

**KOULUKIUSAAMINEN, SOSIAALISET SUHTEET, MINÄKÄSITYS JA  
FYYSISET OMINAISUUDET PERUSKOULULAISILLA**

**Kaisa Keränen**

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2006

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Taru Lintunen

## TIIVISTELMÄ

Keränen, K. 2006. Koulukiusaaminen, sosiaaliset suhteet, minäkäsitys ja fyysiset ominaisuudet peruskoululaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma, 111 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistä koulukiusaaminen on tutkituissa kouluissa. Lisäksi tutkimuksen avulla selvitettiin, eroavatko kiusaajat, uhrin ja kiusaamiseen osallistumattomat oppilaat toisistaan sosiaalisten suhteiden, pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemisen, itsearvostuksen, fyysisten ominaisuuksien, liikunnan harrastamisen tai erilaisten elämäntilanteiden liittyvien kokemusten suhteen toisistaan. Tämä tutkimus tuottaa uutta tietoa kiusaamisprosessiin liittyvistä tekijöistä sekä eri rooleissa olevien oppilaiden ominaisuuksista tutkittujen asioiden suhteen. Sosiaalisia suhteita ja fyysisiä ominaisuuksia kiusaamiseen liittyen ei ollut aikaisemmin juurikaan tutkittu.

Tutkimus oli osana Kohtaamisia koululiikunnassa -tutkimusta. Omassa tutkimuksessa käyttämäni aineisto koostui kyselylomakkeista sekä ainekirjoituksesta. Kyselyitä kerättiin Keski-Suomen koulusta, Helsingistä ja Hyvinkäältä yhdeksäsluokkalaisilta yhteensä 189 kappaletta. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä WHO:n koululaiskyselyistä sekä Konun kouluviihtyvyysselvityksestä. Tutkimukseen osallistuneet koulut ovat opettajien täydennyskoulutukseen osallistuneiden opettajien kouluja. Kyseessä on näitä kouluja koskeva näyte, ei edustava otos. Kyselyaineiston tukena oli ainekirjoitus, johon osallistui Helsingissä yhteensä 128 oppilasta. Ainekirjoituksesta poimitut lainaukset elävöittävät ja havainnollistavat tutkimustuloksia.

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 77 % oli välttynyt kiusaamiselta ja 72 % oppilaista ei ollut osallistunut kiusaamiseen muutamien viime kuukausien aikana. Tytöt osallistuivat tutkimuksen mukaan poikia harvemmin kiusaamiseen. Tutkimus osoitti, että uhreiksi luokitellut oppilaat viettivät ystäviensä kanssa vähemmän aikaa viikossa koulun jälkeen sekä iltaisin verrattuna muihin oppilaisiin. Samansuuntainen tulos näkyy myös siinä, että uhrin kokivat itsensä useammin yksinäiseksi muihin oppilaisiin verrattuna. Tytöt kokivat yksinäisyyden tunteita poikia useammin. Uhrin kokivat myös muita oppilaita enemmän erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Myös kyselyajankohdan elämäntilanne oli huonoin uhreiksi luokitelluilla oppilailla. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista tytöistä ja pojista piti itseään tavallisen näköisenä. Aiempien tutkimusten tapaan uhrin kokivat itsearvostuksensa muita oppilaita alhaisemmaksi. Eroja ryhmien välillä ei ollut painoindexissä, mikä on asetettujen hypoteesin vastainen tulos.

Vastaavanlaista tutkimusta olisi tarpeen toteuttaa koko valtakunnan laajuisesti. Haasteena tulevaisuuden koulu-yhteisöille ovat uudet kiusaamistavat, jotka ovat syntyneet teknologian kehityksen myötä.

Avainsanat: kiusaaminen, koululiikunta, minäkäsitys, fyysinen minäkäsitys, itsearvostus, yläaste, liikuntaharrastus, ystävyys, fyysiset ominaisuudet

## TIIVISTELMÄ

### SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 KOULUKIUSAAMINEN.....	7
2.1 Mitä koulukiusaaminen on? .....	7
2.2 Kiusaamistavat .....	7
2.2.1 Proaktiivinen ja reaktiivinen aggressio .....	7
2.2.2. Suora ja epäsuora aggressio .....	8
2.3 Kiusaamisen yleisyys .....	8
2.4 Kiusaaminen on ryhmäilmiö .....	9
2.5 Kiusaamisilmiöön liittyvät roolit ryhmässä .....	10
2.5.1 Kiusattu .....	11
2.5.2 Kiusaaja .....	12
2.6 Ystävyyssuhteet ja yksinäisyys .....	13
2.7 Kiusaamisen syyt.....	15
2.7.1 Kiusaajan itsetunto .....	15
2.7.2. Ulkoinen poikkeavuus.....	16
2.7.3. Koulumenestys .....	17
2.7.4. Vuorovaikutus .....	18
2.7.5 Kasvatusilmapiiri .....	18
2.7.6. Perhesuhteet .....	19
2.7.7 Muut tekijät .....	19
2.8 Kiusaamisen seuraukset .....	20
2.8.1 Fyysinen oireilu.....	20
2.8.2 Mielialaoireilu .....	21
2.8.3 Tulevaisuus.....	21
2.9 Liikunta ja koulukiusaaminen .....	22
3 MINÄKÄSITYS .....	24
3.1 Mitä minäkäsitys on? .....	24
3.2 Minäkäsityksen kehittyminen .....	25
3.3. Fyysinen minäkäsitys .....	26
3.3.1. Koettu fyysinen pätevyys.....	26

3.3.2 Koettu ulkonäkö .....	27
3.4 Yhteiskunnan vaatimukset ja odotukset .....	27
3.5 Kokemuksia omasta ruumiista .....	28
3.5.1 Koettu lihavuus .....	28
3.5.2 Koettu laihuus .....	29
3.5.3 Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta .....	30
4 TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEESIT .....	32
5 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	33
5.1 Tutkimuksen suorittaminen .....	33
5.2 Aineiston käsittely .....	35
5.3 Tutkimuksen luotettavuus .....	35
6 TULOKSET .....	38
6.1 Kiusaamisen yleisyys .....	38
6.2 Oppilaiden sosiaaliset suhteet .....	43
6.3 Fyysiset ominaisuudet .....	50
6.4 Psykosomaattiset oireet .....	53
6.5 Oppilaiden pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemukset .....	55
6.6 Liikunnan harrastaminen ja fyysinen pätevyys .....	62
6.7 Muut tekijät .....	71
7 POHDINTA .....	74
LÄHTEET .....	86
LIITE 1 .....	91
LIITE 2 .....	108
LIITE 3 .....	111

## 1 JOHDANTO

On yleinen käsitys, että erityisesti ylipainoiset oppilaat joutuvat kiusaamisen kohteeksi. Viime aikoina kiusaaminen onkin saanut uusia merkityssuhteita. Media nostaa kiusaamisen entistä useammin otsikoihin, usein varsin traagisella tavalla. Huolestuttavimmat tapaukset koskevat koulukiusaamisesta kärsineiden oppilaiden itsemurhia tai itsensä vahingoittamisia. Vaikka kiusaamista on ilmiönä tutkittu paljon, vaatii se edelleen lisää tutkimusta. Myös oma kiinnostukseni aiheeseen on viitoittanut tutkimuksen kulkua. Olen kiinnostunut erityisesti kiusaamisilmiöstä ruumiillisuuden, tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden kokemusten näkökulmista. Tällaista tutkimusta ei ole juuri aiemmin tehty.

Tavoitteena on kiusaamisen kitkeminen pois niin koulumaailmasta kuin muistakin arkielämän tilanteista, mikä on haasteellista. Koulurauhan julistuksessa syksyllä 2005 oli teemana koulukiusaaminen, jota tulisi vähentää erilaisuuden hyväksymisen ja sitä kautta koulurauhan säilyttämisen avulla (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2005).

*Koulurauhan julistus 2005-2006*

*Hei kaikki pienet ja isommatkin koululaiset!*

*Tänään julistetaan koulurauha 16. kertaa, tällä kertaa Helsingissä. Kaikki tietävät, mitä kiusaaminen on. Yksi sana voi satuttaa yhtä paljon kuin yksi isku. Kaikissa kouluissa kiusataan, ja se jatkuu, jollei siihen puututa välittömästi. Jokainen meistä voi vaikuttaa ympäristöönsä ja auttaa tekemään koulusta kaikille turvallisen. Hulvatonta kouluvuotta kaikille!*

Kiusaamattomuus on Konun (2002) mukaan osa koulujen hyvinvointia. Kiusaaminen linkittyy Konun kehittämään koulujen hyvinvointimalliin sen sosiaalisen (loving) osa-alueen kautta. Kun kouluissa esiintyy kiusaamista, puhutaan sosiaalisten suhteiden toimimattomuudesta. Salmivalli (1998) määrittelee kiusaamisen ryhmäilmiöksi, joka perustuu oppilaiden erilaisiin rooleihin ryhmän sisällä (Salmivalli 1998, 46).

Kouluissa oppilaan mielenterveyden kannalta tärkeitä asioita ovat turvallisuus ja vuorovaikutus. Kouluterveyskyselyjen perusteella koulukiusaaminen on yksi tärkeimmistä mielenterveyden riskitekijöistä. Kiusaajan uhriksi on joutunut

suomalaisissa kouluissa kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla tytöistä 5 % ja pojista 6 %. Sekä kiusaajilla että kiusatuksi tulleilla oppilailta esiintyi muita yleisemmin itsemurha-ajatuksia ja masentuneisuutta. (Välimaa 2004, 38.)

Olweuksen (1992) mukaan koululaisena kiusatuksi joutuneilla oli nuorena aikuisenakin ikätovereitaan huonompi itsetunto ja he olivat myös muita masentuneempia (Olweus 1992, 34). Myös Suomessa tehty tutkimus kertoo kiusatuksi joutumisen ennustavan aikuisiän masentuneisuutta ja kiusattujen kielteisiä käsityksiä muista ihmisistä. (Salmivalli 2005, 52-56.) Oppilaalla, jonka minäkäsitys on matala ja pysyvä, voi nuori olla vaarassa syrjäytyä, jolloin nuorelle on tyypillistä vähäinen kiinnostus koulutukseen, pessimismi tavoitteiden asettelussa ja alhainen usko omaan vaikutusmahdollisuuksiin. Sen sijaan myönteinen minäkuva edistää sopeutumiskykyä, aktiivisuutta ja kontrollintunnetta. Koulujen tulisi edistää oppilaiden myönteisen minäkäsityksen rakentumista. (Lintunen 1993.) Varsinkin painoon kohdistuvalla kiusaamisella on todettu olevan erityisen vakavat seuraukset nuoren henkiselle hyvinvoinnille (Eisenberg 2003).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kuinka yleistä kiusaaminen tutkituissa kouluissa on ja eroavatko kiusaamisilmiössä eri rooleissa olevat oppilaat sosiaalisilta suhteiltaan, minäkäsityksiltään tai fyysisiltä ominaisuuksiltaan merkitsevästi toisistaan. Samalla selvitetään eri tekijöiden muun muassa eroavatko oppilasryhmät toisistaan omaan kehoon liittyvissä tyytyväisyyden kokemuksissa. Tämä tutkimus on osana Kohtaamisia koulutyössä –tutkimushanketta, jossa selvitetään opettajien avulla koulujen hyvinvointia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen avulla. Projektiin liittyy myös tutkimukseen osallistuvien opettajien oppilaiden täyttämät kouluviihtyvyysskyselyt, jotka ovat olleet tässä tutkimuksessa pääaineistona. Tutkimus tuo uutta tietoa alan tutkimukseen, sillä useita tässä tutkimuksessa selvitettyjä aiheita ei ole vertailtu eri kiusaajaryhmien välillä.

## 2 KOULUKIUSAAMINEN

### 2.1 Mitä koulukiusaaminen on?

Koulukiusaamisesta puhutaan silloin, kun sama oppilas joutuu toisten tahallisen ja negatiivisen toiminnan kohteeksi toistuvasti ja systemaattisesti. Negatiivisella toiminnalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, jonka tarkoituksena on haitata tai vahingoittaa jotakuta tai aiheuttaa tahallisesti pahaa mieltä. Tämä määritelmä on vakiintunut kiusaamistutkimuksessa. (Kumpulainen ym. 1998; Salmivalli 1998a, 1.)

Kiusaamisen yhteydessä on havaittavissa oppilaiden voimasuhteiden epätasapaino, jolloin kiusattu oppilas on yleensä puolustuskyvytön jollain tavalla kiusaajaan tai kiusaajaan nähden. Epätasapaino voi esimerkiksi johtua fyysisistä eroista, mikä on yleistä poikien joukossa tai kiusattu oppilas voi olla arka, alistuva tai epävarma. (Salmivalli 1998a, 1.) Epätasapaino voi myös perustua ikään, asemaan ryhmässä, tukijoukkoihin tai joihinkin muihin ominaisuuksiin ja resursseihin (Salmivalli 2003, 11). Usein ystäväverkosto on jo sinänsä hyvä suoja kiusaamista vastaan. Jos oppilas on luokassa uusi, hänelle ei ole välttämättä vielä kehittynyt ystäväverkostoa luokassa ja näin hän joutuu kiusaamisen kohteeksi. Voimasuhteiden epätasapaino tulee muistaa myös sellaisissa tapauksissa, joissa esimerkiksi kaksi tasavertaista oppilasta nahistelevat. Tämä toiminta ei määrittelyn mukaan ole kiusaamista. (Salmivalli 1998a, 1.) Koulukiusaaminen voi olla fyysistä, mentaalista tai sosiaalista haitan aiheuttamista. Kiusaaminen kouluissa voi puolestaan liittyä menestykseen, koulutyöhön sitoutumiseen tai luvattomiin poissaoloihin (Dake, Price & Tellijohann 2003).

### 2.2 Kiusaamistavat

#### 2.2.1 Proaktiivinen ja reaktiivinen aggressio

Usein kiusaaminen käsitetään aggressioksi, vaikka kiusaaja ei välttämättä ole kiusatessaan aggressiotilassa. Usein kiusaaja saattaa toimia hyvinkin rauhallisesti ja harkitusti. Voidaankin sanoa, että kiusaaminen on tapa, jolla kiusaaja yrittää pönkittää asemaansa, dominoida tai tuoda itseään esiin toveriryhmässä. Kun aggressio voidaan jakaa proaktiiviseen ja reaktiiviseen aggressioon, kiusaamisen tyyppinen aggressio

kuuluu näistä proaktiivisen aggression piiriin. Proaktiivisella kiusaamisella tarkoitetaan tapaa, jolla pyritään vaikuttamaan muihin ja saavuttamaan päämääriä. Reaktiivinen aggressio taas määritellään aggressioksi, joka ilmenee kun oppilas ärsyyntyy muista ja alkaa kiusata. (Salmivalli 1998b, 31–32.)

### 2.2.2. Suora ja epäsuora aggressio

Kiusaaminen tyttöjen ja poikien kesken on erilaista. Voidaan erottaa kaksi erilaista tapaa kiusata; jaottelu tehdään usein suoran ja epäsuoran aggression välille. Suoralla aggressiolla tarkoitetaan kiusaamista, joka kohdistuu suoraan kohdehenkilöön, jota halutaan vahingoittaa. Suoraa aggressiota esiintyy fyysisenä (lyöminen, potkiminen) tai verbaalisena (haukkuminen, pilkanteko). Epäsuorassa aggressiossa käyttäytyminen kohdistuu uhriin kiertoteitse. Esimerkiksi sosiaalinen manipulointi on yksi epäsuoran aggression ilmenemistapa. Kiusaaja pyrkii kääntämään ryhmän jäsenet kiusattua vastaan, esim. juoruilemalla tai sulkemalla ryhmästä. Kumpikin sukupuoli käyttää molempia tapoja, mutta pojilla suora aggressio on yleisempi kiusaamistapa, kun taas tytöillä kiusaaminen on hienovaraisempaa ja huomaamattomampaa epäsuoraa aggressiota. Usein opettajilta jääkin tyttöjen epäsuora kiusaaminen huomaamatta. (Salmivalli 1998a, 2.)

Kuoppalan ja Vikströmin (1999) tutkimuksessa yleisimmät kiusaamistavat olivat haukkuminen ja nimittely kaikilla kolmella tutkitulla koululla. Fyysisestä kiusaamisesta töniminen ja kamppaaminen olivat yleisimmät kiusaamistavat. Myös lyömistä ja potkimista esiintyi tutkimuksessa lähes yhtä paljon kuin tönimistä ja kamppaamista. Eniten kiusaamista tapahtui välitunneilla; myös luokassa ja käytävillä kiusaaminen oli yleistä. (Kuoppala & Vikström 1999, 52–64.)

### 2.3 Kiusaamisen yleisyys

WHO- Koululaistutkimuksen mukaan peruskoulun kahdeksannen ja yhdeksannen luokan tytöistä 5 % ilmoitti tulleen kiusatuksi viikoittain. Vastaavasti pojista 6 % ilmoitti, että heitä oli kiusattu viikoittain (Välimaa 2004, 38). Myös Norjassa ja Ruotsissa on saatu samanlaisia tuloksia koulukiusaamisen yleisyyttä tutkittaessa (Pitkänen & Rouvinen 1999, 6). Koulukiusaaminen vähenee iän myötä. Yleisintä se on



ala-asteella, saavuttaa huippunsa yläasteella ja vähenee lukioikäisten joukossa. Fyysinen kiusaaminen näyttää tutkimusten mukaan vähenevän iän myötä, mutta henkinen kiusaaminen pysyy miltei samalla tasolla (Banks 1997). Yleisintä koulukiusaaminen on Palvelevan puhelimen vuonna 1993 tekemän tutkimuksen mukaan peruskoulun kolmannella ja seitsemännellä luokalla (Pitkänen & Rouvinen 1999, 6).

#### 2.4 Kiusaaminen on ryhmäilmiö

Kiusaamiselle tapahtuu tyypillisesti ryhmässä ja perustuu kyseessä olevan ryhmän jäsenten välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaaminen on usein ryhmän yksilöä kohtaan harjoittamaa kielteistä toimintaa. (Pikas 1990, 33.) Kiusaamistapahtumaan ovat siis vaikuttamassa monet ryhmätason mekanismit. Usein ryhmä, jossa kiusaamista tapahtuu, on pysyvä. Siksi koululuokassa kiusaaminen on yleistä. On vaikea kuvitella kiusaamista esimerkiksi viikonloppukoulutuksessa, jossa ryhmä toimii vain väliaikaisesti yhdessä. Kiusatusta eli uhrista tulee vähitellen koko ryhmän uhri, ja hän joutuu näin kiusatun rooliin. Tästä johtuen muut ryhmän jäsenet kohtelevat häntä kiusattuna koko ajan, ei pelkästään silloin kun varsinaiset hyökkäykset tapahtuvat. (Salmivalli 1998b, 33.)

Kiusaamiseen liittyviä ryhmämekanismeja on eroteltu toisistaan. Vahvistaminen on yksi niistä; kiusaajan käyttäytyminen saa vahvistusta tovereiden antamasta ihailusta. Usein ihailu on vain kuviteltua, koska kukaan ei ilmaise paheksuntaa kiusaajan toimintaa kohtaan. Sosiaalinen tartunta on toinen havaittu mekanismi. Siinä on kyse mallioppimisesta, jossa muut oppilaat seuraavat kiusaajan toimintamallia ja alkavat toimia kiusaajan tavoin. Mallioppiminen on erityisen tehokasta, kun kiusaaja ei saa rangaistusta toiminnastaan. Kun ryhmässä useampi oppilas osallistuu aggressiiviseen toimintaan, oman aggressiivisen käyttäytymisen estot heikkenevät. Mennään ikään kuin sokeana ryhmän mukana. Ryhmässä kiusaaminen aiheuttaa tietysti syyllisyydentunnetta. Koska kiusaaminen tapahtuu ryhmässä, myös syyllisyys jakautuu ryhmässä ja yksilöllinen syyllisyyden tunne vähenee. (Salmivalli 1998a, 8–9.)

## 2.5 Kiusaamisilmiöön liittyvät roolit ryhmässä

Usein kiusaamisen oletetaan koskevan pelkästään kiusaajaa ja kiusattua.

Kiusaamisprosessissa on kuitenkin paljon muitakin rooleja, joilla on merkittävä osuus kiusaamisen mahdollistajana ja ylläpitäjänä. Kiusattu oppilas on roolissa, jossa hän joutuu toisten systemaattisen ja toistuvan aggression kohteeksi kiusaamisen määrittelyn tavoin. (Salmivalli 1998a, 9.)

”Kouluväkivalta ryhmäilmiönä” on Christina Salmivallin väitöstutkimus, jonka erityisenä kiinnostuksena oli kiusaamisen tarkastelu ryhmänäkökulmasta. Osana ”Kouluväkivalta ryhmäilmiönä” -projektia tutkittiin oppilaiden rooleja 6. ja 8. luokalla. Uhreja 6. luokalla oli 11,7 % ja 8. luokalla 5,7 % tutkituista (Salmivalli 1998b, 56-57).

Kiusaajan rooli on prosessin moottori, joka sekä aloittaa kiusaamisen että houkuttelee tai jopa pakottaa muita mukaan kiusaamaan. Projekti paljasti kiusaajan roolissa olevan kuudennella luokalla 8,2 % ja kahdeksannella luokalla 8,5 % tutkimukseen osallistuneista. Apurin roolissa oleva oppilas yhtyy kiusaamiseen mukaan, mutta useimmin vain sivustaseuraajana tai avustajana kuin aktiivisena kiusaajana. Apureita kuudennella luokalla oli 6,8 % ja kahdeksannella luokalla 10,8 % ”Kouluväkivalta ryhmäilmiönä” -projektin tulosten mukaan. Kiusaajalle myönteistä palautetta antaa oppilas, joka on kannustajan tai vahvistajan roolissa. Usein oppilas ”kannustaa” kiusaajaa tahtomattaan, esimerkiksi tulemalla seuraamaan kiusaamista ja tarjoamalla näin yleisön kiusaajalle. Vahvistajien määrä oli huomattavan suuri ”Kouluväkivalta ryhmäilmiönä” -projektissa. Tutkimukseen osallistuneista kuudesluokkalaisista jopa 19,5 % oli vahvistajan roolissa ja kahdeksaluokkalaisista 15,2 %. (Salmivalli 1998a, 9; Salmivalli 1998b, 57.)

Kiusatun puolustajan rooliin lukeutuvat oppilaat, jotka lohduttavat ja auttavat kiusattua tai yrittävät saada toiset lopettamaan kiusaamisen. (Salmivalli 1998a, 10). Puolustajien määrä kuudennella luokalla oli 17,3 % ja kahdeksannella luokalla 19,6 % projektin tulosten mukaan. Kiusaamisprosessissa on vielä jäljellä ulkopuolisen rooli, jossa oppilas ei juuri puutu kiusaamistilanteisiin vaan pysyttelee mielellään sivummalla. (Salmivalli 1998b, 52–57.) Seuraavaksi tarkastelen tarkemmin kiusatulle ja kiusaajalle ominaisia piirteitä.

### 2.5.1 Kiusattu

Kiusatuksi joutuneet oppilaat ovat muita oppilaita ahdistuneempia ja turvattomampia. He ovat usein varovaisia, herkkiä ja hiljaisia. Kiusatut oppilaat reagoivat yleensä kiusaamistilanteeseen itkemällä ja vetäytymällä. Uhreilla on heikko itsetunto ja negatiivinen kuva itsestään ja tilanteestaan; usein he pitävät itseään epäonnistujina, tyhminä ja epämiellyttävinä. Tutkimusten mukaan kiusatuilla ei ole yleensä yhtään hyvää ystävää, joten he tuntevat olonsa yksinäiseksi ja hylätyksi. Usein kaverit toimivat suojaavana tekijänä kiusaajia vastaan. (Hodges ym. 1997, Olweus 1992, 33–37. Olweus 1993.)

Kiusatuksi joutumisella ja alhaisella itsearvostuksella on siis tutkimusten mukaan yhteys toisiinsa. On vielä epäselvää, mikä on yhteyden suunta. Aiheuttaako kiusaaminen huonoa itsearvostusta vai joutuuko itsearvostukseltaan huono oppilas kiusatuksi käyttäytymisensä perusteella? Eganin ja Perryn (1998) tutkimuksen mukaan syy-seurausketju kulkee molempiin suuntiin. (Laine 2005, 221, Egan & Perry 1998.)

Kiusattu oppilas voi olla provokatiivinen, jolloin oppilaalla on usein keskittymisongelmia ja hän käyttäytyy ympäristöään ärsyttäen. Kiusaaminen ei kuitenkaan välttämättä johdu kiusattujen provosoivasta käyttäytymisestä muita kohtaan. Niin sanotun passiivisen uhrin käyttäytyminen viestittää toisille heidän turvattomuudestaan ja arvottomuudestaan, jolloin oppilas on helppo kiusaamisen kohde. Kiusatun fyysisellä voimalla on merkitystä varsinkin poikien keskuudessa. Uhreilla on ryhmänä selkeästi keskimääräistä vähemmän fyysistä voimaa. (Olweus 1992, 33–37; Laine 2005, 220.)

