

**KOULUKIUSATTUJEN KOKEMUKSIA LIKUNNASTA JA SEN
MERKITYKSISTÄ**

Laura Puhakka

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Puhakka, L. 2021. Koulukiusattujen kokemuksia liikunnasta ja sen merkityksistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 56 s, 1 liite.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin koulukiusattujen kokemuksia liikunnasta sekä heidän antamiaan merkityksiä liikunnalle. Mielenkiinto aiheen tutkimukseen lähti kandidyöstäni, jossa totesin kiusattujen olevan vähemmän liikunnallisesti aktiivisia verrattuna ei-kiusattuihin. Olin kiinnostunut siitä, miten koulukiusatut kokevat liikunnan sekä liikkumisen elämässään.

Tutkimustehtävinä olivat koulukiusattujen kokemukset kiusaamisesta kouluaikana ja niihin kokemukseen liittyvä liikunta, koulukiusattujen antamat merkitykset liikunnalle sekä mieleiset että epämiellyttävät kokemukset liikkumisesta. Tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin ja aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimus on toteutettu Webropolin kyselylomakkeen avulla, jossa koulukiusatut vastasivat huhtikuun 2020 aikana avoimin vastausvaihtoehtoin kyselyyn. Tutkimuksesta ilmoitettiin suljetussa Facebook-ryhmässä, joka oli tarkoitettu koulukiusatuille sekä heidän vanhemmilleen sekä Valopilkut ry:n Facebook sivuilla.

Tutkimukseen vastasi seitsemän koulukiusaamista kokenutta henkilöä, joista kaksi oli miehiä ja viisi naisia. Vastaajista kaksi oli vastaamishetkellä 15-18-vuotiaita, yksi oli 25-30 vuotias ja neljä yli 31-vuotiaita. Vastaukset vaihtelivat sisällön laajuuksiltaan, pisin vastaus oli neljä riviä pitkä ja lyhyin vastaus yhden sanan mittainen.

Tutkittavista kuusi seitsemästä raportoi kokemuksia koululiikunnassa kiusaamisesta. Vastaajia oli kiusattu muun muassa heidän liikuntataidoistaan, liikuntavarusteistaan sekä ylipainosta. Liikunnan merkitykset tässä tutkimuksessa olivat samoja mitä suomalaiskoululaisilla, mutta koulukiusaamiskokemukset olivat yhteydessä tutkittavien antamiin merkityksiin liikunnalle. Epämiellyttävät liikuntatilanteet liittyivät kiusaamistilanteisiin koululiikunnassa sekä epäonnistumisen kokemuksiin. Miellyttäviä liikuntatilanteita vastaajat raportoivat olevan ne, joissa saa liikkua yksin. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, etteivät koulukiusatut halunneet tulla arvostelluiksi liikuntataitojensa kanssa, sillä heitä oli kiusattu näistä taidoista jo koulussa. Tutkimus osoitti sen, että koulukiusaaminen vaikuttaa kiusattujen kokemukseen liikunnasta. Liikuntataidoista kiusaaminen tekee liikuntatilanteista epämiellyttäviä ja liikuntaa harrastetaan mieluummin niin, ettei liikuntataidoista joudu kiusatuksi.

Asiasanat: koulukiusaaminen, liikunta, liikunnan merkitykset.

ABSTRACT

Puhakka, L. 2021. School bullied children's experiences of physical activity and its meanings. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 56 pp., 2 appendices.

In this study the goal was to study school bullied children's experiences of physical activity and what meanings they give to physical activity. The interest of this study started with my bachelor's thesis where I concluded that school bullied children are less physically active compared to children that are not bullied. I was interested in to know more about how school bullied people experience physical activity in their lives.

The research questions were school bullied children's experiences of bullying during school time and if it was associated with physical activity, school bullied children's experienced meanings of physical activity, pleasant and unpleasant experiences of physical activity. This study was conducted with qualitative methods and the research material is analyzed with data-driven content analysis. The research was implemented as a questionnaire-research and data was collected in April 2020 via Webropol internet questionnaire. The questionnaire was reported in a closed Facebook group for school bullied people and the Facebook page Valopilkut ry.

Seven people with experience of school bullying answered in the questionnaire, two of which were men and five were women. Two of the respondents were, while answering the questionnaire, 15–18 years old, one was 25–30 years old and four were over 31 years old. The answers varied in length; the longest answer was four lines long and the shortest one only one word.

Six out of seven respondents reported experiences of being bullied during physical education class in their school years. Respondents were bullied for example for their sport skills, sport equipment and being overweight. Finnish school children had the same meanings of physical activity that the respondents of this study had, but experiences of being bullied were connected to the respondent's given meanings for physical activity. Unpleasant physically active situations were connected with bullying situations in physical education and experiences of failing. As pleasant situations, respondents reported situations where one can be physically active alone. The results show that school bullied children did not want to be criticized for their sport skills because they were bullied because of these skills in school. Research showed that school bullying influences school bullied people's experience of physical activity. Bullying because of sport skills makes physical activity moments unpleasant and exercising is rather done such that there is no possibility of being bullied for sport skills.

Key words: school bullying, physical activity, meanings of physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 KIUSAAMINEN	3
2.1 Syitä kiusaamiselle ja kiusatuksi joutumiselle	4
2.2 Kiusaaminen eri ikävaiheissa	5
2.3 Sukupuolten erot kiusaamisessa	6
2.4 Kiusaamisen yhteydet psyykkiseen terveyteen	7
3 KOULUKIUSAAMINEN	9
3.1 Kiusaaminen koulun liikuntatunnilla.....	9
3.2 Koulukiusaamiseen puuttuminen	10
4 LIIKUNNAN YHTEYS KIUSAAMISEEN	12
4.1 Kiusaamisen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen	12
4.2 Kiusaamisen vähentäminen liikunnan avulla	14
4.3 Liikunta ja kehonkuva	15
5 LIIKUNNAN MERKITYKSET JA LIIKUNTASUHDE.....	16
5.1 Koululaisten antamia merkityksiä sekä esteitä liikunnalle.....	17
5.2 Liikunnan merkityksien sekä esteiden eroja tyttöjen ja poikien välillä.....	18
6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN METODOLOGIA.....	19
6.1 Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset	19
6.2 Aineiston hankinta ja tutkittavat.....	20
6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	22
6.4 Aineiston analysointi	22
7 TULOKSET.....	26

7.1 Koulukiusattujen kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta	26
7.2 Koulukiusattujen kokemia liikunnan merkityksiä.....	29
7.3 Koulukiusattujen myönteiset kokemukset liikunnasta	32
7.4 Koulukiusattujen kielteiset kokemukset liikunnasta	34
7.5 Koulukiusaamisen yhteydet koko elämään ja liikunnanopettajan vastuu liikuntatunneista jäävistä kokemuksista	36
8 POHDINTA.....	39
8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	44
8.2 Jatkotutkimuksia.....	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kiusaaminen on Suomessa peruskouluikäisillä 5–15 prosentin luokkaa, eikä ilmiön vähenemisestä viimeisen kahden vuosikymmenen aikana ole tutkimusnäyttöä (Salmivalli 2016). Suomessa kiusaamista tutkitaan muun muassa säännöllisesti kouluterveyskyselyllä (Salmivalli 2016; THL 2019).

Koulukiusaaminen on riskitekijä fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle (Pulido ym. 2018), liikkumattomuudelle (Henriksen ym. 2016) sekä terveyttä vaarantavalle käyttäytymiselle (Hertz ym. 2015). Henriksen ym. (2016) kuvaavat kiusaamista indikaattorina syrjäytymiselle, joka voi johtaa sosiaaliseen eriarvoisuuteen ja sitä kautta myös fyysiseen inaktiivisuuteen eli liikkumattomuuteen. Yhdysvalloissa kiusaamista kuvataan jopa kansanterveysongelmana siihen voimakkaasti yhteydessä olevien terveyshaittojen vuoksi (Hertz ym. 2015).

Kiusaamiseen liittyviä oireita voidaan vähentää fyysisen aktiivisuuden avulla (Stein & Dupolwitz 2015). Liikunnalla ja liikuntainterventioilla on useita hyödyllisiä vaikutuksia ihmisten fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen (Penedo & Dahn 2005). Myös esimerkiksi Staal ja Jespersen (2015) ovat osoittaneet, että urheilu ja liikunta voi olla merkittävässä roolissa nuorten mielenterveysongelmien kuntoutusprosessissa.

Jos ihmisellä on vahva liikuntasuhde, se näyttäytyy usein liikunnallisena aktiivisuutena, mutta ei silloin, jos estäviä tekijöitä on liikaa tai niiden voima on liian vahva. Jos ihmisellä on heikko liikuntasuhde, lievätkin estävät tai ehkäisevät tekijät saattavat muodostua ratkaiseviksi sille, että fyysinen aktiivisuus jää yksilöllä vähäiseksi. Liikuntasuhde vaikuttaa myös siihen millaisia merkityksiä yksilö liikunnalle antaa (Koski & Hirvensalo 2019.) Liikunnalle annetut merkitykset ovat myös yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään (esim. Grønman 2018).

Tässä pro gradu -tutkielmassani haluan selvittää koulukiusattujen kokemuksia liikunnasta sekä heidän kokemiaan liikunnan merkityksiä. Aiheen tutkimiseen mielenkiinto lähti kandityöstäni, jossa totesin koulukiusaamisella olevan yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen. Täten halusin enemmän laadullista tutkimustietoa siitä, millaisia merkityksiä koulukiusatut antavat

liikunnalle sekä millaisia kokemuksia heillä on ollut liikunnasta koulukiusaamisen aikana ja sen jälkeen ja siten pyrkiä syventämään tietoa tutkimuksen avulla.

2 KIUSAAMINEN

Kiusaaminen on systemaattista vallan ja voiman väärinkäyttöä. Kiusaamisena voidaan pitää yhteen ja samaan henkilöön toistuvasti kohdistettua tahallista vihamielistä käytöstä sekä kaikkea, mikä aiheuttaa harmia, haittaa tai pahaa mieltä tarkoituksella. Kiusaamiseen liittyy yleensä kiusaajan ja kiusatun epätasaväkisyys eli kiusaaja on jollain tapaa kiusattua vahvempi. (Salmivalli 2016.)

Pohjoismaissa koulukiusaamista tutkinut Dan Olweus kertoo yleisesti koulukiusaamisilmiöstä kirjassaan. Olweuksen (1993, 8) mukaan koulukiusaamisessa oppilasta alistetaan toistuvasti pitkällä aikavälillä yhden tai useamman muun oppilaan toimesta käyttämällä kielteisiä tekoja. Kahden tasaväkisen oppilaan välistä kinastelua ei kutsuta kiusaamiseksi, vaan kiusaamista tapahtuu silloin, kun toinen ei pysty panemaan vastaan. Kielteisillä teoilla tarkoitetaan tahallista yritystä aiheuttaa toiselle kipua ja epämukavuutta. Kielteiset teot voidaan toteuttaa verbaalisesti, fyysistä kontaktia käyttämällä tai ilman fyysistä kontaktia tai sanoja eli relationaalisesti. Verbaalisesti toteutettu kiusaaminen voi olla esimerkiksi kiristäminen, kiusoittelu, ivaaminen ja nimittely. Fyysistä kontaktia käyttämällä kiusaaminen tarkoittaa esimerkiksi lyömistä, tönimistä, potkimista, nipistämistä ja kahlitsemista. Relationaalinen kiusaaminen on esimerkiksi ilmehtimistä tai hävyttömien eleiden tekemistä, tahallista ryhmän ulkopuolelle jättämistä tai toisen toiveisiin mukautumattomuutta. (Olweus 1993, 8–9.)

Kiusaajana tai kiusattuna oleminen on asia, joka voi kestää pitkään, usein useamman vuoden ajan. Olweuksen (1993, 27–28) mukaan on löydetty viitteitä siitä, että oppilaat, joita on kiusattu ovat myös olleet kiusattuja useita vuosia myöhemmin. (Olweus 1993, 27–28.) Kiusaamisen pitkittyneisyys lisää riskiä masennukseen ja itsetuhoisuuteen erityisesti pojilla (Kumpulainen 2016, 101–104).

Käytän tutkielmassani termejä kiusaaminen ja koulukiusaaminen. Koulukiusaamisella tarkoitan kiusaamista kouluympäristössä. Kuitenkaan englanninkielisessä tutkimuksessa ei erikseen aina mainita *school bullying* vaikka tutkimus olisi tehty koululaisille, termiä *bullying* on käytetty yleisemmin (esim. Stein & Dubolwitz 2015).

2.1 Syitä kiusaamiselle ja kiusatuksi joutumiselle

Kiusaamiselle ilmiönä ei ole yksiselitteisesti yhtä tiettyä syytä. Kiusaaminen voi tapahtua yhden yksilön eli kiusaajan toimesta tai koko ryhmän toimesta. Kiusaamisen kohde voi myös olla yksilö eli uhri tai ryhmä. Koulukiusaamisen uhrina on yleensä yksilö, jota kiusataan kahden tai kolmen oppilaan ryhmänä. (Olweus 1993, 10.)

Tyypilliset uhrin piirteet antavat osviittaa siitä, millainen tyypillinen koulukiusaamisen uhri saattaisi olla. Tyypilliset uhrin piirteet pätevät niin tyttöihin kuin poikiin. Kiusatut ovat usein muita oppilaita ahdistuneempia ja epävarmempia. Muita kiusattua kuvaavia adjektiiveja ovat herkkä, hiljainen ja varovainen. Kiusatuilla saattaa olla huono itsetunto ja kielteinen kuva itsestään sekä tilanteestaan kiusattuna. Kiusatuilla ei yleensä ole yhtään hyvää ystävää kouluryhmässä ja kiusatut ovat yksinäisiä ja hylättyjä koulussa. (Olweus 1993, 31–32.)

Vaikka erilaisia kiusatun ominaisuuksia on löytynyt myöhemmissä tutkimuksissa (esim. Neumark-Sztainer ym. 2002), ei näiden syiden varjolla voida kiusaamista oikeuttaa. Salmivallin (2016) sanoin esimerkiksi arkuus ja epävarmuus eivät ole kiusatun ”vikoja” vaan ominaisuuksia. Näiden ominaisuuksien kanssa kiusattu ansaitsee muiden hyväksynnän. Kiusatuilla on myös yleensä kielteisempi kuva väkivaltaa sekä väkivaltaisia tekoja kohtaan, mutta tätä ei voida mieltää seurauksena kiusatuksi joutumiselle (Olweus 1993, 32).

Puolestaan kiusaajan tyypillinen piirre on aggressiivisuus ikätovereitaan kohtaan. Kiusaajat ovat myös yleensä aggressiivisia aikuisia sekä opettajia kohtaan. Kiusaajilla on yleisesti myönteisempi asenne väkivaltaa kohtaan kuin muilla oppilailta. Kiusaajilla on taipumusta impulsiivisuuteen sekä vahva tarve dominoida muita. Kiusaaminen voidaan nähdä myös osatekijänä yleiseen epäsosiaaliseen ja sääntöjä rikkovaan käytösmalliin. (Olweus 1993, 34–35.)

Vaikka kiusaaja on kiusaamistilanteessa valta-asemassa, koituu myös kiusaajana olemiseen ongelmia. Kiusaajilla on korkeampi riski myöhemmin kytkeytyä muihin ongelmallisiin käytösmalleihin, kuten rikollisuuteen ja alkoholin väärinkäyttöön. (Olweus 1993, 35–36.) Myös

depressiiviseen oireiluun on korkeampi riski sekä kiusatuilla että kiusaajilla (Kumpulainen 2016, 103).

