

**KOULUKIUSAAMISEN YHTEYS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄÄN SEKÄ
VAPAA-AJAN LIIKUNTAMOTIIVEIHIN 8.- JA 9. LUOKKALAISILLA**

Perälä Samu

Pispala Jukka

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Perälä, S. & Pispala, J. 2015. Koulukiusaamisen yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin 8.- ja 9.luokkalaisilla. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma 145 s., 26 liitettä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 8.- 9. -luokkalaisten oppilaiden keskuudessa esiintyvää koulukiusaamista, fyysisen aktiivisuuden määrää sekä heidän liikuntamotiivejaan. Lisäksi pyrimme selvittämään koulukiusaamisen yhteyttä oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntamotiiveihin 8.- ja 9. -luokkalaisilla tytöillä ja pojilla.

Tutkimuksen kohdejoukkona oli Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen 8.- ja 9. luokkalaiset. Aineisto kerättiin LIKES -tutkimuskeskuksen teettämällä laajalla kyselylomakkeella syksyllä 2011 ja tutkimukseen osallistui yhteensä 1231 oppilasta kahdeksasta eri koulusta ympäri Suomea. Aineiston kuvailussa käytimme keskiarvoja, keskihajontoja sekä frekvenssejä. Riippumattomien otosten t-testiä käytimme selvittäessämme tyttöjen ja poikien ja 8. -9. -luokkalaisten eroja tutkituissa muuttujissa. Koulukiusaamisen yhteyttä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään tutkimme ristiintaulukoinnin avulla. Oppilaiden liikuntamotiiveja analysoimme Promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla muodostettujen summamuuttujien kautta. Kiusaamisen yhteyksiä liikuntamotivaatioon tutkimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla.

Kaikista oppilaista yhteensä 20,3 % oli kokenut kiusaamista tutkimuslukukauden aikana. Samoin joka viides oppilaista tunnusti osallistuvansa muiden kiusaamiseen koulussa. Pojat osallistuivat kiusaamiseen tyttöjä enemmän sekä kokivat myös tullessa kiusatuiksi useammin kuin tytöt. Liikuntasuosittelun mukaan vähintään tunnin päivittäin liikkui 12,8 % tutkimukseen osallistuneista oppilaista. Pojat täyttivät suosituksen tyttöjä useammin. Lisäksi liikunnan määrä väheni 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. Kouluajan ulkopuolella 4,8 % oppilaista ei harrasta lainkaan liikuntaa. Oppilaat, jotka kokivat koulukiusaamista, olivat useammin fyysisesti erittäin passiivisia, kuin oppilaat, jotka eivät kokeneet kiusaamista. Koulukiusaajat puolestaan harrastivat kokonaisuudessaan vähemmän liikuntaa kuin oppilaat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen koulussa. Koulukiusaamisen ja liikuntamotiivien väliset korrelaatiot olivat alhaisella tasolla. Samoin kävi koulukiusaamisen ja liikkumattomuuden syiden välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa.

Tulosten mukaan voidaan todeta, että vain harva suomalainen 8.-9. luokkalainen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Koulukiusaamisen määrä oli tutkituissa kouluissa melko korkea. Vähäinen liikunta aktiivisuus ja kiusaaminen olivat yhteydessä toisiinsa. Vähän liikkuvia sekä kiusattiin, että he kiusasivat muita enemmän. Lisäksi voidaan todeta, että panostamalla kiusaamisen ehkäisyyn suomalaisissa kouluissa, on mahdollista vaikuttaa positiivisesti myös oppilaiden fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrään.

Avainsanat: Liikkuva koulu, koulukiusaaminen, fyysinen aktiivisuus, liikuntamotiivit, 8. ja 9. luokkalaiset

ABSTRACT

Perälä, S. & Pispala, J. 2015. The connections between bullying in school and physical activity together with physical activity -motives during leisure time on students, grades 8. and 9. Department of Physical Education. University of Jyväskylä, Master`s thesis, 145 pp., 26 appendices.

The purpose of this study was to investigate bullying in school, physical activity and -motives on students grades 8.-9. Furthermore study tried to solve how bullying and being bullied at school effects to adolescent boys` and girls` physical activity and how they get motivated to be physically active or what are the reasons to be inactive.

Target group consisted eight- and ninth-graders from the schools which took part in Liikkuva koulu -project during autumn 2011. The material was collected as a part of a survey organized by LIKES-research facility. Eight schools around Finland took part to the survey and in total 1231 students answered the questionnaire. To describe our data we used means, standard deviations and frequencies. To compare the differences between grades and sex on our variables, we used Independent samples t-test. Crosstabs were used to compare connections between bullying and physical activity. Using Principal axis factoring, physical activity motives were summed into groups for easier analyzes. To find out the connections between physical activity motives and bullying, Pearson`s correlation coefficient was used..

During the research semester 20,3 % of the students had been bullied. Also every fifth student confessed to take part in bullying. Boys bullied more than girls, but were also bullied by others more than girls. In this study 12,8 % of the student moved at least 60 min every day, like its recommended. Boys fulfilled recommendations more often than girl. Furthermore, physical activity declined from 8-grade to 9-grade. Outside of school day 4,8 % of the students don`t do any physically active exercises. Students who were bullied, were more often physically passive than students who didn`t face bullying. Bullies in turn were in total less physically active than student who didn`t take part in bullying. Correlations between bullying and physical activity motives were weak. Correlations were similarly weak between bullying and reasons to be inactive.

According to the results, very few Finn 8. or 9.grader is physically active enough in health point of view. The amount of bullying was quite high in the research-schools. Low level of physical activity was linked to bullying at school. Student who were physically inactive both bullied and were bullied by others, more than average. You can also find that investing in prevention of bullying can also effect positively on students physical activity.

Keywords: Liikkuva koulu, bullying, physical activity, physical activity -motives, 8. and 9. Grade

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	KIUSAAMINEN.....	4
2.1	Koulukiusaamisen esiintyvyys	6
2.2	Kiusaamiseen johtavat syyt	7
2.3	Kiusaamisen seuraukset.....	10
2.4	Kiusaaminen koululiikunnassa	11
2.5	Koulukiusaamisen ehkäiseminen.....	13
3	YLÄKOULUIKÄISEN OPPILAAN ITSETUNTO	15
3.1	Itsetunto käsitteenä	15
3.2	Itsetunto – minäkäsityksen ja minäkuvan ulottuvuus	17
3.3	Itsetunnon kehittyminen yläkouluikäisellä	18
3.4	Kiusaamisen vaikutus itsetuntoon	20
4	FYYSINEN AKTIIVISUUS	21
4.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset yläkouluikäisille	22
4.2	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	23
4.3	Itsetunnon yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	24
4.4	Kiusaamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	25
4.5	Liikkumattomuuden syyt	26
5	MOTIVAATIO	29
5.1	Motivaation määrittelyä.....	29
5.2	Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio.....	30
5.3	Motivaatioteoriat.....	33
5.3.1	Itsemääräämisteoria	33
5.3.2	Tavoiteorientaatioteoria	36
5.4	Liikuntamotivaatio.....	38
6	TUTKIMUSONGELMAT	40
7	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSAINEISTO	41

7.1	Liikkuva koulu -hanke	41
7.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	41
7.3	Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely	43
7.4	Tutkimuksen luotettavuus	49
7.4.1	Validiteetti	49
7.4.2	Reliabiliteetti	50
8	TULOKSET	52
8.1	Kokemus koulukiusaamisen määrästä	52
8.2	Kiusaamiseen osallistumisen määrä	53
8.3	Edellisen seitsemän päivän aikana harrastettu liikunta.....	55
8.4	Vapaa-ajalla harrastetun reippaan liikunnan useus.....	56
8.5	Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä	59
8.6	Liikuntamotivaatio.....	61
8.6.1	Liikkumisen motiivit	61
8.6.2	Liikkumattomuuden syyt.....	62
8.6.3	Liikkumattomuuden syitä mittaavan kysymyksen avoimet vastaukset	64
8.7	Koulukiusaamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	65
8.7.1	Koulukiusatuksi kokemisen yhteys liikunnan useuteen.....	65
8.7.2	Koulukiusatuksi kokemisen yhteys siihen, kuinka usein oppilas harrastaa vapaa-ajan liikuntaa hengästyen tai hikoillen	67
8.7.3	Koulukiusatuksi kokemisen yhteys siihen, kuinka paljon oppilas harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella.....	69
8.7.4	Kiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka monena päivänä viikossa oppilas liikkuu vähintään 60 minuuttia.....	71
8.7.5	Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka usein oppilas harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan hengästyen tai hikoillen.	73
8.7.6	Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka paljon oppilas harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella	75

8.8	Koulukiusaamisen yhteys liikuntamotivaatioon	76
8.9	Koulukiusaamisen yhteys liikkumattomuuden syihin	77
9	POHDINTA.....	80
9.1	Tutkimuksen päätulokset	80
9.2	Koulukiusaamisen määrä	81
9.3	Fyysisen aktiivisuuden määrä	82
9.4	Oppilaiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	86
9.5	Koulukiusaamisen yhteys oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen.....	87
9.6	Koulukiusaamisen yhteys oppilaiden liikuntamotivaatioon	89
9.7	Tutkimuksen kriittistä pohdintaa ja jatkotutkimusmahdollisuuksia	90
	LÄHTEET	93
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Koulukiusaaminen koskettaa monia ja on sen vuoksi jatkuvasti hyvin ajankohtainen keskustelun aihe. Ilmiö näkyy koulujen arjessa koko ajan. Olweuksen (1992) mukaan koulukiusaamista on kiusatun altistuminen toistuvasti negatiivisille teoille, jotka jatkuvat pitkään. Negatiiviset teot ovat tietoisesti tuotettuja yrityksiä vahingoittaa tai aiheuttaa epä mukavuutta uhrille yhden tai useamman oppilaan toimesta (Olweus 1992). Syitä kiusaamiselle voi olla useita, aitoja tai keksittyjä. Kiusaamisen alkaminen riippuu kuitenkin aina tapauksesta. (Kevorkian & D`Antona 2010, 5.) Kiusaamisen vaikutukset voivat olla hetkellisiä tai pitkäaikaisia, mutta sillä on aina psykologisia vaikutuksia kiusattavalle. (Sullivan 2011.) Suomessa 11-15 -vuotiaista koululaisista 10,5 % on WHO:n mukaan kokenut joutuneensa kiusatuksi vähintään kahdesti viimeisen kahden kuukauden aikana. Tällä tuloksella Suomi sijoittuu juuri keskiarvon yläpuolelle 38 maan vertailussa. (Molcho 2012.) Koulukiusaaminen on muuttunut aiempaa näkymättömämmäksi teknologiavälitteisen nettikiusaamisen lisääntyessä (Kowalski ym. 2008, 42-43). Tämä vaikeuttaa opettajien puuttumista kiusaamiseen huomattavasti.

Koulukiusaamisen yhteyksiä terveyteen on tutkittu paljon viimevuosikymmeninä. Tutkimus on keskittynyt erityisesti koulukiusaamisen, masennuksen, ahdistuksen ja muiden mielenterveysongelmien yhteyksiin. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet koulukiusaamisen vaikuttavan negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen (Roman & Taylor 2013; Storch ym. 2007). Myös liikunnan aikana saatu painoon kohdistuva kritiikki on yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen (Faith ym. 2002). Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koulukiusaamiseen on kuitenkin tutkittu vielä vähän (Roman & Taylor 2013).

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien kouluikäisten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivittäin, ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Ikävä tosiasia kuitenkin on, että suomalaisista nuorista vain harvat täyttävät tämän suosituksen (Aira ym. 2013; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Liukkonen ym. 2014; Tammelin ym. 2013; Vuori ym. 2007; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61). Viimeisimpänä asiaa selvitettiin Valtion Liikuntaneuvoston julkaisemassa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksessa (LIITU - tutkimus), jonka mukaan vain reilu viidesosa suomalaisista nuorista täyttää tunnin liikuntatavoitteen päivittäin (Kokko ym. 2015, 16). Teknologian kehittymisen myötä ihmiset käyttävät

aiempaa enemmän aikaansa erilaisten viihdemedioiden ääressä. Ruutuaikaa rajoittamalla voitaisiin suoraan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään positiivisesti. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa otetaankin kantaa myös tähän seikkaan. Suositusten mukaan yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuaikaa viihdemedioiden ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivän aikana. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.) LIITU -tutkimuksen mukaan vain hyvin pieni osa suomalaisista lapsista ja nuorista täyttää ruutuaikaa koskevan suosituksen. Yli puolet yläkouluikäisistä nuorista vastasi viettävänsä ruudun ääressä yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa. (Kokko ym. 2015, 17-18.)

