös tiedonhankinnan vaiheessa. Muiden tutkijoiden työtä ei saanut vähätellä (Hirsjärvi ym. 2009, 27). Siksi pyrittiin ottamaan hyvin selvää aiheeseen liittyvistä tutkimuksista, jotteivät merkittävimmät tutkimustulokset jääneet mainitsematta. Muiden tutkimustuloksista kerrottaessa pyrittiin viittaamaan niihin selkeästi ja erotettiin ne omasta tekstistä. Lähteiden käytössä vältettiin suoraa kopiointia ja pyrittiin aina löytämään alkuperäislähde, josta näki asian omin silmin, eikä toisen referoimana. Eettisyyttä vaalittiin myös aineiston analysoinnissa ja tulkinnassa. Kerrottiin tarkkaan, mitä menetelmiä oli käytetty tutkimuksen tekemisessä ja tutkimustulosten analysoinnissa. Olennaisia asioita ei jätetty kertomatta, vaan kerrottiin rehellisesti tulokset, vaikka ne eivät olisi olleet toivottuja.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Mittareiden validiteetti ja reliabiliteetti

#### 7.1.1 Välituntiviihtyvyyden mittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Faktorianalyysin tuloksena saatiin kahden faktorin rakenne, jossa ensimmäiseen faktoriin latautuivat kuusi ensimmäistä väittämää ja toiseen neljä viimeistä väittämää. Näissä muuttujilla on vähintään .60 lataus toiselle faktorille ja korkeintaan .35 lataus kilpailevalle faktorille (Taulukko 3). Ensimmäisen faktorin kuudesta muuttujasta muodostettiin summamuuttuja 'Yleinen välituntiviihtyvyys', joka kuvasi oppilaiden yleistä välitunneilla viihtymistä ja asennoitumista välitunteihin. Toisen faktorin muuttujat menivät pintaa syvemmälle koskien välitunneilla viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä. Summamuuttuja sai nimen 'Sosiaaliset suhteet välitunneilla'. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Välituntiviihtyvyyden väittämät ja niistä muodostetut summamuuttujat.

Mittarin jokaisen muuttujan kommunaliteetti oli yli .35, joka oli kriteerinä. (Taulukko 3.) Ensimmäisen faktorin selitysosuus oli 42,5 % ja toisen faktorin 39 %. Kokonaiselitysaste oli 81,5 %, joka tarkoittaa, että muodostuneet kaksi faktoria selittivät yhteensä 81,5 % alkuperäisten kymmenen muuttujan vaihtelusta. Näin ollen pääakselifaktorianalyysi tuki välituntiviihtyvyyden mittarin faktorirakennetta.

TAULUKKO 3. Välituntiviihtyvyyden mittarin promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, lataukset, kommunaliteetit ja ominaisarvot.

Väittäjä	Lataus		Kommunaliteetti
	I- faktorille	II- faktorille	
1. Menen mielelläni välitunneille.	<b>.91</b>	-.42	.80
2. Pidän välitunneilla olemisesta.	<b>.85</b>	-.02	.71
3. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi mennä välitunneille.	<b>.78</b>	-.05	.58
4. Pidän välitunneilla tehtävistä asioista.	<b>.72</b>	-.20	.60
5. Välitunneilla oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<b>.63</b>	.23	.70
6. Välitunneilla on hyvä ilmapiiri.	<b>.61</b>	.34	.73
7. Välitunnit ovat riidattomia.	.01	<b>.94</b>	.90
8. Välitunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen.	-.07	<b>.89</b>	.50
9. Välitunneilla kaikki halukkaat hyväksytään mukaan toimintaan.	-.09	<b>.81</b>	.41
10. Välitunneilla haukutaan toisia.	.00	<b>.65</b>	.42
Ominaisarvo	5.208	1.884	

Oppilaiden yleistä välituntiviihtyvyyttä kuvaavan summamuuttujan alfakerroin oli .873. Minkään väittämän poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa. (Taulukko 4.) Oppilaiden sosiaalisia suhteita välitunneilla kuvaavan summamuuttujan alfakerroin oli .897. Alfakerroin olisi ollut korkeampi, jos väite ”Välitunneilla haukutaan toisia” olisi poistettu.

Väittämää ei kuitenkaan poistettu, koska väittämän poistaminen ei olisi merkittävästi muuttanut alfakerrointa. (Taulukko 5.) Sekä yleistä välituntiviihtyvyyttä että oppilaiden sosiaalisia suhteita välitunneilla kuvaavaa summamuuttujaa voidaan pitää sisäisesti yhdenmukaisena, koska alfakerroimet olivat hyvät.

TAULUKKO 4. Yleistä välituntiviihtyvyyttä kuvaavan summamuuttujan alfakerroimet.

Muuttuja	Cronbachin alfa-kerroin	Cronbachin alfa-kerroin, jos summamuuttujan jokin väittämä poistetaan
1. Menen mielelläni välitunneille.		.837
2. Pidän välitunneilla olemisesta.		.839
3. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi mennä välitunneille.		.873
4. Pidän välitunneilla tehtävistä asioista.		.859
5. Välitunneilla oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.		.850
6. Välitunneilla on hyvä ilmapiiri.		.848
Yleinen välituntiviihtyvyys	.873	

TAULUKKO 5. Oppilaiden sosiaalisia suhteita välitunneilla kuvaavan summamuuttujan alfa-kertoimet.

Muuttuja	Cronbachin alfa-kerroin	Cronbachin alfa-kerroin, jos summamuuttujan jokin väittäjä poistetaan
7. Välitunnit ovat riidattomia.		.846
8. Välitunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen.		.841
9. Välitunneilla kaikki halukkaat hyväksytään mukaan toimintaan.		.863
10. Välitunneilla haukutaan toisia.		.917
Sosiaaliset suhteet välitunneilla	.897	

Välituntiviihtyvyyssmittarin väittämien luotettavuuden analysoimiseksi tarkasteltiin väittämien välisiä korrelaatioita sekä yksittäisten väittämien ja summamuuttujien välisiä korrelaatioita. Oppilaiden yleistä välituntiviihtyvyyttä kuvaavan summamuuttujan väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .353–.805. Väittämien korrelaatiot summamuuttujaan olivat korkeita ( $r > .60$ ), ja korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä p-arvon ollessa pienempi kuin .01. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Yleisen välituntiviihtyvyyden väittämien keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatio summamuuttujaan (n=342).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Yleinen välituntiviiht.
1. Menen mielelläni välitunneille.	1.000						
2. Pidän välitunneilla olemisesta.	.716**	1.000					
3. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi mennä välitunneille.	.458**	.649**	1.000				
4. Pidän välitunneilla tehtävistä asioista.	.664**	.544**	.353**	1.000			
5. Välitunneilla oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	.566**	.457**	.385**	.546**	1.000		
6. Välitunneilla on hyvä ilmapiiri.	.577**	.536**	.401**	.488**	.805**	1.000	
Yleinen välituntiviihtyvyyssmittari	.841**	.833**	.695**	.774**	.781**	.795**	1.000

\*\* )  $p < .01$

Välituntien sosiaalisia suhteita kuvaavan summamuuttujan väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .586–.853. Kaikki väittämät korreloivat erittäin voimakkaasti summamuuttujaan (>.80). (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Sosiaalisten suhteiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatio summamuuttujaan (n=249).

	7.	8.	9.	10.	Sosiaaliset suhteet välit.
7. Välitunnit ovat riidattomia.	1.000				
8. Välitunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen.	.853**	1.000			
9. Välitunneilla kaikki halukkaat hyväksytään mukaan toimintaan.	.741 **	.774**	1.000		
10. Välitunneilla haukutaan toisia.	.611**	.601**	.586**	1.000	
Sosiaaliset suhteet välitunneilla	.906**	.914**	.882**	.809**	1.000

\*\* ) p<.01

### 7.1.2 Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Välituntien fyysisen aktiivisuuden mittarille ei tarvinnut tehdä faktorianalyysiä. Kaikkien kolmen kysymyksen tiedettiin mittaavan fyysistä aktiivisuutta ja lisäksi alfakerroin oli riittävän suuri ( $>.60$ ), ja sen perusteella pystyttiin muodostamaan yksi summamuuttuja.

Summamuuttujan alfakertoimet olivat tytöillä .924, pojilla .907, molemmilla sukupuolilla .917. Alfakerroin olisi noussut molemmilla sukupuolilla, jos summamuuttujasta olisi poistettu kysymys ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan (pelaat pallopelejä, kävelet tms.)?” Kysymystä ei kuitenkaan poistettu, koska sen poistaminen ei olisi merkittävästi muuttanut alfakerrointa. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Välituntien fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan alfakertoimet.

Muuttuja	Cronbachin alfa-kerroin			Cronbachin alfa-kerroin, jos summamuuttujan jokin kysymys poistetaan	
	tytöillä	pojilla	molemmilla	tytöillä	pojilla
1. ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan?”				.933	.922
2. ” Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?”				.914	.911
3. ” Keskimäärin kuinka monena tavallisena 10 tai 15 minuutin välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?”				.898	.865
Fyysinen aktiivisuus välitunneilla	.924	.907	.917		



Välituntien fyysistä aktiivisuutta koskevien kysymysten keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .509–.727. Kaikki väittämät korreloivat erittäin voimakkaasti summamuuttujaan (>.80). (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Välituntien fyysistä aktiivisuutta koskevien kysymysten keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatio summamuuttujaan (n=641).

	1.	2.	3.	Fyysinen aktiivisuus välitunneilla
1. ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan?”	1.000			
2. ” Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?”	.509**	1.000		
3. ” Keskimäärin kuinka monena tavallisena 10 tai 15 minuutin välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?”	.638**	.727**	1.000	
Fyysinen aktiivisuus välitunneilla	.827**	.861**	.910**	1.000

\*\* ) p<.01

### 7.3 Fyysinen aktiivisuus välitunneilla

Tutkittavien fyysisen aktiivisuuden osuus välitunneista oli vähäinen, sillä 53,6 % oppilaista ilmoitti, ettei liiku välituntisin lainkaan. Kysymyksen ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan?” keskiarvovastaus oli 4,4, joten fyysisen aktiivisuuden osuus välitunneista oli keskimäärin vain alle puolet välitunneista. (Taulukko 10 & 13.) Kun fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin erikseen ruoka- ja tavallisilla välitunneilla, huomattiin, että puolet oppilaista ei liikkunut yhtenäkkään ruokavälituntina ja tavallisilla välitunneillakin lähes puolet kaikista oppilaista oli passiivisia. (Taulukko 11 & 12.) Sekä ruoka- että tavallisten välituntien fyysistä aktiivisuutta mittaavien kysymysten keskiarvovastaukset olivat noin 2, joten oppilaat liikkuivat keskimäärin yhtenä ruokavälituntina ja myös vain yhtenä tavallisena välituntina viikossa (Taulukko 10).

TAULUKKO 10. Oppilaiden keskiarvovastaukset välituntien fyysistä aktiivisuutta koskevilla kysymyksissä (n=645).

