

**KOULUKIUSAAMINEN LIKUNTATUNNEILLA JA SEN YHTEYDET FYYSISEEN
AKTIIVISUUTEEN**

Suvi Jokinen

Kandidaatin tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
2 KOULUKIUSAAMINEN	3
2.1 Kiusaamisen määritelmä.....	3
2.2 Eri roolit.....	3
2.3 Yleisyys	5
3 KOULUKIUSAAMINEN LIIKUNTATUNNEILLA	8
3.1 Kiusatuksi joutumisen syitä.....	9
3.2 Kiusaaminen ja fyysinen aktiivisuus	10
4 KIUSAAMISEN EHKÄISY VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.	2
4.1 Liikunta koulukiusaamisen vähentäjänä.....	14
5 POHDINTA.....	15
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Perustuslain mukaan jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Perusopetuslain 29 § mukaan opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön (Opetushallitus 2021). Kiusatuksi tuleminen rikkoo tätä perusoikeutta ja aiheuttaa monia kielteisiä ja usein pitkäkantoisia seurauksia lasten ja nuorten kehitykselle (Opetushallitus 2021). Koulujen tulee laatia vuosittain opetussuunnitelma, jossa määritellään suunnitelma väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä suojaamiseksi. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yläkouluikäisistä kuusi prosenttia ilmoittaa tulevansa kiusatuksi viikoittain. Kouluterveyskyselystä (2021) selviää myös se, että poikien kiusaamisen ollessa laskussa on tyttöjen kiusaamisen kokemukset vastaavasti nousussa.

Koulukiusaaminen elää kouluissa alati ja sen ilmenemismuodot ovat muuttuneet viime vuosina. Älypuhelimet ovat tuoneet uuden ulottuvuuden kiusaamiseen ja esimerkiksi nettikiusaaminen ja sosiaalisen median ryhmistä poissulkeminen ovat hyvin yleisiä kiusaamisen muotoja. Salmivalli (1998) kertoo, että tyttöjen ja poikien kiusaamisen muodot ovat myös erilaisia, sillä pojat kokevat monesti enemmän fyysistä ja verbaalista kiusaamista, kuten töniminen, haukkuminen tai lyöminen. Tytöt puolestaan kokevat enemmän epäsuoraa kiusaamista, kuten ryhmän ulkopuolelle jättämistä tai juorujen levittämistä (Salmivalli 1998).

Koulukiusaaminen liikunnan näkökulmasta on hyvin negatiivinen ilmiö. Useiden tutkimusten mukaan koulukiusaaminen on riskitekijä liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle (Puhakka 2021). Esimerkiksi kiusatulla ja kiusaajalla on molemmilla suurempi riski sairastua masennukseen, mikä puolestaan voi johtaa liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen (Cole ym. 2016). Muita syitä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä voivat olla epämiellyttävät kokemukset koululiikunta-ajoilta, omaan ulkonäköön liittyvä epävarmuus, liikunnan kokeminen epämieluisaksi tai puute ystävistä, joiden kanssa liikkua (Vanttaja ym. 2017). Tätä väitettä tukee myös Puhakan (2021) tekemä pro gradu- tutkielma, jossa tutkittiin henkilöitä, jotka olivat kokeneet koulukiusaamista liikuntatunneilla. Tutkittavat antoivat liikunnalle negatiivisia merkityksiä ja liikuntaa saatettiin vihata koulukiusaamiskokemusten vuoksi.

Tarkoitukseni on tehdä omasta kandidaatintyöstä ajankohtainen katsaus nykypäivän koulukiusaamisen tilasta, erityisesti liikunnanopetuksen näkökulmasta. Työssäni tarkastelen, kuinka

paljon kiusaamista esiintyy yläkouluikäisillä oppilailla. Toinen tärkeä näkökulma kandidaatin tutkielmassani on erilaiset kiusaamisen muodot, sekä millaisten syiden takia yläkoululaiset kokevat kiusaamista liikuntatunneilla. Päätän työni erilaisten kiusaamisen ehkäisytoimien tarkasteluun.

2 KOULUKIUSAAMINEN

2.1 Kiusaamisen määritelmä

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu toistuvasti kiusaamisen kohteeksi yhden tai useamman henkilön negatiivisille teoille (Hamarus 2012). Kiusaajia voi siis olla yksi tai useampi ja kiusaamiseen sisältyy usein erilaisia rooleja. Hamarus (2012) kertoo, että kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, seurasta pois sulkemista, ilkeitä puheita tai toisen omaisuuden tuhoamista. Kaikki edellä mainitut keinot ovat sellaisia, joilla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista. Usein koulu-kiusaamisen uhri eristetään luokasta, ryhmästä tai muista sosiaalisen kanssakäymisen muodoista (MLL 2021).

Tutkimuskirjallisuudessa erotetaan yleensä toisistaan suoran ja epäsuoran kiusaamisen muodot. Pörhölä (2008) kertoo, että suoralla kiusaamisella tarkoitetaan uhrin fyysistä ja verbaalista satuttamista. Suoran kiusaamisen muotoihin kuuluvat esimerkiksi töniminen, lyöminen, haukkuminen ja toisen omaisuuden tuhoaminen. Epäsuoralla kiusaamisella tarkoitetaan puolestaan kohteen satuttamista kiertoteitse esimerkiksi vahingoittamalla hänen vuorovaikutussuhteitaan tai sulkemalla hänet pois joukosta (Pörhölä 2008). Epäsuora kiusaaminen voi olla esimerkiksi perättömien asioiden levittelyä toisesta tai toisen arvostelu selän takana. Myös toisen eristäminen erilaisista yhteisöistä kuuluu epäsuoran kiusaamisen muotoon. Epäsuora kiusaaminen on usein kiusaamisen muoto, joka jää ulkopuolisilta, esimerkiksi opettajilta, huomaamatta (Olweus 1992).

Olweus (1992) kertoo kirjassaan, että koulukiusaamis-termiä ei tulisi käyttää, jos kaksi fyysisesti ja psyykkisesti yhtä vahvaa oppilasta riitelee. Kiusaaminen edellyttää voimasuhteiden epätasapainoa, jolloin kielteisille teoille, esimerkiksi lyömiselle tai haukkumiselle alttiina oleva oppilas ei pysty puolustautumaan tai hän on jossain määrin avuton hyökkääjiensä edessä (Olweus 1992).