Strohmeier, Kärnä ja Salmivalli (2011) ovat löytäneet tutkimuksessaan kiusaamiseen liittyviä eroja maahanmuuttajataustaisten oppilaiden ja kantasuomalaisten välillä Suomessa. Maahanmuuttajaoppilaat kokivat enemmän fyysistä, rasistista sekä seksuaalista kiusaamista kuin kantasuomalaiset. Oppilaat, jotka kokevat painavansa liikaa tai liian vähän olivat merkittävästi todennäköisemmin kiusaamisen uhreja. Mielenkiintoinen havainto on, että koettu paino on suuremmassa asemassa kuin mitattu paino, kun tarkastellaan kiusaamisen uhriksi joutumista. (Carey ym. 2018; Hertz ym. 2015.)

Ylipainoisia lapsia kiusataan heidän painonsa vuoksi sitä todennäköisemmin, mitä enemmän ylipainoa on (Neumark-Sztainer ym. 2002). Janssen, Craig, Boyce ja Pickett (2004) pohtivat tutkimuksessaan ylipainosta kiusaamisen johtuvan siitä, että lapset altistuvat helpommin stereotyyppisiin uskomuksiin. Kielteiset uskomukset stereotyyppisestä ylipainoisesta voisi saada nuoret käyttäytymään näiden uskomusten mukaan eli kiusaamaan ikätovereitaan heidän fyysisestä ulkomuodostansa eli painosta. Ylipainoiset nuoret syyllistyvät itse myös kiusaamiseen. Ylipainoiset pojat ja tytöt olivat todennäköisemmin kiusaamisen uhreja sekä syyllistyivät kiusaamiseen verbaalisesti, fyysisesti ja relationaalisesti kuin normaalipainoiset ikätoverinsa. (Janssen ym. 2004.)

2.2 Kiusaaminen eri ikävaiheissa

Iän lisääntyessä kiusaaminen usein vähenee (Swearer & Hymel 2015), sillä lapsi oppii iän myötä, että kiusaaminen ei ole oikein (Salmivalli 2016). KiVa Koulu-tutkimuksessa huomattiin, että kiusatuksi itsensä kokevien lasten määrä laskee tasaisesti iän myötä 1–6-luokkalaisilla (Salmivalli 2016). Samanlaisen havainnon on tehnyt myös Olweus (1993, 15), jonka mukaan kiusaaminen vähenee iän myötä 2–9-luokkalaisilla. Vanhempien oppilaiden todennäköisyys joutua kiusatuksi on pienempi kuin nuorempien. Tutkimuksessa, jossa selvitettiin koetun painon yhteyttä kiusaamiseen, nuoremmat oppilaat kokivat vanhempia

oppilaita useammin painavansa liikaa ja nuoria oppilaita kiusattiin todennäköisemmin kuin vanhempia oppilaita. (Carey ym. 2018.)

Salmivallin (2016) mukaan yhdeksännellä luokalla kiusaajien määrä on suurimmillaan, sillä yläasteella jokaista kiusattua kohti on enemmän kiusaajia. Kiusaaminen saattaa näin ollen olla raastavampaa, kun kiusattu joutuu kiusatuksi useammalta taholta. Kouluterveyskyselyn mukaan kiusaamista tapahtuu toisen asteen koulutuksessa vähemmän kuin peruskoulussa (THL 2019). Kiusaaminen näyttää siis olevan merkittävin ongelma peruskouluaikana.

2.3 Sukupuolten erot kiusaamisessa

Tyttöjen ja poikien tavat kiusata eroavat toisistaan. Tytöt valitsevat kiusaamisen muodoksi todennäköisemmin toisen loukkaamisen, juoruilun tai kantelun, kun taas pojat turvautuvat fyysiseen väkivaltaan (Besag 2006; Olweus 1993, 18). Sama ilmiö oli Bowien (2010) tutkimuksessa, jossa puutteellinen tunteiden säätely ilmeni pojilla ulkoisena käyttäytymisenä ja tytöillä esimerkiksi ryhmän ulkopuolelle sulkemisena, kostamisena sekä huhupuheina. Kuitenkin kiusaaminen ei-fyysisin keinoin esimerkiksi sanojen ja eleiden muodossa on yleisin kiusaamisen muoto poikien keskuudessa (Olweus 1993, 18). Olweus (1993) toteaa erojen olevan niin biologisia kuin myös sosiaalisia sekä ympäristön tuottamia.

Sukupuolten erot kiusaamisessa saattavat selittyä sillä, että tunteiden säätely eroaa tytöillä ja pojilla (Kokkonen & Kinnunen 2008). Tyttöjen puutteellinen tunteiden säätely ennustaa myöhempää relationaalista aggressiivisuutta (Bowie 2010). Relationaalinen aggressiivisuus ilmenee erilaisina sosiaalisissa suhteissa käytettynä kostamisen tai toisen vahingoittamisen tapoina, kuten toisen huomiotta jättäminen, sulkeminen ryhmän ulkopuolelle, koston vuoksi kolmannen kaveriksi ryhtyminen sekä huhupuheiden levittäminen (Kokkonen 2017, 48). Pojat, joilla oli puutteellinen tunteiden säätely, ilmaisevat tunteensa todennäköisemmin ulkoisena käyttäytymisenä, kuten aggressiona (Bowie 2010).

Monissa tutkimuksista selviää, että pojat joutuvat tyttöjä useammin kiusatuksi (Gini & Pozzoli 2013; Erdur-Baker 2010; Carey ym. 2018; Olweus 1993, 15). Pojat ovat myös huomattavasti

todennäköisemmin joskus osallistuneet kiusaamiseen kuin tytöt (Olweus 1993, 19). Toisaalta tytöt joutuvat poikia useammin epäsuoran kiusaamisen kohteeksi ja heidät jätetään poikia useammin ryhmän ulkopuolelle (Olweus 1993, 18.) Luokassa, jossa oli enemmän poikia, kiusaamiskäyttäytyminen oli todennäköisempää (Gini & Pozzoli 2013). Nettikiusaamista koskevassa tutkimuksessa pojat olivat todennäköisemmin kiusattuja niin nettiympäristössä kuin myös fyysisessä ympäristössä kuin tytöt (Erdur-Baker 2010).

Pojat, jotka kokivat painavansa liian vähän, olivat Careyn ym. (2018) tutkimuksessa tyttöjä todennäköisemmin kiusattuja. Kuitenkin tytöt kokevat poikia useammin tyytymättömyyttä kehonkuvaansa (Monteiro-Gaspar, Amaral, Oliveira & Borges 2011). Neumark-Sztainerin ym. (2002) tutkimuksessa tyttöjä kiusattiin poikia useammin heidän painonsa vuoksi. Tyttöjä myös vaivasi poikia enemmän painosta kiusaaminen. (Neumark-Sztainer ym. 2002.)

2.4 Kiusaamisen yhteydet psyykkiseen terveyteen

Psyykkisten oireiden lisääntyminen on yhteydessä kiusaamisen määrään lapsilla ja nuorilla (Kumpulainen 2016, 104). Kiusatuilla lapsilla on huomattavasti suurempi riski psykosomaattiseen oireiluun, kuin ei-kiusatuilla ikätovereilla (Gini & Pozzoli 2013). Depressiivinen oireilu, johon kuuluu myös univaikeudet, on tavallista niin kiusatuilla kuin myös kiusaajilla. Jo pelkästään satunnaisen kiusaamisen on todettu lisäävän riskiä depression ja itsetuhoisuuden esiintymiseen erityisesti tytöillä, mutta pidemmällä aikavälillä depressio ja itsetuhoisuus ovat merkittävämpää poikien kohdalla. (Kumpulainen 2016, 101–104.)

Steinin ja Dubolwitzin (2015) tutkimuksessa kiusatut oppilaat raportoivat kaksi kertaa todennäköisemmin tuntevansa itsensä surulliseksi ja heillä oli kolme kertaa todennäköisemmin itsemurha-ajatuksia tai -aikeita kuin ei-kiusatuilla. Hertzin ym. (2015) tutkimuksessa kiusaamisen uhrina oleminen oli yhteydessä itsemurha-aikeisiin. Tutkimuksessa todettiin, että itsemurha-aikeet olivat yhteydessä digitaalisessa sekä tavallisessa ympäristössä kiusatuilla kuin myös pelkästään digitaalisessa ympäristössä kiusatuilla. Toisaalta tutkimuksessa myös todettiin, että itsemurha-aikeet eivät olleet todennäköisempiä tavallisessa ympäristössä

kiusatuilla verrattuna niihin, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen millään tavalla. (Hertz ym. 2015.)

Kiusaajista ja kiusatuista lapsista kahdella kolmasosalla on todettavissa psyykinen häiriö jo alakouluikässä. Yleisimmät diagnoosit olivat ADHD ja masennus. (Kumpulainen 2016, 101–104.) Kaikki lapset eivät ole yhtä riskialttiita terveysongelmille: jotkut lapset ovat toisia resilientimpiä eli vähemmän alttiita sairastua tilanteissa, joihin liittyy riski psyykkisille oireille (Rutter 1987). Kaikki lapset eivät ole välttämättä myöskään yhtä alttiita psyykkisille oireille ympäristöissä, joissa on korkea riski joutua kiusatuksi (Gini & Pozzoli 2013).

3 KOULUKIUSAAMINEN

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014, 14) mukaan oppilailla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön jokaisena koulupäivänä. Välttämätöntä koulutyössä on toisten ihmisten loukkaamattomuus sekä työn ja työrauhan kunnioittaminen (Opetushallitus 2014, 34). Tämä tarkoittaa sitä, että koulun tulisi olla kiusaamisesta vapaa alue. Salmivallin (2016) mukaan Suomessa tuskin on koulua, jossa kiusaamista ei tapahdu.

Oppilaiden kesken tapahtuva sosiaalinen vertailu sekä kilpailu ovat yhteydessä kiusaamisen määrään luokassa (Di Stasio, Savage & Burgos 2016). Olweus kuitenkin (1993) totesi aiemmin, ettei tutkimuksissa ole löydetty mitään siihen viittaavaa, että poikien aggressiivinen käytös johtuisi huonoista arvosanoista tai epäonnistumisista koulussa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 48) mainitaan, ettei oppilaita tai heidän suorituksiaan verrata toisiinsa. Jos vertailu on yhteydessä kiusaamiseen luokassa (Di Stasio ym. 2016), saattaa opetussuunnitelman perusteissa mainittu määräys suoritusten vertaamisesta ehkäistä kiusaamista koulussa. Opetussuunnitelmassa mainittujen määräysten ei voida kuitenkaan väittää olevan todellisuutta koulumaailmassa.

3.1 Kiusaaminen koulun liikuntatunnilla

Suomalaisessa peruskoulussa liikunta on pakollisena oppiaineena. Koulun liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tukea kulttuurin moninaisuutta. Opetukseen kuuluu kasvaa liikkumaan ja liikunnan avulla, joka tarkoittaa toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta, vastuullisuutta, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä, tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä myönteisen minäkäsityksen kehittämistä. Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Opetushallitus 2014, 433–435.)

Vaikka liikunnanopetuksen tavoitteet opetussuunnitelmassa voidaan tulkita olevan pitkälti kiusaamista vastaan, kuten toisia kunnioittava vuorovaikutus ja tunteiden säätely (Opetushallitus 2014, 433–435), esiintyy myös koulun liikuntatunnilla kiusaamista.

Liikuntatunnilla kiusaamisesta on tehty Suomessa liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielmia (esim. Penttinen 2006, Ojansuu 2015, Paljakka 2020). Penttinen (2006) tutkimuksessa kävi ilmi, että liikuntatunneilla kiusaamista kohdattiin vähemmän kuin koulussa yleensä. Tutkija pohti, että alhaisempi kiusaamisprosentti voi selittyä sillä, että liikuntaa on vähän verrattuna muuhun opetukseen yhteensä (Penttinen 2006). Ojansuun (2015) sekä Paljakan (2020) tutkimuksissa selvisi, että liikuntatunnilla kiusatut ovat yleensä liikunnassa taidoiltaan muita heikompia. Ilmiö oli suurempi pojilla kuin tytöillä. Tämä tukee Romanin ja Taylorin (2013) tutkimustuloksia, jossa kiusatut välttelivät liikuntatilanteita kiusatuksi tulemisen pelossa.

3.2 Koulukiusaamiseen puuttuminen

Kiusaamiseen puututtaessa kiusaajalle tai kiusaajille tulee antaa selkeä viesti siitä, että kiusaaminen ei ole hyväksyttävää koulussa ja sen on loputtava heti (Olweus 1993, 97). Opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että kasvatustyö ja hyvinvoinnin edistäminen koulussa kuuluu kaikille aikuisille työtehtävästä riippumatta. Perusteissa mainitaan myös opettajan vastuu opetusryhmän hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2014, 34.) Lopullinen vastuu kiusaamisen puuttumiseen on siis opettajalla.

Salmivallin (2016) mielestä kiusaamiseen puuttuminen on tehokkainta siellä, missä ryhmä toimii, eli koulukiusaamisen tapauksessa luokassa. Täten kasvattajien tulisi löytää oma ominainen tapansa ymmärtää missä ja miksi kiusaamista tapahtuu. Kasvattajien huomatessa kiusaamiselle olevan monenlaisia selityksiä, on helppo myös ymmärtää erilaisten puuttumistapojen mahdollisuudet ja rajoitukset. Vaikuttamalla koko luokan normeihin voidaan vähentää sosiaalisesti epävarmojen lasten todennäköisyyttä joutua kiusatuksi. (Salmivalli 2016.) Tämä vaatii opettajilta lisää kouluttautumista. Kärnän (2012) tutkimuksessa todettiin, että kiusaamistilanteissa sivullisten käyttäytyminen voi vaikuttaa herkkien oppilaiden riskiin tulla kiusatuksi; sivullisten rooli kiusaajan kannustajana sekä kiusaamisen sallivana lisää riskiä herkkien oppilaiden joutumista kiusatuksi kun taas sivullisen vastustaessa kiusaamista ja asettuminen kiusatun oppilaan puolelle voi pistää kiusaamiselle lopun. Täten kiusaamisesta

puhuminen oppilaille sekä haavoittuvaisen puolelle asettuminen saattaa vähentää kiusaamistilanteita koulussa.

Opettajien haasteena puuttua kiusaamiseen on se, ettei kiusaamisesta kerrota opettajalle. Olweuksen (1993, 98) mukaan uhri ei halua kertoa kiusaamisesta, sillä hän luulee joutuvansa pulaan. Kiusaajat voivat esimerkiksi uhkailla lisää kiusaamisella, jos uhri pohtii kiusaamisesta kantelua. (Olweus 1993, 98.) Tämän takia on myös tärkeää, että opettaja pystyy tunnistamaan kiusaamistilanteita, jos oppilaat eivät niistä itse pysty kertomaan.

Koulukiusaamisen puuttumiseen on myös kehitetty työkaluja Suomessa. KiVa Koulu on Turun yliopiston kehittämä kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. KiVa Koulu- ohjelmassa on mukana yli 900 koulua ja Suomen lisäksi ohjelma on käytössä useassa muussa maassa esimerkiksi Irlannissa ja Espanjassa. KiVa Koulu tuottaa kouluille materiaalia kiusaamisen ehkäisemiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.) Salmivalli (2016) toteaa toimenpideohjelman olevan valtion budjetin panostuksen pienuudesta huolimatta kansainvälisen vertailun näkökulmasta ainutlaatuinen. KiVa Koulu-hankkeen yhteydessä toteutetaan joka kevät laaja tilannekartoitus kiusaamisen ja kiusatuksi joutumisen yleisyydestä suomalaisissa peruskouluissa (Salmivalli 2016). Koulukiusaamista tutkitaan Suomessa myös kouluterveyskyselyn avulla (THL 2019).