Suomalainen tutkimus selvitti uhrien käyttäytymistä kiusaamistilanteessa. Tuloksena saatiin kolme erilaista kiusatun oppilaan alatyyppeä. Kiusatuksi joutuneet tytöt kuuluivat useimmin avuttomiin uhreihin sekä piittaamattomiin uhreihin ja pojat puolestaan vasta-aggressiivisiin ja piittaamattomiin uhreihin. Avuttomiin uhreihin kuuluvat tuntevat itsensä kykenemättömiksi puolustautumaan ja kokevat loukkaantuneensa. Vasta-aggressiiviset oppilaat pyrkivät puolustautumaan kiusaajia vastaan vastahyökkäyksellä suoraan tai epäsuoraan. Piittaamattomat uhrit pyrkivät

kiusaamistilanteessa pysymään rauhallisina ja välinpitämättöminä kiusaajaa kohtaan. Myös oppilaiden itsearvioinnit tukivat jakautumista näihin ryhmiin. (Salmivalli ym. 1996.)

Marvailan (1995) mukaan suurin osa oppilaista, jotka harrastavat liikuntaa, eivät joudu kiusaamisen kohteiksi. Tutkimuksessa selvisi, että kuitenkin kiusatuista suurempi osa on kuitenkin liikunnan harrastajia kuin liikuntaa harrastamattomia oppilaita.

Kiusatuksi tulemisen ja liikunnan harrastamisen välinen korrelaatio on tilastollisesti lievästi merkityksellinen. Kiusatuksi tulemisesta 9 % selittyy harrastamisella. Ero voi johtua siitä, että liikuntaa harrastavia oppilaita on enemmän liikuntaa harrastamattomiin verrattuna. Liikunnan harrastajia pidetään luokissa suosikkeina, ja he saavat usein toimia johtajina. Turussa tehdyn tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka harrastivat liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, keräsivät luokassa eniten nimityksiä suosikiksi. (Marvaila 1995. 33; Rätty 1999, 16–17.)

### 2.5.2 Kiusaaja

Kiusaajia on kuvailtu usein eri tavoin kypsymättömiksi. On tyypillistä, että kiusaaja on impulsiivinen, aggressiivinen ja dominoiva. Usein kiusaaja on kova ja hänellä on riittämätön itsekontrolli. Kiusaaja reagoi useimmiten ulospäin. Sosiaalisissa taidoissa ja tiedoissa on usein puutteita. Kiusaajilla oikeudenmukaisuudentaju ja empaattisuus ovat usein heikommin kehittyneitä kuin muilla ikäisillään. Itsekeskeisyys korostuu kiusaajan käyttäytymisessä; kiusaaja ajattelee usein, että hänen ajattelumallinsa ja toimintansa ovat ainoita oikeita. Kiusaaja on aggressiivisesti käyttäytyvä kavereitaan kohtaan, mikä tukee myös kiusaamisen määritelmää. Usein aggressiivisuus näkyy myös aikuisia, niin vanhempia kuin opettajiakin kohtaan. Asenne väkivaltaan ja väkivallan käyttöön on muita oppilaita positiivisempi. Vuorovaikutustilanteissa kiusaaja kokee muiden ihmisten aikomukset itseä kohtaan vihamielisiksi. (Laine 2005, 219–220; Olweus 1992, 35–38.)

Usein kiusaaja on myös fyysisesti voimakkaampi uhriin verrattuna. Tällöin voidaan todeta kiusaajaa luonnehtivan aggressiivisen reaktiomallin ja fyysisen voiman yhdistelmä. Fyysisen voiman on lisäksi tutkittu olevan yhteydessä kavereiden suosioon. Suosio puolestaan määrittelee riskiä tulla kiusatuksi. (Olweus 1992, 35–38.)

Kiusaaja ei ole uhri. Kiusaaja on huomannut, että nopein tapa saavuttaa valtaa ja herättää pelkoa ja kunnioitusta, on aggressio. Kiusaajaa kuvataankin itsevarmaksi johtajaksi, joka on saavuttanut asemansa käyttäytymällä aggressiivisesti ja dominoimalla muita. (Kuoppala & Vikström 1999. 15–17.)

## 2.6 Ystävyysuhteet ja yksinäisyys

Iästä riippumatta ihmisellä on kaipuu toisen ihmisen kiintymykseen, eli läheiseen ystävyteen. Ystävyys on vastavuoroista ja läheistä ja se on emotionaalisesti lämmin perheen ulkopuolinen suhde. Ystävyteen liittyy paljon erilaisia tunteita; mieltymystä, yhteenkuuluvuutta, samaistumista, uskollisuutta, rehellisyyttä ja luottamusta. Ihminen tarvitsee ystävyden lisäksi kavereiden ja tovereiden muodostamaa sosiaalista verkkoa, jossa voi tehdä sosiaalisia vertailuja, kokea ryhmään kuulumista, toisten hyväksyntää ja ymmärtämystä. Ystävyysuhteet perustuu vastavuoroisuuteen, millä tarkoitetaan toisen näkökantojen huomioonottamista, omien näkökulmien erottamista toisen näkökulmista ja niiden koordinoimista yhteen. Ystävyysuhteessa pyritään vastaamaan molempien tarpeisiin ja odotuksiin. Vertaisryhmät ja erityisesti läheiset ystävyysuhteet ovat tärkeitä minäkäsitykselle. Sosiaaliset suhteet tarjoavat mahdollisuuden hauskanpitoon ja rentoutumiseen. (Weare 2000, 95; Laine 2005, 144–148.)

Lapsille ystävät ovat heidän sosiaalisessa maailmassa erittäin tärkeitä, mikä aiheuttaa sen, että ystävillä on muita korkeampi status. Ystävyysuhteissa lapset ovat tasa-arvoisempia verrattuna suhteissa vanhempiinsa. Kouluvuosina ystävälle osoitetaan iän myötä enemmän luottamusta, uskoutumista ja uskollisuutta. Ystävyteen liittyvä läheisyys, välittäminen, huolehtiminen ja uskoutuminen luovat pohjaa lapsen moraalisen kehittymiselle. Lapsen moraalinen kypsyystaso näyttää olevan yhteydessä lapsen ystävien määrään ja leikkeihin ystävien kanssa. (Laine 2005, 150.)

Yksinäisyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa ongelmana on ystävien ja hyvien kavereiden puute. Yksinäisyys johtuu ihmisen sosiaalisissa suhteissa ilmenevistä puutteista. Ihminen kokee yksinäisyyden aina subjektiivisesti; voi olla yksin olematta yksinäinen tai tuntea itsensä yksinäiseksi muiden ihmisten parissa. Yleensä yksinäisyys koetaan

epämiellyttävänä ja ahdistavana. Lapsen yksinäisyystunteet muuttuvat fyysisestä yksinään olemisesta ja kontaktien puuttumisesta abstraktimmaksi ulkopuolisuuden, etäisyyden ja yksinään olemisen tunteiksi. Ihmisen tyytyväisyys tai tyytymättömyys sosiaaliin suhteisiinsa riippuu itse asetetuista standardeista. Ihminen kokee tyytyväisyyttä, kun todelliset suhteet vastaavat hänen standardejaan tai jopa ylittävät ne ja päinvastoin. (Laine 2005, 161–164.)

Edellä todettiin, että ystävillä on tärkeä rooli varsinkin lasten sosiaalisessa elämässä. On kuitenkin varsin yleistä, että lapsi kokee itsensä yksinäiseksi. Kouluikäisistä lapsista ja nuorista 10–15 % kokee kroonista yksinäisyyttä. Lähes 45 % koululaisista kokee kouluvuosien aikana jonkin verran lievempää yksinäisyyttä. (Laine 2005, 165.) Kouluterveyskyselyn (2005) mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista 15 % ei ole yhtään sellaista ystävää, jonka kanssa voisi keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioista. Tyttöjen kohdalla vastaava luku oli 7 %. (Stakes 2005.) Kouluvuosien aikana yksinäisyys koetaan yhä voimakkaampana. Ystävien lukumäärä ei tutkitusti ole yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Tärkeämpää on ystävyysuhteiden laatu kuin määrä. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että oma rooli vertaisryhmässä ei kerro yksinäisyyden kokemuksista. Esimerkiksi kiusaaja ei välttämättä kärsi yksinäisyydestä yhtä paljon kuin epäsuositut oppilaat. Usein kiusaajien ystävät ovat itsekin epäsosiaalisesti käyttäytyviä. Toisaalta taas kiusaajat saattavat kieltää yksinäisyyden tunteensa tai heillä voi olla epärealistisia käsityksiä itsestään. (Laine 2005, 165–166.)

Yksinäisyyden tunteille on ominaista epätoivoisuus, johon liittyy pelkoa ja avuttomuutta. Myös depression oireet ovat tyypillisiä yksinäisyyden oireita. Näitä oireita ovat surullisuus, tyhjiys, eristäytyneisyys, itsesääli ja vieraantuneisuus. Myös itsensä vähättely, johon liittyy arvottomuuden, epäviehättävyyden ja typeryyden tunteita, häpeää ja epävarmuutta, liittyy yksinäisyyden kokemiseen. (Laine 2005, 164–165.) Lapsilla, joilla ei ole edes yhtä läheistä ystävää, jolta saada tukea ja lohdutusta, jopa masennuksen oireet ovat yleisiä (Weare 2000, 95).

Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan yksinäisyydestä kärsivillä lapsilla ja nuorilla on merkittävästi negatiivisempi minäkäsitys kuin muilla koululaisilla. Yksinäisyydellä ja negatiivisella minäkäsityksellä ja itsearvostuksella on yhteys. Alhainen itsearvostus voi olla yksinäisyyden syy tai seuraus. Usein alhaiseen itsearvostukseen liittyy

sosiaalisten taitojen kannalta epäsuotuisaa ajattelua ja käyttäytymistä. Yksinäisyydestä kärsivät lapset ja nuoret ovat arvioineet itseään syrjäänvetäytyviksi, aroiksi, ujoiksi, epäseurallisiksi, onnettomiksi ja masentuneiksi. (Laine 2005, 167–169; Salmivalli 2005, 45–46.)

## 2.7 Kiusaamisen syyt

### 2.7.1 Kiusaajan itsetunto

Kiusaamisen syynä pidetään yleensä kiusaajan heikkoa itsetuntoa. Kiusaamalla toisia kiusaaja yrittää peittää, kompensoida tai nostaa huonoa itsetuntoaan. Ajatellaan, että kiusaaja on ahdistunut ja turvaton, ja hänen kova käyttäytyminen peittää todellisuuden sisimmän. Tästä ei kuitenkaan ole olemassa tutkimusten luotettavaa näyttöä, joten havainto perustuu pelkästään oletukseen. (Salmivalli 1998b, 117; Olweus 1993.)

Itsetuntonaan heikot kuluttavat paljon energiaa sen pohtimiseen, millaisen vaikutuksen he tekevät muihin, miten osoittavat olevansa päteviä tai kuinka välttää kritiikkiä. Tällaiset tilanteet ehkäisevät normaalin vuorovaikutuksen syntymistä. (Hämäläinen & Sava 1989, 32.) On havaittu minäkäsityksen heikkenemisen ja kiusaamisen lisääntymisen etenevän käsi kädessä. Kouluaikana lapsen tai nuoren minäkäsityksen heikentyessä hän purkaa pahaa oloa todennäköisesti kiusaamalla entistä enemmän muita. Kiusaaja peittää epävarmuuttaan, turvattomuuttaan ja heikkouksiaan dominoivalla ja itsevarmalla käyttäytymisellä. Kiusaaja ei tiedosta vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Kiusaaja ei osaa arvioida itseään tällöin loogisesti. (Aho & Laine 1997, 236.) Kiusaavilla oppilaille todettiin myös Pitkäsen ja Rouvisen (1999) tutkimuksessa olevan alhaisempi itsetunto. Tässä tutkimuksessa käytettiin Rosenbergin itsetuntomittaria, joka oli osa tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta. (Pitkänen & Rouvinen 1999, 54.)

Edellä esitetyt käsitykset ja Pitkäsen ja Rouvisen (1999) tutkimustulokset ovat ristiriidassa useiden tutkimusten mukaan, joissa kiusaajalla on positiivinen kuva itsestään. Salmivallin (1998c) mukaan tämä johtuu oman itsensä uhatuksi kokemisesta (threatened egotism). Kiusaajan liioiteltu ja mahtaileva kokemus itsestään tulee

uhatuksi, joten kiusattu puolustautuu kiusaamalla. (Olweus 1993. Salmivalli 1998c, 18. Baumeister ym. 1996.)

Eteläafrikkalaisessa tutkimuksessa selvitettiin nuorten minäkäsitysten yhteyksiä häiriökäyttäytymiseen. Tulokset osoittivat, että nuorella, jolla on alhainen minäkäsitys perheessä ja koulussa, mutta korkea minäkäsitys vertaisryhmässä, on taipumusta häiriökäyttäytymiseen molemmilla sukupuolilla. Tyttöjen kohdalla oli myös havaittavissa yhteys alhaisen kehonkuvan ja häiriökäyttäytymisen välillä. (Lauren ym. 2004.) Myös Banksin (1997) tutkimuksessa kävi myös ilmi, että kiusaajilla oli keskimääräistä korkeampi minäkäsitys (Banks 1997).

Erot eri tutkimustulosten välillä voivat johtua minäkäsityksen ja itsearvostuksen tutkimisen vaikeudesta. Usein tätä on tutkittu kyselylomakkeilla, jotka ovat tässä tapauksessa alttiita virheille. Nämä virheet johtuvat esimerkiksi yksilöiden taipumuksesta nähdä itsensä tietynlaisena. (Salmivalli 1998b, 119).

Tutkimustulokset liittyvät olennaisesti äärimmäiseen ilmiöön, jota kutsutaan narsismiksi. Yleensä normaalin kehityksen aikana lapsen itsekeskeisyys vähenee, ja lapselle kehittyy terve itsetunto. Jos narsismi hallitsee elämää vielä aikuisiässäkin, voidaan puhua häiriintyneestä kehityksestä. Tällöin henkilö on riippuvainen ympärillä olevien ihmisten ihailusta, ja uhkana hänen kaikkivoipaisuudelleen on alemmuudentunne. Tällainen henkilö on koko ajan puolustusasemissa ympäristöönsä nähden. Näitä piirteitä voi olla havaittavissa myös koulukiusaajilla. Narsistinen oppilas voi käyttäytyä arvaamattomasti, puolueellisesti ja perustelemattomasti muita kohtaan. Aggressiivinen käyttäytyminen on yksi keinoista itsensä säilyttämiseen sekä psyykkisen tasapainon ja rauhantilan ylläpitämiseen. Narsistisen ihmisen ratkaisu on tuhota ongelman aiheuttaja (uhri) tai äärimmillään oma itsensä. (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 79–80.) Myöhemmässä vaiheessa työssäni perehdyn tarkemmin minäkäsitykseen ja sen merkityksiin.

### 2.7.2. Ulkoinen poikkeavuus

Ruotsissa tehty tutkimus on osoittanut kun oppilailta kysytään toisten kiusaamisen syitä, yleisin vastaus on kiusatun ulkoinen poikkeavuus. Ulkoisilla poikkeavuuksilla



tarkoitetaan ulkoisia tekijöitä, esimerkiksi vaateetusta, ulkonäköä tai käyttäytymistä. Myös fyysisen vahvuuden voidaan sanoa erottelevan kiusaajia kiusatuista; yleensä kiusatuksi joutuneet oppilaat ovat muita fyysisesti heikompia. (Olweus 1992, 32). Sama tulos on havaittavissa Aspelin ja Kurunsaaren (1998) tutkimuksessa, jossa oppilaiden antama yleisin kiusaamisen syy oli se, että näyttää erilaiselta. Suurimpaan ryhmään kuuluivat myös eritoutisuus, lihavuus, rumuus ja vammaisuus. Vähiten paheksuttavia kiusaamiseen johtavia ulkonäkösyitä olivat silmälasit ja erikoinen pukeutuminen. (Aspelin & Kurunsaari 1998, 35.)

Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan 30 % kouluikäisistä tytöistä ja 25 % pojista joutui kavereiden kiusatuksi oman painon vuoksi. Kotona tapahtuvaa kiusaamisesta joutui kärsimään 29 % tytöistä ja 16 % pojista. Tutkimuksessa kiusaaminen oli yleisempää lihaviiden oppilaiden joukossa. (Eisenberg ym. 2003.)

Tutkijat ovat havainneet, että koulukiusaamisen tapaisessa ryhmäilmiössä poikkeavuudella on suuri merkitys kiusaamisen syille, koska yleensä ryhmä pyrkii yhdenmukaisuuteen, ja poikkeavuudet on siten havaittavissa helpommin. On selvää, että kaikkia selkeästi muusta ryhmästä poikkeavia oppilaita testataan muita enemmän. Tämä johtuu havaintopsykologisista syistä; kontrasti on ensimmäiseksi ja helpoiten havaittavissa. Jotkut tutkijat eivät ole kuitenkaan pystyneet vahvistamaan ulkoisten poikkeavuuksien olevan merkittävä koulukiusaamisen syy. (Pikas 1990, 61–63, 71.)

Olweus (1992) on erotellut syitä, miksi ulkonäöltään poikkeavia oppilaita kiusataan. Ensimmäinen syy on se, että kun etsitään uhrien ulkonäön poikkeavuuksia, niitä varmasti löydetään, sillä 75 % tutkimuksen kontrolliryhmästä oli ulkonäöltään poikkeava. Toinen mahdollinen syy on se, että on helppo olla huomaamatta silmälasipäistä tai ylipainoista lasta, jota ei kiusata. Lisäksi kiusaaja käyttää kiusaamistilanteessa hyväkseen mahdollisia ulkonäön poikkeavuuksia; ulkonäkö ei sinänsä olisi kiusaamisen aloittava syy. (Olweus 1992, 32–33.)

### 2.7.3. Koulumenestys

Koulumenestys on tutkimusten mukaan merkittävä taustatekijä kiusaamisilmiössä. Huonommin menestyvät oppilaat kiusaavat muita enemmän. Jotkut tutkimukset ovat

osoittaneet, että kiusatut menestyvät koulussa huomattavasti paremmin ja sillä olisi näin yhteys kiusatuksi joutumiseen. Pitkäsen ja Rouvisen (1999) tutkimus osoitti vastaavasti, että hyvin menestyviä oppilaita kiusattiin huomattavasti enemmän. Tutkijat arvelivat tämän johtuvan kateudesta oppilaiden menestymistä kohtaan, mikä sitten ilmenee kiusaamisena. (Pitkänen & Rouvinen 1999, 51–52.)

#### 2.7.4. Vuorovaikutus

Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa vaikuttaa kiusaajaksi ryhtymiseen tai kiusatuksi joutumiseen. Asuinpaikalla puolestaan on vaikutusta siihen, minkälaisiin kontakteihin lapsi tai nuori joutuu tai pääsee asuinympäristössään jo pienestä pitäen. Myös elintavat kotona ovat merkittävässä roolissa vuorovaikutussuhteiden syntymiselle. Kotona lasta opetetaan tietynlaiseen käyttäytymiseen palkitsemalla tai rankaisemalla tiettyntyyppisestä toiminnasta. Perheen muut jäsenet antavat jatkuvasti mallia siitä, miten vuorovaikutustilanteissa toimitaan. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että esikoulussa kiusaaja ja uhri kuuluvat tavallista useammin varhaislapsuudessaan turvattomasti kiintyneihin lapsiin. Tämä tarkoittaa, että äideillä on vaikeuksia tulkita vauvan tarpeita, ja huolenpito on vaihtelevaa. Varhainen kiintymyssuhde voi ennustaa kiusaajaksi tai kiusatuksi joutumista esikouluikässä. Tätä yhteyttä ei kuitenkaan havaittu hieman vanhemmilla lapsilla. Yhteenvetona voidaan sanoa, että turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä myönteiseen vuorovaikutukseen vertaissuhteissa. (Salmivalli 1998b, 143–146.)

Koulukiusaamisen on oletettu olevan yleisempää isoissa kouluissa ja suurissa oppilasryhmissä. Useiden tutkimusten mukaan hypoteesi ei pidä paikkaansa. Kiusattuja oppilaita oli pienissä kouluissa suhteellisesti yhtä paljon kuin suurissa ala-asteen kouluissakin. (Olweus 1992, 26–28.)

#### 2.7.5 Kasvatusilmapiiri

Kasvatusilmapiirillä on myös vaikutus lapsen aggressiivisuuden kehitykseen. Jos lapsella tarjotaan malli torjuvasta, vihamielisestä ja aggressiivisesta käyttäytymisestä, lapsi oppii helposti itsekkin saman mallin. Lasten, jotka eivät ole käyttäytymiseltään aggressiivisia, perheissä osoitetaan lämpöä ja rakkautta ja lapsia kasvatetaan sisäiseen

kontrolliin. Vanhemmat osoittavat kiinnostusta lasta kohtaan ja ovat runsaasti vuorovaikutuksessa keskenään. (Salmivalli 1998b, 150.) Kiusaajan taustalla on usein koti, jossa fyysinen kurittaminen ja asioiden selvittäminen fyysisillä tavoilla on tavallista ja vanhempien lämmin välittäminen puuttuu (Banks 1997).

#### 2.7.6. Perhesuhteet

Olweus (1992) on tutkinut aggressiivisen reaktiomallin syntymistä ja siihen johtavien tekijöiden vaikutusta. Ensimmäinen merkittävä tekijä on negatiivinen perusasenne, varsinkin vanhemmilla ja hoitajilla. Toinen aggressiiviseen reaktioon johtava tekijä on sallia lapsen aggressiivisuus. Kolmas on lapsen fyysinen rankaiseminen, joka johtaa aggressiivisen reaktiomallin syntymiseen. Neljäs merkittävä tekijä on lapsen temperamentti. Nämä neljä tekijää vaikuttavat yhdessä aggressiiviseen reaktiomallin syntymiseen. (Olweus 1992, 41.)

Kiusaajien ja kiusaaja-uhrien perheistä puuttui isä useammin verrattuna muihin ryhmiin. Samoin perheissä on mahdollisesti ongelmalliset suhteet sisaruksiin ja perhe tuntuu hajanaiselta. Kiusatut lapset puolestaan kokivat läheisensä ja suhteensa heihin erittäin myönteisiksi. (Salmivalli 1998b, 156.) Pitkäsen ja Rouvisen (1999) tutkimus osoitti, että sekä kiusatuilla että kiusaajilla oli todennäköisemmin ongelmia ja epäjatkuvuutta perhetaustoissa (esimerkiksi vanhemmat eivät asu yhdessä).

#### 2.7.7 Muut tekijät

Kansainvälisesti tehdyt tutkimukset osoittavat, että television, videoiden ja elokuvien katselulla on yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen. Jo 1970-luvulla tehty amerikkalainen tutkimus osoitti, että keskiverto amerikkalainen 16-vuotias on nähnyt kotonaan jo 13 000 murhaa. Voi vain kuvitella, millaiset luvut ovat tällä vuosituhanella. Varsinkin paljon väkivaltaa sisältävät ohjelmat ja elokuvat ovat haitallisia nuorelle. Nuori tuntee vähemmän empatiaa uhreja kohtaan kuin ennen. Runsas väkivallan katselu turruttaa ihmiset ja samalla tarjoaa aggressiivisuuden hyväksyviä toimintamalleja. Viimeaikaiset väkivaltaiset teot osoittavat, että tekijä on usein ottanut mallin juuri televisiosta tai elokuvista. (Olweus 1992, 45; Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 104–106.)

Myös perinnöllisillä tekijöillä voi olla vaikutusta kiusaamisilmiöön. Lapsen temperamenttiin liittyneinä perimä voi edistää aggressiivisen tai ahdistuneen reaktiomallin syntymistä. Tämä yhteys on kuitenkin vähäinen tai välillinen. (Olweus 1992, 45.)

## 2.8 Kiusaamisen seuraukset

Koulukiusatuksi joutuminen on aina traumaattista. Salmivalli (2003) korostaa kiusaajan uhriksi joutumisessa kahta asiaa, mikä tekee kokemuksesta niin traumaattisen. Kiusaaminen ei ole uhrille ohimenevä, vaan hyvinkin pysyvä tilanne, joka valitettavasti jatkuu joidenkin kohdalla monta kouluvuotta. Salmivalli haluaa nostaa esille myös, että kiusaaminen ei ole irrallaan koulun sosiaalisesta elämästä. Kiusattu menettää kokonaisvaltaisesti ihmisarvonsa vertaisryhmän sisällä. Useissa tutkimuksissa on todettu kiusatuksi joutumisen olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon, kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, itsetuhoisiin ajatuksiin ja masentuneisuuteen. Masentuneisuuden on todettu olevan merkittävin psykososiaalinen ongelma, joka liittyy kiusaamiseen. Selvää on, että kiusaamisen kesto on yhteydessä kiusaamisen kielteisiin vaikutuksiin uhrilla. Yhteenvetona voidaan todeta kiusaamisen olevan kehityksellinen riski niin uhrille kuin kiusaajallekin. (Salmivalli 2003, 19–21.)

### 2.8.1 Fyysinen oireilu

Pitkäsen ja Rouvisen (1999) tutkimuksen mukaan viikoittain kiusatuksi joutuneilla oppilailta oireilu oli yleisempää kuin muilla oppilailta. Väsymys, ärtyneisyys ja päänsärky olivat viidesluokkalaisilla yleisimmät oireet. Myös jännittyneisyys korostui tutkimuksessa. Iän myötä kiusaamisen yhteys oireen kokemiseen heikkenee enemmän tytöillä kuin pojilla. (Pitkänen & Rouvinen 1999. 60–62.)