2.2 Eri roolit

Salmivalli (1998) toteaa kirjassaan, että kiusaaminen ei ole vain kiusatun ja kiusaajan välinen tapahtuma, vaan se vaikuttaa monesti muihinkin luokan oppilaisiin, monesti luokan oppilaat ovat yleensä vähintään tietoisia kiusaamisesta. Koulukiusaaminen on ryhmäilmiö, jolloin ryhmässä kaikilla on oma roolinsa (Salmivalli 1998). Kiusaamisprosessissa roolilla tarkoitetaan sitä, mitä muut tekevät silloin, kun yhtä oppilasta kiusataan. Nämä roolit voidaan nimetä seuraavasti: kiusaaja, kiusaamisen uhri, kiusaajan apuri, kiusaajan vahvistaja, uhrin puolustaja ja sivusta seuraava ulkopuolinen (Salmivalli 1998).

Kiusaaja

Kiusaaja on kiusaamisprosessin aloittaja, joka yllyttää tai saattaa jopa pakottaa muita mukaan kiusaamiseen (Salmivalli 1998). Kiusaamalla kiusaaja hakee asemaa luokassa tai koulussa (Hamarus 2012). Kiusaajat ovat itse kertoneet olevansa ”johtajatyyppejä”, jotka pyrkivät kontrolloimaan muita ihmisiä omien halujensa mukaisesti (Ojansuu 2015). Toisten oppilaiden kontrolloiminen tuottaa heille mielihyvää ja tärkeimpänä tavoitteena on usein saavuttaa suosittun oppilaan asema luokassa (Ojansuu 2015). Myös Olweus (1992) kertoo kirjassaan, että kiusaajat ovat keskimääräisen suosittuja tai hieman keskimääräistä vähemmän suosittuja.

Kiusaamisen uhri

Kiusaajan uhri on toistuvan ja systemaattisen ahdistelun ja kiusaamisen kohteeksi joutunut henkilö (Salmivalli, 1998). Hamarus (2006), toteaa väitöskirjatutkimuksessaan, että monesti kiusattua oppilasta kiusataan hänen poikkeavista piirteistä tai erilaisuudesta johtuen. Nämä piirteet voivat liittyä esimerkiksi ulkonäköön tai persoonallisuuden piirteisiin (Hamarus 2006). Tyypillisesti uhrin ovat turvattomampia ja ahdistuneempia kuin muut oppilaat sekä he ovat usein varovaisia ja hiljaisia (Olweus 1992). Kiusaamisen takia uhreilla on monesti negatiivinen kuva itsestään ja näin ollen huono itsetunto (Olweus 1992).

Muut roolit

Kiusaajan apuri on henkilö, joka osallistuu kiusaajan kiusaamisprosessiin avustajan roolissa (Salmivalli 1998). Hän ei ole kiusaamisen aloitteellinen osapuoli, mutta menee siihen helposti mukaan. Kiusaajan vahvistajan roolissa oleva antaa positiivista palautetta kiusaamisprosessissa kiusaajalle (Salmivalli 1998). Tällaista toimintaa on esimerkiksi nauraminen, kannustaminen ja katselijana oleminen. Myös pelkkä paikalla olo on vahvistamista (Salmivalli 1998.) Uhrin puolustaja yrittää saada kiusaamisprosessin loppumaan, asettumalla kiusatun puolelle ja tukemalla häntä erilaisilla tavoilla (Salmivalli 1998). Ulkopuolisen roolissa oleva henkilö, eli toisin sanoen hiljainen hyväksyjä on kiusaamisprosessin ulkopuolella, mutta hänet voidaan liittää kiusaamiseen, koska hän ei puutu tai yritä lopettaa kiusaamista. Salmivalli (1998) toteaa tutkimuksessaan, että pojat toimivat kiusaajan roolissa lähes kaksinkertaisesti enemmän kuin tytöt. Pojat toimivat tyttöjä useammin kiusaajan apureina sekä vahvistajina, tytöt puolestaan toimivat puolustajan ja ulkopuolisen roolissa (Salmivalli 1998).

Yksiselitteistä vastausta siihen, kenestä tulee kiusaaja, kiusattu, apuri, kannustaja tai puolustaja, ei voida antaa (OKM, 2018). Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu joitakin selittäviä tekijöitä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2018) raportista selviää, että kiusaajan oma aggressiivinen käyttäytyminen on yksi selittävästä tekijöistä muiden kiusaamiseen. Kiusaajalla on käsitys, että aggressiolla voi saavuttaa itselleen tärkeitä asioita. Muita kiusaamiselle altistavia piirteitä ovat empatian, eli myötäelämisen puute sekä syrjäänvetäytyvyys ja arkuus (OKM 2018). Toisaalta kiusatuksi voi joutua myös häiritsevästi käyttäytyvä lapsi, joka on itsekin kiusaajalle tyypillisesti aggressiivinen; tällaisesta lapsesta saattaa tulla ryhmässä kiusaajauhri (OKM 2018).

2.3 Yleisyys

Koulukiusaaminen on yleistä kouluissa ja sen määrä on hieman lisääntynyt viime vuosina. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan 8. ja 9.- luokan oppilaista vähintään kerran viikossa koulukiusaamista kokee kuusi prosenttia. Luku on noussut 0,5 prosenttia vuodesta 2019. Indikaattori, josta kyseinen prosenttilukema saadaan, perustuu kysymykseen: "Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän lukukauden aikana?". Vastausvaihtoehdot kysymykseen ovat: useita kertoja viikossa, noin kerran viikossa, harvemmin tai ei lainkaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat vastanneet kokevansa kiusaamista useita kertoja viikossa

tai noin kerran viikossa. Norjassa tehty tutkimus osoittaa, että kiusaaminen vähenee siirtäessä alakoulusta yläkouluun (Olweus 1992). Kouluterveyskysely (2021) osoittaa samantaisia tuloksia, sillä vähintään kerran viikossa kiusaamista 4. ja 5.- luokan oppilaista kokee noin kahdeksan prosenttia. Kiusaaminen on siis yleisempää nuoremmilla ikäluokilla, kuin vanhemmilla. Voidaan siis todeta, että ikä vaikuttaa kiusaamisen määrään.