	Ka	Kh
1. ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan?” (1=Ei ollenkaan... 5=Useimmat)	1,7	0,9
2. ” Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?” (1=Ei ollenkaan... 6=Kaikilla)	2.2	1.5
3. ” Keskimäärin kuinka monena tavallisena välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?” (1= Ei ollenkaan... 6=Kaikilla)	2.0	1.3

### 7.3.1 Sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa välitunneilla

Mannin-Whitneyn U-testin mukaan välituntien fyysisen aktiivisuuden kysymyksistä muodostetussa summamuuttujassa havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä ( $U=62923.000$ ,  $p<.000$ ). Sen mukaan pojat olivat välitunneilla keskimäärin tyttöjä aktiivisempia. Khiin neliö -testin mukaan kysymyksessä, jossa arvioitiin kaikkien välituntien liikuntaan käytettyä osuutta, ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Sen sijaan fyysistä aktiivisuutta erikseen ruoka- ja tavallisilla välitunneilla mittaavissa kysymyksissä tilastollisesti merkitsevä ero havaittiin. Tulos osoittaa, että pojat olivat ruokavälitunneilla tilastollisesti erittäin merkitsevästi tyttöjä aktiivisempia ( $p<.000$ ). Pojista 6,9 % ja tytöistä vain 3,4 % liikkui kaikilla ruokavälitunneilla. Fyysisesti täysin passiivisia tyttöjä (57,3 %) taas oli selvästi enemmän kuin poikia (42,6 %). (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Tyttöjen ( $n=354$ ) ja poikien ( $n=291$ ) vastausten jakautuminen kysymyksessä ”Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?”  $\chi^2$ -testi.

	Ei ollenkaan (%)	Yhtenä (%)	Kahtena (%)	Kolmena (%)	Neljänä (%)	Kaikilla (%)
Tytöt	57.3	18.6	9.3	8.8	2.5	3.4
Pojat	42.6	18.9	12.4	10.7	8.6	6.9
Kaikki	50.7	18.8	10.7	9.6	5.3	5.0

$\chi^2=23.82$ ,  $df=5$ ,  $p<.000$

Khiin neliö -testin mukaan myös tavallisilla välitunneilla tyttöjen ja poikien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p < .001$ ). Pojissa aktiivisia välituntiäkkijä oli tyttöjä enemmän, sillä kymmenenä tai useampana välituntina viikossa liikkuvia poikia oli yhteensä 4,8 % ja yhtä aktiivisia tyttöjä vastaavasti vain 1,1 %. Edelleen tytöistä suurempi osa oli passiivisia, sillä heistä 55,1 % ei liikkunut tavallisilla välitunneilla ollenkaan, kun pojista passiivisia oppilaita oli 43,3 %. (Taulukko 12.)

TAULUKKO 12. Tyttöjen (n=354) ja poikien (n=291) vastausten jakautuminen kysymyksessä ”Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena tavallisena 10 tai 15 minuutin välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?”  $\chi^2$ -testi.

	Ei ollenkaan (%)	Yhtenä (%)	2-3 (%)	4-6 (%)	7-9 (%)	10 tai useampana (%)
Tytöt	55.1	20.3	15.8	5.6	2.0	1.1
Pojat	43.3	21.3	19.9	4.5	6.2	4.8
Kaikki	49.9	20.8	17.7	5.1	3.9	2.8

$\chi^2=21.55$ ,  $df=5$ ,  $p < .001$

### 7.3.2 Luokka-asteiden väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa välitunneilla

Kruskalin-Wallis testin mukaan välituntien fyysisen aktiivisuuden kysymyksistä muodostetussa summamuuttujassa oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero eri luokka-asteiden välillä (testisuure  $U=36.4$ ,  $p<.000$ ). Luokka-asteen kasvaessa fyysinen aktiivisuus välitunneilla väheni, sillä 7.-luokkalaiset olivat selvästi aktiivisempia kuin ylempien luokkien oppilaat. Khiin neliö -testin mukaan luokka-asteiden erot kaikissa fyysisistä aktiivisuutta mittaavissa kysymyksissä olivat tilastollisesti merkitseviä.

Khiin neliö -testin mukaan luokka-asteiden väliset erot välituntien liikuntaan käytetyssä osuudessa oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $p<.000$ ). 7.-luokkalaisista 13,9 % liikkui vähintään puolet välitunneista, kun taas 8.-luokkalaisista samaan ylsi 10,9 %. 9.-luokkalaisista yhtä aktiivisia oli enää 8,5 %. Passiivisia 7.-luokkalaisia oli 38,9 %, 8.-luokkalaisia 59,6 % ja 9.-luokkalaisia jo 64,3 %. (Taulukko 13.)

TAULUKKO 13. Seitsemännen ( $n=229$ ), kahdeksannen ( $n=193$ ) ja yhdeksännen ( $n=224$ ) luokan oppilaiden vastausten jakautuminen kysymyksessä 2. ”Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan (pelaat pallopelejä, kävelet tms.)?”  $\chi^2$ -testi.

	En liiku välitunnit	Alle puolet välitunneista	Puolet välitunneista	Yli puolet välitunneista	Useimmat välituntisin
7. luokka	38.9	47.2	7.4	3.9	2.6
8. luokka	59.6	29.5	6.7	2.1	2.1
9. luokka	64.3	27.2	3.6	2.2	2.7
Kaikki	53.6	34.8	5.9	2.8	2.5

$\chi^2=35.50$ ,  $df=8$ ,  $p<.00$

Khiin neliö -testin mukaan myös ruokavälituntien fyysisessä aktiivisuudessa oli tilastollisesti merkitsevä ero luokka-asteiden välillä ( $p < .001$ ), sillä 7.-luokkalaiset olivat aktiivisempia kuin ylempien luokkien oppilaat. Jokaisena ruokavälituntina 7.-luokkalaisista liikkui 6,9 %, 8.-luokkalaisista 4,7 % ja 9.-luokkalaisista enää 3,1 %. Lisäksi pienempi osuus (38,5 %) 7. luokan oppilaista oli ruokavälitunneilla täysin passiivisia. 8.- ja 9.-luokkalaisista taas reilusti yli puolet oppilaista ei liikkunut ollenkaan ruokavälituntisin. Passiivisten tai enintään kahdella välitunnilla liikkuvien ylemmän luokkien oppilaiden määrät eivät eronneet toisistaan kovin paljon, mutta aktiivisia, useampana kuin kahtena välituntina liikkuvia 8.-luokkalaisia oli enemmän (15,2 %) kuin 9.-luokkalaisia (13,8 %). (Taulukko 14.)

TAULUKKO 14. Seitsemännen (n=231), kahdeksannen (n=191) ja yhdeksännen (n=224) luokan oppilaiden vastausten jakautuminen kysymyksessä 4. ”Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?”  $\chi^2$ -testi.

	Ei ollenkaan (%)	Yhtenä (%)	Kahtena (%)	Kolmena (%)	Neljänä (%)	Kaikilla (%)
7. luokka	38.5	20.3	11.7	14.3	8.2	6.9
8. luokka	56.5	17.8	10.5	6.3	4.2	4.7
9. luokka	58.0	18.3	9.8	7.6	3.1	3.1
Kaikki	50.6	18.9	10.7	9.6	5.3	5.0

$\chi^2=29.22$ ,  $df=10$ ,  $p < .001$

Myös tavallisilla välitunneilla fyysinen aktiivisuus oli sitä vähäisempää mitä ylemmässä luokasta oli kyse. Luokka-asteiden erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < .000$ ). Esimerkiksi passiivisia 7. luokan oppilaita oli taas selvästi vähemmän kuin ylempien luokkien oppilaita. Yläkoulun nuorimmista oppilaista 34,6 % ei liikkunut välituntisin, kun taas vanhemmista oppilaista passiivisia oli ruokavälituntien tapaan selvästi suurempi osa. Kaikkein aktiivisimpia olivat tälläkin kertaa 7.-luokkalaiset, sillä heistä 3,5 % liikkui 10 tai useampana välituntina viikossa. 8.-luokkalaisista samaan ylsi 3 %, kun yhtä aktiivisia 9.-luokkalaisia oli enää 1,8 %. (Taulukko 15.)

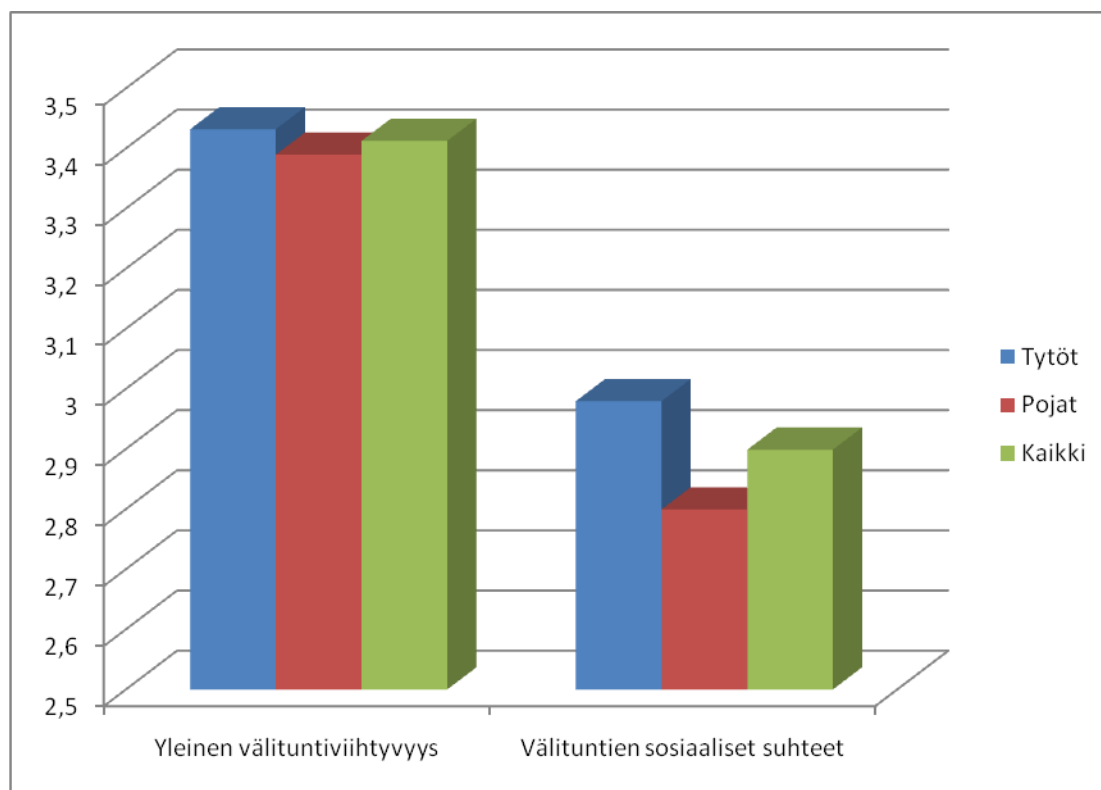
TAULUKKO 15. Seitsemännen ( $n=231$ ), kahdeksannen ( $n=192$ ) ja yhdeksännen ( $n=223$ ) luokan oppilaiden vastausten jakautuminen kysymyksessä 5. ”Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena tavallisena 10 tai 15 minuutin välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?”  $\chi^2$ -testi.

	Ei ollenkaan (%)	Yhtenä (%)	2-3 (%)	4-6 (%)	7-9 (%)	10 tai useampana (%)
7. luokka	34.6	26.8	22.1	6.5	6.5	3.5
8. luokka	58.3	16.7	14.1	4.7	3.1	3.1
9. luokka	57.8	17.9	16.6	4.0	1.8	1.8
Kaikki	49.7	20.7	17.8	5.1	3.9	2.8

$\chi^2=36.55$ ,  $df=10$ ,  $p < .000$

#### 7.4. Välitunneilla viihtyminen

Kaikkien oppilaiden vastausten keskiarvo yleisessä välituntiviihtymisessä oli 3,4 ja välituntien sosiaalisissa suhteissa vastaavasti 2,9. Vastausvaihtoehto kolme (”osittain samaa mieltä”) oli siis lähimpänä keskiarvovastausta molemmissa viihtyvyyttä arvioivissa summamuuttujissa. (Kuvio 2.) Tämän perusteella voitiin todeta, että oppilaat viihtyivät välitunneilla yleisesti hyvin ja sosiaaliset suhteetkin koettiin välitunneilla hyväksi.