### 2.8.2 Mielialaoireilu

Kiusatuiksi tulleet oppilaat kokivat mielialan oireita muita vertailuryhmän oppilaita enemmän. Tämä oli yleisempää tyttöjen kuin poikien joukossa. Mitä useammin oppilas joutuu kiusaamisen uhriksi, sitä yleisemmin hänellä on mielialaoireita viikoittain. (Pitkänen & Rouvinen 1999, 64–70.) Amerikkalainen tutkimus osoitti, että oman kehon painon vuoksi kiusatuksi joutuneilla oppilailla oli muita yleisemmin masennuksen oireita ja itsetuhoisia ajatuksia (Eisenberg 2003).

### 2.8.3 Tulevaisuus

Cammack-Barryn (2005) tutkimus osoitti selkeästi kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää latenssi-ikänsä kiusaamisen ja nuoruusiän psykologisen terveyden yhteyttä. Tutkimus keskittyi erityisesti kiusaamisen tason, masennuksen, ahdistuneisuuden ja minäkäsityksen tarkasteluun. Tulokset osoittivat, että oppilaat, jotka osallistuivat kiusaamiseen ala-asteella koulussa, olivat väkivaltaisempia, ahdistuneempia, vihamielisempiä myöhemmin nuoruusiällä ja heillä oli matalampi itsetunto verrattuna oppilaisiin, jotka eivät olleet ala-asteella kiusaajina. Miesten kohdalla väkivaltaisuus oli naisia suurempaa. Kiusaamisen uhreiksi joutuneiden miesten kohdalla oli havaittavissa suurempaa vihamielisyyttä, ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa, sekä huonompi minäkäsitys. (Cammack-Barry 2005.)

Banksin (1997) mukaan kiusaamisella on yhteys myöhemmän iän rikolliseen toimintaan. Oppilaista, jotka olivat kiusanneet 6.-9. -luokilla, 60 % oli saanut vähintään yhden rikollisen tuomion 24 ikävuoteen mennessä. (Banks 1997.)

Salmivallin (2005) tutkimuksen mukaan kahdeksannella luokalla kiusatuksi joutuminen ennusti nuorten aikuisten masentuneisuutta ja heidän kielteistä käsitystä muista ihmisistä. Voidaan siis todeta, että kahdeksan vuoden jälkeenkin kiusaamisen jäljet näkyvät. Useat kiusatuksi joutuneet oppilaat selviävät kokemuksistaan ilman pitkäaikaisvaikutuksia. Suurin vaikutus kiusaamisella näyttäisi olevan kiusatuksi joutuneen suhtautumisessa muihin ihmisiin myöhemmällä iällä, eikä niinkään kiusatun itseä koskevaan käsitykseen. (Salmivalli 2005, 52–56.)

## 2.9 Liikunta ja koulukiusaaminen

Kiusaaminen liikuntatunneilla voi korostua, kun oppilaat ovat toistensa ja opettajan katseen alla. Kaikki näkevät suoritukset, niin onnistuneet kuin epäonnistuneetkin. Kiusaamiseen liikuntatunti tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi pukuhuoneissa, jossa opettaja ei ole valvomassa.

Aunolan ja Peltosen (2002) tutkimuksessa 6.-luokkalaisista oppilaista negatiivisesti koululiikuntaan suhtautuvia oli pojista 11,5 % sekä tytöistä 12,2 %. Yleisin esille noussut teema negatiivisessa suhtautumisessa oli kiusaaminen, syrjimine tai fyysinen kontaktin ottaminen. Esimerkkinä muutamien tyttöoppilaiden kommentit:

*”En tykkää kun pojat on samalla liikkatunnilla ja ne on kuitenkin parempia liikassa ku mä nii jos teen jotain väärin/huonosti nii heti nauretaan tai kiusataan.”*

*”Minua ei valita joukkueisiin.”*

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 40,3 % ilmoitti joutuneensa kiusatuksi joskus liikuntatunnilla. Samasta ryhmästä 59,7 % ei ollut koskaan joutunut kiusatuksi. Tässä tutkimuksessa liikuntatunneilla poikia kiusattiin tyttöjä enemmän (43,8 % ja 36,7 %). Yleisin kiusaamistapa liikuntatunneilla oli haukkuminen ja nimittely ja toiseksi yleisin oli syrjimine joukkuejaoissa ja paritehtävissä. Kolmanneksi yleisin kiusaamistapa oli syrjimine pelitilanteissa. Näiden syiden jälkeen esiin nousivat fyysisen väkivallan eri muodot (esimerkiksi lyöminen ja potkiminen) ja liikuntavälineillä satuttaminen ja liikuntavarusteiden pilkkaaminen. Tyttöjen kohdalla yleisin tapa kiusata oli syrjintä joukkuejaoissa ja paritehtävissä. Pojilla yleisintä oli puolestaan haukkuminen ja nimittely. (Aunola & Peltonen 2002, 60–66.)

Ulkoliikuntatunneilla kiusattuja oppilaita oli 36,6 % tutkituista. Ulkoliikuntalajeista palloilutunnit olivat yleisimpiä kiusaamisen kannalta. Varsinkin jalkapallo ja pesäpallo olivat tällaisia lajeja. Sisäliikunnassa kiusaamisen uhriksi joutui 31,1 % oppilaista. Sisäliikuntalajeista sähly ja koripallo nousivat tutkimuksessa esiin. Hämmästyttävää

oli, että vähiten kiusaamista havaittiin uinnissa, missä mahdollisuudet kiusaamiseen ovat suuret. (Aunola & Peltonen 2002. 66–75.)

Rädyn (1999) tekemässä tutkimuksessa ala-asteella liikuntatunneilla koulukiusatuksi joutui 10 % oppilaista. Yli puolet (63 %) kiusaamisista kiusaamistapahtumista tapahtuu liikuntatunnin aikana. 19 % kiusaamisista tapahtui pukuhuoneissa ja liikuntapaikoille siirryttäessä. Tutkimustuloksista on havaittavissa ero tyttöjen ja poikien kiusatuksi joutumisen välillä. Tytöt joutuvat kiusatuksi suhteellisesti enemmän sellaisissa tilanteissa, joissa opettaja ei ole läsnä. Tällöin kiusaavien tyttöjen ei tarvitse pelätä sitä, miten opettaja suhtautuu tilanteeseen. Pojista vastaavasti suurin osa joutui kiusatuksi liikuntatuntien aikana. 1/3 oppilaista joutui kiusatuksi joukkueisiin jako tilanteissa ja suurin osa (2/3) harjoitusten aikana tai peleissä. Liikuntataidot oli yleisin syy, miksi oppilasta kiusattiin liikuntatunneilla. Seuraavaksi yleisin syy oli ulkonäkö. (Räty 1999, 27–36.)

### 3 MINÄKÄSITYS

Itsensä ymmärtämiselle ja havainnoinnille on olemassa monta erilaista ja hiukan eri sävyistä termiä. Tässä on muutamia esimerkkejä: minäkäsitys, itsearvostus, itsetunto ja itseensä tyytyväisyys. Kaikille näille termeille on yhteistä se, että ne kertovat yleisestä arvioivasta asenteesta itseä kohtaan. (Hakkari & Westerlund 1997, 6.) Tässä työssä käytän ”minäkäsitys”-käsitettä ja sen määritelmää.

#### 3.1 Mitä minäkäsitys on?

Minäkäsitys koostuu joukosta minäkuvia, jotka ovat mielikuvia ja itseen kohdistuvia arvoja ja asenteita. Minäkäsitys on ihmisen käsitys itsestä sellaisena kuin hän itsensä kokee. Tällöin on kyse havaitusta todellisesta minästä. Minäkäsitykseen kuuluu myös osana kokemus toisista ihmisistä, jota kutsutaan sosiaalisesti minäksi. Näiden lisäksi määritelmään sisältyy ajatus ihanteesta, minkälainen ihminen haluaisi olla, niin fyysisenä kuin psyykkisenä olentona. Minäkäsitys ei välttämättä vastaa todellisuutta, vaan voi olla harhainen. Toisin sanoen, minäkäsitykseen kuuluu niin sanottu väärennysalue, joka sisältää sellaisia ominaisuuksia, joita minässä ei todellisuudessa ole. Minässä on myös kieltämisalue, johon kuuluvat ominaisuudet, jotka yksilöllä on minässä, mutta niitä ei tiedosteta tai hyväksytä minäkäsitykseensä. (Aho 1995, 13.)

Usein minäkäsitys jaetaan kahteen eri alueeseen; kuvailevaan puoleen ja arvostavaan puoleen. Kuvailevalla puolella tarkoitetaan käsitystä siitä, millaiseksi henkilö itsensä näkee, oman ruumiinsa, ulkonäkönsä ja persoonallisuutensa. Arvostavalla puolella tarkoitetaan sitä, miten tyytyväinen henkilö on omiin ominaisuuksiinsa. Tämä jako on kuitenkin häilyvä, eikä se ole tarkasti rajattavissa. (Kemppi & Pelkonen 1997, 6–9.) Minäkäsitystä muokkaavat henkilön tausta, asenteet, tunteet ja ulkonäkö. Minäkäsitys onkin pitkän kehitysprosessin tulos, johon vaikuttaa oma ja muiden arviointi itsestä (Hakkari & Westerlund 1997, 6.)

Minäkäsityksen rakenne on moniulotteinen ja sitä määrittävät useat eri tekijät. Shavelson & Bolus (1982) käyttävät minäkäsityksestä määritelmää, jossa minäkäsitys nähdään moniulotteisena ja kokonaisvaltaisena käsityksenä minästä. Minäkäsitystä ei



arvioida osa-alueiden summana, vaan arvioinnissa käytetään sekä osa-alueiden että kokonaisuuden arviointia erikseen. Harterin (1982) mallissa minäkäsityksen tärkeimpiä komponentteja ovat pätevyyden kokemukset eri osa-alueilla. Nämä pätevyyden kokemukset voidaan jaotella seuraavasti; koettu kognitiivinen pätevyys, koettu sosiaalinen pätevyys, koettu fyysinen pätevyys ja yleinen itsearviointi. Koettu kognitiivinen pätevyys pitää sisällään kokemukset osaamisesta tiedollisella alueella. Esimerkkinä voisi olla lapsen kokema onnistuminen koulutehtävissä. Koetun sosiaalisen pätevyyden määritelmä sisältää ihmisen käsityksen itsestään ja sosiaalisista taidoistaan suhteessa muihin ikäisiinsä, kavereihin tai luokkayhteisöön. Oppilaan kokemusta luokassa voidaan nähdä kuuluvaksi koettuun sosiaaliseen pätevyyteen. Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan pätevyyden kokemuksia liikunnassa, urheilussa, peleissä ja leikeissä. Yleinen itsearviointi tarkoittaa henkilön kokonaisvaltaista arviota omasta itsestään ja persoonallisuudesta. (Liimatainen 2000, 27.)

### 3.2 Minäkäsityksen kehittyminen

Minäkäsitys rakentuu vähitellen sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Minäkäsitys onkin melko myöhäisen kehitysvaiheen tulos, sillä sen syntymiseen vaaditaan kognitiivinen valmius nähdä itsensä muiden silmillä. (Liimatainen 2000, 26.) Minäkäsityksen tason noudattaa U-kirjaimen muotoista rataa. Ala-asteikäisenä minäkäsitys muuttuu kielteisemmäksi ja tasaantuu noin 11-vuotiaana. Noin 13–14 -vuotiaana minäkäsityksen taso alkaa taas nousta. (Lintunen 1993, 8.) Lapsen minäkäsitys pohjautuu aluksi fyysisten ominaisuuksien varaan. Lapsi kuvailee itseään käyttäytymisen termeillä, kyvyillä ja saavutuksilla sekä fyysisillä ominaisuuksilla. Nuoren minäkäsitystä kuvaavat parhaiten nuoren tunteet ja ajatukset. Nuoruudessa minäkäsitykseen liittyvät myös abstraktimmat kuvaukset itsestä. Kun ikää karttuu, myös minäkäsitys tarkentuu. Käsitys itsestä muuttuu realistisemmaksi, ja positiivisiksi koettujen ominaisuuksien merkitys kasvaa. (Liimatainen 2000, 26–30.)

Ahon (1995) tutkimuksessa seurattiin lukio-opiskelijoiden minäkäsityksen kehittymistä lukiovuosien aikana. Yleisesti pätevyyden kokemukset kohenivat lukiovuosien aikana. Suurin muutos tapahtui sosiaalisessa minäkuvassa. Tyttöillä oli havaittavissa suurempia muutoksia minäkäsityksessä kuin pojilla. Lukio ei tutkimusten

mukaan vaikuta nuorten itsetuntoon negatiivisesti, mutta se ei myöskään erityisesti tue itsetuntoa tai identiteetin kehitystä. Minäkäsitys on kuitenkin lukiossa jo huomattavasti positiivisempi kuin peruskoulussa. Tulosten mukaan noin neljäsosalla lukiolaisista itsetunto on keskitasoa heikompi ja erittäin heikko se on 7 %:lla ensimmäisen vuoden opiskelijoista ja 1 %:lla kolmannen vuoden opiskelijoista. Erittäin vahva itsetunto on noin 5 % nuorista. Minäkäsityksen fyysinen osio saa myös lukioaikana tukea. (Aho 1995, 56–109)

### 3.3. Fyysinen minäkäsitys

Yleinen minäkäsitys voidaan jaotella pienempiin osa-alueisiin. Suurpiirteinen jako voidaan tehdä akateemisen ja ei-akateemisen minäkäsityksen välille. Akateemisella minäkäsityksellä tarkoitetaan koulusaavutuksiin liittyvää minäkäsitystä. Ei-akateemisen minäkäsityksen alle puolestaan kootaan sosiaalinen, emotionaalinen ja fyysinen minäkäsitys. Fyysinen minäkäsitys jaetaan koettuun fyysiseen pätevyyteen sekä koettuun ulkonäköön. (Kempfi & Peltonen 1997, 13–17.) Tutkimukseni kannalta olennainen osa on fyysinen minäkäsitys, johon perehdyn seuraavaksi tarkemmin.

#### 3.3.1. Koettu fyysinen pätevyys

Koettu fyysinen pätevyys on keskeinen minäkäsityksen osa-alue. Koettu fyysinen pätevyys tarkoittaa käsitystä omasta kehosta, fyysisistä voimista, mahdollisuuksista, ulkonäöstä ja sukupuolikuvasta. Terveeseen minäkäsitykseen liittyy se, että ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on tiedostaen myös omat heikkoutensa ja vahvuutensa. (Hakkari & Westerlund 1997, 14.) Fyysinen pätevyys on Liimataisen (2000) mukaan saanut lisää painoarvoa jokapäiväisessä elämässä, jossa se toimii voiman ja seksikkyyden symbolina. (Liimainen 2000, 33).

Arvio omasta fyysisestä pätevyydestä heikkenee 11. ja 12. ikävuoden välillä. Tätä laskua selitetään sillä, että ennen tätä ikävuotta lapsi oppii vertailemaan itseään muihin. Vertailuun liittyy arviointien realisoituminen. Nuoruusiässä fyysisen pätevyyden kokemukset alkavat parantua. Samoin kuin minäkäsitys, myös fyysisen pätevyyden kokemukset kehittyvät sosiaalisessa kanssakäymisessä. Iän myötä myös

fyysisen pätevyyden arvioinnit muuttuvat tarkemmiksi ja realistisemmiksi. (Lintunen 1999, 115-134.)

Fyysisen minäkäsityksen on tutkittu olevan yhteydessä kehityksikään, sukupuoleen, fyysiseen toimintakykyyn ja aktiivisuuteen sekä keskimääräistä poikkeavampaan kehon rakenteeseen. Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vaikuttaa fyysisen pätevyyden tasoon (Lintunen 1995). Riippumatta todellisista kyvyistä, liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysisen pätevyyden kokemuksiin. Asenne ja käsitys omasta kunnosta vaikuttavat pätevyyden kokemiseen enemmän kuin todellinen kunto. (Kemppi & Peltonen 1997, 5.)

Ulkomaisten tutkimusten mukaan poikien fyysisen pätevyyden kokemukset ovat yleensä korkeampia tyttöihin verrattuna. Tämä liittyy ehkä siihen, että tytöillä vertaisryhmän arvostus painottuu akatemiseen pätevyyteen, sosiaalisiin taitoihin ja fyysiseen ulkonäköön. Poikien kohdalla arvostus kohdistuu enimmäkseen liikuntasuorituksiin. (Liimatainen 2000, 34–35.) Suomalaisilla liikuntaa harrastavilla lapsilla eroa tyttöjen ja poikien fyysisen pätevyyden tasoissa ei kuitenkaan näytä olevan (Lintunen 1995, 9).

### 3.3.2 Koettu ulkonäkö

Fyysisellä ulkonäöllä on suuri merkitys minäkäsityksen muodostumiselle. Ulkonäkö on yhteydessä itsearvostukseen. Tutkimusten mukaan ruumiinrakenteella on merkitystä tyttöjen minäkäsitykseen, mutta ei poikien. Tytöt ja pojat kokivat ulkonäkönsä 11-vuotiaana iässä positiivisesti, mutta viiden vuoden seurannassa tyttöjen tyytyväisyys laski ja poikien parani. (Kemppi & Peltonen 1997, 20–22.)

### 3.4 Yhteiskunnan vaatimukset ja odotukset

Varsinkin tyttöjen kasvussa on yhteiskunnan vaatimuksilla ja odotuksilla suuri rooli. Tyttöjen kasvu antaa haasteita aikamme läpiseksualisoituminen. Yhtäältä tytöiltä odotetaan seksikästä käyttäytymistä ja samanaikaisesti ollaan huolissaan tyttöjen maineesta. Kaupat ovat pullollaan tiukkoja ja seksuaalisuuteen viittaavia vaatteita. Jos tyttö ei pukeudu kuten muut, tiukkoihin ja niukkoihin vaatteisiin, hän erottuu ryhmästä

ja on ”vaarassa” tulla herkästi koulukiusatuksi. Nuoren tytön tulee omaksua kasvun aikana kauniin ja kiltin tytön, tulevaisuuden hellän äidin ja seksikkään naisen roolit. Näiden ristiriitojen vuoksi nuoret tytöt joutuvat tekemään ylilyöntejä ja kokeilemaan omia rajojaan entistä rajummin. Tätä tytön roolien ristiriitaa nuori joutuu usein miettimään liikaa ja yhteiskunnan ihannoima aikainen itsenäistyminen jättää nuoren yksin ongelmien ja ajatusten kanssa. (Välimaa 2004, 16, 43.)

Kauneus on hyvin kulttuurisidonnaista. Eri ajankohdat sanelevat sen, mitä pidetään milloinkin lihavuutena ja mikä on tavoiteltu ruumiinrakenne. Esimerkkinä muutoksista on tutkimus, jossa tutkittiin Miss Amerikka -kilpailuun osallistuneiden painoa. Selvä lasku tapahtui vuodesta 1959 vuoteen 1979. Vuodesta 1970 alkaen voittajat ovat olleet merkittävästi hoikempia kuin muut kilpailuun osallistuneet. Nykyaikana muutos on edennyt vieläkin pidemmälle. Syömiseen liittyvät häiriöt eivät ole pelkästään yksilöön liittyviä kehitysongelmia, yhteisön naisiin kohdistamat paineet laukaisevat näitä oireita. Varsinkin kilpavoimistelussa ja baletissa esteettiset tai tulostavoitteet vaativat urheilijalta äärimmäistä hoikkuutta. Siksi syömishäiriöt ovat näiden lajien urheilijoiden parissa yleisiä. Kiinnostuksen kohteena näyttäisi nykyään olevan hoikkuuden ja kiinteyden vaatimus. Tämä ajaa nuoret tytöt jatkuviin ponnisteluihin, oman painon tiedostamiseen ja laihduttamiseen. (Lintunen 1987.)

### 3.5 Kokemuksia omasta ruumiista

#### 3.5.1 Koettu lihavuus

WHO:n koululaistutkimuksessa tarkasteltiin painon ja terveyden kokemista vuoden 1998 kyselyaineistosta. Tämä tutkimus paljasti sukupuolien välisen huomattavan eron lihavuuden kokemisessa. 15-vuotiaista tytöistä lähes puolet koki olevansa lihavia. Tutkimuksessa kävi ilmi, etteivät liikunnallisesti aktiivisten tyttöjen kokemukset eronneet lihavaksi kokemisessa muista tytöistä. Poikien kohdalla oli havaittavissa ero aktiivisten ja passiivisten nuorten välillä. Fyysisesti aktiivisemmat pojat kokivat itsensä lihaviksi muita poikia harvemmin. Verrattaessa painoindeksiä tyttöjen kohdalla omaan kokemukseen ylipainoisia painoindeksin mukaan itsensä lihaviksi kokevista oli vain 27 %. Poikien kohdalla vastaava luku oli 53 %. Liikuntaa aktiivisesti harrastavat

tytöt olivat tutkimuksessa kriittisimpiä; heistä vain viidesosa oli todellisuudessa ylipainoisia. (Ojala & Välimaa 2001, 8–9.)

Psychology Today -lehti tutki ihmisten käsityksiä omasta kehostaan vuonna 1997. Tutkimukseen osallistui 4000 vastaajaa, joista suurin osa oli naisia. Tämä tutkimus paljasti, että 89 % naisvastaajista halusi pudottaa painoaan. Vastaajien mielestä tärkein syy negatiivisten tunteiden syntymiselle oli painon lisääntyminen. Naisista kaksikolmasosaa mainitsi tämän tärkeimmäksi syyksi, miehistä puolestaan kolmasosa oli tätä mieltä. Vertailtaessa vastaavan tutkimuksen tuloksia vuodelta 1972 ja 1985 on huomattavissa selkeä painoon tyytymättömyyden kasvu. Varsinkin naisten kohdalla tutkimusten välillä prosenttiosuus on noussut jopa kymmenellä. Myös miesten kohdalla on havaittavissa selvää nousujohteisuutta. Tyytymättömyys itseä ja fyysisistä ulkonäköä kohtaan ajaa ihmisen kokeilemaan jopa äärimmäisiä keinoja saavuttaa tyydyttävä vartalo. Useat tutkimukseen osallistuneista myönsivät käyttävänsä oksentamista tai muita äärimmäisiä keinoja laihtuakseen. (Gardner 1997, 35–75.)

Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin 9-13 -vuotiaiden nuorten tyytyväisyyttä omaan kehoon. Enemmistö tutkimukseen osallistuneista nuorista halusi painaa nykyistä vähemmän. Alipainoisiksi luokiteltavat oppilaat puolestaan olivat tutkimuksen tyytyväisimpiä omaan painoonsa, he olivat parhaimmassa fyysisessä kunnossa ja heillä oli korkein fyysinen pätevyys verrattuna normaalipainoisiin tai ylipainoisiin oppilaisiin. (Chia & Wang 2003.)

### 3.5.2 Koettu laihuus

WHO:n koululaistutkimuksessa kaikista tutkimukseen osallistuneista pojista neljäsosa piti itseään liian laihana. Todellisuudessa alipainorajan alle jäi vain 33 %. Tyttöjen kohdalla laihaksi kokeminen oli paljon harvinaisempaa. Vain 8 % tutkituista tytöistä koki itsensä liian laihaksi. (Ojala 2001, 8.) Tytöt ovat oppineet, että viehättävä ulkonäkö liittyy muiden ihmisten miellyttämiseen ja sillä voidaan varmistaa muiden ihmisten hyväksyntä ja arvostus. Pojat saattavat joskus jopa hävetä laihuutta. Seuraavana esimerkki jyväskyläläisen nuoren koulupojan kuvaama kokemus liittyen laihuuteen ja häpeään;

*”Häpesin laihoja jalkojani enkä suostunut panemaan urheiluhousuja jalkaani, käytin aina pitkiä verkkareita.” (Lintunen 1993.)*

Nuorten omia ruumiillisuuskokemuksia tutkittaessa tyttöjen mainitsemat syyt, miksi laihuus on niin haluttua, olivat käytännöllisyyteen tähtääviä. Tytöt halusivat käyttää kaikenlaisia vaatteita, mikä liittyy läheisesti muotiin. Kenenkään vartalo ei näytä sopivan muotivaatteisiin täsmällisesti, mikä tuottaa tytöille pahaa mieltä. (Tolonen 2001, 73–88.) Useat tytöistä kuvittelee tyytyväisyystutkimuksen mukaan laihana olevansa onnellisempia, saavan paljon uusia kavereita, näyttävän älykkäämmiltä ja saavan helpommin haluamansa (Paxton ym. 1991, 375).

Psychology Today -lehden tutkimuksen mukaan 22 % tutkituista miehistä haluaisi saada lisää painoa. Laihuuden kokemukset olivat tutkimustuloksissa vähäisiä, suurin osa tuloksista kosketti lihavuutta ja laihtumista, ei niinkään laihuutta ongelmana. (Gardner 1997, 35.)

### 3.5.3 Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta

Kosonen (1998) on tutkinut koulukokemuksia ja näiden tutkimusten pohjalta syntyi Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. Tutkimus käsittelee naiseksi kasvamista kouluympäristössä puhuttujen ja kirjoitettujen muistoja kautta. Tutkimuksessani otan esille kohtia Kososen työstä tukemaan tutkimukseni teoreettista pohjaa.

Kososen (1998) keräämissä muistelmissa luokan järjestystä ja omaa tilaa käsiteltäessä naisten muistoissa korostuivat muistot, joissa oli pakotettu istumaan luokassa pojan viereen. Se koettiin voimakkaasti ruumiillisena kokemuksena, jonka koettiin vaikuttavan koko koulupäivään hallitsevasti. Samoin välitunnit olivat naisille kuin näyttämöitä, jolloin oli oleskeltava tietty aika katseiden alla. Yleensä välitunnit menivät leikkien ja pelaillen. Usein leikit olivat tyttöjen ja poikien yhteisiä leikkejä. Näissä muistoissa korostuivat välituntien seksuaaliset jännitteet, jotka nuoremmilla purkautuivat takaa-ajoleikkeinä ja vanhemmilla oppilailla toisen sukupuolen katseluna ja katseiden kohteina olemisena.