Fyysisesti passiivisella elämäntavalla on monia erilaisia haittavaikutuksia ihmisen terveydelle. Tärkeimpänä voidaan mainita kaikki merkittävät kansansairaudet. Liikunnalla onkin todettu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus liikapainoa, tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää, erilaisia syöpiä, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia sekä mielenterveysongelmia vastaan. (Vuori 2005, 17.) Liikunnan yhteiskunnallista merkitystä onkin turha kiistää. Ihmisten fyysisesti passiivinen elämäntapa aiheuttaa kovia paineita maamme terveydenhuollolle. Fyysisestä aktiivisuutta lisäämällä passiivisesta elämäntavasta johtuvien sairauksien ja sairauspoissaolojen kustannuksia olisi yhteiskunnassamme helppo kaventaa. Liikunnan houkuttelevuutta tulisikin pystyä lisäämään. Mikä saa ihmiset nykyaikana liikkumaan? Mikä motivoi? Liikuntamotivaation synnyttäminen ja elinikäisen liikuntasuhteen syntyminen kaikille suomalaisille tulee olla kaikkien liikunnan parissa toimivien tavoitteissa korkealla.

Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastetun liikunnan on todettu olevan yhteydessä aikuisiän korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen (Telama ym. 2005). Tämän vuoksi positiivisten liikuntakokemusten tarjoaminen jo lapsuus- ja nuoruusaikana on erityisen tärkeää. Kadotetun motivaation synnyttäminen ja liikunnasta etääntymisen jälkeen liikuntakipinän synnyttäminen voi olla vaikeaa. Tämän vuoksi kaikkien liikunnan parissa toimivien aikuisten olisikin hyvä ymmärtää näitä liikuntamotivaatioon vaikuttavia taustatekijöitä. Peruskoulussa toteutettavan liikunnanopetuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on, että oppilaat omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004, 248). Kaikki ikäluokat kokonaisuudessaan tavoittavalla peruskoululla onkin valtava potentiaali ihmisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä sekä elinikäisen liikuntamotivaation synnyttämisessä. Tämän vuoksi onkin varsin perustellusti päätelty lisätä liikuntatuntien kokonaismäärää nykyisestä 18 vuosiviikkotunnista 20 vuosiviikkotuntiin elokuusta 2016 alkaen.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme 8.- ja 9. luokkalaisten oppilaiden koulukiusaamista, fyysisen aktiivisuuden määrää sekä liikuntamotiiveja. Lisäksi pyrimme selvittämään koulukiusaamisen yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrään sekä liikuntamotivaatioon. Tutkimuksemme on osa Liikkuva Koulu -hanketta, jonka tavoitteena on lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää suomalaisissa peruskouluissa. Aineistomme on kerätty syksyllä 2011 kyselylomakkeella Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) toimesta.

2 KIUSAAMINEN

Koulukiusaaminen on ilmiönä jo hyvin vanha, mutta ensimmäiset systemaattiset tutkimukset koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen löytyvät vasta 1970-luvulta alkaen. Aikaisimmat tutkimukset keskittyivät pääosin Skandinaviaan, ensin Norjaan ja Ruotsiin. (Olweus 2003.) Menestyksekkään tutkimuksen myötä se levisi myös Suomeen, Iso-Britanniaan ja Irlantiin (Smith & Brain 2000). Myöhemmin 1980- ja 1990-luvulla tutkimukset olivat levittyneet myös Japaniin, Alankomaihin, Australiaan, Kanadaan ja USA:han (Olweus 2003). Nykyään tutkimusta tehdään paljon joka puolella maailmaa (Jimerson ym. 2010). Kiusaamista on tutkittu monessa eri ympäristössä: päiväkodissa, koulussa, työpaikalla, vankilassa ja armeijassa (Ostvik & Rudmin 2001; Ireland 2005; Ireland ym. 2007; Nielsen ym. 2008; Humphrey & Beth 2008; Salmivalli 2009). Tässä työssä tarkastellaan ilmiötä koulussa.

Kiusaamisesta löytyy paljon erilaisia määritelmiä, osittain sen takia, että tutkimustavat ovat vaihdelleet (Macklem 2003, 1). Olweuksen (1992) mukaan kiusaamiseksi määritellään, kun uhri altistuu toistuvasti ja pitkän aikaa häneen kohdistuville negatiivisille teoille yhden tai useamman oppilaan toimesta. Negatiivisia tekoja ovat tietoiset tuotetut tai yritykset tuottaa, vahingoittaa tai aiheuttaa epämukavuutta toiselle. Negatiiviset teot voivat ilmetä fyysisenä kontaktina, sanallisena loukkaamisena, ilmeilynä tai ilkeinä eleinä, huhujen levittelynä, sekä tietoisena ryhmästä syrjimisenä. Jotta negatiiviset toimet laskettaisiin kiusaamiseksi, tulee osapuolten olla epätasaväkiset, niin että kiusattu on alakynnessä. (Olweus 1992, 14-15.) Voimasuhteiden ero voi ilmetä osapuolien, fyysisessä voimassa, statuksessa ryhmässä, ikä-erona tai muuna ominaisuus- tai resurssierona. Niillä kiusaaja ottaa ylliotteen kiusatusta. (Salmivalli 2010, 13.) Olweuksen määritelmä on kansainvälisesti hyväksytty ja yhtenäistänyt kiusaamisen tutkimusta ympäri maailmaa (Hamarus & Kaikkonen 2011).

Keith Sullivan (2011, 10) määrittelee kiusaamisen tietoiseksi, tahalliseksi ja toistuvaksi aggression toimeksi ja/tai manipulaatioksi ja/tai toiseen henkilöön kohdistuvaksi syrjimiseksi. Opettajilla ja oppilailla saattaa olla hyvin erilainen käsitys siitä, mitä kiusaaminen on. Se vaikuttaa opettajien toimintaan. (Hamarus 2006.) Kiusaamiseen kouluissa ja yhteisöissä tulisi pystyä puuttumaan mahdollisimman varhain. Tämän vuoksi on tärkeää myös määritellä kiusaaminen sen ennaltaehkäisemistä edistävällä tavalla. Jotta kiusaamiseen voitaisiin tehokkaasti puuttua, tulisi yhteisössä vallita keskustelujen avulla löydetty yhteisymmärrys kiusaamis-

ta. (Hamarus & Kaikkonen 2011.) Kiusaaminen voidaan nähdä myös ryhmäilmiönä, sillä se perustuu sosiaalisille suhteille ja tapahtuu ”pysyvässä sosiaalisessa ryhmässä”. Koululuokka on esimerkki sellaisesta ryhmästä, josta ei ole helppo poistua (Salmivalli 1998, 33).

Kiusaaminen on loukkaavaa ja epäreilua, sen tarkoitus on aiheuttaa kiusatulle haittaa, se on jatkuvaa ja se voi jatkua lyhyen tai pitkän aikaa. Lähtökohtaisesti kiusaajalla on enemmän valtaa kuin kiusatulla. Kiusaajat ovat usein pelättyjä käyttöksensä vuoksi. Kiusaajat eivät myöskään odota jäävänsä kiinni tai kärsivänsä seuraamuksista. Kiusaaminen on myös harvoin tiedossa koulun henkilökunnalla ja jos kiusaaminen alkaa, se myös hyvin todennäköisesti jatkuu. (Sullivan 2011, 10-11.) WHO:n (maailman terveysjärjestö) mukaan kiusaaminen on ihmissuhteen ongelma, jossa ihmisten välisiä voimasuhteita säilytetään aggression avulla. Muilta osin WHO:n määritelmä mukalee Olweuksen määritelmää. Voimasuhteiden ero jatkaa kasvamistaan kiusaamisen jatkuessa ja lopulta uhri menettää otteen itsensä puolustamiseen. (Craig & Harel 2004.) Tässä työssä kiusaamista käsitellään Olweuksen määritelmän mukaisesti.

Kiusaamista tapahtuu yleensä samaa sukupuolta olevien välillä, mutta tämän lisäksi tytöt kokevat poikien kiusaavan heitä. Lähes kaikissa maissa pojat olivat useammin kiusaamisessa mukana, sekä kiusaajana että kiusattuna. (Craig & Harel 2004; Slater & Tiggemann 2011.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita suoraan sitä, että pojat olisivat aggressiivisempia vaan, sitä että tyttöjen aggressiivisuus saattaa olla poikia hillitympää ja näkymättömämpää (Rose & Rudolph 2006). Veenstran ym. (2010) tekemä tutkimus tukee väitettä, että kiusaamiseen syyllistyvät useimmiten pojat, oli sitten kiusattavana tyttö tai poika. Pojat ovat poikiin kohdistuvaa kiusaamista vastaan useammin kuin tytöt. Samalla tavalla ovat tytöt tyttöjen kiusaamista vastaan. Osa tytöistä hyväksyy kiusaamisen, kunhan se tapahtuu poikien välillä. (Veenstra ym. 2010.)

Nykypäivänä kiusaamisesta puhuttaessa ei tule sivuuttaa teknologiavälitteisessä vuorovaikutuksessa esiintyvää kiusaamista eli nettikiusaamista (engl. cyberbullying). Median suuresta huomiosta huolimatta ilmiö on ihmisille vielä suhteellisen tuntematon. Verkkokiusaamisella tarkoitetaan sähköpostin, puhelimien, pikaviestipalvelujen, sosiaalisen median, internetsivujen, pelisivustojen tai digitaalisten viestien ja lähetettyjen kuvien avulla tapahtuvaa kiusaamista. (Kowalski ym. 2008, 43-59; Rogers 2010, 14-17; Trolley & Hanel 2010, 33.) Teknologiavälitteisen kiusaamisen tapoja ovat online-väittelyt, häirintä (hyökkäävien ja loukkaavien viestien lähettely), ahdistelu ja pelon synnyttäminen, panettelu ja perättömien juurujen levitte-

ly, muuna ihmisenä esiintyminen, julkinen nolaaminen, huijaaminen, sekä ryhmästä jättäminen (Kowalski ym. 2008, 47-51; Rogers 2010, 17-18; Trolley & Hanel 2010, 38-39).

Teknologiavälitteinen kiusaaminen on kiusaajalle helpompaa sillä, sitä voi tehdä anonyyminä, etäisyyksien päästä ja kiinnijääminen on epätodennäköisempää. Nettikiusaajat eivät myöskään suoraan näe kiusaamisensa vaikutuksia ja täten myös syyllisyys ja empatia uhria kohtaan jää vähäiseksi. Kiusaamisen anonyymisyys saattaa johtaa kiusatun menettämään luottonsa muihin ihmisiin. Se saattaa myös koskettaa muutaman oppilaan sijaan jopa satoja. (Rogers 2010, 12; Trolley & Hanel 2010, 35.) On vaikea sanoa kenen vastuulla nettikiusaamiseen puuttuminen on ja myös oppilaat tiedostavat, että koulut eivät pysty kontrolloimaan netissä tapahtuvaa kiusaamista. On myös todettu, että koulussa tapahtuvaa kiusaamista ehkäisevät toimintatavat ovat tehottomia nettikiusaamiseen. (Dillon 2012, 223-224.)

2.1 Koulukiusaamisen esiintyvyys

Todennäköisesti ei ole olemassa koulua, jossa ei kiusattaisi (Salmivalli 2010, 17). Molchon (2012) 38 maassa teettämän tutkimuksen mukaan kiusatuksi (vähintään kahdesti viimeisen kahden kuukauden aikana) joutuu koulussa keskimäärin 11,3 % oppilaista. Tulokset vaihtelivat 11-15 -vuotiailla oppilaille Armenian 3,5 %:sta Liettuan 30 %:en. Suomi asettuu tällä listauksella juuri puolivälin yläpuolelle 10,5 prosentilla. Määrä on hieman noussut 2004 vuoden 9,2 prosentista. Tämän lisäksi vuoden 2004 tutkimuksessa oli oppilaita, jotka joutuivat sekä kiusatuiksi, että kiusasivat. Suomessa näitä kiusaaja-uhreja oli luokkatasosta riippuen 3-5,3%. Vuosien 2009/2010 tutkimuksessa ei kerrota, onko kaikki kiusaaja-uhrit otettu huomioon kokonaistuloksissa. Kerran kiusaamista oli kokenut vuonna 2004 keskimäärin 34 % oppilaita. (Craig & Harel 2004; Molcho 2012.) Eri maissa tehtyjä kiusaamistutkimuksia on vaikea vertailla, sillä käsite kiusaamisesta synnyttää erilaisia mielikuvia eri kielissä (Salmivalli 2010, 23).