KiVa Koulun toimivuutta on myös tutkittu. KiVa Koulun on todettu olevan tehokas erityisesti alakouluissa kiusaamisen sekä kiusatuksi joutumisen estämiseksi (Kärnä 2012). Tutkimustulokset osoittavat, että toimenpideohjelmaan osallistuneet koulut kaipaavat alkuvuosina tukea, jotta ohjelmaan sitoutuminen onnistuisi. Kuitenkin iso osa tutkimukseen osallistuneista kouluista pystyi ylläpitämään KiVa Koulua useamman vuoden ajan. Isompien koulujen on todettu pysyvän pieniä kouluja paremmin mukana toimenpideohjelmassa. (Sainio ym. 2020.)

4 LIIKUNNAN YHTEYS KIUSAAMISEEN

UKK-instituutin uusin suositus 13–18-vuotiaille on liikkua vähintään puolitoistatuntia päivässä, joista puolet vähintään reippaasti. Lihaksia tulisi kuormittaa vähintään kolme kertaa viikossa ja hengästyä tulisi joka päivä. (UKK-instituutti 2019.) Kansainvälinen suositus 5–17 -vuotiaille lapsille on vähintään tunti rasittavaa liikuntaa päivittäin (WHO 2010). Suositusten mukaisesti liikkuvien koululaisten osuus on lisääntynyt vuodesta 2016 (Kokko & Martin 2019).

Suomessa koululaisten liikuntatottumuksia on tutkittu laajassa LIITU-tutkimuksessa. LIITU-tutkimuksen tarkoituksena on koota tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksessa tarkastellaan myös liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja ja kokemuksia. Tietoa kerätään sähköisellä kyselyllä sekä objektiivisesti liikemittareiden avulla. Uusimman LIITU-tutkimuksen tulokset osoittavat, että pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan. Tytöt liikkuvat kuitenkin poikia yleisemmin 5–6 päivänä viikossa. Harvemmin liikkuvia (3–4 päivänä ja 0–2 päivänä viikossa) oli saman verran tyttöjen ja poikien joukossa. Liikunnan määrä väheni murrosiässä. (Kokko & Martin 2019.)

Liikkuva koulu on Suomessa toimiva koulujen liikuntaa edistävä tukiohjelma. Sen tarkoitus on tukea kouluja liikunnallistamaan koulupäiviä, mutta jokainen koulu saa toteuttaa Liikkuvaa koulua omalla tavallaan. Koulut saavat esimerkiksi tukea alueellisilta sekä valtakunnallisilta verkostoilta, joihin kuuluu useita erilaisia lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita. Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (Opetus- ja Kulttuuriministeriö 2019.)

4.1 Kiusaamisen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen

Koulukiusaaminen on riskitekijä fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle (Pulido ym. 2018). Kiusatuilla on myös suurempi todennäköisyys olla fyysisesti inaktiivisia (Henriksen ym. 2016).

Inaktiivisuudella tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden vastakohtaa eli liikkumattomuutta. Henriksen ym. (2016) kuvaavat kiusaamista indikaattorina syrjäytymiselle, joka voi johtaa sosiaaliseen eriarvoisuuteen ja sitä kautta myös fyysiseen inaktiivisuuteen.

Yksi yläkoululaisten liikkumisen esteistä koulupäivän aikana oli se, että ei ole kaveria kenen kanssa liikkua (Siekkinen ym. 2019). Samankaltaisia tuloksia saatiin kevään 2018 LIITU-tutkimuksesta, jossa liikunnan esteeksi oli raportoitu, ettei ole harrastuskaveria (Koski & Hirvensalo 2019). Kiusatuilla oppilailla on harvemmin luokassa muita ystäviä (Olweus 1993, 32), mikä saattaa siis olla kiusatun syy olla liikkumatta koulussa. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todennäköisemmin fyysisesti aktiivisia olivat ne oppilaat, joilla oli enemmän ystäviä, myönteinen minäkuva, paremmat arvosanat sekä parempi sosioekonominen asema (Roman & Taylor 2013).

Kiusatut oppilaat ovat liikkuvat muita oppilaita vähemmän tilanteissa, joissa ei anneta valinnanmahdollisuutta liikunta-aktiiviteetille (Faith, Leone, Heo & Pietrobelli 2002). Kiusatut oppilaat tarvitsevat siis enemmän ohjausta liikkumiselle kuin ei kiusatut. Kiusattujen kiusaamiskokemukset liikuntatunnilla lisäävät myös vastahakoisuutta osallistua liikunnanopetukseen (Jančiauskas 2012).

Lasten ja nuorten ylipainoisuus on yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen (Faith ym. 2002). Fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden lisäksi ylipainoisia kiusataan heidän ylipainostaan. Mitä enemmän ylipainoa nuorella on, sitä todennäköisemmin häntä siitä kiusataan. Ylipainosta kiusaaminen lisää myös riskiä häiriintyneisiin ruokailutapoihin, jotka lisäävät ylipainoa entisestään. (Neumark-Sztainer ym. 2002.) Ylipainoisilla kiusatuksi joutuminen voidaan myös nähdä stressitekijänä, joka vaikeuttaa sopeutumista fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Pulido ym. 2018). Näin ollen sekä ylipaino että kiusatuksi joutuminen saattavat lisätä yksilön riskiä fyysiseen inaktiivisuuteen.

4.2 Kiusaamisen vähentäminen liikunnan avulla

Liikunnalla sekä liikuntainterventioilla on saavutettu myönteisiä tuloksia fyysisen ja psyykkisen terveyden parantamiseksi (Penedo & Dahn 2005). Lisäksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on saatu vähenemään kiusattujen oireita (Stein & Dubolwitz 2015). Fyysinen aktiivisuus on käänteisesti yhteydessä surullisuuteen ja itsetuhoisuuteen nuorilla. Neljänä tai useampana päivänä liikkuminen oli Steinin ja Dubolwitzin (2015) tutkimuksessa yhteydessä kiusattujen oppilaiden itsemurha-ajatusten ja -aikeiden vähenemiseen. Tutkimuksessa, jossa nuoret mielenterveyskuntoutujat käyttivät liikuntaa kuntoutumisen apuvälineenä, koettiin liikunta mahdollisuutena luoda sosiaalisia suhteita ja tulla osaksi merkityksellistä sosiaalista aktiviteettia (Staal & Jespersen 2015).

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei siis vähennä kiusaamista ilmiönä, mutta sillä voidaan vähentää kiusaamisesta koituvia oireita (Stein & Dubolwitz 2015). Toisaalta brasilialaisessa tutkimuksessa liikuntatunnilla pelatut yhteistyötä vaativat pelit, vähensivät sekä verbaalista että fyysistä kiusaamista. Tutkimuksessa yhteistyöpeleillä tarkoitettiin pelejä, jossa käytetään hyödyksi ryhmän sisällä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. (Oliveira ym. 2017.) Kiusaamisen vähentämiseen liikunnan avulla näyttäisi näiden tutkimustulosten perusteella vaadittavan ryhmän sisäisten yhteistyötaitojen harjoittelua, ei niinkään fyysistä aktiivisuutta.

Ryhmän yhteistyötaitojen harjoittelu tukee myös Kvarmen ym. (2010) löytämiä tutkimustuloksia, jossa kiusattujen haastatteluissa selvisi, että kiusatut toivovat kuuluvansa porukkaan ja tuntevansa olonsa turvalliseksi ”unelmiensa koulupäivänä”. Tutkimuksessa pojat toivoivat koulupäivältään mieluista yhteistä tekemistä kuten liikunnallisia pelejä ja retkiä kun taas tytöt toivoivat kunnioitusta koulutovereiltaan sekä huomiota ja välittämistä opettajalta. (Kvarme ym. 2010.) Sosiaalisten tavoitteiden korostaminen koululiikunnassa saattaisi olla ratkaisevassa asemassa, kun tavoitteena on vähentää kiusaamisen kokemista liikuntatunnilla.

4.3 Liikunta ja kehonkuva

Fyysinen aktiivisuus on suurissa määrin suojaava tekijä tyytymättömälle kehonkuvalla (Monteiro-Gaspar ym. 2011) ja sen kautta myös mahdollisesti vähentää kiusaamista. Kuten aiemmin tutkielmassani totesin, oppilaat, jotka kokivat painavansa liikaa, tulivat todennäköisemmin kiusatuksi. Careyn ym. (2018) tutkimuksessa todettiin, että on tärkeää tehdä interventioita liittyen kiusaamiseen ja kehonkuvan muodostukseen jo nuorena iässä. (Carey ym. 2018.) Hertzin ym. (2015) tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä ylipainon ja kiusaamisen välillä, mutta yhteys kiusaamisen ja koetun ylipainon välillä oli yhteydessä kiusaamisen uhriksi joutumiselle. Koettu ylipaino saattaa täten viitata vääristyneeseen kehonkuvaan.

Yläkouluikäiselle on kuitenkin epäreilua korostaa ulkonäköä liikunnan yhteydessä, sillä nuoren oman ruumiinmuodon pohdinta on jo valmiiksi saanut valtavat mittasuhteet hänen mielessään (Ojala 2017) ja epäterveelliset painonhallinnan keinot ovat yhteydessä kiusaamisen uhriksi joutumiselle niin tytöillä kuin pojilla (Hertz ym. 2015). Vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa on selvinnyt liikunnalla saatavan hyvän ulkonäön merkityksen laskeneen neljässä vuodessa suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Liikunnalla saatavan hyvän ulkonäön saaminen on kuitenkin vanhemmille oppilaille tärkeämpää kuin nuoremmille oppilaille, jotka pitävät liikuntaa tärkeämpänä muilla osa-alueilla kuin vanhemmat oppilaat. (Koski & Hirvensalo 2019.)

5 LIIKUNNAN MERKITYKSET JA LIIKUNTASUHDE

Liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma voidaan nähdä Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan kulttuurisena kokonaisuutena, joka ymmärretään merkityksistä muodostuvana seitistönä. Liikunnan merkitykset liittyvät liikunnan harrastamiseen; Grønmanin ym. (2018) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden antamat merkitykset olivat myönteisesti yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään.

Koski ja Hirvensalo (2019) määrittelevät merkityksen LIITU-tutkimuksen raportoinnin yhteydessä käsitteenä, jolla on kaksi oleellista piirrettä. Merkityksellä viitataan johonkin, mitä jokin tarkoittaa sekä viitataan eräänlaiseen tärkeysasteeseen eli merkittävyyteen. Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunnan merkitykset muodostuvat hyvin varhaisessa elämänvaiheessa. Ennen kouluikää annetut merkitykset ja niiden painotukset olivat hyvin samankaltaisia kuin kymmenen vuotta myöhemmin teini-ikäisenä.

Liikuntasuhde määritellään Kosken (2004, 190) mukaan suhteeksi, joka kuvaa asennoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Yksittäisen ihmisen suhtautuminen vaihtelee elämänkaaren aikana ja jokainen meistä määrittää tätä suhdetta toistuvasti ja usein tiedostamattaan. Liikuntasuhde viittaa niin yksilön konkreettisiin liikuntasuorituksiin, kuin myös muuhun asennoitumiseen ja suhtautumiseen liikuntakulttuuria kohtaan. (Koski 2004, 190.)

Jos ihmisellä on vahva liikuntasuhde, se näyttäytyy usein liikunnallisena aktiivisuutena. Liikuntasuhde ei välttämättä näyttäydy yksilöllä liikunnallisena aktiivisuutena, mikäli estäviä tekijöitä on liikaa tai niiden voima on liian vahva. Jos ihmisellä on heikko liikuntasuhde, lievätkin estävät tai ehkäisevät tekijät saattavat muodostua ratkaiseviksi sille, että fyysinen aktiivisuus jää yksilöllä vähäiseksi. (Koski & Hirvensalo 2019.) Liikuntasuhde vaikuttaa täten myös siihen, millaisia merkityksiä yksilö liikkumiselleen antaa. Mitä syvemmällä ihminen on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä, sitä paremmin yksilö pystyy ymmärtämään liikunnan kulttuurina muodostamaa kieltä ja sitä merkityksellisemmäksi muodostuvat sen eri merkitykset (Koski 2004, 191).

5.1 Koululaisten antamia merkityksiä sekä esteitä liikunnalle

Suomalaisessa LIITU-tutkimuksessa on selvitetty ylä- ja alakoululaisten antamia merkityksiä liikunnalle. Yli 60 prosenttia koululaisista piti parhaansa yrittämistä, iloa ja hyvän olon saamista vähintään tärkeänä. Tutkimukseen vastanneista yli puolella merkityksistä löytyi myös uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattaminen sekä ahkeruus. Vuonna 2018 suomalaislapset ja -nuoret olivat löytäneet liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aiemmin vastaavan ikäiset lapset ja nuoret. Liikunnan avulla saatavan hyvän ulkonäön, virkistyneen sekä rentoutumisen arvostus olivat selvästi vähentyneet neljässä vuodessa. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikunnan merkityksillä on taipumusta hiipua iän myötä. Liikunnan merkitykset ovat yleisimmin tärkeitä 11-vuotiaille kuin tätä vanhemmille oppilaille. Selkeimmin painotukset 11-vuotiaiden antamissa merkityksissä olivat vanhempiin oppilaisiin verrattuna parhaansa yrittämisessä, liikunnan terveellisyydessä ja liikunnan ilossa, yhdessäolossa, itseensä paremmin tutustumisessa sekä uusien taitojen oppimisessa. Toisaalta liikunnalla saatavan hyvän ulkonäön merkitys oli tärkeämpää vanhemmille oppilaille. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikunnan esteiden määrä sekä esteiden voimakkuus saattavat vähentää liikuntaan liittyviä voimakkaita merkityksiä. Kevään 2018 LIITU-raportista selvisi, että yli puolet lapsista ja nuorista kertoivat liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja muiden harrastusten estävän liikunnan harrastamisen. Kolmanneksi yleisin este oli liikunnan kalleus. Muita esteitä olivat muun muassa, ettei huvita, ei ole harrastuskaveria tai vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Esteitä liikkumiselle siis raportoitiin sitä enemmän, mitä vanhempi vastaaja oli. Liikunnan esteitä nimettiin määrällisesti enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Liikunnan arvon kieltäviä vastauksia lapset ja nuoret raportoivat kuitenkin muita esteitä vähemmän; vain noin viidennes lapsista ja nuorista piti liikuntaa tarpeettomana ja hyödyttömänä. (Koski & Hirvensalo 2019.)

5.2 Liikunnan merkityksien sekä esteiden eroja tyttöjen ja poikien välillä

Eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien antamien vastausten välillä löytyy liikunnan merkityksissä sekä liikunnalle asetetuissa esteissä. Tytöt olivat löytäneet tärkeitä merkityksiä liikunnalle poikia yleisemmin. Selkeimmät erot olivat hyvän olon saamisessa, ilossa, parhaansa yrittämisessä, murheiden unohtamisessa sekä notkeuden parantamisessa. Kaikki edellä mainitut merkitykset korostuivat tyttöjen vastauksista poikien vastauksia enemmän. Pojat pitivät tyttöjä yleisemmin tärkeänä oveluutta ja järjen käyttöä, toisten kanssa kamppailua, menestystä ja voittamista, ronskeja otteita sekä kilpailemista. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Tytöiltä löytyi liikkumisen esteitä poikia enemmän. Isoin ero oli siinä, että tytöt pitivät liikunnan harrastamista kalliimpana kuin pojat. Tytöt pitivät itseään huonoina liikkujina, pelkäsivät loukkaantuvansa, vetosivat liikuntapaikkojen puutteeseen, kiireeseen sekä pitivät liikuntaa liian kilpailuhenkisenä poikia useammin. Pojilla sen sijaan tyttöjä yleisemmin esteitä olivat kaveripiirissä liikunnan harrastamisen vähäisyys tai sen vähäinen arvostus sekä liikunnan arvon kieltävät esteet. Pojat pitivät myös liikuntaa hyödyttömänä ja tarpeettomana tyttöjä useammin. (Koski & Hirvensalo 2019.)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuskysymykset, tutkimuksen metodologiaa sekä tutkimuksen eri vaiheet aineiston hankinnasta aineiston analysointiin. Tutkimus on toteutettu laadullisesti ja tutkimus on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Lopullinen aineisto tutkimukseen on kerätty huhtikuun 2020 aikana Webropol-kyselyn avulla (liite 1). Pyrin löytämään vastauksia siihen, millaisissa liikuntatilanteissa kiusaaminen on tapahtunut, millaisia merkityksiä koulukiusatut antavat liikunnalle sekä millaiset kokemukset liikunnan parissa ovat olleet miellyttäviä ja mitkä taas eivät.