KUVIO 2. Tyttöjen (n=345–362) ja poikien (n=276–295) keskiarvot sekä yleisessä välituntiviihtyvyydessä että välituntien sosiaalisissa suhteissa.



#### 7.4.1 Sukupuolten väliset erot välitunneilla viihtymisessä

Mannin-Whitneyn U-testin mukaan yleisessä välituntiviihtyvyydessä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä ( $p=.731$ ). Molemmat sukupuolet näyttivät viihtyvän välitunneilla hyvin, sillä sekä tyttöjen että poikien yleistä välituntiviihtymistä arvioivien väittämien vastauskeskiarvo oli likimäärin 3,4. Välituntien sosiaalisissa suhteissa tyttöjen ja poikien välinen ero taas oli tilastollisesti merkitsevä (testisuure  $U=41.3$ ,  $p<.004$ ). Tytöt kokivat välituntien sosiaaliset suhteet poikia paremmiksi. Tyttöjen keskiarvo sosiaalisia suhteita arvioivissa väittämässä oli 3,0 ja poikien taas 2,8. (Kuvio 2.)

Khiin neliö -testin mukaan sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ( $p<.002$ ) väittämässä ”välitunneilla haukutaan toisia”. Vastanneista pojista väittämän kanssa osittain tai täysin samaa mieltä oli 38.7 % ja tytöistä vain 27.2 %. Poikien mukaan välitunneilla haukuttiin siis selvästi enemmän toisia kuin tyttöjen arvioiden mukaan. Kyseisen väittämän kanssa täysin eri mieltä olevia tyttöjä oli 38.1 % ja poikia vain 24.1 %. (Taulukko 16.)

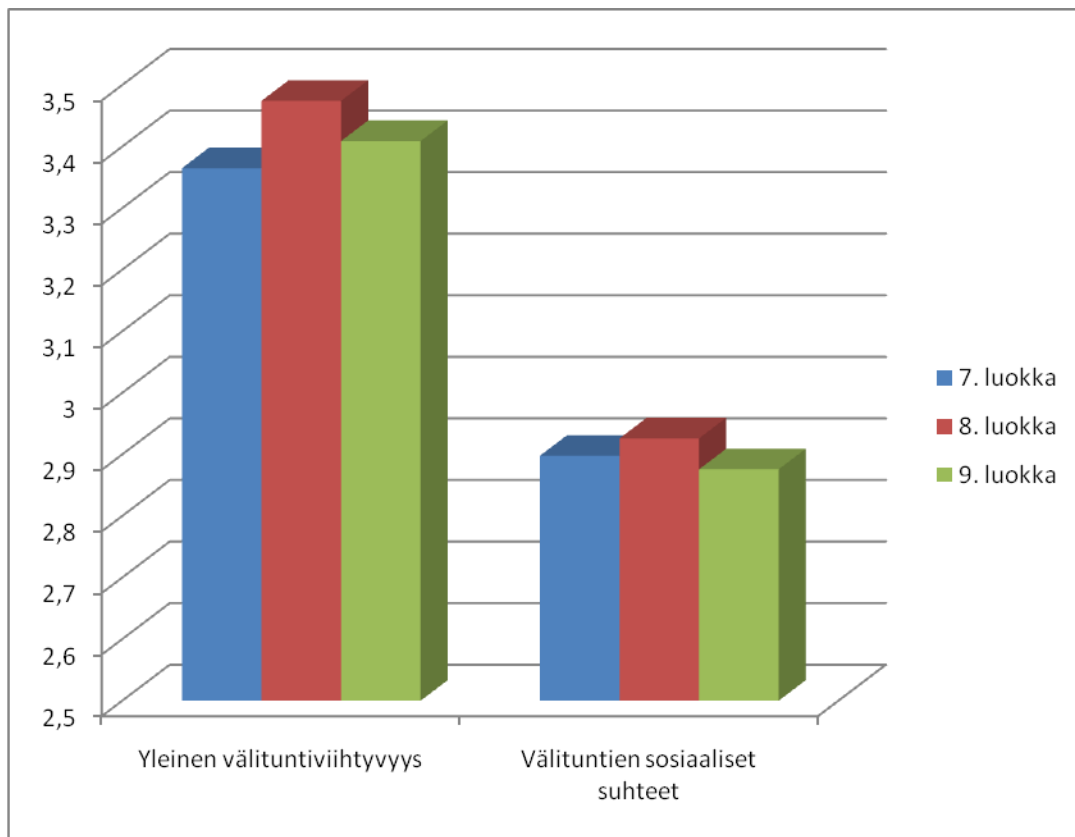
TAULUKKO 16. Tyttöjen ( $n=265$ ) ja poikien ( $n=199$ ) vastausten jakautuminen väittämässä ”Välitunneilla haukutaan toisia”. Vastaukset prosentteina (%).  $\chi^2$ -testi.

Sukupuoli	Täysin erimielttä	Osittain erimielttä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tytöt	38.1	34.7	21.5	5.7
Pojat	24.1	37.2	25.6	13.1
Kaikki	32.1	35.8	23.3	8.8

$\chi^2=15.00$ ,  $df=3$ ,  $p<.002$

#### 7.4.2 Luokka-asteiden väliset erot välitunneilla viihtymisessä

Kruskallin-Wallis testin perusteella oppilaiden yleinen välituntiviihtyvyys luokka-asteiden välillä erosi tilastollisesti melko merkittävästi toisistaan (testisuure  $U=7.4$ ,  $p<.026$ ). Vertailussa 8.-luokkalaisten yleinen välituntiviihtyvyys oli paras, kun taas 7.-luokkalaisten vastaava oli kaikkein heikoin. 8.-luokkalaisten yleistä välituntiviihtyvyyttä arvioivien väittämien vastausten keskiarvo oli 3,5 ja sekä 7.-luokkalaisten että 9.-luokkalaisten 3,4. Välituntien sosiaalisissa suhteissa taas ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa luokka-asteiden välillä ( $p=.209$ ). Kaikkien luokka-asteiden vastausten keskiarvo kyseisissä väittämässä oli likimäärin 2,9. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Seitsemännän ( $n=227-236$ ), kahdeksannen ( $n=185-196$ ) ja yhdeksännän ( $n=210-226$ ) luokan oppilaiden keskiarvot sekä yleisessä välituntiviihtyvyydessä että välituntien sosiaalisissa suhteissa.

Khiin neliö -testin perusteella luokka-asteiden väliset erot olivat tilastollisesti melko merkitseviä ( $p < .037$ ) väittämässä 'Pidän välitunneilla tehtävistä asioista' kanssa. Väittämän kanssa täysin samaa mieltä olevia 9.-luokkalaisia oli 42,6 % ja 7.-luokkalaisia 45,8 %, kun taas 8.-luokkalaisista enemmistö eli yli puolet yhtyi täysin kyseiseen väittämään. Toisaalta väittämän kanssa eri mieltä olevia 8.-luokkalaisia oli hieman enemmän kuin 7.- tai 9.-luokkalaisia. 8.-luokkalaisista 8,8 %, 9.-luokkalaisista 7,7 % ja 7.-luokkalaisista 6,2 % ei pitänyt ollenkaan välitunneilla tehtävistä asioista. (Taulukko 17.)

TAULUKKO 17. Seitsemännen ( $n=166$ ), kahdeksannen ( $n=158$ ) ja yhdeksännen ( $n=169$ ) luokan oppilaiden vastausten jakautuminen väittämässä "Pidän välitunneilla tehtävistä asioista". Vastaukset prosentteina (%).  $\chi^2$ -testi.

Luokka-aste	Täysin erimieiltä	Osittain erimieiltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
7. luokka	6.6	13.9	33.7	45.8
8. luokka	8.2	3.2	37.3	51.3
9. luokka	7.7	8.9	40.8	42.6
Kaikki	7.5	8.7	37.3	46.5

$\chi^2=13.38$ ,  $df=6$ ,  $p < .037$

### 7.5. Välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden yhteys viihtymiseen välitunneilla

Spearmanin korrelaatioanalyysin mukaan kummallakaan summamuuttujalla ei todettu yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Korrelaatio oli yleisen välituntiviihtyvyyden osalta  $-.042$  ja välitunneilla koettujen sosiaalisten suhteiden osalta  $-.051$ . Korrelaation merkitsevyys ei yltänyt kummassakaan edes melkein merkitseväksi ( $p < .05$ ). Tehtäessä Spearmanin korrelaatioanalyysi jokaiseen välituntiviihtyvyyssmittarin väittämään erikseen, yhdessä tapauksessa havaittiin korrelaatio. Väittämä ” Välitunnit ovat riidattomia” oli yhteydessä välitunneilla tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Korrelaatiokerroin oli  $-.099$  ja se oli tilastollisesti melkein merkitsevä ( $p < .05$ ). Muilla väittämillä ei todettu korrelaatiota fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. (Taulukko 18.)

TAULUKKO 18. Välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden korrelaatio välituntiviihtyvyyssmittarin väittämiin.

	Fyysinen aktiivisuus välitunneilla
1. Menen mielelläni välitunneille (n=572).	-.008
2. Pidän välitunneilla olemisesta (n=585).	-.041
3. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi mennä välitunneille (n=591).	-.049
4. Pidän välitunneilla tehtävistä asioista (n=490).	-.045
5. Välitunneilla oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä (n=555).	-.038
6. Välitunneilla on hyvä ilmapiiri (n=535).	-.057
7. Välitunnit ovat riidattomia (n=455).	-.099*
8. Välitunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen (n=468).	-.081
9. Välitunneilla kaikki halukkaat hyväksytään mukaan toimintaan (n=419).	.013
10. Välitunneilla haukutaan toisia (n=460).	-.023

\*)  $p < .05$

## 8 POHDINTA

Tässä Pro gradu -tutkielmassa päätarkoituksena oli tutkia, onko yläkoululaisten välitunneilla tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä välitunneilla viihtymiseen. Lisäksi tutkielmassa tarkasteltiin sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä sekä fyysiseen aktiivisuuteen että viihtymiseen välitunneilla. Tutkimus toi uutta tietoa yläkoululaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja viihtyvyydestä välitunneilla. Suurin osa oppilaista oli passiivisia välituntien aikana. Pojat olivat välitunneilla tyttöjä aktiivisempia. Välitunneilla viihdyttiin keskimäärin hyvin ja parhaiten viihtyivät 8.-luokkalaiset. Oletusten vastainen tulos oli se, että fyysisellä aktiivisuudella ei ollut yhteyttä viihtymiseen välitunneilla.

Välituntiviihtyvyyksmittarin luotettavuustarkastelussa mittari osoittautui luotettavaksi menetelmäksi kuvaamaan viihtymistä välitunneilla. Kehitettyä mittaria voidaan käyttää jatkossakin viihtymisen mittarina ainakin välituntiympäristössä. Se on hyödyllinen, koska aikaisempaa välituntiviihtyvyyden mittaria ei ole ollut. Välituntiviihtyvyyksmittari toimi hyvin lukuun ottamatta vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”. Se ei ollutkaan oikea termi kuvaamaan keskimäistä mielipidettä ja siksi se täytyi poistaa aineistosta. Näin ollen mittarin mahdollisessa jatkokäytössä kannattaa vaihtaa kyseinen vaihtoehto johonkin paremmin keskimäistä mielipidettä kuvaavaan termiin.