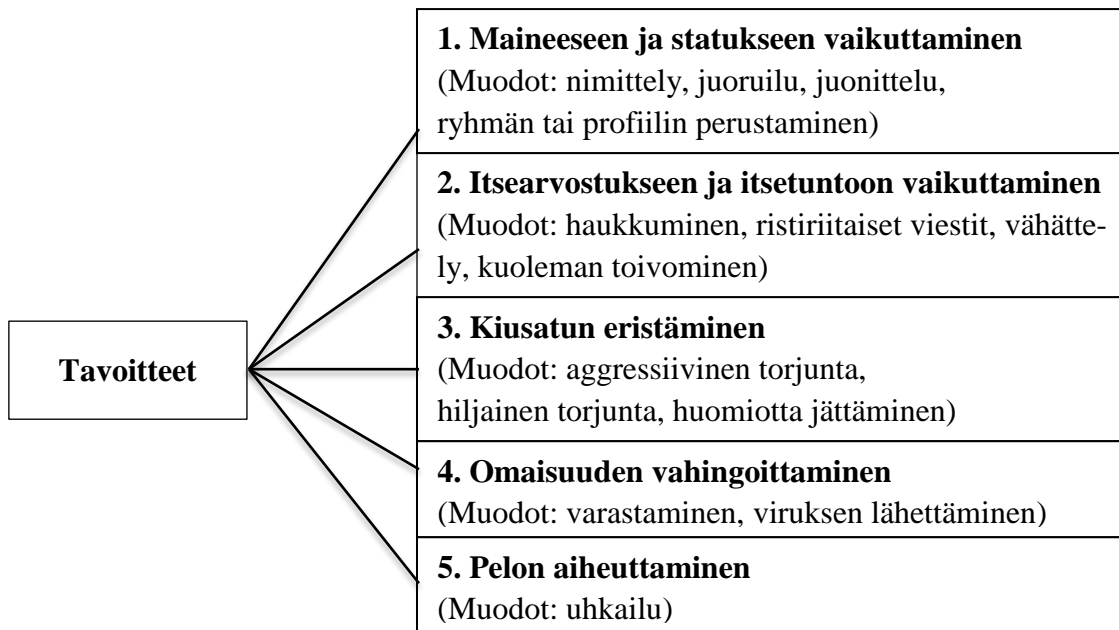
Suomessa KiVa- koulu ohjelman (2009) lähtötasotutkimuksen mukaan jopa joka neljäs kokee tulleensa kiusatuksi alakoulun ensimmäisillä luokilla. Tilanne paranee ja tasoittuu oppilaiden kasvaessa. Ongelmasta ei kuitenkaan päästä eroon, sillä kiusaajien määrä kasvaa uudelleen yläkouluun mennessä. Yläkoulussa kiusaajia on suhteessa enemmän kiusattuihin nähden. Usein kiusaaminen on kiusatuilla jatkunut jo vuosia ja siitä kertominen on vaikeampaa. Tut-

kimuksen mukaan toistuvasti kiusatuiksi 7-9-luokkalaisista joutui hieman yli 10 % ja 5-9-luokkalaisista hieman yli 11 %. Nämä luvut ovat hieman WHO:n tutkimusta korkeampia (Salmivalli 2010, 17-21). Stakesin valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan 8-9-luokkalaisten kiusaaminen (vähintään kerran viikossa) nousi hieman vuosien 2004/2005-2006/2007, mutta vuonna 2013 se laski takaisin noin 7 %:iin (THL 2013).

2.2 Kiusaamiseen johtavat syyt

Pikasin (1990, 65) mukaan uhrin persoonallisuuden piirteet voivat olla syy kiusaamiseen. Epävarma oppilas ei uskalla puolustautua, tai uhrin epäsopeva toiminta saa aikaan ilkuntaa ja tekee uhrin epävarmaksi laukaisten samalla kiusaamisen. Myös terapeutin ja kiusaajan välisissä keskusteluissa kiusaamisen syistä nousee esiin epämääräisiä ilmauksia uhrin käyttäytymisestä (Pikas 1990, 66).

Pikas (1990, 68) jakaa kiusaamisen syyt kolmeen päätekijään: dissonanssiin, viholliskuvaan ja käyttäytymisen vahvistamiseen. Dissonanssi on kognitiivista epäjohdonmukaisuutta. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että joku heikoksi nähty oppilas antaa itsestään jossain toisessa ympäristössä kuvan, että hän on voimakas ja muu ryhmä lähtee testaamaan sen todenmukaisuutta. Viholliskuvalla tarkoitetaan sitä, että kiusattu koetaan uhkana itselle tai omalle ryhmälle. Viholliskuvia on kaksi erilaista, vapaasti liikkuvassa viholliskuvassa (perinteinen ”hyvä”/ ”paha”-asetelma) kiusaajalla tai ryhmällä on mielikuva kiusatusta, joka näyttyy uhkana tai kiusaajia alempiarvoisina. Viholliskuva syntyy kiusaajan ajatuksissa jo ennen kiusaamistilannetta eikä kiusatun käyttäytymisellä ole vaikutusta kiusaamiseen. Höistadin mukaan kiusaaja haluaa hallita muita, mutta samalla hän pelkää menettävänsä asemansa (Höistad 2003, 64-67). Objektiiivisessa viholliskuvassa puolestaan syy on todettavissa. Oppilas joutuu uhriksi annettuaan omalla toiminnallaan siihen syyn, esimerkiksi hän hyökkää, kantelee tai provosoi muita. Useimmissa tapauksissa on mukana molemmat viholliskuvat. Joissain tapauksissa nämä dissonanssi ja viholliskuva eivät vielä riitä kiusaamisen aloittamiseen, vaan tarvitaan lisäksi käyttäytymisen vahvistamista. Silloin ryhmän jäsenet yllyttävät toisiaan kiusaamaan, joko selvästi ilmaisten tai hiljaisella hyväksymisellä. (Pikas 1990, 68-79.)



KUVA 1. Kiusaamisen tavoitteet (Huhtala & Herkama 2012, 34).

Kiusaaminen voi olla fyysistä tai verbaalista ja se voi kohdistua suoraan uhriin tai epäsuorasti uhrin tietämättä, esimerkiksi vaikuttaen uhrin vertaissuhteisiin (Pörhölä & Kinney 2010, 18-19). Huhtala & Herkama (2012) ovat kuvassa 1. jakaneet kiusaamisen tavoitteet viiteen kategoriaan. Heidän mukaansa, maineesen ja statukseen vaikuttaminen, itsearvostukseen ja itsetuntoon vaikuttaminen, kiusatun eristäminen, omaisuuden vahingoittaminen sekä pelon aiheuttaminen ovat kiusaajan tavoitteita. Kartal & Bilgin (2012) tutkivat mitä kiusatut kohtaavat eniten. Verbaalinen kiusaaminen oli yleisintä (63,7%). Sosiaalista eristämistä koki 41,5%, jota seurasi fyysinen kiusaaminen 40,5%. Huhujen levittelyn kohteeksi joutui 30,6% ja uhkailua kiusatut kokivat vähiten 17,2%. Nämä luvut koskivat vain kiusattuja, ei kiusaaja-uhreja. (Kartal & Bilgin- 2012.)

Kiusaamisen syy saattaa usein liittyä sukupuolisuuntautuneisuuteen. Syyt voivat olla aitoja tai keksittyjä. Homottelu on yleistä ja saattaa olla erityisen haitallista kehittyvälle ja omaa seksuaalista identiteettiään etsivälle yläkoululaiselle. (Kevorkian & D`Antona 2010, 5.) Kiusaaminen saattaa johtua myös kiusatun ylipainosta tai lihavuudesta. Kanadalaisen tutkimuksen mukaan 11-14-vuotiaat korkeamman painoindeksin omaavia kiusattiin enemmän kuin normaalipainoisia, sukupuolesta riippumatta. Tilanne oli päinvastainen 15-16-vuotiailla: kiusaaminen kohdistui yleisemmin normaalipainoisiin. (Janssen ym. 2004; Kartal & Bilgin 2012.) Kartalin ja Bilginin (2012) mukaan yleisin syy kiusaamiseen oli kuitenkin kiusatun fyysinen heikkous. Fyysistä heikkoutta seurasivat lihavuus ja köyhyys. Mikäli oppilas harrastaa liikuntaa, joutuu

hän harvoin kiusatuksi (Marvaila 1995, 33). Tyttöjen kolme yleisintä kiusaamis-syytä olivat lyhyys, köyhyys ja lihavuus, kun taas pojilla fyysinen heikkous, lihavuus ja laihuus. Kiusaajat puolestaan kertoivat kiusatuiksi tulevan niiden oppilaiden, joilla ei ole kavereita, jotka ovat lyhyitä ja köyhiä. Oppilaat, jotka eivät kiusaa, eivätkä ole kiusattuja ilmoittivat syyksi edellä mainittujen syiden lisäksi vielä huonon vaatetuksen. (Kartal & Bilgin 2012.) Hyvin samoilla linjoilla oli Goldweberin ym. (2013) tutkimus, jonka mukaan yleisimmät syyt kiusatuksi joutumiselle olivat ulkonäkö, puhetapa ja vaatetus. Niitä seurasivat rotu ja ihonväri, joka oli kiusaamisen syy 11,4 %:lla kiusatuista (Goldweber ym. 2013).

Nansel ym. (2001) eivät löytäneet suurta yhteyttä oppilaan etnisyyden ja kiusatuksi tulemisen välille. Latinalaisamerikkalaiset osallistuivat kiusaamiseen hieman muita enemmän ja afroamerikkalaiset joutuivat kiusatuiksi selkeästi muita vähemmän. Muuten tulokset olivat tasaisia. (Nansel ym. 2001.) Grahamin ja Juvosen (2002) tutkimuksessa afroamerikkalaiset nimettiin selkeästi useammin kiusaajiksi kuin kiusatuiksi. Euraasialaiset ja persialaiset olivat useammin kiusattuja. Tämä saattaa osin johtua siitä, että afroamerikkalaiset olivat selkeä enemmistö tutkimusryhmässä. (Graham & Juvonen 2002.) Euraasialaiset myös ilmoittivat helpommin kuin afroamerikkalaiset, mikäli kohtasivat kiusaamista (Sawyer ym. 2008).

Esimerkiksi Salmivallin (2003, 79) mukaan vanhemman ylisuojeleva suhtautuminen estää lapsen ikätason mukaisen itsenäistymisen. Ylisuojeltu lapsi ei välttämättä osaa pitää puoliaan. Toverit huomaavat tämän ja se edesauttaa kiusatuksi joutumista (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 98-99). Höistadin (2003) mukaan lapsen liioiteltu suojeleminen luo turvattomuuden ja pelon tunnetta ympäröivän maailman suhteen. Tällainen pelko lisää suojeleminen tarvetta ja näin lapsi tulee riippuvaiseksi jatkuvasta suojasta. Syntyy kierre, jonka seurauksena lapsen on yhä vaikeampi kehittyä itsenäiseksi ja puolustuskykyiseksi yksilöksi. (Höistad 2003, 36.)

Kiusaamisen syyt lähtevät monesti myös kiusaajasta itsestään. Kiusaamalla oppilas yrittää kompensoida omaa heikkoutta, heikkouksiaan ja sisäistä turvattomuuttaan. Tämä on kuitenkin vain oletus, eikä siitä ole luotettavaa näyttöä. On myös tuloksia, joissa erityisen hyvä itsetunto johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Baumeister ym. 1996; Aho & Laine 1997, 236; Salmivalli 1998, 117,122.) Kiusaaja ei usein luota ympäristöönsä, eikä toisiin ihmisiin. Tästä johtuen he ovat antavana osapuolena ihmissuhteissa. Myös kiusaajan sosiaaliset taidot saattavat olla puutteellisia ja sen vuoksi heillä on vain vähän käyttäytymismalleja erilai-

siin ongelmatilanteisiin. Myös kiusaajien oikeudenmukaisuudentaju ja empaattisuus saattavat olla heikommalla tasolla, kuin muilla samanikäisillä. (Aho & Laine 1997, 236-237.)

2.3 Kiusaamisen seuraukset

Kiusaaminen voi ilmetä sanallisena nimittelynä tai pilkantekona, epäsuorana tuijotteluna tai juoruiluna, syrjimisellä tai fyysisellä kontaktina. Se voi kohdistua kiusatun omaisuuteen tai se voi tapahtua teknologiavälitteisesti (Salmivalli 2010, 14-15; McDonough 2011). Kiusaamisella on välittömien vaikutusten lisäksi pitkäaikaisia negatiivisia seurauksia niin kiusaajille, kiusatuille kuin sivullisillekin (Craig & Harel 2004). Kiusaaminen saattaa aiheuttaa ulkoisia eli fyysisiä haittoja tai sisäisiä eli emotionaalisia ja psykologisia haittoja. Kaikenlainen kiusaaminen aiheuttaa kuitenkin aina psykologisia haittoja. (Sullivan 2011, 11.)

Pitkäsen ja Rouvisen (1999) mukaan väsymys, ärtyneisyys, jännittyneisyys ja päänsärky olivat yleisimpiä oireita kiusatuilla oppilailla. Kiusaamisen yhteyden fyysiseen oireiluun todettiin heikkenevän mitä vanhempia oppilaat olivat (Pitkänen & Rouvinen 1999, 60-62). Masennuksen ja ahdistuksen tunteiden lisäksi kiusatut saattavat kokea monenlaisia ongelmia. Oppilaan sosiaalinen eristäytyminen ja ongelmat koulunkäynnissä ovat yleisiä. Ne saattavat johtaa myös vaikeuksiin tutustua uusiin ihmisiin, havainnointikykyyn koulussa, psykosomaattisiin oireisiin ja suurempaan päihteiden käyttöön. (Molcho 2012, 191.)

Ohion yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa koulukiusatut oppilaat kertoivat yleisimmiksi selviytymiskeinoikseen tilanteiden ja kiusaajien välttelyn sekä kommenttien sivuuttamisen. Yleistä oli myös asian psykologinen välttely, joka heijastui syömisenä, eristäytymisenä muista ihmisistä, itsensä satuttamisena, lääkkeiden ottamisella tai pahimmissa tapauksissa itsemurhayrityksinä. (Li ym. 2012.) Itsemurhat ovat 14-17 -vuotiaiden neljänneksi yleisin kuolinsyy (Kevorkian & D`Antona 2010, 3).