Tutkimukset osoittavat, että oppilaiden osallisuuden kokemus on sitä alhaisempi, mitä useammin oppilas kiusaa muita tai joutuu itse kiusatuksi (Virrankari ym. 2020). 8. ja 9.-luokkalaisilla yhteydet osallisuuden kokemuksen ja koulukiusaamisen välillä olivat voimakkaimmat. Vuoden 2021 Kouluterveyskyselystä käy ilmi, että jopa 12,6 prosenttia 8. ja 9.-luokkalaisista ei koe olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä. Vuonna 2019 luku oli vielä 11,7 prosenttia. (THL 2021) Osallisuuden kokemus on keskeinen osa oppilaan hyvinvointia, joten todetut yhteydet osallisuuden ja koulukiusaamisen välillä, kertovat oppilaiden heikentyneestä hyvinvoinnista (Virrankari ym. 2020).

Koulukiusaaminen on yhteydessä osallisuuden kokemukseen, mikä puolestaan vaikuttaa myös oppilaiden yksinäisyyden kokemuksiin. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yksinäisyyden kokemukset ovat olleet kasvussa vuodesta 2017 lähtien. Vuonna 2019 yksinäisyyttä koki 10,7 prosenttia 8. ja 9.- luokan oppilaista, vuonna 2021 luku on kasvanut 15,9 prosenttiin (THL 2021). Yksi asia, joka tuloksissa tulee huomioida, on koronapandemian aiheuttama etäopetus, joka on mahdollisesti vaikuttanut oppilaiden yksinäisyyden kokemuksiin. Koulukiusaaminen liittyy usein kroonisen yksinäisyyden kokemiseen ja vaikuttaa koko myöhempään elämään. Joukon ulkopuolelle sulkeminen tai kiusaaminen muilla tavoilla aiheuttaa nuorille yksinäisyyden tunnetta (Kangasniemi 2008).

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021) teki kyselytutkimuksen 12–17- vuotiaille nuorille netissä tapahtuvasta kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa nuorten kokemasta kiusaamisesta ja häirinnästä digitaalisissa ympäristöissä. Kyselyyn vastasi yhteensä 1123 nuorta (MLL 2021). Nettikiusaaminen voi olla epäsuoraa tai suoraa kiusaamista, esimerkiksi haukkumista, uhkauksia, kuvien levittelyä tai ryhmistä pois sulkemista. Nettikiusaaminen on yksi nykypäivän ongelma nuorten keskuudessa ja se voi liittyä

muuhun kiusaamiseen, esimerkiksi koulussa (MLL 2021). Nettikiusaaminen vaikuttaa olevan hyvin yleistä nuorten keskuudessa, sillä puolet vastaajista kertoi ainakin kerran joutuneensa nettikiusaamisen kohteeksi (MLL 2021).



Kuvio 1. Nuoret ja nettikiusaaminen -kysely. MLL 2021.

3 KOULUKIUSAAMINEN LIIKUNTATUNNEILLA

Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa (2014), kerrotaan, että liikunnan oppiaineessa on tärkeää positiiviset kokemukset koulun liikuntatunneilla. Liikunnan oppitunneilla korostuu yhdessä tekeminen ja turvallinen ympäristö. Oppiaineen tehtävässä kerrotaan, että liikunnan opetukseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen (Opetushallitus 2014). Voidaan siis todeta, että jos koulukiusaamista liikuntatunneilla tapahtuu, nämä tavoitteet eivät oppiaineen kohdalla toteudu.

Liikuntatunneilla tapahtuvan koulukiusaamisen tutkiminen on suomalaisessa tutkimuskentässä vielä melko suppeaa. Muutamia pro-gradu tutkielmia aiheesta kuitenkin löytyy (esim. Ojansuu 2015, Paljakka 2020 sekä Puhakka 2021). Liikuntatunnit ovat otollisia hetkiä kiusaamiselle, sillä niissä valvonta on vaikeampaa kuin luokkahuoneessa tapahtuvassa opetuksessa (Marvaila 1995). Liikuntatunnit ovat aktiivista toimintaa, ryhmätyöskentelyä sekä kommunikaatiota sisältäviä tunteja eli oppilas asettaa itsensä näkyville. Tämän vuoksi voidaan olettaa, että liikuntatunnit ovat otollinen ympäristö kiusaamiselle. Liikuntatunneilla tapahtuu myös paljon kilpailua ja oppilaiden välistä vastakkainasettelua, mikä saattaa johtaa kiusaajien aktiivisempaan ja aggressiivisempaan käyttäytymiseen (O'Connor & Graber 2014).

Lehmuskallio ym. (2021) toteavat tutkimuksessaan oppilaiden välisestä kiusaamisesta alakoulun liikuntatilanteissa, että kiusaamista esiintyi eniten liikunta- ja välitunneilla pelien, leikkien ja harjoitusten aikana. Seuraavaksi yleisintä kiusaaminen oli pukuhuoneessa, joukkuejaoissa sekä siirtymissä liikuntatunneille, kouluun ja kotiin (Lehmuskallio ym. 2021). Rädyn (1999) tutkimuksessa oppilaat kertoivat vastauksissaan, että kiusaaminen näkyy esimerkiksi huutojaoissa viimeiseksi jäämisenä ja huuteluna liikuntatunneilla. Nykyään liikunnanopettajakoulutus on kehittynyt ja esimerkiksi huutojakojen välttämistä korostetaan opetuksessa. Esimerkiksi Lehmuskallion (2021) tekemässä tutkimuksessa selvisi, että joukkuejakoihin liittyvä kiusaaminen ei noussut kyseisessä tutkimuksessa yhtä vahvasti esiin kuin joissain opinnäytteissä tai ajoittain medioissa. 7.-luokkalaisten kapteenivalintatilanteita on myös analysoitu eriarvoistavana sosiaalisena näyttämönä lukuvuonna 2004–05 (Lehmuskallio 2021). Näin ollen uskon,

että kiusaamisen muodot ovat muuttuneet Rädyn (1999) tekemästä tutkimuksesta, vaikkakin vielä nykypäivänä taidoiltaan heikoimpia kiusataan määrällisesti enemmän.

