

**KOULUKIUSAAMISEN YHTEYS KOULUPÄIVÄN OPPITUNTIEN
ULKOPUOLISEEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN 7-LUOKKALAISILLA**

Matias Hovi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Hovi, M. 2024. Koulukiusaamisen yhteys koulupäivän aikaiseen oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen 7-luokkalaisilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 74 s.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää koulukiusaamisen yhteyttä koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen oppituntien ulkopuolella 7-luokkalaisilla. Tutkielma tarkastelee asiaa eri liikuntamahdollisuuksien sekä kiusaamisroolien kautta. Lisäksi tutkielmassa tarkastellaan, onko koulukiusaamiskokemuksissa, koulupäivän oppituntien ulkopuolisessa liikunta-aktiivisuudessa sekä näiden välisissä yhteyksissä sukupuolieroja.

Tutkielman aineisto on kerätty osana LIKES-tutkimuskeskuksen Liikunta ja hyvinvointi -tutkimusta. Tähän tutkielmaan valittiin poikkileikkasasema vuoden 2013 keväältä. Tutkielman kohdejoukkona on 409 seitsemänluokkalaista oppilasta kahdeksasta eri koulusta. Tyttöjä osallistui 218 (53,3 %) ja poikia 191 (46,7 %). Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelman avulla ja analysointimenetelminä käytettiin ristiintaulukointia sekä yksisuuntaista varianssianalyysia. Hypoteesina oli, että koulukiusaaminen on yhteydessä vähäisempään koulupäivän oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkielman tulokset osoittivat, että koulukiusatuksi joutumisella on yhteyttä koulumatkan kulkutapaan syksyisin ja keväisin. Lisäksi koulukiusatuksi joutuneet tytöt liikkuiivat välituntisin aktiivisemmin kuin ne tytöt, joita ei kiusattu koulussa. Koulukiusaajat taas osallistuivat aktiivisemmin koulun liikuntakerhoihin kuin ne, jotka eivät olleet kiusanneet. Koulukiusaamista tarkastellessa huomattiin, että pojat ovat kiusaajina useammin kuin tytöt. Koulupäivän aikainen oppituntien ulkopuolinen liikunta-aktiivisuus oli pojilla selkeästi tyttöjä aktiivisempaa.

Tutkielma antaa viitteitä, että koulukiusaamisen ja koulupäivän aikaisen oppituntien ulkopuolisen liikunta-aktiivisuuden välillä voi olla yhteyksiä. Tulevaisuudessa aiheesta tulee tehdä yhä enemmän tutkimusta, sillä ajankohtainen tieto on tärkeää muuttuvassa koulumaailmassa. Voisi olla tärkeää esimerkiksi selvittää liikuntatuntien sisällön vaikutusta niissä tapahtuvaan kiusaamiseen. Myös erilaiset koulukiusaamisen vähentämiseen tähtäävät kampanjat ja teot voisivat olla yhä enempi tutkimuksen kohteena, sillä niitä tarvitaan peruskoulumaailmassa.

Asiasanat: koulukiusaaminen, liikunta-aktiivisuus, peruskoulu, peruskouluikäiset, välitunnit, koulumatkat, liikuntakerhot

ABSTRACT

Hovi, M. (2024). The Association Between School Bullying and Out-of-Classroom Physical Activity during the School Day Among 7th Graders. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä Type of Work: Master's Thesis in Physical Education Pedagogy, 74 pages

The purpose of this master's thesis is to investigate the association between school bullying and physical activity during the school day outside of lessons among 7th graders. The study examines this issue through various opportunities for physical activity and roles in bullying. Additionally, the thesis explores whether there are gender differences in experiences of school bullying, out-of-classroom physical activity during the school day, and the relationships between them.

Data for the thesis was collected as part of the LIKES Research Center's "Physical Activity and Well-being" study. A cross-sectional sample from spring 2013 was selected for this thesis. The study population consists of 409 seventh-grade students from eight different schools, with 218 (53.3%) girls and 191 (46.7%) boys. The data was analyzed using IBM SPSS Statistics 28, employing cross-tabulation and one-way analysis of variance (ANOVA) as the analytical methods. The hypothesis proposed that school bullying would be associated with lower levels of physical activity during the school day outside of lessons.

The results of the thesis indicate that being bullied at school is associated with the mode of transportation to school during autumn and spring. Furthermore, girls who were bullied engaged in more active play during recess than those girls who were not bullied at school. Bullies were more likely to participate in school sports clubs than those who did not engage in bullying behavior. When examining school bullying by the gender, it was noted that boys were more frequently identified as bullies than girls. Physical activity during the school day outside of lessons was significantly higher among boys compared to girls.

The thesis provides evidence suggesting potential associations between school bullying and physical activity during the school day outside of lessons. Future research in this area is needed, as up-to-date information is crucial in the evolving school environment. It may be important to investigate the impact of the content of physical education classes on bullying occurrences within them. Moreover, various campaigns and interventions aimed at reducing school bullying could be further explored, as they are needed within the primary school setting.

Keywords: school bullying, physical activity, primary school, adolescents, recess, transportation to school, sports clubs

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 PERUSKOULUOPPILAIKEN KOUKUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS.....	4
2.1 Liikunta-aktiivisuuden määrittely	4
2.2 Liikunta-aktiivisuus peruskouluikäisillä.....	6
2.3 Suomalainen peruskoulu liikunta-aktiivisuuden lisääjänä	7
2.3.1 Liikuntatuntien liikunta-aktiivisuus.....	8
2.3.2 Välituntien liikunta-aktiivisuus	10
2.3.3 Koulumatkojen liikunta-aktiivisuus.....	11
2.3.4 Muu koulupäivän liikunta-aktiivisuus	13
3 KOULUKIUSAAMINEN	15
3.1 Kiisaaminen ja sen erityispiirteet	15
3.2 Koulukiisaaminen peruskoulussa	18
3.3 Koulukiisaaminen koulupäivän liikuntatilanteissa.....	20
4 KOULUKIUSAAMISEN YHTEYS KOULUPÄIVÄN AIKASEEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN.....	22
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
6 TUTKIMUSAINIESTO - JA MENETELMÄT.....	27
6.1 Tutkimuksen otos	27
6.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat.....	27
6.2.1 Välituntiliikuntaindeksi.....	28
6.3.2 Muut mittarit ja muuttujat	30
6.3 Aineiston analysointi	33
6.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	34

7 TULOKSET.....	36
7.1 Koulukiusaamisen esiintyvyys.....	36
7.2 Liikunta-aktiivisuus koulupäivän oppituntien ulkopuolisten liikuntamahdolli- suuksien aikana	39
7.2.1 Välituntien liikunta-aktiivisuus	39
7.2.2 Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen.....	39
7.2.3 Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen.....	41
7.3 Koulukiusaamisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuuteen 7-luokkalaisilla	42
7.3.1 Koulukiusatuksi joutumisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuu- teen 7-luokkalaisilla	42
7.3.2 Koulukiusaajana toimimisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuu- teen 7-luokkalaisilla	43
7.4 Koulukiusaamisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokkalaisilla	44
7.4.1 Koulukiusatuksi joutumisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokka- laisilla.....	44
7.4.2 Koulukiusaajana toimimisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokka- laisilla.....	48
7.5 Koulukiusaamisen yhteys koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen 7-luokka- laisilla	49
8 POHDINTA.....	51
8.1 Päälöydökset	51
8.1.1 Koulukiusaamisen esiintyvyys sekä sukupuolierot	51
8.1.2 Liikunta-aktiivisuus koulupäivän oppituntien ulkopuolisten liikunta- mahdollisuuksien aikana sekä niihin liittyvät sukupuolierot.....	52

8.1.3 Koulukiusaamisen yhteys välituntiliikunta-aktiivisuuteen	53
8.1.4 Koulukiusaamisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan.....	55
8.1.5 Koulukiusaamisen yhteys liikuntakerhoihin osallistumiseen	56
8.2 Johtopäätökset	57
8.3 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet.....	58
8.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	59
LÄHTEET	62

1 JOHDANTO

”Kaivonkansi. Ei sitä voi niinku sanoin kuvailla sitä pelkoa. Et sä olit varma, että sut tiputetaan sinne” kertoo Niko Tiuraniemi Yleisradion Perjantai-dokkarissa (2022). Nikon avoin kertomus koulukiusaamiskokemuksistaan pysäyttää ja alkaa jopa ahdistaa. Jos pelkkä kuuleminen aiheuttaa näin vahvan reaktion, ei voi kuvitellakaan, mitä kaikkea vastaan Niko on joutunut kamppailemaan. Valitettavasti Nikon kertomus ei ole yksittäistapaus, vaan koulukiusaaminen on vakava ja laaja ongelma suomalaisessa peruskoulussa. Peruskouluikäisistä kiusattuja on useimpien tutkimusten perusteella noin 5–15 prosenttia (Salmivalli 2010a, 14). Vaikka kiusaamista voi olla mahdoton kitkeä kokonaan pois, on jokainen tapaus silti liikaa, sillä koulukiusaamisen voi aiheuttaa vakavia psyykkisen terveyden vaurioita (Hamarus 2008, 148) sekä fyysistä ja henkistä pahoinvointia (Pörhölä 2008). Kiusaaminen ja sen tuoma pahoinvointi voivat radikaaleissa tapauksissa olla yhteydessä erittäin vakaviin tragedioihin, kuten kouluampumisiin (Dowdell ym. 2022; Poliisin tiedote 2024) sekä itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Baiden & Tadeo 2020). Näin ollen koulukiusaaminen näyttyy itselleni sellaisena ongelmana, jota haluan tutkia tarkemmin, sillä sitä on saatava vähennettyä.

Tulevaisuuden liikunnanopettajana koen, että yksi peruskoulun merkittävistä tehtävistä on – laaja-alaisten osaamistavoitteiden lisäksi – sen rooli lasten ja nuorten jokapäiväisenä liikuttajana. Esimerkiksi koulun liikuntatunneilla oppilaat oppivat liikunnallista elämäntapaa sekä kasvavat liikunnan avulla. (Koivula ym. 2017, 264–265; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20–24) Peruskoulu tavoittaa lähes jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren, mikä tarjoaa sille mahdollisuuden luoda liikunnallisenlapsuus- ja nuoruusajan. Tammelinin ym. (2015) mukaan vähän liikkuvien lasten ja nuorten reippaasta liikunta-aktiivisuudesta lähes puolet tulee koulupäivän aikana. Myös Ottelinin (2015, 144) mukaan koulupäivän aikainen liikunta lisää merkittävästi peruskouluikäisten liikunta-aktiivisuutta. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on siis selkeä merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle. Olisi tärkeää, että koulussa jokaisella olisi mahdollisuus liikkua aktiivisesti, eikä esimerkiksi koulukiusaaminen aiheuttaisi vetäytymistä välituntien liikuntamahdollisuuksista tai vähentäisi liikunta-aktiivisuutta liikuntatunneilla. Lapsuuden ja

nuoruuden liikunta-aktiivisuus voi ennakoida liikunnallisesti aktiivisempaa elämäntapaa myös aikuisena (Telama ym. 2014). Esimerkiksi Yang ym. (2013) huomasivat tutkimuksessaan, että koulumatkojen aktiivinen kulkeminen oli yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen.

Korkeamman liikunta-aktiivisuuden merkitys peruskouluikäisten terveydelle, kehitykselle ja hyvinvoinnille on tunnistettu tärkeäksi (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9). Liikunnan on nähty parantavan lasten ja nuorten koulumenestystä, oppimista sekä tiedollista toimintaa (Syväoja ym. 2012). Näin ollen on tärkeää tarkastella peruskouluikäisten liikunta-aktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämä voi antaa enemmän mahdollisuuksia kitkeä liikunta-aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä sekä lisäämään sitä nostavia tekijöitä tulevaisuudessa.

Koulukiusaaminen voi vaikuttaa yleisesti liikunta-aktiivisuuteen. Roman ja Taylor (2013) havaitsivat, että koulukiusatuksi tulleet saavuttivat 60 minuutin liikunta-aktiivisuuden kahtena tai useampana päivänä viikossa harvemmin kuin muut. Greenleafin ym. (2014) tutkimuksessa kiusatut koululaiset taas ilmoittivat liikkuvansa vähemmän aktiivisesti kuin ei-kiusatut. Koulukiusaaminen voi olla yhteydessä myös vähäisempään koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen, sillä se esimerkiksi vähentää koululiikuntaan osallistumista (Roman & Taylor 2013), koululiikunnasta nauttimista (Scarpa ym. 2012) sekä osallistumista välituntien liikunta-aktiviteetteihin (Stanley ym. 2012).

Suomessa koulukiusaamisen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen on tutkittu kahdessa pro gradu tutkielmassa, joissa huomattiin, että kiusatuksi tulemisen kokemus oli yhteydessä vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen (Perälä & Pispala 2015; Rasi 2021). Myös kiusaajana toimiminen voi olla yhteydessä yksilön liikunta-aktiivisuuteen, kuten esimerkiksi Perälän ja Pispalan (2015, 80) pro gradu -tutkielmassa. Toisaalta tästä on löydetty myös päinvastaisia tuloksia (Mendez ym. 2019).

Myönteisten liikuntakokemusten vähentyminen tai puuttuminen koulupäivistä ovat suuri riski liikunta-aktiivisuudelle, sillä ne ovat tärkeässä roolissa aktiivisen liikuntasuhteen muodostumisessa. Tämä korostuu peruskoulun alkupuolella, sillä lapsuudessa omaksuttu aktiivinen elämäntapa jatkuu todennäköisemmin myös aikuisuudessa (Karvonen ym. 2016). Liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa on tärkeä tukea kaikin keinoin peruskouluikäisten keskuudessa ja koulukiusaamisen kitkeminen voi olla yksi tärkeistä teoista sen eteen.

Tarkastelen tässä pro gradu -tutkielmassani peruskouluikäisten koulupäivän oppituntien ulkopuolista liikunta-aktiivisuutta ja koulukiusaamista sekä niiden yhteyttä. Koulukiusaamisen kohdalla keskityn kiusatuksi tulemisen kokemuksiin sekä kiusaajana toimimiseen. Kirjallisuuskatsauksen aikana tutkin koulupäivän liikunta-aktiivisuutta laajemmin, jolloin mukana ovat myös koulupäivän oppitunnit.

2 PERUSKOULUOPPILAIEN KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Suomessa vakituisesti asuvat lapset ovat oppivelvollisia. Oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta ja päättyy, kun oppivelvollinen suorittaa ylioppilastutkinnon, ammatillisen koulutuksen tutkinnon tai vastaavan ulkomailla tai Ahvenanmaalla suoritettua tutkinnon. Oppivelvollisuus päättyy myös, kun oppilas täyttää 18 vuotta. Oppivelvollisen tulee käydä perusopetuksessa tai saada vastaavaa opetusta muuta kautta. Oppivelvollisuus jatkuu nykyään myös toiselle asteelle, mutta tässä tutkielmassani tarkastelen peruskoulua ja sen oppilaita. (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020; Perusopetuslaki 628/1998.) Suomessa lähes kaikki lapset osallistuvat peruskoulun opetukseen. Suomen virallisen tilaston (2024) mukaan vuonna 2023 suomalaisissa peruskouluissa oli 561 000 oppilasta. Kotikoulua käyvien ja ulkomailla tilapäisesti asuvien lasten osuus oli noin 1000 oppilasta.

Peruskoululla on suuri vastuu lasten ja nuorten kasvattajana sekä liikuttajana. Tässä luvussa tarkastellaan suomalaista peruskoulua lasten liikuttajana. Lisäksi syvennyttään tarkemmin suomalaisten peruskoululaisten liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana.

2.1 Liikunta-aktiivisuuden määrittely

Liikunta-aktiivisuus on Hirvensalon (2002, 16) mukaan tietoisien valinnan johdosta tehty toiminta, joka lisää kehon liikettä. Liikunta-aktiivisuus tarkastelee liikunnan määrää ja laatua, eikä niinkään kaikkea fyysistä aktiivisuutta. (Nupponen ym. 2010, 14–16) Liikunta-aktiivisuus soveltuu tässä tutkielmassa käytettäväksi termiksi, sillä tutkielmassa halutaan keskittyä nimenomaan koulupäivän aikaiseen liikuntaan. Tarkastelu siis rajataan tilanteisiin, joissa yksilön valinta vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi kävely luokasta ruokalaan on fyysisesti aktiivista toimintaa, joka ei sovellu tämän tutkielman tavoitteisiin.

Yksi mahdollisuus käsitellä koulupäivän aikana tapahtuvaa liikunta-aktiivisuutta on tarkastella sen useutta ja kestoja eli määrää sekä rasittavuutta ja tapaa eli laatua (Bouchard & Stephard 1994, 78–79). Liikunnan määrään vaikuttavat liikunnan useus eli kuinka usein harjoitteita tai

suoritteita tehdään valitun ajanjakson aikana sekä kesto eli kuinka pitkään harjoituksia tehdään ajallisesti. Liikunnan laatua taas voidaan tarkastella sen rasittavuuden sekä tavan kautta. Rasittavuus tarkastelee, kuinka energiaa- ja happea kuluttavaa liikunta on. Esimerkiksi sykkeen avulla voidaan mitata, onko liikunta reipasta tai rasittavaa. Liikuntatapa taas kuvaa, mitä liikuntalajia tai -muotoa harrastetaan. (Nupponen ym. 2014, 14–15)

Liikunta-aktiivisuutta voi nostaa lisäämällä liikunnan rasittavuutta, muuttamalla sen tapaa tai lisäämällä sen määrää. Tämä antaa esimerkiksi mahdollisuuden tarkastella välitunteja liikunta-aktiivisuus käsitteen kautta, sillä välitunneilla on mahdollista toimia monella eri rasittavuuden tasolla. Monessa tutkimuksessa välituntien liikunta-aktiivisuutta tarkastellaan silti fyysisenä aktiivisuutena, minkä vuoksi termit tulevat kulkemaan tässä tutkielmassa osittain limittäin.

Liikunta-aktiivisuutta tarkastellessa on otettava huomioon myös termi liikunta. Liikunta on Lauri ”Tahko” Pihkalan käyttöön ottama suomen kielen sana, jota on määritelty monella eri tavalla. Liikunta on sanana hyvin suomalainen, sillä täysin vastaavaa sanaa on vaikea löytää muista kielistä. Liikunta laajimmillaan tarkoittaa tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, joka lisää energiankulutusta. (Laakso 2007, 17; Vuori 2010, 17–20) Liikunta voidaan siis nähdä vapaaehtoisuuteen perustuvana fyysisenä aktiivisuutena, joka sisältää myös kiinnostuksen toimintaa kohtaan. Voidaan puhua liikuntaharrastuksista, joihin osallistutaan elämysten, terveyden tai jonkin muun vaikuttavan tekijän vuoksi. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 13; Nupponen 1997, 16; Vuori 2010, 17–20)

Liikunnan ja liikunta-aktiivisuuden termien kanssa limittäin kulkee myös termi fyysinen aktiivisuus, joka on määritelmältään näistä konkreettisin. Kuten Caspersen ym. (1985) määrittelevät, kattaa fyysinen aktiivisuus (engl. ”physical activity”) kaiken luurankolihasen aiheuttaman kehon liikkeen, joka lisää energian kulutusta. (Caspersen ym. 1985) Fyysinen aktiivisuus -termi tarkastelee liikettä itsessään, eikä niinkään sen ympärillä vaikuttavia viitekehyksiä, kuten esimerkiksi liikkumisen syytä. Tällä termillä voidaan siis kuvata kaikkea ihmiskehon fyysistä toimintaa. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 13; Nupponen 1997, 16; Vuori 2010, 17–20) Toisaalta termi ”physical activity” voidaan suomentaa

myös liikunta-aktiivisuudeksi (Nupponen ym. 2010, 14). Kansainvälisten lähteiden käyttö on siten sujuvaa, mikä tukee valintaa käyttää tässä tutkielmassa termiä liikunta-aktiivisuus.

Liikunta on siis fyysistä aktiivisuutta, mutta kaikki fyysinen aktiivisuus ei välttämättä ole liikuntaa. Esimerkiksi kirjoittaminen vaatii fyysistä aktiivisuutta, mutta se ei ole liikuntaa. Lisäksi jonkin pakon edessä tapahtuva fyysinen aktiivisuus ei edellä kuvatun määritelmän mukaan ole liikuntaa. On silti huomattava, että hyötyliikuntaan sisältyvät monet arkiaskareet sekä esimerkiksi koulumatkapyöräily ovat liikuntaa (Laakso 2007, 17). Liikunta onkin monimuotoinen käsite, joka voidaan jakaa erilaisiin alaluokkiin, kuten hyöty-, kunto- ja terveystuokuntaan (Vuori 2010, 18).

Liikunta, liikunta-aktiivisuus ja fyysinen aktiivisuus ovat limittäisiä termejä, joista löytyy eroja. Terminä liikunta-aktiivisuuden nähdään soveltuvan parhaiten tämän tutkielman tarkoitukseen, sillä sen avulla voi tarkastella koulupäivän aikana tapahtuvaa omaan valintaan perustuvaa liikuntaa eli tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta. Tämä valinta keskustelee hyvin myös muiden aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Nupponen ym. (2010) käyttävät tutkimuksessaan termiä liikunta-aktiivisuus kuvatessaan ja tarkastellessaan omatoimista osallistumista kouluajalla ja koulun ulkopuolella tapahtuvaan liikuntaan. Liikunta-aktiivisuuden käyttö antaa mahdollisuuden tarkastella liikuntaa suhteessa koulukiusaamiseen.