Naisten muistoissa tuotiin esille kilpailullisuus ja vertailu fyysisen kehityksen puitteissa. Milloin vertailtiin kuukautisten alkamisajankohtaa ja milloin rintojen kasvamista. Ennen kuukautisia pidettiin sairauden kaltaisena tilana ja esteenä liikkumiselle. Tämä suojaaminen fyysisiltä rasituksilta perustui äitiyden vaatimuksiin. Naiset kokivat kuukautiset ja niistä ilmoittamisen kiusalliseksi, varsinkin silloin, jos kokija oli varhain tai myöhään kypsynyt. Kaikkiin ruumiillisuuden muutoksiin liittyi erilaisuuden pelko. Varsinkin silmälasien käyttö korostui näissä tapauksissa. Silmälasit koettiin esteenä esim. eroottiseen peliin. Myös finnit ja rasvainen tukka saivat muistelijat varpailleen. Jokaisella aikakaudella on oma mittapuunsa, johon sopivan ja kelpaavan naisruumiin tulisi mahtua. Harvoin löytyy ketään, joka täyttäisi nämä mitat.

Koululiikunta on monen naisen muistissa, ja muistoissa korostuvat varsinkin pakottamisen elementit. Pukuhuone on paikka, jossa oppilaat pakotetaan riisuuntumaan, vaihtamaan vaatteet, tunnin jälkeen taas riisuuntumaan ja käymään suihkussa. Nämä tilanteet antoivat hyvän mahdollisuuden tarkkailla muiden tyttöjen vartaloita ja vertailla niitä omaansa. Riisuuntumiseen liittyi ruumiin kuviteltujen puutteellisuuksien paljastumisen pelko ja häpeä.

#### 4 TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEESIT

Tutkimusongelmat tässä tutkimuksessa ovat:

- Kuinka yleistä koulukiusaaminen on tutkituissa kouluissa?
- Eroavatko kiusaajat, kiusatut ja muut oppilaat sosiaalisten suhteiden, fyysisten ominaisuuksien, pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemisen, liikunnan harrastamisen, itsearvostuksen tai erilaisten elämän kulkuun liittyvien tuntemusten suhteen toisistaan?

Sosiaaliin suhteisiin liittyvät hypoteesit:

- 1) Uhreilla on vähemmän kavereita verrattuna kiusaajiin. (Olweus 1992. 34.)
- 2) Uhrin tuntevat itsensä yksinäiseksi muita useammin. (Olweus 1992, 34, Salmivalli 2003. 20.)

Minäkäsitykseen ja pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemuksiin liittyvät hypoteesit:

- 3) Kiusaajien itsearvostus on muita oppilaita korkeampi (Salmivalli 1998c, 18; Banks 1997)
- 4) Uhrin kokevat itsensä liian lihavaksi muihin oppilaisiin verrattuna (Aspelin & Kurunsaari 1998, 35.)
- 5) Kiusaajat kokevat itsensä hyvännäköisiksi (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 79-80.)
- 6) Uhrin kokevat oman fyysisen kuntosensa heikommaksi verrattuna muihin oppilaisiin (Olweus 1992, 34; Laine 2005, 220.)

Fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät hypoteesit:

- 7) Uhrien painoindeksi on suurempi verrattuna muihin oppilaisiin. (Griffiths ym. 2006.)
- 8) Uhrin kokevat enemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita kuin muut oppilaat (Olweus 1992, 33-34; Salmivalli 2003, 20; Pitkänen & Rouvinen 1999, 60-70.)



## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Tutkimuksen suorittaminen

Tutkimukseen osallistui 189 oppilasta eri kouluista. Yhdestä Keski-Suomen koulusta tutkimuksessa oli mukana 20 oppilasta, Helsingistä yhdestä koulusta 59 ja Hyvinkäältä 110 oppilasta. Tutkimuksessa mukana olleet oppilast olivat 16–17 -vuotiaita.

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista poikia oli 104, eli 55 % tutkituista, ja tyttöjä 85, eli 45 % tutkituista. Kaikki oppilaat olivat kyselyn tekemisen aikaan yhdeksännellä luokalla. Kyselyt toteutettiin keväällä ja syksyllä 2005. Tutkimuksen aineiston keruu aloitettiin keväällä 2004, jolloin kerättiin kyselyt Helsingistä ja Keski-Suomesta. Itse keräsin Keski-Suomen koulun kyselyt sopimalla opettajien kanssa mahdollisuudesta päästä toteuttamaan kysely heidän oppitunnillaan normaalissa luokkatilassa. Muissa kouluissa kyselyjen esittämisestä vastasivat täydennyskoulutustutkimuksen tutkijat Marjo Kuusela ja Jukka Virta.

Tutkimuksessa mukana olevat koulut ovat liikunnanopettajien täydennyskoulutukseen osallistuneiden opettajien kouluja. Käytännön syistä mukaan valikoituivat kyseiset koulut. Kyseessä on näitä kouluja koskeva näyte, ei edustava otos. Tästä syystä tutkimustuloksia ei voida laajemmin yleistää.

Tutkimuksen pääaineisto kerättiin kvantitatiivisena kyselynä (liite 1). Käyttämämme kyselylomake on koottu WHO:n koululaistutkimuksia varten tehdyistä kysymyksistä (<http://www.euro.who.int/Document/e82923.pdf>) sekä Konun kouluviihtyvyystudkimusta varten tehdyistä kyselyistä (Konu. 2002; <http://www.health.fi/enhps/ideapankki/ilmoitustaulu.html>) (ks. liite 3).

Kyselylomake koostuu yhteensä 42 kysymyksestä, joista osa on avoimia ja osa strukturoituja kysymyksiä. Alussa kyselylomakkeessa on kysymyksiä vastaajan taustatiedoista, esimerkiksi sukupuoli, syntymävuosi ja luokka-aste. Seuraavaksi lomakkeessa kysytään oppilaiden liikuntatottumuksista, harrastuneisuudesta ja mahdollisista loukkaantumisista. Nämä kysymykset kuvaavat vastaajan koettua fyysisistä pätevyyttä. Lisäksi kysely sisältää kysymyksen vastaajan pituudesta ja painosta. Sen jälkeen kyselyssä on koulukiusaamiseen liittyviä kysymyksiä ja

taustakysymyksiä oppilaiden sosiaalisista suhteista ja elämäntilanteesta. Kyselyssä on myös kysymyksiä erilaisista oireista ja tuntemuksista sekä koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Lomake sisältää myös kysymyksiä koskien kokemusta omasta ruumiistaan. Kouluviihtyvyyteen liittyvistä kysymyksistä raportoivat Juha-Matti Asikainen ja Pekka Hietakangas omassa pro gradu -työssään.

Tähän tutkimukseen kuuluivat henkilötietokysymykset 1-3, sosiaaliin suhteisiin liittyvät kysymykset 18-22, fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät kysymykset 12-14 ja 24, pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemuksiin liittyvät kysymykset 26 ja 38 ja liikuntakysymykset 4 ja 7-9 sekä elämäntilanteeseen liittyvä kysymys 23, tuntemuksiin liittyvä kysymys 25 ja itsearvostuskysymys 27. Tähän tutkimukseen kuuluvat kysymykset on alleviivattu kyselylomakkeesta.

Itsearvostusta mitattiin Rosenbergin (1965) RSE-mittarilla kahdeksan kysymyksen avulla. Itsearvostusmittari pisteytettiin yhdestä neljään Likert-asteikon mukaisesti. Vaihtoehdosta, joka kuvasi parhaiten itsearvostuksen positiivisuutta, saatiin neljä pistettä ja vastaavasti yksi piste saatiin huonoimmasta vaihtoehdosta. Kysymyksistä laskettiin summa, jonka pienin mahdollinen tulos on kahdeksan pistettä ja suurin mahdollinen 32 pistettä. (Lintunen 1995, 44-45.)

Myös erilaisista tuntemuksista ja oppilaiden kokemista oireista laskettiin analyysiä varten summamuuttuja. Tuntemusten kohdalla vähiten kuvaavasta vaihtoehdosta sai yhden pisteen ja vastaavasti parhaimmasta vaihtoehdosta neljä pistettä. Tuntemussumma laskettiin kaikkien kuuden tuntemuksen kohdalta yhteen, jolloin pienin mahdollinen yhteenlaskettu summa on 6 pistettä ja suurin mahdollinen 24 pistettä. Eri oireiden kohdalla vastausvaihtoehtojen pisteytys tehtiin käänteisesti, eli useiten oireita tunteva oppilas saa pisteeksi viisi ja päinvastoin vähiten oirehtiva yhden pisteen. Oiresumman pienin mahdollinen luku on 15 ja suurin 75 pistettä.

Kyselylomakkeen tueksi kerättiin tutkimusta varten lisäksi ainekirjoituksia (liite 2) seitsemäs-, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten aineiden aiheita liittyvät koulussa viihtymiseen, koululiikuntaan ja ulkonäköasioihin. Oppilaat saivat valita neljästä vaihtoehdosta mieleisen aiheen kirjoitettavaksi. Aineita kerättiin yhteensä 128 kappaletta, joista seitsemäsluokkalaisten aineita oli yhteensä 43,

kahdeksaluokkalaisten 47 ja yhdeksäsluokkalaisten aineita 38 kappaletta. Suurin osa oppilaista kirjoitti aineensa viihtymisestä liikuntatunneilla ja yleensäkin koulussa. Otsikosta ”Koulukiusaaminen, syrjäytyminen ja nolot tilanteet liikuntatunneilla” kirjoitti vain kolme oppilasta, mutta kiusaamisaihetta käsiteltiin useassa aineessa esimerkiksi kouluviihtyvyyden otsikon alla. Alun perin tarkoituksena oli kyselyn avulla selvittää oppilaiden rooleja kiusaamisilmiössä ja tarkastella aineiden avulla tietyissä rooleissa olevien oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta tai ulkonäköasioista. Kiusaamiseen liittyviä aineita tuli liian vähän, jotta niitä olisi voinut käyttää laajemmassa tarkoituksessa tulosten analysoinnissa. Tulosten väliin on liitetty oppilaiden ajatuksia ja mielipiteitä aiheisiin liittyen tarkoituksena elävöittää ja havainnollistaa tuloksia.

## 5.2 Aineiston käsittely

Kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten analysoinnissa käytettiin tilastollisia analyysimenetelmiä. Tutkimustulosten tarkastelussa käytössä oli SPSS-ohjelma. Tulokset esitetään frekvensseinä ja keskiarvoina. Ryhmien välisten erojen tilastollisia merkitsevyyksiä tarkastellaan varianssianalyysillä jatkuvien muuttujien osalta ja luokitteluasteikollisia muuttujia kii neliö –testillä. Varianssianalyysillä selvitetään, onko ryhmien välisissä keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Ideana on verrata ryhmien keskiarvoja toisiinsa huomioiden samalla kuhunkin keskiarvoon liittyvä virhe.  $\chi^2$ -testin avulla pystytään testaamaan ristiintaulukoinnin avulla, ovatko kaksi luokittelevaa muuttujaa toisistaan riippumattomia (Metsämuuronen 2005, 725, 444).

Aineiden tarkastelua varten luin aineet läpi samalla tehden muistiinpanoja omaa tutkimustani silmällä pitäen. Valitsin tutkimukseen mukaan aineet, jotka aihepiireiltään liittyivät tutkimustuloksiin. Mukana olevat otteet oppilaiden aineista on pätkiä, joista olen poiminut olennaisimmat ajatukset tuloksiin mukaan. Jokaisen aineen kirjoittajan nimi on muutettu.

## 5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselyt toteutettiin käytännön syistä kyseisillä kouluilla, joten kyseessä ei ole edustava otos, vaan näitä kouluja koskeva näyte. Tästä syystä tuloksia ei voida laajemmin

yleistää. Tarkoituksena on tutkia pienellä, pro gradu- työssä mahdollisella näytteellä koulukiusaamiseen ja liikuntaan liittyviä tekijöitä, joita voidaan myöhemmin mahdollisesti tarkastella edustavalla otoksella Suomen koululaisista esimerkiksi WHO-tutkimuksessa.

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, mittaako tutkimuksessa käyttämämme mittari sitä, mitä sen pitää mitata. Eli onko mittari pätevä, tarkoituksenmukainen, mielekäs ja käyttökelpoinen? Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan mittauksen edustavuutta. Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, vaan tulokset kuvaavat tutkittujen koulujen oppilaiden tilannetta. Sisäinen validiteetti tarkoittaa mittauksen luotettavuutta. Ensinnäkin se tarkoittaa sitä, onko mittaustilanne ollut häiriötön tai ovatko tilanne- tai olosuhdetekijät häirinneet kyselyn suorittamista. Koulun ulkopuoliset henkilöt toteuttivat kyselyt muissa kouluissa paitsi Helsingissä, jossa kyselyt luokalle piti oma opettaja. Oman opettajan pitämä kysely voi vääristää oppilaiden vastauksia, kun he tietävät opettajan lukevan kyselyt läpi. Tunnit olivat rauhallisia eivätkä kevään viimeisiä tunteja, mikä olisi voinut aiheuttaa luokassa levottomuutta. Jokainen oppilas täytti kyselynsä itsenäisesti omalla pulpetillaan, joten kaverit eivät nähneet oppilaan vastausta, mikä voi vaikuttaa oppilaan rehelliseen vastaamiseen. Kyselyn pitäjä perusteli oppilaille miksi kyselyyn tulee laittaa nimi sillä, että myöhemmin kirjoitetuista aineista saataisiin yhteys kyselyn ja aineen välille ja sitä voitaisiin käyttää tulosten analysoinnissa.

Mittarin validiteettiin eli pätevyyteen liittyy empiirinen validiteetti, jolla tarkoitetaan käsite- ja ennustevaliditeettia. Käsite- eli sisällöllisen validiteetin avulla tutkitaan, ovatko mittarissa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja kattavatko ne laajasti kyseessä olevan ilmiön. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa on määritelty oppilaita varten tietyt käsitteet (esimerkiksi kiusaaminen), jolloin oppilaiden käsitykset kiusaamisesta vastaushetkellä ovat samanlaiset eikä käsitteestä johtuvia virheitä synny.

Ennustevaliditeetti tarkoittaa sitä, että miten hyvin vastaaja pärjää mittauksessa selittää kuinka hyvin vastaaja pärjää myös tulevaisuudessa tehtävissä. (Metsämuuronen 2005, 110-112.)

Sisäiseen validiteettiin liittyy myös mittarin reliabiliteetti, eli pysyvyys. Reliabiliteetti muodostaa validiteetin kanssa tutkimuksen luotettavuuden. Tutkimuksen voidaan

sanoa olevan reliaabeli, kun siihen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Reliabiliteetilla tarkoitetaan siis tutkimuksen toistettavuutta, pysyvyyttä ja uskottavuutta. (Coolican, 1994. 50. & Varstala. V. henkilökohtainen tiedonanto kevät 2005.) Kyselylomakkeet sisältävät usein samansisältöisiä kysymyksiä eri tavoin kysyttynä. Näin voidaan seurata mittarin pysyvyyttä, eli sitä, mittaako kysymys sitä mitä kysytään ja toisaalta taas vastaajan pysyvyyttä, eli sitä, keskittyykö vastaaja kysymyksiin huolella ja vastaa samansisältöisiin kysymyksiin samalla tavalla. Tässä tutkimuksessa käytössä ollut Rosenbergin (1965) itsearvostusmittari on osoittautunut luotettavaksi mittariksi pysyvyyden näkökulmasta (Lintunen 1995, 45.).

Tutkimuksessa käytettiin WHO:n kouluterveyskyselyjen kysymyksiä osana kyselylomaketta, joten käytetty mittari on luotettava, koska WHO on testannut kysymyksiä validiteettia ja reliabiliteettia jo useiden vuosien ajan. WHO-koululaistutkimusta varten kyselyillä on tehty useita pilottitutkimuksia eri maissa luotettavuuden saavuttamiseksi. Nämä tutkimukset sisälsivät erityisiä validiteetin tutkimuksia. Tuloksena voitiin todeta, että nuoret ovat rehellisiä vastaajia. Tynjälä (1999) toteaa oman tutkimuksensa valossa, että oppilaiden on helppo vastata kysymyksiin, jotka liittyvät säännöllisiin tottumuksiin, esimerkiksi unen määrään. Myös arvioita vaativat kysymykset ovat yleisesti melko reliaabeleita, kuten terveystottumukset. (Tynjälä. 1999. 66–68.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kiusaamisen yleisyys

Kysely sisälsi kysymyksiä liittyen koulukiusaamiseen. Ensin kysyttiin, kuinka usein oppilasta on kiusattu muutamien viime kuukausien aikana (taulukko 1). Vastausten perusteella 145:ttä (77 %) oppilasta ei ollut kiusattu lainkaan muutamien viime kuukausien aikana. Kiusaamisen kohteeksi joutumiselta on välttynyt useampi tyttö kuin poika. Kerran tai kaksi kertaa kiusatuksi tulleita oppilaita oli 22. Oppilaita, joita oli kiusattu kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa, oli 3 %. Samoin noin kerran viikossa kiusaamisen kohteeksi joutuneita oppilaita oli 6. Myös useita kertoja viikossa kiusatuksi joutuneita oli 6.

TAULUKKO 1. Kuinka usein oppilasta on kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana

Vastausvaihtoehdot	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%
Ei ole kiusattu	77	74	68	80	145	77
On kiusattu vain kerran tai kaksi	15	14	7	8	22	12
2 tai 3 kertaa kuukaudessa	4	4	2	2	6	3
Noin kerran viikossa	2	2	4	4	6	3
Useita kertoja viikossa	3	3	3	4	6	3
<b>Yhteensä</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>185</b>	<b>100</b>

*”Olen nähnyt, kun muita kiusataan. Minua ei oikein kiusata liikuntatunneilla, eikä missään muuallakaan. Mutta muita kiusataan. Minä en kiusaa muita oppilaita. Enkä tule kiusaamaan.” Jarkko 7lk*

*”Se on muutenkin joillekin tosi noloa, jos esimerkiksi pitää vetää leukoja. Joku oppilas saa 9 ja toinen ei yhtään. Se on nöyryyttämistä, joka voi johtaa kiusaamiseen.” Mika 7lk*

*”Minua on joskus kiusattu, olen kertonut opettajalle ja se loppui.” Sami 7lk*

*”Joukkueita muodostettaessa viimeiseksi jättäminen on minun mielestäni pahinta koulukiusaamista ja syrjimistä, mitä olen meidän liikuntatunnilla nähnyt. Se on myös todella noloa.” Mari 7lk*

*”Joitakin oppilaita kiusataan henkisesti ja fyysisesti liikuntatunneilla esim. hae pallo, jos pallo on jossain kaukana, tai että, juokse pulla ja jotain tällaisia muita tapauksia. Sen jälkeen ne kiusatut oppilaat eivät enää uskalla tulla liikuntatunneille, koska pelko on suuri, että mitähän minulle tänään tapahtuu.” Mikko 7lk*

*”Kyllä koulussani kiusataan ja haukutaan. Sellaiset ihmiset haukkuu toista, joka on esim. erilainen kuin muut. Jotkut haukkuvat toista, jos ei pukeudu niin kuin muut. Se on ihan älytöntä. Kaikkien pitäisi saada olla omanlaisia, ei niin kuin muut.” Meiju 7lk*

*”... tietyissä tilanteissa pitää harkita ainakin neljästi mitä sanoo tai tekee, ettei pilkata tai kiusata koko luokan edessä.” Pasi 7lk*

Toinen kiusaamiseen liittynyt kysymys selvitti oppilaiden osallistumista kiusaamiseen (taulukko 2). Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oppilaista vastasi, etteivät he osallistu kiusaamiseen. Vain kerran tai kaksi kertaa muutamien kuukausien aikana kiusaamiseen osallistuneita oppilaita oli viidesosa. Kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa kiusaamiseen osallistuneita oppilaita oli 6 (3 %). Noin kerran viikossa kiusaavia oppilaita oli yksi, kun taas useita kertoja viikossa kiusaavia oppilaita oli 4 (2 %). Pojat ilmoittivat osallistuvansa kiusaamiseen tyttöjä useammin.

TAULUKKO 2. Kuinka usein oppilas on osallistunut muiden kiusaamiseen koulussa muutamien viime kuukausien aikana

Vastausvaihtoehdot	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%
Ei ole kiusannut	67	64	69	81	136	72
Osallistunut kerran tai kaksi	23	22	14	17	37	20
2 tai 3 kertaa kuukaudessa	5	5	1	1	6	3
Noin kerran viikossa	1	1	0	0	1	0,5
Useita kertoja viikossa	4	4	0	0	4	2
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>84</b>	<b>100</b>	<b>184</b>	<b>100</b>

Edellä esitettyjen kahden kysymyksen vastausten perusteella oppilaat jaoteltiin kiusaajiin, harvemmin kiusaamiseen osallistuneisiin oppilaisiin, uhreihin, harvemmin kiusatuksi joutuneisiin oppilaisiin, oppilaisiin, jotka eivät osallistu kiusaamiseen missään roolissa sekä uhri-kiusaajiin, jotka ovat sekä kiusaamisen kohteina, että itse kiusaajina (taulukko 3). Suurin osa oppilaista ei ollut osallisena kiusaamisessa (67 %). Oppilaat, jotka vastasivat kiusatuksi joutumiseen liittyvään kysymykseen tulevansa kiusatuksi kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa, noin kerran viikossa tai useita kertoja viikossa, luokiteltiin uhreiksi. Heitä aineistossa oli 14. Tyttöjen joukossa uhreja oli enemmän kuin poikien joukossa. Harvemmin kiusatuksi joutuneet vastasivat kyselyssä kiusatuksi joutumisesta tulleen kiusatuksi vain kerran tai kaksi kertaa. Kiusaajat



luokiteltiin kyselyyn vastanneista oppilaista valitsemalla ryhmään oppilaat, jotka olivat vastanneet osallistuvansa kiusaamiseen kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa, noin kerran viikossa tai useita kertoja viikossa. Kiusaajia aineistossa oli 7, joista poikia oli 6. Harvemmin kiusaamiseen osallistuneet oppilaat (6 %) olivat oman vastauksen mukaan osallistuneet kiusaamiseen vain kerran tai kaksi. Oppilaat, jotka vastasivat olevansa kiusaamisen uhreja useammin kuin kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa sekä osallistuvansa kiusaamiseen useammin kuin kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa, luokiteltiin uhrikiusaajiksi (2 %). Kaikki neljä uhrikiusaajaa olivat poikia.

TAULUKKO 3. Oppilaiden osallisuus kiusaamisessa

Oppilasryhmä	Pojat		Työt		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%
Ei osallisena (ei kiusattu, ei osallistunut kiusaamiseen)	66	64	60	71	126	67
Harvemmin kiusattu ( kiusattu 1 tai 2 kertaa)	7	7	5	6	12	14
Uhri (kiusattu > 2 tai 3 kertaa kuukaudessa)	5	5	9	11	14	7
harvemmin kiusaaja ( kiusannut 1 tai 2 kertaa)	16	15	10	12	26	6
Kiusaaja (kiusannut > 2 tai 3 kertaa kuukaudessa)	6	6	1	1	7	6
Uhrikiusaaja ( kiusattu > 2 tai 3 kertaa kuukaudessa & kiusannut > 2 tai 3 kertaa kuukaudessa)	4	4	0	0	4	2
<b>Yhteensä</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>189</b>	<b>100</b>

Aineiston tarkastelua varten edellä esitettyjä ryhmiä yhdisteltiin siten, että uhri-ryhmään kuuluvat uhrit ja harvemmin kiusatuksi tulleet oppilaat (taulukko 4). Vastaavasti kiusaaja-ryhmään kuuluvat kiusaajat, harvemmin kiusaamiseen osallistuvat oppilaat sekä uhrikiusaajat. Uhrikiusaajia oli aineistossa neljä oppilasta, joten pienen lukumäärän takia tätä ryhmää ei ollut mahdollista tarkastella erikseen tilastollisissa analyyseissä. Vaikka tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti

merkitsevää eroa ( $p=0.097$ ), on havaittavissa, että tytöissä oli enemmän uhreja (17 %) kuin pojissa (12 %). Toisaalta kiusaajia on poikien keskuudessa (25 %) tyttöjä enemmän (12 %).

TAULUKKO 4. Oppilasryhmät

Oppilasryhmä	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%
Ei osallisena	66	64	60	71	126	67
Uhri	12	12	14	17	26	14
Kiusaaja	26	25	11	12	37	20
Yhteensä	104	100	85	100	189	100

$\chi^2=0.097$ ,  $df=2$ ,  $p>0.05$

## 6.2 Oppilaiden sosiaaliset suhteet

Poikien ilmoittamassa omaa sukupuolta olevien kavereiden lukumäärässä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa eri kiusaajaryhmien välillä ( $p= 0.207$ ) (taulukko 5). Eroja ei havaittu myöskään poikien ilmoittamien vastakkaista sukupuolta olevien kavereiden määrissä ( $p= 0.514$ ) (taulukko 6).