3.1 Kiusatuksi joutumisen syitä

Kiusatuksi joutumiselle on havaittu useita erilaisia altistavia tekijöitä. Hamarus (2012) toteaa kirjassaan, että aivan tavallinen lapsi voi olla kiusattu. Hamarus (2012) teki tutkimuksen koulukiusaamisesta, jossa hän kysyi oppilailta erityisiä piirteitä, jotka johtavat oppilaan kiusaamiseen. Tällaisia syitä olivat esimerkiksi kehon paino, perheen taloudellinen tilanne sekä esimerkiksi vääränlaiset harrastukset. Yhteistä näille syyille on se, että ne liittyvät kaikki kulttuurisiin arvostuksiin, syy ei siis itsessään ole kiusatussa (Hamarus 2012).

On kuitenkin olemassa syitä, jotka altistavat useammin kiusaamiselle. Keränen (2006) kertoo pro gradu-tutkielmassaan, että tutkimusten mukaan yleisin syy kiusatuksi joutumiselle on ulkoinen poikkeavuus, etenkin ylipaino. Janssen ym. (2004) osoittavat tutkimuksessaan, että 15- ja 16-vuotiaista pojista BMI:ltään ylipainoiset kokivat enemmän kiusaamista kuin normaalipainoiset. Suomalaisessa tutkimuksessa on saatu samanlaisia tuloksia, kun kouluterveyskyselyn (2019) aineistoon perustuvassa analyysissä ilmeni, että ylipaino on yhteydessä koulukiusaamiseen ja yksinäisyyteen. Carey ym. (2018) toteavat tutkimuksessaan, että myös kiusatun omalla koetulla yli- tai alipainolla on merkittävä yhteys kiusatuksi tulemiseen. Tutkimuksessaan he toteavat, että koettu kehonkuva voi olla jopa merkittävämmässä roolissa kiusatuksi joutumiselle kuin objektiivinen paino, erityisesti pojilla (Carey ym. 2018). Näin ollen voidaan todeta, että ulkoinen olemus ja paino ovat yhteydessä kiusaamiseen usealla eri tasolla, niin objektiivisena painona kuin kokemuksena omasta kehosta.

Heikkojen liikuntataitojen on todettu olevan yksi kiusaamiselle altistava tekijä. Paljakan (2020) ja Ojansuun (2015) molempien tutkimuksissa selvisi, että liikuntatunnilla kiusatut olivat muita taidoiltaan heikompia. Myös Rädyn (1999) tekemässä tutkimuksessa selvisi, että oppilaiden itse arvioima suurin syy kiusatuksi tulemiselle oli heikot liikuntataidot. Lapset ja nuoret, jotka kokevat olevansa fyysisiltä taidoiltaan vahvoja, painavat vähemmän ja ovat paremmassa kunnossa, näyttävät olevan halukkaampia osallistumaan fyysisiin aktiviteetteihin kuin ne lapset ja nuoret, joiden koettu fyysinen pätevyys on heikompi (Kokkonen ym. 2009).

Kiusaamisen uhriksi joutumisen riski vaihtelee eri ryhmien välillä, vaikka kiusaamis- ja väkivaltakokemuksilla on taipumusta kasautua samoille lapsille ja nuorille. Hästbacka (2018) kertoo, että aiempien tutkimusten mukaan esimerkiksi maahanmuuttajanuoret, sateenkaarinuoret, toimintarajoitteiset nuoret ja muihin vähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat enemmän kiusaamista. Hakanen ym. (2019) toteuttamassa tutkimuksessa selvisi myös, että liikunnassa ja urheilussa erityisen huono tilanne on vähemmistöihin kuuluvilla lapsilla ja nuorilla, sillä heistä yli puolet kertoi kokeneensa kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista kohtelua. Ei siis ihme, että liikuntatunnit ovat sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville lapsille ja nuorille yksi ristiriitaisimmista tunteista, sillä se sisältää usein vaikeita syrjintätilanteita (Davison 2000). Uusimmassa Kouluterveyskyselyssä selvisi myös, että kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista huomattavasti useammat kokivat koulukiusaamista ja väkivaltaa vanhempien kanssa asuviin ikätovereihin verrattuna (THL 2021).

3.2 Kiusaaminen ja fyysinen aktiivisuus

Useat tutkimukset osoittavat, että kiusaaminen ja fyysinen aktiivisuus linkittyvät yhteen (Stankov ym. 2012; Rasi 2021; Slater & Tiggerman 2011). Fyysinen aktiivisuus määritellään miksi tahansa luurankolihasen tuottamaksi liikkeeksi, joka nostaa energiankulutuksen yli lepotilan (Caspersen ym. 1985). Lasten ja nuorten liikkumissuosituksia on ollut useita ja päivitetyn versio on vuodelta 2021 (UKK-instituutti 2021). Uusimmassa päivityksessä kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Pääosin lasten ja nuorten liikkumisen tulisi olla kestävyystyypistä, teholtaan rasittavaa ja lihaksistoa sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa (UKK-instituutti 2021). Liikuntaa tulisi saada päivittäin ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Stankov ym. (2012) tutkimuksessa selviää, että nuoret, joita kiusattiin, välttivät liikuntatunneilla aktiivisuutta, koska he kokivat silloin asettuvan alttiiksi kiusaamiselle. Tutkimuksessa selviää, että nuorten kokemus siitä, että häntä arvioidaan ja arvostellaan negatiivisesti liikuntatuntien aikana, vaikuttaa negatiivisesti osallistumiseen (Stankov ym. 2012). Slaterin & Tiggermanin (2011) tutkimuksessa tutkittiin sukupuolten välisiä eroja urheiluun osallistumista, kiu-

saamista, kehonkuvaa ja itsensä esineellistämistä. Tutkimuksessa selvisi, että erityisesti kiusaaminen ja kehonkuvahuolet voivat edistää tyttöjen alentunutta halua osallistua liikuntaan (Slater & Tiggerman 2011). Ylipaino on yksi kiusaamiseen johtavista syistä, kuten totesin kappaleessa 3.2 syitä kiusaamiselle. Faith ym. (2002) toteaa tutkimuksessaan, että lapsilla ja nuorilla, jotka ovat ikätovereiden painokritiikin kohteina, on kielteisiä asenteita urheilua kohtaan ja he ilmoittavat vähentyneestä liikunta-aktiivisuudesta.