2.2 Liikunta-aktiivisuus peruskouluikäisillä

Peruskouluikäisten liikunta-aktiivisuutta on tutkittu muun muassa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimusten avulla. Yksi tapa tarkastella nuorten liikunta-aktiivisuutta on peilata sitä suhteessa Opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumissuositukseen. Liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11) LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että keväällä 2022 liikkumissuosituksen saavutti 33 prosenttia 7–15-vuotiaista nuorista. Nuorempi ikä oli yhteydessä parempaan liikkumissuositusten saavuttamiseen. Lisäksi pojat saavuttivat liikuntasuositukset yleisemmin kuin tytöt. (Husu ym. 2023) Muutamaa vuotta vanhemmassa LIITU-tutkimuksessa huomattiin,

että liikunta-aktiivisuuden määrä oli yhteydessä pidempiin yöuniin, aamiaisen säännöllisempään syöntiin sekä parempaan mielenterveyteen (Kokko ym. 2019a).

Liikunta-aktiivisuutta on tutkittu myös laajemmin eri maiden välillä. Katzmarzyk ym. (2015) tarkastelivat 12 eri valtion 9–11-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden määrää vuosina 2011–2013. Liikunta-aktiivisuutta tarkasteltiin mittaamalla aika, jonka tutkittava liikkui rasittavasti tai kuormittavasti yhden päivän aikana. Tutkimukseen osallistuneiden keskiarvoksi muodostui 60 minuuttia rasittavaa ja kuormittavaa liikuntaa päivittäin. Suomalaisten 9–11-vuotiaiden lasten keskiarvo oli 71 minuuttia, mikä oli eniten vertaillessa tutkittavien valtioiden keskiarvoja. Suomalaiset siis liikkuivat aktiivisemmin suhteessa verrokkimaihin. (Katzmarzyk ym. 2015)

Tutkimustulokset näissä kahdessa tutkimuksessa (Katzmarzyk ym. 2015; Husu ym. 2023) ovat osittain linjassa. LIITU-tutkimuksessa jokaisena päivänä liikkumissuosituksen saavutti reilut 40 prosenttia 9–11-vuotiaista (Husu ym. 2023). On silti huomattava, että Katzmarzyk ym. (2015) tutkimuksen 71 minuutin keskiarvon voisi saavuttaa, vaikka täyttäisi liikuntasuosituksen vain 5–6 päivänä. Molemmissa tutkimuksissa aineisto hankittiin objektiivisesti liikemittareiden avulla, mikä parantaa tutkimusten vertailtavuutta (Katzmarzyk ym. 2015; Husu ym. 2023).

2.3 Suomalainen peruskoulu liikunta-aktiivisuuden lisääjänä

Suomalainen peruskoulu tavoittaa erittäin laajalti suomalaiset lapset ja nuoret (ks. Suomen virallinen tilasto 2024). Peruskoululla on mahdollisuus ja vastuu välittää koulua käyville tarpeellisia tietoja ja taitoja, jotta he pärjäävät elämässä. Lisäksi peruskoulun tulee tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua kohti vastuullista yhteiskunnan jäsenyyttä. (Perusopetuslaki §2 628/1998, 1998) Perusopetus luo pohjan yleissivistykselle ja liikunta on yksi oppiaine, jonka avulla erilaisia taitoja ja tietoja pystytään kehittämään (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 14).

Peruskoulupäivän aikana oppilaille on monia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja olla fyysisesti aktiivisia. Koulupäivän selkein liikuntamahdollisuus on koulussa järjestettävät

liikunnan oppitunnit. Valtioneuvoston uusin asetus peruskoulun tuntijaosta (793/2018, 6§) takaa kaikille peruskoulun oppilaille vähintään kaksi 45 minuutin liikunnan oppituntia viikoittain. Lisäksi 3–6 luokilla sekä 7–9 luokilla lisätään yksi 45 minuutin liikunnan oppitunti yhden lukuvuoden ajaksi. Oppilaille on monissa kouluissa mahdollisuus valita liikuntaa myös valinnaiseksi aineeksi, jolloin viikoittaiset liikuntatuntimäärät lisääntyvät entisestään. (Valtioneuvoston asetus 793/2018, 6§)

Liikuntatuntien lisäksi koulussa voi harrastaa liikuntaa välituntien ja koulumatkojen aikana. Välituntien määrät, viettopaikat ja kestot vaihtelevat kouluittain sekä ala- ja yläkoulun välillä, mutta lähtökohtaisesti jokin liikuntamuoto on mahdollistettu. (Ottelin 2015, 50–51) Lisäksi koulumatkat kuuluvat koulupäivään ja aktiivisesti tehty koulumatka voikin nostaa päivän liikunta-aktiivisuutta merkittävästi (Larouche ym. 2014). Koulu voi myös tarjota erilaisia mahdollisuuksia osallistua organisoituun liikuntakerhotoimintaan koulupäivän jälkeen (Lehto 2021, 13). Liikuntaa voi olla myös integroituna muiden oppiaineiden oppitunneilla (Ottelin 2015, 51).

Tämän tutkielman kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan kouluajan liikunta-aktiivisuutta kokonaisuutena, vaikka itse tutkimuskysymyksissä jätetään tarkastelun ulkopuolelle koulun oppitunnit. Näin tutkielma luo kokonaiskatsauksen koulusta liikuttajana sekä kiusaamisen yhteydestä koulupäivän aikaiseen liikuntaan, mikä luo paremman viitekehysten koko tutkittavaan aiheeseen. Ainoastaan muut oppitunnit kuin liikuntatunnit rajataan pois, sillä niissä liikunta-aktiivisuus on vähäisempää.

2.3.1 Liikuntatuntien liikunta-aktiivisuus

Liikuntatunnit tavoittavat muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta kaikki peruskoulua käyvät lapset ja nuoret, kun otetaan huomioon myös soveltavat liikuntakasvatustoiminnat (Suomi ym. 2015, 26). Osallistuminen liikuntatunneille on pakollista, mikä tarkoittaa sitä, että liikunnan useudessa ei ole suuria eroja. Liikuntatuntien liikunta-aktiivisuuden erot käyvät ilmi oppilaan osallistumisen aktiivisuudesta ja valitusta rasittavuudesta, mitä kuvataan monissa tutkimuksissa reippaan ja kuormittavan liikunnan osuudella (ks. Lyyra ym. 2017; Salin ym. 2019).

Liikuntatuntien aikaista liikunta-aktiivisuutta on tutkittu Suomessa sekä ulkomailla. Lyyra ym. (2017) tutkivat liikuntatuntien liikunta-aktiivisuutta ja sen suhdetta valittuun liikuntamuotoon 7–9-luokkalaisilla. Liikuntamuodot oli jaettu peleihin, kuten koripalloon ja sulkapalloon sekä peliä sisältämättömiin liikuntamuotoihin, kuten tanssi ja voimistelu. Tutkimuksessa todettiin suomalaisten yläkoululaisten liikkuvan liikuntatunnin aikana vähintään reippaasti 41 prosenttia tunnin kestosta. Pelillisten liikuntatuntien aikana oppilaat olivat aktiivisempia kuin muilla tunneilla. (Lyyra ym. 2017) Samankaltaisen tuloksen sai myös aikoinaan Varstala (1996, 97), jonka tutkimuksessa palloilutuntien sekä muiden lajien tuntien liikunta-aktiivisuus oli suurempi kuin voimistelutunneilla, kun opettajana toimi mies. Naisopettajien tunneilla oppilaat liikkuvat yhtä paljon tunnin ohjelmasta riippumatta. (Varstala 1996, 97)

Salin ym. (2019) taas tutkivat suomalaisia 11-vuotiaita oppilaita. Heidän tutkimuksessaan oppilaat liikkuvat vähintään reippaasti 23 prosenttia liikuntatunnin kestosta, rasittavan liikunnan osuuden ollessa 9 prosenttia. (Salin ym. 2019) Lyyra ym. (2019) taas saivat tutkimuksessaan vastaavia tuloksia kuin Lyyra ym. (2017). Heidän tutkimuksessaan todettiin suomalaisten yläkoululaisten liikkuvan liikuntatunnin aikana vähintään reippaasti 42 prosenttia tunnin kestosta. Rasittavan liikunnan osuus taasen oli noin 20 prosenttia tunnin kestosta. Vapaa-ajalla vähemmän liikkuvilla nuorilla reippaan ja rasittavan liikunnan osuudet olivat suurempia kuin vapaa-ajalla aktiivisemmin liikkuvien ryhmässä. (Lyyra ym. 2019)

Yllä olevat tulokset ovat jossain määrin linjassa myös ulkomailla tehtyjen tutkimusten kanssa. Hollis ym. (2017) tekivät systemaattisen katsauksen 10–18-vuotiaiden liikuntatuntien liikunta-aktiivisuuden määrää käsittelevistä tutkimuksista. Tutkimuksista suurin osa oli Yhdysvalloissa tehtyjä. Keskiarvallisesti vähintään reippaasti liikuttiin 40 prosenttia liikuntatunnin kestosta. Kun tarkkaillaan tutkimuksia, jotka oli tehty 10–14-vuotiailla, vastaava luku oli noin 49 prosenttia. (Hollis ym. 2017) Tarkastellessa 4–12-vuotiaista tehtyjä tutkimuksia vastaava luku oli 45 prosenttia (Hollis ym. 2016). Huomattavaa oli, että molemmissa katsauksissa yksittäisten tutkimusten tulokset vaihtelivat huomattavasti. Yksi selittävä tekijä voi olla eri mittaustapojen käyttö. (Hollis ym. 2016; Hollis ym. 2017)

Ulkomaalaisten tutkimusten liikunta-aktiivisuuden keskiarvoissa kuin myös valituissa suomalaisissa tutkimuksissa jäädään U.S. Department of Health and Human Services (2012) suosittelman prosenttiosuuden alle. Heidän määritelmänsä mukaan olisi suositeltavaa, että liikuntatunnilla oppilas liikkuisi yli puolet liikuntatunnin kestosta reippaasti tai rasittavasti. (United States Department of Health and Human Services 2012) Suomalaisessa liikkumissuosituksessa ei eritellä erikseen liikuntatuntien suositeltua aktiivisuusmäärää, mutta on huomattava, että mitä enempi liikuntatunneilla on rasittavaa ja reipasta liikkumista, sitä paremmin myös koko päivää tarkasteleva liikkumissuositus saavutetaan (ks. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11).

2.3.2 Välituntien liikunta-aktiivisuus

Välitunnit kuuluvat suomalaisten koululaisten koulupäivään. Välitunneilla vietetään peruskoulun aikana noin 2000 tuntia (Moilanen ym. 2017, 618). Välitunnit antavat siis merkittävän mahdollisuuden peruskouluikäisille lisätä liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana (Ottelin 2015, 51). Esimerkiksi Ottelinin (2015, 144) huomasi tutkimuksessaan, että 1–2-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus oli välituntisin selkeästi suurempaa, kuin päivän muun ajan keskimääräinen liikunta-aktiivisuus.

Välituntien liikunta-aktiivisuutta mitataan usein käyttämällä välituntiliikuntaindeksiä. Se ottaa huomioon erilaisia välituntien liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Rajalan ym. (2019) tutkimuksessa välituntiliikuntaindeksi otti huomioon kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisen sekä välituntiliikunnan ohjaamisen. Oppilaat vastasivat, kuinka usein he tekivät näitä eri toimintoja välituntisin. Näistä vastauksista pystyttiin laskukaavan avulla muodostamaan jokaiselle osallistujalle oma välituntiliikuntaindeksin arvo. (Rajala ym. 2019)

Välituntiliikunnan lisäämisen yksi kulmakivistä on sen mahdollistaminen eri keinoin. Esimerkiksi pitkien välituntien takaaminen, toimiva koulupiha ja liikuntavälineiden laaja tarjonta voivat edesauttaa välituntiliikunnan määrää (Moilanen ym. 2017, 618–622). Lisäksi

välituntiliikunnan ja välituntitilojen suunnitteluun osallistuminen nostaa osallisuuden tunnetta ja voi näin myös lisätä välituntiliikuntaa (Rajala ym. 2019, 97).

Kämppi ym. (2018) tarkastelivat Liikkuva koulu -tutkimuksen nykytila-arvioinnin avulla välituntiliikuntatoiminnan edellytyksiä suomalaisissa peruskouluissa. Tutkimuksessaan he havaitsivat, että alakouluissa toimintaedellytykset aktiiviseen toimintaan välitunneilla ovat suurelta osalta paremmat kuin yläkouluissa. Alakouluissa oli enemmän pitkiä välitunteja ja pakollisia ulkovälitunteja sekä toimivampi koulupiha. Yläkouluissa taas oli useammin mahdollisuus käyttää liikuntasalia välituntien aikana. (Kämppi ym. 2018) Alakoulujen paremmat mahdollisuudet voivat selittää myös eri ikäryhmien välituntiaktiivisuuden eroja. LIITU-tutkimus osoitti, että alakoululaiset liikkuvat välitunneilla enemmän kuin yläkoululaiset. Lisäksi välituntiliikunnan määrä on hieman laskenut vuodesta 2016 vuoteen 2018. Pojat olivat tyttöjä aktiivisempia välituntisin niin 5.-luokkalaisten kuin yläastelaisten keskuudessa molempina tarkasteluvuosina. (Rajala ym. 2019, 94–97)

Rajalan ym. (2019) tutkimuksessa on eritelty eri välituntiliikunnan muotojen yleisyyttä 7.–9.-luokkalaisten keskuudessa. Suurin osa tutkimuksen yläkoululaisista ei pelaa pallopelejä tai osallistu liikuntapeleihin sen paremmin sisällä kuin ulkonakaan. Esimerkiksi pallopelejä sisällä pelaa vähintään silloin tällöin noin 23 prosenttia. Toisaalta vähintään silloin tällöin kävelevien osuus on yli 80 prosenttia niin sisä- kuin ulkovälitunneilla. Silti ulkona osallistuminen välituntiliikuntaan on yleisempää kuin sisällä. (Rajala ym. 2014)

2.3.3 Koulumatkojen liikunta-aktiivisuus

Koulumatkat ovat tehokas tapa saada liikuntaa koulupäivän ympärille (Larouche ym. 2018). Koulumatkan aktiivinen kulkeminen on peruskouluikäisille merkittävä liikunnan lisääjä (Laakso ym. 2007, 49). Yksi tekijä, joka nostaa koulumatkojen merkittävyyttä liikuttajana, on niiden toistuvuus jokaisena koulupäivänä (Kallio ym. 2019). Larouchen ym. (2014) tekemästä laajasta aiheesta käsittelevien tutkimusten systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta ilmenee, että aktiivinen koulumatkojen kulkeminen on yhteydessä suurempaan kokonaisliikunta-aktiivisuuteen sekä parempaan fyysiseen kuntoon.

Oppilaiden koulumatkat ovat eri pituisia, joten myös mahdollinen liikunnan määrä voi vaihdella. Pidempi koulumatka mahdollistaa enemmän liikuntaa, joskin pidemmillä matkoilla voidaan käyttää muita kuin fyysistä aktiivisuutta lisääviä koulumatkan kulkutapoja. (Nupponen ym. 2010, 126) Lyhyempi koulumatka on yhteydessä aktiivisempaan koulumatkan kulkutapaan. Toinen merkittävä vaikuttaja koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen on vuodenaika. Keväisin ja syksyisin aktiivinen koulumatkan kulkeminen on yleisempää kuin talvisin. Lisäksi vanhempiin liittyvät tekijät, kuten vanhempien liikunta-aktiivisuus tai koulutustaso, voivat lisätä heidän lastensa koulumatkojen aktiivista kulkutapaa. (Kallio ym. 2019; Kobel ym. 2019; Rothman ym. 2018)

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi koulumatkan kulkutapaan vaikuttaa jossain määrin myös koululaisten ikä sekä luokka-aste. Alle viiden kilometrin koulumatkan liikunnallisesti aktiivisella tavalla kulki 3.–7.-luokkalaisista noin 80 prosenttia. 9.-luokkalaisilla vastaava luku oli 60 prosenttia. Tätä selittänee suurelta osin se, että mopolla kulkeminen ja esimerkiksi kavereiden kyydillä tulo mahdollistuu 9-luokalla. Tuloksissa ei ollut merkittävää muutosta aiempaan, vuosina 2016 ja 2018 tehtyihin, vastaaviin tutkimukseen. (Turunen ym. 2023)

Samankaltaisia tuloksia on saatu myös kansainvälisessä tutkimuskentässä. Uudessa-Seelannissa tehdyssä tutkimuksessa liikunnallisesti aktiivisesti kouluun kulki 61 prosenttia 15-vuotiaista oppilaista. Tutkimuksessa oli tosin eroteltu omaksi luokakseen sekä aktiivisen kulkutavan että moottorisoidun kulkutavan käyttäminen yksittäisen koulumatkan aikana. (Pocock 2019) Haug ym. (2021) sen sijaan tarkastelivat neljän eri Euroopan maan 11–15-vuotiaiden koulumatkojen kulkutapaa. Tsekissä ja Norjassa liikunnallisesti aktiivisesti vähintään toiseen suuntaan koulumatkansa kulki noin 65 prosenttia nuorista. Skotlannissa vastaava luku oli 55 prosenttia, kun taas Walesissa luvuksi muodostui vain 40 prosenttia. (Haug ym. 2021)

Iällä ei ollut Haugin ym. (2021) tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulumatkan kulkemisen tapaan. Poikkeuksena oli Norja, jossa 11-vuotiaat olivat merkittävästi aktiivisempia koulumatkoillaan kuin 13–15-vuotiaat. Tsekin ja Skotlannin luvut ovat samansuuntaisia 15-vuotiaiden osalta, mutta hieman matalampia 11–13-vuotiaiden osalta, kun niitä verrataan

LIITU-tutkimuksen tuloksiin. Walesin luvut taas ovat joka ikäluokassa selkeästi alhaisemmat. (Haug ym. 2021; Kallio ym. 2019) Maakohtaiset erot voivat johtua monesta asiasta, kuten esimerkiksi koulumatkan pituudesta tai joukkoliikenteen toimivuudesta.

2.3.4 Muu koulupäivän liikunta-aktiivisuus

Koulupäivän aikana voi saada liikunta-aktiivisuutta myös koulun järjestämien liikuntakerhojen sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan aikana. Lisäksi muilla kuin liikuntaoppitunteilla ja erilaisten siirtymien aikana voi tulla liikunta-aktiivisuutta. Näistä ehkä merkittävin liikuttaja on koulujen liikuntakerhot, joka on myös tässä tutkielmassa tarkemmin mukana. On kuitenkin todettava, että koulun liikuntakerhotoiminta saatetaan kokea enempi vapaa-ajaksi kuin koulupäivään kuuluvaksi (Lehmuskallio ym. 2021, 63; Lehto 2021, 60).

Perusopetuksen yhteydessä koulut voivat järjestää erilaisia maksuttomia kerhotoimintamahdollisuuksia, joiden järjestämisestä sovitaan paikallisesti opetussuunnitelmissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 41–42). Kerhotoimintaa järjestetään lähes kaikissa peruskouluissa (Rajala 2011, 58–69), joista osa keskittyy myös liikuntaan. Oppilaiden raportoimana 55 prosentissa kouluista on liikunnallista kerhotoimintaa. Liikunnalliset kerhot painottuivat ala-asteelle, sillä yläasteella liikunnallista kerhotoimintaa raportoitiin 37 prosentissa kouluja. (Rajala ym. 2023)

Koulun ohjattuihin liikuntakerhoihin osallistui vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 24 prosenttia 9–15-vuotiaista. Mitä vanhempia oppilaat olivat, sitä harvemmin he osallistuivat liikuntakerhoihin. 13–15-vuotiaista vain noin 15 prosenttia osallistui koulun liikuntakerhotoimintaan. Pojat osallistuivat liikuntakerhotoimintaan aktiivisemmin kuin tytöt. (Martin ym. 2023, 20)

Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääminen oppitunneilla, siirtymillä ja muun toiminnan aikana lähtee koulun toimintakulttuurista, toiminnan organisoinnista ja opettajien omasta aktiivisuudesta. Kämpin ym. (2018) raportissa opettajista yli puolet katkaisi useimmilla tunneilla istumisjaksoja. Puolet luokanopettajista ja erityisopettajista käytti tunneilla

toiminnallisia menetelmiä, mitkä voivat nostaa liikunta-aktiivisuutta. Aineenopettajilla vastaava luku oli 35 prosenttia. (Kämppe ym. 2018, 93)

3 KOULUKIUSAAMINEN

Koulukiusaaminen on vakava ongelma kouluyhteisöissä. Suomessa vallitsevan oppivelvollisuuden vuoksi lähes jokainen nuori on peruskoulumaailmassa, jolloin he ovat alttiita myös koulukiusaamiselle. Koulukiusaaminen koskettaa siis monia nuoria. Tässä luvussa määritellään kiusaamisen käsite sekä tarkastellaan tarkemmin koulussa tapahtuvaa kiusaamista.