Ystäviltä ja perheeltä saadun sosiaalisen tuen koettiin vähentävän kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalinen tuki poistaa pahan olon tunteita kehittämällä selviytymiskeinoja kiusaamistilanteisiin. Kiusaajan suora kohtaaminen tilanteessa oli myös usein käytetty tapa. Sitä kuitenkin usein pelätään, koska se saattaa herättää huomiota ja kerätä yleisöä ympärille, joka

taas saattaa kiihdyttää kiusaamisen fyysiseksi. Kiusatut saattoivat myös ottaa omaa aikaa tilanteista keskittämällä ajatukset johonkin mukavaan aktiviteettiin. Tämän tutkimuksen henkilöt purkivat stressiä rakentamalla pienoismalleja, käymällä ostoksilla, lähtemällä kävelyille tai kuuntelemalla musiikkia. (Li ym. 2012.)

Kiusaajatkaan eivät vältty ongelmilta. Kiusaajilla on havaittu suurempi todennäköisyys muun muassa tupakointiin ja alkoholiongelmiin, aseiden hallussapitoon, tappelemiseen ja niissä loukkaantumiseen. Kiusaajilla on usein huonot suhteet sekä vanhempiin että kouluun. Koulu-kiusaaminen saattaa johtaa myös seksuaaliseen häirintään, aggressioon ihmissuhteessa, lasten hyväksikäyttöön, vanhusten kaltoin kohteluun ja ilkeiltä tulevaisuudessa. (Molcho 2012, 191.) Roolien on myös todettu olevan perinnöllisiä, siten että isien, jotka ovat kiusanneet, lapsistakin tulee monesti kiusaajia (Farrington 1993).

2.4 Kiusaaminen koululiikunnassa

Voisi olettaa, että kiusaaminen on hyvin yleistä koulun liikuntatunneilla, sillä opettajan on huomattavasti vaikeampi valvoa oppilaita vapaassa ympäristössä ja ryhmittymissä, kuin luokkatilassa. Vielä kun huomioidaan siirtymiset liikuntapaikoille ja usein täysin valvomaton pukuhuonotila, on ympäristö otollinen kiusaamiselle (Marvaila 1995, 31). Marvaila (1995), Rätty (1999), Aunola ja Peltonen (2002), Keränen (2006) sekä Pentinniemi (2006) ovat tutkineet koulukiusaamista liikunnassa sekä koulun liikuntatunneilla omissa pro gradu-tutkielmissaan.

Pentinniemen (2006) mukaan keskimäärin noin 20 % oppilaista oli kohdannut kiusaamista liikuntatunnilla. Poikia kiusattiin hieman enemmän ja 3 % pojista koki tullessa kiusatuiksi usein. Tytöistä hieman alle 10 % osallistui liikuntatunneilla kiusaamiseen, kun vastaava prosentti pojilla oli 34,1. (Pentinniemi 2006.) Marvailan (1995, 31-32) saamat tulokset puolestaan olivat positiivisia, sillä kiusaaminen oli vasta neljänneksi yleisintä liikuntatunneilla, kun kiusaamista verrattiin välitunneilla, muilla oppitunneilla ja koulumatkoilla kiusaamiseen. Tutkimuksessa liikunnan lisäksi muita oppiaineita ei kuitenkaan eritelty (Marvaila 1995, 31-32.) Rädyn (1999) mukaan liikuntatuntien kiusaamisesta suurin osa (63 %) tapahtui liikuntatunnin aikana. Pukuhuoneissa ja liikuntapaikoille siirryttäessä prosentti oli 19. Kaksi kolmasosaa kiusaamisista tapahtui pelien ja harjoitusten aikana ja 1/3 osa joukkueisiin jaettaessa. Rädyn

tutkimuksessa 10 % 4.-6. -luokkalaisista oppilaista tuli kiusatuksi liikuntatunnilla. Keskimäärin 9 % oppilaista ilmoitti kiusanneensa liikuntatunneilla. Kiusaajista suurin osa (86 %) oli poikia. Poikien ryhmissä kiusaajia oli 16 % ja tyttöjen ryhmissä 2%. Kolmannes kiusaajista ei osannut sanoa syytä kiusaamiselle. (Räty 1999.) Aunolan ja Peltosen (2002) 6-luokkalaisilla teettämän tutkimuksen mukaan keskimäärin 40,3 % (pojat 43,8 % ja tytöt 36,7 %) oppilaista oli joskus liikuntatunnilla joutunut kiusatuksi.

Aunolan ja Peltosen (2002) tutkimus tarkasteli myös kiusaamisen ilmenemistä eri liikuntalajeissa. Kiusaaminen oli niin tytöillä kuin pojillakin yleisempää ulko- kuin sisäliikunnassa. Keskimäärin 36,6 % oppilaista joutui kiusatuksi ulkoliikunnassa. Kuntien väliset erot olivat kuitenkin hyvin suuria. Ulkoliikunnassa oppilaat joutuivat kiusatuiksi useimmin palloilulajeissa, luistelussa ja jääpeleissä. Jääpelejä seurasivat yleisurheilu, sekä todella pienet kiusaamisprosentit omanneet hiihto, laskettelu, sekä suunnistus ja retkeily. Sisäliikunnassa kiusatuksi koki tulleen 31,3 % kaikista oppilaista. Tytöillä oli selkeä ero ulkoliikunnan (36,7 %) ja sisäliikunnan (26,7 %) välillä. Sisäliikunnassa palloilussa kiusattiin eniten. Tytöillä palloilussa kiusatuksi joutuminen oli selkeästi harvinaisempaa kuin pojilla. Esimerkiksi sählyssä pojista 21,9 % koki kiusaamista ja tytöistä vain 8,9 %. Lentopallossa kuitenkin poikien prosentti (4,2) oli tyttöjä (5,6) pienempi. Sisäpalloilun jälkeen tulivat voimistelu ja musiikkiliikunta, jossa ei ollut sukupuolten välillä eroja. Uinnissa kiusattiin vieläkin vähemmän. (Aunola & Peltonen 2002.)

Yleisin syy kiusaamiseen oli oppilaan liikuntataidot, muita syitä olivat ulkonäkö, aikainen kehitys, kateus, uskonto sekä se, että joku kiusaa ensin. Kiusaamistavoista yleisimpiä olivat haukkuminen ja ryhmästä sulkeminen. (Räty 1999.) Aunolan ja Peltosen (2002) tutkimus tukee tätä, sillä 25,3 % kaikista oppilaista oli joutunut nimittelyn kohteeksi ja 16,1 % joutui syrjityksi. Kolmanneksi yleisin tapa oli syrjimin pelitilanteissa 15,6 %:lla ja neljäs potkiminen ja repiminen 7,5 %:lla. Pienempiä prosentteja saivat lisäksi liikuntavälineillä satuttaminen sekä liikuntavarusteiden pilkkaaminen tai vieminen. (Aunola & Peltonen 2002.)

Sukupuolesta riippumatta nimittely ja haukkuminen olivat yleisimpiä kiusaamisen muotoja liikuntatunnilla. Noin 30 % oppilaista oli kokenut nimittelyä lukukauden aikana. Tytöillä myös syrjimin oli yleistä, kun taas pojilla fyysinen kiusaaminen oli tyttöjä yleisempää. Kiusaamismuodoista juoruaminen oli yhtä yleistä, kuin nimittely. Pojilla nimittely oli selkeästi yleisin tapa kiusata. (Pentinniemi 2006.) Rädyn (1999) mukaan myös halveksuvat katseet

olivat tapa kiusata. Epäsuorat kiusaamistavat olivat tytöillä poikia yleisempiä ja sen vuoksi kiusaamista saattaa olla vaikeampi havaita tyttöjen liikuntatunnilla. Aunolan ja Peltosen (2002) mukaan yleisin tapa kiusata oli tytöillä syrjiminä joukkuejaoissa ja pelitilanteissa, kun taas pojilla haukkuminen ja nimittely. Poikien prosentit olivat moninkertaisia tyttöihin verrattuna juuri haukkumisessa ja fyysisessä väkivallassa. (Aunola & Peltonen 2002.) Kiusaaminen vaikutti eniten uhrien rohkeuteen osallistua peleihin ja harjoituksiin. Pienelle osalle se aiheutti poissaoloja, kavereiden menetystä, kiusaajien vihaamista sekä pelkoa ja häpeää. (Räty 1999.)

2.5 Koulukiusaamisen ehkäiseminen

Koulukiusaamista käsitellään sekä perusopetuslaissa että opetussuunnitelman perusteissa. Perusopetuslain mukaan oppilaalla on ”Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön” (Koululait perusteluineen 1999, 75). Tämän lisäksi vuonna 2003 lakiin säädettiin koulutuksen järjestäjälle velvollisuus toimia siten, että väite toteutuu. Lisäksi tulee laatia suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi muun muassa kiusaamiselta sekä häirinnältä ja valvoa suunnitelman toteutumista. (Perusopetuslaki 477/2003: 29 §.) Myös vuoden 2004 opetussuunnitelman perusteissa vaaditaan, että oppimisympäristö on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen. Sen on tuettava oppilaan terveyttä. Lisäksi oppilashuollon tulee ehkäistä, havaita ja tarpeen tullen toimia kiusaamisen hoitamiseksi. (Opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Kiusaaminen on tunnistettu ongelma nykyisin niin kouluissa kuin laajemminkin yhteiskunnassa. Kiusaaminen jatkuu yhä kouluissa, vaikkakin kiusaamisen ehkäisemisestä saadaan koko ajan positiivisia tuloksia. Dillonin (2012) mukaan koulukiusaamiseen on helpompi puuttua hyvin johdetuissa kouluissa, kuin niissä joissa vain seurataan jonkun tietyn kiusaamisen ehkäisyohjelman toimintatapoja. Dillonin menetelmä kiusaamiseen perustuu kolmeen peruselementtiin: tahtoon, taitoon ja toteutukseen. Tahto on tehdä koulusta mahdollisimman turvallinen paikka oppia ja tiedostaa mitä sen toteuttamiseen vaaditaan. Taito on tehdä valintoja, suunnitelmia ja viedä läpi tarvittavat muutokset kiusaamisen ehkäisemiseksi. Toteutus eli perusrakenne koostuu rakenteista, rutiineista ja käytännöistä, joiden avulla edistetään kiusaamisen ehkäisyä. (Dillon 2012, 1-5.) Jotta kiusaamiseen voidaan puuttua, tulee oppilaiden pystyä luottamaan aikuisiin riittävästi kertoakseen kiusaamisesta. Jotta tähän päästään, tulee opettajien ilmaista välittävänsä oppilaista. Joka tapauksessa kiusaamiseen puuttumiseen tarvitaan

kaikkia kouluyhteisön jäseniä. Kiusaamisen ehkäisyyn tulee käyttää aikaa. (Dillon 2012, 17, 29, 244.)

3 YLÄKOULUIKÄISEN OPPILAAN ITSETUNTO

3.1 Itsetunto käsitteenä

Itsetunnon voi määritellä hyvin monella eri tavalla. Itsetunto koostuukin monesta eri tekijästä. Itserakkaus, -kunnioitus, -tyytyväisyys, pätevyyden tunne, itsen arvostaminen, itsen tehokkuus, minän lujuus, sekä itsen ja ihanne itsen välinen erilaisuus ovat kaikki osa oman itsetunnon rakentumista. (Kalliopuska 1997, 9.) Keltikangas-Järvinen (2010) kuvaa itsetuntoa määrittäen eli ”kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee”. Ihmisellä on hyvä itsetunto, kun hän löytää itsestään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Varhaisemmissa tutkimuksissa onnistumisen kokemukset, kuten tunteiden hallintaa kasvattavat arvostuksen osoitukset, ovat olleet itsetunnon kehityksen pohjana (Martin 2006).

Mruk (2006, 10-11) jakaa itsetunnon määrittelytavat neljään eri osaan pohjautuen Wellsin ja Marwellin (1976) aiempaan tutkimukseen. Ensimmäinen määrittely on nähdä itsetunto asenteena omaan itseensä, jolloin kaikilla yksilöön kohdistuvilla toiminnoilla voi olla positiivisia tai negatiivisia kognitiivisia, emotionaalisia ja behavioristisia eli käyttäytymiseen liittyviä vaikutuksia. Toinen määrittely on ristiriita ihanneminän ja koetun minän välillä. Mitä lähempänä nämä kaksi minää ovat toisiaan, sitä suuremman itsetunnon uskotaan olevan. Ihmisen itseensä kohdistamien psykologisten reaktioiden tarkastelu on kolmas tapa määrittellä itsetuntoa. Nämä reaktiot ovat usein tunnepohjaisia tai ne muodostuvat ympäristön vaikutuksesta. Ne voivat olla kielteisiä, myönteisiä, hyväksyviä tai hylkääviä. Viimeiseksi itsetunto voidaan nähdä osana persoonallisuutta, johon liittyy motivaatio ja/tai itsemäärääminen. (Mruk 2006, 10-11.)