6.1 Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset

Tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin. Laadullisella tutkimuksella pyritään ratkaisemaan jokin arvoitus (Alasuutari 2012), joka tässä tapauksessa on koulukiusattujen kokemukset sekä kokemat merkitykset liikunnasta. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollisuus saada syvempää tietoa tutkittavien kokemuksista heidän omin sanoin kertomana (Tuomi & Sarajärvi 2018). Erityisesti pyrin tutkimuksessani löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia kokemuksia koulukiusatuilla oli kiusaamisesta kouluaikana ja liittyikö näihin kokemuksiin liikunta?
2. Millaisia merkityksiä koulukiusatut antavat liikunnalle?
3. Millaiset liikuntatilanteet ovat koulukiusatuille miellyttäviä?
4. Millaiset liikuntatilanteet ovat koulukiusatuille epämiellyttäviä?

6.2 Aineiston hankinta ja tutkittavat

Aineisto on hankittu avoimen kyselyn avulla. Tiedotin tutkimuksestani yksityisessä Facebook-ryhmässä, joka on tarkoitettu koulukiusatuille sekä koulukiusaamista vastaan oleville henkilöille. Tutkimuksestani on ilmoitettu myös Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkujen Facebook sivulla.

Tutkimukseen osallistuivat kouluaikana kiusaamista kokeneet henkilöt. Edellä mainittujen kanavien kautta tutkittavat pääsivät linkin kautta vastaamaan tietoturvalliseen Webropol-kyselyyn. Tutkimuskyselyn ensimmäisellä sivulla oli tietoa tutkimuksesta sekä yhteystietoni. Tutkittavat vastasivat perustietojen eli iän ja sukupuolen lisäksi viiteen avoimeen kysymykseen, joilla pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. (liite 1.)

Tutkimusprosessi ei edennyt alkuperäisten suunnitelmien mukaan kevään 2020 koronaepidemian aiheuttamien ongelmien takia. Alkuperäinen ajatus oli tutkia tällä hetkellä koulukiusaamista kokevia eli kouluikäisiä. Teoriaosiossa totesin, että koulukiusaaminen on ilmiönä merkittävin peruskouluaikana, sillä kiusaamista esiintyy toisen asteen koulutuksessa vähemmän kuin peruskoulussa (THL 2019). Kiusaaminen myös vähenee iän myötä (Swearer & Hymel 2015; Salmivalli 2016; Olweus 1993, 15; Carey ym. 2018), mutta yhdeksännellä luokalla kiusaajia on enemmän yhtä kiusattua kohti (Salmivalli 2016). Yläkouluikäiset tutkittavina tuntui sopivalta valinnalta myös siksi, että tutkimusmenetelmänä oli tarkoitus olla narratiivien eli tarinoiden kirjoittaminen. Koin, että yläkouluikäisiltä luonnistuisi helpommin kirjoitelman kirjoittaminen, kuin alakouluikäisiltä tutkittavilta.

Tutkimusmenetelmänä oli alun perin tarkoitus käyttää narratiivista tutkimusmenetelmää. Tarkoitus oli, että tutkittavat kirjoittavat tarinan, jossa he kertovat omasta koulukiusaamistaustastaan, sekä liikunnan merkityksiä heille liikkujina. Halusin valita tutkimusmenetelmäksi narratiivisen tutkimusmenetelmän haastattelujen sijaan, sillä halusin tuoda tutkittavien omat tarinat ja heidän äänensä esille. Syrjälän (2018) mukaan olennaista kertomustutkimuksessa on nostaa esiin tutkittavien ääni, heidän tunteensa ja toimintansa ja kokemuksensa tarkastellen erityisesti elämän käännekohtia, sillä nämä käännekohdat voivat

radikaalisti muuttaa niitä merkityksiä, jotka ihmiset antavat itselleen ja omille kokemuksilleen. Tässä tutkimuksessa käännekohtana olisi toiminut tutkittavien kokemukset kiusaamisen kohteeksi joutumisesta.

Alkuperäinen tutkimusasetelma olisi vaatinut yhteistyötä koulujen kanssa. Alle 15-vuotiaan osallistuminen tutkimukseen vaatii vanhemman luvan osallistua tutkimukseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Tarkoitus oli koulun kautta jakaa suostumuslomakkeita oppilaille. Tutkimus oli siis tarkoitus toteuttaa yhteistyössä jyvaskyläläisten yläkoulujen kanssa. Kun olin viimein päässyt tutkimusprosessissani siihen vaiheeseen, jossa olin valmis ottamaan yhteyttä kouluihin, koronavirusepidemia sulki koulut ensin vajaaksi kuukaudeksi ja lopulta melkein koko kevääksi. Tämän takia lähdimme ohjaajani kanssa pohtimaan, miten tutkimusaineiston hankinnan voisi toteuttaa sähköisesti. Tämä vaati sitä, että alle 15-vuotiaat jätettäisiin tutkimuksesta pois, sillä emme olisi saaneet eettisesti kestäväällä tavalla suostumusta alle 15-vuotiaiden huoltajilta tutkimukseen osallistumiseksi.

Käytin samaa tehtävänantoa, jota olisin käyttänyt myös yläkoululaisia tutkiessani sähköisesti luodussa Webropol-kyselyssä. Ilmoitin tutkimuksestani suljetussa Facebook-ryhmässä, jossa oli koulukiusaamista kokeneita ihmisiä. Kolmen viikon aikana sain tutkimukseeni yhden vastauksen, joka oli liian lyhyt kertomukseksi, joten jouduimme muokkaamaan kyselyn rakennetta ohjaajani kanssa. Luovuimme kysymyksestä, jossa pyydettiin kirjoittamaan kirjoitelma ja päädyimme viiteen avoimeen kysymykseen, joilla pyrittiin saamaan vastauksia alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin. (liite 1.)

Vaikka tutkimuksen analyysimuodon muuttaminen narratiivisesta analyysista aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin oli välttämätöntä ja valitettavaa, koin silti narratiiviseen tutkimusperinteeseen tutustumisen hyödylliseksi tutkimukseni kannalta. Narratiivisessa tutkimusperinteessä ollaan kiinnostuneita yksittäisen ihmisen ainutkertaiseen tapaan kokea, ajatella ja toimia (Syrjälä 2018). Näiden samojen periaatteiden pohjalta lähdin rakentamaan uusia tutkimuskysymyksiä. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan, sisällönanalyysi on helpompi toteuttaa, eikä vaadi syvällistä teoreettista tietämystä, kuten esimerkiksi

narratiivisessa analyysissä. Sisällönanalyysi saattaa siis olla nuorelle tutkijalle helpompi analyysitapa toteuttaa.

6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tutkimusaineisto on analysoitu aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tarkoituksena on yhdistellä käsitteitä ja sitä kautta saada vastaus tutkimustehtävään. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Tarkoituksena on siis luoda teoreettiset käsitteet aineiston pohjalta, eikä käyttää valmiita teorioita. Sisällönanalyysin voi myös tehdä teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Näissä analyysitavoissa käsitteet tuodaan valmiina tutkimukseen. (Tuomi & Sarajarvi 2018.) Omassa tutkimuksessani en antanut teorian ohjata tutkimuksen tuloksia vaan loin teoreettiset käsitteet luomieni ylä- ja pääluokkien perusteella.

6.4 Aineiston analysointi

Kyselyyn vastasi yhteensä seitsemän henkilöä, joista kaksi oli miehiä ja viisi naisia. Vastaajista kaksi oli vastaamishetkellä 15-18-vuotiaita, yksi oli 25-30 vuotias ja neljä yli 31-vuotiaita. Vastaukset vaihtelivat sisällön laajuuksiltaan, pisin vastaus oli neljä riviä pitkä ja lyhyin vastaus yhden sanan mittainen. Pidemmät vastaukset kuvasivat paremmin tutkittavien kokemuksia kuin lyhyemmät vastaukset. Jokaiseen avoimeen kysymykseen kuitenkin tuli vastauksia jokaiselta vastaajalta, lukuun ottamatta ”Haluatko kertoa vielä jotain muuta” sai kolme vastausta. Kokonaisuudessaan aineisto oli pituudeltaan 2 sivua. (Times New Roman, 12, riviväli 1,5).

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa luin vastaukset läpi. Sen jälkeen aloin pelkistämään vastauksia. Analysoin aineistoa aina kysymys kerrallaan. Kysymyksien vastaukset laitoin taulukkoon ja ensimmäisillä lukukerroilla käytin korostusvärejä ilmausten korostamiseksi aineistosta. Ilmaisujen nostamisen jälkeen pelkistin ilmaisuja taulukkoon. (taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>Yleisin fiilis koulun liikuntatunnilla oli vetopuolia valittaessa viimeiseksi jääminen.</i>	Viimeiseksi jääminen
<i>Kukaan ei halunnut minua joukkueeseen, koska olin hidas ja kömpelö. En ollut edes mikään lihava vielä koulussa, mutta hylkiö muuten vain.</i>	Hidas ja kömpelö Hylkiönä oleminen

Pelkistämisen jälkeen aloin etsimään yhteyksiä nostamieni asioiden välillä ja niputtamalla ne omiin alaluokkiinsa. Käytin hahmotteluun apuna kynää ja paperia. Kun olin hahmottanut pelkistysten väliset yhteydet, tein taulukon alaluokista. (taulukko 2.) Alaluokkien muodostamisen jälkeen lähdin luomaan yläluokkia ja pääluokkia. Kaikista alaluokista ei syntynyt ylä- tai pääluokkaa. (taulukko 3.)

TAULUKKO 2. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ylipaino	Painosta kiusaaminen
Juoksutekniikan pilkkaaminen Taidottomuus Huonous Hidas ja kömpelö	Liikuntataidoista kiusaaminen

Valittiin viimeiseksi Viimeiseksi jääminen Viimeiseksi valittu Viimeisenä oleminen Toiminnasta pois jättäminen	Relationaalinen kiusaaminen
Vähävaraisuus Sairaus Koulumenestys Hylkiönä oleminen	Erilaisuudesta kiusaaminen
Uimahallissa Ryhmäliikunnassa	Eri liikuntaympäristöissä kiusaaminen
Pilkkaaminen Nauraminen	Verbaalinen kiusaaminen

TAULUKKO 3. Esimerkki ylä- ja pääluokkien muodostamisesta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Painosta kiusaaminen Erilaisuudesta kiusaaminen Liikuntataidoista kiusaaminen	Kiusatun ominaisuuksista kiusaaminen	Syitä kiusaamiselle
Verbaalinen kiusaaminen Relationaalinen kiusaaminen	Kiusaamisen muotoja	Kiusaamistapoja
Liikuntaympäristöissä kiusaaminen	Eri kiusaamistilanteita	

Aineiston analyysin apuna käytin myös kvantifointia, jolla tarkoitetaan sitä, että lasketaan, kuinka monta kertaa jokin ilmaus esiintyy aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Vaikka aineistoni oli hyvin pieni, halusin tuloksissa todeta esimerkiksi sen, kuinka moni vastaajista oli kokenut koulukiusaamista koulun liikuntatunnilla (taulukko 4). Tutkittavien nimet on muutettu.

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston kvantifioinnista.

	Raportoi kiusaamista koulun liikuntatunnilla (X)	Raportoi liikunnan olevan osa elämää (x)
Anna	X	X
Matti	X	
Petra	X	
Jaana	X	X
Minna		X
Elisa	X	X
Mikko	X	

7 TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELUA

Tässä pääluvussa on jokaisen alaluvun alla yhden kyselyn avoimen kysymyksen analysoidut tutkimustulokset. Joidenkin avointen kysymysten alle vastaajat kirjoittivat vastauksia toisiin kysymyksiin, esimerkiksi miellyttäviin kokemuksiin epämiellyttäviä kokemuksia ja toisin päin. Huomioin nämä vastaukset myös sen kysymyksen tuloksissa, mihin vastaus sopi paremmin. Vaikka avoimet kysymykset toimivat alaotsikoina, pyrin silti vastaamaan tutkimuksen varsinaisiin tutkimuskysymyksiin, jotka ovat esitelty luvussa kuusi.

Tuloksissa esitetyissä aineistolainauksissa on käytetty pseudonimiä. Pseudonimiä käytetään yleisesti tutkimuksissa anonymiteetin säilymistä takaamiseksi. Clandinin ja Connelyn (1994, 422) mukaan anonymiteetti sekä muut tavat, joilla fiktioidaan tutkimusdokumentteja ovat tärkeitä eettisiä asioita ottaa huomioon henkilökohtaisten kokemusten tutkimuksessa. Aineistolainauksien on tarkoitus tuoda tutkittavien ääntä paremmin esille. Tutkittavien oikeat henkilöllisyydet eivät tulleet tietooni tutkimuksen aikana. Tulososiossa valitsin käytettäväksi pseudonimiksi yleisiä suomalaisia etunimiä.

7.1 Koulukiusattujen kokemuksia liikuntatunnilla kiusaamisesta

Kysymykseen ”*Kerro, miten ja missä tilanteissa sinua on kiusattu koulussa. Liittyvätkö liikuntatilanteet (esimerkiksi liikuntatunnit) jollakin tavalla kiusaamiseen?*” kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta kertoivat kokemuksia koulun liikuntatunnilla kiusaamisesta. Kiusaaminen oli myös yhteydessä tiettyihin koululiikunnan ympäristöihin, kuten uimahalliin tai ryhmäliikuntaan. Vastaajat olivat kokeneet monia erilaisia kiusaamisen muotoja. Näitä olivat muun muassa verbaaliset kiusaamisen muodot kuten pilkkaaminen, fyysisen kiusaamisen muodot, tässä tutkimuksessa töniminen sekä relationaalisen kiusaamisen muodot, esimerkiksi viimeiseksi joukkueeseen valitseminen. Liikuntatunnilla kiusaamista vastaajat kuvailivat muun muassa seuraavanlaisesti:

”Liikunta tunnilla naurettu ja tuijotettu, kun olen juossut.” Petra

”Uimahallissa liikuntatunnilla.” Anna

Koulukiusaamista on todettu tapahtuvan koulun liikuntatunnilla aiemmissa pro gradu-tutkielmissa (Paljakka 2020; Ojansuu 2015). Kiusaaminen on riski fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle (Pulido ym. 2018). Kiusaamiskokemukset liikuntatunneilla lisäävät vastahakoisuutta osallistua liikunnanopetukseen (Jančiauskas 2012) ja kiusatut välttelevät usein liikuntatilanteita kiusatuksi tulemisen pelossa (Roman & Taylor 2013).

