JYX
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Rajala, Katja

Title: Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2021 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Rajala, K. (2021). Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2021(2), 36-37.

Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista

Teksti: Katja Rajala
Kuvat: Liikkuva koulu -ohjelma/ Mikko Käkelä

Yläkoulun kaverisuhteet ovat nuorille tärkeitä, ja ne vaikuttavat monin tavoin nuorten toimintaan. Kaverisuhteissa syntyvät kokemukset ovat yhteydessä myös nuorten liikkumiseen. Ne ohjaavat esimerkiksi sitä, mitä nuoret välituntisin haluavat ja uskaltavat koulussa tehdä.

Yläkoulun päättävistä nuorista vain viidennes kertoo liikkuvansa suositusten mukaisesti vähintään tunnin joka päivä (Kokko ym. 2019). Nuorten vähäistä liikkumista on perusteltua pohtia erilaisista näkökulmista, sillä tutkimusnäyttö riittävän liikkumisen hyödyistä esimerkiksi terveyteen (Janssen & Leblanc 2010) ja oppimiseen (Donnelly ym. 2016; Kantomaa ym. 2018) on vahvaa. Tammikuun 2021 lopussa julkaistussa väitöstutkimuksessa (Rajala 2021) selvitettiin ensimmäisen kerran nuorten kokeman sosiaalisen aseman yhteyttä liikkumiseen.

Koulu on merkittävässä roolissa nuorten arjessa. Se tavoittaa suurimman osan nuorista, minkä vuoksi myös nuorten liikkumiseen on vaikutettu koulun kautta. Liikettä koulupäivien yhteyteen on Suomessa pyritty lisäämään jo noin kymmenen vuoden ajan valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteillä. Yläkouluissa liikkumisen lisääminen koulupäivän yhteyteen on yleisesti ollut paljon vaikeampaa kuin alakouluissa. Monessa koulussa on kokemuksia siitä, että yläkoululaiset eivät innostu heille tarjotusta toiminnasta samalla tavalla kuin alakoululaiset. Taustalla voivat vaikuttaa koulun moninaiset kaverisuhteet erilaisine arvojärjestyksineen.

Nuorten kokema sosiaalinen asema

Väitöstutkimuksen tavoitteena oli sel-

vittää, onko nuoren kokemus omasta sosiaalisesta asemastaan yhteydessä liikkumiseen.

Tutkimuksessa nuoren kokemus sosiaalisesta asemasta, eli nuoren subjektiivinen sosiaalinen asema, koostui kahdesta ulottuvuudesta. Se on ensinnäkin nuoren kokema kouluyhteisöasema, eli kokemus siitä, mikä on oma paikka kouluyhteisön sosiaalisessa arvojärjestyksessä. Toisen ulottuvuuden muodostaa nuoren kokemus siitä, kuinka hänen oma perheensä sijoittuu suomalaisen yhteiskunnan sosiaaliseen arvojärjestykseen. Nuoren kokemaa sosiaalista asemaa tutkittiin kymmenportaisen tikasmallin avulla. Nuoret sijoittivat itsensä ja perheensä tikapuiden askelmille sosiaalisen asemansa kokemuksen perusteella. (Goodman ym. 2001.)

Väitöstutkimuksen aineisto kerättiin osana Liikkuva koulu -ohjelman seurantaa vuosien 2012 ja 2015 välisenä aikana. Aineisto kerättiin oppilaskyselyillä, mittaamalla nuorten fyysistä aktiivisuutta liikemittareilla sekä havainnoimalla ja haastattelemalla yläkoululaisia. Nuorten liikkumisessa mielenkiinto kohdistui nuorten fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen sekä liikkumiseen koulupäivän aikana. Liikkumisen lisäksi tarkasteltiin sitä, kuinka paljon nuoret ovat paikallaan koulupäivän aikana ja koko päivän aikana.

Tutkimus sivusi myös nuorten subjektiivisen sosiaalisen aseman taustalla olevia tekijöitä kouluyhteisön tarjoaman sosiaalisen tuen näkökulmasta. Tarkastelun kohteena oli nuorten koulussa kokeman sosiaalisen tuen yhteys kouluyhteisöasemaan ja liikkumiseen.

Sosiaalinen asema koulussa yhteydessä liikkumiseen ja paikallaanoloon

Tulokset osoittivat, että se, miten yläkoulua käyvä nuori ymmärtää oman sosiaalisen asemansa verrattuna koulukavereihinsa, on fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen ja koulupäivän aikaiseen liikkumiseen yhteydessä oleva tekijä. Kouluyhteisöasemansa korkeaksi kokevat nuoret liikkuivat enemmän ja reippaammin verrattuna nuoriin, jotka asettivat itsensä kouluyhteisöasemaa kuvaavien tikapuiden alemmille askelmille.