Ojanen jakaa itsetunnon kolmeen eri osa-alueeseen: neutraaliin itsensä havaitsemiseen, yksilön tietoisuuteen heikkouksistaan ja vahvuuksistaan, sekä miten arvokkaana yksilö itseään pitää. Käsitteiksi nimettyinä nämä osa-alueet ovat itsetietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus (Ojanen 1994, 31.) Terveen itsetunnon omaavilla ominaisuuksien raja ei ole kuitenkaan kovin suuri, sillä optimaalinen taso ei ole itsetyytyväisyyden korkein taso. Terveeseen itsetuntoon kuuluu myös se, että osaa asettua toisen asemaan ja osaa käsitellä asioita toisen näkökulmasta ja elämäntilanteesta. He myös pystyvät arvioimaan elämän realiteetit tarkkaan, ajattelemaan

tilanteita ja asioita objektiivisesti, sekä vastaanottamaan negatiivistakin informaatiota ilman ahdistuksen tunnetta. Itsenäisten päätösten teko riippumatta kulttuurin valta-virtauksista ja muista vaikutteista on myös hyvän itsetunnon piirteitä. (Kalliopuska 1997, 61.)



KUVA 2. Itsetunnon malli (Aho & Heino 2000, 4; mukailtu Borban mallista 1989, 6).

Aho ja Heino (2000) ovat mukailleet Borban (1989) itsetuntomallia ja jakaneet itsetunnon viiteen eri osa-alueeseen. Perusturvallisuuden ollessa kunnossa ihminen luottaa toisiin ihmisiin ja voi hyvin, eikä pelkää vähättelyä tai ympäristöä uhkana. Itsensä tiedostaminen tarkoittaa realistista kuvaa itsestä ja omista ominaisuuksista. Se pitää sisällään myös korkean itsearvostuksen ja yksilöllisyyden tunteen. Liittymisellä tarkoitetaan ryhmässä hyväksytyksi tulemistä, yhteistyötaitoja ja ystävyyssuhteiden ylläpitämistä muodostaen yhteenkuuluvuuden kyvyn. Tehtävätietoisuus on vastuunottoa, ongelmanratkaisua, tavoitteiden asettamista sekä niissä onnistumisen arviointia. Viidentenä pätevyys rakentuu onnistumisista, jotka nostavat itsearvostusta ja sitä kautta riskienottorohkeus kasvaa, ihminen uskaltaa tuoda mielipiteitään esiin ja sietää paremmin pettymyksiä. (Aho & Heino 2000, 4.)

Ikään katsomatta tunne-elämältään tasapainoisilla, ulospäin suuntautuneilla, tunnollisilla ja korkeampituloisilla ihmisillä on havaittu korkeampi itsetunto. Näiden lisäksi myös omien tunteiden hallitseminen, pystyvyyden kokemukset, vähäinen riskien otto ja hyvä terveys ennustavat parempaa itsetuntoa. (Erol & Orth 2011.) Martinin (2006, 75-89) mukaan liikuntarajoittuneiden ihmisten itsetunto ja kuva itsestä ovat samalla tasolla kuin ei-rajoittuneilla ihmisilläkin.

Itsetuntoa voidaan mitata sosiologi Morris Rosenbergin vuonna 1965 kehittämällä itsetuntomittarilla. Likertin neljäportaista asteikkoa käyttävä kysely sisältää yhteensä kymmenen positiivista ja negatiivista kysymystä vastaajasta. ”Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni”, ”Joskus ajattelen, että minusta ei ole mihinkään” ja ”Minusta tuntuu, että minulla on joitain hyviä ominaisuuksia” ovat esimerkkejä mittarissa esitetyistä kysymyksistä. (Rosenberg 1965, 30-31.)

3.2 Itsetunto – minäkäsityksen ja minäkuvan ulottuvuus

Tieteellisessä kirjallisuudessa itsetunto-käsite on harvoin käytetty. Itsetuntoa pidetään minäkäsityksen yhtenä ulottuvuutena. Ihmisen tiedetään toimivan sen mukaan, mitä hän itse uskoo itsestään, eikä todellisten kykyjensä mukaan. Tällä tavoin minäkäsitys ohjaa ihmisen käyttäytymistä. Minäkäsityksen avulla ihminen myös tasapainottelee ajatusten, havaintojen ja tunteiden välillä. Ihminen suodattaa hyvin paljon ulkopuolelta tulevaa informaatiota, ja sillä hän pyrkii aina puolustamaan ja vahvistamaan omaa minäänsä. Minäkäsitys on myös ihmisen tapa tulkita ympäristöään, sekä vaikuttaa vahvasti ihmisen tulevaisuuden näkymiin ja odotuksiin. (Aho 1996, 9-12.) Keltikangas-Järvisen (2010, 16) mukaan minäkäsityksen positiivisuuden määrä on itsetuntoa. Eli sitä kuinka paljon positiivista ihminen itsessään näkee. Ihmisen itsetunto siis riippuu siitä, onko ihmisen minäkäsityksessä enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16.) Aho (1996, 15) jakaa minäkäsityksen kolmeen ulottuvuuteen. Ihmisen itsetuntoa arvioidakseen, tulee tuntee ne kaikki:

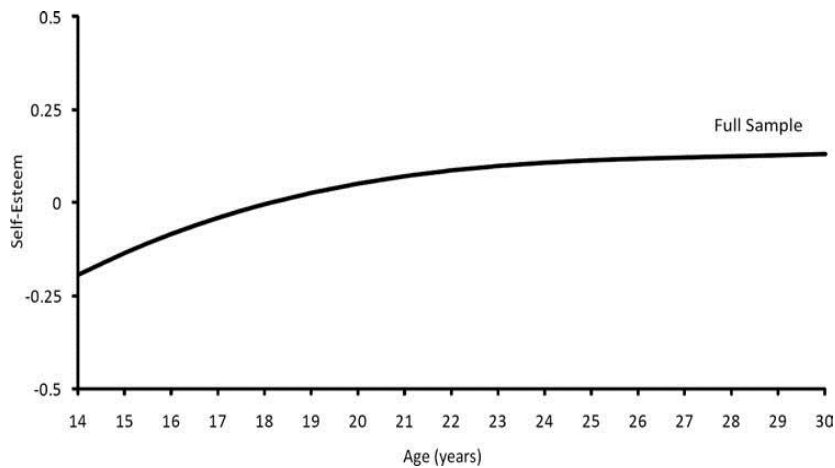
- *Todellinen* eli reaaliminäkäsitys tarkoittaa sitä, millaisena yksilö näkee itsensä.
- *Ihanneminäkäsitys* kuvaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla. Ihminen vertaa itseään johonkin standardiin tai itse asettamaansa tavoitteeseen ja pyrkii muuttumaan tai kehittymään sen mukaan. Se toimii voimanlähteenä psyykelle.
- *Normatiivinen* minäkäsitys on sitä, mitä ihmisen omasta mielestä muut häneltä odottavat ja millaisena häntä pitävät. Esimerkkinä normatiivisesta minäkäsityksestä voi olla oppilaan käsitys, millaisena hänen vanhempansa pitävät häntä. Siinä missä ihanneminäkäsitys on sisäinen paine muuttua, on normatiivinen käsitys ulkoista painetta.

3.3 Itsetunnon kehittyminen yläkouluikäisellä

Itsetunnon kehittämisestä on tehty paljon tutkimuksia. Ne ovat tuottaneet hyvin ristiriitaisia tuloksia. Yhteistä kaikille tutkimuksille on, että itsetunnossa tapahtuvat muutokset sijoittuvat nuoruuden ja nuoren aikuisuuden välille. Kalliopuskan (1997, 34) mukaan nuoruusiässä ihmisten aiemmin saavuttamat kyvyt ja tunne-elämä tasapainottuu, sekä vähitellen sulautuu osaksi persoonallisuutta ja identiteettiä. Persoonallisuus koostuu yksilön tunteiden hallintaa, ajattelua ja käyttäytymistä edistävästä psykologisista ominaisuuksista (Cervone & Pervin 2014, 8). Identiteetti on ihmisen tietoisuutta itsestä ja siitä, minne kuuluu (Kalliopuska 1997, 34-37).

Lapsi kokee nuoruusiässä paljon muutoksia, kohtaa ihmissuhdekriisejä, sekä alkaa itse etsiä ja jäsentää omia näkemyksiään. Tämän identiteetikriisin aikana nuoren tietoisuus minästä ja itsetunto kehittyvät. Oma identiteetti on löytynyt, kun eri tilanteita kohdatessa nuoren itsetunto säilyy yhtenäisenä ja turvallisena. (Kalliopuska 1997, 34-38.) Yksilö tulee tietoiseksi omasta identiteetistään myös silloin, kun ”yksilön olemassaololla on jatkuva yhteys aikaan ja paikkaan”, sekä että ”muut ihmiset toteavat hänen jatkuvuutensa ja samuutensa”. Identiteetti rakentuu lapsuuden realistisista itsearvioinneista, itsearvostuksesta ja minän merkittävydestä. Uusien vaikutteiden kasvaessa vanhojen päälle, nuori joutuu sitoutumaan, tekemään päätöksiä ja valintoja. (Kalliopuska 1997, 34-35.)

Erolin ja Orthin (2011) Yhdysvalloissa tekemä pitkittäistutkimus osoittaa selkeän yhteyden nuorten keskimääräisessä itseluottamuksessa ikävuosien 14 ja 30 välillä. Vaikka suuriakin vaihteluita löytyi yksilöiden välillä, kokonaiskuva oli tasaisen nouseva. Tämän kasvun jyrkin vaihe sijoittuu nuoruusvuosille, jonka jälkeen kasvu tasaantuu aikuisuutta lähestyttäessä. Tätä väitettä tukee myös Huangin (2010) itsetunnon kehityksestä tekemä meta-analyysi, Kort-Butlerin ja Hagewenin (2011) itsetuntotutkimus sekä Pullmannin ym. (2009) Virossa tekemä Rosenbergin itsetuntomittariin ja Single-Item -itsetuntomittariin perustunut tutkimus.



KUVA 3. Keskimääräinen arvio itsetunnon kasvusta (Erol & Orth, 2011, 4).

Huang toteaa itsetunnon kehittyvän niukasti lapsuudesta nuoren aikuisuuden ensimmäiseen vuosikymmeneen, kun taas suurimmat muutokset tapahtuvat nuoren aikuisuuden ensimmäisellä vuosikymmenellä. Samassa Huang määrittää kasvun pysähtyvän 30-ikävuoteen. (Huang 2010.) Virossa osittain Internet-kyselynäkin suoritetun tutkimuksen tulokset ovat vastaavanlaiset. Pientä kasvua on havaittavissa siirryttäessä 13-17-vuotiaista 18-22-vuotiaisiin, mutta vielä jyrkempi nousu on siirryttäessä ikäluokkaan 23-29 -vuotta. Ikäluokkien väliset erot ovat kuitenkin suhteellisen pienet verrattuna yksilöllisiin eroihin ja mahdollisiin mittausvirheisiin. (Pullmann ym. 2009.) Youngin ja Mroczekin (2003) huomattavasti pienemmän kohderyhmän sisältäneessä tutkimuksessa osoitettiin, että 11-20-vuotiaiden nuorten itsetunnon ei tapahtuisi merkittävää kehitystä eikä taantumista.

Täysin toisen suuntaisiakin tutkimustuloksia on saatu. Kanadassa toteutettu McMullinin ja Cairneyn (2004) itsetunnon, iän, sosioekonomisen taustan ja sukupuolen suhteita selvittäneen tutkimuksen tulokset ovat ristiriidassa Erolin ja Orthin (2011), Huangin (2010), Pullmannin (2009), sekä Youngin ja Mroczokin (2003) tutkimustulosten kanssa. Rosenbergin itsetunnotmittariin perustunut tutkimus osoitti, että vanhempien ihmisten itsetunto on selkeästi matalampi kuin nuorilla. Lisäksi tulokset osoittivat naisten omaavan miehiä heikomman itsetunnon. (Bachman ym. 2011.) Naimisissa olevat omaavat korkeamman itsetunnon kuin eronneet ja yksin asuvat. Korkeampi sosioekonominen asema näytti olevan positiivisesti yhteydessä ihmisen itsetuntoon. (McMullin & Cairney 2004.)

Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että nuoruusiässä siirtymiselle on ominaista asioiden kasautuminen ja stressin määrän kasvu. Stressille altistuminen yhdistetään usein psykologisiin ja fyysisiin ongelmiin. Stressiin reagoiminen aiheuttaa selkeästi suurempaa ahdistusta ja masennusta tytöissä kuin pojissa. Tämä johtuu siitä että tyttöihin kohdistuu enemmän stressiä aiheuttavaa painetta nuoruusiässä ja tyttöjen reagointi stressiin on usein paljon poikia negatiivisempaa. (Rudolph 2002.)

Itsetunto on iso osa nuoren itsetietoisuutta ja murrosiässä se on hyvin altis sisäisille ja ulkoisille vaikutteille. Korkean itsetunnon on aiemmin todettu suojelevan nuorta kognitiiviselta haavoittuvuudelta. Kognitiivinen haavoittuvuus voi johtaa epätoivoiseen masennukseen ja depressiivisiin oireisiin negatiivisia tilanteita kohdattaessa. Täten korkea itsetunto voi siis toimia myös masennukselta suojaavana tekijänä. (Abela ym. 2006.) Moksnesin ym. (2010) Norjassa suorittama tutkimus on samansuuntainen. Tyttöjen tulos oli merkittävästi poikia korkeampi kaikilla stressin osa-alueilla, kun taas poikien itseluottamus oli tyttöjä selkeästi suurempi. Stressiä kasvattavilla vertaispaineella, kotielämällä, koulusuorituksilla ja vastuulla oli suora yhteys ahdistukseen ja masennukseen. Itsetunto korreloi merkittävästi ja käänteisesti niihin molempiin. (Moksnes ym. 2010.)