TAULUKKO 5. Omaa sukupuolta olevien kavereiden lukumäärä pojilla

Oppilasryhmä	n	ka	kh	f-arvo	p-arvo
Ei osallisena	65	3.7	0.7		
Uhri	12	3.4	0.9		
Kiusaaja	26	3.4	1.0		
				df=2	
Yhteensä	103	3.6	0.8	1.60	0.207

TAULUKKO 6. Vastakkaista sukupuolta olevien kavereiden lukumäärä pojilla

Oppilasryhmä	n	ka	kh	f-arvo	p-arvo
Ei osallisena	62	2.8	1.3		
Uhri	10	2.7	1.4		
Kiusaaja	26	2.5	1.2		
				df=2	
Yhteensä	98	2.7	1.3	0.671	0.514

Tyttöjen ilmoittamassa vastakkaista sukupuolta olevien kavereiden lukumäärissä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa eri kiusaajaryhmissä ( $p= 0.105$ ) (taulukko 7). Ero ei ollut merkitsevä myöskään omaa sukupuolta olevien kavereiden lukumäärissä ( $p= 0.203$ ) (taulukko 8).

TAULUKKO 7. Vastakkaista sukupuolta olevien kavereiden lukumäärä tytöillä

Oppilasryhmä	n	ka	kh	f-arvo	p-arvo
Ei osallisena	58	2.7	1.3		
Uhri	12	2.1	1.2		
Kiusaaja	11	3.2	1.1		
				df=2	
Yhteensä	81	2.7	1.2	2.324	0.105

TAULUKKO 8. Omaa sukupuolta olevien kavereiden lukumäärä tytöillä

Oppilasryhmä	n	ka	kh	f-arvo	p-arvo
Ei osallisena	58	3.7	0.7		
Uhri	14	3.5	0.7		
Kiusaaja	10	4.0	0.0		
				df=2	
Yhteensä	82	3.7	0.7	1.626	0.203

Uhrit viettivät koulun jälkeen vähemmän aikaa kavereiden kanssa verrattuna kiusaajiin ja ei osallisena oleviin oppilaisiin ( $p= 0.009$ ) (taulukko 9). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa ( $p= 0.073$ ), eikä yhdysvaikutusta ollut havaittavissa ( $p= 0.353$ ).

TAULUKKO 9. Kuinka monena päivänä viikossa vietät aikaa ystäväsi kanssa heti koulun jälkeen

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	3.1	1.6	64	2.2	1.5	56	2.7 <sup>1)</sup>	1.6	120
Uhri	2.0	1.7	12	1.1	1.4	14	1.5 <sup>1)2)</sup>	1.6	26
Kiusaaja	2.6	1.4	25	2.6	2.1	11	2.6 <sup>2)</sup>	1.6	36
Yhteensä	2.8	1.6	101	2.1	1.6	81	2.5	1.7	182

Erojen Sukupuoli:  $p= 0.073$

merkitsevyydet: Kiusaajaryhmä:  $p= 0.009$

Yhdysvaikutus:  $p= 0.353$

<sup>1)</sup>  $p= 0.006$

<sup>2)</sup>  $p= 0.04$

Uhrit viettivät vähemmän aikaa kavereiden kanssa iltaisin viikon aikana ( $p= 0.023$ ) verrattuna kiusaajiin ja ei osallisena oleviin oppilaisiin (taulukko 10). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa ( $p= 0.458$ ), eikä yhdysvaikutusta ollut havaittavissa ( $p= 0.071$ ).

TAULUKKO 10. Kuinka monena iltana viikossa vietät aikaa ystäväiesi kanssa

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	4.1	1.9	62	3.0	2.0	58	3.6 <sup>1)</sup>	2.0	120
Uhri	2.7	2.1	11	2.1	1.5	14	2.4 <sup>1) 2)</sup>	1.8	25
Kiusaaja	3.6	1.9	26	4.4	2.7	9	3.8 <sup>2)</sup>	2.1	35
Yhteensä	3.8	2.0	99	3.0	2.0	81	3.5	2.0	180

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.458$   
Kiusaajaryhmä:  $p= 0.010$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.071$   
<sup>1)</sup>  $p= 0.023$   
<sup>2)</sup>  $p= 0.023$

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja siinä, kuinka usein oppilaat puhuvat ystävien kanssa puhelimesta, lähettävät ystäville tekstiviestejä tai sähköpostia ( $p=0.068$ ) (taulukko 11). Vaikka ero ei ollut merkitsevä, tytöt viestivät ystäviensä kanssa poikia enemmän. Kiusaajaryhmien välisiä eroja ei havaittu ( $p=0.760$ ), eikä tekijöillä ollut yhdysvaikutusta ( $p=0.258$ ).

TAULUKKO 11. Kuinka usein puhut ystäväsi kanssa puhelimesta tai lähetät heille teksti- tai sähköpostiviestejä (keskiarvot: 1= Harvoin tai en koskaan, 2= 1-2 päivänä, 3= 3-4 päivänä, 4= 5-6 päivänä, 5= Joka päivä)

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	3.8	1.3	66	3.8	1.3	57	3.8	1.3	123
Uhri	3.3	1.8	12	4.0	1.0	14	3.7	1.4	26
Kiusaaja	3.6	1.4	26	4.3	1.1	11	3.8	1.3	37
Yhteensä	3.7	1.4	104	3.9	1.2	82	3.8	1.3	186

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p=0.068$   
Oppilasryhmä:  $p=0.760$   
Yhdysvaikutus:  $p=0.258$

Sukupuolella ja kiusaajaryhmällä oli tilastollisessa mielessä merkitsevää yhdysvaikutusta verrattaessa oppilaiden yksinäisyyden tuntemuksia ( $p= 0.027$ ) (taulukko 12). Tyttöjen yksinäisyyden kokemukset eivät eronneet poikien kokemuksista ( $p= 0.089$ ). Kiusaajaryhmistä uhrin tunsivat itsensä useammin yksinäisiksi verrattuna kiusaajiin ja ei osallisena oleviin oppilaisiin ( $p= 0.017$ ).

TAULUKKO 12. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi (keskiarvot: 1= Kyllä, hyvin usein, 2= Kyllä, melko usein, 3= Kyllä, joskus, 4= En)

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	3.6	0.6	66	3.2	0.8	59	3.4 <sup>1)</sup>	0.8	125
Uhuri	3.3	1.0	12	2.6	1.0	14	2.9 <sup>1)</sup>	1.0	26
Kiusaaja	3.3	0.8	26	3.6	0.5	11	3.4 <sup>1)</sup>	0.7	37
Yhteensä	3.5	0.7	104	3.1	0.9	84	3.4	0.8	188

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.089$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.017$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.027$   
<sup>1)</sup>  $p= 0.014$



Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, kuinka monta kertaa he olivat olleet tappelussa, jossa on käytetty väkivaltaa ( $p= 0.106$ ) (taulukko 13). Kiusaajaryhmien välisiä eroja ei havaittu ( $p= 0.712$ ), eikä tekijöillä ollut yhdysvaikutusta ( $p= 0.735$ ).

TAULUKKO 13. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet ollut tappelussa, jossa on käytetty väkivaltaa

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	1.7	1.2	66	1.4	1.0	59	1.6	1.1	125
Uhri	1.9	1.4	12	1.3	1.1	14	1.6	1.2	26
Kiusaaja	1.9	1.4	26	1.6	1.2	11	1.8	1.4	37
Yhteensä	1.7	1.3	104	1.4	1.0	84	1.6	1.2	188

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.106$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.712$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.735$

### 6.3 Fyysiset ominaisuudet

Tyttöjen painoindeksit eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi pojista ( $p= 0.166$ ) (taulukko 14). Kiusaamisryhmien välisiä eroja ei ollut ( $p= 0.876$ ). Tuloksista voi kuitenkin nähdä suuntaa, että uhreilla on matalin painoindeksi kiusaajiin ja kiusaamisessa ei osallisena oppilaisiin verrattuna. Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p= 0.408$ ).

TAULUKKO 14. Oppilasryhmien painoindeksit eri sukupuolilla ja eri oppilasryhmissä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
ei osallisena	21.1	3.1	63	21.1	3.1	54	21.1	3.1	117
uhri	21.7	3.9	12	20.0	2.9	11	20.8	3.5	23
kiusaaja	21.3	2.7	24	20.1	3.0	11	21.1	2.8	35
yhteensä	21.2	3.1	99	20.1	3.0	76	21.1	3.1	175

  

Erojen	Sukupuoli	$p= 0.166$
merkitsevyydet:	Kiusaamisryhmä	$p= 0.876$
	Yhdysvaikutus	$p= 0.408$

*” En pidä liikuntatunneista, koska olen ylipainoinen ja minua kiusataan sen vuoksi. Olimme punttisalilla ja jouduimme puntariin. Painoin kaikkia ainakin puolet enemmän (112kg) ja kaikki nauroivat minulle. En myöskään jaksa juosta lähes yhtään, hengästyn pelkästä kävelystäkin. Koulukaverit eivät edes puhu minulle, koska olen niin läski.” Risto 7lk*

*”Ja sitä en ole vielääkään ymmärtänyt miksi lihavia syrjitään paljon enemmän kuin esimerkiksi laihoja. Ainakin tyttöpiireissä olen huomannut sitä paljon.” Sari 9lk*

Tytöt olivat pituudeltaan merkitsevästi poikia lyhyempiä (taulukko 15).  
Kiusaajaryhmien välillä eroja ei ollut, eikä tekijöillä havaittu yhdysvaikutusta.

TAULUKKO 15. Pituus eri sukupuolilla ja oppilasryhmillä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	174.8	8.8	63	163.5	6.3	58	169.4	9.5	121
Uhri	170.1	6.2	12	163.3	6.5	12	166.7	7.2	24
Kiusaaja	172.7	8.0	25	163.3	7.6	11	170.0	9.0	36
Yhteensä	173.7	8.4	100	163.4	6.4	81	169.1	9.1	181

Erojen	Sukupuoli:	p= 0.000
merkitsevyydet:	Kiusaamisryhmä:	p= 0.306
	Yhdysvaikutus:	p= 0.378

Tyttöjen paino oli tilastollisesti merkitsevästi poikia pienempi (taulukko 16).  
Oppilasryhmien välillä eroja ei ollut, eikä tekijöiden yhdysvaikutusta havaittu.

TAULUKKO 16. Paino eri sukupuolilla ja oppilasryhmillä.

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	64.8	12.5	63	56.4	8.6	54	60.1	11.6	117
Uhri	63.0	13.4	12	52.4	10.6	11	57.9	10.6	23
Kiusaaja	64.3	9.5	24	55.4	9.5	11	61.5	10.3	35
Yhteensä	64.4	11.8	99	55.7	9.0	76	60.6	11.5	175
Erojen merkitsevyydet:	Sukupuoli:		p= 0.000						
	Kiusaajaryhmä:		p= 0.489						
	Yhdysvaikutus:		p= 0.900						

## 6.4 Psykosomaattiset oireet

Kyselylomake sisälsi kysymyksiä koskien erilaisten oireiden esiintymistä oppilaalla viimeisten 6 kuukauden aikana. Oireita oli yhteensä 15 erilaista ja mukana oli sekä fyysisiä oireita (esim. vatsakipu) että psyykkisiä oireita (esim. jännittyneisyys).

Jokaisen kyselyyn vastanneen oppilaan kohdalla laskettiin oiresumma käänteisistä vastauksista, jolloin paljon eri oireita kokeva oppilas sai summaksi suuren luvun, kun taas vähän eri oireita kokeva oppilas sai summaksi pienen luvun. Joillakin oppilailla oli puuttuvia vastauksia, jotka korvattiin oppilaan saman kysymyksen muiden vastausten keskiarvolla, jotta aineisto ei pienenesi liikaa. Tytöt kokivat poikia enemmän erilaisia fyysisiä tai psyykkisiä oireita ( $p=0.000$ ) (taulukko 17). Myös kiusaajaryhmien välillä oli merkitsevä ero. Scheffe -testin mukaan oppilasryhmien välillä ei ollut eroja ( $p=0.081$ ,  $p=0.457$ ,  $p=0.616$ ). Voidaan kuitenkin todeta, että uhreilla oli korkeammat oiresummat koko aineistoa tarkasteltaessa. Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p=0.431$ ).

TAULUKKO 17. Oiresummat eri sukupuolilla ja oppilasryhmissä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	25.9	9.5	66	32.6	10.4	59	29.1	10.5	125
Uhri	27.7	10.4	12	39.8	12.0	14	34.2	12.7	26
Kiusaaja	28.6	11.4	26	38.6	12.9	11	31.5	12.5	37
Yhteensä	26.8	10.1	104	34.6	11.3	84	30.3	11.3	188

Erojen	Sukupuoli:	$p=0.000$
merkitsevyydet:	Oppilasryhmä:	$p=0.036$
	Yhdysvaikutus:	$p=0.431$

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja loukkaantumisten määrässä viimeisen 12 kuukauden aikana ( $p= 0.531$ ) (taulukko 18). Kiusaajaryhmien välisiä eroja ei havaittu ( $p= 0.329$ ), eikä tekijöiden yhdysvaikutusta ollut ( $p= 0.849$ ).

TAULUKKO 18. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet loukkaantunut niin, että olet joutunut lääkärin tai sairaanhoitajan hoidettavaksi

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	1.6	0.8	66	1.7	1.0	59	1.6	0.9	125
Uhri	1.7	1.0	12	1.6	1.1	14	1.7	1.0	26
Kiusaaja	1.8	1.2	26	2.1	1.7	11	1.9	1.4	37
Yhteensä	1.7	1.9	104	1.7	1.1	84	1.7	1.0	188

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.531$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.329$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.849$

## 6.5 Oppilaiden pätevyiden ja tyytyväisyyden kokemukset

Kyselylomakkeessa kysyttiin, mitä mieltä oppilaat ovat itsestään; pitävätkö he itseä laihana tai lihavana. Suurin osa pojista piti itseään sopivan kokoisena (taulukko 19). Poikien joukossa niitä, jotka pitivät itseään liian laihana, oli enemmän (22 %) kuin niitä, jotka pitivät itseään liian lihavana (18 %).

TAULUKKO 19. Poikien käsitykset omasta vartalostaan

Vastausvaihtoehto	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Liian laiha	1	2	1	8	2	8	4	4
Hieman liian laiha	14	21	2	17	3	12	19	18
Sopivan kokoinen	39	59	5	42	15	58	59	57
Hieman liian lihava	8	12	2	17	5	19	15	14
Liian lihava	1	2	2	17	1	4	4	4
Puuttuvat tiedot	3	5	0	0	0	0	3	3
Yhteensä	66	100	12	100	26	100	104	100

*”Ulkonäöstäni olen tyytyväinen ja se onkin minulle tärkeää.” Jaakko 9lk*

*”Silloin, kun (liikunta) tunnit on poikien kanssa yhdessä, niin joillekin tulee varmasti siitä paineita. Mietti, mitkä olisi kivat ja sopivan paljastavat vaatteet, menemättä kuitenkaan liian pitkälle.” Jenny 8lk*

Oppilaiden vastauksia tarkasteltiin myös jaotteleamalla oppilaat vastausten perusteella oppilaisiin, jotka kokevat itsensä sopivan kokoisiksi ja oppilaisiin, jotka ovat tyytymättömiä omaan kehoonsa (taulukko 20). Pojista 58 % koki itsensä sopivan kokoiseksi ja vastaavasti tyytymättömäksi omaan kehoonsa 48 %. Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p= 0.426$ ).

TAULUKKO 20. Poikien käsitykset omasta vartalosta ryhmiteltynä

	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Sopivan kokoinen	39	62	5	42	15	58	59	58
Tyytymätön	24	38	7	58	11	42	42	42
Yhteensä	63	100	12	100	26	100	101	100

---


$$\chi^2=0.426 \text{ df}=2$$



Suurin osa (58 %) tytöistä piti itseään sopivan kokoisena (taulukko 21). Tyttöillä tilanne oli päinvastainen poikiin verrattuna; poikia enemmän tytöt pitivät itseään liian lihavana. Hieman liian lihavana tytöistä itseään piti reilu neljäsosa. Kukaan tyttö missään ryhmässä ei pitänyt itseään liian laiha.

TAULUKKO 21. Tyttöjen käsitykset omasta vartalostaan

Vastausvaihtoehto	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Liian laiha	0	0	0	0	0	0	0	0
Hieman liian laiha	2	3	1	7	0	0	3	4
Sopivan kokoinen	36	60	7	50	6	55	49	58
Hieman liian lihava	14	23	4	29	4	36	22	26
Liian lihava	5	8	1	7	1	9	7	8
Puuttuvat tiedot	3	5	1	7	0	0	4	5
Yhteensä	60	100	14	100	26	100	85	100

*”Ulkonäkö on minulle tärkeä asia. Minulle on tärkeää, että olen laiha. Tiedän, että sitä on tullut minulle pakkomielle ja se on muodostunut näkymättömäksi ongelmaksi. Siksi myös toivon, että koulussa olisi enemmän liikuntatunteja, joissa tulee oikeasti hiki.” Saara 8lk*

*”Itse olen tyytyväinen vartalooni ja ulkonäköön. Meidän koulussa en ole pahemmin katsonut tai kiinnittänyt huomiota tällaisiin. Kyllähän huomaamme jos on jotain silmiinpistävää.” Heidi 9lk*

*”En pidä hyvänä ideana pakottaa n. 20 teinityttöä riisuutumaan alasti toistensa ja opettajan edessä. Itse olen mielestäni lihava (56/157), tiedän että olen mitoiltani normaali mutta silti. Seiskaluokalla olin vielä paljon arempi kuin nyt.*

*Olin tosi laiha, laihdutin aina pakkomielleisesti kun tiesin uintien kohta tulevan, saatoin painaa alle 40 kiloa vaikka olin 155 pitkä.” Katri 9lk*

Myös tytöt jaoteltiin vastausten perusteella omaan kehoon tyytymättömiin oppilaisiin ja niihin oppilaisiin, jotka kokevan olevansa sopivan kokoisia (taulukko 22). Tytöistä sopivan kokoisena itseään piti 60 % ja vastaavasti tyytymättömiä omaan kehoonsa tytöistä oli 40 %. Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p= 0.751$ ).

TAULUKKO 22. Tyttöjen käsitykset omasta vartalosta ryhmiteltynä

	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Sopivan kokoinen	36	63	7	54	6	55	49	60
Tyytymätön	21	37	6	46	5	45	32	40
Yhteensä	57	100	13	100	11	100	81	100

$\chi^2=0.751$  df=2

Kyselylomakkeessa kysyttiin, mitä mieltä oppilaat ovat itsestään; pitävätkö he ulkonäöltään itseään hyvännäköisenä. Suurin osa pojista piti itseään tavallisen näköisenä (taulukko 23). Poikien käsitykset omasta ulkonäöstä olivat useammin positiivisia kuin negatiivisia. Kiusaajien käsitykset omasta ulkonäöstä olivat myönteisempiä kuin uhrien. Tilastollista vertailua ei kuitenkaan voitu oppilasryhmien välillä tehdä pienen ryhmäkoon takia.

TAULUKKO 23. Poikien käsitykset omasta ulkonäöstä

Vastausvaihtoehto	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Erittäin hyvännäköinen	2	3	0	0	1	4	3	3
Melko hyvännäköinen	10	15	4	33	9	35	23	22
Tavallisen näköinen	42	64	3	25	10	39	55	53
En kovin hyvännäköinen	6	9	4	33	2	8	12	12
En lainkaan hyvännäköinen	0	0	0	0	1	4	1	1
Puuttuvat tiedot	6	9	1	8	3	12	10	10
Yhteensä	66	100	12	100	26	100	104	100

Suurin osa tytöistä piti itseään tavallisen näköisenä (taulukko 24). Tyttöjen käsitykset omasta ulkonäöstä olivat useammin positiivia kuin negatiivisia.

TAULUKKO 24. Tyttöjen käsitykset omasta ulkonäöstä

Vastausvaihtoehto	Ei osallisena		Uhri		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Erittäin hyvännäköinen	1	2	0	0	0	0	1	3
Melko hyvännäköinen	11	18	2	14	3	27	16	22
Tavallisen näköinen	31	52	8	57	7	64	46	53
En kovin hyvännäköinen	9	15	3	21	1	9	13	12
En lainkaan hyvännäköinen	1	2	0	0	0	0	1	1
Puuttuvat tiedot	7	12	1	7	0	0	8	10
Yhteensä	60	100	14	100	11	100	85	100

*”Mun mielestä nuorilla on nykyään enemmän ulkonäköpaineita kuin ennen. Koska nykyään media vaikuttaa nuoriin. Esim. lehdissä on taas otsikot, joissa oma idoli on mm. laihdutuskuurilla. Kaikilla nuorilla varmasti on ongelmia ulkonäön suhteen, mutta onhan se hyvä näyttää hyvältä...*

*... Ja nykyään yhä useammat nuoret ovat kokeilleet erilaisia laihdutuskuureja. Ja nykyään pojatkin panostavat enemmän ulkonäköön, mutta eivät ota siitä paineita niin kuin useimmat tytöt. Pojat käyttävät enemmän aikaa esim. hiusten laittoon ja käyttävät siistimpiä vaatteita. He huolehtivat myös ihosta...*

*...Nämä ulkonäköasiat ovat myös pinnalla liikuntatunneilla. Esim. korut, meikit ja vaatteet. ” Siiri 9lk*

*”Lopuksi, kun on ollut jo muutaman kerran lajia, niin pidetään arvioinnit, joissa yksi tekee ja opettaja + kaikki muut oppilaat katsovat. Tällaisissa hetkissä tulee ahdistavia, erityisesti niille, jotka ulkonäöllisesti ovat ylipainoisia ja eivät niin liikunnallisia.” Liisa 9lk*

*”Noloja tilanteita syntyy joka vuosi, kun fasistiset liikunnanopettajat laittavat viattomat luontokappaleet (oppilaat) vetämään kieppejä ja pari viikkoa myöhemmin pukee heidät typeriin uimapukuihin kaiken maailman töllisteltäväksi. Uskokaa pois, videopellit eivät ole se, joka herättää teinien murhahalut.” Inka 9lk*

## 6.6 Liikunnan harrastaminen ja fyysinen pätevyys

Kyselyssä selvitettiin oppilaiden omaa käsitystä omasta tulevaisuuden liikunnan harrastamisesta; arveleeko oppilas harrastavansa liikuntaa 20 vuoden ikäisenä (taulukko 25). Vertailuryhmät eivät eronneet toisistaan tilastollisesti.

TAULUKKO 25. Luuleeko, että harrastaa urheilua tai muuta liikuntaa 20 vuoden ikäisenä (keskiarvo: 1= Ehdottomasti kyllä, 2= Luultavasti kyllä, 3= Luultavasti ei, 4= Ehdottomasti ei)

Kiusaajaryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	1.8	0.8	66	1.5	0.6	59	1.6	0.7	125
Uhri	1.4	0.5	12	1.6	0.6	14	1.5	0.6	26
Kiusaaja	1.6	0.9	26	1.7	0.5	11	1.6	0.8	37
Yhteensä	1.7	0.8	104	0.6	0.6	84	1.6	0.7	188

Erojen	Sukupuoli:	p= 0.811
merkitsevyydet:	Kiusaajaryhmä:	p= 0.771
	Yhdysvaikutus:	p= 0.121

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p= 0.248$ ) oppilaiden omissa fyysisen pätevyuden kokemuksissa, eli siinä, kuinka hyvä kokee olevansa verrattuna muihin samanikäisiin oppilaisiin (taulukko 26). Kiusaajaryhmien välillä ei ollut eroja ( $p= 0.359$ ). Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p= 0.134$ ).

TAULUKKO 26. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin (keskiarvo: 1= Yksi parhaista, 2= Hyvä, 3= Keskitasoa, 4= Alle keskitason)

Kiusaajaryhmä	Pojat			Tytöt		Yhteensä			
	ka	kh	n	ka	kh	ka	kh	n	
Ei osallisena	2.5	0.7	66	2.4	0.8	57	2,5	0.7	123
Uhri	2.3	0.9	12	2.9	0.6	13	2,6	0.8	25
Kiusaaja	2.3	0.7	26	2.4	0.7	11	2,3	0.7	37
Yhteensä	2.5	0.7	104	2.5	0.8	81	2,5	0.7	185

Erojen	Sukupuoli:	$p= 0.248$
merkitsevyydet:	Kiusaajaryhmä:	$p= 0.359$
	Yhdysvaikutus:	$p= 0.134$

*”Koululiikunta on suunnilleen ainoa liikunta mitä saan. Istun koneella suurimman osan päivästä. Olen silti mielestäni ihan hyvä liikunnassa ja olenkin saanut tukea liikunnanopettajalta.” Pekka 9lk*

Suurin osa pojista (44 %) koki olevansa keskitasoa urheilussa verrattuna muihin samanikäisiin (taulukko 27). Miltei sama määrä poikia koki olevansa hyvä urheilussa. Useampi poika koki olevansa yksi parhaista (9 %) verrattuna poikiin, joiden mielestä he ovat alle keskitason urheilussa (5 %).