Nuoren kokemus oman perheen yhteiskunnallisesta asemasta ei sen sijaan ollut yhteydessä liikkumiseen. Koulussa syntyvät välittömät vuorovaikutussuhteet ja niihin liittyvät nuorten väliset arvojärjestykset näyttävät olevan nuorten liikkumisen kannalta merkittävämpiä kuin laajemmat yhteiskunnan sosiaaliseen järjestykseen liittyvät kokemukset.

Nuorten liikkumisen yksityiskohtaisempi tarkastelu rajautui koulupäivään ja liikkumiseen koulupäivän lomassa. Siinä painottui nuorten tekeminen varsinaisten oppituntien ulkopuolella, ei siis esimerkiksi koulun liikuntatunneilla.

Korkea kouluyhteisöasema oli sekä tytöillä että pojilla yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen välitunneilla. Se oli yhteydessä myös osallisuuteen, sillä kouluyhteisöasemansa korkeaksi kokevat nuoret osallistuivat enemmän koulun yhteisten tapahtumien kuten teemapäivien ja juhlien järjestämiseen verrattuna nuoriin, jotka kokivat sosiaalisen asemansa matalaksi. Tyttöjen kohdalla löytyi lisäksi yhteys korkean kouluyhteisöaseman ja välituntiliikunnan suunnittelun välillä.

Vastaavasti kouluyhteisöasemansa matalaksi kokevat nuoret liikkuivat välituntisin vähemmän ja olivat koulupäivän aikana enemmän paikallaan. Heille siis kertyi liikkumatonta aikaa koulussa enemmän kuin sosiaalisen asemansa korkeaksi mieltäville nuorille.

Luokkakavereiden tuki tärkeää

Koulun tilat ovat nuorille merkittäviä päivittäisiä liikkumisympäristöjä. Kavereiden kanssa tekemisen myötä samoista koulun tiloista muodostuu eri nuorille hyvin erilaisia liikkumisen ympäristöjä. Tutkimuksen perusteella koulussa oli tiloja, joihin kaikilla nuorilla ei ollut pääsyä. Yhtenä rajoittavana tekijänä voi olla matalaksi koettu kouluyhteisöasema.

Kokemukseen korkeasta kouluyhteisöasemasta yhdistyi kavereiden kanssa luotuja toimintamahdollisuuksia sekä enemmän myönteisenä koettuja, merkityksellisiä ja mukavia paikkoja koulussa. Sosiaalisiin suhteisiin perustuvat hierarkiat voivat siis säädellä esimerkiksi sitä, missä ja miten nuoret välituntejaan viettävät.

Nuorten kokema kouluyhteisöasema on monen tekijän summa. Kouluun liittyvä sosiaalinen tuki oli yhteydessä siihen, millaiseksi nuoret oman kouluyhteisöasemansa kokivat. Mitä vahvempaa sosiaalista tukea nuoret kokivat saavansa luokkakavereiltaan, opettajiltaan ja vanhemmiltaan, sitä korkeammaksi he kokivat myös oman kouluyhteisöasemansa. Erityisen tärkeää oli luokkakavereilta saatu tuki, joka oli yhteydessä nuorten fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen kouluyhteisöaseman välityksellä. Tämä havainto

viestii kaveripiirin tärkeydestä sekä siitä, kuinka monitasoisia vaikutuksia ja merkityksiä koulussa koetulla sosiaalisella asemalla voi nuorille olla.

Nuorille lisää mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun

Sekä liikkuminen välituntien aikana että välituntiliikunnan suunnittelu kasautuivat tutkimuksessa samoille nuorille, eli niille, jotka kokivat oman sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi. Yhä useamman nuoren osallisuuden lisääminen välituntiliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää, jotta liikkuminen koulupäivän aikana houkuttelisi nuoria laajemmin myös yläkouluissa.

Kaveriporukoiden merkitys on suuri koulupäivän aikaisessa liikkumisessa. Nuoret keksivät paremmin itseään kiinnostavaa tekemistä kuin koulun aikuiset. Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään nuorten omasta kyvystä tai halusta osallistua. On tärkeää, että koulun henkilökunta rohkaisee ja antaa vastuuta erilaisille nuorille. Aikuiset voivat ohjata toimintaa sellaiseen suuntaan, että se tavoittaisi nuoria mahdollisimman laajasti ja tarjoaisi heille osallistumisen mahdollisuuksia.