Liikunta-aktiivisuus ja koulukiusaaminen korreloivat keskenään. Rasi (2021) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että vähäinen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä koulukiusaamisen kohteeksi joutumiselle. Vähäinen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä niin ylipainoon kuin heikompiin liikuntataitoihin, mitkä ovat liikunnan osalta yksiä kiusaamiselle altistavia piirteitä (Janssen ym.2004; O’Connor & Graber 2014). Näin ollen voidaan todeta, että koulukiusaamisella ja fyysisellä aktiivisuudella on negatiivinen yhteys toisiinsa.

Kokemus kiusaamisesta	Liikunta-aktiivisuus		
	Enintään kerran viikossa	2–6 kertaa viikossa	Päivittäin
	%	%	%
Ei ole kiusattu	69,9 ^a	74,0 ^b	70,8 ^a
On kiusattu	30,1 ^a	26,0 ^b	29,2 ^a
Yhteensä	100	100	100

Yläindeksit ^{a, b} = ilmaisevat z-testin tulokset, joka kertoo ne luokat, joiden välillä riippuvuus ilmenee kaikkein voimakkaimmin.

Kuvio 2. Oppilaan koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden yhteys koulukiusatuksi joutumiseen (Rasi 2021, 38).

4 KIUSAAMISEN EHKÄISY

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) kerrotaan vuosiluokkien 7–9 tavoitteiksi, että oppilaita ohjataan oman kehityksensä ymmärtämiseen ja rohkaistaan itsensä hyväksymiseen sekä vastuunottoon itsestä, kavereista ja lähiympäristöstä. Oppilaita kannustetaan yhteisöllisyyteen, joka ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista, seksuaalista häirintää, rasismia eikä muuta syrjintää (OPH 2014). Tämän perusteella voidaan todeta, että opettajilla on suuri vastuu oppilaiden ja kouluympäristön ohjaamisessa kohti kiusaamisvapaata ympäristöä. Salmivalli (2016) kertoo, että vaikuttamalla kouluyhteisön ja luokan normeihin, voidaan vähentää kiusaamista. Tämä voidaan nähdä kiusaamisen ennaltaehkäisevänä toimenä.

On valitettavaa, että kiusaaminen on osa koulun arkea. Suomen kouluissa on käytössä erilaisia kiusaamisen vastaisia ohjelmia ja toimia. Yksi tämän hetken tunnetuimmista lienee KiVa koulu- ohjelma. KiVa koulu on Turun yliopistossa kehitetty kiusaamisen vastainen ohjelma. Sen tavoitteena ovat kiusaamisen ehkäisy, tehokas puuttuminen sekä jatkuva seuranta (KiVa Antibullying Program 2021). Ohjelmassa kiusaamisen ehkäisyyn pyritään vaikuttamaan pitkin vuotta pidettävillä KiVa -oppitunneilla, jotka keskittyvät vaikuttamaan oppilasryhmien normeihin sekä lisäämään tietoutta siitä, mitä voi tehdä, jos kokee tai havaitsee kiusaamista. Ohjelma tarjoaa selkeät ja tehokkaat raamit kiusaamistapausten ratkaisemiseksi, jotka perustuvat tutkimustietoon. KiVa tarjoaa työkalut koulukiusaamisen seuraamiseen, vuosittain toteutettavalla kyselyllä ja siitä saatavilla tuloksilla (KiVa Antibullying Program 2021). Ohjelma on siis koko koulun tasolla toteutettava toimenpide, jolloin koko yhteisön sitoutuminen vaikuttaa kyseisen ohjelman toimivuuteen.

KiVa koulu- ohjelman lisäksi muitakin tapoja kiusaamisen ehkäisyyn on kehitetty. Esimerkiksi Päivi Hamarus (2008) on väitöskirjansa tutkimustulosten perusteella kehittänyt Vaakamallin koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. Tässä mallissa opettajan velvollisuutena on ennaltaehkäistä kiusaamista sekä luoda yhteisöllinen toimintaympäristö. Hamarus (2008) kuvaa mallia siten, että tasapainossa olevaa vaakaa esittävän kuvan toisessa vaakakupissa on aiheita, jotka liittyvät kiusaamisen havaitsemiseen, siihen puuttumiseen ja seurantaan sekä jälkihoitoon. Toisessa vaakakupissa on kuvattuna kiusaamisen ehkäisemiseen liitty-

viä teemoja, jos vaakakuppien välinen tasapaino muuttuu, lisää se joko kiusaamista tai huonontaa yhteisöllistä toimintaympäristöä. Jos ennaltaehkäisevistä toimista ja yhteisöllisestä toimintaympäristöstä huolimatta havaitaan kiusaamistilanne, opettajan tulee puuttua siihen ja sopia seurantamenettelystä kiusaajan kanssa. Hamaruksen mallissa on tärkeää yhteinen ymmärrys kiusaamisesta ja hyvinvoinnista. Vaakakuppihallissa painottuu tavoitteellinen kiusaamisen vastainen toiminta, oppilaiden eettisen tietoisuuden lisääminen, yksilöiden arvostus sekä ylipäätään oppilaiden välisiin suhteisiin vaikuttaminen.



Kuvio 3. Vaakamalli (Hamarus 2012, 122).