TAULUKKO 27. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin? (pojat)

	Ei osallisena		Uurit		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Yksi parhaista	5	8	2	17	2	8	9	9
Hyvä	22	33	5	42	17	65	44	42
Keskitasoa	37	56	4	33	5	19	46	44
Alle keskitason	2	3	1	8	2	8	5	5
Yhteensä	66	100	12	100	26	100	104	100

*”Suurin osa liikuntatunneista on hauskoja, jos on hyvä laji. On myös tyhmiä aineita, kuten tanssiminen. Hyviä lajeja on esimerkiksi jääkiekko ja lajit, jossa on itse hyvä ovat mukavia.” Perttu 7lk*

*”Puolet luokasta on yleensä huonoja liikunnassa, eli ne jotka osaavat ja haluavat, pyörittävät peliä, itse osaisin, mutta en halua, koska puolet on niin huonoja, ei peleistä tule tasaisia.” Timo 7lk*



Tytöistä suurin osa (46 %) koki olevansa keskitasoa urheilussa verrattuna muihin samanikäisiin (taulukko 28). Hyväksi urheilussa itsenä koki 38 % tytöistä, mikä on pienempi määrä verrattuna poikiin. Useampi tyttö koki olevansa yksi parhaista (10 %) verrattuna tyttöihin, joiden mielestä he ovat alle keskitason urheilussa (6 %).

TAULUKKO 28. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin? (tytöt)

	Ei osallisena		Uhrit		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Yksi parhaista	7	12	0	0	1	9	8	10
Hyvä	23	40	3	23	5	46	31	38
Keskitasoa	23	40	9	69	5	46	37	46
Alle keskitason	4	7	1	8	0	0	5	6
Yhteensä	57	100	13	100	11	100	81	100

*”Liikunnanopettajasta en pahemmin pidä, hyvä jos ei ala haukkumaan jos ei ole niin hyvä kuin hänen mielestään pitäisi olla. Ja jos on vaikka unohtanut ponnarin, tai ei halua tehdä jotain vaikeaa juttua, niin se alkaa huutaa ja haukkua.” Kristiina 7lk*

*”Jos liikunnassa ei ole hyvä, tai edes keskinkertainen, uskon, että on ahdistavampaa tulla tunnille, koska siellä on enemmän tai vähemmän muiden silmien alla.” Jenny 8lk*

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p= 0.772$ ) oppilaiden käsityksissä omasta fyysisestä kunnosta (taulukko 29). Kiusaajaryhmien välillä ei ollut eroja ( $p= 0.584$ ). Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p= 0.391$ ).

TAULUKKO 29. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi (keskiarvot: 1= Erittäin hyvä, 2= Hyvä, 3= Kohtalainen, 4= Huono)

Kiusaajaryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä			
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n	
Ei osallisena	2.4	0.8	65	2.3	0.8	59	2.4	0.8	124	
Uhri	2.3	0.6	12	2.6	0.6	14	2.4	0.8	26	
Kiusaaja	2.2	1.0	26	2.2	0.8	11	2.2	0.6	37	
Yhteensä	2.4	0.8	103	2.3	0.7	84	2.3	0.9	187	
Erojen merkitsevyydet:	Sukupuoli:		$p= 0.772$			Kiusaajaryhmä:		$p= 0.584$		
	Yhdysvaikutus:		$p= 0.391$							

*”Minusta liikuntatunnit ovat ihan ok, koska minulla on ihan hyvä peruskunto. Mutta jos olisi huono kunto eikä muutenkaa olisi niin hyvä liikunta-jutuissa, olisivat liikuntatunnit varmaa kauheita.” Meri 9lk*

Pojista suurin osa (64 %) koki oman fyysisen kunnan hyväksi tai erittäin hyväksi (taulukko 30). Kohtalaiseksi tai huonoksi oman kuntosuorituksensa luokitteli 37 % pojista. Erikoista oli, että uhreiksi luokitelluista pojista kukaan ei kokenut omaa fyysistä kuntoaan huonoksi.

TAULUKKO 30. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? (pojat )

	Ei osallisena		Uhrit		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Erittäin hyvä	5	8	1	8	6	23	12	12
Hyvä	34	52	7	58	12	46	53	52
Kohtalainen	20	31	4	33	4	15	28	27
Huono	6	9	0	0	4	15	10	10
Yhteensä	65	100	12	100	26	100	103	100

Tytöistä miltei 70 % koki oman fyysisen kunnan hyväksi tai erittäin hyväksi, kun taas kohtalaiseksi tai huonoksi luokittelivat kuntansa 33 % tytöistä (taulukko 31). Tytöistä, jotka oli luokiteltu uhreiksi, yksikään ei kokenut omaa fyysistä kuntoaan erittäin hyväksi.

TAULUKKO 31. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? (tytöt)

	Ei osallisena		Uhrit		Kiusaaja		Yhteensä	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Erittäin hyvä	7	12	0	0	1	9	8	10
Hyvä	33	56	7	50	8	73	48	57
Kohtalainen	15	25	6	43	1	9	22	26
Huono	4	7	1	7	1	9	6	7
Yhteensä	59	100	14	100	11	100	84	100

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja heidän liikunnan harrastamisen määrässä viimeisen seitsemän päivän aikana ( $p= 0.659$ ) (taulukko 32). Kiusaajaryhmien välisiä eroja ei havaittu ( $p= 0.110$ ). Vaikka ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä, suuntaa antavasti ( $p= 0.11$ ) voidaan sanoa, että uhrin harrastivat viimeisen seitsemän päivän aikana vähiten liikuntaa. Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p= 0.304$ ).

TAULUKKO 32. Kuinka monena päivänä olet viimeisen 7 päivän aikana harrastanut liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	3.7	2.0	65	3.1	1.8	59	3.4	1.9	124
Uhuri	3.3	1.8	12	2.8	1.8	14	3.0	1.8	26
Kiusaaja	3.8	2.1	26	4.4	2.0	10	3.9	2.0	36
Yhteensä	3.7	1.9	103	3.2	1.8	83	3.5	1.9	186

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.659$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.110$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.304$

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja heidän liikunnan harrastamisen määrässä tavallisen viikon aikana ( $p= 0.555$ ) (taulukko 33). Kiusaajaryhmien välisiä eroja ei havaittu ( $p= 0.405$ ). Tekijöiden yhdysvaikutusta ei myöskään ollut ( $p= 0.450$ ).

TAULUKKO 33. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	3.5	1.9	65	3.0	1.8	58	3.3	1.9	123
Uhri	3.6	1.6	12	3.1	1.9	14	3.3	1.8	26
Kiusaaja	3.6	1.9	26	4.0	2.1	10	3.7	1.9	36
Yhteensä	3.6	1.9	103	3.1	1.9	82	3.4	1.9	185

Erojen	Sukupuoli:	$p= 0.555$
merkitsevyydet:	Oppilasryhmä:	$p= 0.405$
	Yhdysvaikutus:	$p= 0.450$

*”Itse olen liikuntaa rakastava ihminen, mutta silti ajatus koululiikunnasta on epämiellyttävä. Ja hyvä minulle, että olen liikunta-addikti ja löydän motivaatiota ominpäin, sillä koululiikunnasta sitä ei saa.” Jaana 9lk*

*”Viihdyn liikuntatunneilla hyvin, mutta voisi olla enemmän liikuntaa viikon aikana... ... Voisi olla enemmän fudista, korista ja pesistä. Liikunta on lempiaineeni.” Janne 7lk*

*”Liikunta on monipuolista ja hauskaakin joskus. Ainut syy, miksi en aina pidä siitä, on että en itse ole järin liikkuvaa sorttia.” Markus 8lk*

*”Pidän koululiikuntaa turhana, koska harrastan muutenkin urheilua seitsemän kertaa viikossa.” Timo 7lk*

*”Viihdyn itse hyvin liikuntatunneillamme, ja tykkään muutenkin liikkua.  
Koululiikunnassa harjoitamme erilaisia lajeja, ja tykkään itse paljon niistä.  
Liikun muutenkin paljon vapaa-ajalla, sillä pelaan fudista.” Jaana 8lk*

## 6.7 Muut tekijät

Kyselyssä pyydettiin oppilaita miettimään omaa elämäntilannettaan ja rastittamaan tämän hetkisen tilanteen parhaan mahdollisen elämäntilanteen ollessa 10 ja vastaavasti huonoimman mahdollisen 0. Uhrien itse kokema elämäntilanne oli huonompi kuin ei osallisena olevien oppilaiden ( $p= 0.028$ ) (taulukko 34). Tyttöjen ja poikien välillä eroa ei ollut ( $p= 0.576$ ), eikä yhdysvaikutusta ollut havaittavissa ( $p= 0.110$ ).

TAULUKKO 34. Missä kohtaa elämäntilannetikapuita tunnet olevasi tällä hetkellä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	7.4	1.6	65	7.3	1.6	58	7.4 <sup>1)</sup>	1.6	123
Uhri	7.0	1.8	12	5.8	2.5	14	6.3 <sup>1)</sup>	2.3	26
Kiusaaja	6.9	2.2	26	7.6	1.4	11	7.1	2.0	37
Yhteensä	7.2	1.8	103	7.1	1.8	83	7.2	1.8	186

Erojen Sukupuoli:  $p= 0.576$

merkitsevyydet: Oppilasryhmä:  $p= 0.040$

Yhdysvaikutus:  $p= 0.110$

<sup>1)</sup>  $p= 0.028$

Kyselylomake sisälsi erilaisia väitteitä liittyen erilaisiin tuntemuksiin muutaman viimeisen viikon aikana. Oppilaan tehtävänä oli valita vaihtoehto ”ei koskaan” ja ”lähes aina” väliltä. Useimmat väitteistä koskivat sitä, miten elämä sujuu, toivoisiko jotain muutosta elämäänsä tai tuntuuko oppilaalle tapahtuvat asiat hyvältä. Jokaisen oppilaan kohdalla laskettiin summa oppilaan tuntemuksista, jolloin suuren summan saanut oppilaan tuntemukset tämän hetkisestä elämästä ovat pääosin positiivisia ja vastaavasti pienen summan saaneiden oppilaiden tuntemukset pääosin negatiivisia. Oppilaiden joukossa oli muutamia puuttuvia vastauksia. Nämä korvattiin oppilaan saman kysymyksen muiden vastausten keskiarvolla, jotta aineisto ei pienenesi liikaa. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja tuntemuksissa ( $p= 0.887$ ) (taulukko 35). Eroja ei myöskään ollut eri kiusaajaryhmien välillä ( $p= 0.285$ ), eikä yhdysvaikutusta havaittu ( $p= 0.948$ ).

TAULUKKO 35. Tuntemussumma eri sukupuolilla ja oppilasryhmissä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	16.2	2.0	63	16.1	2.0	58	16.2	2.0	121
Uhri	15.6	1.7	12	15.6	2.0	13	15.6	1.8	25
Kiusaaja	16.4	3.0	26	16.6	2.3	11	16.5	2.8	37
Yhteensä	16.2	2.3	101	16.1	2.0	82	16.1	2.2	183

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.887$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.285$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.948$



Uhrien itsearvostus oli matalampi verrattuna kiusaamisessa ei osallisena oleviin oppilaisiin ja kiusaajiin ( $p= 0.012$ ) (taulukko 36). Tyttöjen itsearvostus oli matalampi kuin poikien ( $p= 0.002$ ). Tekijöiden yhdysvaikutusta ei havaittu ( $p= 0.374$ ).

TAULUKKO 36. Itsearvostus eri sukupuolilla ja oppilasryhmissä

Oppilasryhmä	Pojat			Tytöt			Yhteensä		
	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n
Ei osallisena	26.1	4.0	63	24.6	4.4	59	25.4 <sup>1)</sup>	4.3	122
Uhri	24.8	5.4	12	20.6	5.1	14	22.5 <sup>1)</sup>	5.5	26
Kiusaaja	25.1	4.0	25	23.3	3.3	11	24.6	3.8	36
Yhteensä	25.8	4.2	100	23.8	4.6	84	24.8	5.5	184

Erojen  
merkitsevyydet: Sukupuoli:  $p= 0.002$   
Oppilasryhmä:  $p= 0.012$   
Yhdysvaikutus:  $p= 0.374$   
<sup>1)</sup>  $p= 0.009$

*”Aina kun pelaamme esim. pesistä, niin minut valitaan joukkueeseen aina viimeisenä. Tulee tunne, että olen maailman surkein ihminen, enkä pärjää missään. Olen myös niin ujo, että en halua mennä tekemään jotain liikuntatestiä muiden eteen. Tiedän kuitenkin, että saan huonoimman tuloksen ja nolaan itseni koko luokan edessä. Toisaalta liikkatunnit on ihan kivoja, mutta mä vaan en kehtaa tehdä melkein mitään. Mä kun vaan nyt oon tällainen nynnerö.” Anu 8lk*

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää koulukiusaamisen yleisyyttä tutkituissa kouluissa sekä vertailla eri oppilasryhmiin kuuluvien oppilaiden minäkäsityksiä toisiinsa. Samalla selvitettiin onko eri kiusaajaryhmien välillä eroja sosiaalisissa suhteissa, fyysisissä ominaisuuksissa, pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemisessa, liikunnan harrastamisessa, itsearvostuksessa tai yleisesti elämänkulkuun liittyvissä tekijöissä. Tutkimus on antanut paljon uutta tietoa eri ryhmien käyttäytymisestä. Vertailu joissakin tilanteissa aiempiin tutkimuksiin on miltei mahdotonta, sillä aiempaa tutkimusta ei ole juurikaan tehty.

Tutkittavat koulut eivät ole edustava otos suomalaisista kouluista, kyseessä on näitä kouluja koskeva näyte, joten tuloksia voi vain varoen yleistää. Tuloksiin tulee kuitenkin suhtautua vakavasti, sillä ne ovat suuntaa antavia. Kyselytilanteessa olosuhteet olivat rauhalliset ja kyselyjen pitäjät antoivat tarkat ja selkeät ohjeet kyselyn täyttämistä ja tarkistivat kyselyn lopuksi vastaukset, jotta vältyttiin tyhjiltä vastauksilta ja väärinymmärryksiltä. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset ovat WHO:n kouluterveyskyselystä sekä Konun (2002) koulujen hyvinvointimittarista, joten kysymykset olivat luotettavia ja mittasivat mitä niillä haluttiinkin mitata. Kyselylomakkeessa on selitetty joitakin aiheita tarkemmin, esimerkiksi mitä tarkoitetaan kiusaamisella tai loukkaantumisella. Käsitteiden selvittäminen vähentää oppilaiden omien käsitysten vääristämiä vastauksia. Oppilaat ovat siis olleet tietoisia, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Ei voida kuitenkaan olla varmoja, että oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin rehellisesti, osa on voinut täyttää kyselyn huolimattomasti ja kysymyksiä tarkemmin lukematta tai vastanneet sosiaalisesti hyväksyttävästi, jos vieressä istuva kaveri näkisikin vastaukset. Tulokset ja syntyneet erot ryhmien välillä tukevat erotteluvaliditeettia; vastaukset ovat loogisia ja yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa, joten voidaan todeta oppilaiden vastanneen kysymyksiin suhteellisen rehellisesti. Tutkimuksella on myös hyvä ilmeisvaliditeetti. Yleensä henkilötietoja koskevat vastaukset ovat luotettavia. Poikaoppilaalla ei ole mitään syytä merkitä sukupuolekseen tyttö. Myös syntymävuotta ja luokkaa koskevat vastaukset ovat luotettavia.

Kyselylomakkeen kysymykset on useaan kertaan esitettävä suomenkielisillä ja kysymykset ovat toimineet luotettavasti. Toisaalta taas, kyselyssä oli useita kysymyksiä, jotka perustuivat oppilaiden omaan arvioon asiasta (esimerkiksi itsearvostus), joiden luotettavuuteen vaikuttavat useat tekijät kuten vastaajan mielenlaatu. Kyselylomakkeen täyttämiseen kului oppilaalta aikaa puolesta tunnista tuntiin. Tämän tutkimuksen kysymykset olivat lomakkeen alkupuolella kun taas kouluviihtyvyyks-kysymykset sijoituivat lomakkeen loppupuolelle. Tämä tulee ottaa huomioon erityisesti kouluviihtyvyyttä tutkittaessa, sillä oppilaiden väsymys ja keskittyminen on voinut huonontua kyselyn loppua kohti, jolloin kyselylomakkeen reliabiliteetti kärsii. Kyselyn loppupuolella olevat raskaat listat, joissa kysyttiin esimerkiksi itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koulussa (kysymys 41) eivät kuuluneet tämän tutkimuksen kysymyksiin, joten tämän tutkimuksen kysymysten vastaukset lienevät rehellisiä ja väsymyksellä ei ole niin suurta vaikutusta vastauksiin.

Onko kysely paras mahdollinen keino mitata kiusaamista? Uhriksi joutuminen on häpeällistä, kukaan ei halua enemmän huomiota itsen kohdistuvaan kiusaamiseen, jos on joutunut kiusatuksi. Tästä johtuen kyselylomakkeen täyttäminen rauhassa ja muiden katseilta piilossa, on hyvä vaihtoehto. Oppilaan yksityisyys säilyy ja vastaukset ovat rehellisempiä, kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa, jossa kiusatuksi joutuminen tai kiusaaminen on myönnettävä ulkopuoliselle henkilölle. Kiusaajan roolissa oleminen ei myöskään ole erityisen hienoa, se ei aiheuta yleisesti suurta kunnioitusta muiden joukossa. Jotkut oppilaat voivat kuitenkin ylpeillä kiusaamisellaan tai jopa liioitella sitä. Voidaan pohtia, onko kiusaajien määrä tässä tutkimuksessa todellisuutta suurempi juuri liioittelun vuoksi? Vastausta tähän kysymykseen ei voida osoittaa. Kyselyn vastaukset eivät välttämättä ole rehellisiä, erityisesti oman painon ilmoittamisessa voi olla suuriakin eroja, koska se on nykyaikana niin tärkeässä roolissa yhteiskunnassamme. Voidaan vain todeta, että tutkimustulokset pohjautuvat oppilaiden omiin ilmoituksiin ja niistä tehtiin analyysihin.

Kiusaamiskysymysten kohdalla on syytä miettiä, tietääkö oppilas olevansa kiusaaja luokassa. Vaikka kyselylomakkeessa selitetään, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, joissakin tapauksissa oppilas ei ole selvillä omasta roolistaan kiusaamisilmiössä ja ehkä tietämättään kiusaa muita. Omassa roolissa on aina jotain annettua ja otettua, eli yksilön toiminta vaikuttaa siihen, millaisia odotuksia hän muissa herättää ja

päinvastoin. Yksilö saattaa siis joutua joskus rooliin, johon ei itse haluaisi. Tämä saattaa vääristää tutkimustuloksia ja kiusaajien määrä voisi olla todellisuudessa tutkittua suurempi. Salmivallin (1999) ehdotuksena on perehtyä omaan ja muiden oppilaiden rooleihin kysymällä ”mitä muut tekevät silloin, kun jotakuta luokan oppilasta kiusataan?” Kiusaajan tutkiminen onkin haasteellista roolien epäselvyydestä, aiheen arkuudesta ja luotettavan tiedon saamisesta johtuen.

Tutkimuksessa käytetty pääaineisto on kyselylomakkeella 9- luokkalaisilta kerätty aineisto, jota tukee 7-9 luokkalaisten oppilaiden ainekirjoitukset. Vaikka kiusaamisaihetta käsiteltiin useissa aineissa, vain kolme oppilasta oli kirjoittanut aineensa otsikolla ”Koulukiusaaminen, syrjäytyminen ja nolot tilanteet liikuntatunnilla”, joten aineiden tarkempi tarkastelu jätettiin pois. Aineita olisi voinut mahdollisuuksien mukaan tyypitellä ja erotella sieltä erilaisia kiusaamiseen liittyviä teemoja. Ehkä aineita olisi voinut käyttää enemmän tuloksina eikä vain elävöittämässä tekstiä. Oppilaiden kirjallinen tuottaminen ei ollut myöskään kovin syvällistä, ja siksi päädyin vain ottamaan tuloksiin vain lainauksia aineista. Oppilaiden vähäinen kiinnostus kiusaamisaiheeseen johtui ehkä muiden aiheiden kiinnostavuudesta. Oppilas valitsi mieluummin vähemmän arvan aiheen kirjoitettavakseen, kuin kiusaamiseen liittyvän enemmän arkaluontoisen aiheen. Ainekirjoituksista olisi ehkä saanut rehellisemmän kuvan kiusaamisilmiöstä, kun oppilas sai vapaammin työstää omia ajatuksia ja kokemuksia paperille, eikä vastata strukturoituihin kysymyksiin, jos aineiden määrä olisi ollut suurempi. Toisaalta taas strukturoidut kysymykset ovat helpompia oppilaille, joille kirjallinen tuottaminen on vaikeaa. Ainekirjoituksissa joidenkin kirjallisesti lahjakkaiden oppilaiden mielikuvitus olisi voinut vääristää ajatuksia. Ainekirjoitusten kohdalla voidaan pohtia, onko oikein käyttää 7.-9. luokkalaisten oppilaiden aineista otettuja lainauksia elävöittämässä yhdeksäsluokkalaisilta oppilailta kerättyä kyselyaineistoa? Tilanne koko yläkoulun aikana tuskin vaihtelee niin suuresti, että seitsemäsluokkalaisten oppilaiden ajatukset olisivat täysin erilaisia yhdeksäsluokkalaisiin nähden. Toki voi olla luokkakohtaisia eroja, jotka vaikuttavat koko luokka-asteen ajatuksiin, esimerkiksi jos jollain luokalla on vakava kiusaamistapaus, se voi vaikuttaa muidenkin luokkien toimintaan ja ajattelutapaan. Tämä tulee ottaa huomioon aineista otettuja lainauksia luettaessa.

Oppilaita, jotka välttyivät kiusatuksi tulemiselta, oli yhteensä 77 % tässä tutkimuksessa. Tyttöjen kohdalla osuus oli suurempi (80 %) verrattuna poikiin. Stakesin Kouluterveyskyselyjen (2005) tuloksissa peruskoulun 9-luokkalaisista kiusaamiselta on välttynyt yhteensä n. 70 % oppilaista, ja tyttöjen osuus on hiukan poikia suurempi. Useita kertoja viikossa kiusatuksi joutuneita oppilaita oli 3 % tutkituista. Stakesin tutkimuksessa useita kertoja kiusatuksi joutuneiden määrä oli sama. (Stakes 2005.)

Suurin osa (72 %) oppilaista ei ole osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen. Tytöt osallistuivat poikia vähemmän kiusaamiseen. Stakesin (2005) tutkimuksessa oppilaita, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen, oli poikien kohdalla 47 % ja tyttöjen kohdalla 74 %, ja yhteensä noin 60 %. Stakesin tutkimuksessa tyttöjen ja poikien erot kiusaamiseen osallistumisessa ovat huomattavasti suuremmat kuin tässä tutkimuksessa. Useita kertoja viikossa kiusaamiseen osallistui pojista tässä tutkimuksessa 4 %, mikä vastaa Stakesin tutkimustulosta. (Stakes 2005.)

Tulokset osoittavat, että tytöt osallistuvat poikia vähemmän kiusaamiseen. Tämä voi johtua sukupuolten välisistä eroista eri kiusaamistavoissa. Pojat ilmentävät kiusaamista useammin suoran aggression tavoin, mikä on näkyvämpää fyysistä kiusaamista. Tytöt kohdistavat aggressiivisen käyttäytymisen uhriin kiertoteitse, eli epäsuorasti; esimerkiksi ryhmästä poissulkeminen. (Salmivalli 1998a, 2.) Poikien kiusaaminen näkyy siis selvemmin, mikä voi vääristää oppilaiden käsityksiä kiusaamisen yleisyydestä.

Olweuksen (1992) mukaan kiusaamisilmiön passiivisilla uhreilla ei yleensä ole yhtään hyvää ystävää luokassa. Tämän tutkimuksen mukaan kiusaajaryhmien väliset erot ystävien määrässä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tästä huolimatta on kiinnostavaa nostaa esille tyttöjen kohdalla kiusaajien ystävien määrä. Tytöistä, jotka oli luokiteltu kiusaajiksi, jokainen vastasi tyttökavereita olevan kolme tai useampia, eli suurimman mahdollisen määrän. Tämä tulos vastaa useiden tutkimusten tuloksia. Jotkut tutkimukset ovat osoittaneet kiusaajien olevan keskimääräisen suosittuja tai hieman keskimääräistä vähemmän suosiossa. Usein kiusaajan ympärillä on pieni kahden, kolmen hengen ryhmä, joka tukee kiusaajaa ja ilmeisesti myös pitää

kiusaajasta. Toisaalta kiusaajat saattavat kieltää yksinäisyyden tunteet tai heillä voi olla epärealistisia käsityksiä itsestään. (Olweus 1992, 36; Laine 2005, 165-166.)

Tässä tutkimuksessa kiusaajat ovat ehkä liioitelleet ystäviensä määrää tai kenties kiusaajat ovat muita suositumpia ystäviä heidän rohkeuden ja kovan ulkokuoren vuoksi. Aggressiivisuudella on yhteys sosiaaliseen valtaan ja suositun maineeseen. Jos aggressiivisella oppilaalla on toveriryhmässä arvostettuja ominaisuuksia, esimerkiksi muodikas, ulkonäöltään hyvännäköinen, aggressio voi liittyä hyväksytyksi tulemiseen. (Salmivalli 2005, 31.)

Tutkimustulosten mukaan uhreiksi luokitellut oppilaat viettivät merkitsevästi vähemmän aikaa ystäviensä kanssa koulun jälkeen. Uhrit viettivät keskimäärin aikaa koulun jälkeen 1.5 päivänä, kun kiusaajat ja kiusaamisessa ei osallisena olevat oppilaat viettivät aikaa ystävien kanssa heti koulun jälkeen miltei kolmena päivänä. Samansuuntainen ero oli havaittavissa myös uhrien käyttämässä ajassa, minkä he viettivät ystäviensä kanssa iltaisin. Uhrit viettivät iltaisin ystävien kanssa aikaa viikon aikana vain keskimäärin 2.4 päivänä. Kiusaajat ja kiusaamisessa ei osallisena olevat oppilaat viettivät miltei neljänä iltana ystävien kanssa aikaa.