Välituntiviihtyvyyksmittarille tehdyn faktorianalyysin tuloksena saatiin kahden faktorin mittari, jossa väittämät jakautuivat koskemaan yleistä välituntiviihtyvyyttä ja sosiaalisia suhteita välitunneilla. Faktori-analyysin tulos oli kuitenkin hieman yllättävä, sillä Kuuselan ja Lintusen Sosiaaliset suhteet -mittarin kaksi ensimmäistä väittämää näyttivätkin olevan yhteneväisiä WHO:n koululaiskyselystä otettujen väittämien kanssa. Perehtyessä tarkemmin kirjallisuuteen voidaan kuitenkin todeta, että näiden kahden väittämän sisällöt olivat käsitteinä hieman yleisempiä kuin muut samasta mittarista otetut väittämät. Ne nimittäin kuvasivat oppilaiden yleistä viihtymistä ja siihen eniten vaikuttavaa tekijää, ilmapiiriä (Ahonen 2008, 208; Freiberg 1999; Kari 1977, 62). Loput mittarin väittämät kuvasivat viihtyvyyteen vähemmän vaikuttavia tekijöitä kuten oppilaiden ystävällisyyttä

toisia kohtaan, toisten hyväksymistä sekä kiusaamattomuutta (Kämpfi ym. 2008, 25, 27 & 42).

Tässä tutkimuksessa selvisi, että yläkoulun pojat olivat tyttöjä aktiivisempia niin ruoka- kuin tavallisillakin välitunneilla. Tämä puoltaa aikaisempia alakoululaisia koskevia tutkimuksia, joiden perusteella pojat olivat välitunneilla tyttöjä merkittävästi aktiivisempia (Beighle ym. 2006; Fogelholm 2007; Parrish ym. 2009; Ridgers & Stratton 2005; Sarkin, McKenzie & Sallis 1997). Sukupuolittuneisuudella ja sukupuolirooleilla on todennäköisesti merkitystä tyttöjen ja poikien aktiivisuuseroon yläkoulussa. Joskus on kuullut mainittavan, että ”pojat pelaavat ja tytöt tanssivat”, mikä on karkea yleistys sukupuolieroista liikuntamieltyymysten suhteen. Tosin se voi joiltakin osin olla myös totta. Toiselta tutkittavalta koululta löytyi pelikenttä, joka ainakin loi puitteet pelaamiselle. Voisi olettaa, että se poikajoukko, joka oli aktiivinen, saattoi pelata välitunneilla pallon kanssa samaan aikaan, kun muut oppilaat ja erityisesti tytöt taas mieluummin juttelivat ja ”hengailivat” kavereidensa kanssa.

Yläkouluiässä ulkonäkö tulee myös yhä tärkeämmäksi varsinkin tytöillä. Tämä voi vaikuttaa myös välituntikäyttäytymiseen siten, että tytöt eivät halua hikoilla tai pelkäävät hiustensa sotkeutuvan liikkeessä. Lisäksi tiukat vaatteet tai korkokengät eivät varmastikaan rohkaise fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Lasten fyysistä aktiivisuutta aikaisemmin tutkittaessa havaittiin, että tytöt saivat kotoa poikia vähemmän tukea liikkumiselle. Poikia ohjattiin lapsesta saakka aktiivisiin ja energiaa kuluttaviin leikkeihin, kun taas tyttöjä rohkaistiin rauhallisempiin leikkeihin. (Sääkslahti 2005.) Pojilla näyttäisi siis olevan paremmat lähtökohdat liikkumiselle, mikä voi selittää sukupuolten välisiä eroja yläkoulun välitunneillakin.

Myös luokka-asteiden välillä havaittiin merkittäviä eroja oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa välitunneilla, sillä Keravan lähiliikuntapaikkaprojektista saatujen tulosten perusteella nuoremmat oppilaat olivat vanhempia alakoulun oppilaita aktiivisempia välituntiliikkujia. Noin 60 % nuoremmista oppilaista liikkui peräti koko välitunnin ja vanhemmista oppilaista enää reilu 30 % ylsi samaan. (Fogelholm 2007.) Tässä

yläkoululaisia koskevassa tutkimuksessa löydettiin kuitenkin merkittävä ero fyysisessä aktiivisuudessa, sillä 7. luokan oppilaat olivat selvästi aktiivisempia välitunti-ikäisiä kuin ylempien luokka-asteiden oppilaat. Fyysinen aktiivisuus laskee luokka-asteen kasvaessa, mutta erot 8. ja 9. luokkien oppilaiden välillä eivät kuitenkaan olleet kovin suuria. Tutkimuksen tulos vahvistaa yleistä suuntausta, jonka mukaan nuoremmat lapset ovat vanhempia aktiivisempia ja aktiivisuus laskee iän karttuessa (Biddle ym. 2004; Vuori ym. 2004).

Yläkouluikä on lasten ja nuorten kehityksessä murroksen aikaa, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset mullistavat elämää. Omassa kehossa tapahtuvat muutokset, itsetunnon heilahtelut ja kavereiden vaikutusvalta eivät välttämättä enää ohjaakaan nuorta aktiivisiin leikkeihin ja peleihin välitunteilla. Toisaalta kaikki 7.-luokkalaiset eivät ehkä ole vielä pahimmassa murrosiässä, ja ”lapsenmielisyyttä” on vielä jäljellä. Tutkimus tehtiin syksyllä, jolloin 7.-luokkalaiset olivat juuri siirtyneet alakoulusta yläkouluun. He eivät ehkä olleet omaksuneet vielä ala- ja yläkoulun välituntikulttuurin muutosta ja liikkuvatkin välitunteilla vanhempia oppilaita enemmän. Sen sijaan 8.- ja 9.-luokkalaiset olivat kenties jo juurtuneet vallitsevaan välituntikulttuuriin ja olivat välitunteilla pääosin passiivisia. Voi olla, että osa oppilaista olisi kiinnostunut liikkumaan, mutta ryhmäpaine saattaa olla niin kova, ettei haluta erottua joukosta. Suurin osa yläkoululaisista viettää välituntinsa nykyään seurustelemalla kavereiensa kanssa. Esi- ja varhaisnuoruudessa nuori kokee vertaissuhteensa merkityksellisiksi ja haluaa viettää paljon aikaa kavereiensa kanssa (Salmivalli 2005, 137). Onkin osittain ihan ymmärrettävää, että kaverien kanssa jutteleminen ja ”hengailu” välitunteilla koetaan tärkeämmäksi kuin liikkuminen.

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että luokka-asteeseen tai sukupuoleen katsomatta yläkoulun oppilaista yli puolet oli välituntisin täysin passiivisia. Alakouluissa fyysinen aktiivisuus on ollut tutkimusten mukaan paljon suurempaa, sillä alakoulun oppilaista yli puolet liikkuu välitunteilla jopa kohtalaisella tai tehokkaalla fyysisen aktiivisuuden tasolla (Beighle ym. 2006; McKenzie ym. 1997; Parrish ym. 2009; Ridgers ym. 2006; Sleep & Warbuton 1996; Stratton 2000). Esimerkiksi Beighlen ym. (2006) mukaan jopa yli 70 % alakoulun oppilaista liikkuu kohtuullisesti tai tehokkaasti.

Aktiivisuus olisi voinut olla tässä tutkimuksessa vieläkin vähäisempää, jos aktiivisuudeksi olisi määritelty liikunta, joka tapahtuu kohtuullisella tai tehokkaalla kuormitustasolla. Nyt fyysiseksi aktiivisuudeksi laskettiin jo pelkkä kävely. Tutkimuskouluilla ei tehokasta liikuntaa välitunneilla harrastettu juuri lainkaan.

Välituntikulttuurin lisäksi yhtenä syynä yläkoululaisten vähäiseen liikkumiseen välitunneilla voidaan pitää yläkoulupihojen huonoja liikuntamahdollisuuksia. Koulupihojen liikuntaolosuhteet -tutkimuksen (Norra, Ruokonen & Karvinen 2003) päätuloksissa todetaan Suomen peruskoulujen pihojen suurimmaksi ongelmaksi koulupihojen liikuntapaikkojen vähäisyys suhteessa oppilasmäärään. Viime aikoina on jonkin verran toteutettu lähiliikuntapaikkaprojekteja erityisesti alakouluissa (Orjala 2005, 30–32), joissa on kehitetty koulupihaa ja sen kouluympäristöä liikunnallisemmaksi ja viihtyisämmiksi. Monilla Suomen alakouluilla on saatu näyttöä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä pihan liikunnallistamisella (Nuori Suomi ja Opetusministeriö 2007, 44). Muutamassa yläkoulussa on myös tutkittu välituntipihan muokkaamisen vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi Seinäjoen Yhteiskoulussa toteutettu lähiliikuntapaikkarakentaminen näytti lisäävän sekä tyttöjen että poikien fyysistä aktiivisuutta välitunneilla (Rantala 2007, 71).

Välitunneilla viihtyminen käsitti tässä tutkimuksessa kaksi osa-aluetta: yleisen välitunneilla viihtymisen ja välituntien sosiaaliset suhteet. Tulosten mukaan välitunneilla viihdyttiin keskimäärin hyvin, sillä sekä yleinen välitunneilla viihtyminen että oppilaiden kokemukset välituntien sosiaalisista suhteista olivat hyviä. Tulos oli ilahduttava, koska suomalaisoppilaat ovat viihtyneet koulussa huonosti pitkällä aikavälillä ja kaikilla eri ikätaasoilla (Ahonen 2008, 195; Leimu & Välijärvi 2004, 368; Linnakylä 1993; OECD:n PISA 2003-tutkimus). Tosin liikuntatunneilla on viihdytty hyvin, vaikkei yleinen kouluviihtyvyys olekaan ollut korkea (Prochaska ym. 2003; Soini 2006).

Tytöt kokivat välituntien sosiaaliset suhteet poikia paremmiksi, mutta yleisessä välituntiviihtymisessä ei ollut eroa sukupuolten välillä. Lukuisat kouluviihtyvyys-tutkimukset ovat antaneet ymmärtää, että tytöt viihtyvät koulussa poikia paremmin (Ahonen 2008, 208; Hannus-Gulmets 1984; Linnakylä 1993; Luopa, Pietikäisen & Jokela



2008; Rimpelä ym. 1996, 13). Toisaalta vuoden 2006 WHO:n koululaistutkimuksen mukaan niin ala- kuin yläkoulunkin tytöt kokivat oppilaiden väliset sosiaaliset suhteet huonommiksi kuin pojat (Kämppe ym. 2008, 23). Tytöt viihtyivät myös liikuntatunneilla huonommin kuin pojat (Prochaska ym. 2003). Tämän tutkimuksen tulos on siis hieman ristiriitainen. Kuten yleisestikin koulussa, myös välitunneilla tytöt näyttävät viihtyvän poikia paremmin siellä koettujen parempien sosiaalisten suhteidensa johdosta. Tyttöjen viihtyminen poikia paremmin välitunneilla juuri parempien sosiaalisten suhteiden vuoksi on hieman ristiriidassa aiemman tutkimustuloksen kanssa. Tämän tutkimuksen mukaan tyttöjen sosiaalinen kanssakäyminen siis toimi välitunneilla ja jopa paremmin kuin pojilla, mutta koulussa näin ei aikaisempien tutkimusten perusteella ollut.