3.1 Kiusaaminen ja sen erityispiirteet

Kiusaaminen on suomenkielinen termi sanasta ”mobbing”, jota on käytetty Ruotsissa ja Suomessa ja jolla kuvataan kiusaajan ja uhrin välisiä ongelmia. Alun perin termi ”mobbing” on kuvannut nimenomaan yksilön kohdistamaa kiusaamista toista ihmistä kohtaan. (Olweus & Mäkelä 1992, 14) Olweus ja Mäkelä (1992, 14) kuitenkin pohtivat, kuinka kiusaamisen termin tulisi ottaa huomioon myös tilanteet, joissa useampi ihminen eli ryhmä kiusaa yksittäistä ihmistä tai joukkoa. Salmivallin (2010, 12) mukaan kiusaamisen voidaan tiivistetysti sanoa tarkoittavan yhteen ja samaan ihmiseen tai ryhmään kohdistuvaa tarkoituksellista vihamielistä käyttäytymistä, joka on toistuvaa. Tunnusomaista on myös uhrina olevan ihmisen tai ryhmän heikko tai olematon vaikutusmahdollisuus puolustautua kiusaamista vastaan (Pörhölä 2008). Tässä tutkielmassa keskitytään koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen, joka Olweuksen ja Mäkelän (1992, 15) mukaan kohdistuu usein yksittäiseen oppilaaseen. Näin ollen tässä tutkielmassa kiusaamisen kohteesta käytetään yksilömuotoja.

Kiusaamisen tunnuspiirteet voidaan jakaa vihamieliseen käyttäytymiseen, toistuvuuteen ja pitkäkestoisuuteen sekä voimasuhteiden epätasapainoisuuteen. Vihamielinen käyttäytyminen kuvaa kielteisiä tekoja, joiden tarkoituksena on tuottaa toiselle fyysisiä vammoja tai psyykkisesti ahdistava olo. (Olweus 2013, 756–757; Salmivalli 2010a, 13) Kiusaamistekoja voidaan tehdä niin suorasti kuin epäsuorasti. Suorassa kiusaamisessa kohdehenkilö on suoraan teon kohteena. Suora kiusaaminen voi ilmentyä fyysisesti, jolloin haittaa tehdään fyysisen kontaktin avulla esimerkiksi potkien tai nipistäen. Toisaalta suora kiusaaminen ei aina tarvitse kontaktia, vaan se voidaan tehdä sanoin. Sanallista kiusaamista on muun muassa toisen ihmisen nimittely tai uhkaaminen. Epäsuora kiusaaminen tarkoittaa taas välillisiä tekoja toista kohtaan,

kuten esimerkiksi sulkemista ryhmän ulkopuolelle. (Olweus 2013, 756; Pörhölä 2008; Salmivalli 2010a, 14) Lisäksi tietäen sosiaalisen median ja teknologian lisääntyvän roolin nyky-yhteiskunnassa, on huomioitava netin kautta tapahtuva kiusaaminen, joka voi olla suoraa tai epäsuoraa kiusaamista. Nettikiusaamista on muun muassa toisen ihmisen salaisuuksien vuotaminen netin avulla tai toisen häpäiseminen sosiaalisen median avulla (Cantone ym. 2015; Lahti ym. 2024).

Toistuvuus ja pitkäkestoisuus kiusaamisen tunnusmerkkeinä tarkoittavat, että kyseessä on järjestelmällinen haitan tekeminen. Kiusaamista eivät ole yksittäiset tai satunnaiset ristiriidat tai kielteiset teot, vaan haitalliset teot toistuvat pitkän aikavälin aikana useasti. (Olweus & Mäkelä 1992, 14–15; Salmivalli 2010a, 14) On silti muistettava, että kiusaamisen kokeminen on yksilöllistä ja jo yksittäinen poikkeuksellisen vakava vihamielinen teko voi jättää pysyvän trauman (Toivio & Nordling 2013, 294) Lisäksi on mahdollista, että se mikä voi näyttää yksittäiseltä ristiriitatilanteelta, onkin osa useammin tapahtuvaa kiusaamista.

Neljäs kiusaamisen tunnuspiirre on voimasuhteiden epätasapainoisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että kiusaajalla tai kiusaajilla on valta-asema kiusattuun nähden, jolloin kiusatun on vaikea tai mahdoton puolustautua. Valta-aseman voi tuottaa esimerkiksi suurempi fyysinen koko, parempi sosiaalinen asema tai ryhmäkoko. (Pörhölä 2008; Salmivalli 2010a, 13) Esimerkiksi liikuntatunneilla kiusaamisen kohde voi olla muita liikunnallisesti huonompi, mikä voi johtaa hänen heikompaan sosiaaliseen asemaansa liikuntatilanteissa, mikä taas saattaa altistaa hänet kiusaamiselle. Kiusaajan tavoitteena voi olla lisätä omaa valta-asemaa (Salmivalli 2005, 66), mikä kasvattaa valtasuhdetta kiusattuun nähden ja voi jopa lisätä kiusaamista.

Kiusaaminen on siis monimuotoista ja monimutkaista, minkä vuoksi sen tunnistaminen voi olla hankalaa (Swearer & Hymel 2015, 344; Tainio 2016, 23). Tunnistamista saattaa vaikeuttaa myös se, että kiusaamistilanteen roolijako ei ole aina selkeä. Kiusaaja ja kiusattu voivat molemmat toimia vihamielisesti toisiaan kohtaan yksittäisissä tilanteissa. Lisäksi roolit saattavat muuttua siirryttäessä eri tilanteisiin riippuen esimerkiksi siitä, keitä tilanteessa on mukana. Voi käydä niin, että sama yksilö on kiusattu, mutta samanaikaisesti myös kiusaaja eli kiusaaja-uhri. Epäselvissä tilanteissa tulee pyrkiä tarkastelemaan kiusaamisen tunnuspiirteistä

valta-asemaa ja toistuvuutta, joita on vaikea havaita yksittäisessä tilanteessa. (Herkama 2012, 106 & 187; Pörhölä 2008)

Suoran kiusaamisen ja vuorovaikutussuhteissa tapahtuvan kiusoittelun raja on häilyvä, mikä luo vielä lisähaasteen kiusaamisen tunnistamiseen. Tainio (2016, 21–25) kiteyttää näiden eron osuvasti. Kiusoitteluna pidetään lähtökohtaisesti vuorovaikutustoimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää erilaisten leikillisten ja myönteisten keinojen avulla. Kiusaaminen taas pyrkii päinvastaiseen eli aiheuttamaan haittaa kiusatulle ja vähentämään sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää. (Tainio 2016, 21–25) Aluksi kiusoitteleva ja läheinen vuorovaikutussuhde voi muuttua vähitellen alistavaksi ja kurjaksi vuorovaikutussuhteeksi, mikä nähdään kiusaamisena (Herkama 2012, 187).

Kiusaamista käsitellään usein kahden roolin näkökulmasta: kiusaajan tai kiusaajien sekä kiusatun näkökulmasta. Kiusaamistilanteisiin voi kuitenkin osallistua muitakin ihmisiä erilaisissa rooleissa. Kiusaamiseen osallistuva ryhmä saattaakin sisältää vain yhden pääsääntöisen kiusaajan (Salmivalli 2010b, 113). Kiusaajan ja kiusatun lisäksi kiusaamistilanteen rooleja ovat kiusaajan apuri, kiusaajan vahvistaja, kiusaamisen hiljainen hyväksyjä sekä kiusatun puolustaja. Kiusaajan apuri ei aloita kiusaamista, mutta osallistuu siihen pienellä kynnyksellä sen alettua. Kiusaajan vahvistaja taas omalla käytöksellään edesauttaa kiusaamisen jatkumista. Hiljainen hyväksyjä ei osallistu kiusaamiseen, mutta ei myöskään puutu siihen. Kiusatun puolustaja on nimensä mukaisesti kiusatun puolella ja pyrkii lieventämään tai lopettamaan kiusaamistilanteen. (Salmivalli 1999, 158; Salmivalli 2010b, 114) Näissä rooleissa olevien ihmisten toimet voivat suuresti vaikuttaa siihen, miten kiusaaminen toteutuu tai jatkuu. On jopa todettu, että heidän on helpompi vaikuttaa tilanteeseen kuin kiusaajan tai kiusatun roolissa olevan. (Saarento & Salmivalli 2015; Salmivalli 2010b, 114)

Modecki ym. (2014) tarkastelivat meta-analyysissään kahdeksaakymmentä 12–18-vuotiaiden kiusaamista käsitellyttä tutkimusta. Näissä havaittiin, että noin 35 prosenttia tutkittavista oli ollut kiusaajana tai kiusattuna. (Modecki ym. 2014) Suomessa vuonna 2015 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa 78 prosenttia kiusaamista kokeneista 11–15-vuotiaista oli kokenut kiusaamista

koulussa (Laine ym. 2016). Peruskouluikäiset kokevat siis kiusaamista ja yksi kiusaamisen yleisimmistä esiintymispaikoista on koulu.

3.2 Koulukiusaaminen peruskoulussa

Koulukiusaaminen on koulussa tapahtuvaa kiusaamista, mikä täyttää kiusaamisen tunnuspiirteet ja jonka osapuolina on koulun oppilas tai oppilaat (Pörhölä 2008). Vertaisraajat ylittävää kiusaamista, esimerkiksi koulun työntekijän ja oppilaan välisiä kiusaamistilanteita, ei nähdä koulukiusaamisena. Koulun työntekijöiden välinen kiusaaminen taasen voidaan nähdä työpaikkakiusaamisena. Koulukiusaamistermi on siis vakiintunut kuvaamaan oppilaiden välistä kiusaamista ja se onkin samalla yleisin kiusaamisen esiintymismuoto peruskouluikäisillä. (Kauppi 2011) Voidaan ajatella, että koulukiusaaminen on sidoksissa siihen, että kiusaamistilanteen yksilöt ovat koulupäivään kuuluvassa roolissa. Termi koulukiusaaminen kuvaa siis tässä tutkielmassa koulupäivän aikana tapahtuvaa kiusaamista, johon kuuluvat myös koulumatkat sekä liikuntakerhotoiminta.

Koulukiusaamista on tutkittu paljon niin suomalaisessa kuin kansainvälisessä tutkimuskentässä. Tutkimusta on jatkettava ja lisättävä, sillä koulukiusaaminen voi aiheuttaa jopa koulunkäynnin laiminlyöntiä (Määttä ym. 2020, 20). Salmivallin ym. (2011) tutkimuksessa noin 15 % 4.–6.-luokkalaisista kertoi, että heitä oli kiusattu koulussa vähintään kaksi kertaa kuukaudessa viimeisen parin kuukauden aikana. Vastaavia tuloksia on saatu esimerkiksi Haatajan ym. (2017) tutkimuksessa, jossa 4.–6.-luokkalaisista noin 26 prosenttia oli kokenut kiusaamista vähintään kerran. Pörhölä (2008) taas arvioi tutkimuksiin nojaten, että vähintään 20 prosenttia jokaisesta ikäluokasta on ollut osallisena koulukiusaamistapauksissa joko kiusaajana, uhrina tai kiusaajauhrina. Yläasteella noin 6 prosenttia oli kokenut kiusaamista joka viikko (Ikonen & Helakorpi 2019, 6). Uusimmassa kouluterveyskyselyssä taasen kiusaamista oli kokenut viikoittain vajaa 10 prosenttia niin 4–5-luokilla kuin 8–9-luokilla. Vuoden 2021 tuloksiin verrattuna 8–9-luokkalaisten kiusatuksi joutumisen kokemukset olivat lisääntyneet. Muissakin luokissa trendi on ollut ylöspäin viime vuosina. (Helenius & Kivimäki, 2023, 8).

Toistuvana tapahtumana kiusaamista on tarkastellut muun muassa Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimus. Sen mukaan Euroopassa ja Kanadassa 11–15-vuotiaista noin 10 prosenttia oli kokenut koulukiusaamista vähintään muutaman kerran viimeisen muutaman kuukauden aikana. Vain Suomea tarkastellessa tulos oli täysin vastaava. Suomen tuloksissa erityispiirteenä oli, että 11-vuotiaiden keskuudessa kiusatuksi tuleminen oli vähentynyt. (World Health Organization 2020, 98–99)

Vastaavanlaisen tuloksen saivat myös Ketonen ja Joronen (2014), kun he tarkkailivat 4.–5.-luokkalaista oppilaita. Heidän tutkimuksessaan merkittävää oli sukupuolien välinen ero. Kiusaamista viimeisen vuoden aikana useasti koki 8 prosenttia tytöistä ja 17 prosenttia pojista. (Ketonen & Joronen 2014). HBSC:n tutkimuksessa taas ei sukupuolieroja havaittu kiusattujen osalta (World Health Organization 2020, 98–99). Sukupuolien välinen kiusaaminen on myös erilaista. Esimerkiksi Carbone-Lopezin ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin, että poikia kiusattiin useammin suorilla kiusaamisen tavoilla kuin tyttöjä, kun taas tyttöjä kiusattiin useammin epäsuorasti kuin poikia.

Yksi näkökulma kiusaamiseen on tarkastella sen erilaisia rooleja ja niiden yleisyyttä. Yang & Salmivalli (2014) tarkastelivat suomalaisten peruskouluikäisten itseraportoituja sekä vertaisarvioituja kiusaamisrooleja. Kiusaajina kertoi toimineensa noin 3,5 prosenttia, kun taas kiusatuksi itsensä koki noin 10 prosenttia. Kiusaaja-uhreiksi itsensä luokitteli noin 2,5 prosenttia oppilaita. Mielenkiintoista on, että kun oppilailta kysyttiin vertaisarvioita kiusaamisrooleista, sekä kiusattujen määrä väheni että kiusaajien määrä nousi noin 7 prosenttiin. (Yang & Salmivalli 2014) Tämä osoittaa sen, että ihmiset ovat erilaisia ja kokevat myös kiusaamistilanteet erilaisina. Kiusaajat eivät välttämättä ymmärrä tai koe, että he kiusaavat, vaikka toinen osapuoli voikin kokea tilanteen kiusaamisena. Toisaalta itseraportoituna voi olla vaikeampi myös myöntää, että on kiusannut.

Erilaisia kiusaamisrooleja on tutkittu myös ulkomailla. Park (2017, 125) tutki erilaisia kiusaamisrooleja korealaisilla 5.–9.-luokkalaissilla. Kiusatuksi tulleita oli 4,7 prosenttia, kiusaajia 2,8 prosenttia ja 1,3 prosentteja kiusaaja-uhreja ja noin 90 prosenttia oppilaita eivät osallistuneet kiusaamiseen näissä rooleissa. Näistä suurin osa ei ollut havainnut kiusaamista.

Kiusaamista havainneista suurin osa olivat hiljaisia hyväksyjiä, mutta myös kiusatun apureita oli kohtalaisesti. Pieni ryhmä ilmoitti myös olleensa kiusaajan apureita. (Park 2017, 125)

3.3 Koulukiusaaminen koulupäivän liikuntatilanteissa

Koulukiusaamista tapahtuu myös koulun liikuntamahdollisuuksien aikana. Roman ja Taylor (2013) huomasivat, että tutkimusten mukaan koulun liikuntatilanteet ovat yleisiä kiusaamispaikkoja. Gano-Overwayn (2013) 6.–8.-luokkalaisille tehty tutkimus on linjassa tämän väitteen kanssa, sillä 28 prosenttia ilmoitti tullessa kiusatuksi koulun liikuntatuntien aikana. Vaikka koulukiusaamista oli kokenut hiukan enemmän oppilaista (39 %), on huomattavaa, että liikuntatunneilla kiusaamisen osuus on suhteessa kohtuullisen suuri koulukiusatuksi joutumisen osuuteen. (Gano-Overway 2013) Lehmuskallion ym. (2021, 65–67) tulokset viittaavat siihen, että koulun liikuntatilanteissa kiusaaminen on vähintään yhtä yleistä kuin muuna koulupäivänä; noin 25 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 3.–6.-luokkalaisista oli kokenut kiusaamista välituntiliikunnan tai liikuntatuntien aikana vähintään kerran vuoden aikana. Myös liikunnallisilla koulumatkoilla esiintyi kiusaamista. (Lehmuskallio ym. 2021, 65–67)

Liikuntatilanteet, etenkin pallopelit, sisältävät usein fyysistä kontaktia. Tämä voi vaikeuttaa fyysisen kiusaamisen tunnistamista ja erottelua peliin liittyvästä kontaktista (Fuller ym. 2013). Makedonialaiset 11–14-vuotiaat lapset kertoivat nähneensä väkivaltaa koulun liikuntatilanteissa huomattavasti ja 10 prosenttia kertoi käyttäneensä väkivaltaa niitä kohtaan, joista eivät pitäneet (Djebr ym. 2019). Fyysisen kontaktin liikuntatilanteissa voi olla myös helpompi toteuttaa kiusaamisaikeita. Näin ollen, kuten myös Fuller ym. (2013) toteavat, voi liikuntatunnin ohjelma jopa edesauttaa kiusaamista.

Liikuntatunnit ovat sosiaalisesti tärkeitä paikkoja, sillä niissä opitaan parhaimmillaan myös sosiaalisia taitoja. Lisäksi ne voivat olla yksi tärkeä paikka vähentää kiusaamista koulussa. (Fuller ym. 2013.) Yksi mahdollisuus vähentää koulukiusaamista itse liikuntatunneilla on lisätä niiden tehtäväsuuntautuneisuutta eli vähentää kilpailullista ja vertailevaa ilmapiiriä (Cascales & Prieto 2019).

Välituntien liikuntatilanteet ovat kaikista yleisin kiusaamisen paikka, kun tarkastellaan vain koulupäivän aikaisia liikuntatilanteita. Välitunneilla kiusaamista voivat edesauttaa valvonnan vähyys sekä toiminnan kontrolloimattomuus. (Lehmuskallio ym. 2021, 68) Välitunnit ovat merkittävä osa kouluarkea sekä koulussa tapahtuvaa liikuntaa (ks. Moilanen ym. 2017). Olisikin tärkeä luoda välitunneista ja niiden aikaisista liikuntatilanteista turvallisempi paikka esimerkiksi lisäämällä valvontaa tai porrastamalla välitunteja (Lehmuskallio ym. 2012, 68). Välituntien ikävimmiksi muistoiksi nostettiin Trajkovskin ym. (2024) katsauksessa useasti niin suoria kuin epäsuoria kiusaamiskokemuksia, joista yhtenä nousi esille esimerkiksi leikkien ja pelien joukkuejaoissa viimeiseksi jääminen (Trajkovski ym. 2024).

Fyysisesti aktiivisten koulumatkojen aikana tapahtuu myös kiusaamista. Osasyynä tälle on, että koulumatkoilla ei ole valvontaa, jolloin kiusaamistilanteita ei pystytä havaitsemaan, eikä niihin pystytä puuttumaan välittömästi. (Lehmuskallio ym. 2021, 68) Kiusaaminen voi tällöin olla myös raaempaa kuin valvonnan alla. Kotimatalle lähdetään usein samaan aikaan, mikä voi lisätä kiusaamisen esiintyvyyttä.

4 KOULUKIUSAAMISEN YHTEYS KOULUPÄIVÄN AIKAISEEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

Koulukiusaamisen on nähty olevan yhteydessä koulupäivän liikunta-aktiivisuuden kanssa. Muutamassa eri tutkimuksessa on havaittu koulukiusatuksi tulemisen vähentävän liikunta-aktiivisuutta myös koulupäivän aikana. Roman ja Taylor (2013) havaitsivat, että koulukiusaamista kokeneet osallistuivat harvemmin koulun liikuntatunneille kuin ei-kiusatut. Vastaavia tuloksia saivat Castañeda-Vázquez ym. (2020) omassa systemaattisessa katsauksessaan, jossa koulukiusatuksi joutuminen oli yhteydessä vähäisempään koululiikuntaan osallistumiseen. Myös Ball ym. (2022) huomasivat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, että koulukiusatuksi joutuminen aiheutti vetäytymistä koululiikunta-aktiiviteeteista. Vähäisempi koululiikunnan useus tarkoittaakin todennäköisesti vähäisempää liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana (ks. Nupponen ym. 2014, 14–15).

On myös huomattu, että koulukiusatuksi joutuminen liikunta-aktiiviteettien aikana ennustaa vähäisempää koettua nautintoa liikunnasta (Scarpa ym. 2012) sekä lisää negatiivisia tunteita koululiikunta kohtaan (Ball ym. 2022). Tämä taas voi vähentää koulupäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta, sillä liikunnasta nauttiminen tai ylipäättään suhde liikuntaan voi olla yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään (Koski & Hirvensalo 2019, 67). Koulukiusatuksi joutuminen voidaan siis Pulido ym. (2019) tavoin nähdä liikunta-aktiivisuutta ja koulupäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta vähentävänä riskitekijänä.