Aiempaa tutkimusta oppilaiden viettämästä ajasta ystäviensä kanssa koulun jälkeen tai iltaisin ei ole juurikaan saatavilla. WHO –koululaistutkimus ei erottele oppilaiden vastauksia eri kiusaajaryhmissä.

Tutkimuksessa havaittu ero voi johtua uhreiksi luokiteltujen oppilaiden syrjäytymisestä, mikä vaikuttaa myös uhrien sosiaalisiin suhteisiin. Salmivalli (2003) toteaa kiusatuksi joutuvan oppilaan olevan epäsuosittu oppilas ja tällaisessa tilanteessa oleva oppilas torjutaan helposti ryhmän sisällä. Torjutuksi tulevilla lapsilla on muita suurempi riski jäädä ryhmän ulkopuolelle ja ilman vastavuoroisia ystävyysuhteita. (Salmivalli 2005, 33; Salmivalli 2003, 19-20).

Oppilaista uhrit tunsivat itsensä useammin yksinäiseksi verrattuna kiusaajiin ja kiusaamisessa ei osallisena oleviin oppilaisiin. Tytöt olivat poikia yksinäisempiä. Stakesin (2005) tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisista pojista 2 % ja 6 % tytöistä tuntui

tarvitsevansa apua masentuneen tai ahdistuneen mielialan takia, minkä voidaan ajatella ehkä johtuvan yksinäisyyden tunteista.

Tyttöjen ja poikien yksinäisyyden kokemukset eroavat toisistaan. Ryhmät käyttäytyvät eri tavoin eri sukupuolilla. Tyttöjen kohdalla kiusaajat tuntevat itsensä yksinäiseksi harvemmin kuin uhrin tai kiusaamisessa ei osallisena olevat oppilaat. Poikien kohdalla puolestaan uhrin ja kiusaajat kokevat yksinäisyyttä saman verran toisiinsa nähden, mutta useammin verrattuna kiusaamisessa ei osallisena oleviin oppilaisiin.

Tutkimustulos yksinäisyyden kokemuksista vastaa aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Uhrien on todettu olevan yksinäisiä ja hylättyjä. Kuitenkaan kaikki torjutuksi tulleet lapset eivät ole ilman ystävää. On kuitenkin myös lapsia, jotka ovat ryhmän tasolla suosittuja, mutta joilta puuttuu vastavuoroinen ystävyysuhde. Eräs tutkimus on osoittanut, että kun oppilaan rooli kiusaamisilmiössä muuttuu uhriksi, yksinäisyyden kokemuksen taso nousee ja sosiaalisista suhteista saatava tyydytys vähenee. Myös lapsuudessa uhreina olleiden oppilaiden aikuisiän yksinäisyyden kokemukset ovat merkittävästi yleisempiä verrattuna muihin oppilaisiin, jotka eivät olleet kiusaamisilmiössä mukana. (Olweus. 1992, 34., Salmivalli. 2003, 20., Salmivalli. 2005, 33-42, Kochenderfer-Ladd & Wardrop. 2001., Tritt. 1997)

Kehon rakennetta mittaavassa painoindeksi -muuttujassa ei todettu tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkitseviä eroja eri kiusaajaryhmien välillä. Vaikka ero ei ole tilastollinen, on tuloksista havaittavissa selkeä suunta. Uhreilla näyttää olevan pienempi painoindeksi muihin kiusaajaryhmiin verrattuna. Tulos on päinvastainen aiempiin tutkimuksiin pohjautuviin hypoteeseihin nähden (Griffiths ym. 2006). Myös painoa tarkastellessa yksinään samansuuntainen kuva on havaittavissa. Uhrin painavat sekä tyttöjen että poikien keskuudessa vähiten. Ennen oli vallalla ajatus, että lihavuus on merkki laiskuudesta ja saamattomuudesta ja oli jopa oikeutettua kiusata lihavaa tai ylipainoista oppilasta. Muutos on tapahtunut sallivampaan suuntaan; enää lihavia ei ehkä kiusata niin paljon kuin ennen. Tämä tutkimus osoittaa tällaista kehityksen suuntaa. Tätä olisikin aihetta tutkia, onko koko maan kattavassa tutkimuksessa sama suunta.

Poikien painoindeksin keskiarvo mitattuna oppilaiden ilmoittamasta painosta ja pituudesta oli pojilla 21.2 ja vastaava luku tytöillä 20.1. Nämä tulokset ovat Suomen koululaisia edustavan WHO – koululaistutkimuksen (2002) mukaisia. (Välimaa & Ojala. 2004, 62.)

Uuden tutkimuksen mukaan liikalihavista pojista tulee todennäköisesti uhreja ja joistakin pojista voi tulla myös ilmeisiä kiusaajia. Liikalihava poika kiusaajan roolissa johtuu usein fyysistä valta-asemasta, mikä oppilaalla on. Liikalihava tyttö joutuu todennäköisesti kiusaajien uhriksi, usein juuri ulkoisen poikkeavuuden vuoksi. (Griffith. 2006.)

Oppilaiden ainekirjoitukset viestivät lihavuuden ja kiusaamisen yhteyttä selkeästi. Useimmat kommentit liittyen kiusaamiseen ja sen syihin ovat juuri ulkonäköön ja painoon liittyviä. Huolestuttavana näen erään pojan kirjoituksen, jossa hän kuvailee kokemuksia kiusaamisesta juuri oman ylipainon vuoksi. Viimeisellä sivulla on piirretty poika, joka roikkuu hirressä lihavana ja ilman toista jalkaa ja kättä.

Tämän tutkimuksen tuloksen voisi ajatella johtuvan siitä, kun kiusatuksi tulleet oppilaat joutuvat alituisen arvostelun kohteeksi, mikä useimmiten kohdistuu nimenomaan painoon tai ulkonäköön, mikä johtaa suurella todennäköisyydellä laihduttamiseen ja muihin painonhallintakeinoihin. Oppilas pyrkii saavuttamaan uuden ulkonäön avulla ryhmän hyväksynnän.

Kiusaajaryhmistä uhrit kokivat enemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita verrattuna kiusaajiin tai kiusaamisessa ei osallisena oleviin oppilaisiin. Samoin tyttöjen tuntemukset olivat poikia yleisempiä. Stakesin (2005) kyselyssä väsymyksen ja uupumuksen tunne oli vain 10 % pojista ja 4 % tytöistä lähes täysin vierasta. Terveystilaa kouluterveyskyselyn perusteella erittäin hyvänä piti yhteensä n. 30 % oppilaista. Melko huonona tai erittäin huonona terveydentilaa oppilaista piti 2 %. WHO –koululaistutkimus (2002) osoittaa myös tyttöjen oirehtivan poikia enemmän. Oireettomia poikia vuonna 2002 oli 17 %, kun vastaava luku tyttöjen kohdalla oli vain 5 %. (Välimaa & Ojala 2004, 33; Stakes 2005.)



Tyttöjen yleisempi oireiden raportointi on yleinen ilmiö myös Euroopan eri maissa ja Pohjois-Amerikassa. Oireet voivat olla yhteydessä nopeaan murrosiän kasvuun, kehon muutokseen tai tietoisuuden lisääntymiseen omasta kehosta, jolloin oireiden havainnointi voimistuu. Oireilu heijastaa lapsen tai nuoren fyysisen ja psyykkisen kehityksen kuohuntoja tai elämäntyylä. (Välimaa & Ojala 2004, 27-28.) Tyttöjen yleisempää oireilua ei ole juuri aiemmissa tutkimustuloksissa selvitetty. Syynä voi olla tyttöjen aikaisempi murrosikä, jolloin tytöt tietyissä ikäluokissa ovat kehittyneempiä ja ehkä myös tietoisempia omasta muuttuvasta kehostaan poikiin verrattuna. Myös oman kehon tunteminen ja kehon tuntemusten arviointi lienee tytöillä yleisempää.

Stakesin ja WHO:n vastaava koululaistutkimus on kartoittanut oireiden yleisyyttä ja esiintyvyyttä oppilailla. Kummassakaan tutkimuksessa ei ole eroteltu kiusaajaryhmien oirehtimista. Tulosten vertaaminen aiempaan tutkimukseen on miltei mahdotonta, sillä sitä ei ole juurikaan tutkittu.

Erot eri kiusaajaryhmien välillä voivat johtua kiusaamisen seurauksista. Kiusaamisella on pitkäaikaisia ja välittömiä vaikutuksia kiusatuksi joutuneeseen oppilaaseen. Uhri tuntee usein yleistä ja sosiaalista ahdistusta, masentuneisuutta ja jopa pahimmassa tapauksessa itsetuhoisia ajatuksia. (Salmivalli 2003, 20.) Ihminen on fyysis-psyykkis-sosiaalinen kokonaisuus. Jos kokonaisuuden yksikin pala uupuu tai on puutteellinen, kokee ihminen tilanteen muuttuneeksi tai joissakin tilanteissa uhkaavaksi. Jos uhri joutuu kiusatuksi koulussa, voi hän reagoida oirehtimalla siitä eri tavoin.

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista pojista piti itseään ulkonäöltään tavallisen näköisenä. Uhreista ei kovin hyvännäköisenä itseään piti noin kolmasosa vastanneista. Kiusaajista noin kolmasosa piti puolestaan itseään melko hyvännäköisenä. Stakesin (2005) kouluterveyskyselyssä melko tyytyväisiä olemukseen ja ulkonäköönsä oli pojista 31 %. Suurimmalla osalla vastanneista ei ollut haittaavia piirteitä, kun rumuudestaan huolissaan oli noin kuudesosa pojista. (Stakes 2005.)

Myös tytöistä suurin osa piti itseään tavallisen näköisenä. Uhreista viidesosa piti itseään ei kovin hyvännäköisenä, kun kiusaajista samaa mieltä oli kymmenesosa. Kiusaajista 27 % piti itseään melko hyvännäköisenä ja uhreista puolestaan vain noin kuudesosa. Stakesin (2005) kyselyssä tytöistä 32 % oli melko tyytyväinen

olemukseensa ja ulkonäköönsä. Kuitenkin miltei viidesosa oli huolissaan rumuudesta ja 5 % tytöistä oli varma, että on ruma. (Stakes 2005.) Ulkonäköä pidetään kulttuurissamme tytöille tärkeämpänä pätemisalueena kuin pojille. Tytöt suuntautuvat enemmän sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä näkyy tyttöjen huolestuneisuutena omaa ulkonäköön kohtaan. Tytöt oppivat viehättävän ulkonäön liittyvät ihmisten miellyttämiseen ja hyväksynnän saamiseen ja arvostukseen. (Lintunen 1993.)

Sekä poikien että tyttöjen kohdalla kyseessä voi olla kiusaamisen aiheuttama epäusko itseän. Kiusaamisen seurauksena oppilaan minäkuva voi muuttua kielteisemmäksi ja myös itsetunto huonontuu (Salmivalli 2003, 20). Toisaalta asia voi olla myös päinvastainen; oppilas joutuu uhrin rooliin, koska hän vaikuttaa epävarmalta ja ehkä erikoisen näköiseltä. Oppilaan ominaisuudet ovat alun perin olleet jo sellaiset, mikä saattaa herättää kiusaajan huomion. Aiempien tutkimusten mukaan todennäköisin syy kiusaamiseen on uhrin poikkeava ulkonäkö. (Olweus 1992, 32-33; Aspelin & Kurunsaari 1998, 35.)

Kiusaajien myönteiset kokemukset omasta ulkonäöstään ovat osa kiusaajalle tyypillisiä piirteitä (Olweus. 1992, 35). Toisia kiusaavat oppilaat voivat kokea myös narsistisia tunteita itseään kohtaan; ihailua ja ylpeyttä. Tällainen oppilas on riippuvainen ympärillä olevien ihmisten ihailusta ja uhkana hänen kaikkivoipaisuudelle on alemmuudentunne. Oppilas joutuu silloin olemaan puolustusasemissa ympäristöään kohtaan. Narsistinen oppilaan käyttäytyminen on arvaamatonta, puolueellista ja perustelematonta. Aggression avulla oppilas pyrkii säilyttämään itsensä ja ylläpitämään psyykkistä tasapainoa ja rauhantilaa sisällään. (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 79-80.)

Uhrit kokivat tämänhetkisen elämäntilanteensa huonommaksi kiusaajiin tai kiusaamisessa ei osallisena oleviin oppilaisiin verrattuna. Stakesin (2005) tutkimuksessa noin 13 % yhdeksäsluokkalaisista ei nauti elämästä kuten ennen ja kaikkien tyytymättömiä oppilaita oli 1 %. Elämä on sujunut useimmilla oppilailta onnistuneesti, mutta täysin epäonnistunut elämä on noin 2 % vastaajista. Stakesin tutkimus ei erotellut oppilaiden kokemuksia omasta elämäntilanteesta eri kiusaajaryhmissä, joten aiempaan tutkimukseen vertaaminen on miltei mahdotonta. (Stakes 2005.)

Uhrien elämäntilannetta tässä tutkimuksessa luultavasti huonontaa kiusatuksi tuleminen ja pelko tulla torjutuksi oppilasryhmissä. Kiusaamisella voidaan sanoa olevan vaikutus nuoren koko elämän kokemiseen, elämän laatu heikkenee huomattavasti sen seurauksena. Kiusaaminen lisää uhrin yleistä ahdistusta ja erityisesti ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa. Kiusaamisella on myös vaikutuksia oppilaan yksinäisyyden kokemuksiin, mitkä ovat yhteydessä elämäntilanteen kokemiseen. (Salmivalli 2003, 20.)

Uhrien itsearvostus oli tutkimuksen mukaan muita kiusaajaryhmiä alhaisempi. Uhrit kokevat itsensä useammin epäonnistuneeksi tai tyytymättömäksi itseensä. Itsearvostuksen voidaan todeta alenevan kiusaamisen seurauksena. Kiusatuksi tullut oppilas tuntee itsensä huonoksi ja kokee, että juuri sen vuoksi häntä kiusataan. Uhrit usein tiedostamattaan alkavat uskoa, mitä kiusaajat sanovat tai millä sanoilla haukkuvat. Uhrit ajattelevat, ettei heistä ole mihinkään. Kielteiseen minäkäsitykseen liittyvä alistuva ja epäassertiivinen käytös voi mahdollisesti viestittää luokkakavereille, että kyseessä on niin sanottu helppo uhri. Alistuminen tutkitusti rohkaisee kiusaajien aggressiivista käytöstä. Kielteiseen minäkäsitykseen liittyvä käytös voi myös aiheuttaa negatiivisia reaktioita luokkatovereissa. (Salmivalli. 2005, 45-46.) Aiemmissä tutkimuksissa ei ole juurikaan vertailtu eri kiusaajaryhmiin kuuluvien oppilaiden itsearvostusta, joten vertailu aiempiin tuloksiin ei ole mahdollista.

Tyttöjen itsearvostus oli tutkimuksessa alhaisempi poikien itsearvostukseen verrattuna. Stakesin tutkimuksessa peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista pojista itseään huonona piti 9 % vastaajista, kun vastaava luku tyttöjen kohdalla oli 17 %. Myös Stakesin tutkimuksessa näkyy selkeä ero tyttöjen ja poikien välillä. Wearen (2000) mukaan tytöillä on matalampi minäkäsitys ja että tyttöjen itseluottamus on heikompi poikiin verrattuna. Tyttöillä on tapana uskoa, että asiat eivät ole heidän kontrolloitavissa. Siksi tytöt ovat ehkä hiukan epäuskoisia ja epävarmoja. (Weare 2000, 79.) Toisaalta taas poikien käsitykset itsestä varsinkin fyysisillä osa-alueilla ovat korkeita, koska päteminen näillä osa-alueilla koetaan poikien maailmassa tärkeäksi. Tyttöjen kokemukset omasta sosiaalisesta pätevyydestä ovat puolestaan poikia myönteisempiä. (Lintunen 1993.)

Haasteena uuden teknologian kehittymisen myötä ovat tulleet aiemmin tuntemattomat kiusaamistavat. Kännyköiden ja netin avulla kiusaaminen onkin tulevaisuuden haaste. Kännyköillä salaa otetut ja netissä julkaistavat kuvat voivat johtaa kuvassa olevan henkilön herjaamiseen. Näillä tavoilla kiusaamiseen myös vanhempien on entistä vaikeampaa puuttua. Harva vanhempi myös osaa kysyä mitään uusiin kiusaamistapoihin liittyvää, koska tietoa ei vielä ole. Useissa kouluissa uudet kiusaamistavat ovat jo tiedossa, mutta vai harva tapaus tulee opettajan tietoon. Vaikka opetusministeriössä onkin valmisteilla uusi hyvinvointiohjelma kouluihin, ovat uuden teknologian nuoret aina askeleen edellä. (Sainio 2006.) Tulevaisuuden tutkimukset voisivat keskittyä uusiin kiusaamistapoihin, niiden yleisyyteen ja ennen kaikkea niiden ehkäisykeinoihin.

Tämä tutkimus on myös osoittanut, että on tarpeen tutkia oppilaita luokitelluissa kiusaajaryhmissä. Ehkä tulevaisuudessa toteutettavat WHO:n ja Stakesin kouluterveystudkimukset mahdollistavat samojen aiheiden käsittelyn laajemmassa mittakaavassa. Samalla saadaan arvokasta tietoa kiusaamisen vaikutuksista ja seurauksista oppilaan jokapäiväiseen hyvinvointiin. Kiinnostavaa olisi myös laajentaa aihepiirejä koskemaan myös muita nuorten arkipäivään liittyviä aiheita. Tulevaisuudessa saisimme ehkä tietoa siitä, miten oppilaiden päihteiden ja huumeiden käyttö eri kiusaajaryhmissä eroaa tai missä kiusaajaryhmässä tupakointi yleisintä. Suuren ja kattavan aineiston avulla pystyisimme muodostamaan kiusaaja- tai uhrikuvan selvittäen, mitkä ovat kiusaajaryhmien tyypillisimmät piirteet kaikki nuoren elämän osa-alueen huomioiden.

Tämä tutkimus toteutettiin kolmella valikoidulla koululla, joissa kyselyyn vastasivat yhdeksäsluokkalaiset ja ainekirjoituksia kirjoittivat 7-9 luokkalaiset oppilaat. Tutkimusta voisi laajentaa koskemaan kaikkia yläkoulun luokkia tai alakoulua. Myös samojen muuttujien tarkastelu lukiossa tai ammattikoulussa voisi olla kiinnostavaa. Myös vertailututkimus erilaisten koulujen välillä, esimerkiksi maalaiskoulujen ja kaupunkikoulujen välillä, voisi antaa mielenkiintoisia tuloksia. Olisi kiinnostavaa selvittää, ovatko kiusaajaryhmien väliset erot suuremmat tai pienemmät maalaiskouluissa vai kaupunkikouluissa.

Tässä tutkimuksessa selviteltyjä muuttujia voisi tarkastella laadullisen tutkimuksen keinoin; haastattelu saattaisi paljastaa syitä eroon, mikä vallitsee tyttöjen ja poikien välillä kokemuksissa omaa ulkonäköään tai vartaloaan kohtaan. Myös observointi tiedonhankintakeinona voisi tuoda uusia näkökulmia minäkäsityksen ja kiusaamisen yhteyteen.

Tässä tutkimuksessa aineiston koosta ja oppilaiden luokittelusta johtuen useat mielenkiintoiset yhteydet jäivät tilastollisesti merkitsevän tuloksen alapuolelle. Runsaampi aineisto voisi tuoda eroja myös esimerkiksi liikunnan harrastamisen välille. Vieläkin tarkemmin voisi paneutua fyysisen minäkäsityksen pariin ja selvittää esimerkiksi, päätyvätkö vain hyvän fyysisen minäkäsityksen omaavat oppilaat kilpaurheilun pariin.

Tutkimushaasteena tulevaisuudessa voisi olla myös keskittyä pelkästään tyttöjen tai poikien tarkasteluun. Sekä määrällisten että laadullisten tutkimusmenetelmien käyttö antaisi selityksiä esimerkiksi tyttöjen yleisemmästä oireilusta tai sosiaalisten suhteiden taustoista.

## LÄHTEET

- Aho, S. 1995. Lukiolainen nuori. Nuorten moraaliajattelu, minäkäsitys, sosiaaliset suhteet, kouluasenteet ja opiskelumotiivit sekä niiden muuttuminen lukioaikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, julkaisusarja A:172. Turku.
- Aho, S., Laine, K. 1997. Minä ja muut – kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.
- Aspelin, M. & Kurunsaari, J. 1998. Neljäs- ja seitsemäsluokkalaisten peruskoulun oppilaiden käsityksiä koulukiusaamisen syistä, niiden paheksuttamuksesta, kiusatun vastuullisuudesta ja kiusaamistilanteisiin puuttumisesta. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Aunola, M. & Peltonen, R. 2002. Riemua, rimakauhua vai raakaa peliä? Koululiikuntakokemukset ja liikuntatunneilla tapahtuva kiusaaminen 6.-luokkalaisen silmin. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Banks, R. 1997. Bullying in schools. Eric digest online. Nature biotechnology. Saatavilla [www-muodossa <URL: http://npin.org/library/pre1998/n00416/n00416.html](http://npin.org/library/pre1998/n00416/n00416.html) (luettu 12.1.2006)
- Baumeister, R., Boden, J. & Smart, L. 1996. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological review* 103, 5-33.
- Cammack-Barry, T. 2005. Long-term impact of element school bullying victimization on adolescents. *Dissertation abstracts international; section B. The sciences and engineering* 2005.
- Chia, M. & Wang, J. 2003. Fat, unfit and dissatisfied: relationship between perceived self-worth, body weight satisfaction and physical fitness among pupils in primary schools. *ACHPER healthy lifestyles journal*. 50, 14-19.
- Coolican, H. 1994. *Research methods and statistics in psychology*. London: Hodder & Stoughton.
- Dake, J.A., Price, J.H., Tellijohann, S.K. 2003. The nature and extent of bullying at school. *Journal of School Health*, 73, 173-180.
- Egan, S. & Perry, D. 1998. Does low self-regard invite victimization? *Developmental*

- Psychology. 34, 299-309.
- Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. 2003. Association of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Journal of adolescent health* 32, 120-136.
- Garner, D. M. 1997. The 1997 Body Image Survey Results. *Psychology Today*. January/February.
- Griffiths, L. J., Wolke, D., Horwood, J. P., the ALSPAC study team. 2006. Obesity and bullying: different effects for boys and girls. *Archives of disease in childhood. Educational and practise edition* 91. 121-125.
- Hakkari, P. & Westerlund, K. 1997. Minäkäsitys ja liikunnanharrastus suomen- ja ruotsinkielisillä nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Harjunoski, S-M. & Harjunoski, R. 1994. Kiusanhenki lapsen kengissä: koulukiusaaminen – haaste kasvattajalle. Juva: Kirjapaja.
- Harter, S. 1982. The perceived competence scale for children. *Child development* 53, 87-97.
- Hodges, E., Malone, M. & Perry, D. 1997. Individual risk and social risk as interacting determinants of victimization in the peer group. *Developmental psychology*, 33, 1032-1039.
- Hämäläinen K. & Sava, I. 1989. Koulun ihmissuhteet. Jyväskylä; Gummerus.
- Kemppi, J. & Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere. Tampereen Yliopistopaino. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://www.health.fi/enhps/ideapankki/ilmoitustaulu.html> (luettu 12.2.2006).
- Kochenderfer-Ladd, B. & Wardrop, J. L. 2001. Chronicity and instability of children's peer victimization experiences as predictors of loneliness and social satisfaction trajectories. *Child development*; 72. 1. 134-151.
- Kosonen, U. 1998. Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. *Yhteiskuntatieteiden, valtiopin ja filosofian julkaisuja* 21. Jyväskylän yliopisto.
- Kumpulainen, K., Räsänen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S-L, Moilanen, I., Piha, J., Puura, K. & Tamminen T. 1998. Bullying and

- psychiatric symptoms among elementary school-age children. *Child Abuse & Neglect*. 22, 7, 705-717.
- Kuoppala, M. & Vikström, A. 1999. ”Ai kiusataanko meillä?” Tutkimus koulukiusaamisesta kolmella jyvaskyläläisellä koululla. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Lauren, G., Wild, A. J., Flisher, A. B., Lombard, C. 2004. Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of child psychology and psychiatry*. 45, 8, 1454-1467.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: Likes.
- Lintunen, T. 1987. Tyttöjen fyysinen minäkäsitys. Teoksessa: (toim.) Pyykkönen, T. Liikkuva nainen. Liikuntatieteellinen seura. Julkaisu n:o 109.
- Lintunen, T. 1993. Millainen minä olen. *Liikunta ja tiede*. 5, 8-11.
- Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four year follow-up study. *Studies in sport, physical education and health* no. 41. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Lintunen, T. 1999. Development of self-perception during the school years. Teoksessa: Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler (toim.) *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Lintunen, T., Leskinen, E., Oinonen, M., Salinto, M. & Rahkila, P. 1995. Change, reliability, and stability in self-perceptions in early adolescence: a four year follow-up study. *International journal of behavioural development*. 18;2, 351-364.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2005. Koulurauhan julistustekstit 2005-2006. Saatavilla [www.muodossa <URL: www.mll.fi/mll-info/koulurauha/koulurauhan\\_julistustekstit](http://www.muodossa.com/URL: www.mll.fi/mll-info/koulurauha/koulurauhan_julistustekstit) (luettu 15.3.2006)
- Marvaila, P. 1995. Koulukiusaaminen ja liikunta yläasteikäisten keskuudessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia: aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta ja tiede*. 38, 3-4, 4-10.
- Olweus, D. 1992. Kiusaaminen koulussa. Keuruu. Otava.