Näillä kahdella kiusaamisen vastaisella ohjelmalla on sama tavoite, kiusaamisen ehkäisy, mutta erilaiset vaikuttamisen keinot. Vaakamallin voidaan nähdä vaikuttavan enemmän koko yhteisöön ja sen hyvinvointiin ennaltaehkäisevästi, kun taas KiVa koulu- ohjelma pyrkii vaikuttamaan erityisesti oppilaisiin ja kiusaamisen havaitsemiseen. KiVa Koulu ohjelma tarjoaa opettajille valmiita välineitä ja ratkaisumalleja kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. Vaakamallissa puolestaan kouluyhteisön jäsenet rakentavat omalle koululle yksilöllisen ohjelman, joilla kiusaamista voitaisiin ehkäistä ja yhteisön hyvinvointia lisätä (Salo & Takalo 2014). KiVa Koulu- ohjelmasta saadaan vuosittain dataa kiusaamisen vähenemisestä, sillä he tuottavat

ohjelmaan osallistuville kouluille kyselyn, johon oppilaat vastaavat. Tulosten perusteella KiVa Koulu- ohjelman on todettu vähentävän koulukiusaamista (Salo & Takalo 2014). Vaakamallista on vähemmän tutkimustuloksia saatavilla, sillä se perustuu enemmän osallistujien subjektiivisiin kokemuksiin ja mallissa arvioidaan enemmän sitä, miten yhteisöön saadaan juurrutettua toimintatapoja, jotka ehkäisevät kiusaamista (Salo & Takalo 2014).

4.1 Liikunta koulukiusaamisen vähentäjänä

Hakanen ym. (2019) teettivät lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen, jonka tulosten mukaan kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu on yleistä erityisesti liikunnassa ja urheilussa. Jotta liikuntaa voitaisiin käyttää kiusaamisen ehkäisyyn ja kiusaamisesta koituvien terveyshaasteiden vähentämiseen, on liikunnan kentästä tehtävä kiusaamisvapaa. Liikunnan merkitystä koulukiusaamisen vähentäjänä ei ole suomalaisella tutkimuskentällä vielä juurikaan tutkittu. Kansainvälisesti tutkimusta löytyy jonkin verran. Enimmäkseen tuloksia on saatu siitä, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia oppilaiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Penedo & Dahn 2005; Stein & Dubolwitz 2015). Tulokset tarkentavat, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppilailta ei suoranaisesti vähennä kiusaamista ilmiönä, mutta sillä voidaan vähentää kiusaamisesta koituvia oireita (Stein & Dubolwitz 2015).

Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia mielenterveyden haasteisiin. Stein ja Dubolwitz (2015) tutkivat fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia surullisuuteen ja itsetuhoisuuteen. Tutkimus toteutettiin käyttämällä kansallista nuorten riskikäyttäytymisestä tehtyä tutkimusta (N= 13 583) (Stein ja Dubolwitz 2015). Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä kiusattujen oireita on saatu vähemmän (Stein & Dubolwitz 2015). Fyysinen aktiivisuus on käänteisesti yhteydessä surullisuuteen ja itsetuhoisuuteen nuorilla. Opiskelijoilla, jotka ilmoittivat käyttäneensä 4–5 päivää viikossa liikunnan harrastamiseen, oli vähemmän surullisuutta sekä itsemurha-ajatukset ja yritykset olivat vähäisempiä kuin oppilailta, jotka liikkuvat 0-1 päivää viikossa (Stein & Dubolwitz 2015). Näin ollen voidaan todeta, että liikuntaa voidaan pitää yhtenä ennaltaehkäisevänä hoitokeinona koulukiusaamisesta aiheutuviin terveyshaasteisiin.

5 POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää millaisia rooleja ja muotoja kiusaaminen sisältää sekä kuinka yleistä koulukiusaaminen on Suomessa. Tarkastelun kohteena oli koulukiusaaminen erityisesti liikuntatunneilla. Lisäksi tarkasteltiin miten kiusaamista voisi ehkäistä liikunnan avulla. Suomalaista tutkimustietoa aiheesta löytyy vielä niukasti, mutta kansainvälisesti tutkimusta on tehty enemmän. Koulukiusaamista on Suomessa tutkittu yleisesti, mutta liikunnan ja sen opetuksen näkökulma puuttuu. Tutkimustietoa löytyy lähinnä pro gradu -tutkielma tasolla. Näin ollen myös kansainvälinen vertailu oli katsauksessani hankalaa. Kirjallisuuskatsauksestani selviää, että kiusaamisen muotoja ja rooleja on erilaisia. Tulevaisuudessa nettikiusaaminen nousee varmasti suurempaan rooliin verrattuna perinteisiin kiusaamisen muotoihin. Koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa yläkoululaisista joutuu noin kuusi prosenttia, alakoulussa luku oli hieman suurempi. Liikuntatunneilla kiusaamista tapahtuu erityisesti silloin, kun opettaja ei ole läsnä. Suurimpia syitä liikuntatunneilla kiusatuksi joutumiselle olivat heikot taidot sekä ulkoiseen olemukseen liittyvät asiat. Kiusaamisen ehkäisykeinojen voidaan nähdä toteutuvan vain, jos koko kouluyhteisö sitoutuu viemään niitä eteenpäin.

Kirjallisuus, jota käytin koulukiusaamisen määrittelyssä painottui pääosin vanhoihin teoksiin, esim. Olweus (1992) ja Salmivalli (1998). Uutta kirjallisuutta koulukiusaamisesta on melko vähän. Koen, että kirjallisuuden päivittäminen olisi paikallaan, sillä kiusaamisen muodoissa on tapahtunut muutoksia. Nykypäivänä nettikiusaaminen on nuorilla yksi suurimmista kiusaamisen muodoista. Tietoisuuden ja suvaitsevaisuuden lisääntyminen ovat myös yksi asia, joka on varmasti tuonut oman muutoksensa koulukiusaamisen tilaan. Kiusaaminen on kouluterveyskyselyiden (2006–2021) mukaan laskenut noin kaksi prosenttia.