On erilaisia tekijöitä, jotka voivat liittyä koulukiusatuksi joutumisen ja koulupäivän aikaisen liikunta-aktiivisuuden negatiiviseen yhteyteen. Pausé (2019) havaitsi, että ylipainoisten lasten oli vaikeampi osallistua koulun liikunta-aktiiviteetteihin, sillä heitä kiusattiin tai syrjittiin heidän ylipainoisuutensa vuoksi. Curtiksen (2008) tutkimuksessa ylipainoiset oppilaat taasen kertoivat, kuinka he pyrkivät välttämään koulussa liikunnallista aktiivisuutta ja oman kehonsa esille laittamista, sillä se saattoi altistaa kiusaamiselle. Samankaltaisen havainnon tekivät Slater ja Tiggemann (2011), sillä heidän tutkimuksessaan huomattiin, että kiusatuksi joutuminen ja osaltaan sen aiheuttamat huolet omasta kehonkuvasta vähensivät teini-ikäisten tyttöjen halua osallistua koululiikuntaan, jotta he eivät joutuisi tarkkailun kohteeksi. Pönnin (2015) pro gradu

-tutkielmassa taas tultiin tulokseen, että liikuntatunnilla tapahtuva kiusaaminen voi aiheuttaa häpeää suhteessa omaan kehoon ja osaamiseen sekä heikentää mahdollisuutta innostua liikunnasta. Bejerot ym. (2013) huomasivat tutkimuksessaan, että motorinen taitamattomuus oli myös yksi tekijä, mikä lisäsi riskiä joutua kiusatuksi. Tämä voi johtaa siihen, että motorisesti taitamattomat eivät halua näyttää omia heikkoja taitojaan liikuntatunneilla ja vetäytyvät toiminnasta.

Kehonkuvahuolet, motorinen taitamattomuus ja ylipaino sekä niistä johtuva koulukiusatuksi tuleminen voivat siis rajoittaa liikunnasta innostumista ja sitä kautta myös vähentää koulupäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta. Tätä yhteyttä voi selittää se, että liikuntatunneilla ja -tilanteissa suoritukset ovat usein avoimia ja näkyviä toisin kuin muissa oppiaineissa. Lisäksi suoritukset tehdään oman kehon avulla. Suoritukset ja oma keho ovat myös helpommin arvosteltavissa ja pahimmillaan ne voivat altistaa kiusaamiselle. Edellä mainitut pohdinnat ja tulokset ovat yhteydessä Laineen ym. (2021, 122) huomioon, että ulkonäkö on yleisin syy, jonka vuoksi lukiolaiset kokivat tulleensa kiusatuiksi liikuntatilanteissa. Siksi onkin tärkeää, että nykyään Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritellään liikunnanopetuksen yhdeksi tehtäväksi oppilaan myönteisen kehosuhteen tukeminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148).

Koulukiusatuksi tulemisen yhteyttä välituntien liikunta-aktiivisuuteen tai koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen on tutkittu vähemmän. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyssä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019) melkein viisi prosenttia vastanneista kertoi pelkäävänsä välitunteja tai niille siirtymistä. Välituntien pelkääminen voi johtua kiusaamisesta. Pelko voi vähentää myös liikunta-aktiivisuutta välitunneilla, jos se aiheuttaa vetäytymistä ja sitä kautta fyysistä passiivisuutta. Myös Stanley ym. (2012) huomasivat, että välitunneilla kiusaaminen vähensi mahdollisuutta liikunta-aktiivisuuteen välituntien aikana, sillä kiusatut vetäytyivät liikuntatilanteista pois sekä heidän liikuntamahdollisuuksiaan voitiin koittaa häiritä esimerkiksi varastamalla liikuntavälineitä.

Myös fyysisesti aktiivisten koulumatkojen aikana voi joutua kiusatuksi (ks. Lehmuskallio ym. 2021). Cozma ym. (2015) havaitsivat, että monet nuoret pelkäävät, että heitä voidaan kiusata,

jos he kulkevat koulumatkansa liikunnallisesti aktiivisella tavalla. Tämä voi vaikuttaa tapaan, jolla kiusatuksi tullut haluaa koulumatkansa kulkea. Esimerkiksi vanhempien kyydillä kulkeminen saattaa luoda turvallisemman koulumatkan, mutta samalla vähentää liikunta-aktiivisuutta.

Koulukiusaajana toimimisen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin koulukiusatuksi joutumista. Mendez ym. (2019) havaitsivat, että liikuntasuosituksen saavuttavat oppilaat koulukiusasivat useammin kuin ne, jotka eivät saavuttaneet. Benitez-Silleron ym. (2021) tutkimuksessa taas todettiin, että koulukiusaajana toimiminen oli yhteydessä parempaan lihasvoimaan erityisesti pojilla. Nämä seikat voivat viitata, että koulukiusaajat jopa liikkusivat aktiivisemmin myös koulupäivän aikana kuin muut.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää koulukiusaamisen yhteyttä koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen oppituntien ulkopuolella 7-luokkalaisilla. Tutkielma tarkastelee asiaa eri liikuntamahdollisuuksien sekä kiusaamisroolien kautta. Lisäksi tutkielmassa tarkastellaan, onko koulukiusaamiskokemuksissa, koulupäivän oppituntien ulkopuolisessa liikunta-aktiivisuudessa sekä näiden välisissä yhteyksissä sukupuolieroja.

Erityisesti tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko kiusatuksi joutumisella yhteyttä oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana 7-luokkalaisilla ja onko yhteydessä eroja tyttöjen ja poikien välillä?
2. Onko kiusaajana toimimisella yhteyttä oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana 7-luokkalaisilla ja onko yhteydessä eroja tyttöjen ja poikien välillä?

Aikaisempien tutkimusten perusteella koulukiusatuksi joutuminen vähentää oppituntien ulkopuolista liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana (Roman & Taylor 2013 sekä García-Hermoso ym. 2020). Koulukiusaajana toimimisen yhteys on taasen mielenkiintoinen tutkimusaihe, sillä aikaisempi tutkimus yhteydestä on vähäisempää ja tutkimustuloksissa on eroja. Esimerkiksi Perälän ja Pispalan pro gradu -tutkielmassa (2015) kiusaajana toimiminen oli yhteydessä vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Toisaalta esimerkiksi Méndez ym. (2019) huomasivat, että liikunta-aktiivisuuden suosituksen saavuttaneet oppilaat saivat korkeampia tuloksia kiusaamista ennustavissa tekijöissä kuin ne, jotka eivät sitä saavuttaneet. Lisäksi Benitez-Sillero ym. (2021) huomasivat, että kiusaajat olivat lihasvoimalta vahvempia, mikä voi viitata parempaan liikunta-aktiivisuuteen.

Näiden tutkimusten perusteella muodostetaan hypoteesi, että koulukiusatuksi joutuminen on yhteydessä negatiivisesti oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Lisäksi oletetaan, että koulukiusatuksi joutumisen yhteys pienempään liikunta-aktiivisuuteen on merkitsevin, kun sitä tarkastellaan suhteessa välituntien liikunta-aktiivisuuteen (ks. Stanley

ym. 2012). Koulumatkoja tarkastellessa oletetaan yhteyden näkyvän selkeimmin pidemmän koulumatkan omaavien keskuudessa. Koulukiusaajana toimimisen kohdalla yhteyttä ei oleteta näkyvän, sillä asiasta ei ole kovin selkeää tutkimusnäyttöä (ks. Perälä & Pispala 2015; Mendez ym. 2019; Benitez-Sillero ym. 2021).

Tyttöjen ja poikien kohdalla muodostetaan taasen hypoteesi, että koulukiusatuksi joutumisen yhteys vähäisempään koulupäivän oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen näkyy enemmän tytöillä, jotka voivat vältellä poikia useammin liikuntatilanteita, koska pelkäävät kiusaamista. (Slater & Tiggemann 2011). Koulukiusaajien kohdalla taas oletetaan, että vaikka yhteyttä ei näy koko otosta tarkastellessa, voi poikien kohdalla koulukiusaajat liikkua aktiivisemmin koulupäivän aikana kuin muut (Benitez-Sillero ym. 2021).

6 TUTKIMUSAINEISTO - JA MENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen otos

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytettävä aineisto on kerätty osana LIKES-tutkimuskeskuksen Liikunta ja hyvinvointi -tutkimusta. Liikunta ja hyvinvointi -tutkimuksessa kerättiin LIKES-tutkimuskeskuksen kokoamalla kyselylomakkeella vastauksia useana eri ajankohtana vuosien 2012–2015 välillä. Tutkimukseen osallistui 4.–9.-luokkalaista oppilaita ympäri Suomea. Tähän pro gradu -tutkielmaan valittiin poikkileikkausasetelma vuoden 2013 keväältä ja otosjoukoksi valikoitui 7.-luokkalaisten. Kyselyyn vastasi yhteensä 409 seitsemänluokkalaista kahdeksasta eri koulusta. Tyttöjä osallistui 218 (53,3 %) ja poikia 191 (46,7 %).

6.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Tämä pro gradu -tutkielma pyrkii selvittämään koulukiusaamisen yhteyttä koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen oppituntien ulkopuolella 7-luokkalaisten. Koulupäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta oppituntien ulkopuolella selvitettiin kolmen eri osa-alueen kautta, jotka olivat välituntien liikunta-aktiivisuus, koulun liikuntakerhoihin osallistuminen sekä koulumatkojen aktiivinen kulkeminen. Koulukiusaamiseen liittyviä kysymyksiä oli kaksi, joista toinen keskittyi kiusatuksi joutumiseen ja toinen kiusaajana toimimiseen.

Sukupuolta kysyttiin kaksiluokkaisesti vastausvaihtoehtojen oltaessa ”poika” ja ”tyttö”. Tässä aineistoissa tarkastellaan siis erikseen poikia ja tyttöjä, eikä kyselyssä ole ollut mahdollisuutta eritellä omaa sukupuolta näiden sukupuolivaihtoehtojen ulkopuolelta. On kuitenkin todettava, että esimerkiksi sateenkaarinuorilla on riski kokea kiusaamista koululiikunnan aikana johtuen osaltaan sukupuolittuneesta kielestä ja käytännöstä (Berg & Kokkonen, 2020, 55). Tämä on tärkeä huomioida tulevissa tutkimuksissa ja kyselyvaihtoehdoissa, sillä kiusaamisen kitkemiseen kuuluu tärkeänä osana myös se, että koulussa edistetään yhdenvertaisuutta.

6.2.1 Välituntiliikuntaindeksi

Välituntien liikunta-aktiivisuutta selvitettiin kolmella kysymyksellä (taulukko 1.) Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, missä oppilas yleensä viettää välituntinsa. Vastausvaihtoehdoista valittiin sopivin. Toisessa ja kolmannessa kysymyksessä selvitettiin taasen, kuinka usein oppilas tekee erilaisia aktiviteettejä välituntien aikana sisällä ja ulkona. Vastausohjeena oli vastata jokaiseen aktiviteettiin erikseen neljästä vaihtoehdosta ”En koskaan”, ”silloin tällöin”, ”useimmilla välitunneilla” ja ”kaikilla välitunneilla”. Jos oppilas oli ensimmäisessä kysymyksessä vastannut viettävänsä kaikki välitunnit sisällä tai vastaavasti ulkona, vastasi hän vain siihen osioon, jossa hän mainitsi viettävänsä kaikki välitunnit.

Vastauksien sekä Rajalan ym. (2014, 65) määrittelemän laskukaavan avulla pystyttiin muodostamaan jokaiselle osallistujalle välituntiliikuntaindeksi, joka kuvaa välitunnin liikunta-aktiivisuutta. Välituntiliikuntaindeksin laskukaava on seuraava:

$$\text{Välituntiliikuntaindeksi} = \text{missä} \times (3 \times \text{kävely(ulkona)} + 5 \times \text{leikit(ulkona)} + 5 \times \text{pelit(ulkona)} + 5 \times \text{ohjattuna(ulkona)} + 3 \times \text{ohjaajana(ulkona)}) + (1 - \text{missä}) \times (3 \times \text{kävely(sisällä)} + 5 \times \text{leikit(sisällä)} + 5 \times \text{pelit(sisällä)} + 5 \times \text{ohjattuna(sisällä)} + 3 \times \text{ohjaajana(sisällä)})$$

(Rajala ym. 2014, 65.)

Kaavassa arvo ”missä” muodostaa laskukaavaan kertoimet sen mukaan, missä oppilas kertoi viettävänsä välituntinsa useimmiten. Esimerkiksi, jos oppilas kertoi viettävänsä enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona sai hän laskukaavaan ”missä” -arvoksi 0,75. Kaavan muut arvot määräytyvät sen mukaan, miten oppilas vastasi toisen ja kolmannen kohdan kysymyksiin. Esimerkiksi, jos oppilas vastasi kävelevänsä ulkona kaikilla välitunneilla, tuli hänen ”kävely(ulkona)” arvoksi 3 tai vastaavasti jos oppilas vastasi silloin tällöinen pelaavansa pallopelejä sisällä tuli hänen ”pelit(sisällä)” arvoksi 1. Kaikki arvot ja kysymykset löytyvät taulukosta 1.

Kaavan valmiit kertoimet muodostuivat Rajalan ym. (2014) arvioinnista, mikä perustui eri Barbara Ainsworthin työryhmien (2000, 2011) laatimaan luokitukseen eri fyysisten aktiviteettien energiankulutuksesta.

TAULUKKO 1. Välituntien liikunta-aktiivisuutta selvittävät kysymykset sekä laskukaavassa käytetyt arvot ja kertoimet

Kysymys	Vastausohje	Vastausvaihtoehdot	Laskukaavan kertoimet
”Missä olet yleensä koulun välitunneilla?”	Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.	missä=	(missä) =
		x - kaikki välitunnit ulkona	1
		x - enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä	0.75
		x - enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona	0.25
		x - kaikki välitunnit sisällä	0
		Ei laskukaavassa:	
		Istun.	
		Seisokelen.	
”Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA?”	Vastaa jokaiselle riville vaihtoehdoista:	-----	
		Laskukaavassa:	
sekä	x - En koskaan x - Silloin tällöin x - Useimmilla välitunneilla	x - Kävelen.	En koskaan= 0
		x - Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen).	Silloin tällöin= 1 Useimmilla välitunneilla=2
”Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ?”	x - Kaikilla välitunneilla.	x - Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä).	Kaikilla välitunneilla=3
		x - Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan.	
		x - Toimin välituntiliikunnan ohjaajana.	

6.3.2 Muut mittarit ja muuttujat

Koulukiusaamista kysyttiin kahden kysymyksen avulla, jotka olivat ”miten usein sinua on kiusattu koulussa parin viime kuukauden aikana?” sekä ”miten usein olet kiusannut toista oppilasta viimeisen parin kuukauden aikana?” Vastausvaihtoehtoja molempiin kysymyksiin oli viisi; ”Ei ollenkaan”, ”kerran tai kaksi”, ”2 tai 3 kertaa kuukaudessa”, ”noin kerran viikossa” sekä ”useita kertoja viikossa”. Koulukiusaamiseen liittyvä kysymys oli alustettu määrittelemällä tarkasti kiusaamisen tunnusmerkit, mikä lisäsi kysymyksen laadukkuutta.

Koulun liikuntakerhoihin osallistumista selvitettiin kysymyksellä ”Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?”. Tässä yksi vastauskohdista oli ”koulun liikuntakerhoon”, mikä otettiin mukaan tähän pro gradu -tutkielmaan. Kysymyksessä oli kolme vastausvaihtoehtoa ”En ole osallistunut”, ”Olen osallistunut silloin tällöin” ja ”Olen osallistunut usein tai säännöllisesti”.

Koulumatkan aktiivista kulkemista selvitettiin kysymyksellä: ”Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?”. Kysymys oli kaksiosainen ja se selvitti koulumatkan kulkutapaa ensin talvella ja toiseksi syksyllä ja keväällä. Vastausvaihtoehtoina oli ”kävellen”, ”pyörällä”, ”vanhempien kyydillä”, ”koulukyydillä” ja ”muulla moottoriajoneuvolla”. Muulla moottoriajoneuvolla kulkemista ei ollut tarkemmin määritelty tässä kyselylomakkeessa. Kun kyseessä on 7-luokkalaiset, jotka ovat todennäköisesti alle 15-vuotiaita, on epätodennäköistä, että heistä useampi matkasi koulumatkaansa mopolla tai vastaavalla itseajettavalla moottoriajoneuvolla, sillä heillä ei luultavasti ole ikää siihen. Muulla moottoriajoneuvolla kouluun kulkeminen voinee siis olla suurelta osin julkisella liikenteellä kulkemista. Aineisto on kerätty vuonna 2013, jolloin sähköllä toimivat kulkuvälineet olivat harvinaisempi. Tulevaisuuden tutkimuksissa olisi tärkeää ottaa huomioon myös sähköavusteiset kulkuvälineet, kuten sähköpyörät ja -potkulaudat, sillä niiden käyttäminen on lisääntynyt merkittävästi myös koulumatkoilla (Turunen ym. 2023, 78).

Vastausvaihtoehtoista muodostettiin analyysiä varten kolmiluokkainen ottaen huomioon tutkimuskysymykset. Kävellen ja pyöräillen kulkevista muodostettiin luokka aktiivisesti

koulumatkansa kulkevat. Koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla muodostivat toisen luokan ja vanhempien kyydillä kulkevat kolmannen. Vanhempien kyydillä kulkevista tehtiin oma luokkansa, sillä koulukyytejä ja julkisista liikennettä voidaan välttää kiusaamisen uhan vuoksi (Sampasa-Kanyinga ym. 2016; Repo 2021). Kuitenkin sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa on luokat jaettu aktiivisesti koulumatkansa kulkeviin sekä muihin, sillä tällöin ei oteta huomioon koulukiusaamiseen liittyviä tekijöitä tai uhkia, vaan halutaan tarkastella vain aktiivisen kulkemisen osuutta.

Koulumatkan pituutta selvitettiin kyselylomakkeessa kysymyksellä ”Kuinka pitkä on koulumatkasi?”. Vastausvaihtoehtoina oli ”alle 500 m”, ”500 m – 1 km”, ”1,1–2 km”, ”2,1–3 km”, ”3,1–5 km” sekä ”yli 5 km”. Yli 5 km matkan omaavat merkitsivät myös matkansa tarkasti, mutta tällä ei ole merkitystä tässä tutkielmassa.

Koulumatkan aktiivisessa kulkemisessa on otettava huomioon se, että koulumatkan pituus on tilastollisesti merkitsevästi vaikuttava tekijä siihen, että kulkeeko koulumatkansa aktiivisella tavalla tässä aineistossa. Tätä testattiin ristiintaulukoinnin sekä Khiin neliötestin avulla. Koulumatkan pituudella oli erittäin vahva yhteys koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen sekä syksyisin ja keväisin ($p < 0,001$) kuin myös talvisin ($p < 0,001$). Näin ollen oli tarpeellista tehdä rajausta koulumatkan pituuden suhteen, jotta aineistosta saadaan aktiivisen kulkemisen ja koulukiusaamisen yhteyksien tarkasteluun sopiva.

Rajaus tehtiin kolmen kilometrin sekä pidempien koulumatkojen kohdalle, sillä alle kolmen kilometrin kulki 97,5 prosenttia vastaajista aktiivisella tavalla syksyisin ja keväisin ja 82,7 prosenttia talvisin. Kolmen ja yli kolmen kilometrin matkalla vastaavat luvut olivat 65,7 prosenttia syksyisin ja keväisin ja 22,3 prosenttia talvisin. Tämän vuoksi kiusaamisen yhteyttä koulumatkan kulkemiseen tarkastellaan yleisesti, mutta myös yli kolme kilometriä kulkeneiden kohdalla, joilla koulumatkan kulkemiseen voi liittyä enemmän valitsemista aktiivisen kulkemisen ja muiden tapojen välillä. Alle kolmen kilometrin koulumatkalaisilla valinta on useasti varsinkin kevät- ja syyskausilla aktiivinen tapa. (taulukot 2 ja 3) Jatkossa tässä tutkimuksessa ”3 km ja yli” -koulumatkaluokasta käytetään termiä ”pidempi koulumatka” ja ”alle 3 km” -koulumatkaluokasta ”lyhyempi koulumatka”.

TAULUKKO 2. Koulumatkan kulkutapa koulumatkan pituuden mukaan keväisin ja syksyisin.

Koulumatkan (kevät/syksy)	kulkutapa	Koulumatka alle 3 km		Koulumatka 3 km tai yli		Yhteensä	
		n	%	n	%	n	%
	Kävellen tai pyörällä	237	97,5	109	65,7	346	84,6
	Muulla tavalla	6	2,5	57	34,3	63	13,7
	Yhteensä	218	100	191	100	409	100

TAULUKKO 3. Koulumatkan kulkutapa koulumatkan pituuden mukaan talvisin.