3.4 Kiusaamisen vaikutus itsetuntoon

Eganin ja Perryn (1998) mukaan kiusaamiselle ja itsetunnolle on löydetty keskinäinen yhteys. Toistaiseksi ei kuitenkaan tiedetä, aiheuttaako kiusaaminen heikkoa itsetuntoa vai heikko itsetunto kiusatuksi tulemista. Todennäköisesti vaikutus on molemminpuolinen (Egan & Perry 1998). Kutob ym. (2010) tutkivat itsearvioidun ulkonäön, koulumenestyksen ja painoon liittyvän kiusaamisen vaikutuksia oppilaiden itsetuntoon Yhdysvalloissa. Oppilaan omalla arviolla ulkonäöstään oli suurin yhteys oppilaan itsetunnolle. Myös painoon kohdistuvan kiusaamisen koettiin olevan vahvasti yhteydessä oppilaan itsetuntoon. Myös oppilaan muodostaman kuvan omasta ulkonäöstään havaittiin olevan merkittävämpi tekijä hänen itsetunnolleen, kuin aiempi ajatus omasta itsetunnosta. Oppilaan painolla ja itsetunnolla ei havaittu olevan keskinäistä yhteyttä. (Kutob ym. 2010.) Heikko itsetunto linkittyy muun muassa elämän tyytyväisyyteen, masennukseen, päihteiden käyttöön, sekä itsetuhoiseen ja aggressiiviseen käyttäytymiseen (Trzesniewski ym. 2003).

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä fysiologian, biomekaniikan ja käyttäytymisen näkökulmista. Fysiologinen näkökulma tarkastelee fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaa energiankulutusta, kun taas biomekaniikka keskittyy kehon mekaaniseen työhön, kuten voimantuottoon, nopeuteen ja kiihtyvyyteen. Fyysisen aktiivisuuden muoto, ympäristö, välineet ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat tarkkailtavana, kun mietitään fyysistä aktiivisuutta käyttäytymisen näkökulmasta. (Malina ym. 2004, 458.)

Fyysistä aktiivisuutta on “mikä tahansa lihassupistusten aikaansaama kehon liike, joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi” (Fogelholm 2011b, 20). Fyysinen aktiivisuus on moniulotteista. Sitä tulkitaan usein energia-aineenvaihdunnan näkökulmasta. Päivittäisestä energiantarpeesta keskimäärin 15–30 % tulee fyysisestä aktiivisuudesta. (Malina 2010.) McArdlen ym. (2010) mukaan jopa 15–35 % päivittäisestä energiantarpeesta. Perusaineenvaihdunta ja normaalien elintoimintojen ylläpitäminen vievät suurimman osan energiantarpeesta, mutta fyysisen aktiivisuuden aikana hetkellinen energiankulutus saattaa olla jopa 13-kertainen lepotasoon nähden. (McArdle ym. 2010, 193–201.) Fogelholmin (2011b, 27) mukaan kulutus liikunnan aikana voi olla ääritapauksissa jopa 20-kertainen suhteessa lepoaineenvaihduntaan (Fogelholm 2011b, 27).

Fyysisestä aktiivisuudesta voidaan tarkastella sen muotoa, kestoa, useutta ja intensiteettiä (Bouchard & Shepard 1994). Fogelholmin (2011b, 27) mukaan fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kolmeen osaan: työhön, vapaa-ajan perusaktiivisuuteen ja liikuntaan. Työn fyysisessä kuormittavuudessa on suuria eroja passiivisen toimistotyön ja raskaiden rakennustöiden välillä. Vapaa-ajan perusaktiivisuutta voivat olla esimerkiksi kaupassa käynti, lumenluonti tai imurointi. Liikuntaa on säännöllinen ja suunnitelmallinen fyysinen aktiivisuus, jolla pyritään kunnon tai terveyden säilyttämiseen tai parantamiseen. (Fogelholm 2011b, 27.)

Fyysinen kunto ja motoriset taidot ovat myös fyysisen aktiivisuuden ulottuvuuksia. Ihmisen suorituskyky ja terveys muodostavat ihmisen kunnon. Taidot voidaan määritellä pätevyytinä suorittaa erilaisia liikkeitä. (Malina 2010.) Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan nuoren terveyttä edistäviä hyötyjä, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, astman, mielen-terveys-sairauksien ja vammojen syntymisen kannalta ennaltaehkäisevä vaikutus. Lisäksi riittävä fyy-

sinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti luuston ja lihaksiston kehitykseen ja sillä on havaittu vaikutusta myös nuorten koulumenestykseen. (Strong ym. 2005; Syväoja ym. 2013.) Strongin ym. (2005) mukaan fyysisellä aktiivisuudella on havaittu yhteys nuorten fyysiseen kehitykseen, biologiseen kypsymiseen ja käyttäytymisen muutoksiin. Fyysisellä aktiivisuudella saattaa olla myös positiivisia vaikutuksia nuoren psyykelle. Korkean intensiteetin liikunnalla on havaittu olevan yhteys tyttöjen vähäisempää ahdistuneisuuteen ja pojilla vähäisempiin masennusoireisiin (Goldfield ym. 2011).

Fyysisellä aktiivisuudella saattaa olla myös negatiivisia vaikutuksia. Negatiivisia vaikutuksia nuoren kasvulle ja kehitykselle saattaa ilmetä, mikäli harjoittelu on liian intensiivistä ja raskasta liian nuorena. Liikuntaan liittyy aina myös riski loukkaantua. (Malina 2010.) Kannas ym. (2002) kertovat myös urheiluseuratoimintaan osallistuvien altistumisesta epäterveellisille tavoille, erityisesti päihteiden kuten nuuskan käytölle ja humala-hakuiselle juomiselle.

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset yläkouluikäisille

Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti passiivinen. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuu hieman alle puolet nuorista. Näissä tuloksissa on kuitenkin hieman vaihtelua eri tutkimusten välillä. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt, mutta tyttöjen liikunnan harrastaminen on lisääntynyt poikia enemmän. Vaikka liikuntaa harrastetaan yhä enemmän, silti kestävyys ja käsilihasten kunto ovat heikentyneet. Lasten liikkumismäärän polarisaatio on kasvussa. Oppilaat, jotka ovat aktiivisia liikkuvat todella paljon ja passiiviset lapset eivät juuri ollenkaan. (Fogelholm 2011a, 76.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on annettu paljon ja niissä on eroja niin kohderyhmän, kuin sisällönkin osalta. Ne kuitenkin mukailevat toisiaan. Liikuntasuosituksilla pyritään edistämään ihmisten terveyttä sekä nuorilla heidän kasvuaan ja kehitystään (Tammelin 2013). Ensimmäiset tarkennetut liikuntasuositukset tulivat vasta melko myöhään, kun Biddle ym. (1998) suosittelivat lapsille ja nuorille vähintään 60 min liikuntaa päivässä vähintään kohtalaisella intensiteetillä. Tämän lisäksi kahdesti viikossa tulisi harjoitella luiden kuntoa, notkeutta ja lihaskuntoa. Hyvin samalla linjalla on myös Strong ym. (2005). Heidän mukaansa kou-

luikäisten nuorten tulisi harrastaa reipasta ikätasolle soveltuvaa, nautinnollista ja monipuolista liikuntaa päivittäin vähintään 60 minuuttia (Strong ym. 2005).

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) on julkaissut viimeisimmän suosituksen suomalaisille 7-18-vuotiaille koululaisille. Sen mukaan yläkouluikäisten tulisi liikkua 1-1,5 tuntia päivässä. Tähän tulisi sisältyä liikkumisjaksoja korkealla intensiteetillä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Kaikissa suosituksissa liikuntaa suositellaan harrastettavan vähintään 60 minuuttia päivittäin tai enemmän. Liikkumisen ei kuitenkaan tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan kokonaisuus voi koostua lyhyemmistä liikuntahetkidestä. (Biddle ym. 1998; Strong ym. 2005; Physical Activity Guidelines for Americans 2008; WHO 2010, 7; Tremblay ym. 2011.)

Taulukkoon 1 (Liite 2) on kuvattu edellä mainitut kuusi liikuntasuosituksia. Suosituksista on eritelty sen lähde, kohderyhmä, suositeltu liikunta ja sen intensiteetti. Tämän lisäksi taulukon kaksi viimeistä saraketta kuvaavat tarkemmin suositusta lihaskunnan, luiden kunnon ja notkeuden näkökulmasta, sekä mahdollisia lisähuomioita.

4.2 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus

Suomalaisten nuorten terveys ja elämäntapatutkimuksessa nuorten osallistuminen organisoituun vapaa-ajan liikuntaan lisääntyi vuodesta 1977 vuoteen 1989. Kasvu jatkui edelleen vuodesta 1991 vuoteen 2007. Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastaneiden poikien osuus nousi 43 %:sta 48 %:iin. Tyttöjen osuus kasvoi samalla aikavälillä huomattavasti enemmän 29 prosentista 42 %:iin. (Laakso ym. 2008.)

Myös oppilaiden iällä oli merkitystä aktiivisuuden määrään. Vuonna 2007, 12-vuotiaista pojista 54 % osallistui organisoituun liikuntaan kahdesti viikossa, kun 18-vuotiailla vastaava osuus oli vain 26 %. (Laakso ym. 2008.) Useat tutkimukset tukevat tietoa, että fyysinen aktiivisuus vähenee nuoruudessa (Yli-Piipari ym. 2009; Rodrigues ym. 2010; Oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2013). Organisoimattoman liikunnan määrä laski vaihtelevasti vuodesta 1977 vuoteen 1985, jolloin pojista 47 % liikkui vähintään kahdesti viikossa. Siitä alkoi tasainen kasvu aina vuoteen 2007 saakka, jolloin poikien prosentti oli 64. Tyttöjen osuus nousi 40 %:sta 63 %:iin. Sukupuolten väliset erotkin tasoittuivat samaan aikaan. Nämä tulokset eivät

siis tue yleistä käsitystä, että fyysinen aktiivisuus olisi laskenut viime vuosikymmenten aikana. (Laakso ym. 2008.)

Aunolan ja Peltosen (2002) pro gradu -tutkielman mukaan kuudesluokkalaisista 97,3 % ilmoitti harrastavansa jotain liikuntalajia vapaa-ajallaan ja inaktiivisia oli vain 2,7 %. Poikien (97,9 %) ja tyttöjen (96,7 %) välinen ero oli vain 1,2 %. Suosituin harrastus oli lenkkeily, jota harrasti 35,5 %. Lenkkeilyn jälkeen suosituinta oli laskettelu/lumilautailu 30,1 %. Suosittuja olivat lisäksi jalkapallo 28,5 %:lla, pyöräily 27,4 %:lla ja uinti 23,1 %:lla. Yli 10 % osuuden keräsivät lisäksi sähly, rullalautailu ja -luistelu. Tyttöillä lenkkeily oli kaikkein suosituinta (52,2 %) ja pojilla jalkapallo (40,6 %). (Aunola & Peltonen 2002.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisten vapaa-ajalla liikuntaa harrastamattomien määrä on tasaisesti laskenut vuosittain 2004/2005- 2013. Myös hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa harrastaneiden määrä on laskenut vuosien 2004/2005 noin 39 %:sta vuoden 2013 32%:iin. (THL 2013.)

4.3 Itsetunnon yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Tiedetään, että nuoruus on aikaa jolloin yksilö kohtaa suuria muutoksia fyysisesti, kognitiivisesti ja sosiaalisesti. Kort-Butler ja Hagewen (2011) mukaan ohjattuihin aktiviteetteihin osallistumisella ja ihmisen hyvinvoinnilla on positiivinen yhteys. Erilaisiin liikunta-kerhoihin osallistuneilla havaittiin merkittävästi korkeampi itseluottamus, kuin ei osallistuneilla. Korkeimman itsetunnon omasivat kuitenkin sekalaisesti sekä liikunta- että muihin kerhoihin osallistuneet. (Kort-Butler & Hagewen 2011.)

Hakkari ja Westerlund (1997) löysivät myös yhteyden liikunnan harrastamisen ja itsearvostuksen välille. Erinomaisen itsetunnon omaavissa oli enemmän aktiivi- kuin passiiviliikkuja. Tarkasteltaessa liikunnan määrää, erinomaisen itsetunnon omanneista oppilaista, pojista yli puolet ja tytöistä noin 40 % liikkui 4 kertaa viikossa tai useammin. Myös itsearvostuksella ja liikunnallisella pätevyydellä, sekä koetulla fyysisellä kunnolla oli selkeä yhteys. Mitä parempina oppilaat pitivät itseään liikunnassa tai mitä kovakuntoisempina he pitivät itseään, sitä korkeampi heidän itsearvostuksensa oli. (Hakkari & Westerlund 1997.) Yhdysvalloissa teh-

dyn tutkimuksen mukaan myös ystäviltä saadulla sosiaalisella tuella ja omiin kykyihin uskomisella on selkeä vaikutus vanhempien aikuisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (Orsega-Smith ym. 2007).