Koulukiusaaminen liikuntatunneilla on asia, jota on vaikea huomata koulumaailmassa, sillä liikuntatunnit sisältävät paljon toimintaa, jotka ovat piilossa opettajalta. Tällaisia ovat esimerkiksi siirtymät liikuntapaikoille, pukuhuoneet sekä erilaiset pelit ja harjoitukset (Lehmuskallio 2021). Tutkimus koulun liikuntatunneilla tapahtuvasta kiusaamisesta on tärkeää, jotta tunnistetaan erilaisia tilanteita ja ympäristöjä, joissa kiusaamista tapahtuu. Kuten Hamarus (2008) kertoo vaa-kamallissaan, on tärkeää, että kouluyhteisöllä on yhteinen ymmärrys kiusaamisesta sekä hyvinvoinnista. Kiusaamisen ehkäisyssä tärkeänä voidaan pitää sellaisen toimintaympäristön luominen, jossa yhteisöllä on normeja, jotka ovat kiusaamisen vastaisia, kuten yksilön arvostaminen

ja luottamuksen luominen. Näin ollen voidaan estää tai ainakin vähentää esimerkiksi Lehmuskallion (2021) tutkimuksessa esiintyneitä kiusaamistilanteita pukuhuoneissa tai siirtymissä liikuntapaikoille.

Koulukiusaamisen uhriksi joutuvat ovat useiden tutkimusten mukaan jollain tavalla poikkeavia (Keränen 2006; Janssen ym. 2008; Hästbacka 2018). Nykypäivänä on enemmän oppilaita erilaisista kulttuureista sekä esimerkiksi erilaisten seksuaalisten suuntautumisten näkyväksi tuleminen on lisääntynyt. Yhteiskunnassa tietoisuus erilaisuudesta on lisääntynyt, joka heijastuu ihmisten arvoihin. Koulukiusaaminen onkin vähentynyt vuosien aikana ja uskon, että erilaisuuden hyväksyntä ja suvaitsevaisuus ovat yksi avaintekijä tähän. Yhteiskunnallinen keskustelu voi olla myös yksi tekijä, joka on muuttanut ihmisten ajatusmaailmaa erilaisuudesta.

Koulukiusaamisesta puhuminen ja tietoisuus on tärkeää oppilaiden osallisuuden kannalta. Kouluterveyskyselystä (2021) ilmeni, että kiusaajilla ja kiusatuilla on huonompi osallisuuden kokemus. Kiusaamisen ja osallisuuden kokemus ei ole välttämättä yksiselitteinen. Voidaan ajatella, että kiusatulla osallisuuden kokemus on alhaisempi sen takia, että hän ei uskalla olla osa yhteisöä, koska pelkää kiusatuksi tulemistä. Kun kiusattu ei uskalla olla osa yhteisöä, vaikuttaa se negatiivisesti muihin osallisuuden osa-alueisiin, esimerkiksi kuulluksi tulemiseen. Syy siihen, miksi kiusaaja ei koe osallisuutta, voi olla esimerkiksi se, että hän ei jaa yhteisön normeja tai mahdu yhteisön yleisiin normeihin. Tietynlainen roolin hakeminen kiusaajana voi myös vähentää osallisuuden kokemusta yhteisössä omana itsenään.

Liikuntatunneilla kiusaamisen kohteeksi joutuvat ovat tutkimusten mukaan monesti taidoiltaan muita heikompia (Paljakka 2020; Ojansuu 2015; Rätty 1999). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta selviää, että 15-vuotiaista vain joka kymmenes täyttää liikuntasuosituksen (Kokko ym.2019). Kun liikunta-aktiivisuus on vähäistä ja erilaisten lajien harrastaminen vähenne, on myös taidot vääjäämättä heikompia. Nykyinen liikunnan opetussuunnitelma ei määrittele enää uinnin lisäksi, mitä lajeja koululiikunnassa pitäisi esiintyä. Liikunnan opetuksessa on siirrytty enemmän motoristen taitojen harjoitteluun perinteisten urheilulajien sijaan. Tämä voisi olla yksi tekijä, mikä mahdollisesti on yhteydessä kiusaamisen vähentymiseen liikuntatunneilla.

Koulukiusaaminen on asia, jota ei varmasti saada ikinä täysin kitkettyä pois. Haluan kuitenkin uskoa, että meillä on keinoja ehkäistä ja vähentää sitä. Tulevana opettajana koen, että tietoisuuden lisääminen koulukiusaamisesta on tärkeää erityisesti meille opettajaopiskelijoille sekä

alalla jo työskenteleville opettajille. Kiusaamisen muodot muuttuvat siinä missä yhteiskuntakin ja meidän tulee olla perillä sen erilaisista muodoista. Esimerkkinä voidaan pitää nettikiusaamisen lisääntymistä. Koulun pitää pystyä vastaamaan näihin muutoksiin, esimerkiksi mediakasvatuksen avulla. Tutkimustieto aiheesta on liian vähäistä, erityisesti liikunnanopetuksen näkökulmasta katsottuna. Tutkimustieto keskittyy myös pitkälti vain oppilaiden väliseen kiusaamiseen, eikä esimerkiksi opettajan kohtaamaa kiusaamista käsitellä juurikaan tutkimuksissa. Opettajan kiusaaminen vaikuttaa samalla tavalla koulun hyvinvointiin ja viihtyvyyteen.

Päivitettyä kirjallisuutta koulukiusaamisesta tarvitaan, sillä esimerkiksi Olweuksen (1992) kirjassa esitetyt väitteet tuntuivat toisinaan vanhentuneilta. Esimerkiksi se, että kiusaajat olisivat epätavallisen vähän ahdistuneita tai turvattomia (Olweus 1992). Tarvitaan tutkimustietoa, mikä on nykypäivän kiusaajien ja uhrien tila, jotta opettajat pystyvät reagoimaan paremmin esimerkiksi kiusaamisesta koituihin ongelmiin. Ehkäisyn keinoissa on mielestäni kuitenkin menty eteenpäin, esimerkiksi KiVa- kouluohjelma on käytössä monessa suomalaisessa koulussa. KiVa-ohjelma vaatii kuitenkin opettajilta ja muulta henkilökunnalta sitoutumista, jotta sillä olisi vaikutusta.