Koulumatkan (talvi)	kulkutapa	Koulumatka alle 3 km		Koulumatka 3 km tai yli		Yhteensä	
		n	%	n	%	n	%
	Kävellen tai pyörällä	201	82,7	37	22,3	238	58,2
	Muulla tavalla	42	17,3	129	77,7	171	41,8
	Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Kyselylomakkeella selvitettiin myös syitä, miksi oppilaat eivät kulje kouluun aktiivisesti. Vastausvaihtoehdot ja jakaumat näkyvät alla olevassa kuvaajassa. Vastajat saivat valita yhden tai useamman syyn. Yhteensä kysymyksiin vastasi 409 oppilasta. (kuva 1)

Suurimmat syyt sille, että koulumatkan kulkemiseen ei valitse aktiivista kulkutapaa olivat asuminen kaukana koulusta sekä koulumatkan pääseminen bussilla tai henkilöauton kyydissä. Muita syitä listattiin selkeästi vähemmän. On huomattava, että kysymyksenasettelun voi ymmärtää myös niin, että vaikka usein tulisikin aktiivisella kulkutavalla kouluun, niin silloin, kun on tarjolla autokyyti jättää aktiivisen kulkemisen välistä.



KUVA 1. Syitä, miksi oppilaat eivät kulje kouluun aktiivisesti.

Analyysivaiheeseen näistä kohdista valittiin kaksi; ”Minulla ei ole kavereita koulumatkalle” sekä ”Pyörälleni voidaan koulussa tehdä ilkivaltaa tai se voidaan varastaa”. Näiden kahden oletettiin mahdollisesti tuovan laadullista lisäarvoa, kun niitä tarkastelee suhteessa koulukiusatuksi joutumiseen.

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston tilastolliset analysoinnit tehtiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelman avulla. Aluksi tarkasteltiin tämän aineiston jakaumia sekä vertailtiin poikien ja tyttöjen eroja koulukiusaamiseen liittyvissä kysymyksissä sekä liikunta-aktiivisuutta koulupäivän

vapaaehtoisten liikuntamahdollisuuksien aikana. Tämä analyysi suoritettiin ristiintaulukoinnin avulla sekä Khiin neliötestillä. Ristiintaulukoinnilla voidaan selvittää kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta, kun tarkasteltavat muuttujat ovat luokitteluasteikollisia ja Khiin neliötestillä voidaan havaita, johtuuko ero sattumasta vai onko muuttujien välillä todellinen yhteys (Metsämuuronen 2005, 347, 513).

Koulukiusatuksi joutumisen ja koulukiusaajana toimimisen yhteyttä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen sekä koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen tarkasteltiin myös käyttäen ristiintaulukointia ja Khiin neliötestiä. Samalla analyysimenetelmällä tarkasteltiin myös koulukiusatuksi joutumisen yhteyttä kahteen mahdollisesti kiusaamiseen välillisesti liittyvään syyhyn, miksi jätti koulumatkat välistä.

Koulukiusatuksi joutumisen ja koulukiusaajana toimimisen yhteyttä välituntiliikunta-aktiivisuuteen tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla, millä voidaan tarkastella onko ryhmien keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Varianssianalyysia tehdessä jakauman pitää olla tarpeeksi normaalisti jakautunut. (Metsämuuronen 2006, 708). Tätä varten tarvitsi tehdä muuttujamuunnos, sillä välituntiliikuntaindeksin arvojen jakaumaa tarkastellessa huomattiin, sen olevan oikealle vino sekä huipukas. Välituntiliikuntaindeksin arvoista otettiin luonnollinen logaritmi, mitä kautta jakaumaa suoritettiin. Muutoksena syntyneet välituntiliikuntaindeksin luonnolliset logaritmiarvot olivat normaalisti jakautuneita, mikä mahdollisti varianssianalyysin.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on verrannollinen mittarien luotettavuuteen. Luotettava tutkimus on toistettavissa ja yleistettävissä suuremmalle joukolle (Metsämuuronen 2006, 155). Tämän tutkielman mittarit ja kysymykset on muodostettu osaksi LIKES-tutkimuskeskuksen Liikunta ja hyvinvointi -tutkimusta, joten niitä voidaan pitää erittäin soveltuvina pro gradu -tutkielman tekoon. Aineiston keruumenetelmänä toimi kyselylomake, mikä voi vääristää tutkimustuloksia, sillä oppilaat voivat vastata kysymyksiin epätotuudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 195–204).

Kysymysten tekemisessä on pyritty vähentämään virheen mahdollisuutta. Koulukiusaamisen kysymyksessä ja johdattelussa on käytetty apuna koulukiusaamista tutkineen Dan Olweuksen määritelmää kiusaamisesta (Olweus & Mäkelä 1992, 14–15). Kysymys on tehty mahdollisimman selkeäksi, jotta se ymmärrettäisiin oikein, sillä kyselytutkimuksessa on riskinä väärät vastaukset sen takia, että kysymystä ei ymmärretä (Hirsjärvi ym. 2009, 195–204). Koulukiusaamiskokemukset ovat silti todella yksilöllisiä ja monimuotoisia eikä kiusaajat välttämättä tiedosta kiusaavansa, vaikka kiusattu niin kokeekin (Swearer & Hymel 2015, 344; Tainio 2016, 23). Tämä voi vaikuttaa siihen, että kiusaajat raportoivat kiusaavansa vähemmän kuin mitä todellisuudessa tekevät. Toisaalta kiusatut saattavat vastata vähättelevästi kiusaamiskokemuksistaan esimerkiksi häpeän vuoksi.

Välituntiliikuntaa koskevat kysymykset taas mahdollistavat välituntiliikuntaindeksin muodostamisen. Välituntiliikuntaindeksin on todettu mukailevan objektiivisesti kiihtyvyyssantureille mitattua fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana, mikä lisää sen validiteettia myös tässä tutkielmassa (Rajala 2014). Kuten tässä tutkielmassa, myös Rajalan (2021, 40) tutkielmassa välituntiliikuntaindeksiä jouduttiin muuttamaan varianssianalyysiin sopivaksi, joten sen muutoksen ei nähty vähentävän validiteettia.

Tämän pro gradu -tutkielman luotettavuutta lisää melko suuri otoskoko (n=409). Toki erillistarkasteluissa otannat ovat melko pieniä, mikä vähentää luotettavuutta. Esimerkiksi koulukiusaavia tyttöjä oli aineistossa vain neljä kappaletta. Toisaalta tutkimusaineisto on kerätty jo vuonna 2013, mikä vähentää tutkielman nykypäiväistä arvoa. Esimerkiksi koulumatkoja tarkastellessa tänä päivänä tulisi ottaa huomioon sähköiset kulkuvälineet, sillä niiden käytöt koulumatkoilla on lisääntynyt (Turunen ym. 2023, 78). Lisäksi koulumaailma on jatkuvassa muutoksessa ja nykypäivänä tulokset voivat olla hyvinkin erilaisia.

Tutkimusten välillä on eroavaisuuksia siinä, miten kiusatuksi joutumista mitataan. Esimerkiksi Haatajan ym. (2017) tutkimuksessa tarkasteltiin kaikkia, jotka olivat kokenut edes kerran kiusaamista, kun taas Iksen ja Helakorven (2019) tutkimuksessa tarkasteltiin niitä, jotka olivat kokenut kiusaamista joka viikko. Tätä tutkielmaa verratessa muihin tutkimuksiin tulee ottaa huomioon, miten kiusatuksi joutuneet ja kiusaajana toimineet on valittu.

7 TULOKSET

7.1 Koulukiusaamisen esiintyvyys

Aluksi tarkastellaan koulukiusatuksi joutumisen kokemuksia vastanneiden 7-luokkalaisten keskuudessa (taulukko 4). 70,4 prosenttia vastanneista ei ollut kokenut koulukiusaamista viimeisen kahden kuukauden aikana, jolloin koulukiusatuksi kerran tai useammin joutuneita oli 29,6 prosenttia. Tytöissä koulukiusatuksi kerran tai enemmän joutuneita oli vähemmän (24,3 %) kuin pojissa (35,6 %). Erot eivät kuitenkaan sukupuolien välillä olleet tilastollisesti merkitseviä ($p=0,100$).

TAULUKKO 4. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys sukupuoleen 7-luokkalaisilla

	Työt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Kiusattu viimeisen kahden kuukauden aikana						
Ei ole kiusattu	165	75,7	123	64,4	288	70,4
Kerran tai kaksi	34	15,6	45	23,6	79	19,3
2 tai 3 kertaa kuukaudessa	11	5,0	9	4,7	20	4,9
Muutaman kerran viikossa	6	2,8	10	5,2	16	3,9
Useita kertoja viikossa	2	0,9	4	2,1	6	1,5
Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Kiusatuksi joutuminen sukupuolen mukaan: $\chi^2(4) = 7,775$, $p = 0,100$

Kuten aikaisemmin kirjallisuuskatsauksessa huomattiin, on kiusaamisen tunnuspiirteitä toistuvuus ja pitkäkestoisuus eli haitalliset teot jotain tai joitain kohtaan toistuvasti useasti jonkin aikajakson sisällä. (Olweus & Mäkelä 1992, 14–15; Salmivalli 2010a, 14). Tässä tutkielmassa halutaan keskittyä selvittämään koulukiusaamista myös tämän toistuvuuden kautta. Näin ollen tämän tutkielman tulosoosuudessa ja yhteyksiä tarkastellessa kiusaamislukat jaetaan kaksiluokkaisesti toistuvasti koulukiusattuihin ja niihin, joita ei ole toistuvasti koulukiusattu. Jako tehdään niin, että ”ei ole kiusattu” ja ”kerran tai kaksi” muodostavat luokan

”ei ole kiusattu” ja muut vastausvaihtoehdot luokan ”on kiusattu”. Sama toimenpide tehdään myös, kun tarkastellaan koulukiusaajia sekä niitä, jotka eivät ole koulukiusanneet.

Kun tämän jaon kanssa tarkastellaan koulukiusatuksi joutumisen kokemuksia (taulukko 5), ei huomata tilastollisesti merkitsevä eroa sukupuolten välillä ($p = 0,269$). Pojista 12 prosenttia on toistuvasti koulukiusattu viimeisen kahden kuukauden aikana, kun tytöistä 8,7 prosenttia oli kokenut koulukiusaamista. Koulukiusatuksi toistuvasti joutuneita oli yhteensä 10,3 prosenttia vastanneista, mikä on erittäin hyvin linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Näin ollen voidaan todeta, että oli perusteltua tehdä jako yhteyksien tarkastelua varten juuri tällä tavalla.

TAULUKKO 5. Toistuvasti koulukiusatuksi joutumisen yhteys sukupuoleen 7-luokkalaisilla.

Kiusattu toistuvasti	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ole kiusattu	199	91,3	168	88,0	367	89,7
On kiusattu	19	8,7	23	12,0	42	10,3
Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Koulukiusatuksi joutuminen toistuvasti sukupuolen mukaan: $\chi^2(2) = 1,222$, $p = 0,269$

Koulukiusaajana toimimista tarkastellessa huomataan poikien ja tyttöjen välillä tilastollisesti merkitseviä eroja sekä viisiluokkaisesti jaoteltuna ($p < 0,001$) kuin myös kaksiluokkaisesti ($p < 0,01$) (taulukot 6 ja 7). Pojat toimivat useammin koulukiusaajana kuin tytöt. 35,6 prosenttia pojista oli kiusannut viimeisen kahden kuukauden aikana vähintään kerran, kun tytöissä vastaava osuus oli 17,5 prosenttia. Kun tarkastellaan toistuvasti koulukiusaajana toimimista, on näiden osuus pojista 8,4 prosenttia ja tytöistä vain 1,8 prosenttia.

TAULUKKO 6. Koulukiusaajana toimiminen sukupuolen mukaan 7-luokkalaisten itseraportoimana.

	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Kiusannut viimeisen kahden kuukauden aikana						
Ei ole kiusannut	182	83,5	123	64,4	305	74,6
Kerran tai kaksi	32	14,7	52	27,2	84	20,5
2 tai 3 kertaa kuukaudessa	2	0,9	10	5,2	12	5,2
Muutaman kerran viikossa	2	0,9	5	2,6	7	1,7
Useita kertoja viikossa	0	0,0	1	0,5	1	0,2
Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Kiusaajana toimiminen sukupuolen mukaan: $\chi^2(4) = 22,108$, $p < 0,001$

TAULUKKO 7. Toistuvasti koulukiusaajana toimiminen sukupuolen mukaan 7-luokkalaisten itseraportoimana.

	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Kiusannut toistuvasti						
Ei ole kiusannut	214	98,2	175	91,6	389	95,1
On kiusannut	4	1,8	16	8,4	20	4,9
Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Kiusaajana toimiminen toistuvasti sukupuolen mukaan: $\chi^2(1) = 9,368$, $p < 0,01$

Aineistosta tarkastettiin myös kiusaajauhrien osuus. Kiusaajauhreja oli kiusattu toistuvasti ja he olivat itse kiusanneet toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana. Kiusaajauhreja oli tässä aineistossa viisi poikaa ja yksi tyttö, mikä vastaa 1,5 prosenttia koko aineistosta.

7.2 Liikunta-aktiivisuus koulupäivän oppituntien ulkopuolisten liikuntamahdollisuuksien aikana

7.2.1 Välituntien liikunta-aktiivisuus

Välituntien liikunta-aktiivisuudessa oli tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä ($p < 0,001$) (taulukko 8). Pojat liikkuvat aktiivisemmin välituntien aikana kuin tytöt. Kun tarkasteltiin erikseen eri liikuntamuotojen vastauksia, huomattiin että ero näkyi varsinkin pallopeleissä ulkona sekä sisällä ($p < 0,001$). Välituntiliikuntaindeksin arvot ennen luonnollisen logaritmin ottamista olivat pojilla 11,94 ja tytöillä 8,07.

TAULUKKO 8. Välituntiliikuntaindeksin luonnollinen logaritmi sukupuolen mukaan

Sukupuoli	N	keskiarvo	keskihajonta	p-arvo
Poika	191	2,19	0,79	$p < 0,001$
Tyttö	218	1,85	0,75	

ANOVA: $F = 20,862$ $df = 1$, $p < 0,001$

7.2.2 Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen

Koulumatkojen aktiivista kulkemista tarkasteltiin jo menetelmäosiossa (taulukot 2 ja 3), jotta saatiin perusteltua valintoja tutkielman analyysia varten. Näin ollen tässä osiossa tarkastelemme koulumatkojen aktiivista kulkemista sukupuolittain ottaen huomioon koulumatkan pituuden kaksiluokkaisesti.

Pojat kulkivat tyttöjä aktiivisemmin koulumatkansa niin syksyisin ja keväisin ($p < 0,01$), kuin talvisin ($p < 0,01$). Pojista aktiivisella tavalla kouluun kulki syksyisin sekä keväisin 90,6 prosenttia ja talvisin 65,4 prosenttia. Tytöistä aktiivisella tavalla kouluun matkasi 79,4 prosenttia syksyisin ja keväisin ja 51,8 talvisin.

On syytä, kuitenkin tarkastella vielä lyhyempiin ja pidempään koulumatkaan jaoteltujen otoksia tuloksia, kuten menetelmäosiossa on perusteltu. Pidemmän koulumatkan omaavissa pojat ovat aktiivisempia kouluun matkaajia keväisin ja syksyisin ($p < 0,001$) sekä talvisin ($p < 0,01$), kuin tytöt. Lisäksi talvisin lyhyemmän matkan omaavat pojat kulkevat aktiivisemmin kuin lyhyemmän matkan omaavat tytöt ($p < 0,01$). Keväisin ja syksyisin, ei tilastollista eroa löytynyt alle kolmen kilometrin luokassa, sillä lähes kaikki tulivat kouluun aktiivisesti. Koulumatkojen aktiivisen kulkemisen tarkemmat tulokset löytyvät taulukoista 9 ja 10.

TAULUKKO 9. Koulumatkan kulkutapa sukupuolen ja matkan pituuden mukaan syksyisin ja keväisin.

Koulumatkan kulkutapa (syksy/kevät)	Koulumatkan pituus											
	Alle 3 km				3 km ja yli				Kaikki			
	Tytöt		Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt		Pojat	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kävellen tai pyörällä	130	97,0	107	98,2	43	51,2	66	80,5	173	79,4	173	90,6
Muuten	4	3,0	2	1,8	41	48,8	16	19,5	45	20,6	18	9,4
Yhteensä	134	100	109	100	84	100	82	100	218	100	191	100

Koulumatkan kulkutapa syksyisin ja keväisin sukupuolen mukaan: Alle 3 km: $\chi^2(1) = 0,330$, $p = 0,556$; 3 km ja yli: $\chi^2(1) = 15,796$, $p < 0,001$; Kaikki: $\chi^2(1) = 9,832$ $p < 0,01$

TAULUKKO 10. Koulumatkan kulkutapa sukupuolen ja matkan pituuden mukaan talvisin.

Koulumatkan kulkutapa (talvi)	Koulumatkan pituus											
	Alle 3 km				3 km ja yli				Kaikki			
	Tytöt		Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt		Pojat	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kävellen tai pyörällä	103	76,9	98	89,9	10	11,9	27	32,9	113	51,8	125	65,4
Muuten	31	23,1	11	10,1	74	88,1	55	67,1	105	48,2	66	34,6
Yhteensä	134	100	109	100	84	100	82	100	218	100	191	100

Koulumatkan kulkutapa syksyisin ja keväisin sukupuolen mukaan: Alle 3 km: $\chi^2(1) = 7,152$, $p < 0.01$; 3 km ja yli: $\chi^2(1) = 10,587$, $p < 0.01$; Kaikki: $\chi^2(1) = 7,751$ $p < 0.01$

7.2.3 Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen

Koulun liikuntakerhoihin osallistui 14,9 prosenttia 7-luokkalaisista ja näistä usein tai säännöllisesti osallistui 3,7 prosenttia. Pojat osallistuivat tyttöjä useammin koulun liikuntakerhoihin. Pojista kerhoihin osallistui 23,6 prosenttia, kun taas tyttöjen vastaava prosenttiosuus oli 7,4 prosenttia. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$) (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen sukupuolen mukaan.

Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ole osallistunut	202	92,7	146	76,4	348	85,1
Silloin tällöin	13	6,0	33	17,3	46	11,2
Usein tai säännöllisesti	3	1,4	12	6,3	15	3,7
Yhteensä	218	100	191	100	409	100

Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen sukupuolen mukaan: $\chi^2(2) = 21,418$, $p < 0,001$

7.3 Koulukiusaamisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuuteen 7-luokkalaisilla

7.3.1 Koulukiusatuksi joutumisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuuteen 7-luokkalaisilla

Välituntiliikunta-aktiivisuutta kuvaava välituntiliikuntaindeksin luonnollinen logaritmi ei eroa tilastollisesti merkitsevästi ($F(2) = 2,009$, $p = 0.157$) kiusattujen sekä niiden, joita oli kiusattu vain kerran tai ei ollenkaan. Kuitenkin tuloksista voidaan huomata, että toistuvasti kiusatut liikkuvat välituntisin hieman aktiivisemmin ($k_a = 2,17$) kuin muut ($k_a = 1,99$). (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys välituntiaktiivisuuteen.

Kiusattu toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana	N	keskiarvo	keskihajonta	p-arvo
Ei	367	1,99	0,78	$p = 0.157$
Kyllä	42	2,17	0,79	

ANOVA: $F = 2,009$, $df = 1$, $p > 0.05$

Seuraavaksi tarkasteltiin, esiintyykö yhteyttä koulukiusatuksi joutumisen ja välituntien liikunta-aktiivisuuden välille, kun otetaan huomioon vastaajan sukupuoli. Tulos osoittaa, että pojilla koulukiusatuksi joutumisella ei ole tilastollisesti merkitsevää vaikutusta välituntiliikunta-aktiivisuuteen, vaan luvut ovat lähes samat ($F(1) = 0,039$, $p = 0.844$) (taulukko 13). Kuitenkin tytöillä koulukiusatuksi joutuneet liikkuvat välituntisin aktiivisemmin kuin ne, jotka eivät olleet kokeneet koulukiusaamista ($F = 4,204$, $df = 1$, $p < 0,05$) (taulukko 14).

TAULUKKO 13. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys välituntiaktiivisuuteen pojilla.

Kiusattu toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana (pojat)	N	keskiarvo	keskihajonta	p-arvo
Ei	168	2,20	0,77	$p = 0.844$
Kyllä	23	2,17	0,95	

ANOVA: $F = 0,039$, $df = 1$, $p > 0.05$

TAULUKKO 14. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys välituntiaktiivisuuteen tytöillä.

Kiusattu toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana (tytöt)	N	keskiarvo	keskihajonta	p-arvo
Ei	199	1,82	0,76	p = 0.042
Kyllä	19	2,18	0,55	

ANOVA: F = 4,204, df =1, p<0.05

Tuloksen yllättävyyden vuoksi testattiin vielä, että missä yksittäisessä liikuntamuodossa kiusatut tytöt liikkuvat aktiivisemmin kuin ei-kiusatut. Ristiintaulukoinnin tuloksena ainoa tilastollisesti merkitsevä ero löytyi liikunnallisiin peleihin tai leikkeihin osallistumisessa sisällä. Niissä kiusatut tytöt olivat aktiivisempia kuin ne, joita ei kiusattu ($p < 0,01$). Huomioitavaa oli, että vaikka tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä osallistuivat kiusatut tytöt silloin tällöin tai useammin sekä pallopeleihin ulkona (33,3 %) että liikuntaleikkeihin ulkona (38,9 %) kuin ei-kiusatut (pallopelit: 22,5 %; liikuntaleikit: 25,6 %).