Viimeiseksi valitseminen joukkueeseen koettiin tässä tutkimuksessa kiusaamiskokemukseksi ja sen voidaan nähdä olevan relationaalista kiusaamista. Relationaalinen kiusaaminen tarkoittaa esimerkiksi ilmehtimistä tai hävyttömien eleiden tekemistä, tahallista ryhmän ulkopuolelle jättämistä tai toisen toiveisiin mukautumattomuutta (Olweus 1993, 9). Tässä tapauksessa viimeiseksi jättämisellä kiusatulle on aiheutettu olo, ettei kiusattu ollut haluttu jäsen joukkueeseen, kuten alla olevista sitaateista käy ilmi. Kokemuksia viimeiseksi jäämisestä joukkueita valittaessa raportoi useampi vastaaja:

”Yleisin fiilis koulun liikuntatunnilla oli vetopuolia valittaessa viimeiseksi jääminen. Kukaan ei halunnut minua joukkueeseen, koska olin hidas ja kömpelö.” Mikko

”Liikuntatunneilla olin aina se viimeinen, joka valittiin joukkueisiin, koska olin ylipainoinen.” Minna

Vaikka kysymyksessä pyydettiin kertomaan miten ja missä tilanteissa vastaajia oli kiusattu, kertoivat vastaajat myös syitä kiusatuksi joutumiselle. Näitä kiusatun ominaisuuksia olivat muun muassa ylipaino, liikuntataidot sekä erilaisuus muuhun liikuntaryhmään nähden. Samoja ominaisuuksia kiusatuilla on löydetty muissakin tutkimuksissa (Paljakka 2020; Ojansuu 2015; Neumark-Sztainer ym. 2002; Janssen ym. 2004).

Edellä mainitut ominaisuudet liittyivät vastaajien mielestä myös siihen, miksi kiusatut esimerkiksi valittiin viimeisinä joukkueisiin, heidän liikuntataitojaan pilkattiin sekä miksi heitä kiusattiin tietyissä liikuntaympäristöissä. Paljakan (2020) ja Ojansuun (2015) molempien tutkimuksissa selvisi, että liikuntatunnilla kiusatut olivat muita taidoiltaan heikompia. Yksi

riski kiusatuksi joutumiselle voi olla motorinen kömpelyys (Salmivalli 2016), joka voidaan tulkita myös heikoiksi liikuntataidoiksi. Kiusaamisen määritelmässä mainitaan, että kiusattu on kiusaajaa jollain tapaa heikompi (Salmivalli 2016). Täten esimerkiksi liikuntataidoista kiusaaminen saattaa olla kiusaajan keino nostaa kiusatun heikkouksia esille. Kuten yksi vastaajista kertoi, että juuri niissä liikuntamuodoissa missä hän ei ollut mielestään hyvä, tapahtui myös kiusaamista:

“Minua kiusattiin nimenomaan ryhmäliikunnassa, tiimilajeissa ja voimistelussa. En ollut missään noista hyvä ja minut valittiin joukkueisiin viimeisenä.” Jaana

Toisaalta myös koulumenestyksestä kiusaamisesta raportoi yksi vastaaja. Aina ei kiusatun tarvitse olla kiusaajaa heikompi, myös erilaisuus riittää kiusaamisen syyksi. Muita erilaisuuden piirteitä olivat muun muassa sairaus ja vähävaraisuus, joiden takia tutkittavat kokivat joutuvansa kiusatuiksi. Salmivallin (2016) mukaan eniten riskiä kiusatuksi joutumiselle aiheuttavat kiusatun ulkoinen olemus sekä tietynlainen temperamentti. Alla olevassa sitaatissa yksi vastaajista kertoo koulumenestyksen olevan kiusaamisen aihe:

”Yksi iso kiusaamisen aihe oli myös koulussa menestyminen.” Elisa

Yksi raportoitu ominaisuus kiusatuksi joutumiselle oli ylipaino. Ylipainon on todettu olevan yhteydessä sekä kiusaajana että kiusattuna olemiseen (Neumark-Sztainer ym. 2002; Janssen ym. 2004). Myös Salmivallin (2016) selvityksen mukaan ulkomuoto, esimerkiksi ylipainoisuus, on riski kiusatuksi joutumiselle. Alla olevista aineistolainauksista voi tulkita, että ylipaino liitetään kiusaamiseen, vaikka ei edes olisi ylipainoinen. Kaksi vastaajaa vastasi erikseen, etteivät olleet ylipainoisia, mutta heitä silti kiusattiin koululiikunnassa. Yksi vastaajista mainitsi, ettei hänen ylipainoisuudestaan kiusaaminen liittynyt hänen mielestään hänen liikunnallisuuteensa:

”Liikuntatunneilla olin aina se viimeinen, joka valittiin joukkueisiin, koska olin ylipainoinen. Olen aina silti ollut hyväkuntoinen painostani huolimatta.” Minna

”En ollut edes mikään lihava vielä koulussa, mutta hylkiö muuten vain.” Mikko

”En ollut ylipainoinen tai muuten ”rumakaan”...” Jaana

7.2 Koulukiusattujen kokemia liikunnan merkityksiä

Kysymyksen *”Kerro millainen merkitys liikunnalla on sinulle.”* oli tarkoitus viestiä vastaajien antamia merkityksiä liikunnalle. Liikunnan merkityksiä oli niin myönteisiä kuin kielteisiä. Kaksi vastaajaa kertoi myös, ettei liikunnalla ole heille merkitystä. Liikunta oli osana elämää jollakin tavalla yli puolella vastaajista.

Liikunnalle annetut merkitykset saattavat vaikuttaa koulukiusattujen liikkumisen määrään. Esimerkiksi Grénmanin ym. (2018) tutkimuksessa selvisi, että korkeakouluopiskelijoiden liikunnan merkitysulottuvuuksilla oli positiivinen yhteys liikunnan harrastamisen määrään. Vaikka fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä ei kiusaamista voida ilmiönä poistaa, on sen todettu vähentävän koulukiusatuilla ilmenneitä oireita, jotka liittyvät kiusaamiseen (Stein & Dubolwitz 2015).

Vastaajien antamat myönteiset merkitykset liittyivät myönteisiin kehollisiin kokemuksiin, kuten liikunnasta saatavaan energiaan, huonon olon pois saamiseen sekä liikunnan rentouttavaan vaikutukseen. Liikunta toi vastaajien elämään sisältöä muun muassa mieleisen vapaa-ajan harrastuksen muodossa. Liikunnan kerrottiin myös olevan tärkeä osa päivää sekä liikunnan olevan ”henkireikä”. Seuraava sitaatti kuvaa yhden vastaajan kokemuksia liikunnan tuomista myönteisistä merkityksistä:

”Se tuo energiaa, tärkeä osa päivää. ... siitä on tullut itselle henkireikä.” Elisa

Samankaltaisia tuloksia oli myös LIITU-tutkimuksessa. Koululaisten antamia merkityksiä liikunnalle olivat muun muassa parhaansa yrittäminen, hyvän olon saaminen ja ilo. Nämä merkitykset olivat 60 prosentille koululaisista vähintään tärkeitä. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Grønmanin (2018) ym. tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnalle annettuja merkityksiä olivat myös hyvän olon tunne sekä ilo.

Tutkimukseen vastanneiden antamat myönteiset merkitykset eivät siis paljoakaan eroa nykypäivän koululaisten eniten tärkeinä pitämistä merkityksistä. Toisaalta rentoutumisen merkitys oli vähentynyt selvästi vuonna 2019 verrattuna vuoteen 2014 koululaisten keskuudessa (Koski & Hirvensalo 2019), mutta tässä tutkimuksessa liikunnan rentouttava vaikutus mainittiin yhden kerran. Vanttajan ym. (2017) pitkittäistutkimuksessa liikunnan avulla rentoutuminen oli keskimäärin melko tärkeää ala-aste ikäisistä nuoriin aikuisiin. Vastaajien antamat merkitykset liittyivät myös terveyteen. Liikuntaa harrastettiin esimerkiksi sairauden hoitamisen ja painonpudotuksen takia:

”Nykyään suuri, koska rakenteellinen selkärankaongelmani tarvitsee vahvistavaa lihasharjoittelua.” Jaana

”...nykyään painonpudotuksen myötä siitä on tullut itselle henkireikä.” Elisa

Yli puolet LIITU-tutkimukseen vastanneista koululaisista piti terveyttä tärkeänä merkityksenä (Koski & Hirvensalo 2019). Terveydelliset merkitykset olivat myös tärkein merkitysulottuvuus sekä teini-ikäisille että nuorille aikuisille Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa. Myös korkeakouluopiskelijat pitivät terveyden tavoittelua ja ylläpitämistä tärkeänä merkityksenä (Grønman ym. 2018).

Liikunnan terveydelliset merkitykset ovat tärkeitä tunnistaa, sillä liikunnalla on hyödyllisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Penedo & Dahn 2005). Kiusattujen kokemia oireita koulukiusaamisesta voidaan myös liikunnan avulla vähentää (Stein & Dubowitz 2015). Yhden vastaajan aikaisemmin mainittu merkitys, että liikunnalla saa huonon olon pois saattaa olla juuri kiusaamisesta koituva oire, jota vastaaja yrittää hoitaa liikunnan avulla:

”No en nyt tiää muutako et vie huonon olon pois” Petra

Tämän kysymyksen vastauksissa näkyivät myös koulukiusaamisen vaikutukset vastaajien antamiin merkityksiin liikunnalle. Liikuntaa oli vihattu koulukiusaamiskokemusten takia sekä merkitys liikunnalle oli löydetty vasta myöhemmin aikuisiällä. Myöskään ryhmäliikunnan harrastaminen ei ollut mieluista menneisyyden kiusaamiskokemusten takia yhdelle vastaajista. Liikuntaa kohtaan koettiin myös vahvoja kielteisiä tunteita. Liikuntaa kohtaan kielteisten tunteiden tunteminen ei ole ainoastaan koulukiusattujen kokemaa. Yli neljäsosa vähän liikkuvista teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista raportoi, etteivät pitäneet liikunnasta (Vanttaja ym. 2017). Seuraavissa sitaateissa vastaajat ovat kuvanneet vahvoja kielteisiä tuntemuksiaan liikuntaa kohtaan:

”Aiemmin vihasin liikuntaa juuri koulutraumojen takia...” Elisa

”Liikunta yleensä vituttaa tai jopa raivostuttaa.” Mikko

Vastaajat kertoivat myös liikunnan olevan merkityksetöntä. Liikunta saattoi olla vain ”välttämätön paha” tai sitä harrastettiin vain painostuksesta, kuten seuraavissa sitaateissa käy ilmi:

”Yleensä liikun vain painostuksesta.” Mikko

”Ei juuri mikään, en halua liikkua, kun olen niin huono ihminen.” Matti

Jos liikunta ei ole osa elämää, voi siitä olla vaikeaa löytää itselleen merkityksiä. LIITU-tutkimuksessa oppilaat, jotka täyttivät liikuntasuosituksen, kokivat liikuntamerkitykset kuten fyysinen aktiivisuus, hyvinvoinnin edistäminen ja liikuntataitojen oppiminen tärkeämmiksi, kuin ne, jotka eivät suositusta täyttäneet (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019). Kiusatuilla on myös suurempi todennäköisyys olla fyysisesti inaktiivisia (Henriksen ym. 2016).

Yksi vastaajista toivoi, että harrastaisi liikuntaa ja saisi siitä iloa, kuten kappaleen alla olevassa aineistolainauksessa vastaaja kertoo. Vastauksesta voi tulkita, että vastaaja ymmärtää liikunnan arvokkuuden, mutta ei ole vain itse kokenut sitä:

”Haluaisin harrastaa ja saada iloa liikunnasta, mutta en vain ole sitä oppinut.” Minna

Liikunnan merkitykset muodostuvat yleensä hyvin varhaisessa elämänvaiheessa (Vanttaja ym. 2017). Suhde liikuntaan saattaa olla jäänyt luomatta lapsuudessa kiusaamiskokemusten takia. Lievätkin estävät ja ehkäisevät tekijät saattavat olla ratkaisevassa asemassa fyysisen aktiivisuuden määrässä heikon liikuntasuhteen omaavalle henkilölle. Myös vahva liikuntasuhde näyttäytyy liikunnallisena aktiivisuutena vain silloin, jos estäviä tekijöitä ei liikunnalle ole liikaa. (Koski & Hirvensalo 2019.) Estäviä tekijöitä tähän tutkimukseen vastanneilla ovat liikunnassa koetut epämiellyttävät kokemukset, joista kerron lisää epämiellyttävien kokemusten alaluvussa.

Sosiaalisia merkityksiä ei raportoitu tässä tutkimuksessa liikunnalle lainkaan. Liikunnan sosiaaliset merkitykset olivat Vanttajan ym. (2017) pitkittäistutkimuksessa vasta kunto- ja terveystarkistusten jälkeen kolmanneksi tärkeitä. Tähän tutkimukseen vastanneilla oli myös kokemusta kiusaamisesta koululiikunnassa, jolloin myönteiset kokemukset ryhmässä liikkua ovat saattaneet jäädä kokematta. Grønmanin ym. (2018) tutkimuksessa liikunnan sosiaaliset merkitykset olivat keskeinen merkitysulottuvuus korkeakoululaisten koetun hyvinvoinnin kannalta. Täten liikunnalle annetut sosiaaliset merkitykset ovat tärkeitä, sillä ne saattavat lisätä hyvinvointia. Toisaalta koulukiusatuilla ei välttämättä ole ystäviä koulussa (ks. Olweus 1993, 31), jolloin tähän tutkimukseen vastanneiden kokemukset ystävien kanssa kouluajana liikkumisesta saattavat olla jääneet pois.

7.3 Koulukiusattujen myönteiset kokemukset liikunnasta

Kysymyksessä ”*Kerro, millaiset liikuntatilanteet ovat olleet sinulle miellyttäviä ja ovat tuoneet sinulle iloa (esim. koululiikunnassa, harrastuksissa tai muissa tilanteissa)*” vastaajat kertoivat heille mieleisiä liikuntatilanteita. Liikunnasta myönteisiä kokemuksia raportoi kuusi seitsemästä vastaajasta. Myönteisiä kokemuksia oli raportoitu sekä yksin että ryhmässä liikuttaessa.

Vastaajien myönteiset liikuntakokemukset painottuivat muualle kuin koululiikuntaan. Yksin suoritettavat liikuntatehtävät sekä liikuntamuodot olivat vastaajille miellyttäviä liikuntatilanteita. Yksin suorittaessa liikuntatehtäviä ei joudu muiden vertailun ja arvostelun kohteeksi. Vertailun koululuokassa on todettu lisäävän kiusaamisen määrää luokassa (Di Stasio ym. 2016). Seuraavassa aineistolainauksessa vastaaja on myös antanut esimerkkejä liikuntalajeista, jotka vastaaja on kokenut mieluisiksi:

”Kaikki lajit missä voin suorittaa yksin tai todella pienessä ryhmässä. Esim juoksu, suunnistus, pitkät kävelylenkit” Jaana

Myös ryhmässä liikkumista sekä liikuntalajeja, joita tehdään yleensä ryhmässä, kuvattiin miellyttäväksi liikuntatilanteiksi. Alla olevista sitaateista käy ilmi, että ryhmässä koetut miellyttävät tilanteet liikunnassa tapahtuivat kuitenkin vapaa-ajan harrastuksissa sekä myöhemmin aikuisiällä:

”Joukkuelajit aikuisiällä, erilaiset harrasteporukat, lenkkeily, porrastreenit” Elisa

“Ei koululiikunnassa, mutta tanssiharrastuksessa kyllä.” Anna

Suomessa liikuntaa koulun ulkopuolella suositaan muutenkin lasten keskuudessa. Organisoiduista liikuntatilanteista on seuratoiminta suosituinta Suomessa koululaisten keskuudessa. Urheiluseuratoimintaan osallistuu joka toinen 9–15-vuotiaista suomalaislapsista. (Martin, Suomi & Kokko 2019).