Kiusaamisen vastainen työ on myös yksittäisen opettajan vastuulla. Olisi tärkeää, että opettaja luo oppitunneilleen kiusaamisen vastaisen ilmapiirin. Erityisesti liikuntatunneilla esiintyy paljon vuorovaikutusta ja sosiaalisia kontakteja oppilaiden välillä. Oppilaat saattavat joutua menemään omalle epämukavuusalueelle, jolloin liikunnanopettajalla ja sillä, millaisen ilmapiirin hän luo tunneille, on suuri merkitys. Hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri on yksi avaintekijä liikuntatuntien onnistumiselle niin fyysisesti, psyykkisesti, kuin sosiaalisesti. Liikuntatunneilla tehdään paljon asioita ryhmissä ja pareittain, jolloin luokan ryhmäytyminen edistyy. On siis tärkeää, että liikunnanopettaja kiinnittää paljon huomiota ryhmässä tehtäviin harjoituksiin ja vuorovaikutukseen. Liikuntatunneilla tapahtuvaan kiusaamiseen tulee puuttua heti ja selvittää mahdolliset syyt sille, sillä kiusaaminen liikuntatunneilla on riski vähäiselle liikunta-aktiivisuudelle.

Jatkossa mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi esimerkiksi se, että miten Suomessa käytetyt kiusaamisen vastaiset ohjelmat, kuten KiVa Koulu ovat toimineet. Olisi tärkeää tietää ovatko käytettävät ehkäisyohjelmat toimivia vai pitäisikö niitä jollain tavalla muuttaa. Liikunnanopettajan kannalta olisi tärkeää tietää, millaisia ovat toimivat keinot puuttua kiusaamiseen. Tätä olisi hyvä

tutkia niin oppilaan kuin opettajan näkökulmasta. Esimerkiksi miten oppilaat itse kokevat, kuinka opettajan tulisi puuttua kiusaamiseen liikuntatunneilla. Viimeiseksi jatkotutkimusaiheeksi nostan ryhmäyttävien harjoitusten merkityksen kiusaamisen vähentämiselle ryhmässä. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka suuri merkitys ryhmäyttävillä harjoituksilla on kiusaamisen ehkäisemiseksi ryhmässä.

LÄHTEET

- 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.
- Caspersen C, Powell K, Christenson G (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100:2:126–131
- Cole, D. A., Zelkowitz, R. L., Nick, E., Martin, N. C., Roeder, K. M., Sinclair-McBride, K. & Spinelli, T. (2016). Longitudinal and incremental relation of cybervictimization to negative self-cognitions and depressive symptoms in young adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology* 44 (7), 1321–1332. doi:10.1007/s10802-015-0123-7.
- Davison, K. (2000). Boy's bodies: Physical education. *Journal of men's studies*, 8 (2), 255-266.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-ajatutkimus 2018. Helsinki: OKM, VLN, VNN & Nuorisotutkimusseura.
- Hamarus, P. (2012). Haukku haavan tekee. PS-kustannus.
- Hamarus, P. (2008). Koulukiusaaminen, Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P. (2006). Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden väitöskirjatyö.
- Hamarus, P. (2011). Vaakamalli kouluuyhteisön hyvinvoinnin luomisessa. Teoksessa K. Pohjola (toim.) Uusi koulu: oppiminen mediakulttuurin aikakaudella. Yliopistopaino: Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos, 131–141.
- Hästbacka N. (2018). Monialainen verkostotyö ja kiusaaminen. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.
- 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.
- Kangasniemi J. (2008). Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- KiVa koulu. Viitattu 7.3.2022. [KiVa Koulu® on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma peruskouluihin.](#) | [KiVa Koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma](#)

- Keränen, K. (2006). Koulukiusaaminen, sosiaaliset suhteet, minäkäsitys ja fyysiset ominaisuudet peruskoululaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kokkonen, J., Kokkonen, M., Liukkonen, J. (2009). Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 45–50.
- Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. (2021). Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. *Liikunta & Tiede* 58 (2), 62–70.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)
- Lingren S. (2006). Ryhmän vuorovaikutus kiusaamisprosessissa. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaaminen. Viitattu 14.11.2021. [Kiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/kiusaaminen)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuoret ja nettikiusaamis -kysely. Viitattu 13.3.2022. [nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyraportti-mll-2021.pdf](https://www.mll.fi/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyraportti-mll-2021.pdf)
- Marvaila, P. (1995). Koulukiusaaminen ja liikunta yläasteikäisten keskuudessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- O'Connor JA, Graber KC. Sixth-grade physical education: an acculturation of bullying and fear. *Res Q Exerc Sport.* (2014) Sep;85(3):398-408. doi: 10.1080/02701367.2014.930403. PMID: 25141091.
- Ojansuu M. (2015). Koulukiusaaminen yläkoulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Olweus, D. (1992). Kiusaaminen koulussa. Suom. Maija Mäkelä. Helsinki: Otava.
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 7.11.2022. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2018). Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti. Viitattu 24.1.2022. [Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.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.
- Puhakka L. (2021). Koulukiusattujen kokemuksia liikunnasta ja sen merkityksistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Pörhölä M. (2008). Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä: Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Nuorisotutkimusverkosto. Nuorten elinolot – vuosikirja 2008. 94-104.
- Rasi N. (2021). Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys koulukiusaamiseen 5., 7. ja 9. luokan oppilailta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. 38.
- Räty, T. (1999). Koulukiusaaminen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Salo E. & Takalo M. (2014). Kiva koulu- ohjelma ja Vaakamalli-koulutus: Opettajien kokemuksia koulukiusaamisen ehkäisemisestä ja siihen puuttumisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Salmivalli, C. (1998). Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus.
- Slater, A. & Tiggermann. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence* 34, 455-463
- Stankov, I., Olds, T. & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 53 (9), 1-15
- 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.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely (2021). Viitattu 14.1.2022 [Kouluterveyskyselyn tulokset - THL](#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely (2006-2021). Viitattu 18.3.2022. [Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2021 - Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2021 - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä](#)

UKK-insituutti. Lasten ja Nuorten liikkumissuositus. Viitattu 1.3.2022. Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.

Virrankari L., Leemann L., Kivimäki H. (2020) Osallisuuden kokemus ja koulukiusaaminen: Kouluterveyskyselyn 2019 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 35/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.