7.3.2 Koulukiusaajana toimimisen yhteys välituntien liikunta-aktiivisuuteen 7-luokkalaisilla

Koulukiusaajana toimiminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä välituntiliikuntaindeksin luonnolliseen logaritmiin tässä aineistossa ($F(1) = 0,776$), $p = 0.379$) (taulukko 15). Kiusaajat olivat kuitenkin hiukan aktiivisempia välituntisin tämän tarkasteluasteikon mukaan. Myöskään poikia ($F(1)=0,067$, $p=0.796$) tai tyttöjä ($F(1)=0,02$, $p=0.960$) erikseen tarkastellessa ei eroja löytynyt.

TAULUKKO 15. Koulukiusaajana toimimisen yhteys välituntiaktiivisuuteen.

Kiusannut toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana	N	keskiarvo	keskihajonta	p-arvo
Ei	389	2,00	0,78	p = 0.379
Kyllä	20	2,16	0,84	

ANOVA: F = 0,776, df =1, p>0.05

7.4 Koulukiusaamisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokkalaisilla

7.4.1 Koulukiusatuksi joutumisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokkalaisilla

Koulumatkan kulkutapaan keväisin ja syksyisin vaikutti se, että onko vastaaja kokenut kiusaamista toistuvasti viimeisen kahden kuukauden aikana ($p < 0.05$) (taulukko 16). Koulukiusatut valitsivat useammin koulukyydin, kuin ne, joita ei kiusattu. Lyhyemmän koulumatkan omaavilla ei tilastollisesti merkitsevää eroa syntynyt, sillä lähes kaikki heistä tulivat kouluun syksyisin ja keväisin aktiivisella tavalla. Tämä vaikuttaa todella vahvasti myös kokonaisjakaumaan. Kun huomioidaan nämä seikat ja aikaisemmat perustelut menetelmäosiossa, on paras tapa tutkia tätä yhteyttä tarkastelemalla vain pidemmän koulumatkan omaavia.

Kun tarkasteltiin niitä, joiden koulumatka on kolme tai yli kilometriä ($p < 0.05$), huomattiin, että kiusatut liikkuvat vähemmän aktiivisesti kouluun kuin ne, joita ei kiusattu. Lisäksi ne kiusatut, jotka eivät tulleet aktiivisesti kouluun tulivat useammin vanhempien kyydillä kouluun, kun taas ne, joita ei kiusattu tulivat useammin koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla.

TAULUKKO 16. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys syksyn ja kevään koulumatkan kulkutapaan

Koulumatkan kulkutapa (syksy/kevät)	Alle 3 km		3 km ja yli				Kaikki					
	Ei- kiusatut		Kiusatut		Ei- kiusatut		Kiusatut		Ei- Kiusatut		Kiusatut	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktiivinen	211	97,2	26	100	100	66,7	9	56,3	311	84,7	35	83,3
Koulukyydillä tai muuten	6	2,8	0	0	46	30,7	4	25,0	52	14,2	4	9,5
Vanhempien kyydillä	0	0	0	0	4	2,7	3	18,8	4	1,1	3	7,1
Yhteensä	218	100	26	100	150	100	16	100	409	100	100	100

Alle 3 km: $\chi^2 (1) = 0,737$, $p = 0.391$; 3 km ja yli: $\chi^2 (2) = 9,262$, $p < 0.05$; Kaikki: $\chi^2 (2) = 8,670$ $p < 0.05$

Kun tarkasteltiin vain tyttöjä, löytyi koulumatkan kulkutavassa tilastollisesti merkitsevä ero koulukiusattujen ja muiden välillä niin kaikkia tyttöjä tarkastellessa ($p < 0,01$) kuin myös niiden osalta, joilla koulumatka oli 3 kilometriä tai yli ($p < 0,01$) (taulukko 17). Kiusatut tytöt kulkivat yhtä aktiivisesti kouluun kuin ne tytöt, joita ei kiusattu koko otosta tarkastellessa. Kuitenkin pidemmän matkan kulkijoiden joukossa kiusatut liikkuvat kouluun hieman aktiivisemmin. Kiusatut kulkivat koulumatkansa selkeästi useammin vanhempien kyydillä ja harvemmin muulla tavalla. Tuloksen luotettavuutta vahvistaa se, että tulos on tilastollisesti merkitsevä sekä koko otosta katsottaessa kuin myös pidemmän matkan omaavien keskuudessa. Lisäksi erot ovat suurempia vain pidemmän matkan omaavia tarkastellessa.

Poikia tarkastellessa ei eroja löytynyt mistään ryhmästä tai kokonaisotoksesta ($p = 0,691$). Kuitenkin tarkastellessa pidemmän koulumatkan omaavia, mihin hypoteesin mukaan koulukiusaaminen voisi eniten vaikuttaa, kiusatut tulevat epäaktiivisemmin kouluun kuin ne, joita ei kiusata. Otos on kuitenkin pieni, joten tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,126$).

TAULUKKO 17. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys syksyn ja kevään koulumatkan kulkutapaan tytöillä.

Koulumatkan kulkutapa (syksy/kevät)	Alle 3 km		3 km ja yli				Kaikki					
	Ei- kiusatut		Kiusatut		Ei kiusatut		Kiusatut		Ei- Kiusatut		Kiusatut	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktiivinen	121	96,8	9	100	37	50,0	6	60,0	158	79,4	15	78,9
Koulukyydillä tai muuten	4	3,2	0	0	36	48,6	2	20,0	40	20,1	2	10,5
Vanhempien kyydillä	0	0	0	0	1	1,4	2	20,0	1	0,5	2	10,5
Yhteensä	125	100	9	100	74	100	10	100	199	100	19	100

Alle 3 km: $\chi^2 (1) = 0,297$, $p = 0,586$; 3 km ja yli: $\chi^2 (2) = 10,349$, $p < 0,01$; Kaikki: $\chi^2 (2) = 13,489$, $p < 0,01$

Kiusatuksi joutumisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koulumatkan kulkutapaan talvella ($p = 0.106$) (taulukko 18). Kuitenkin on huomattava, että talvisin kiusatut kulkivat useammin koulumatkansa aktiivisemmin kuin ei kiusatut sekä alle kolme kilometrin, kolmen ja yli kilometrin luokassa sekä koko otosta tarkastellessa. Talvella näkyy myös sama tulos kuin keväisin ja syksyisin eli kiusatut tulevat useammin vanhempien kyydillä kouluun kuin koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla, kun taas ei-kiusatut tulevat useammin koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla. Varsinkin tämä ero näkyy pidempiä koulumatkoja tarkastellessa, mihin kiusaamiskokemuksen voidaan olettaa vaikuttavan enemmän kuin muihin luokkiin.

TAULUKKO 18. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys talven koulumatkan kulkutapaan

Koulumatkan kulkutapa (talvi)	Alle 3 km		3 km ja yli				Kaikki					
	Ei-kiusatut		Kiusatut		Ei-kiusatut		Kiusatut		Ei-kiusatut		Kiusatut	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktiivinen	178	82,0	23	88,5	33	22,0	4	25,0	211	57,5	27	64,3
Koulukyydillä tai muuten	26	12,0	1	7,7	95	63,3	7	43,8	121	33,0	8	19,0
Vanhempien kyydillä	13	6,0	2	3,8	22	14,7	5	31,3	35	9,5	7	16,7
Yhteensä	218	100	26	100	150	100	16	100	409	100	42	100

Alle 3 km: $\chi^2 (1) = 1,608$, $p = 0.448$; 3 km ja yli: $\chi^2 (2) = 3,405$, $p = 0.182$; Kaikki: $\chi^2 (2) = 4,481$ $p = 0,106$

Vain tyttöjä tarkastellessa huomaamme myös talven koulumatkan kulkutavalla tilastollisesti merkitsevän yhteyden koulukiusatuksi joutumiseen sekä koko otoksessa ($p < 0.05$) kuin myös pidemmän koulumatkan omaavilla ($p < 0,05$) (taulukko 19). Koulukiusatuksi joutuneet tulevat useammin kouluun vanhempien kyydillä kaikkia luokkia vertaillessa ja vähemmän koulukyydillä tai muulla tavalla. Koulukiusatut tytöt tulevat aktiivisemmin kouluun pidemmän koulumatkan omaavien joukossa, kun taas ne, joita ei ollut koulukiusattu tulevat koko otoksessa ja alle kolmen kilometrin luokassa.

TAULUKKO 19. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys talven koulumatkan kulkutapaan tytöillä.

Koulumatkan kulkutapa (talvi)	Alle 3 km				3 km ja yli				Kaikki			
	Ei-kiusatut		Kiusatut		Ei-kiusatut		Kiusatut		Ei-kiusatut		Kiusatut	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktiivinen	97	77,6	6	66,7	8	10,8	2	20,0	105	52,8	8	42,1
Koulukyydillä tai muuten	17	13,6	1	11,1	59	79,7	4	40,0	76	38,2	5	26,3
Vanhempien kyydillä	11	8,8	2	22,2	5	9,5	4	40,0	18	9,0	6	31,6
Yhteensä	125	100	9	100	74	100	10	100	199	100	19	100

Alle 3 km: $\chi^2(2) = 1,728$, $p = 0.421$; 3 km ja yli: $\chi^2(2) = 8,754$, $p < 0.05$; Kaikki: $\chi^2(2) = 9,038$, $p < 0.05$

Poikien kohdalla koulumatkan kulkutavassa talvisin ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($p = 0,182$). Pidemmän koulumatkan poikien koulumatkojen kulkutapojen jakaumat olivat lähes samat ($p = 0,983$). Koko otoksen erot johtuivatkin lähinnä siitä, että koulukiusattuja poikia on suhteellisesti enemmän alle kolmen kilometrin koulumatkan luokassa.

Kun tarkastellaan kahta sosiaalista syytä, miksi koulumatka jätetään kulkematta aktiivisella tavalla voimme huomata muutamia mielenkiintoisia tuloksia. Ilkivaltaa pyöräänsä kohtaan pelkää yhteensä kuusi oppilasta, joista 2 on kiusattuja. Tulos ei aivan täytä tilastollisesti merkitsevää ($p=0.061$) tulosta. Silti kiusattujen osuus niissä, jotka pelkäävät pyöränsä ilkivaltaa on selkeästi suurempi kuin niissä, jotka eivät pelkää (taulukko 20). Ilkivaltaa pyöräänsä kohtaan pelkää sen verran pieni ryhmä, minkä vuoksi tästä ei voi tehdä sen suurempia johtopäätöksiä.

Kuitenkin tarkastellessa niitä, jotka ovat kertoneet kavereiden puuttumisen yhdeksi syyksi, mikseivät kulje koulumatkaansa aktiivisesti, huomaamme tilastollisesti merkitseviä eroja. Koulukiusatut kertovat useammin kuin ne, joita ei kiusata ($p < 0.01$) syyksi jättää koulumatka kulkematta aktiivisesti sen, että heillä ei ole kaveria koulumatkalle (taulukko 20).

TAULUKKO 20. Koulukiusatuksi joutumisen yhteys syihin jättää aktiivinen koulumatkan kulkeminen välistä.

Syy, että ei kulje aktiivisesti kouluun	Ei ole kiusattu		On kiusattu		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ilkivalta pyörälle - EI	363	90,1	40	9,9	403	100
Ilkivalta pyörälle - KYLLÄ	4	66,7	2	33,3	6	100
Ei ole kaveria koulumatkalle - EI	355	90,6	37	9,4	20	100
Ei ole kaveria koulumatkalle - KYLLÄ	12	70,6	5	29,4	16	100

Ilkivalta: $\chi^2(1) = 3,515$, $p = 0.061$; Ei ole kavereita: $\chi^2(1) = 7,054$, $p < 0.01$;

7.4.2 Koulukiusaajana toimimisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan 7-luokkalaisilla

Koulukiusaajana toimiminen ei ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulumatkan kulkutapaan koko otosta tarkastellessa ($p = 0,540$) tai kaksiluokkaisesti matkan mukaan tarkastellessa. Huomioitavaa on ehkä se, että koulukiusaajista kukaan ei ilmoittanut tulevansa yleisimmin kouluun vanhempiensa kyydissä. Poikia ($p = 0,600$) tai tyttöjä ($p = 0,589$) tarkastellessa eroja ei myöskään löytynyt.

Sama tulos saadaan, kun tarkastellaan kulkutapoja talvella; koulukiusaajana toimiminen ei ole siis myöskään tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulumatkan kulkutapaan talvella ($p = 0,687$). Kiusaajat tulevat hiukan aktiivisemmin kouluun kuin ne, jotka eivät kiusaa, mutta tämä ero johtuu suurelta osalta siitä, että tässä aineistoissa kiusaajien koulumatka on lyhyempi, milloin he myös tulevat keskimäärin aktiivisemmin kouluun.

Poikia ($p = 0,791$) ja tyttöjä ($p = 0,597$) erikseen tarkastellessa ei myöskään tilastollisesti merkitseviä eroja löydy. Toki on huomattava, että kolmen kilometrin matkan tai pidemmän omaavan matkan omaisi vain yksi kiusaajatyttö. Hänen tultaessa aktiivisesti kouluun, tulee tuloksesta tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,01$), mutta otoskoon oltaessa vain yksi kiusaaja, ei tuloksesta voi vetää johtopäätöksiä.

On huomattava, että kiusaajien tarkastelu sukupuolittain sekä matkan mukaan jaoteltuna tekee eri luokkien otoskoosta niin pienen, että tilastollinen tarkastelu on epäluotettavaa. Yhteenvetona voidaan todeta, että koulukiusaajana toimiminen ei ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulumatkan kulkutapaan tässä aineistossa.

7.5 Koulukiusaamisen yhteys koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen 7-luokkalaisilla

Koulukiusatuksi joutuminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen ($p = 0,437$) (taulukko 21). Kiusatut osallistuivat hiukan enemmän liikuntakerhoihin kuin ne, joita ei ole kiusattu. Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen on sen verran harvinaista tässä aineistoissa, mikä vähentää yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä ja luotettavuutta.

TAULUKKO 21. Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen koulukiusatuksi joutumisen mukaan.

Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen	Ei ole kiusattu		On kiusattu		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ole osallistunut	314	85,6	34	81,0	348	85,1
Silloin tällöin	41	11,2	5	11,9	46	11,2
Usein tai säännöllisesti	12	3,3	3	7,1	15	3,7
Yhteensä	367	100	42	100	409	100

Koulukiusatuksi joutumisen yhteys koulun liikuntakerhoihin osallistuminen: $\chi^2(2) = 1,653$, $p = 0,437$

Poikia ja tyttöjä erikseen tarkasteltuna ei yhteyttä kiusatuksi joutumisen ja liikuntakerhoihin osallistumisen välillä ollut. Kuitenkin on mainittava, että kiusatuista tytöistä ($n=19$), vain yksi osallistui kerhoihin. Kiusatuista pojista ($n=23$) seitsemän osallistui koulun liikuntakerhoihin. Pojat osallistuivat useammin ylipäätään liikuntakerhoihin, joten tämä tulos on linjassa sen tuloksen suhteen.

Kun tarkasteltiin niitä, jotka olivat kiusanneet toistuvasti, huomattiin koulun liikuntakerhoihin osallistumisessa tilastollisesti merkitsevä yhteys. Toistuvasti kiusanneet osallistuivat useammin koulun liikuntakerhoihin kuin ne, jotka eivät kiusanneet. ($p < 0.05$) On kuitenkin huomattava, että toistuvasti kiusanneita on melko pieni otos, mitä kautta tulos voi vääristyä.

TAULUKKO 22. Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen koulukiusaajana toimimisen mukaan.

Koulun liikuntakerhoihin osallistuminen	Ei ole kiusannut		On kiusannut		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
Ei ole osallistunut	333	85,6	15	75,0	348	85,1
Silloin tällöin	44	11,2	2	10,0	46	11,2
Usein tai säännöllisesti	12	3,1	3	15,0	15	3,7
Yhteensä	389	100	20	100	409	100

Koulukiusaajana toimimisen yhteys koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen: $\chi^2 (2) = 7,644$, $p < 0,05$

Kun tarkasteltiin poikia (kiusaajien $n=16$) ja tyttöjä (kiusaajien $n=4$) erikseen tämän kysymyksen suhteen, ei tilastollisesti merkitseviä eroja löytynyt. Kiusaavia poikia ja tyttöjä erikseen analysoidessa korostui vielä otoskoon pienentyminen. Kuitenkin voi olla syytä mainita, että yksikään toistuvasti kiusannut tyttö ei osallistunut liikuntakerhoihin, joten kaikki ne, jotka olivat kiusanneet ja osallistuvat koulun liikuntakerhoihin olivat poikia. Tulos on yhteydessä aiempaan havaintoon, että pojat osallistuvat tyttöjä useammin koulun liikuntakerhoihin.

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli luoda katsaus peruskouluikäisten koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen, koulukiusaamiseen sekä niiden väliseen yhteyteen sekä selvittää näiden välisiä yhteyksiä 7-luokkalaisille tehdyn kyselyn avulla. Kirjallisuuskatsauksen myötä voidaan todeta, että koulukiusaaminen on yhä yksi merkittävimmistä ongelmista peruskouluissa. Kiusaamista oli kokenut eri tutkimusten mukaan noin 5–25 % peruskoulun oppilaista Suomessa (Haataja ym. 2017; Ikonen & Helakorpi 2019, 6; Ketonen & Joronen 2014; Pörhölä 2008; Salmivalli ym. 2011; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Ulkomailta tulokset olivat vastaavia (World Health Organization 2020, 98–99).

8.1 Päälöydökset

Tässä osiossa tarkastellaan tulososion päälöydöksiä. Ensimmäisen kahden luvun aikana keskitytään koulukiusaamiseen ja koulupäivän aikaiseen oppituntien ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen sekä niissä ilmeneviin mahdollisiin sukupuolieroihin. Kolmessa viimeisessä kappaleessa taas tarkastellaan koulukiusaamisen ja koulupäivän oppituntien ulkopuolisen liikunta-aktiivisuuden yhteyttä.

8.1.1 Koulukiusaamisen esiintyvyys sekä sukupuolierot

Koulukiusatuksi toistuvasti oli joutunut tässä aineistossa 10,3 prosenttia. Tämä on melko hyvin linjassa muita peruskouluoppilaiden kiusatuksi joutumisen kokemuksia tutkineiden suomalaisten tutkimusten tuloksien kanssa (Haataja ym., 2007; Helenius & Kivimäki, 2023, 8; Ikonen & Helakorpi, 2019, 6; Pörhölä, 2008; Salmivalli ym. 2011; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024) kuin myös kansainvälisten tutkimuksien kanssa (World Health Organization 2020, 98–99). Koulukiusaajana toistuvasti toimi 4,9 prosenttia oppilaista, mikä on myös hyvin yhteydessä aikaisempiin tutkimuksiin (Park 2017, 125; Yang & Salmivalli, 2014). On kuitenkin huomattava, että tämän tutkielman aineisto on vuodelta 2013. Tutkielman tulos luo lisätietoa koulukiusaamisen esiintyvyydestä ja antoi hyvät lähtökohdat yhteyksien tarkasteluun.

Koulukiusatuksi joutuminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sukupuoleen. Tämä on yhteydessä esimerkiksi HBSC:n tutkimuksen kanssa (World Health Organization 2020, 98–99). Toisaalta Ketosen ja Jorosen (2014) tutkiessa 4–5-luokkalaisia oppilaita sukupuolten väliltä löytyi eroja. Kuitenkin kun tutkittiin kiusaajana toimimista sukupuolittain, löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja. Pojista 8,4 prosenttia oli kiusannut toistuvasti ja 1,8 prosenttia tytöistä. Tyttöissä voi siis olla muutama persoona, jotka kiusaavat aktiivisesti monia henkilöitä ja pojissa voidaan kiusata pienellä porukalla yhtä henkilöä. Lisäksi voi olla, että tyttöjen kiusatessa poikia useammin epäsuoralla tavalla (Carbone-Lopez ym., 2010), voi heidän itseraportoimansa kiusaajana toimiminen olla vähäisempää, sillä esimerkiksi porukan ulkopuolelle jättämistä ei välttämättä ajatella kiusaamisena, kun taas kiusatuksi joutunut niin kokee. Pojat taas kiusaavat suoralla tavalla useammin kuin tytöt (Carbone-Lopez ym., 2010). Suoran kiusaamisen ollen näkyvää, voi sen helpommin ymmärtää kiusaajana myös kiusaamiseksi.

8.1.2 Liikunta-aktiivisuus koulupäivän oppituntien ulkopuolisten liikuntamahdollisuuksien aikana sekä niihin liittyvät sukupuolierot

Pojat liikkuivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän välituntisin kuin tytöt. Tarkastelu tehtiin välituntiliikuntaindeksistä otetun luonnollisen logaritmin avulla. Välituntiliikuntaindeksien arvot olivat pojilla 11,94 ja tytöillä 8,07. Tulosta voidaan verrata Rajalan ym. (2019, 94–97) saamiin tuloksiin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa. Rajalan ym. (2019, 94–97) tutkimuksessa 7-luokkalaiset pojat saivat välituntiliikuntaindeksien arvoksi pyöristettynä 13 ja tytöt 8. (Rajala ym. 2019, 94–97) Tämä vahvistaa huomiota, että pojat ovat välituntisin tyttöjä aktiivisempia liikkujia.