- Olweus, D. 1993. Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes. Teoksessa Rubin, K. & Asendorpf, J. (toim.) Social withdrawal, inhibition and shyness in childhood. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 315-341.
- Paxton, S., Wertheim, E., Gibbons, K., Szumkler, G., Hillier, C., Petrovich, J. 1991. Body image satisfaction, dieting beliefs and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence* 20. 361-379.
- Pikas, A. 1990. Irti kouluväkivallasta. Imatra; Weilin&Göös.
- Pitkänen S. & Rouvinen, P. 1999. Kiusaaminen tapetilla. Tutkimus 11-15 vuotiaiden koulukiusaamisesta ja sen yhteydestä koettuun terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Rosenberg, M. 1965. Society and the adolescent self.image. Princenton: Princenton Univeristy Press.
- Räty, T. 1999. Koulukiusaaminen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Sainio, J. 2006. Koulukiusaaminen tapahtuu myös kännykällä tai netissä. 4.3.2006. MTV3 Kymmenen uutiset.
- Salmivalli, C. 1998a. Koulukiusaaminen. Helsinki. Edita.
- Salmivalli, C. 1998b. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere; Tammer-paino.
- Salmivalli, C. 1998c. Not only bullies and victims. Participation in harassment in school classes: some behavioral and personality factors. Turun yliopiston julkaisuja. Julkaisusarja B:225.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Juva; PS –kustannus.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu; Otava.
- Salmivalli, C., Karhunen, J., Lagerspetz, K. 1996. How do the victims respond to bullying? *Aggressive behaviour* 22. 99-109.
- Shavelson R. & Bolus, R. 1982. Self-concept. *Journal of educational psychology* 74. 3-17.
- Stakes. 2005. Kouluterveyskysely 2005. Valtakunnalliset tulokset. Saatavilla www-muodossa <URL: [www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005](http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005) (luettu 13.3.2006).
- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa Puuronen, A., Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Tampere; Tammer-paino.

- Tritt, C. 1997. The relationship between childhood bullying and young adult self-esteem and loneliness. *Journal of humanistic education and development*. 36;1. 35-44.
- Tynjälä, J. 1999. Sleep habits, perceived sleep quality and tiredness among adolescents. A health behaviour approach. Jyväskylä. University of Jyväskylä.
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Juva, WSOY.
- Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984-2002. 2004. Teoksessa: L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoskäsitys, WHO-koululaistutkimus 20 vuotta*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

## LIITE 1

## KOHTAAMISIA KOULULIIKUNNASSA -TUTKIMUS

HYVÄ KOULULAINEN

Olet mukana Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen 'Kohtaamisia koululiikunnassa' -tutkimuksessa. Vastauksesi lisäävät merkittävästi tietämystä kouluikäisten nuorten kouluviihtyvyydestä ja kokemuksista koululiikunnassa.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin, vaan tilastollisina kokonaisuuksina.

Kiitos avustasi ja hyvää jatkoa koulutyöllesi!

Professori Taru Lintunen ja tutkijaryhmä

Vastaaminen on helppoa: täytä lyijykynällä laatikko esim. ☒ tai ympyröi valitsemasi vaihtoehto tai kirjoita vastaus viivalle. Kiitos.

Nimesi: \_\_\_\_\_

**1. Sukupuoli**  Tyttö  Poika

**2. Millä luokalla olet?** \_\_\_\_\_

**3. Minä vuonna olet syntynyt?** \_\_\_\_\_

Seuraavissa kysymyksissä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Kysymyksissä 4a ja 4b laske yhteen aika, jonka käytät päivittäin liikunnan harrastamiseen.

**4a. Kuinka monena päivänä olet viimeisen 7 päivän aikana harrastanut liikuntaa vähintään 60 minuuttia? Merkitse vain yksi vaihtoehto.**

päivänä	0	1	2	3	4	5	6
	7	päivänä					

**4b. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia? Merkitse vain yksi vaihtoehto.**

päivänä	0	1	2	3	4	5	6
	7	päivänä					

**5. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?**

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

**6. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? Merkitse kolme eniten harrastamaasi lajia.**

Talvella 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 Kesällä 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**7. Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?**

- Ehdottomasti kyllä
- Luultavasti kyllä
- Luultavasti en
- Ehdottomasti en

**8. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?**

- Yksi parhaista
- Hyvä
- Keskitasoa
- Alle keskitason

**9. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on:**

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

**10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?**

- Päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En koskaan

**11. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka monta TUNTIA viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?**

- En yhtään
- Noin 1/2 tuntia
- Noin tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- 7 tuntia tai enemmän

**12. Pituutesi (cm)?** \_\_\_\_\_

**13. Painosi (kg)?** \_\_\_\_\_

Monet nuoret loukkaantuvat urheillessaan tai tapellessaan toisten kanssa eri paikoissa esimerkiksi kaduilla tai kotona. Loukkaantumisiin luetaan myös myrkytystilat ja palovammat, mutta ei sairauksia kuten esimerkiksi tuhkarokko tai flunssa. Seuraava kysymys koskee tapaturmia, joita sinulla on saattanut olla viimeisen vuoden aikana.

**14. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet loukkaantunut niin, että olet joutunut lääkärin tai sairaanhoitajan hoidettavaksi?**

- En ole loukkaantunut viimeisen 12 kuukauden aikana
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

**15. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet ollut tappelussa, jossa on käytetty väkivaltaa?**

- En ole ollut tappelussa
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

Seuraavaksi muutamia kysymyksiä koulukiusaamisesta. KIUSAAMISELLA TARKOITETAAN tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee ilkeitä tai epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä, tai kun hänet joissakin tilanteissa jätetään tahallaan ulkopuoliseksi. KIUSAAMISTA EI OLE se, kun kaksi

suunnilleen samanvahvuista riitelee tai tappelee. Kiusaamista ei ole myöskään leikillinen ja hyväntahtoinen kiusoittelu.

**16. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana?**

- Minua ei ole kiusattu muutamien viime kuukausien aikana
- Minua on kiusattu vain kerran tai kaksi kertaa
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

**17. Kuinka usein olet osallistunut muiden kiusaamiseen koulussa muutamien viime kuukausien aikana?**

- En ole kiusannut muita muutamien viime kuukausien aikana
- Olen osallistunut vain kerran tai kaksi muiden kiusaamiseen
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

**18. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?**

**Merkitse yksivaihtoehto kumpaankin kohtaan.**

- |   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| Poikia                                      |   | Tyttöjä                            |
| <input type="checkbox"/> Ei yhtään          |   | <input type="checkbox"/> Ei yhtään |
| <input type="checkbox"/> Yksi               |   | <input type="checkbox"/> Yksi      |
| <input type="checkbox"/> Kaksi              | <input type="checkbox"/> Kaksi              |                                    |
| <input type="checkbox"/> Kolme tai useampia | <input type="checkbox"/> Kolme tai useampia |                                    |

**19. Kuinka monena päivänä viikossa vietät aikaa ystäväsi kanssa heti koulun jälkeen?**

päivänä      0                      1                      2                      3                      4                      5  
                     päivänä

**20. Kuinka monena iltana viikossa vietät aikaa ystäväsi kanssa?**

iltana            0                      1                      2                      3                      4                      5                      6  
                     7                      iltana

**21. Kuinka usein puhut ystäväsi kanssa puhelimesta tai lähetät heille teksti- tai sähköpostiviestejä?**

- Harvoin tai en koskaan
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-4 päivänä viikossa
- 5-6 päivänä viikossa
- Joka päivä

**22. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?**

- Kyllä, hyvin usein
- Kyllä, melko usein
- Kyllä, joskus
- En

**23. Alla on kuva tikapuista. Tikapuiden yläosan '10' kuvaa sinun kannaltasi parasta mahdollista elämäntilannetta ja alaosan '0' huonointa mahdollista elämäntilannetta.**

**Merkitse rasti siihen ruutuun, missä kohtaa tikapuita yleensä ottaen tunnet olevasi tällä hetkellä.**

<input type="checkbox"/>	10	Paras mahdollinen elämäntilanne
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	7	
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	5	
<input type="checkbox"/>	4	
<input type="checkbox"/>	3	
<input type="checkbox"/>	2	
<input type="checkbox"/>	1	
<input type="checkbox"/>	0	Huonoin mahdollinen elämäntilanne

**24. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?**

Harvem- ei	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran kuukau- min tai	Noin kerran
---------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-------------



	viikossa		dessa		
	koskaan				
1) Päänsärkyä .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
.....					
2) Vatsakipuja .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
3) Niska-hartiasärkyjä .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
4) Selkäkipuja .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
5) Masentuneisuutta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
6) Ärtynyttä tai pahantuulisuutta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
7) Hermostuneisuutta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
8) Vaikeuksia päästä uneen .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
9) Huimauksen tunnetta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
10) Väsymystä ja uupumusta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
.....					
11) Ruokahaluttomuutta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
.....					
12) Jännittyneisyyttä .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
13) Alakuloisuutta .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
14) Heräilemistä öisin .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
15) Pelkoja.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

**25. Ole hyvä ja merkitse seuraavien väitteiden kohdalle se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi muutaman viimeisen viikon aikana.**

	Ei koskaan	Joskus	Usein
	Lähes aina		
1) Pidän siitä, miten asiat kannaltani sujuvat .....	1.....	2.....	3..... 4
2) Elämäni sujuu hyvin .....	1.....	2.....	3..... 4
3) Haluaisin muuttaa useita asioita elämässäni .....	1.....	2.....	3..... 4
4) Toivoisin eläväni erilaista elämää .....	1.....	2.....	3..... 4
5) Elän hyvää elämää .....	1.....	2.....	3..... 4
6) Se, mitä minulle tapahtuu, tuntuu hyvältä .....	1.....	2.....	3..... 4

**26. Pidätkö itseäsi....?**

- Liian laihana
- Hieman liian laihana
- Sopivan kokoisena
- Hieman liian lihavana
- Liian lihavana

**27. Merkitse se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkansa sinun kohdallasi.**

	Täysin samaa eri	Osittain eri mieltä mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin mieltä mieltä
a) Tunnen olevani ainakin yhtä pystyvä ja taitava ihminen kuin muutkin .....	1	2	3	4
b) Minusta tuntuu, että minulla on useita hyviä ominaisuuksia .....	1	2	3	4
c) Tunnen itseni usein epäonnistuneeksi .....	1	2	3	4
d) Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset .....	1	2	3	4
e) Tunnen, että kelpaan.....	1	2	3	4
f) Olen tyytyväinen itseeni .....	1	2	3	4
g) Tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi .....	1	2	3	4
h) Toisinaan ajattelen, että minusta ei ole mihinkään .....	1	2	3	4

**28. TYTÖILLE: Ovatko kuukautisesi jo alkaneet?**

- Ei, kuukautiseni eivät ole vielä alkaneet  
 Kyllä, kuukautiseni alkoivat ollessani 9-10-11-12-13-14-15-16-vuotias

**29. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä?**

- Pidän koulunkäynnistä hyvin paljon  
 Pidän koulunkäynnistä melko paljon  
 En pidä koulunkäynnistä kovin paljon  
 En pidä koulunkäynnistä lainkaan

**30. Seuraavaksi muutamia väitteitä koulustasi. Merkitse kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
1) Koulussamme oppilaat osallistuvat sääntöjen tekemiseen .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2) Oppilaita kohdellaan koulussamme liian ankarasti .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3) Koulumme säännöt ovat oikeudenmukaiset .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
4) Koulumme on mukava paikka .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
5) Tunnen kuuluvani tähän kouluun .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
6) Tunnen oloni turvalliseksi tässä koulussa .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

**31. Seuraavaksi muutamia väitteitä opettajistasi. Merkitse kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
1) Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2) Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3) Saan ylimääräistä apua, kun tarvitsen sitä .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
4) Opettajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

**32. Seuraavaksi muutamia väitteitä oman luokkasi oppilaista. Merkitse kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
1) Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2) Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3) Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
4) Oppilaat ovat mukana järjestämässä koulun tapahtumia .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

**33. Merkitse kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
1) Jos minulla on ongelmia koulussa, vanhempani ovat valmiita auttamaan.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2) Vanhempani tulevat mielellään kouluun keskustelemaan opettajien kanssa.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3) Vanhempani rohkaisevat minua menestymään koulussa.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
4) Vanhempani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle koulussa tapahtuu .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

**34. Merkitse kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
1) Menen mielelläni kouluun .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2) Pidän koulussa olemisesta.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3) En pidä monista koulunkäyntiin liittyvistä asioista .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
4) Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
5) Pidän koulussa tehtävistä asioista .....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

**35. Kuinka monena päivänä olet pinnannut koulusta tämän kevätlukukauden aikana?**

- En yhtenäkkään päivänä
- Yhtenä päivänä
- Kahtena päivänä
- Kolmena päivänä
- Neljänä päivänä tai useammin

**36. Oletko ollut laihdutuskuurilla, muuttanut ruokatottumuksiasi tai tehnyt jotain muuta hallitaksesi painoasi viimeisten 12 kuukauden aikana?**

- En - SIIRRY KYSYMYKSEEN 38 (seuraavalla sivulla)
- Kyllä, muutamana päivänä
- Kyllä, viikon
- Kyllä, kauemmin kuin viikon, mutta vähemmän kuin kuukauden
- Kyllä, kuukauden
- Kyllä, kauemmin kuin kuukauden, mutta vähemmän kuin 6 kuukautta
- Kyllä, 6 kuukautta tai enemmän

**37. Mitä seuraavista olet käyttänyt painonhallintakeinoina viimeisen 12 kuukauden aikana?**

- |  | Kyllä                    | Ei                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a) kuntoillut  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) jättänyt aterioita väliin (ollut syömättä)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) paastonnut (ollut syömättä 24 tuntia tai enemmän)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) syönyt vähemmän makeisia  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) käyttänyt vähemmän rasvaa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) juonut vähemmän (sokeripitoisia) limsoja  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) syönyt vähemmän (pienempiä annoksia)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) syönyt enemmän hedelmiä ja/tai vihanneksia  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) juonut enemmän vettä  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) rajoittanut ruokavalioni vain yhteen tai muutamaaan ruoka-aineeseen (syönyt vain hedelmiä ja/tai vihanneksia, juonut pelkästään juomia, syönyt vain vettä ja leipää, ...) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| k) oksentanut  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| l) käyttänyt laihdutuspillereitä tai ulostuslääkettä   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| m) polttanut enemmän tupakkaa  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| n) laihduttanut terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| o) muuta, mitä _____   |                          |                          |

**38. Pidätkö itseäsi.....?**

- Erittäin hyvännäköisenä
- Melko hyvännäköisenä
- Tavallisen näköisenä
- En kovin hyvännäköisenä
- En lainkaan hyvännäköisenä

### 39. KOULUN OLOSUHTEET

Valitse kunkin väitteen kohdalla lähinnä mielipidettäsi oleva vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
Liikuntatilat ovat riittävän tilavia .....	1	2	3	4	5
Liikuntatilojen ilmanvaihto on hyvä .....	1	2	3	4	5
Liikuntatilojen lämpötila on sopiva .....	1	2	3	4	5
Koulun piha on viihtyisä .....	1	2	3	4	5

### 40. KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

Valitse lähinnä mielipidettäsi oleva vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
Liikuntaryhmäni oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä .....	1	2	3	4	5
Ryhmissä työskentely sujuu hyvin liikunnassa .....	1	2	3	4	5
Viihdyn liikuntatunneilla .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunnit ovat monipuolisia .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla saan palautetta .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunnit ovat demokraattisia .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla korostuu kilpailullisuus .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla yhteistoiminta sujuu hyvin .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla saan päättää asioista .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla noudatetaan sääntöjä .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla kuunnellaan oppilaiden ehdotuksia ja mielipiteitä .....	1	2	3	4	5
Liikunnanopettaja välittää oppilaistaan .....	1	2	3	4	5

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
Liikunnanopettaja kohtelee oppilaita tasapuolisesti .....	1	2	3	4	5
Liikunnanopettaja on joustava.....	1	2	3	4	5
Liikuntatunnit ovat riidattomia .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla ongelmatilanteisiin puututaan.....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla ongelmatilanteet saadaan ratkaistua rakentavasti.....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat ovat mukana ongelmien ratkaisemisessa .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla vuorovaikutus oppilaiden kesken on toimivaa .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla vuorovaikutus oppilaiden ja opettajan kesken on toimivaa .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaita ei nolata.....	1	2	3	4	5
Liikuntatuntien yhteishenki on hyvä .....	1	2	3	4	5
Liikuntaryhmä on hyvin ryhmäytynyt .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaiden toivomukset huomioidaan .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat huomioidaan yksilöinä .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaisiin luotetaan ja annetaan vastuuta .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat kannustavat toisiaan.....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla opettaja kannustaa oppilaitaan .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla osataan tehdä yhteistyötä .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunteihin osallistutaan hyvin .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat ovat ystävällisiä toisilleen .....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla opettaja on ystävällinen oppilaille.....	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla opettaja ei painosta oppilaita .....	1	2	3	4	5



	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä  mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	eri
Liikuntatunneilla oppilaat valittavat paljon.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatuntien ilmapiiri on hyvä.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla kaikki hyväksytään mukaan tehtäviin.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatuntien työrauha on hyvä.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla kaikki osallistuvat tehtäviin.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla haukutaan toisia.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla tullaan toimeen keskenään.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla on helppo osallistua.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla autetaan ja huomioidaan toisia.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Liikuntatunneilla ollaan avoimia ja keskustellaan keskenään.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Tunnen kaikki liikuntaryhmäläiseni.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

### Koulussamme:

Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Luokkakaverit tulevat väliin, jos jotain oppilasta kiusataan.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Minulla on ystäviä tässä koulussa.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Opettajien kanssa on helppo tulla toimeen.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Useimmat opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Useimmat opettajat ovat ystävällisiä.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5

## 41. ITSENSÄTOTEUTTAMISEN MAHDOLLISUUDET KOULUSSA

Valitse kunkin väitteen kohdalla lähinnä mielipidettäsi oleva vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä	Samaa Täysin mieltä mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä eri	
Minun työtäni arvostetaan koulussa.....	1	2	3	4	5
Minua pidetään koulussa henkilönä, jolla on merkitystä.....	1	2	3	4	5
Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan mielipiteeni .....	1	2	3	4	5
Oppilaiden mielipiteet otetaan huomioon koulun kehittämisessä.....	1	2	3	4	5
Koulussamme oppilaat osallistuvat sääntöjen tekemiseen.....	1	2	3	4	5
Opettajat eivät odota minulta liikaa opiskelussani.....	1	2	3	4	5
Arvostan itse koulutyötäni.....	1	2	3	4	5
Toimin vastuullisesti kouluun liittyvissä asioissa .....	1	2	3	4	5
Tunnen vahvuuteni ja heikkouteni kouluasioissa .....	1	2	3	4	5
Pystyn seuraamaan oppituntien opetusta.....	1	2	3	4	5
Olen löytänyt itselleni sopivan opiskelutavan.....	1	2	3	4	5
Pystyn tekemään omatoimisuutta vaativia tehtäviä .....	1	2	3	4	5
Pystyn keskittymään tehtäviini.....	1	2	3	4	5
Suoriudun läksyistäni.....	1	2	3	4	5
Saan apua opettajalta, jos tarvitsen sitä.....	1	2	3	4	5
Saan tukiopetusta, jos tarvitsen sitä.....	1	2	3	4	5
Saan erityisopetusta, jos tarvitsen sitä.....	1	2	3	4	5
Saan ohjausta opiskeluuni, jos tarvitsen sitä.....	1	2	3	4	5
Opettajat kannustavat minua opiskelussa .....	1	2	3	4	5
Saan kiitosta, jos olen suoriutunut hyvin tehtävissäni.....	1	2	3	4	5
	Täysin	Samaa Täysin	En	Eri	

	samaa mieltä	mieltä mieltä	osaa sanoa	mieltä	eri
Opiskelu on minusta helppoa .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
Useimpien oppiaineiden etenemisvauhti on minulle sopiva .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
Koulussani on minua kiinnostavia valinnaisaineita .....	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
Koulussani on minua kiinnostavia kerhoja.	1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5

## 42. EHDOTUKSIA KOULULIIKUNNAN KEHITTÄMISEKSI

Miten oppilaat voisivat parantaa liikuntatuntien viihtyvyyttä?

---

Miten opettajat voisivat parantaa liikuntatuntien viihtyvyyttä?

---

Miten vuorovaikutus liikuntatunneilla sujuu?

---

Liikuntatuntien ilmapiiri on

---

**Kiitos vastauksistasi!**

## LIITE 2

**KOHTAAMISIA KOULULIIKUNNASSA**

Hyvä koululainen

Olet mukana 'Kohtaamisia koululiikunnassa' -tutkimuksessa, jota tehdään Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksella. Olemme kiinnostuneita nuorten omista kokemuksista, joita tutkimuksissa on toistaiseksi kuultu vain harvoin. Kirjoittamalla tämän aineen autat tutkijoita ja tarjoat näkökulman nyky- nuoren kokemuksiin koululiikunnasta ja ulkonäköasioista. Kiitos siitä! Kirjoitustasi käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkijoita lukuunottamatta kukaan ei tule näkemään sitä.

Hyvää jatkoa!

Taru Lintunen ja tutkijaryhmä

Professori

**TAUSTA-AINEISTOA:**

**Viihtyminen koulussa** on sekä oppilaille että opettajille tärkeää. Tutkimuksissa on todettu, että hyvin toimivan koulun tunnusomaisiin piirteisiin kuuluu myönteinen ilmapiiri. Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset oppilaat viihtyvät koulussa yleisesti samalla tasolla kuin muut eurooppalaiset oppilaat. Parhaiten viihtyvät oppilaat muissa Pohjoismaissa ja USA:ssa. Arvostus luokassa ja käsitys menestymismahdollisuuksista olivat Suomessa jonkin verran keskiarvoja myönteisemmät, kun taas opettajan ja oppilaan suhde oli kielteisempi ja koulukielteisyys oli merkitsevästi yleisempää kuin muissa maissa. Noin 70 % tytöistä pitää melko tai hyvin paljon koulunkäynnistä, kun pojista vain 54 % on samaa mieltä. Kahdenkymmenen maan vertailussa suomalaiset pojat olivat tältä osin toiseksi viimeisellä sijalla.

**Koululiikunta** herättää paljon tunteita. Liikunta on selvitysten mukaan eräs suosituimmista kouluaineista. Samaan aikaan useilla oppilailta saattaa olla kielteisiä kokemuksia koululiikunnasta. Koululiikunta - tuskaa vai hauskaa harrastamista? Koululiikunta ei - kirjaimellisesti - jätä ketään kylmäksi.

**Ulkonäköasiat.** Oletko pohtinut, ihmetellyt tai arvioinut omaa ruumistasi, tai onko ruumiisi ehkä tuottanut Sinulle ongelmia tai positiivisia kokemuksia? Voit käsitellä aineessa kiinnostuksesta riippuen esimerkiksi seuraavia teemoja: tyytyväisyys omaan ulkonäköön, ulkonäköpaineet, laihuus ja lihavuus, vaatteet ja meikit - peittää vai paljastaa? Seksi ja seksuaalisuus, muistoja ja tunteita ruumiiseen liittyen, naiseksi kasvaminen, ym.

### **AINEENAIHEITA:**

Pohdi aineessa **viihtyvyyttä koululiikunnassa** ja otsikoi aineesi esimerkiksi seuraavasti:

Miten viihdyn liikuntatunneilla

Koulukiusaaminen, syrjäytyminen ja nolot tilanteet liikuntatunneilla

Pohdintoja ulkonäkövaatimuksista, joita koulussani esiintyy

## Kohtaamisia koululiikunnassa –tutkimus

Arvoisa opettaja!

Paljon kiitoksia ainekirjoituksen järjestymisestä ja järjestämisestä oppilaille. Saamme näin arvokasta tietoa oppilaiden koululiikunta- ja ulkonäkökokemuksista. Tämä on osa liikunnanopettajien täydennyskoulutustutkimusta, jota toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen laitoksella. Annan tarvittaessa mielelläni lisätietoja.

Pyytäisittekö oppilaita kirjoittamaan nimensä aineeseen? Saamme näin tietoon oppilaan sukupuolen ja voimme myös yhdistää aineen tietoja erikseen tehtävän kyselyn tietoihin. Kaikkia kerättyjä tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti.

Arvostan sitä, että tällainen lisätyötä vaativa ainekirjoitus järjestyi vielä näin kiireiseen kevätaikaan.

Hyvää jatkoa!

Jyväskylässä 2.5.2005

Taru Lintunen

Professori

Liikuntatieteiden laitos

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

PL 35 (Viv)

40014 Jyväskylän yliopisto

Puh: (014) 260 2113

Email: taru.lintunen@sport.jyu.fi

**LIITE 3.**

Kyselylomakkeen kysymykset:

WHO:n kouluterveyskyselystä:

4a, 4b, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29,  
30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 ja 38

Konun koulun Hyvinvointiprofiilista:

39, 40 (osa ”koulussamme”) ja 41