Koulun arki rullaa usein eteenpäin totutusti ja perinteiden ohjaamana, jolloin nuorilla itsellään on vain vähän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan arkipäiväänsä. Perinteiden ohjaamaa toimintaa ei ole helppo muuttaa, mutta toimintatapoja olisi syytä tarkastella, mikäli yläkouluikäisten nuorten liikkumista halutaan koulussa edistää. Samalla nuorten roolin vahvistaminen koulupäivän aikaisen liikkumisen, esimerkiksi välituntiliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa, on koululle mahdollisuus tukea nuorten osallisuutta ja tarjota lisää osallistumisen mahdollisuuksia.

Ei ole olemassa yhtä ja kaikkia nuoria kiinnostavaa osallistumisen tapaa. Nuorilla olisikin hyvä olla erilaisia mahdollisuuksia ja rooleja osallistua koulupäivän aikaiseen liikkumiseen ja sen suunnitteluun yhdessä omien kavereidensa kanssa. Tätä kautta syntynyt toiminta voi lisätä nuorten kouluun liittämiä myönteisiä merkityksiä ja näkyä myös siinä, että koulussa on mukavampi olla.

Nuorten mahdollisuus osallistua tekemisiin heidän omissa vertaisryhmissään voi lisätä nuorten kiinnostusta koulupäivän aikaista liikkumista kohtaan laajemmin kuin liikkumisen edistäminen kouluissa aikuisvetoisesti tai suunnittelun sitominen koulun tukioppilaiden tai oppilaskunnan hallituksen toimintaan. Nämä ilmeisimmät osallisuuden väylät voivat jo lähtökohtaisesti sulkea pois joidenkin nuorten osallistumisen mahdollisuuksia.

Taukoja paikallaanoloon

Kun nuorten liikkumista tarkastellaan koulupäivän aikana, liikkumisen lisäksi on hyvä pohtia paikallaanoloa, eli yleensä istumista. Tämä voi monessa yläkoulussa olla jopa liikkumisen lisäämistä helpommin toteutettavissa oleva nuorten hyvinvointiin vaikuttava asia.

Kouluyhteisöasemansa matalaksi kokevilla nuorilla oli paikallaanoloaikaa enemmän verrattuna nuoriin, joiden sosiaalinen asema oli korkea. Paikallaanoloaikaa kertyi kuitenkin paljon myös kouluyhteisöasemansa korkeaksi kokeville nuorille. Istumisen vähentämisessä ja tauottamisessa koulun henkilökunnalla voi olla merkittävä rooli. Paikallaanoloajan vähentämiseksi on hyvä miettiä koko koulua ja kaikkia nuoria koskevia toimenpiteitä.

Yhteisesti sovitut toimintatavat koulussa, esimerkiksi istumisen vähentämiseksi oppituntien aikana, koskevat kaikkia nuoria ja voivat vaikuttaa nuorten tekemiseen riippumatta siitä, millaiseksi he oman sosiaalisen asemansa koulussa kokevat. Mikäli esimerkiksi toiminnallisen opetuksen menetelmät vakiintuvat yläkouluissa hyväksytyiksi ja yleisiksi toimintatavoiksi, ne vähentävät kaikkien nuorten paikallaanoloaikaa koulupäivän aikana.

Nuorten vähäiseen liikkumiseen ei ole mahdollista löytää kokonaisvaltaista ratkaisua pelkästään koulussa toteutettavilla toimenpiteillä, sillä liikunnallisen elämäntavan perusta rakentuu pitkälti oman perheen parissa. Vapaa-ajan kaveriporukoissa ja harrastusryhmissä on myös omat sosiaaliset järjestyksensä, jotka voivat olla liikkumisen suhteen merkittäviä, mutta jotka jäivät tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

Koulun rooli nuorten arjessa on kuitenkin keskeinen ja sen vaikutus ulottuu myös koulun ulkopuolelle. Koulun liikkumista edistävissä toimenpiteissä olisi hyvä korostaa vahvasti nuorten osallisuutta.

Lähteet:

- Donnelly ym. 2016. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. Medicine & Science in Sports & Exercise 48 (6), 1197–1222.
- Goodman, E. ym. 2001. Adolescents' perceptions of social status: Development and evaluation of a new indicator. Pediatrics 108, E31.
- Jansen, I., & Leblanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 7, 40.
- Kantomaa, M. ym. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus, Raportit ja selvitykset; No. 2018:1.
- Kokko ym. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–25.
- Rajala, K. 2021. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387.

LitT Katja Rajala työskentelee Likesillä tutkijana. Työnkuva muodostuu pääsääntöisesti liikunnan edistämisohjelmiin liittyvistä tutkimus-, seuranta- ja arviointitehtävistä. Erityisinä mielenkiinnon kohteina ovat yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyvät asiat.