Mieleinen liikuntatilanne yhdelle vastaajille oli muun muassa se, jossa sai suorittaa omien vahvuuksien mukaan:

*”Yksin suoritettavat liikuntatehtävät ja sellaiset, joissa sai suorittaa omien vahvuuksien mukaan.”
Minna*

Toisin sanoen vastaaja halusi tuntea olevansa hyvä liikkuja taitojensa kanssa, jotka hänellä jo on. Nämä vastaukset ovat ristiriidassa LIITU-tutkimustulosten kanssa, jossa liikuntataitojen oppimista piti tärkeänä kaksi kolmasosaa koululaisista (Lyyra ym. 2019). Tämän tutkimuksen koulukiusattujen uusien taitojen oppimisen tärkeyden mainitsematta jättäminen saattaa liittyä juuri siihen, että liikuntataitoja harjoitellessa tutkittavat joutuivat kiusatuksi ja arvostelluksi taitojensa kanssa. Näistä tuloksista kerron lisää seuraavassa luvussa.

Yksi vastaajista toivoi, ettei fyysistä aktiivisuutta korostettaisi liikunnassa. Tutkittava kuvaili fyysisen aktiivisuuden korostamatta jättämistä seuraavasti:

”Ainoa positiivinen tilanne on ollut sellainen liikunta, jossa aktiivisuus on syntynyt vähän kuin vahingossa. Liikunta on kai ihan OK asia, jos sitä ei korosteta ja alleviivata.” Mikko

Fyysinen aktiivisuus ei ole aina tärkein asia liikunnassa koululaisillekaan. LIITU-tutkimuksessa hengästyminen ja hikoilu oli vähiten tärkeää koululaisille koululiikunnassa. Samassa tutkimuksessa tärkeämpänä pidettiin sitä, että liikuntatunnilla on hauskaa. (Lyyra ym. 2019). Toisaalta tutkimuksissa on mainittu kunnon ylläpitäminen tärkeänä asiana (Grønman 2018; Koski & Hirvensalo 2019).

7.4 Koulukiusattujen kielteiset kokemukset liikunnasta

Kysymykseen ”*Kerro, millaiset liikuntatilanteet ovat olleet sinulle epämiellyttäviä ja ovat saaneet aikaan ikäviä tuntemuksia (esim. koululiikunnassa, harrastuksissa tai muissa tilanteissa)*” kaikki kyselyyn vastanneet seitsemän henkilöä mainitsivat kielteisiä kokemuksia. Vastauksissa oli sekä fyysisesti että henkisesti epämiellyttäviä tilanteita. Epämiellyttävimmät kokemukset liittyivät kiusaamistilanteisiin liikuntatunnilla.

Epämiellyttäviä tilanteita koululiikunnasta, joissa tutkittavat joutuivat kiusatuksi, olivat muodoiltaan fyysisiä, verbaalisia sekä relationaalisia. Vastaajan kertoma fyysinen kiusaamiskokemus oli liikuntatunnilla töniminen koripallopelein yhteydessä:

“Koripallo oli myös erityisen tuskallista, kirjaimellisesti, koska siinä kiusaajat saivat oivan tilaisuuden ”törmäillä” minuun” Jaana

Vastaajien kokemat verbaaliset kiusaamiskokemukset liittyivät liikuntataidoista ja epäonnistumisesta haukkumiseen sekä liikuntavarusteiden arvosteluun:

”Pesäpallo oli painajaista, sain haukut, kun en osunut palloon tai osannut heittää tarpeeksi kauas.” Jaana

“Jumppavaatteitani arvosteltiin koulussa.” Jaana

”...opettajat ja luokkalaiset arvosteli em lisäksi myös varusteita, kun kunnollisiin ei ollu varaa.” Elisa

Relationaalisia kiusaamiskokemuksia olivat vastaajat kertoneet viimeisenä joukkueeseen valitsemisen sekä empatian puutteen. Viimeiseksi valitseminen oli myös mainittuna jo monesti ensimmäisen kysymyksen vastauksissa, jossa kysyttiin kiusaamistilanteita.

Epämiellyttäviä kokemuksia liikuntatilanteista, joihin liittyy epäonnistuminen, olivat erityisesti ryhmän edessä epäonnistuminen. Kilpaileminen raportoitiin myös epämiellyttäväksi kokemukseksi:

“sellaiset joissa teet itse ja kaikki muut katsovat vieressä kun epäonnistut” Minna

“Kaikki kilpailu varsinkin lannistaa ja masentaa.” Mikko

Vähäisen liikkumisen syistä nuorilla aikuisilla ja teini-ikäisillä Suomessa yksi on se, ettei nauti kilpailemisesta (Vanttaja 2017). Kilpailu myös lisää kiusaamisen määrää luokassa (Di Stasio ym. 2016). Liikunta oppiaineena on läpinäkyvä, jolloin kaikki näkevät toistensa suorituksia ja pystyvät samalla arvioimaan niitä. Kuten jo miellyttävien liikuntakokemusten tuloksissa kävi ilmi, liikuntatilanteet ovat koulukiusatuille miellyttävämpiä yksin kuin ryhmässä.

Fyysisiä epämiellyttäviä liikuntakokemuksia olivat ryhmässä liikkuminen, juokseminen ja kokemus, kun tanko jäi selän alle korkeushyppypaikalla. Näihin fyysisiin kokemuksiin liittyivät myös kiusaamiskokemukset, sillä vastaajia oli kiusattu näissä liikuntaympäristöissä:

”Pahin muisto on korkeushyppypaikalta, kun tanko jäi kipeästi selän alle, eikä kukaan edes uskonut, että oikeasti sattui.” Mikko

”En edelleenkään 48-vuotiaana voi osallistua mihinkään joukkuelajiin tai ryhmäliikuntaan (jumppa tms kuntosalin yhteistunnit).” Jaana

Tässä tutkimuksessa vastaajat eivät maininneet hengästymistä ja hikoilua epämiellyttävänä kokemuksena liikunnassa. Koululaisetkaan eivät kyseisistä tuntemuksista sen koommin välitä, sillä LIITU- tutkimuksessa hengästymisen ja hikoilu oli vähiten tärkeää koululaisille (Lyyra ym. 2019). Koulukiusattujen mainitsemat epämiellyttävät kokemukset liittyvät vahvasti kiusaamiseen. Kysely on saattanut ohjata tutkittavia vastaamaan tutkimukseen enemmän koulukiusaamisen näkökulmasta, kuin liikunnasta yleisesti. Toisaalta liikunnan merkityksissä ja miellyttävissä kokemuksissa mainittiin muitakin kuin kiusaamistilanteisiin liittyviä merkityksiä ja kokemuksia.

7.5 Koulukiusaamisen yhteydet koko elämään ja liikunnanopettajan vastuu liikuntatunneista jäävistä kokemuksista

Viimeiseen kysymykseen *”Haluatko kertoa vielä jotain muuta”* vastasivat osa tutkittavista vielä kiusatuksi joutumisen vaikuttavan heihin vielä nykypäivänä. Vastaajilla oli myös toiveita ja odotuksia liikunnanopettajille. Kaksi vastaajaa kertoi kiusaamisen vaikuttavan heidän koko elämäänsä:

”Kiusaaminen pilaa ihmisen koko elämän, en ole vielä aikuisenakaan (yli 60 vuotta) päässyt siitä yli.” Matti

”Kiusaaminen vaikuttaa koko elämään, ei pelkästään kouluaikaan.” Mikko

Kiusaamisesta on todettu koituvan psyykkisiä sekä psykosomaattisia oireita kiusatulle (Kumpulainen 2016, 104; Gini & Pozzoli 2013). Näitä oireita tai tapoja, millä kiusaaminen vaikuttaa vieläkin heidän elämäänsä, eivät vastaajat erikseen eritelleet. Toisaalta näitä vaikutuksia on vastaajilla ollut aiempien kysymyksiä vastauksissa, kuten liikunnan merkityksissä. Vastaajat vetosivat myös liikunnanopettajan vastuuseen oppilaille jäävästä kokemuksesta liikunnasta:

”Jokaista pitäisi liikunnassa kohdella omien taipumusten mukaan. Voi olla että on huono juoksija, mutta onkin hyvä painonnostaja tai on huono koordinaatiokyky, mutta on taitava esimerkiksi ”lukemaan” peliä.” Minna

”Liikunnanopettajan rooli on todella tärkeä, koska liikuntatunnit voivat tukahduttaa kaiken ilon liikunnasta pahimmillaan loppuiksi. Myös varsinkin tyttöjen kanssa kehittyvät vartalot aiheuttavat kaikenlaista nolostumista nuorille ja pakottaminen tiettyihin asioihin (kuten suihkut) voi aiheuttaa paljon stressiä” Jaana

Ensimmäisessä vastauksessa toivotaan, että oppilaiden vahvuudet otettaisiin huomioon liikunnanopetuksessa. Tämä saattaa parantaa liikuntatunnilla viihtyvyyttä, sillä esimerkiksi brasilialaisessa interventiotutkimuksessa, jossa liikuntatunnilla pelattiin pelejä, jossa hyödynnettiin ryhmän sisällä olevia erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, verbaalinen ja fyysinen kiusaaminen vähenivät (Oliveira ym. 2017). Toisaalta liikunnanopetuksen tavoitteena on kehittää liikkumistaitoja, mikä vaatii välillä ponnisteluja (ks. Opetushallitus 2014, 148). Liikunnanopetuksessa tuleekin pyrkiä monipuoliseen taitojen kehittymiseen ja siihen, että kaikille tulisi onnistumisen kokemuksia eri liikuntaympäristöissä.

Liikunnanopetuksen yhtenä tavoitteena on myös saada oppilaille myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan (Opetushallitus 2014, 437). Yhden vastaajan kertomus suihkutilanteista aiheutuvasta stressistä saattaa viestiä siitä, ettei ole tyytyväinen omaan kehoonsa. Liikuntatunteihin liittyvä pukuhuoneissa tapahtuva kiusaaminen on myös tunnistettu ilmiö. Paljakan (2020) tutkimuksessa liikuntatunnilla kiusaamista tapahtui eniten joukkuejakojen sekä pelien lisäksi pukuhuoneissa. Pukuhuoneessa kiusaaminen saattaa liittyä siihen, ettei opettaja

ole paikalla, tai juuri siihen, että oppilaat näkevät toistensa vartalot ja niistä toisia kiusataan. Ulkomuodosta kiusaaminen on yksi tunnistettu kiusatuksi joutumisen syy (Salmivalli 2016). On siis ymmärrettävää, miksi suihkuun pakottaminen on koettu stressaavaksi kokemukseksi.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella koulukiusattujen antamia merkityksiä liikunnalle. Koulukiusatut vastasivat tutkimuksessa myös kysymyksiin koskien miellyttäviä ja epämiellyttäviä liikuntakokemuksia sekä kertoivat, miten heitä on koulussa kiusattu. Tutkimukseen vastasi seitsemän koulukiusattua henkilöä, joista kuusi kertoi kokemuksia koululiikunnassa kiusaamisesta.

Koulukiusattuja kiusattiin heidän liikuntataidoistaan sekä liikuntavarusteistaan. Liikuntataidoista kiusaaminen on myös esiintynyt ilmiönä Paljakan (2020) ja Ojansuun (2015) pro gradu -tutkimuksissa. Kiusattujen on todettu välttelevän liikuntatilanteita (Roman & Taylor 2013), mikä saattaa johtua siitä, että liikuntataidoista on joutunut joskus kiusatuksi. Jančiauskaksen (2012) tutkimuksessa selvisi, että liikuntatunnilla kiusaaminen sekä aggressio muiden oppilaiden taholta lisäsi vastahakoisuutta osallistua liikunnanopetukseen. Vastentahtoisuus osallistua liikunnanopetukseen on luonnollista, jos pelkää joutuvansa kiusatuksi.

Tämän tutkimuksen vastaajilla liikuntataidoista kiusaamiseen liittyi myös kokemus epäonnistumisesta ryhmän edessä. Vastaajat kertoivat epämiellyttäväksi kokemukseksi liikunnassa epäonnistumisen ryhmän edessä, sillä näissä tilanteissa heitä oli haukuttu sekä pilkattu. Liikuntatilanteissa ponnistelu ja parhaansa yrittäminen saattavat olla kynnys kiusatuille, sillä niihin liittyy pelko kiusaamisen kohteeksi joutumiselle.

Koulukiusaamisen kerrottiin myös vaikuttavan vielä aikuisiällä elämään. Osa vastaajista kertoi kärsivänsä vielä aikuisiällä kiusaamiskokemuksistaan ja yksi vastaaja kertoi, ettei pysty harrastamaan liikuntaa vielääkään ryhmässä aikaisempien kiusaamiskokemusten takia. Kiusaamisen pitkittyneisyyden on todettu lisäävän riskiä masennukseen ja itsetuhoisuuteen erityisesti pojilla (Kumpulainen 2016, 101–104).

Ylipainosta kiusaaminen raportoitiin tässä tutkimuksessa yhdeksi syyksi joutua kiusatuksi. Ylipainon on todettu olevan riski kiusatuksi joutumiselle (Neumark-Sztainer ym. 2002). Myös

pelkästään, jos kokee itsensä ylipainoiseksi lisää riskiä joutua kiusatuksi (Carey ym. 2018). Tässä tutkimuksessa vastaaja kertoi, että ylipainoisuus oli muun muassa syy sille, miksi valittiin joukkueeseen viimeiseksi. Ylipainoisuudella nähtiin myös olevan yhteys liikuntataitoihin. Ylipaino lapsilla ja nuorilla on yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen (Faith ym. 2002), joka saattaa selittää sitä, miksi ylipaino liitettiin myös liikuntataitoihin. Yksi vastaajista myös kertoi olevansa hyväkuntoinen, vaikka oli ylipainoinen ja joutui silti kiusatuksi liikuntatunnilla. Myös suihkussa käyminen liikuntatunnin jälkeen oli mainittu stressaavaksi kokemukseksi yhden vastaajan puolesta. Muiden kanssa suihkussa käyminen tuntui stressaavalta omasta kehosta johtuvan epävarmuuden takia.

Viimeisenä valituksi joukkueeseen joutuminen oli tässä tutkimuksessa vastanneille monilla raportoitu kiusaamiskokemus. Joukkueiden valitseminen huutojaoilla antaa mahdollisuuden oppilaiden vertailla omia liikuntataitoja toisten liikuntataitoihin. Vertailun ja kilpailun on todettu lisäävän kiusaamista koululuokassa (Di Stasio ym. 2016). Viimeiseksi valitseminen saattaa jättää kiusatulle olon hänen huonommuudestaan tai siitä, että hän ei ole haluttu joukkueeseen valitsijan toimesta ja se voidaan myös tulkita relationaaliseksi kiusaamismuodoksi (ks. Olweus 1993, 8–9). Tällainen kokemus saattaa pilata koko liikuntahetken, sillä viimeiseksi jätetylle on jo ennen liikuntasuoritusta annettu sellainen olo, ettei hän ole haluttu tai riittävä luokkatovereilleen kyseisessä liikuntatilanteessa. Opettajan tulee harkita, antaako oppilaiden joukkueiden valitseminen mahdollisuuden kiusaamistilanteeseen. Opettajan vastuulla on harkita, onko parempia tapoja jakaa joukkueita, joissa kiusaamistilanteita voisi välttää syntymästä.

Koulukiusatut löysivät merkityksiä liikunnalle, jotka liittyivät muun muassa terveyteen, hyvän olon saamiseen ja vapaa-ajan harrastuksiin. Samoja merkityksiä löytyi LIITU-tutkimuksesta koululaisilta (Koski & Hirvensalo 2019). Koulukiusattujen ja koululaisten merkitysten yhtäläisyys ei ole sinänsä ihmeellistä, sillä koululaisista kiusattuja on noin 5–15 prosenttia (Salmivalli 2016). Kiusaamisen vaikutus näkyi myös liikunnalle annetuissa merkityksissä. Liikunnalle annetut myönteiset merkitykset ovat löytyneet vasta koulukiusaamisajan jälkeen. Tutkimuksessa annettiin myös liikunnalle kielteisiä merkityksiä, jotka liittyivät koulukiusaamistilanteisiin sekä vastattiin, ettei liikunnalla ole merkitystä lainkaan.