LIITU-tutkimuksessa 7.-luokkalaisista fyysisesti aktiivisesti kouluun tulivat noin 80 prosenttia. Kun tarkasteltiin niitä, joilla koulumatka oli alle 5 kilometriä, liikkui aktiivisesti kouluun 77 prosenttia tytöistä ja 84 prosenttia pojista. Kallio ym. (2019, 98–100) Tässä tutkielmassa vastaavat luvut olivat koko otosta tarkastellessa syksyisin sekä keväisin 90,6 prosenttia ja talvisin 65,4 prosenttia. Tytöistä aktiivisella tavalla kouluun matkasi 79,4 prosenttia syksyisin

ja keväisin ja 51,8 talvisin. Ero oli tässä tutkielmassa siis suurempi sukupuolten välillä ja myös tilastollisesti erittäin merkitsevä. Varsinkin ero näkyi pidempien koulumatkojen kohdalla.

Pojat myös osallistuivat tyttöjä enemmän koulun liikuntakerhoihin. Pojat siis liikkuvat aktiivisemmin koulupäivän aikana oppituntien ulkopuolella. Yksi eroa selittävä tekijä voi olla, se että pojat saattavat liikkua enemmän porukoissa, mitä kautta he osallistuvat myös suuremmilla joukoilla koulun liikuntatilanteisiin.

8.1.3 Koulukiusaamisen yhteys välituntiliikunta-aktiivisuuteen

Koulukiusaamisen yhteys välituntiliikunta-aktiivisuuteen oli yllättävän vähäistä. Tulos oli jopa kiusattujen tyttöjen kohdalla päinvastainen kuin hypoteesissa ennustettiin eli koulukiusatut tytöt liikkuvat aktiivisemmin välitunneilla kuin ne, joita ei kiusata. Esimerkiksi verrattuna Stanley'n ym. (2012) huomioon, että kiusatut voivat vetäytyä liikuntatilanteista välituntisin. Tässä tutkielmassa koulukiusatut tytöt siis liikkuivat välitunneilla aktiivisemmin kuin ne tytöt, joita ei kiusattu. Muuten ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.

Yksi mahdollinen selitys tämän tutkimuksen tulokselle voi olla, että kiusaamista tapahtuu juuri välituntiliikuntatilanteiden aikana. Esimerkiksi Lehmuskallion ym. (2021) alakouluille tehdyssä tutkimuksessa jokainen tutkimukseen osallistunut opettaja oli havainnut kiusaamista välitunnin liikuntatilanteisessa vähintään satunnaisesti. Lisäksi välituntien liikuntatilanteissa opettajat olivat havainneet eniten kiusaamista kaikista koulupäivän liikuntatilanteista. Oppilaiden raportoimana kiusaamista oli kokenut myös 25 prosenttia oppilaista vähintään satunnaisesti. (Lehmuskallio ym. 2021, 65–66) Liikuntakiusaaminen voi olla yksi selittävä tekijä tulokselle. Välituntisin koetut ikävimmät kokemukset voivat liittyä myös useasti suoraan tai epäsuoraan kiusaamiseen. (Trajkovski ym. 2024).

Liikuntatilanteissa ja erityisesti pallopeleissä on usein peliin liittyvää fyysistä kontaktia, mitä voi olla vaikea erottaa kiusaamisesta (Fuller ym. 2013). Tämä voi luoda kiusaamiskokemuksia ja -tilanteita ainakin kolmella tapaa. Ensinnäkin peliin liittyvää kontaktia voidaan kohdistaa tietoisesti tai tiedostamattomasti samaan tai samoihin henkilöihin, jolloin se voi tehdäkin peliin

liittyvästä kontaktista toistuvaa ja sitä kautta voi muuttua kiusaamiseksi. Toiseksi kiusaajat voivat hyödyntää peliin liittyvää kontaktia ja käyttää näin ylikovaa voimaa sekä valta-asemaa tiettyihin mukanaolijoihin, mitä kautta he saavat mahdollisuuden kiusata toista tietyllä tavalla naamioiden sen pelin sisälle. Kolmanneksi peleissä saattaa herätä voimakkaita tunteita, mitä kautta voi nousta esimerkiksi väkivaltaisista tilanteista (Djebr ym. 2019).

Silti yllä olevia huomioita ei tue se, että kiusaajat eivät liikkuneet välituntisin sen aktiivisemmin kuin muutkaan tässä tutkielmassa. Toisaalta voi olla, että juuri liikuntatilanteissa tapahtuvaa kiusaamista ei itse kiusaaja ymmärrä kiusaamiseksi, sillä kiusaaminen ei ole niin selkeästi eroteltavissa (Fuller ym. 2013).

Vaikka sosiaalisen aseman on huomattu olevan yhteydessä aktiivisempaan liikunta-aktiivisuuteen välitunneilla niin pojilla kuin tytöillä (Rajala ym. 2014), on silti mahdollista, että erityisesti tytöt eivät koe välituntisin tarpeeksi merkityksellisyyttä, jotta he lisäisivät liikunta-aktiivisuuttaan suhteessa omaan perustasoon. (Rajala 2021, 46). Lisäksi Kotaniemen (2023) pro gradu -tutkielmassa tytöt ilmoittivat poikia selkeästi useammin syyksi välituntien liikkumattomuuteen sen, että kaveritkaan eivät liiku. Tämä voi aiheuttaa sitä, että välituntisin ei halua erottua muista ja lähteä liikkumaan, vaikka siihen voisi ollakin motivaatiota ja mahdollisuuksia. Näin ollen välituntiliikunta-aktiivisuus voi erityisesti tytöillä olla vahvasti yhteydessä heidän kokonaisvaltaiseen liikunta-aktiivisuuteensa.

Tätä huomiota tukee se, että esimerkiksi tyttöjen pallopelien harrastaminen voidaan nähdä sukupuoliroolien vastaisena (Davison & Frank 2007, 8). Sukupuolinormien vastaisesti toimivat taas voivat joutua syrjityksi liikuntatilanteissa (Devis-Devis ym. 2008, 104). Voikin olla, että juuri normien vastaisesti toimivat eli ne tytöt, jotka harrastavat pallopelejä tai rajuja liikunnallisia leikkejä, joutuvat kiusatuksi, sillä he eivät toimineet sukupuolinorminsa mukaisesti.

Martinez-Anders ym. (2017) tutkimuksessa pallopeleihin mukaan halunnutta tyttöä testattiin fyysisesti tönimällä ja niin että hänelle ei syötetty ja vasta testin jälkeen hänet hyväksyttiin mukaan. Tutkimuksessa pojat olivat vallanneet pallopelit, jolloin se nähtiin ”poikien pelinä” ja

sinne ei ollut asiaa tytöillä tai heikommilla pojilla. (Martinez-Anders ym. 2017) Voikin olla, että tässäkin aineistoissa silloin tällöin pallopeleihin osallistuvat tytöt tulevat kiusatuksi ensimmäisillä kerroilla ja lopettavat yrittämisen, mutta saattavat silti saada kiusaamisstigman.

8.1.4 Koulukiusaamisen yhteys koulumatkojen kulkutapaan

Koulukiusatuksi joutuminen oli yhteydessä koulumatkan kulkutapaan keväisin ja syksyisin koko otoksessa ja pidemmän koulumatkan omaavien keskuudessa. Keväisin ja syksyisin kiusatut tulivat useammin kouluun vanhempiensa kyydillä, kun taas ei-kiusatut tulivat useammin koulukyydillä tai muulla tavalla. Pidemmän koulumatkan omaavien keskuudessa ei-kiusatut tulivat aktiivisemmin kouluun kuin kiusatut. Pidemmän koulumatkan omaavissa kiusatut tulivat vielä useammin kouluun vanhempien kyydillä kuin ei-kiusatut. Talvisin ei tilastollisesti merkitsevää yhteyttä löytynyt. Koulukiusaajien kohdalla ei eroja löytynyt koulumatkan kulkutavassa.

Kun tarkasteltiin vain tyttöjä, oli koulukiusatuksi joutuminen yhteydessä sekä koulumatkan kulkutapaan sekä talvisin että kevään ja syksyn osalta. Kiusattujen tyttöjen kohdalla koulumatkan kulkeminen oli todella paljon yleisempää vanhempien kyydillä kuin ei-kiusattujen kohdalla. Ei-kiusatut taas tulivat paljon yleisemmin kouluun koulukyydillä tai muulla tavalla. Talvisin ei-kiusatut tytöt tulivat aktiivisemmin kouluun kuin kiusatut. Syksyisin ja keväisin ei eroja ollut. Poikia tarkastellessa ei tilastollisesti merkittäviä eroja löytynyt koulukiusattujen ja muiden välillä koulumatkojen kulkutavassa.

Yksi selittävä tekijä tulokselle voi olla, että koulubusseissa tapahtuu paljon kiusaamista. Repon (2021) pro gradu -tutkielmassa saadun tuloksen mukaan 65,6 prosenttia 1.–9.-luokkalaisista oli kokenut tai havainnut kiusaamista koulumatkan kuljetusten aikana. Koulukiusaamistakokemuksia omaavat kertoivat myös koulukuljetusten olevan selkeästi epämieluisempia kuin ne, jotka eivät olleet havainneet tai kokeneet koulukiusaamista. (Repo 2021, 20–24) Sampasa-Kanyingan ym. (2015) tutkimuksessa koulukyydillä kulkevat pojat kokivat kiusaamista enemmän kuin muut. Voikin olla, että koulukiusatut tytöt välttävät koulukyydeillä tai julkisilla liikennevälineillä kouluun tulemistä kiusaamisen uhan vuoksi ja

valitsevat useammin vanhempien kyydin kouluun. Koulukiusatut pojat taas voivat kokea kiusaamista juuri koulukyydeissä tai julkisissa liikennevälineissä, mutta valitsevat silti sen tasapuolisesti vanhempien kyydin välillä, sillä he eivät kerro kiusaamiskokemuksista niin usein kuin tytöt (THL 2024). Pohdintaa tukee myös se, että Walters ym. (2020) totesivat, että koulukiusatut pelkäävät koulukuljetuksissa kiusaamista.

Koulukiusaamista voi myös tapahtua aktiivisten koulumatkojen aikana (Lehmuskallio ym. 2021, 68). Tämä voi johtaa siihen, että kiusatut pyytävät useammin vanhempia kuskaamaan itsensä kouluun, eivätkä uskalla kulkea kävellen tai pyörällä kouluun. Koulumatkoilla ei ole valvontaa, jolloin koulukiusaaminen voi olla raaempaa ja sitä kautta vahvistaa koulukiusattujen tarvetta tulla vanhempien kyydillä kouluun. Walters ym. (2020) huomasivat, että oppilaat kokivat olonsa epäturvallisemmaksi koulumatkojen aikana kuin koulussa, mikä voi ennestään implikoida, että koulumatkoilla voi tapahtua kiusaamista.

On myös huomattava, että koulukyydillä tai muulla tavalla kulkeminen on lähes varmasti fyysisesti aktiivisempaa kuin vanhempien kyydillä tuleminen, sillä esimerkiksi julkisella liikenteellä kulkiessa tulee siirtymisestä kulkureitin varrelle liikunta-aktiivisuutta. Vanhempien kyyti lähtee usein suoraan kotoa määränpäähän. Tämä voi ennestään suurentaa aktiivisuuseroa kiusattujen ja ei-kiusattujen välillä.

8.1.5 Koulukiusaamisen yhteys liikuntakerhoihin osallistumiseen

Koulukiusatuksi joutumisella ei ollut merkitsevää yhteyttä koulun liikuntakerhojen osallistumiseen, mutta koulukiusaajia tarkastellessa merkitsevä yhteys löytyi. Koulukiusaajina toimineet osallistuivat useammin koulun liikuntakerhoihin. On huomattava, että koulukiusaajista kaikki olivat poikia eli tämä yhteys näkyy poikien keskuudessa tässä aineistossa. Aikaisemmassa tutkimuksessa on huomattu, että teinipojilla kiusaajana toimiminen oli yhteydessä osallistumiseen ohjattuihin liikunta-aktiiviteetteihin, joita myös koulun liikuntakerhot ovat (Benitez-Sillero ym. 2023).

Yksi selittävä tekijä voi liittyä koulun liikuntakerhojen ohjelmaan. Voi olla, että koulun liikuntakerhoissa on paljon pallopelejä ja kuntosalityöskentelyä (Ståhlberg & Laukka 2016, 52). Näissä pärjäävät usein paremmin ne, jotka ovat fyysisesti vahvempia. Kiusaajat voivat olla lihasvoimaltaan vahvempia ja käyvät mahdollisesti useammin harjoittamassa lihasvoimaansa tai pelaamassa pallopelejä liikuntakerhoissa (Benitez-Silleron ym. 2021).

Toisaalta liikuntakerhojen aikana voi tapahtua kiusaamista, jos ohjaavan opettajan valvonta on esimerkiksi puutteellista. Tämä voi selittää myös sitä, että kiusatuksi joutumisella ei ollut yhteyttä koulun liikuntakerhoihin osallistumiseen, vaikka hypoteesissa näin oletettiin.

8.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen päälöydöksiä perusteella voi esittää muutamia johtopäätöksiä. Ensinnäkin voi olla, että koulukiusaamista tapahtuu välituntien liikuntatilanteiden aikana, mikä osaltaan selittäisi, miksi koulukiusatut tytöt liikkuvat muita tyttöjä enempi välituntisin. Välituntien valvontaa tulisikin tehostaa ja kohdistaa vahvemmin liikuntatilanteiden valvontaan. Turvallisten liikuntatilanteiden takaaminen voisi lisätä liikunta-aktiivisuutta ja samalla myös vähentää koulukiusaamista.

Tytöt liikkuvat poikia vähemmän tässä aineistossa. Koulumaailmassa on myös tärkeää kehittää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sukupuolten välillä. Eri liikuntamuotojen sukupuolittuneisuutta tulisi vähentää keskustelemalla ja murtamalla sukupuolinormeja koulun arjessa. Lisäksi on varmistettava, että koulun välineistöä ja tiloja voi käyttää kaikki halukkaat, eikä vain äänekkäimmät ja vahvimmat persoonat tai ryhmät. Tämä voisi lisätä ennen kaikkea tyttöjen liikunta-aktiivisuutta sekä vähentää tyttöihin kohdistuvaa liikuntakiusaamista. (ks. Davison & Frank 2007, 8; Lehmuskallio 2021 65–66).

Koulumatkat voidaan kokea epäturvalliseksi. Koulukiusatut tulivat harvemmin kouluun koulukyydillä, julkisilla liikennevälineillä tai muulla tavalla ja osasyynä voi olla niissä tapahtuva kiusaaminen (Repo 2021). Koulumatkojen turvallisuuteen voi olla vaikea puuttua suorasti. Yksi keino voisi olla toteuttaa kiusaamisen vastaisia kampanjoita yhdessä

paikallisliikenteen kanssa, joissa kiusaamisen puuttumista tehdään näkyväksi. Tämä voisi lisätä sekä bussikuskien että muiden matkustajien puuttumista kiusaamiseen, jos sellaista havaitaan. Lisäksi koulun henkilökunta voisi valvoa ajoittain koulun läheisiä bussipysäkkejä.

Johtopäätösten punainen lanka on valvonnan määrän ja laadun lisääminen niin välituntisin, liikuntakerhoissa kuin koulumatkoilla, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä kiusaamiseen puuttumiseen kannustaminen. Opettajien resurssit ovat rajalliset, joten toimintojen täytyisi ensisijaisesti keskittyä koulujen toimintakulttuurin muuttamiseen. Koulujen lisärahoituksen ansiosta voisi myös mahdollisesti palkata kouluun nuorisotyöntekijän, jolla olisi vastuullaan välituntien valvominen, oppilaiden keskuudessa kulkeminen sekä kiusaamiseen puuttumiseen tähtäävät teot.

8.3 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sen yhteiskunnallista vaikuttavuutta ja ajankohtaisuutta. Koulukiusaamiseen liittyvät kysymykset ovat olleet viime aikoina pinnalla sosiaalisessa mediassa (esim. Poliisin tiedote 2024). Koulukiusaamista tulee tutkia jatkuvasti lisää, sillä koulumaailman muutoksien vuoksi myös koulukiusaamisessa tapahtuu muutoksia. Myös nuorten liikunnan takaaminen on tärkeää ja on tärkeää tutkia tekijöitä, jotka voivat vaarantaa sitä. Lisäksi tutkimuksen tekijän oma motivaatio aihetta kohtaan oli suuri, minkä voidaan nähdä tutkimuksen laatua parantavana. Lisäksi määrällisen tutkimuksen etuna on, että tulosten analysointi on objektiivista, jolloin tutkijan oma näkökulma ei vaikuta tuloksiin.

Tutkimuksen melko suuri otoskoko ($n = 409$) lisäsi tutkimuksen vahvuutta. Sen avulla määrällisistä analyyseistä saatiin merkitseviä tuloksia. Toisaalta otoskoko osoittautui heikkoudeksi osatarkasteluissa. Tässä tutkimuksessa tehtiin paljon ryhmittelyjä esimerkiksi sukupuolen, kiusaamisroolin sekä koulumatkan pituuden mukaan, jolloin otokset jäivät pieniksi, kun tarkasteltiin spesifejä muokattuja luokkia. Näistä saadut tulokset jäivät melko epäluotettaviksi tai niistä ei tullut merkitseviä tuloksia ollenkaan.

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake ja mittari oli osa LIKES-tutkimuskeskuksen Liikunta ja hyvinvointi -tutkimusta, mikä voidaan nähdä vahvuutena. Tutkimuksen kysymykset ja mittarit olivat laadukkaita ja selkeitä. Esimerkiksi koulukiusaamisen tarkastelleen kysymyksen johdattelussa käytettiin apuna Dan Olweuksen määritelmää kiusaamisesta (Olweus & Mäkelä 1992, 14–15). Kyselylomakkeessa oli silti pieniä puutoksia, kun sitä peilataan nykyaikaan. Kiusaamista kysyessä olisi ollut mielenkiintoista kysyä kiusaamisen tapoja ja ottaa huomioon myös nettikiusaaminen. Lisäksi sukupuolikysymyksessä ei ollut mahdollisuutta valita sukupuolista kuin ”tyttö” tai ”poika”. Kyselylomakkeen vahvuuksia ja heikkouksia käsiteltiin tarkemmin tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa.

Tutkimuksen heikkoutena voidaankin pitää aineiston keräämisvuotta. Aineisto oli kerätty jo vuonna 2013, mitä kautta sen tuottama tieto liittyy yli 10 vuotta vanhaan aineistoon. Koulumaailma ja siihen vaikuttavat tekijät ovat jatkuvassa muutoksessa, joten tulokset voisivat olla hyvin erilaisia nykypäivänä. Esimerkiksi sähköpotkulautojen lisääntyminen vaikuttaisi koulumatkaliikkumisen tuloksiin nykypäivänä (Turunen ym. 2023, 78). Olisikin tärkeää tehdä aiheesta ajankohtaisella aineistolla tutkimusta.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Suoraa yhteyttä koulukiusaamisen ja koulupäivän aikaisen liikunta-aktiivisuuden välillä on tutkittu vähemmän, kuin koulukiusaamisen ja yleisen liikunta-aktiivisuuden. Tämä tutkielma antoi hiukan lisätietoa aiheesta, mutta on tehty melko vanhasta aineistosta. Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia tarkemmin, onko koulukiusaamisella yhteyttä koulupäivän aikaisen liikunta-aktiivisuuteen ja saada asiasta ajankohtaista tietoa.

Toisaalta myös koulupäivän liikuntatilanteissa tapahtuvaa kiusaamista eli liikuntakiusaamista on tutkittu melko vähän (Lehmuskallio ym. 2021, 64). Tulevaisuudessa voisi tarkastellessa, missä koulupäivän liikuntatilaisuuksissa kiusaamista tapahtuu. Koulukiusaamisen esiintyvyyttä ja liikunta-aktiivisuuden määrää voisi tarkastella esimerkiksi liikuntatuntien eri liikuntamuotojen yhteyksissä. Tarkastelussa voisi ottaa myös huomioon, onko liikuntamuodolla vaikutusta koulukiusaamisen ja liikunta-aktiivisuuden yhteyteen. Esimerkiksi

vesiliikuntaympäristössä oman kehon kanssa ollaan hyvin näkyvillä ja siinä ympäristössä kohdattu kiusaaminen voi aiheuttaa inaktiivisuutta oppitunneilla. Lisäksi voisi olla merkityksellistä tarkastella kiusaamisen yhteyttä kiusatun liikunta-aktiiviteettiin myös koulun välitunneilla ja koulumatkoilla. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista nähdä onko kouluun menevien ja koulusta lähtevien koulumatkojen kiusaamisen useudessa eroja, sillä koulusta kotiin lähdetään usein samaan aikaan.