Parhaat kokemukset välituntien sosiaalisista suhteista olivat 8.-luokkalaisilla ja huonoimmat 9.-luokkalaisilla oppilailla. WHO:n vuoden 2006 koululaistutkimuksen mukaan tyttöoppilaiden keskinäinen viihtyvyys koulussa huononi vuosiluokan kasvaessa, mutta pojilla vastaavaa suuntausta ei havaittu (Kämppe ym. 2008, 24). Tämän tutkimuksen tulokset eivät siis saa selvää vahvistusta aiemmista tutkimustuloksista, koska nuorimpien oppilaiden kokemukset sosiaalisista suhteista eivät olleet parhaimpia. Yhtenevää tuloksissa on se, että peruskoulun vanhimpien oppilaiden kokemukset välituntien sosiaalisista suhteista olivat heikoimpia. Tyttöillä myös keskinäinen viihtyvyys koettiin heikoimmaksi yhdeksännellä luokalla. Kahdeksannella luokalla sosiaaliset suhteet koettiin parhaimmiksi, mikä voi johtua siitä, että he ovat ehkä omaksuneet parhaiten omat välituntien viettotapansa. Siirtyminen alakoulusta yläkouluun saattaa huonontaa monen 7.-luokkalaisten viihtymistä välitunneilla, koska yläkoulussa ei enää vallitsekaan sama vapaa ilmapiiri kuin alakoulussa: ollaan alttiita toisten samanikäisten kommenteille eikä uskalleta enää erottua joukosta. Lisäksi 7.-luokkalaiset eivät olleet ehtineet olla montaakaan viikkoa koulussa, ennen kuin kyselytutkimus toteutettiin. Siinä vaiheessa koulu ja muut oppilaat ovat saattaneet tuntua vierailta, mikä on voinut vaikuttaa viihtymiseen välitunneilla.

Sosiaalisten suhteiden yhdessä muuttujassa oli tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä. Muuttuja kuvasi välitunneilla tapahtuvaa toisten haukkumista. Tyttöjen mukaan välitunneilla haukuttiin toisia selvästi vähemmän kuin poikien arvioiden mukaan.

Haukkuminen on yksi kiusaamisen muodoista. Koulukiusaaminen on tutkimusten mukaan ollut pojilla yleisempää kuin tytöillä, ja pojat ovat olleet sekä kiusaajina että kiusattuina tyttöjä useammin. (Kämpö ym. 2008, 45–46.) Kiusaamisen on todettu lisäävän turvattomuuden tunnetta ja vähentävän viihtyvyyttä koulussa (Kannas 1995). Haukkuminen osana koulukiusaamista voisi kenties olla yhtenä syynä siihen, että poikien kouluviihtyvyys on ollut tyttöjä heikompaa (Ahonen 2008, 208; Hannus-Gulmets 1984; Linnakylä 1993; Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008; Rimpelä ym. 1996, 13). Lisäksi tämän tutkimuksen tyttöjen paremmat kokemukset sosiaalisista suhteista saattavat osaltaan selittyä heidän vähäisemmillä kokemuksilla haukkumisesta poikiin verrattuna.

Välituntiviihtyvyyden summamuuttujilla ei ollut yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Tämä tulos oli odotusten vastainen ja herättääkin pohtimaan syitä siihen. Teoriassa olisi voinut odottaa, että fyysinen aktiivisuus lisäisi viihtymisen tunnetta, koska liikunta tuottaa mielihyvän tunnetta (Vuori ym. 2005, 512). Liikunta vaikuttaa mieleen myös sitä kautta, että aivojen verenkierron voimistuminen ja kehon lämpötilan väliaikainen nousu lievittävät muun muassa ahdistuneisuuden tunnetta. Lisäksi fyysinen aktiivisuus voi tuottaa mielihyvää sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. (Vuori ym. 2005, 511.) Yhteydenpito toisiin ihmisiin on näyttänyt lisäävän viihtyvyyden kokemuksia liikunnassa (Scanlan & Lewthwaite 1986).

Tutkimuskoulujen fyysisen aktiivisuuden intensiteetti ja laatu saattoivat vaikuttaa siihen, että yhteyttä ei löytynyt. Tutkimusprojektin kyselylomakkeessa kysyttiin oppilailta, mitkä ovat heidän tavallisimmat välituntien viettotapansa. Kysymykseen oli annettu vastausvaihtoehtoja istuskelusta ja oleskelusta kävelyyn ja pallopeleihin. Lisäksi oli annettu tilaa vastata omin sanoin. Aineistoa tutkiessa suurin osa oppilaiden välituntien fyysisestä aktiivisuudesta näytti toteutuvan koulupihalla kuljeskeluna. Harva oppilas vastasi pelaavansa pallopelejä tai tekevänsä muuta korkealla intensiteetillä tapahtuvaa aktiivisuutta. Yhdelläkään vastanneella se ei ollut tavallisin välituntien viettotapa. Muutamat oppilaista vastasivat skeittaavansa ja yksittäisiä vastauksia olivat kirkonrotta, koripallon heittäminen ja juoksu koulun pihalla. Kuitenkin myös näillä vastaajilla passiivisemmat vaihtoehdot olivat tavallisempia välituntien viettotapoja kuin itse kuvatut

liikuntamuodot. Vastauksista huomasi, että oppilaiden fyysinen aktiivisuus ei luultavasti ollut tarpeeksi kovatehoista tai pitkäkestoista liikuntaa, jossa olisi tullut lämmin tai verenkierto olisi vilkastunut merkittävästi.

Tutkimuksen tulokset olivat merkittäviä, koska ne toivat uutta tietoa yläkoululaisten fyysisestä aktiivisuudesta välitunneilla. Tulokset vahvistivat tyttöjen ja poikien eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Merkittävää oli myös fyysisen aktiivisuuden pieni määrä yläkouluissa. Fyysinen aktiivisuus väheni luokka-asteen mukaan, ja tähän tulisi puuttua. Miten nuorilla saataisiin säilymään motivaatio välitunneilla liikkumiseen? Koko koulun toimintakulttuurin muutos voisi ehkä viedä oppilaita liikunnallisempaan suuntaan. Olisikin mielenkiintoista tutkia toimintakulttuurin muutosten vaikutusta oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla.

Tutkimuksessa tuli selväksi, että yläkoulun välitunneilla viihdytään, vaikka ollaankin fyysisesti melko passiivisia. Välitunneilla viihtyminen on hyvä asia, mutta vielä parempi olisi se, että oppilaat saisivat huomaamatta välituntien avulla nostettua päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää ja samalla myös viihtyisivät välitunneilla. Olisi mielenkiintoista tutkia välituntiviihtyvyyttä sellaisilla kouluilla, joilla suuri osa oppilaista on fyysisesti aktiivisia välitunneilla ja aktiivisuus on muutakin kuin pelkkää kävelyä. Tätä kautta saisi kenties tietoa siitä, vaikuttaako tehokas liikkuminen oppilaiden viihtyvyyteen välitunneilla.

Tutkimuksessa rakennettua välituntiviihtyvyyksmittaria voi käyttää hyväksi jatkotutkimuksissa. Tosin mittariin voi lisätä uusia väittämiä ja käyttää myös muita menetelmiä kyselylomakkeen lisäksi. Esimerkiksi haastattelulla ja videokuvauksella voidaan laajentaa viihtyvyyden tutkimista välitunneilla. Suuresta otoskoosta huolimatta tämän tutkimuksen tuloksia ei voitu yleistää koskemaan laajemmin kaikkia Suomen yläkouluja. Kyseessä oli yläkouluja koskeva näyte, eikä kaikkia yläkoululaisia edustava otos. Tutkimuksen tulokset kuitenkin kertoivat kahden jyväskyläläisen yläkoulun oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta ja viihtyvyydestä välitunneilla, jotka olivat osittain uusia tutkimusongelmia yläkoululaisten osalta. Siksi tutkimustuloksia voidaan pitää tärkeinä ja mielenkiintoisina ainakin paikallisesti. Niitä voidaan myös verrata

tutkimustuloksiin yleisestä koulussa viihtymisestä ja liikuntatunneilla tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta.

## LÄHTEET

- Ahonen, A. 2008. Koulussa ei viihdytä, mutta miksi? Teoksessa M. Lairio, H. L. T. Heikkinen & M. Penttilä (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Kasvatusalan tutkimuksia 35. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura, 195–199.
- Aira, T., Tuominiemi A-M., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. 2009. Terveystieto oppilaiden kokemana – tuloksia oppilaskyselystä. Teoksessa L. Kannas., H. Peltonen & T. Aira (toim.) Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Opetushallitus, 37–52.
- Asikainen, J. & Hietakangas, P. 2007. Kouluviihtyvyys ja sosiaaliset suhteet –mittarin kehittäminen koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Beighle, A., Morgan, C.F., La Masurier, G. & Pangrazi, R.P. 2006. Children's physical activity during recess and outside of school. *Journal of School Health* 10, 516–520.
- Biddle, S. J. H. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–25.
- Biddle, S. J. H., Gorely, P. J. & Stensel, D. J. 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* 22, 679–701.
- Bouchard, C. R. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Ekholm, M. 1971. *Skolans anda och miljö*. Stencil. Lic.avh. Pedagogiska institutionen, Göteborgs Universitet.
- Ekholm, M. 1977. *Social utveckling i skolan*. AWE/Gebers.

- Fogelholm, M. 2007. Keravan liikuntapaikkaprojektin tulokset – saatiinko mitään aikaiseksi? Suomen Akatemia.
- Fraser, B. J. 1986. Classroom environment. London: Croom Helm.
- Freiberg, H. J. 1999. School climate: Measuring, improving and sustaining healthy learning environments. London and New York: Routledge.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Hannus-Gulmets, B. 1984. Kouluviihtyvyys Pohjoismaissa. Kouluhallitus. Kokeilu- ja tutkimustoimisto. Tiedonantoja koulukokeilusta ja tutkimuksesta 2.
- Happonen, H. 2001. Mukavaa yhdessä. Erityisoppilaat ja fyysinen oppimisympäristö. Teoksessa M. Janhukainen (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Juva: WS Bookwell.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin työ.
- Ikonen, R. 1986. Kasvatus luovuuteen – tavoitteena positiivinen vapaus. Joensuun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 11.
- Hämäläinen, K. & Sava, I. 1989. Koulun ihmissuhteet ja niiden kehittäminen. Helsinki: Suomen kaupunkiliitto.
- Kannas, L. (toim.) 1995. Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO:n koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. Liikunta ja Tiede 35 (4), 4–10.
- Kannas, L., Välimaa, R., Länamo, A. & Tynjälä, J. 1995. Oppilaiden kokemuksia

- kouluviihtyvyydestä ja kuormittuneisuudesta sekä koulukiusaamisesta Euroopassa ja Kamadassa. Teoksessa L. Kannas. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus, 131–150.
- Kantola, A. 1989. Koulu fyysisenä ympäristönä: Teoksessa P. Lahti & M. Keinonen (toim.) Minne koulu on menossa? Keuruu: Atena, 112.
- Kari, J. 1977. Kouluviihtyvyys ja opettajan rooli. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kimiecik, J. C. & Harris, A. T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/ definitional analysis with implication for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 247–263.
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I. & Wold, B. 2009. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review* 15 (2), 139–154.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Väitöskirja.
- Koskenniemi, M. 1982. Yhdessä ja yhteistoimin. Koulu ja sosiaalisuuteen kasvaminen. Helsinki: Otava.
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O.J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Turun Koulut liikkeelle -hanke, Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. *Liikunta ja Tiede* 45 (6), 13–19.
- Kosonen, P. A. 1992. Lukiolaisten ajankäyttö ja työmäärä. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, Jyväskylä.
- Kämppe, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys. WHO-koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994–2006. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Kääriäinen, H., Laaksonen, P. & Wiegand, E. 1997. Tutkiva ja muuttuva koulu. Porvoo: WSOY.