Sosiaalisia merkityksiä ei tähän tutkimukseen vastanneet antaneet lainkaan liikunnalle. Sosiaaliset merkitykset ovat koululaisillekin tärkeitä vasta kunto- ja terveystieteiden jälkeen (Vanttaja ym. 2017). Toisaalta tutkimuksessa, jossa haastateltiin koulukiusattuja, kertoivat kiusatut toivovansa kuuluvansa porukkaan ja tuntevansa olonsa turvalliseksi ”unelmiensa koulupäivänä”. Kyseisessä tutkimuksessa pojat mainitsivat toivovansa mieluista yhteistä tekemistä kuten liikunnallisia pelejä ja retkiä. (Kvarme ym. 2010.) Se, että tässä tutkimuksessa sosiaalisia merkityksiä liikunnalle ei koulukiusatut antaneet, ei välttämättä tarkoita sitä, etteivät koulukiusatut haluaisi niitä liikunnalle antaa. Sosiaaliset tilanteet saattoivat vain olla olleet menneisyydessä niin kiusaamispainotteisia, ettei niitä sen takia tähän tutkimukseen vastanneet pitäneet tärkeinä. Yksi syy koululaisille olla liikkumatta oli, ettei ole kaveria kenen kanssa liikkua (Siekinen ym. 2019). Kaverittomuus kouluajana saattaa myös selittää sen, miksi koulukiusatut eivät ole löytäneet sosiaalisia merkityksiä liikuntatilanteista. Olweuksen (1993, 32) mukaan, koulukiusatuilla todennäköisemmin ei ole ystäviä koululuokassa.

Kiusatut antoivat myös terveydellisiä merkityksiä liikunnalle. Nämä merkitykset ovat tärkeitä, sillä liikunnalla voidaan myös vähentää kiusattujen kokemia oireita kiusaamisesta (Stein & Dubowitz 2015). Yksi vastaajista mainitsi liikunnan vievän huonon olon pois, joka saattaa olla juuri koulukiusaamisesta koituva oire. Vastaajien antamat terveydelliset merkitykset liittyivät myös ylipainon vähentämiseen sekä tuki- ja liikuntaelinten hoitamiseen. Kansanterveydellisesti on myös tärkeää, että mahdollisimman moni löytäisi liikunnasta itselleen merkityksen, sillä liikunnalle annetut merkitykset ovat myönteisesti yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään (Grønman ym. 2018). Liikunnanopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan myös, että liikunnanopetuksella pyritään antamaan oppilaille työkaluja edistämään omaa terveyttään liikunnan avulla (Opetushallitus 2014, 433). Tähän tutkimukseen vastanneilla liikunta oli osa useimpien vastaajien elämää jollain tavalla. Mielenterveyttä edistäviä harrastuksia voi toisaalta löytää myös liikunnan ulkopuolelta, esimerkiksi taideharrastuksen on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Davies, Knuiman & Roseberg 2016).

Tässä tutkimuksessa kysyttiin myös liikuntaan liittyviä miellyttäviä ja epämiellyttäviä kokemuksia. Koulukiusattujen miellyttävät kokemukset liikunnasta painoutuivat koululiikuntatuntien ulkopuolelle. Koulukiusatut kertoivat, että haluavat liikkua mieluiten yksin. Miellyttävät kokemukset, jotka liittyivät yksin liikkumiseen, saattoivat johtua siitä, että

ryhmässä liikkumiseen liittyi kiusaamistilanteita, jotka koettiin epämiellyttäväiksi. Ryhmässä liikkumisen muotoja oli myös raportoitu mieleisiksi, mutta ne liittyivät aikuisiällä harrastettuun ryhmäliikuntaan sekä vapaa-ajan liikuntaan. Yksi vastaaja myös kertoi, ettei halua aikuisiälläkään harrastaa ryhmäliikuntaa koulukiusaamiskokemusten takia.

Liikunnanopettajan tulisi kannustaa oppilaita liikunnan harrastamiseen myös koulun ulkopuolella liikuntasuosittelun täyttymiseksi (ks. UKK instituutti 2019), mutta myös oppilaiden oman hyvinvoinnin takia. Koululiikunnan ulkopuolella tapahtuvasta liikunnasta koulukiusatuilla oli miellyttäviä kokemuksia, kuten esimerkiksi tanssiharrastuksessa käyminen. Toisaalta jos kiusaamista tapahtuu kuitenkin myös esimerkiksi pukuhuoneissa ja muilla oppitunneilla, ei koulukiusattujen yksin liikkuminen ratkaise kiusaamisongelmaa, vaikka se saattaisi aktivoita koulukiusattuja liikkumaan enemmän. Salmivallin (2016) mukaan kiusaamiseen kannattaa puuttua siellä missä sitä tapahtuu, eli kouluryhmässä.

Epämiellyttävät kokemukset taas liittyivät koululiikunnassa kiusaamistilanteisiin ja epäonnistumisen kokemiseen ryhmän edessä liikuntatunneilla. Liikuntataidoista kiusaaminen liittyi myös osaltaan epäonnistumisen kokemuksiin. Vastauksista pystyi tulkitsemaan, että kiusatut eivät halunneet tulla arvostelluiksi liikuntataitojensa kanssa. Kielteiset kokemukset liittyivät niihin, jossa joutui ryhmän edessä suoriutumaan omien taitojensa kanssa. Myönteiset kokemukset olivat taas enimmäkseen niitä, joissa sai suorittaa yksin eli kukaan ei ollut liikuntataitoja arvostelemassa. Liikuntataidoista kiusaaminen saattaa saada kiusatulle olon, että hän ei ole tarpeeksi riittävä liikuntataitojensa kanssa. Epäonnistuminen liikuntaryhmän edessä saa myös oppilaan tuntemaan itsensä huonoksi liikkujaksi, varsinkin kun joutuu vielä kiusatuksi omasta taidottomuudestaan.

Opetussuunnitelman perusteissa (2014, 433) mainitaan ilon ja virkistävän liikkumisen lisäksi, että liikunta oppiaineena vaatii ponnisteluja oppilaalta. Liikunta oppiaineena on luonteeltaan erilainen kuin muut oppiaineet, sillä oppilaiden suoritukset ovat näkyviä koko ryhmälle, eivätkä pelkästään opettajalle. Tämä lisää oppilaille paineita suoriutua liikuntatunnilla ja saattaa olla syy sille, miksi koulukiusatut eivät ole kokeneet miellyttäviä liikuntatilanteita ryhmässä liikuttaessa. Liikuntataitojen kehittäminen oli LIITU-tutkimuksessa yksi tärkeä liikunnalle

annettu merkitys koululaisille (Koski & Hirvensalo 2019). Näitä merkityksiä ei koulukiusatut tässä tutkimuksessa antaneet. Halu kehittää liikuntataitoja saattaa olla vähäistä juuri sen takia, että koulukiusatut joutuvat aina kiusatuksi epäonnistuessaan tai saadessaan haukut, kun yrittävät harjoitella näitä taitoja. Taidon oppimisen alkuvaiheessa on tärkeää, että harjoittelu ja yrittäminen johtavat onnistumiseen (Jaakkola, 2010), joten harjoitusten tulee olla oppijan taitotason mukaisia. Jaakkolan (2010) mukaan ryhmän tuki auttaa taidon oppimisessa. Koulukiusatut eivät vastausten perusteella tämmöistä tukea ole saaneet ryhmältä. Jaakkolan (2010) mukaan toisten oppijoiden läsnäolo voi lisätä ahdistusta, joka taas saattaa johtaa epäonnistumiseen. Opettajien haasteena on luoda sellainen oppimisympäristö, jossa ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Kaikille oman taitotason mukaan eriyttävien liikuntatehtävien luominen saattaisi vähentää kiusattujen oppilaiden pelkoa epäonnistua, jolloin he myös oppisivat uusia taitoja. On toisaalta mahdotonta ennakoita, tapahtuuko silti taidoista kiusaamista, vaikka eriyttämisen keinot olisi otettu huomioon. Esimerkiksi Jančiauskaksen (2012) tutkimuksessa todettiin, että vaikka oppilas koki liikuntatunnin mieleisiksi ja helpoiksi, liikuntatunnilla kiusaaminen sekä muiden oppilaiden aggression kokeminen vähensivät halua osallistua liikunnanopetukseen.

Opetussuunnitelman tavoitteissa on mainittu oppilaan ottavan vastuun omasta liikkumisestaan (Opetushallitus 2014, 437). Koulukiusattujen vastaamat miellyttävät kokemukset liikunnasta painottuivat niihin kokemuksiin, joissa sai liikkua yksin ja toteuttaa itseään omien vahvuuksiensa mukaan. Oppilaiden autonomian lisääminen liikuntatilanteissa saattaa auttaa lisäämään liikunnasta koettua iloa. Toisaalta tutkimuksen mukaan kiusatut oppilaat ovat vähemmän aktiivisia muihin oppilaisiin verrattuna, kun heille antaa valinnanmahdollisuuden aktiviteetille (Faith ym. 2002). Näissä tilanteissa opettajan on syytä tarkkailla, milloin valinnanvapaus lisää aktiivisuutta ja milloin toisaalta vähentää sitä.

Vastaajat kertoivat myös kilpailutilanteiden olevan liikunnassa lannistavia ja masentavia. Kilpailu liikunnassa ei ole pelkästään koulukiusattujen mielestä epämiellyttävää. Vanttajan (2017) tutkimuksessa yksi vähän liikkuvien teini-ikäisten syistä olla liikkumatta oli se, etteivät he nauti kilpailemisesta. Kosken ja Hirvesalon (2019) mukaan vain viidennes suomalaiskoululaisista piti kilpailua tärkeänä liikunnassa ja neljäsosa piti kilpailua merkityksettömänä. Liikunnan esteeksi oli myös mainittu liiallinen kilpailullisuus, jota koki 38

prosenttia LIITU-tutkimuksen vastaajista. (Koski & Hirvensalo 2019.) Kilpailu ei siis välttämättä ole vain kiusattujen kokemana lannistavaa tai masentavaa, mutta kiusatut saattavat kokea jo etukäteen kilpailutilanteet epämiellyttäväiksi, jos he joutuvat näissä tilanteissa kiusatuiksi.

Tässä tutkimuksessa ei tutkittu sitä, kuinka paljon koulukiusatut liikuntaa harrastavat. Kuitenkin aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että kiusatuilla on suurempi todennäköisyys olla inaktiivisia (Henriksen ym. 2016) ja koulukiusaaminen on riski fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle (Pulido ym. 2018). Tutkittavat raportoivat epämiellyttäviä kokemuksia liikunnan parissa, joka saattaa vähentää heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten syy olla liikkumatta oli Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa lähes kolmasosalla vastaajista epämiellyttävät kokemukset liikunnasta. Toisaalta tässä tutkimuksessa koulukiusatut saivat myös miellyttäviä kokemuksia liikunnasta ja liikunnan merkityksistä kävi ilmi, että liikunta oli osalle vastaajista osa heidän elämäänsä.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen oli vaikea saada vastaajia. Tutkimusjoukon kasvattamiseksi suljetun Facebook ryhmän lisäksi pyysin kiusaamista vastaan toimivan Valopilkut ry:n Facebook sivun ylläpitäjältä, voisivatko he ilmoittaa tutkimuksestani heidän Facebook sivuillaan. Linkin oli avannut vuoden 2020 maaliskuuhun aikana toista sataa henkilöä, eli se oli tavoittanut ihmisiä, mutta heistä tutkimukseen osallistui vain seitsemän. Laadulliseen tutkimukseen seitsemän vastaajaa voisi olla riittävä määrä, mutta vastausten pituudet vaihtelivat yhdestä sanasta neljään riviin, mikä vaikutti tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimusjoukon kokoa kasvattamalla olisi voinut saada monipuolisempia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Vastausten perusteella ei voi yleistää koulukiusattujen kokemia merkityksiä, sekä saada kuvaa siitä, millaiset kokemukset ovat miellyttäviä ja mitkä eivät. Toisaalta kun kyse on koulukiusaamisesta, ovat kaikki yksilöiden kokemukset merkittäviä, sillä jos näiden kokemusten jakaminen auttaa minua ja mahdollisesti myös muita tulevia

liikunnanopettajia tunnistamaan kiusaamistilanteita, sekä luomaan turvallisempia liikkumisympäristöjä koulukiusatuille, on tavoitteeni tässä tutkimuksessa saavutettu.

Ilmoittaessani tutkimuksestani Facebookin avulla halusin tehdä sen niin, että mahdollisimman moni koulukiusattu tavoittaisi tutkimuksen. Tämän takia käytin kanavia, josta pystyin päättämään, että se saavuttaisi enemmän koulukiusaamista kokeneita, kuin niitä, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista. Ajattelin, että käyttämäni Facebook kanavien kautta saisin monipuolisen edustuksen koulukiusatuista. Yritin myös välttää kanavia, joissa tiesin vastaajien olevan aktiivisia liikkujia, ettei se ohjaisi tutkimuksen tuloksia mihinkään suuntaan.

En halunnut rajata vastaajia niihin, joilla on pelkästään myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia liikunnasta. Tutkimukseen vastanneet ovat kaikki koulukiusattuja, mutta jäin pohtimaan, houkutteliko tutkimuskysely niitä vastaajia enemmän, joita oli kiusattu liikunnan parissa. Ilmoittaessani tutkimuksestani, ilmoituksen yhteydessä oli mainittu, että olen liikunnanopettajaopiskelija ja tutkimus käsittelee kiusattujen liikuntakokemuksia (liite 1). Liikuntaan liittyvät epämiellyttävät kokemukset liittyivät vahvasti kiusaamistilanteisiin, eikä muihin liikunnassa koettaviin tuntemuksiin. Esimerkiksi hikoilun tuntuminen inhottavalta on kolmasosalla koululaisista liikunnan estävä tekijä edes jossain määrin (Koski & Hirvensalo 2019).

Kaikkiin kysymyksiin ei tullut yhtä paljon vastauksia. Kysymys liikunnan merkityksistä saattoi olla haastava. Olisi ollut helpompi ehdottaa eri merkityksiä ja niiden kautta lähteä analysoimaan. Toisaalta ehdotetut merkitykset eivät välttämättä kuvaa todellisia merkityksiä, ja tarkoitukseni oli tuoda tutkittavien oma ääni esille, eikä laittaa sanoja heidän suuhunsa.

Tutkimuksessa on kunnioitettu tutkittavien oikeuksia (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019) ja tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet tukemaan ihmistä tutkivia tutkijoita sekä tutkimusryhmiä ja suojaamaan tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) En ole kohdannut tutkittaviani fyysisesti, sillä tutkimus toteutetaan internetin välityksellä ja

saan tutkimusaineiston tutkittavilta kyselylomakkeen kautta. Siksi on erittäin tärkeää saada tutkittaville ymmärrys, miksi tutkimusta tehdään. Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla on tietoa tutkimuksen tarkoituksesta sekä yhteystietoni (liite 1). Koko tutkimusprosessin aikana olin erityisen tarkka eettisen kestävyyden takaamiseksi. Vaikka olisin voinut kalastella vastaajia palkinnoilla tai arvonnalla, en halunnut tehdä niin, sillä se mielestäni antaa vastaajille väärän motiivin osallistua tutkimukseen.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen periaate on tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkittavan iästä riippumatta noudatetaan eettisiä periaatteita aina ihmisiä tutkittaessa. Tutkittavilla on oikeus perua tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Tutkimukseen osallistuakseen tuli olla vähintään 15-vuotias. Kyselylomakkeessa ei päässyt eteenpäin, ennen kuin oli hyväksynyt kohdan ”Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja olen vähintään 15-vuotias” (liite 1).