Martinin (2006) tekemän tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella on selkeitä psykologisia hyötyjä. Aktiivisilla liikkujilla havaittiin korkeampi itseluottamus liikunnassa ja taitoja harjoittellessa, vahvempi ymmärrys itsetunnosta sekä kasvanut tyytyväisyys omaan kehonkuvaan (Martin 2006; McHale ym. 2005; Findlay & Bowker 2009). Organisoitua joukkueurheilua harrastaneiden itsetunto oli yksilöurheilijoita korkeampi, mikä on yhteydessä myös korkeampaan itsetuntoon. Sukupuolella, lahjakkuudella, urheilun tärkeänä kokemisella tai vertaisten hyväksynnällä ei koettu olevan vaikutusta. (Slutzky & Simpkins 2009.)

Monissa urheilulajeissa vaikutukset saattavat olla myös negatiivisia. Ne johtuvat esimerkiksi kovista ulkoisista ulkonäköpaineista. Piazza-Gardnerin ja Barryn (2014) mukaan oma kehonkuva on merkittävä fyysisen aktiivisuuden motivaation synnyttäjä, ja syy aktiivisuuteen saattaa lähteä myös syyllisyyden tunteesta. Slaterin ja Tiggemannin (2011) tutkimuksessa esteettisissä fyysisissä liikuntalajeissa vietetyllä ajalla oli yhteys syömishäiriöiden syntyyn sekä tytöillä että pojilla.

4.4 Kiusaamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten ja nuorten kiusatuksi joutumisen yhteys heidän fyysisen aktiivisuuden määräänsä on saanut tukea useasta aikaisemmasta tutkimuksesta (Faith ym. 2002; Storch ym. 2007; Slater & Tiggemann 2010; Slater & Tiggemann 2011; Stankov ym. 2012; Roman & Taylor 2013; Greenleaf ym. 2014). Slaterin ja Tiggemannin (2011) mukaan kiusaamisella ja oppilaan kehonkuvalla on yhteys ainakin tyttöjen liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen. Faith ym. (2002) puolestaan tutkivat painoon kohdistuvan kritiikin yhteyttä nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Kasvaneella kritiikillä todettiin olevan yhteyttä vähentyneeseen liikuntaviihtyisyyteen. Myös liikunta-aktiivisuus vähenee, mitä suurempi kritiikki nuoren painoon kohdistuu. (Faith ym. 2002.)

Slaterin ja Tiggemannin (2010) mukaan kiusaaminen on yksi syy tyttöjen fyysisestä aktiivisuudesta luopumiseen. Vastaavaan tulokseen päätyivät myös Stankov ym. (2012), joiden mu-

kaan verbaalinen- ja fyysinen kiusaaminen sekä ryhmästä ulkopuolelle sulkeminen johtivat sekä tyttöjen että poikien fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Romanin ja Taylorin (2013) mukaan koulukiusaaminen on merkittävästi yhteydessä oppilaan vähentyneeseen osallistumiseen koululiikunnassa. Lisäksi kiusatut oppilaat liikkuvat epätodennäköisemmin vähintään 60 minuuttia useammin kuin kerran viikossa (Roman ym. 2013). Greenleaf ym. (2014) eivät löytäneet tilastollisesti merkitsevää eroa kiusatuksi joutumisen ja fyysisen aktiivisuuden välille. Kiusattujen oppilaiden fyysinen aktiivisuus oli kuitenkin selkeästi vähäisempää kuin oppilailta, joita ei kiusattu. Vähentyneen aktiivisuuden lisäksi kiusaamisella koettiin olevan erittäin merkitsevä yhteys oppilaiden liikunnalliseen minäkuvaan. (Greenleaf ym. 2014.)

Storch ym. (2007) tutkivat kiusaamisen vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen erityisesti ylioppilaisilla. Kiusaamisella todettiin olevan negatiivinen vaikutus nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Kiusaamisen lisäksi myös yksinäisyydellä ja masentuneisuudella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. (Storch ym. 2007.) Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan ole todistaneet kiusaamisen olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. Greenleafin ym. (2012) mukaan kiusatuksi joutuminen ei vaikuta nuorten liikunta-aktiivisuuden määrään. Hänen tutkimuksensa mukaan kiusaamisella oli kuitenkin yhteyttä nuorten terveystilanteeseen (Greenleaf ym. 2012). Myöskään Losekamin ym. (2010) tutkimuksessa ei löytynyt merkitsevää yhteyttä painoon kohdistuvan kiusaamisen ja fyysisen aktiivisuuden välille.

Fyysisen aktiivisuuden määrällä on tutkittu olevan yhteyttä myös kiusaamiseen osallistumisen määrään. Marvailan (1995, 33, 39) tutkimuksessa harva liikuntaa harrastavista joutui kiusatuksi. Kiusaajista suurempi osa oli liikunnan harrastajia, kuin harrastamattomia. Liikuntaa harrastavista lähes joka viides osallistui kiusaamiseen, kun taas liikuntaa harrastamattomista vain joka kymmenes.

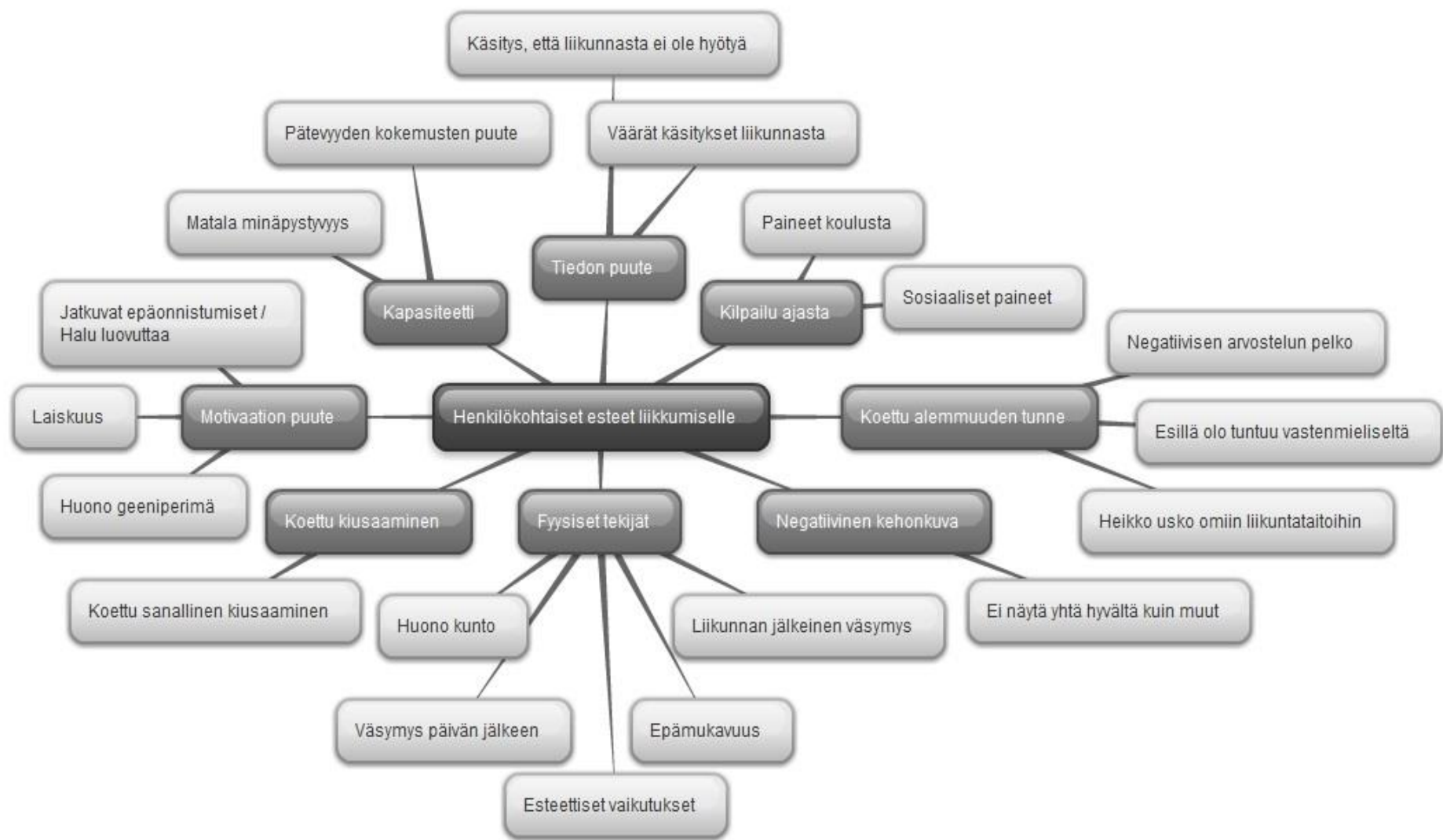
4.5 Liikkumattomuuden syyt

Lasten liikkumattomuus kasvaa selvästi nuoruusiässä. Iästä, jolloin liikkumattomuus alkaa, on kuitenkin erilaisia tuloksia. Barnettin ym. (2002) mukaan pudotus tapahtuu 9-14 -vuoden iässä. Telama ja Yang (2000) puolestaan totesivat merkittävemmän pudotuksen fyysisen aktiivisuuden määrässä alkavan vasta 12-vuoden iässä. Samoilla linjoilla ovat myös Vuori ym.

(2007), joiden mukaan suomalaisilla nuorilla tapahtuu merkittävä pudotus fyysisen aktiivisuuden määrässä heidän siirtyessään alakoulusta yläkouluun.

Liikkumattomuuden syissä on pientä vaihtelua sukupuolen mukaan. Huismanin (2004, 75-76) tutkimuksessa yleisin syy liikkumattomuuteen suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla on ajan kuluminen ei liikunnallisissa harrastuksissa. Muita liikkumattomuuden syitä olivat: Itsensä ”ei liikunnalliseksi” kokeminen, väsyminen, liikunnan kilpailullisuus, kavereiden harrastamattomuus, liikunnan kokeminen ikäväksi tai hyödyttömäksi sekä koulutehtävät. Pojilla suhteessa tyttöihin korostuivat ajan kuluminen muissa harrastuksissa, kavereiden liikkumattomuus ja liikunnan kokeminen hyödyttömäksi. (Huisman 2004, 75-76.) Ajan puute nousi esiin myös Palmerin ja Bycuran (2014) tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan muita syitä olivat liikunta- paikkojen puute, rikkiäiset tai sopimattomat välineet ja kavereiden puute (Palmer & Bycura 2014). Matarma (2012) tutki yhdeksäsluokkalaisten mielipiteitä liikunnasta. Negatiivisissa ilmaisuissa liikunta koettiin useimmiten tylsäksi tai raskaaksi (Matarma 2012, 41).

Slater ja Tiggemann (2010) tutkivat erityisesti tyttöjen syitä liikkumattomuuteen. Kiinnostuksen puute, ajan tai taitojen riittämättömyys ja tarjonnan vähyys olivat yleisimpiä syitä liikkumattomuudelle. Myös loukkaantumiset, taloudelliset tekijät, huono henki, paineet kotoa tai kavereilta, ulkonäköpaineet sekä kiusatuksi joutuminen tai sen pelko olivat tyttöjen syitä olla liikkumatta. Näiden lisäksi nousi esille myös siirtyminen alakoulusta yläkouluun ja urheilun kokeminen maskuliiniseksi ja epämuodikkaaksi. (Slater & Tiggemann 2010.) Jos liikkumattomuuden kasvu haluttaisiin katkaista, tulisi tietää mistä tekijöistä erilaiset ryhmät motivoituvat (Ianotti ym. 2012). Edellä mainittujen tutkimusten lisäksi myös Stankov ym. (2012) ovat tutkineet nuorten esteitä liikkumiselle. Kuvassa 4 on kuvattuna liikkumattomuuden syitä vielä tarkemmin.



KUVA 4. Esteet yksilön liikkumiselle. Mukaelma Stankovin ym. (2012, 8) kuvioista: Thematic network depicting individual barrier.

5 MOTIVAATIO

5.1 Motivaation määrittelyä

Suomen kielessä sana motivaatio on johdettu sanasta ”motiivi”, joka voi tarkoittaa eri tilanteissa erilaisia asioita. Vietti, halu, tarve, yllyke, palkinto ja rangaistus ovat esimerkkejä asioista, jotka kulloinkin voivat toimia motiivien taustalla. Motivaatiolla tarkoitetaan siis tilaa, jonka motiivit ovat saaneet ihmisessä aikaiseksi. Motiivit paitsi synnyttävät, niin myös ylläpitävät motivaation toimintaa kohtaan. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16; Ruohotie 1998, 36.) Ihminen ei kuitenkaan aina ole itse tietoinen kaikista motiiveistaan (Telama 1986).

Nykyään motivaatiolla kuvataan ärsykettä, joka saa aikaan toimintaa. Motivaatio saa ihmiset tavoittelemaan joko omia tai hänen yhteisönsä yhteisiä tavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2002a.) Se ei ole pysyvä ominaisuus vaan luonteeltaan hyvinkin dynaaminen sekä tilannesidonnainen (Ruohotie 1998, 42). Motivaatio on siis tiettyyn tilanteeseen liittyvä, muuttuva henkinen tila, joka suuntaa ja määrää vireyden tason (Peltonen & Ruohotie 1992, 10).