- Laakso, L. 2006. Koulun liikunta terveyden ja vireisyyden kannalta. Esitelmä Rauman symposiumissa. Luettu 11.10.2010. [http://vanha.edu.utu.fi/rok1/liiter/symposium/-Esitelmät/Laakso\\_Lauri.pdf](http://vanha.edu.utu.fi/rok1/liiter/symposium/-Esitelmät/Laakso_Lauri.pdf)
- Lehtonen-Veromaa, M., Möttönen, T., Svedström, E., Hakola, P., Heinonen, O. J. & Viikari, J. 2000. Physical activity and bone mineral acquisition in prepubertal girls. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 10, 236–243.
- Leimu, K. & Välijärvi, J. 2004. Arviointien antia – IEA-tutkimusten Suomi-kuva. Teoksessa K. Leimu (toim.) *Kansainväliset IEA-tutkimukset Suomi-kuvaa luomassa*. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos, 359–388.
- Liinamo, A. & Kannas, L. 1995. Viihdynkö, pärjäänkö, selviänkö turvallisesti: Koulunkäynti oppilaiden kokemana. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys*. Opetushallitus, 109–130.
- Linnakylä, P. 1993. Miten oppilaat viihtyvät peruskoulun yläasteella? *Kouluelämän laadun kansallinen ja kansainvälinen arviointi*. Julkaisussa V. Brunell & P. Kupari (toim.) *Peruskoulu oppimisympäristönä – peruskoulun arviointi 90-tutkimuksen tuloksia*. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, 39–55.
- Linnakylä, P. & Välijärvi, J. 2005. Arvon mekin ansaitsemme - Kansainvälinen arviointi suomalaisen koulun kehittämiseksi. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. *Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta* 114.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. *Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot*. Stakes, Raportteja 23. Helsinki.
- McKenzie, T., Sallis, J., Elder, J., Berry, C., Hoy, P. & Nader, P. 1997. Physical activity levels and prompts in young children at recess, a two year study of a bi ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise & Sport* 3, 195–202.
- Metsämuuronen, J. 2005. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.



- Nicholson, L. 1997. Schools and health: Our nation's investment. Committee on Comprehensive School Health Programs. Washington D.C: National Academic Press.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2003. Koulupihojen liikuntaolosuhteet, valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry: julkaisusarja 2004: 1. Yliopistopaino.
- OECD:n PISA 2003 -tutkimus. Luettu 02.05.2011. [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi)
- Nuori Suomi ja Opetusministeriö 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry: n julkaisusarja.
- Olkinuora, E. 1983. Oppimisen ja opiskelun mielekkyydestä peruskoulun päättövaiheessa. Empiirisiä tuloksia. Turun kasvatustieteellisen seuran julkaisusarja A: 91.
- Olkinuora, E. & Mattila, E. 2001. Oppilaan koulutyön mielekkyyden ja koulujen kasvatustoiminnan edellytysten arviointia. Teoksessa E. Olkinuora & E. Mattila (toim.) Miten menee peruskoulussa? Kasvatuksen ja oppimisen edellytysten tarkastelua Turun kouluissa. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos, 17–53.
- Orjala, Anu. 2005. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihaalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntasuunnittelu ja -hallinto. Pro gradu- tutkielma.
- Orpinas, P. & Horne, A. 2006. Bullying prevention: creating a positive school climate and developing social competence. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Parrish, A-M., Iverson, D., Russell, K. & Yeatman, H. 2009. Observing childrens' s playground activity levels at Illawarra primary schools using CAST. Journal of hysical Activity & Health 6, 589–596.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., ym. 1995. Physical activity and public health. Journal of the American Medical Association 5, 402–407.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. [www.oph.fi](http://www.oph.fi)
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. & McKenzie, T. L. 2003. A Longitudinal Study

- of Children's Enjoyment of Physical Education. *Pediatric Exercise Science* 15, 170–178.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus, 213.
- Ramstetter, C., Murray, R. & Garner, A.S. 2010. The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health* 11, 517–526.
- Rantala, S. 2007. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ridgers, N. D. & Stratton, G. 2005. Physical activity during school recess. The Liverpool sporting playground project. *Pediatric Exercise Science* 17 (3), 281–290.
- Ridgers, N.D., Stratton, G. & Fairclough, S.J. 2006. Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine* 4, 359–371.
- Rimpelä, M., Jokela, J., Luopa, P., Liinamo, A., Huhtala, H., Kosunen, E., Rimpelä, A. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996 -tutkimus: Kouluviihtyvyys, terveys ja tottumukset, perustulokset yläasteilta ja kaupunkien väliset erot. *Aiheita* 40/1996, Stakes.
- Sallis, J. F., Buono, M.J., Roby, J.J., Micale, F. G. & Nelson, J.A. 1993. Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 25 (1), 99–108.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science* 6, 302–314.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Samdal, O., Dür, W. & Freeman, J. 2004. School. Teoksessa C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal & V. Barnekow Rasmussen (toim.) *Young people's health in context. Health behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey.* Health Policy for

- Children and Adolescents, No. 4. Copenhagen: World Health Organisation Regional Office for Europe, 42–51.
- Sarkin, J.A., McKenzie, T.L. & Sallis, J.F. 1997. Gender differences in physical activity during fifth-grade physical education and recess periods. *Journal of Teaching in Physical Education* 17(1), 99–106.
- Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana. Työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilöstön näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Väitöskirja.
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. 1986. Social Psychological Aspects of competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology* 8, 25–35.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmuck, R. A. & Schmuck, P. A. 2001. *Group Processes in the Classroom*. Eight Edition. Boston Mass: McGrawHill.
- Sleap, M. & Warburton, P. 1996. Physical activity levels of 5-11-year-old children in England: cumulative evidence from three direct observation studies. *International Journal of Sport Medicine* 4, 248-253.
- Stratton, G. 2000. Promoting children's physical activity in primary school: An intervention study using playground markings. *Ergonomics* 10, 1538-1546.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Soini, M., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2004. Koluliikunnan motivaatioilmastomittarin validointi – koetun liikunnallisen pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteys itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja Tiede* 6 (41), 58–63.
- STAKES-kouluterveyskysely. 2009. Luettu 02.05.0211. [www.stakes.fi](http://www.stakes.fi).

- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104, University of Jyväskylä.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Jarvelin, M-R. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 24 (1), 22–28.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine Science Sports Exercise* 32, 1617–1622.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.
- Uusikylä, K. 2003. Vastatulia. Inhimillisen kasvatuksen ja koulutuksen puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Veugelaers, P. J. & Fitzgerald, A. L. 2005. Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: A multilevel comparison. *American Journal of Public Health* 95 (3), 432–435.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyllä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos. Jyväskylän Yliopisto. Terveystyön edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja no 2, 114–139.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Välimäki, R. & Kannas, L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta ja Tiede* 42 (6), 39–46.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

- Vygotskij, L. S. 1998. The collected works of L. S. Vygotsky / editor of the English translation: R. W. Rieber. Volume 5, Child Psychology. New York: Plenum Press.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285–301.
- Wankel, L. M. 1993. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology* 24, 151–169.
- WHO:n kouluterveyskysely 2002. THL.



**2. Koulupäivien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua)

En yhtään	Noin ½ tuntia	Noin 1 tunti	Noin 2-3 tuntia	Noin 4-6 tuntia	7 tuntia tai enemmän
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?** (Rastita vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sinua)

- En
- Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin
- Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

**3.1 Jos vastasit ottavasi osaa urheiluseuran harjoituksiin, niin minkä lajin/lajien harjoituksiin osallistut?**

---

**3.2 Jos vastasit ottavasi osaa urheiluseuran harjoituksiin, kuinka monta kertaa viikossa osallistut urheiluseuran harjoituksiin tai peleihin?**

Noin \_\_\_\_\_ kertaa viikossa

**4. On olemassa syitä, jotka voivat vaikeuttaa tai estää sinua harrastamasta liikuntaa vapaa-ajallasi.** Onko sinulla tällaisia liikunnan harrastamista vaikeuttavia tai haittaavia tekijöitä? Merkitse numeroimalla enintään kolme tärkeintä syytä (1= tärkein syy, 2= toiseksi tärkein syy, 3= kolmanneksi tärkein syy). Jos mikään asia ei vaikeuta liikunnan harrastamista, numeroi ainoastaan viimeinen väite numerolla 1.

- En ole kiinnostunut liikunnasta
- Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin liikkua
- Kodin läheltä puuttuvat minua kiinnostavat liikuntamahdollisuudet
- Liikunnan harrastaminen on kallista
- Minulla ei ole aikaa liikunnan harrastamiselle
- En ole löytänyt minulle sopivaa liikuntaharrastusta
- Jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- Mikään asia ei vaikeuta minun liikunnan harrastamistani

Miksi harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi? Vapaa-ajan liikunta käsittää kaiken liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden, joka saa sykkeen nousemaan ja saa sinut hengästymään vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Rastita ruutu, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

**1. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**2. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen syyllisyyttä, jos en harrasta liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**3. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska arvostan liikunnasta saamaani hyötyä.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**4. En näe, mitä järkeä on harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**5. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska liikunta on hauskaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**6. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minulle tärkeät ihmiset (vanhemmat, perhe, ystävät ym.) vaativat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**7. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, mutta kysyn itseltäni, miksi jatkan liikuntaharrastustani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa



**8. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minua hävettää, kun minulta jää liikuntakerta väliin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**9. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**10. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska nautin liikuntahetkistä.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**11. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en harrasta liikuntaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**12. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen epäonnistuneeni, jos en ole harrastanut liikuntaa vähään aikaan.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**13. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikuntaharrastuksen eteen.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**14. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska liikunnan harrastaminen on mukavaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**15. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska ystäväni ja perheeni painostavat minua harrastamaan liikuntaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**16. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, mutta en osaa sanoa, miksi harrastan liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

--	--	--	--	--

**17. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen itseni huonoksi, jos en harrasta liikuntaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa    Ei osittain pidä paikkansa    Pitää osittain paikkansa    Pitää melko hyvin paikkansa    Pitää täysin paikkansa

--	--	--	--	--

**18. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muutun rauhattomaksi, jos en harrasta liikuntaa säännöllisesti.**

Ei pidä lainkaan paikkansa    Ei osittain pidä paikkansa    Pitää osittain paikkansa    Pitää melko hyvin paikkansa    Pitää täysin paikkansa

--	--	--	--	--

**19. En ymmärrä, miksi minun pitäisi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.**

Ei pidä lainkaan paikkansa    Ei osittain pidä paikkansa    Pitää osittain paikkansa    Pitää melko hyvin paikkansa    Pitää täysin paikkansa

--	--	--	--	--

**20. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun harrastan liikuntaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa    Ei osittain pidä paikkansa    Pitää osittain paikkansa    Pitää melko hyvin paikkansa    Pitää täysin paikkansa

--	--	--	--	--

Seuraavat kysymykset koskevat ystäviäsi. Joskus ystäväsi rohkaisevat ja tukevat sinua jokapäiväisissä toiminnoissasi. Haluaisimme tietää, rohkaisevatko ystäväsi sinua harrastamaan liikuntaa ja miten he sen tekevät. Aktiivisella liikunnalla tarkoitamme fyysistä aktiivisuutta, joka saa sykkeen nousemaan ja saa sinut hengästymään vähintään 20 min kerrallaan. Kyse on vapaa-ajan liikunnastasi, joka tapahtuu koulupäivien ulkopuolella. Mieti, kuinka paljon ystäväsi tukeneet sinua liikuntaharrastuksiasi viimeisten 3 viikon aikana.