Kaikista tärkeintä on tuottaa uutta tutkimusta sekä koulukiusaamisen että liikunta-aktiivisuuden kentältä. Koulumaailma on jatkuvassa muutoksessa, jolloin on tärkeää, että myös koulumaailman eri konteksteihin liittyvä tutkimus on ajankohtaista. Tutkimustyöllä on myös saatu merkittäviä positiivisia vaikutuksia esimerkiksi kiusaamisen vähentymiseen (Salmivalli ym. 2011).

Koulukiusaamiseen tulee puuttua. Erilaisilla kiusaamisen vastaisilla kampanjoilla on tärkeä rooli kiusaamisen vastaisessa työssä ja esimerkiksi KiVa Koulu -ohjelma on saanut aikaan merkittäviä myönteisiä muutoksia (Salmivalli 2010, 152–155). Koulukiusaamisen kitkemisessä myös opettajilla on suuri vastuu (Salmivalli 2010, 47). Näin ollen jo opettajankoulutuksen tulisi sisältää entistä enemmän kiusaamisen tunnistamiseen ja puuttumiseen tähtäävää sisältöä. Jatkuva aiheen tutkiminen vahvistaa tieteellistä pohjaa aiheesta ja siten tukee akateemisen koulutuksenkin kehittämistä. Lisääntyvä tutkimustieto voi myös helpottaa opettajien koulukiusaamiseen puuttumista sekä lisätä opettajien tietoisuutta aiheesta.

Loppuun on vielä todettava, että kirjallisuuskatsauksen tutkimustulokset herättivät muutamia pohdittavia seikkoja. Valitettavasti erilaisuus ja muista erottuminen on yksi yleinen tekijä, joka voi vaikuttaa kiusatuksi joutumiseen. Tämä voi näkyä ennen kaikkea maahanmuuttajilla (Zacheus ym. 2017, 11), ylipainoisilla (Pausé 2019) sekä sateenkaarinuorilla (Berg & Kokkonen 2020, 55). Koulun ollessa yksi yleisimmistä paikoista, joissa kiusaamista tapahtuu (ks. Laine ym. 2016), on sen rooli kiusaamisen kitkemisessä merkittävä. Yksi tärkeimpiä toimia on yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen koulussa, sillä sen avulla voitaisiin mahdollisesti vähentää koulukiusaamista. Liikuntatunnit ovat paikkoja, joissa kyseisiä arvoja voidaan edistää ja näin pyrkiä kehittämään tasa-arvoisempaa koulua (Perusopetuksen

opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Tulevaisuudessa voisikin tutkia yhä tarkemmin, mitkä tekijät vaikuttavat kiusatuksi joutumiseen ja olisiko sen eteen tehtävissä muutoksia.

LÄHTEET

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Basset, D.R. Jr, Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs, D.R. Jr & Leon, A.S. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32(9), 498–516. doi:10.1097/00005768-200009001-00009
- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Basset, D.R. Jr, Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C. & Leon, A.S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43(8), 1575–81. doi:10.1249/mss.0b013e31821ece12
- Baiden, Philip & Tadeo, Savarra K. (2020) Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: Evidence from the 2017 Youth Risk Behavior Survey. *Child Abuse & Neglect* 102, 104417. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104417
- Ball, L., Lieberman, L., Haibach-Beach, P., Perreault, M., & Tirone, K. (2022). Bullying in physical education of children and youth with visual impairments: A systematic review. *British Journal of Visual Impairment* 40(3), 513–529. doi:10.1177/02646196211009927
- Bejerot, S., Plenty, S., Humble, A. & Humble, M. B. (2013). Poor motor skills: A risk marker for bully victimization. *Aggressive Behavior* 39(6), 453–461. doi:10.1002/ab.21489.
- Benítez-Sillero, J.D., Corredor-Corredor, D., Ortega-Ruiz, R. & Córdoba-Alcaide, F. (2021). Behaviours involved in the role of victim and aggressor in bullying: relationship with physical fitness in adolescents. *PLoS One* 16(11). doi: 10.1371/journal.pone.0259087
- Benítez-Sillero, J.D., Murillo-Moraño, J., Corredor-Corredor, D., Morente-Montero, A., Branquinho, L, & Armada-Crespo, J.M. (2023) Relationship between bullying and the type of physical activity practised by Spanish pre- and adolescents. *Children* 10(23), 1888. doi:10.3390/children10121888
- Berg, P. & Kokkonen, M. (2020). ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus ja aika* 14(3), 43-59. doi:10.33350/ka.87202.

- Booth, M. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research quarterly for exercise and sport* 71(2), 114-120. doi:10.1080/02701367.2000.11082794.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical Activity, Fitness, and Health. International proceedings and consensus statement.* Champaign, IL; Human Kinetics. 77–88.
- Cantone, E., Piras, A. P., Vellante, M., Preti, A., Daníelsdóttir, S., D'Aloja, E., Lesinskiene, S., Angermeyer, M. C., Carta, M. G. & Bhugra, D. (2015). Interventions on bullying and cyberbullying in schools: a systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 11(Suppl 1 M4), 58–76. doi:10.2174/1745017901511010058.
- Carbone-Lopez, K., Esbensen, F. & Brick, B. T. (2010). Correlates and consequences of peer victimization: Gender differences in direct and indirect forms of bullying. *Youth Violence and Juvenile Justice* 8(4), 332–350. doi:10.1177/1541204010362954.
- Cascales, J. A. & Prieto, M. J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (35), 54–60. doi: 10.47197/retos.v0i35.64359.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100(2), 126-131.
- Castañeda-Vázquez, C., Moreno-Arrebola, R., González-Valero, G., Viciano-Garófano, V. & Zurita-Ortega, F. (2020). Posibles relaciones entre el bullying y la actividad física: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research* 12(1), 94–111.
- Cozma, I., Kukaswadia, A., Janssen, I., Craig, W. & Pickett, W. (2015). Active transportation and bullying in Canadian schoolchildren: A cross-sectional study. *BMC Public Health* 15(1). doi:15. 10.1186/s12889-015-1466-2.
- Curtis, P. (2008). The experiences of young people with obesity in secondary school: Some implications for the healthy school agenda. *Health & Social Care in the Community* 16(4), 410–418. doi:10.1111/j.1365-2524.2008.00759.x.
- Djebr, E., Stojanov, D. P., Tufekchievski, A., & Popovski, Z. T. (2019). Discrimination and violence among students and physical education teachers in primary schools in Macedonia. *Research in Physical Education, Sport & Health* 8(2), 17–23.

- Dowdell E. B., Freitas E., Owens A., Greenle M. M. (2022). School shooters: Patterns of adverse childhood experiences, bullying, and social media. *Journal of Pediatric Health Care* 36(4), 339–346. doi:10.1016/j.pedhc.2021.12.004
- Fuller, B., Gulbrandson, K. & Herman-Ukasick, B. (2013). Bully Prevention in the Physical Education Classroom. *Strategies* (Reston, Va.) 26(6), 3–8. doi:10.1080/08924562.2013.839425.
- Gano-Overway, L. A. (2013). Exploring the connections between caring and social behaviors in physical education. *Research quarterly for exercise and sport* 84(1), 104–114. doi:10.1080/02701367.2013.762322.
- Greenleaf, C., Petrie, T.A. & Martin, S.B. (2014). Relationship of weight-based teasing and adolescents psychological well-being and physical health. *Journal of School Health* 84 (1), 49–55. doi:10.1111/josh.12118.
- Haataja, A., Konu, A., Koivisto, A. & Joronen, K. (2017). Koulukiusaaminen ja psykosomaattinen oireilu 4.-6.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2, 76–89.
- Hamarus, P. (2008). *Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise*. Helsinki: Kirjapaja.
- Haug, E., Smith, O. R. F., Bucksch, J., Brindley, C., Pavelka, J., Hamrik, Z., Inchley, J., Roberts, C., Mathisen, F., Kathrine S. & Sigmundová, D. (2021). 12-Year Trends in Active School Transport across Four European Countries-Findings from the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(4), 2118. doi:10.3390/ijerph18042118.
- Havik, T., Bru, E. & Ertesvåg, S. K. (2015). Assessing Reasons for School Non-attendance. *Scandinavian Journal of Educational Research* vol 59 (3), 316–336.
- Helenius, J., & Kivimäki, H. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi-Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti* 48/2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>
- Herkama, S. (2012). Koulukiusaaminen: Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa. *Prologi* 9(1), 29–34. doi:10.33352/prlg.95886.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi, 2009.
- Hirvensalo, M. (2002). *Liikuntaharrastus iäkkäänä: yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä*. University of Jyväskylä. *Studies in Sport*,

Physical Education and Health 87. Väitöskirja. Viitattu 7.4.2022
<http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1345-7>.

- Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans D. R., Gillham, K. & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14(1), 52. doi:10.1186/s12966-017-0504-0.
- Hollis, J. L., Williams, A. J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans D. R. & Wiggers, J. (2016). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in elementary school physical education lessons. *Preventive Medicine* 86, 34–54. doi:10.1016/j.ypmed.2015.11.018.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 31–46.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 2019:33. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019). Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 98–100.
- Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilassa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74.
- Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J. P., Fogelholm, M., Hu, G., Johnson, W. D., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Olds, T., Onywera, V., Sarimento, O. L., Standage, M., Tremblay, M. S., Tudor-Locke, C., Zhao, P., Church, T. S. & Lambert, E. V. (2015). Physical activity, sedentary time, and obesity in an international sample of children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47(10), 2062–2069. doi:10.1249/MSS.0000000000000649.
- Kauppi, T. (2011). Koulukiusaamista ja kiusaamista koulussa – katsaus vertaisrajat ylittävään kiusaamiseen. *Nuorisotutkimus* 29 (2), 45–63.

- Ketonen, R-M. & Joronen, K. (2014). Alakoululaisen kokemukset koulukiusaamisesta ja vanhemman valvonta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 51(1), 47–58. Viitattu 7.4.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/41367>
- Kobel, S., Wartha, O. & Steinacker J. (2019). Correlates of Active Transport to School in German Primary School Children. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 2019(3), 67–74. doi:10.5960/dzsm.2019.369.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2017. *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–275.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A.-M., Tynjälä, J., Vasankari, T., Ng, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Suomi, K., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., . . . Välimaa, R. (2019a). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019b). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74
- Kotaniemi, I. (2023). ”Välitunneilla on tylsää.”: yläkoululaisten ajatuksia välituntiliikunnan kehittämiseksi. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202304201447>
- Kämppe, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede* 55(6), 88–95.

- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 16–24
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 42–63
- Lahti, H., Kulmala, M., Lyyra, N., Mietola, V., & Paakkari, L. (2024). Problematic situations related to social media use and competencies to prevent them: results of a Delphi study. *Scientific Reports*, 14, Article 5275. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55578-5>
- Laine, A., Salasuo M. & Matilainen, P. (2016). Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57–61.
- Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2021) Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1, 120–127
- Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A. & Faulkner, G. (2018). Effectiveness of active school transport interventions: a systematic review and update. *BMC Public Health* 18(1), 206. doi:10.1186/s12889-017-5005-1.
- Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G. E. J., Colley, R. & Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity and Health* 11, 206–207.
- Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. (2021). Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa: Inter-pupil bullying in primary school sport situations. *Liikunta ja Tiede* 58(2), 62–70.
- Lehto, S. (2021). Koulun kerhotoiminta lapsuuden hyvinvointia rakentamassa: tapaustutkimus koulun kohdennetuista liikuntakerhoista. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 120. Väitöskirja. Viitattu 3.4.2024.. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-7528-1>.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 3.4.2024.. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.

- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P., & Lyyra, M. (2017). Exploring in-class physical activity levels during physical education lessons in Finland. *Journal of Physical Education and Sport* 17 (2), 815–820. doi:10.7752/jpes.2017.02124.
- Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. (2019). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta ja Tiede* 56(2), 90–96.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 16–29.
- Martínez-Andrés, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). “Football is a boys’ game”: children’s perceptions about barriers for physical activity during recess time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 12(1). doi:10.1080/17482631.2017.1379338
- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., & Ortega, E. (2019). Impact of the physical activity on bullying. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01520>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G. & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health* 55(5), 602–611. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.06.007.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – Liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–626.
- Määttä, S., Pelkonen, J., Lehtisare, S. & Määttä, M. (2020). *Kouluakäymättömyys Suomessa: Vaativan erityisen tuen VIP-verkoston tilannekartoitus*. Helsinki: Opetushallitus.
- Nupponen, H. (1997). *9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 106. Väitöskirja. Viitattu 15.8.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9158-6>
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. (2010). *Lapsuuden Suomen -tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus: yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology* 9(1), 751–780. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516.
- Olweus, D. & Mäkelä, M. (1992). *Kiusaaminen koulussa*. Helsinki: Otava.
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020 (2020). Viitattu 22.8.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214>
- Ottelin, A. (2015). *Happohirviöistä maagereihin: Välituntitoiminnasta virtaa luokkahuonetyöskentelyyn?* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 17.10.2022 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6254-8>.
- Park, J.-H. (2013). Differential correlates of bully/victim status and bystander roles of school violence with school adjustment in Korea. *KEDI Journal of Educational Policy*. 119–133. doi:10.22804/kjep.2013.10..009.
- Pausé, C., Fitzpatrick, K., Leahy, D., & Aggleton, P. (2019). (Can we) get together? Fat kids and physical education. *Health Education Journal* 78(6), 662–669.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 3.4.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Perusopetuslaki 628/1998 (1998). Viitattu 22.8.2022. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Perälä, S. & Pispala, J. (2015). *Koulukiusaamisen yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin 8.- ja 9.luokkalaisilla*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.4.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201505201915>.
- Pocock, T., Moore, A., Keall, M. & Mandic, S. (2019). Physical and spatial assessment of school neighbourhood built environments for active transport to school in adolescents from Dunedin (New Zealand). *Health & Place* 55, 1–8. doi:10.1016/j.healthplace.2018.10.003.
- Poliisin tiedote. (2024). *Viertolan eilisen kouluampumisen tutkinnassa on edistytty*. Verkkosivu. Viitattu 07.04.2024. <https://poliisi.fi/-/viertolan-eilisen-kouluampumisen-tutkinnassa-on-edistytty>

- Pulido, R., Banks, C., Ragan, K., Pang, D., Blake, J. J., & McKyer, E. L. (2019). The impact of school bullying on physical activity in overweight youth: Exploring race and ethnic differences. *Journal of School Health* 89(4), 319–327.
- Pönni, E. (2015). Oppilaiden kokema kehollisuus koulun liikuntatunneilla: liikunta avain oppilaiden itsetunnon vahvistamiseen? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.8.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201508122650>.
- Pörhölä, M. (2008). Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä –Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaisuuhteille? Teoksessa M. Autio, K. Eräranta, S. Myllyniemi & M. Pörhölä (toim.) *Polarisoituva nuoruus?* Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisoasiain neuvottelukunta: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2008, 94–104.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala H. & Tammelin, T. (2019) Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.
- Rajala, K. (2021). Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa: Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 387. Väitöskirja. Viitattu 03.04.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:987-951-790-533-6>
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 72–77.
- Rajala, R 2011. *Kerhot hyrräämään – näkökulmia ja malleja koulun kerhotoiminnan vakiinnuttamiseen*. Helsinki: Juvenes Print: Tampereen Yliopistopaino.
- Rasi, N. (2021). Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys koulukiusaamiseen 5., 7. ja 9. luokan oppilaille. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.4.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202108174538>.

- Repo, S. (2021). Koulukuljetusten psyykkinen turvallisuus: Lasten kokemuksia koulukuljetuksessa tapahtuvasta kiusaamisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 06.04.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052131114>
- Roman, C. G. & Taylor, C. J. (2013). A multilevel assessment of school climate, bullying victimization and physical activity. *Journal of School Health* 83 (6), 400–407. doi:10.1111/josh.12043.
- Rothman, L., Macpherson, A. K., Ross, T. & Buliung, R. N. (2018). The decline in active school transportation (AST): A systematic review of the factors related to AST and changes in school transport over time in North America. *Preventive Medicine* 111, 314–322. doi:10.1016/j.ypmed.2017.11.018.
- Saarento, S. and Salmivalli, C. (2015). The role of classroom peer ecology and bystanders' responses in bullying. *Child Development Perspective* 9, 201–205. doi:10.1111/cdep.12140.
- Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Hakonen, H., Mononen, K., & Jaakkola, T. (2019). Physical activity and sedentary time during physical education lessons between different physical activity groups of a sample of Finnish 11-year-old students. *Journal of Physical Education and Sport* 19(Suppl.iss.3), 957–961. doi:10.7752/jpes.2019.s3138.
- Salmivalli, C. (1999). Ei vain kiusaajat ja uhrin. Sosiaaliset ja yksilöpsykologiset tekijät kiusaamisprosessissa. *Psykologia* 34, 23–26.
- Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Keuruu: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. (2010a). *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. (2010b). Bullying and the peer group: A review: Group Processes and Aggression. *Aggression and Violent Behavior* 15(2), 112–120. doi:10.1016/j.avb.2009.08.007
- Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development* 35(5), 405–411. doi:10.1177/0165025411407457

- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., Hamilton, H. A., & Larouche, R. (2016). School bus travel is associated with bullying victimization among Canadian male, but not female, middle and high school students. *Child Abuse and Neglect* 58, 141–148. doi:10.1016/j.chiabu.2016.06.021
- Scarpa, S., Carraro, A., Gobbi, E. & Nart, A. (2012). Peer-victimization During Physical Education and Enjoyment of Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills* 115(1), 319–324. doi:10.2466/06.05.10.PMS.115.4.
- Slater, A. & Tiggermann. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence* 34, 455–463. doi:10.1016/j.adolescence.2010.06.007.
- Stanley, R.M., Boshoff, K. & Dollman, J. (2012). Voices in the playground: A qualitative explosion of the barriers and facilitators of lunchtime play. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 15: 44–51. doi:10.1016/j.jsams.2011.08.002.
- Ståhlberg, A. M., & Laukka, J. (2016). Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus, viihtyminen ja suhtautuminen koulun järjestämään liikuntakerhotoimintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.5.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201611234738>
- Suomen virallinen tilasto. (4.4.2024). Peruskouluissa 561 000 oppilasta vuonna 2023. Verkkosivu. Viitattu 7.4.2024. <https://www.stat.fi/julkaisu/cln2sisri2buk0bvzxx1uoayo>
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. (2015). Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 22–26.
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. (2016). Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–27.
- Swearer, S. M. & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist* 70(4), 344–353. doi:10.1037/a0038929
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5.

- Opetushallitus. Viitattu 7.4.2024 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- Tainio, L. (2016). Kiusoittelun kielioppi: Nuorten elämää luokkahuoneissa. AFinLA:n vuosikirja: Suomen soveltavan kielitieteen yhdistyksen julkaisuja 74, 20–42.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 22.8.2022. https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. (2014). Tracking physical activity from early childhood through youth to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 6(5), 955–962. doi:10.1249/MSS.0000000000000181.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2021, Tilastokuutio. Viitattu 14.6.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199937&mittarit_2=200435&sukupuoli_0=143993#
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2023, Tilastokuutio. Viitattu 06.04.2024 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#
- Toivio, T. & Nordling, E. (2013). Mielenterveyden psykologia. 3.uudistettu painos. Porvoo: Bookwell OY.
- Trajkovski, M., Perez, D., Tobias, S., & Massey, W. V. (2024). “And I still remember it to this day”: A qualitative exploration of retrospective memories of school-based recess. *Public Health in Practice*, 7(10). 100480. doi:10.1016/j.puhip.2024.100480
- Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 31–46.

- U.S. Department of Health and Human Services. (2012). Physical activity guidelines for Americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth. Washington, DC: USDHHS. Viitattu 20.08.2022. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/pag-mid-course-report-final.pdf>
- Valtioneuvoston asetus 2018. 793/2018, 6§. Viitattu 22.8.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180793> 17.12.2021
- Varstala, V. (1996). Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 45. Väitöskirja. Viitattu 15.8.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9158-6>
- Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (2010). Liikuntalääketiede (4. p.). Duodecim. 16–29.
- Walters, G.D., Kremser, J. & Runell, L. (2021). The Fear of Being Bullied on the School Bus: Perceptions, Correlations, and Sex Differences. *Int Journal of Bullying Prevention* 3, 102–113. doi:10.1007/s42380-020-00066-3
- World Health Organization. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Viitattu 20.6.2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332104>
- Yang, A. & Salmivalli, C. (2015). Effectiveness of the KiVa antibullying programme on bully-victims, bullies and victims, *Educational Research* 57:1, 80–90, doi:10.1080/00131881.2014.983724
- Yang, X. Telama, R. Hirvensalo, M. Tammelin, T. Viikari, J. & Raitakari, O. (2013). Active commuting from youth to adulthood and as predictor of physical activity in early midlife: the Young Finns Study. *Preventive Medicine* 59, 5–11. doi:10.1016/j.ypmed.2013.10.019.
- YLE. (2022). “Koulukiusattu Niko” Perjantai-dokkarin jakso, esitetty 18.2.2022. Katsottu 07.04.2024. <https://areena.yle.fi/1-50950518>
- Zacheus, T., Kalalahti, M., Varjo, J., & Saarinen, M., Jahnukainen, M., Mäkelä, M. L. & Kivirauma, J. (2017). Yläkouluikäisten syrjinnän, kiusaamisen ja rasismien kokemukset. *Terra* 129, 3–15.