Tutkimus on toteutettu niin, ettei tutkimuksesta aiheudu tutkittavina oleville ihmisille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan tutkimustilanteisiin kuitenkin voi ja saattaa sisältyä henkistä rasitusta sekä tunteiden kokemista, jotka ovat verrattavissa arkipäivän tilanteisiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Vaikka aihe tutkimuksessani on arka ja rankka, on sen silti tarkoitus vaikuttaa myönteisesti koulukiusattuihin. Tutkittavat pääsivät kertomaan kokemuksistaan, mikä saattaa auttaa heitä itseään ja tutkimuksen tulokset saattavat auttaa muita ymmärtämään paremmin koulukiusaamista ja siihen liittyviä ilmiöitä.

Aiheeni on erittäin arkaluontoinen monelle koulukiusatulle. Tämä on aiheuttanut paljon pohdintaa tutkimuksen toteuttamisessa anonymiteetin säilyvyyden takaamiseksi. Clandinin ja Connelyn (1994, 422) mukaan anonymiteetti sekä muut tavat, joilla fiktioidaan tutkimusdokumentteja ovat tärkeitä eettisiä asioita ottaa huomioon henkilökohtaisten kokemusten tutkimuksessa. Tutkimuksessani en saanut tietää tutkittavieni nimiä. Tutkimuksen ensimmäisellä sivulla ilmoitin, että tunnistetiedot pseudonymisoidaan (liite 1). Pseudonymisoitavia tunnistetietoja ei tutkimuksen vastauksissa ilmennyt. Webropol-

kyselylomakkeen tulokset olivat yliopistotunnusteni takana. Tutkimuksen päätyttyä tuhosin vastaukset tietokoneeltani, sekä kaikki tutkimusta tehdessä käytetyt muistiinpanopaperit.

Vaikka tutkijana saisin tietää tutkittavista enemmänkin kuin iän ja sukupuolen, ajattelin, että tutkittaville olisi helpompaa, ettei heidän henkilöllisyyttään voisi selvittää missään tutkimuksen vaiheessa. Arvioin myös, että voisin saada enemmän vastauksia tutkimukseen, jos tutkittavien ei tarvitse paljastua edes minulle henkilöllisyytensä kanssa. Helsingin sanomat (2020) uutisoi yhdeksäsluokkalaisesta tytöstä, joka koki helpotusta kiusatuksi joutumiseen etäkoulussa kevään 2020 poikkeusolojen aikana. Uutisen alussa kerrotaan, että hän vastasi haastatteluun mieluummin whatsapp-viesteillä kuin puhelulla. Tämä kertoo mielestäni hyvin siitä, kuinka vaikeaa kiusaamisesta kertominen voi olla.

Alkuperäinen tutkimusotteeni, jossa oli tarkoitus käyttää narratiiveja, oli myös valittu osaltaan siksi, etteivät tutkittavat joutuisi kertomaan kokemuksistaan kasvotusten vaan tarinan muodossa paperilla. Toisaalta esimerkiksi strukturoimattomassa haastattelussa, jossa haastattelu menee haastateltavan ehdoilla eikä rakennu kysymys-vastaus-kysymys muotoon vaan muistuttaa enemmän vapaata keskustelua (Ruusuvuori & Tiittula 2009), olisi voinut saada laajempia vastauksia tutkittavilta lisäkysymysten avulla.

8.2 Jatkotutkimuksia

Koulukiusaamista voidaan tuskin ilmiönä poistaa (Salmivalli 2016), mutta sen vähentämiseen täytyy pyrkiä. Jotta koulukiusattujen fyysistä inaktiivisuutta sekä liikuntatilanteiden välttelyä voisi vähentää, tulisi liikunnanopettajien ottaa huomioon tilanteet, jotka saattavat passivoida kiusattuja liikuntatunnilla. Erilaisia interventioita siitä, miten kiusaamista saataisiin vähennettyä liikuntaryhmässä, kuten KiVa Koulu ja vaikuttaako kiusaamisen väheneminen liikunta-aktiivisuuteen ryhmässä, voisi olla mielenkiintoinen lähestymistapa kiusaamisen ehkäisemiseksi.

Joukkueen valitsemistapoja muuttamalla voidaan vähentää kokemusta siitä, että joku oppilas jää aina viimeiseksi. Liikuntaryhmissä, jossa vielä huutojakoja käytetään ja sen yhteyttä

liikuntaryhmässä koettuun kiusaamiseen olisi mielenkiintoista selvittää. Huutojaot on todettu huonoksi menetelmäksi jakaa joukkueita ja niistä on kirjoitettu mediassa sekä keskusteltu paljon liikunnanopettajakoulutuksessa (ks. Yle 2018). Huutojakoja yleisesti paheksutaan juuri sen takia, että aina joku jää viimeiseksi ja saa kokemuksen omasta huonommuudestaan.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin pelkästään koulukiusattujen kokemia merkityksiä, muttei vertailtu niitä niiden merkityksiin, jotka eivät kiusaamista ole kokeneet. Osaltaan merkitykset olivat samoja kuin aiemmissa tutkimuksissa on todettu koululaisten osalta (Koski & Hirvensalo 2019), mutta laajemmassa tutkimuksessa olisi saattanut löytyä monipuolisemmin erilaisia liikunnan merkityksiä. Merkityksien tutkiminen olisi myös mielenkiintoista toteuttaa narratiivisesti. Eri tieteenalojen tutkimuksessa innostus kertomusten ja elämäkertojen käyttöön on voimistunut viime vuosina. Lähestymistapa elämäkerrallisen tutkimuksen takana on näkemys elämän ja identiteetin rakentuminen tarinoina. (Syrjälä 2018.) Tällaisen tutkimusotteen avulla voitaisiin saada syvempää tietoa liikuntatunneilla pitkäaikaisen kiusaamisen syistä ja seurauksista sekä kehittää tutkimustiedon avulla liikunnanopettajakoulutusta.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- Besag, V. E. 2006. Understanding girls' friendships, fights and feuds: a practical approach to girls' bullying. New York: Open University Press.
- Bowie, B. H. 2010. Understanding the gender differences in pathways to social deviancy: Relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing* 24 (1), 27–37.
- Carey, F.R., Wilkinson, A.V., Ranjit, N., Mandell, D. & Hoelscher D.M. 2018. Perceived weight and bullying victimization in boys and girls. *Journal of School Health* 88 (1), 217–226.
- Clandinin, D. J. & Connely F. M. 1994. Personal experience methods. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln. *Handbook of qualitative research*. 1. painos. London: SAGE Publications. 413–427.
- Davies, C., Knuiman, M. & Roseberg, M. 2016. The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *PMC Public Health*. DOI: 10.1186/s12889-015-2672-7.
- Di Stasio, M. R., Savage, R. & Burgos, G. 2016. Social comparison, competition and teacher-student relationships in junior high school classrooms predicts bullying and victimization. *Journal of Adolescence* 53 (1), 207–216.
- Erdur-Baker, Ö. 2010. Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New media & Society* 12 (1), 109–125.
- Faith, M. S., Leone, M. A., Heo, M. & Pietrobelli, A. 2002. Weight critics during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *American Academy of Pediatrics* 110 (2), 1–8.
- Gini, G. & Pozzoli, T. 2013. Bullied children and psychosomatic problems: a meta-analysis. *American Academy of Pediatrics* 132 (4), 720–729.
- Grønman M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J. & Kunttu, K. 2018 Mikä opiskelijoita liikuttaa? —liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.

- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa: R. Valli (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. Painos. Jyväskylä: PS Kustannus.
- Helsingin Sanomat. 2020. Ysiluokkalaista Emmaa on kiusattu ensimmäiseltä luokalta asti, mutta etäkoulu toi valtavan helpotuksen – ”Olemme epäonnistuneet”, sanoo apulaispormestari. Viitattu 4.5.2020. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006481363.html>
- Henriksen, P. W., Rayce, S. B., Melkevik, O., Due, P. & Holstein, B. E. 2016. Social background, bullying, and physical inactivity: national study of 11– to 15-year-olds. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26 (1), 1249–1255.
- Hertz, M. F., Everett Jones, S., Barrios, L., David-Ferdon, C. & Holt, M. 2015. Association between bullying victimization and health risk behaviors among high school students in the United States. *Journal of School Health* 85 (1), 833–842.
- Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: R. Valli (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. Painos. Jyväskylä: PS Kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS Kustannus.
- Jančiauskas, R. 2012. Characteristics of young learners’ psychological well-being and self-esteem in physical education lessons. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences* 85 (2), 18–24.
- Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F. & Pickett, W. 2004. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics* 113 (1), 1187–1194.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. 3. painos. Jyväskylä: PS kustannus.
- Kokkonen, M. & Kinnunen M. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. *Lääkärilehti* 52–53 (63), 4541–4548.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen. Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta.

1. painos. Tampere: Jyväskylän yliopisto sosiaalitieteiden laitos. Domus Offset. 190–191.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65-74.
- Kumpulainen, K. 2016. Psykkisen kehityksen riskit ja suojaavat tekijät. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 101–104.
- Kvarme, L., Helseth, S., Saeteren, B. & Natvig, G. 2010. School children's experience of being bullied – and how they envisage their dream day. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 24 (1), 791–798.
- Kärnä, A. 2012. Effectiveness of the kiva antibullying program. Turun yliopiston julkaisuja. Turku: Uniprint Suomen Yliopistopaino Oy.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, M. & Palomäki S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksessa. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46.
- Monteiro-Gaspar, M., Amaral, T., Oliveira, B. & Borges, N. 2011 Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – a cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (1), 563–569.
- Neumark-Sztainer, D., Falkner, N., Story, M., Perry, C., Hannan, P. J. & Mulert, S. 2002. Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviours. *International Journal of Obesity* 26 (1), 123–131.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja Tiede* 54 (6) 4–8.
- Ojansuu M. 2015. Koulukiusaaminen yläkoulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu tutkielma.
- Oliveira, L., Oliveira, W., Filho, J., Borges, C., Oliveira, G., Oliveira, T., Silva, V. & Valentim-Silva J. 2017. Cooperative games as a pedagogical strategy for decreasing bullying in

- physical education: notable changes in behavior. *Journal of physical education and sport* 17 (3), 1054–1060.
- Olweus, D. 1993. *Bullying at school-what we know and what we can do*. Peter Mortimore. UK: Blackwell Publishers.
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014: 96*. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. *KiVa koulu-hanke*. Viitattu 19.2.2019. <http://www.kivakoulu.fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. *Liikkuva koulu*. Viitattu 19.2.2019. <https://www.liikkuvakoulu.fi>
- Paljakka, J. 2020. *Viides- ja kuudesluokkalaisten oppilaiden ja heidän liikunnanopettajiensa kokemuksia koulukiusaamisesta liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Penedo, F. & Dahn, J. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry* 18 (2), 182–193.
- Penttinen, S. 2006. *Kiusaaminen koulussa ja liikuntatunneilla kahdeksannen luokan oppilaille*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu tutkielma.
- Pulido, R., Banks, C., Ragan, K., Pang, D., Blake, J. J. & McKyer, E. 2018. The impact of school bullying on physical activity in overweight youth: exploring race and ethnic differences. *Journal of school health* 89 (1), 319–327.
- Roman, CG. & Taylor CJ. 2013. A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of school health* 83 (1), 400–407.
- Rutter, M. 1987. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthopsychiatric* 57 (3), 316–331.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2009. *Haastattelu. Tutkimus tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- Sainio, M., Herkama, S., Turunen, T., Rönkkö, M., Kontio, M., Poskiparta, E. & Salmivalli, C. 2020. Sustainable antibullying program implementation: School profiles and predictors. *Scandinavian Journal of Psychology* 61 (1), 132–142.
- Salmivalli, C. 2016. *Koulukiusaamiseen puuttuminen kohti tehokkaita toimintamalleja*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Siekkinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2019 Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Staal, A. & Jespersen, E. 2015. The lived experiences of participating in physical activity among young people with mental health problems. A recovery-oriented perspective. *Physical culture and sport. Studies and research* 65 (1), 41–50.
- Stein, B. & Dubowitz, T. 2015. Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American academy of child & adolescent psychiatry* 54 (10), 795–796.
- Strohmeier, D., Kärnä, A., & Salmivalli, C. (2011). Intrapersonal and interpersonal risk factors for peer victimization in immigrant youth in Finland. *Developmental Psychology* 47 (1), 248–258.
- Swearer S. & Hymel S. 2015. Understanding the psychology of bullying: moving toward a social-ecological diathesis-stress model. *American Psychologist* 70 (4), 344–353.
- Syrjälä, L. 2018. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 5. painos. Jyväskylä: PS kustannus.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Koulunkäynti ja opiskelu. Viitattu 30.1.2019 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/koulunkaynti-ja-opiskelu>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset 2006–2019. Viitattu 13.1.2021 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=199350&mittarit_2=199949&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- UKK-Instituutti. 2019. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. Viitattu 4.11.19 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf

- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 13.1.2021 <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Yle. 2018. ”Se oli hirveää” – liikuntatuntien huutojakoon törmää yhä, mutta alan ammattilaiset haluavat jo haudata vanhanaikaisen joukkueenvalintatavan. Viitattu 5.8.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10229743>.

LIITTEET

LIITE 1

Olen neljännen vuoden liikunnanopettajaopiskelija Laura Puhakka ja teen tällä hetkellä opintoihini kuuluvaa pro gradu -tutkielmaa koulukiusattujen kokemuksista erityisesti liikuntaan liittyen. Tutkielmani avulla saadun tiedon avulla on tavoitteena kehittää liikunnanopetusta ja opettajankoulutusta ja sitä kautta lisätä kiusaamista kokeneiden nuorten hyvinvointia. Jos koet, että sinua on kiusattu koulussa tai kiusataan edelleen, haluan kuulla juuri sinun tarinasi.

Säilytän kirjoitelmat niin pitkään, että tutkielmani on valmis, jonka jälkeen tuhoan ne. Tutkijana olen vaitiolovelvollinen saamistani henkilökohtaisista tiedoista ja käytän niitä tutkimusraportissani vain pseudonymisoituna (tunnistetiedot on poistettu).

Vastaa mielelläni aiheesta herääviin kysymyksiin. Ota rohkeasti yhteyttä, jos joku asia mietityttää.

Ystävällisin terveisin,

Laura Puhakka

laura.m.k.puhakka@student.jyu.fi

Tietoon perustuva suostumus:

1. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja olen vähintään 15 vuotias

kyllä

2. Perustietoja: Ikä

15-18

19-24

25-30

31+

3. Perustietoja: Sukupuoli

Mies

Nainen

Muu

4. Kerro, millainen merkitys liikunnalla on sinulle.

5. Kerro, miten ja missä tilanteissa sinua on kiusattu koulussa. Liittyvätkö liikuntatilanteet (esimerkiksi liikuntatunnit) jollakin tavalla kiusaamiseen?

6. Kerro, millaiset liikuntatilanteet ovat olleet sinulle miellyttäviä ja ovat tuoneet sinulle iloa (esim. koululiikunnassa, harrastuksissa tai muissa tilanteissa).

7. Kerro, millaiset liikuntatilanteet ovat olleet sinulle epämiellyttäviä ja ovat saaneet aikaan ikäviä tunteita (esim. koululiikunnassa, harrastuksissa tai muissa tilanteissa).

8. Haluatko kertoa vielä jotain muuta?

Lämpimät kiitokset vastauksistasi :-)
Terveisin Laura