**1) Ystäväni rohkaisevat minua harrastamaan aktiivista liikuntaa vapaa-ajallani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**2) Ystäväni luottavat minun kykyyni harrastaa aktiivista liikuntaa vapaa-ajallani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**3) Ystäväni auttavat minua harrastamaan aktiivista liikuntaa vapaa-ajallani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**4) Ystäväni tukevat minua, kun harrastan aktiivista liikuntaa vapaa-ajallani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**5) Ystäväni antavat minulle myönteistä palautetta, kun harrastan aktiivista liikuntaa vapaa-ajallani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**6) Voin puhua ystäväni kanssa vapaa-ajan liikunnan harrastuksistani.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**7) Ystäväni ovat kiinnostuneet vapaa-ajallani harrastamastani aktiivisesta liikunnasta.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

Seuraavassa saat miettiä millainen olet verrattuna muihin samanikäisiin tyttöihin/poikiin. Vertaa itseäsi saman sukupuolen edustajiin. Ympyröi se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

*Esimerkki. Minulla on vaaleat hiukset 1 2 3 4 5 Minulla on tummat hiukset.*

*Eli jos pidät itseäsi ehdottomasti vaaleahiuksisena, ympyröi numero 1. Jos taas pidät itseäsi ehdottomasti tummahiuksisena, ympyröi numero 5. Jos et kuulu kumpaankaan ääripäähän **valitse ääripäiden väliltä luku, joka mielestäsi kuvaa itseäsi parhaiten.***

<b>Olen hyvä liikunnassa.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Olen huono liikunnassa</b>
<b>Liikuntataidoiltani olen mielestäni parhaimmasta päästä.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Liikuntataidoiltani kuulun mielestäni heikoimpiin liikkujiin.</b>
<b>Olen itsevarma liikuntatilanteissa.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>En luota itseeni liikuntatilanteissa.</b>
<b>Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita liikunnallisiin tehtäviin (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset).</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>En kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan liikunnallisiin tehtäviin (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset).</b>
<b>Olen ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan liikunnallisia tehtäviä (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset).</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Vetäydyn taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan liikunnallisia tehtäviä (joukkueet, kilpailut, mallisuoritukset).</b>

**Seuraavaksi kysymme aikomuksistasi harrastaa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan seuraavien 4 viikon aikana vapaa-aikanasi koululiikunnan ulkopuolella.**

**Aion harrastaa aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan seuraavien 4 viikon aikana seuraavalla säännöllisyydellä.** (Ympyröi ääripäiden väliltä sinun ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.)

En ollenkaan	1	2	3	4	5	6	7	Joka päivä
--------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

**Aion harrastaa aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan ainakin 3 kertaa viikossa seuraavien 4 viikon aikana.** (Ympyröi ääripäiden väliltä sinun ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto).

Ehdottomasti en	1	2	3	4	5	6	7	Ehdottomasti kyllä
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

**Aion harrastaa aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan ainakin 3 kertaa viikossa seuraavien 4 viikon aikana** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinun ajatuksiasi).

Erittäin epätodennäköistä	Hyvin epätodennäköistä	Melko epätodennäköistä	Melko todennäköistä	Hyvin todennäköistä	Erittäin todennäköistä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Seuraavassa osiossa meitä kiinnostaa asenteesi vapaa-ajan liikuntaa kohtaan. Ympyröi ääripäiden väliltä yksi numero, joka parhaiten kuvaa sinua ja ympyröi jokaiselta riviltä vain yksi numero.**

**Aktiivisen liikunnan harrastaminen vähintään 20 minuuttia kerrallaan 3 päivänä viikossa vapaa-ajallani seuraavien 4 viikon aikana on ...**

**Ikävää**                      1      2      3      4      5      6      7      **Mukavaa**

**Pahaksi**                    1      2      3      4      5      6      7      **Hyväksi**



**Nyt haluaisimme tietää sinulle tärkeiden ihmisten (ystävien, vanhempien ja muiden perheen jäsenien) ajatuksista ja uskomuksista liittyen sinun vapaa-ajan liikuntaharrastukseesi.**

**Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että harrastan aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan 3 päivänä viikossa seuraavien 4 viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua.)

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Useimmat tuntemani ihmiset hyväksyisivät sen, että harrastan aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan 3 päivänä viikossa seuraavien 4 viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua.)

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Minulle läheiset ihmiset odottavat minun harrastavan aktiivista liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan 3 päivänä viikossa seuraavien 4 viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua.)

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä



**Seuraavat kysymykset koskevat koulusi pihalla harrastamaasi vapaa-ajan liikuntaa.**

**1. Arvioi kuinka monta kertaa viikossa olet lähiviikkojen aikana käyttänyt koulusi pihan liikuntapaikkoja vapaa-ajallasi (koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin)?** (Rastita alla olevista vaihtoehdoista vain yksi.)

Joka päivä	Useita kertoja viikossa	1-2 kertaa viikossa	Vähemmän kuin kerran viikossa	En kertaakaan

**2. Mitä liikuntalajeja olet harrastanut eniten vapaa-ajallasi (koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin) koulusi pihalla?** (esim. jalkapallo, koripallo tms.) Huom. Merkitse enintään kolme lajia. Laita järjestykseen

1=eniten harrastamasi, 2=toiseksi eniten harrastamasi jne.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**3. Alla on lueteltuna syitä, jotka voivat vaikeuttaa tai estää sinua harrastamasta liikuntaa koulusi pihalla vapaa-ajallasi.** Vaikuttaako jokin näistä syistä siihen, että sinä et käytä koulupihasi liikuntapaikkoja vapaa-ajallasi? Merkitse numeroimalla enintään kolme tärkeintä syytä (1= tärkein syy, 2= toiseksi tärkein syy, 3= kolmanneksi tärkein syy). Jos mikään asia ei vaikeuta liikunnan harrastamista koulupihalla vapaa-ajallasi, numeroi ainoastaan viimeinen väite numerolla 1.

- \_\_\_ En ole kiinnostunut liikunnasta
- \_\_\_ Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin harrastaa liikuntaa
- \_\_\_ Koulupihalle on liian pitkä matka kotoani
- \_\_\_ Koulupihalta puuttuvat minua kiinnostavat liikuntamahdollisuudet
- \_\_\_ Koulupihan liikuntapaikat ovat huonossa kunnossa
- \_\_\_ Koulupihalla muut käyttäjät valtaavat minua kiinnostavat liikuntapaikat
- \_\_\_ Jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Mikään asia ei estä minua harrastamasta liikuntaa koulupihalla vapaa-ajallani

4. Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit omalle koulupihallesi sen perusteella, kuinka hyvä ja mukava liikuntapaikka se sinusta on? \_\_\_\_\_

**Kyselylomakkeen loppuosa käsittelee välitunti liikuntaa. Välituntiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea aktiivista liikuntaa välituntisin (esimerkiksi reipas kävely tai pallopelit). Meitä kiinnostaa nyt ainoastaan koulupäivän aikainen mutta oppituntien ulkopuolinen aktiivinen liikunta.**

1. Mitä teet välituntisin? Merkitse enintään kolme yleisintä välituntien viettotapaasi. (Eli merkitse

numero 1 kohtaan, joka on yleisin, merkitse numero 2 kohtaan, joka on toiseksi yleisin jne.)

\_\_\_ Istuskelen/oleskelen koulun sisätiloissa (juttelen kavereiden kanssa, luen yms.)

\_\_\_ Istuskelen/ oleskelen koulupihalla (juttelen kavereiden kanssa, luen yms.)

\_\_\_ Kävelen/kuljeskelen koulupihalla

\_\_\_ Pelaan pallopelejä (heittelen tai potkin palloa, pelaan jalkapalloa, koripalloa tms.)

\_\_\_ Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

2. Arvioi kuinka suuren osan välitunneista nykyisin käytät liikuntaan (pelaat pallopelejä, kävelet tms.)? (Rastita alla olevista vaihtoehdoista vain yksi.)

Useimmat välitunnit	Yli puolet välitunneista	Puolet välitunneista	Alle puolet välitunneista	En liiku välituntisin
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Kenen kanssa yleensä vietät välitunnit? (Rastita alla olevista vaihtoehdoista vain yksi)

\_\_\_ oman sukupuolen edustajan/edustajien seurassa

\_\_\_ vastakkaisen sukupuolen edustajan/edustajien seurassa

\_\_\_ tyttö-poika sekaryhmissä

\_\_\_ yksin

**4. Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena ruokavälituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet ruokavälitunnista?**

En ole liikkunut ruokavälituntisin	Keskimäärin yhtenä välituntina viikossa	Keskimäärin kahtena välituntina viikossa	Keskimäärin kolmena välituntina viikossa	Keskimäärin neljänä välituntina viikossa	Olen liikkunut kaikilla ruokavälitunneilla

**5. Viimeisen kolmen viikon aikana: Keskimäärin kuinka monena tavallisena 10 tai 15 minuutin välituntina viikossa olet liikkunut vähintään puolet välitunnista?**

En ole liikkunut välituntisin	Keskimäärin yhtenä välituntina viikossa	Keskimäärin 2-3 välituntina viikossa	Keskimäärin 4-6 välituntina viikossa	Keskimäärin 7-9 välituntina viikossa	Kymmenenä tai useampana välituntina viikossa

**6. Alla on lueteltuna syitä, jotka voivat estää tai haitata sinua osallistumasta välituntiin koulupihalla. Vaikuttaako jokin alla olevista syistä siihen, että sinä et osallistu välituntiin? Merkitse numeroimalla enintään 3 tärkeintä syytä (1= tärkein syy, 2= toiseksi tärkein syy, 3= kolmanneksi tärkein syy). Jos mikään asia ei vaikeuta osallistumistasi välituntiin, numeroi ainoastaan viimeinen väite numerolla 1.**

- En ole kiinnostunut liikunnasta
- Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin liikkua välituntisin
- Koulupihalta puuttuvat minua kiinnostavat liikuntamahdollisuudet
- Koulupihaan liikuntapaikat ovat huonossa kunnossa
- Koulupihalla muut käyttäjät valtaavat minua kiinnostavat liikuntapaikat
- Jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- Mikään asia ei estä minua osallistumasta välituntiin

**7. Millä kuljet tavallisesti koulumatkasi? Merkitse enintään kolme yleisintä tapaa kulkea koulumatkasi. Eli merkitse numero 1 kohtaan, joka on yleisin, merkitse numero 2 kohtaan, joka on toiseksi yleisin jne.**

- Kävelen
- Pyörällä
- Autokyydillä

\_\_\_ Mopolla/skootterilla

\_\_\_ Bussilla

\_\_\_ Jokin muu. Mikä? \_\_\_\_\_

Miksi liikut välituntisin? Välituntiliikunnalla ja välituntisin liikkumisella tarkoitamme aktiivista liikuntaa välituntisin, kuten reipasta kävelyä tai pallopelejä. Rastita ruutu, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi jokaisen väitteen jälkeen.

**1. Liikun välituntisin, koska muut ihmiset sanovat, että minun pitäisi liikkua välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**2. Liikun välituntisin, koska tunnen syyllisyyttä, jos en liiku välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**3. Liikun välituntisin, koska arvostan välituntiliikunnan hyötyjä.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**4. En näe, mitä järkeä välituntiliikunnassa on.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**5. Liikun välituntisin, koska välituntiliikunta on hauskaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**6. Liikun välituntisin, koska minulle tärkeät ihmiset vaativat, että minun pitäisi liikkua välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**7. Liikun välituntisin, mutta kysyn itseltäni, miksi jatkan osallistumista välitunti liikuntaan.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**8. Liikun välituntisin, koska minua häveittää, kun jätän välituntisin liikuntamahdollisuuden käyttämättä.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**9. Liikun välituntisin, koska säännöllinen välituntiliikunta on minulle tärkeää.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**10. Liikun välituntisin, koska nautin liikuntahetkistä välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**11. Liikun välituntisin, koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en liiku välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**12. Liikun välituntisin, koska tunnen epäonnistuneeni, jos en ole liikkunut vähään aikaan välitunneilla.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**13. Liikun välituntisin, koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen välituntiliikunnan teon.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**14. Liikun välituntisin, koska välituntiliikunta on mukavaa.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**15. Liikun välituntisin, koska ystäväni ja opettajani painostavat minua liikkumaan välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**16. Liikun välituntisin, mutta en osaa sanoa, miksi osallistun välituntiliikuntaan.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**17. Liikun välituntisin, koska tunnen itseni huonoksi, jos en liiku välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**18. Liikun välituntisin, koska muutun rauhattomaksi, jos en säännöllisesti liiku välitunneilla.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**19. En ymmärrä, miksi minun pitäisi osallistua välituntiliikuntaan.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

**20. Liikun välituntisin, koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun liikun välituntisin.**

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

Seuraavat kysymykset koskevat ystäviäsi. Joskus ystäväsi rohkaisevat ja tukevat sinua jokapäiväisissä toiminnoissasi. Haluaisimme tietää, rohkaisevatko ystäväsi sinua liikkumaan välituntisin ja miten he sen tekevät. Välituntiliikunnalla ja välituntisin liikkumisella tarkoitamme aktiivista liikuntaa välituntisin, kuten reipasta kävelyä tai pallopelejä. Mieti seuraavaksi, kuinka paljon ystäväsi ovat tukeneet sinua liikkumaan välituntisin viimeisen kolmen viikon aikana. Rastita ruutu, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

**1) Ystäväni rohkaisevat minua liikkumaan aktiivisesti välituntisin.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**2) Ystäväni luottavat minun kykyihini/taitoihini liikkua aktiivisesti välituntisin.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**3) Ystäväni auttavat minua liikkumaan aktiivisesti välituntisin.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**4) Ystäväni tukevat minua välituntiliikuntaan osallistumisessa.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**5) Ystäväni antavat minulle myönteistä palautetta, kun osallistun välituntiliikuntaan.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**6) Voin puhua välituntiliikunnasta ystäväni kanssa.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

### 7) Ystäväni ovat kiinnostuneet osallistumisestani välitunti liikuntaan.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

Seuraavat kysymykset koskevat opettajia ja muuta koulun henkilökuntaa. Joskus muut ihmiset rohkaisevat ja tukevat sinua jokapäiväisissä toiminnoissasi. Haluaisimme tietää, rohkaisevatko opettajat ja muu koulun henkilökunta sinua liikkumaan välituntisin ja miten he sen tekevät. Välituntiliikunnalla ja välituntisin liikkumisella tarkoitamme aktiivista liikuntaa välituntisin, kuten reipasta kävelyä tai pallopelejä. Mieti seuraavaksi, kuinka paljon opettajat ja muu henkilökunta ovat tukeneet sinua liikkumaan välituntisin viimeisen kolmen viikon aikana. Rastita ruutu, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

#### 1) Opettajat rohkaisevat minua liikkumaan aktiivisesti välituntisin.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

#### 2) Opettajat luottavat minun kykyihini/taitoihini liikkua aktiivisesti välituntisin.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

#### 3) Opettajat auttavat minua liikkumaan aktiivisesti välituntisin.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä



**4) Opettajat tukevat minua välituntiin osallistumisessa.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**5) Opettajat antavat minulle myönteistä palautetta, kun osallistun välituntiin.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**6) Voin puhua välituntikunnasta opettajien kanssa.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**7) Opettajat ovat kiinnostuneet osallistumisestani välituntiin.**

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Seuraavaksi kysymme aikomuksistasi liikkua välituntisin vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana.**

*Vastausohje seuraaviin tehtäviin: Ympyröi ääripäiden väliltä numero, joka parhaiten kuvaa aikomuksiasi/ajatuksiasi.*

*Esimerkki Minulla on vaaleat hiukset 1 2 3 4 5 6 7 Minulla on tummat hiukset.*

*Jos pidät itseäsi ehdottomasti vaaleahiuksisena, ympyröi numero 1. Jos taas pidät itseäsi ehdottomasti tummahiuksisena, ympyröi numero 7. Jos et kuulu kumpaankaan ääripäähän valitse ääripäiden väliltä luku, joka mielestäsi kuvaa itseäsi parhaiten.*

**Aion liikkua välituntisin seuraavan viikon aikana seuraavalla säännöllisyydellä.**

(Ympyröi ääripäiden väliltä yksi numero, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi)

<b>En ollenkaan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Joka päivä</b>
---------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-------------------

**Aion liikkua välituntisin vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana.**  
(Ympyröi ääripäiden väliltä yksi numero, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi)

Ehdottomasti en	1	2	3	4	5	6	7	Ehdottomasti kyllä
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

**Kuinka todennäköistä on, että liikut päivittäin vähintään yhdellä välitunnilla seuraavan viikon aikana?** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi)

Erittäin epätodennäköistä	Hyvin epätodennäköistä	Melko epätodennäköistä	Melko todennäköistä	Hyvin todennäköistä	Erittäin todennäköistä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Seuraavassa osiossa meitä kiinnostaa asenteesi välituntiliikuntaa kohtaan.**  
**Ympyröi ääripäiden väliltä numero, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi ja ympyröi jokaiselta riviltä vain yksi numero.**

**Aktiivisen liikunnan harrastaminen välituntisin vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana on ...**

<b>Ikävää</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Mukavaa</b>
<b>Pahaksi</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Hyväksi</b>
<b>Turhaa</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Tärkeätä</b>
<b>Tylsää</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Mielenkiintoista</b>
<b>Haitallista</b>	1	2	3	4	5	6	7	<b>Hyödyllistä</b>

**Seuraavassa osiossa olemme kiinnostuneet, kuinka paljon voit itse vaikuttaa välituntiliikuntaan osallistumiseesi seuraavan viikon aikana.**

**Kuinka paljon voit itse vaikuttaa siihen, liikutko aktiivisesti välituntisin seuraavan viikon aikana?**

(Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi.)

En voi vaikuttaa lainkaan.	Voin vaikuttaa asiaan todella vähän.	Voin vaikuttaa asiaan hieman.	Voin vaikuttaa asiaan jonkin verran.	Voin vaikuttaa asiaan melko paljon.	Voin vaikuttaa asiaan paljon.	Voin itse täysin vaikuttaa asiaan.

**Jos haluaisin, voisin liikkua aktiivisesti välituntisin seuraavan viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi.)

Täysin erimielä	Vahvasti erimielä	Osittain erimielä	Ei erimielä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Voin itse täysin vaikuttaa liikunko aktiivisesti välituntisin seuraavan viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi.)

Täysin erimielä	Vahvasti erimielä	Osittain erimielä	Ei erimielä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Nyt me haluaisimme tietää sinulle tärkeiden ihmisten (ystävien, opettajien, vanhempien ja muiden perheen jäsenien) ajatuksista ja uskomuksista liittyen sinun välituntiliikuntaasi.**

**Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että liikun välituntisin aktiivisesti vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi)

Täysin erimielä	Vahvasti erimielä	Osittain erimielä	Ei erimielä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Useimmat tuntemani ihmiset hyväksyisivät sen, että liikun välituntisin aktiivisesti vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi)

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Minulle läheiset ihmiset odottavat minun liikkuvan aktiivisesti vähintään yhdellä välitunnilla päivässä seuraavan viikon aikana.** (Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa ajatuksiasi.)

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

**Seuraavat kysymykset koskevat ajatuksiasi koulustasi.**

**Ympyröi vastaus, joka parhaiten kuvaa, miltä sinusta on tuntunut koulullanne.**

Tunnen, että <u>koulussa</u> ...	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
...minua tuetaan.	1	2	3	4	5
...minua kuunnellaan.	1	2	3	4	5
...minua ymmärretään.	1	2	3	4	5
...minua arvostetaan.	1	2	3	4	5
...olen turvassa.	1	2	3	4	5

Tunnen, että <u>välituntisin...</u>	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
... minua kuunnellaan.	1	2	3	4	5
... minua ymmärretään	1	2	3	4	5
... minua arvostetaan.	1	2	3	4	5
... olen turvassa.	1	2	3	4	5

**Ympyröi kunkin väitteen kohdalta se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Menen mielelläni kouluun.	1	2	3	4	5
2. Pidän koulussa olemisesta.	1	2	3	4	5
3. Pidän koulussa tehtävistä asioista.	1	2	3	4	5
4. Menen mielelläni liikuntatunneille.	1	2	3	4	5
5. Pidän liikuntatunneista.	1	2	3	4	5
6. Pidän liikuntatunneilla tehtävistä asioista.	1	2	3	4	5
7. Menen mielelläni välitunneille.	1	2	3	4	5
8. Pidän välitunneilla olemisesta.	1	2	3	4	5
9. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi mennä välitunneille.	1	2	3	4	5
10. Pidän välitunneilla tehtävistä asioista.	1	2	3	4	5
11. Välitunneilla oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	1	2	3	4	5
12. Välitunneilla on hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
13. Välitunnit ovat riidattomia	1	2	3	4	5
14. Välitunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen	1	2	3	4	5
15. Välitunneilla kaikki halukkaat hyväksytään mukaan toimintaan.	1	2	3	4	5
16. Välitunneilla haukutaan toisia.	1	2	3	4	5

**Ympyröi kunkin väitteen kohdalta se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin erimieltä	Osittain erimieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Koulupihamme on hyvässä kunnossa.	1	2	3	4	5
2. Koulumme sisätilat ovat hyvässä kunnossa.	1	2	3	4	5
3. Koulupihalla on riittävästi tilaa välituntiikunnalle.	1	2	3	4	5
4. Koulun sisällä on riittävästi tilaa liikunnallisille välituntiaktiiviteeteille.	1	2	3	4	5
5. Koulullamme on liikuntavälineitä, joita oppilaat voivat käyttää välituntisin.	1	2	3	4	5
6. Välituntisin oppilaiden käytössä olevat liikuntavälineet ovat hyväkuntoisia.	1	2	3	4	5
7. Välituntisin oppilaiden käytössä on riittävästi liikuntavälineitä.	1	2	3	4	5
8. Koulullamme on erilaisia liikunta-aktiiviteetteja koulupäivien aikana (esim. välituntiikunta, erilaiset liikunnalliset teemapäivät).	1	2	3	4	5
9. Koulun jälkeen on mahdollisuus osallistua erilaisiin liikunnallisiin toimintoihin/kerhoihin.	1	2	3	4	5
10. Saan koulultani tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista.	1	2	3	4	5
11. Muut oppilaat rohkaisevat minua osallistumaan Välituntiikuntaan.	1	2	3	4	5
12. Muut oppilaat paheksuvat, jos osallistun välituntiikuntaan.	1	2	3	4	5
13. Muut oppilaat liikkuvat koulupäivien aikana.	1	2	3	4	5
14. Opettajat rohkaisevat minua osallistumaan välituntiikuntaan.	1	2	3	4	5
15. Opettajat valvovat välituntiikuntaa.	1	2	3	4	5
16. Opettajat tai muut koulun henkilökunnan jäsenet organisoivat Välituntiikuntaa.	1	2	3	4	5
17. Opettajat pitävät tärkeänä sitä, että oppilaat osallistuvat Välituntiikuntaan.	1	2	3	4	5
18. Koulumme sisätilat sekä koulupiha ovat turvallisia.	1	2	3	4	5
19. Liikuntavälineet ovat turvallisia käyttää.	1	2	3	4	5

---

20. Koulumme sisätiloja sekä koulupihaa valvotaan välituntisin.	1	2	3	4	5
21. Tunnen oloni turvalliseksi, kun osallistun välituntiliikuntaan.	1	2	3	4	5

---

**Kiitos vastauksestasi!**