Motivaatio vaikuttaa ihmisen toiminnassa neljään eri asiaan: intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä suorituksen laatuun. Mitä suurempi on ihmisen motivaatio, sitä kovemmin ja pitkäjänteisemmin hän yrittää tavoittaa asetetut tavoitteet, sitä haasteellisempia tehtäviä valitaan ja todennäköisesti myös onnistutaan paremmin. (Liukkonen & Jaakkola 2002b.) Motivaatio ei kuitenkaan aina ole tietoisista, vaan joskus se voi olla myös tiedostamatonta (Nurmi & Salmela-Aro 2002b; Telama 1986).

Telama (1986) jakaa motivaation karkeasti yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan ihmisen sisällä vallitsevaa pysyväisluonteista motivaatiota jotakin tiettyä toimintaa kohtaan. Yleismotivaatio ja sen toimintaan liittyvät tavoitteet eivät juuri vaihtelee eri tilanteiden välillä. (Telama 1986.) Vireyden ja suunnan lisäksi yleismotivaatiossa korostuu juuri käyttäytymisen pysyvyys (Ruohotie 1998). On kuitenkin mahdollisuus, että yleismotivaatio muuntuu pikkuhiljaa itse toiminnan aikana johonkin toiseen suuntaan, mutta nämä muutokset eivät ole kovin nopeita. Tilannemotivaatiolla puolestaan tarkoitetaan tilannekohtaista motivaatiota toimintaa kohtaan. Tilannemotivaatio on hyvin tapauskohtainen ja voi

vaihdella paljonkin eri tilanteissa. Se, osallistuuko ihminen toimintaan yksittäisellä kerralla, riippuu paljolti ihmisen tilannemotivaatiosta toimintaa kohtaan. Ihmisen tilannemotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa toiminnan yllykkeet, mahdollisuudet sekä toimintaa mahdollisesti rajoittavat tekijät. Yleismotivaatio vaikuttaa myös tilannemotivaation voimakkuuteen. (Telama 1986.)

Puhuttaessa motivaatiosta, liitetään keskusteluun mukaan usein myös tarpeet. Ihmisen tarpeet voivat olla joko biologisia tai opittuja. Motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. Vasta kun tarve saa ihmisen toimimaan, siitä tulee ihmiselle toiminnan motiivi. Ihmisellä voi siis olla oman fyysisen hyvinvointinsa puolesta esimerkiksi tarve harrastaa liikuntaa. Yleisluonteinen tarve ei vielä saa ihmistä liikkeelle, mutta kun tarve harrastaa liikuntaa saa hänet ihan oikeasti liikkumaan, tulee tarpeesta liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986.)

5.2 Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio

Erilaisilla palkkioilla ja kannusteilla on suuri vaikutus sille, kuinka tosissaan ihminen pyrkii saavuttamaan itselleen asetettuja tavoitteita. Toimintaan kannustavat palkkiot voivat palkita ihmistä joko sisäisesti tai ulkoisesti. Vastaavasti voidaan erottaa motivaatioon yleisesti liitettävät termit sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio. (Ruohotie 1998, 38.) Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan tilaa, jossa toimintaan osallistumisen motiivina on toiminta itsessään. Toiminnan tuottamat kokemukset sekä siitä saatava aito ilo ovat syitä toimintaan osallistumiselle. Sisäisellä motivaatiolla on yhteyksiä toiminnassa viihtymiseen sekä vähäiseen koettuun ahdistukseen toiminnan parissa. Kun toiminnassa viihdytään, eikä sitä koeta ahdistavaksi, edistyy myös uusien asioiden oppiminen paremmin. (Jaakkola 2010, 118-119.)

Sarlinin (1995) mukaan on tärkeää, että liikuntaharrastusta kohtaan syntyy sisäinen motivaatio. Ulkoisten palkkioiden, hetkellisten epäonnistumisten tai pätevyyden kokemusten puutteen ei saisi vaikuttaa omaehtoiseen motivaatioon. Kun toimintaan kohdistuva motivaatio on sisäsyntyistä, toimii se käyttäytymistä ensisijaisesti määräävänä tekijänä. Tällöin harrastamisesta tulee omaehtoista toimintaa, jota halutaan jatkaa edelleen. (Sarlin 1995, 66.) Sisäisen motivaation syntymisen peruspilareina toimivat koettu autonomian tunne, koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden tekijöiden toteutuminen toiminnan aikana lisää sisäistä

motivaatiota. (Jaakkola 2010, 119.) Kyseiset peruspilarit toimivat myös Decin & Ryanin motivaatiota koskevan itsemääräämisteorian (1985) pohjana.

Ihminen, joka on sisäisesti motivoitunut jotakin toimintaa kohtaan, asettaa yleensä suurempia vaatimuksia ja odotuksia toimintaa kohtaan kuin ihminen, jonka motivaatio on enemmän ulkoa syntynyt (Ruohotie 1998, 39). Motivaation syntyminen sisäisesti on erittäin oleellista edistettäessä viihtymistä toiminnan yhteydessä, sekä itse toiminnan parissa pysymistä (Liukkonen 1998; Standage, Duda & Ntoumanis 2005). Decin ja Ryanin mukaan (1985) valinnanmahdollisuuksien säilyttäminen sekä positiivinen palaute toiminnan parissa mahdollistavat itsemääräämisen tunteen syntymisen. Tämän seurauksena motivaatio muodostuu sisäiseksi. Erilaiset palkkiot, aikarajoitteet ja valvontamekanismit luovat ihmiselle kontrollintunteen, josta puolestaan seuraa motivaation kääntyminen ulkoiseksi. (Deci & Ryan 1985, 85.) Suomalaisen koululaisten on todettu omaavan voimakkaan sisäistä motivaatiota koululiikuntaa kohtaan (Yli-Piipari 2011).

Tunne siitä, että omat taidot riittävät kohtaamaan annetut haasteet sääntöjen rajoittamassa toiminnassa voi johtaa flow'n kokemiseen. Toiminta itsessään antaa jatkuvasti selkeää palautetta siitä, miten yksilö tehtävässään suoriutuu. Tällöin tietoisuus itsestä voi kadota täysin ja käsitys ajasta muuttua. (Csikszentmihalyi 1990b, 113.) Jaakkolan (2010) mukaan flow-tila kuvaa motivaation tasoista kaikkein voimakkainta sisäistä motivaatiota (Jaakkola 2010, 186). Yli-Piipari & Jaakkola (2006) näkevät kuitenkin sisäisen motivaation ja flown käsitteissä sellaisen eron, että flowssa viihtyminen ymmärretään positiivisten tunnereaktioiden seurauksena, kun taas sisäisen motivaation mallissa viihtyminen on seurausta juuri motivaation muodostumisesta sisäiseksi (Yli-Piipari & Jaakkola 2006).

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan sellaista tilaa, jossa motivaatio ei synny itse toiminnan mielenkiintoisuudesta vaan toimintaan osallistutaan joko pakotteiden tai palkintojen takia (Jaakkola 2010, 118). Ulkoinen motivaatio ja ihmiseen kohdistuvat ulkoiset motiivit ovat paljolti riippuvaisia yksilön ympäristöstä, sillä palkkiot välittävät tässä tapauksessa joku muu kuin henkilö itse (Peltonen & Ruohotie 1992; Ruohotie 1998, 38). Toimintaa ohjataan tällöin ulkoapäin ja siinä voi ilmetä suuriakin eroavaisuuksia esimerkiksi liikuntaa harrastavien liikkujien henkilökohtaisten toiveiden kanssa (Jaakkola 2010, 118).

Ulkoista motivaatiota tukevia palkkioita voivat esimerkiksi olla erilaiset palkinnot, keuhut tai sitten eri tavoin saavutettu arvostus muiden ihmisten silmissä (Jaakkola 2010, 118). Toiminnasta saatavat ulkoiset palkkiot ovat usein kestoaltaan lyhytaikaisia, jonka vuoksi niitä tulisi saada usein, jotta motivaatio toimintaa kohtaan jatkuisi. Sisäiset palkkiot puolestaan ovat kestoaltaan pitkäaikaisia ja siksi ne myös motivoivat toimimaan pidempään. Sisäisistä palkkioista voi kehittyä myös niin sanottu pysyvä motivaatio toimintaa kohtaan. Sisäiset palkkiot ovat tämän vuoksi usein tehokkaampia kuin ulkoiset. (Peltonen & Ruohotie 1992; Ruohotie 1998, 38.) Motivaatio, joka on synnytetty ulkoisin voimin, on luonteeltaan välineellistä (Aunola 2002).

Sisäisen ja ulkoisen motivaation käsitteitä ei kuitenkaan voida pitää toisistaan täysin erillisinä (Ruohotie 1998, 38). Peltonen & Ruohotien (1992) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat ennemminkin toisiaan täydentäviä motivoitumisen muotoja kuin toisensa poissulkevia. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio voivat siis esiintyä yhtäaikaaisesti, toiset motiivit ovat vain voimakkaampia kuin toiset. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.) Motivaation tukeminen ulkoisin palkkioin tai rangaistuksin voi olla lyhyellä aikajänteellä joskus varsin tehokaskin käyttäytymisen kannustin. Pidemmällä aikavälillä tämä kannustimen voima kuitenkin hiipuu, sillä ulkoisen motiivin poistuessa lopahtaa myös käyttäytymistä aikaansaava energia. Ulkoiseen motivaatioon on usein yhdistetty negatiiviset tuntemukset harrastuksen parissa sekä harrastustoiminnan kokonaan lopettaminen. (Jaakkola 2010, 119.)

Amotivaatiolla tarkoitetaan motivaation täydellistä puuttumista. Amotivoitunut ihminen ei koe minkäänlaisia motiiveja jotakin tiettyä toimintaa kohtaan. Tästä seuraa se, että ihminen ei osallistu missään olosuhteissa kyseiseen toimintaan tai tekee sen ikään kuin tietämättään tai pakotettuna. (Deci & Ryan 2000a.) Vallerandin (2001) mukaan amotivoituneella henkilöllä ei myöskään ole minkäänlaisia tavoitteita toimintaan liittyen. Amotivaatiosta johtuen toiminnasta ei nautita, vaan sen parissa koetaan lähinnä negatiivisia tunteita kuten avuttomuutta ja masennusta. (Vallerand 2001.) Motivaation dynaamisesta luonteesta johtuen amotivaatio voi kuitenkin muuttua sisäiseksi motivaatioksi tai ulkoiseksi motivaatioksi joskus hyvin nopeastikin (Metsämuuronen 1997, 34). Liikuntaa harrastavan henkilön ollessa amotivoituneessa tilassa, hän ei näe mitään syytä miksi jatkaa toiminnan parissa. (Pelletier ym. 1995.)

5.3 Motivaatioteoriat

Motivaatio on paljon tutkittu aihe ja siitä on olemassa kymmeniä erilaisia teorioita. Yksi syy teorioiden määrän laajuuteen on se, että vielä ei ole onnistuttu löytämään yhteistä teoriaa, joka selventäisi motivaatiota eri konteksteissa sekä pystyisi määrittelemään ja yhdistämään kaikki oleelliset tekijät, joita motivaatioprosessiin liittyy (Ruohotie 1998, 50; Roberts 2001; Liukkonen & Jaakkola 2002a.)

Motivaatiota tutkittaessa keskeisenä kysymyksenä on usein se, että vetääkö jokin asia ihmistä puoleensa vai työntääkö jokin ulkopuolinen voima hänet liikkeelle (Nurmi & Salmela-Aro 2002a). Tämä on mielenkiintoinen kysymys, johon on usein vaikea saada vastausta. Monesti ihmiseen vaikuttaa molemmankaltaisia liikkeellepanevia voimia (Ruohotie 1998, 38). Erilaiset teoriat, joita motivaation ymmärtämiseksi on esitelty, pyrkivät vastaamaan siihen, miksi ihminen käyttäytyy juuri tietyllä tavalla. Motivaatiotutkimuksessa peruskysymys onkin aina miksi. (Roberts 2001.)

5.3.1 Itsemääräämisteoria

Decin & Ryanin itsemääräämisteoria (1985) on yksi tunnetuimmista teorioista, joka yrittää selittää ihmisen motivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä liikunnassa. Sosiaaliskognitiivisena teoriana se koostuu sekä sosiaalisista että kognitiivisista tekijöistä. (Soini 2006, 22.) Liikuntamotivaation osalta itsemääräämisteoria perustuu siihen, että on olemassa kolme psykologista perustarvetta, joita liikuntatapahtumat voivat joko tyydyttää tai ehkäistä. Nämä perustarpeet ovat: autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. (Deci & Ryan 2000b; 2002, 6.)

Koettu autonomia. Autonomiankokemuksella tarkoitetaan sitä, että ihmiselle muodostuu tunne siitä, että hän saa itse osallistua toimintaansa liittyvien valintojen- ja päätösten tekoon (Deci & Ryan 1985). Autonomian kokemus sekä ennustaa että ilmentää sisäistä motivaatiota toiminnan parissa (Deci & Ryan 2000b). Koska autonomian kokemusten tarjoaminen oppilaille esimerkiksi liikuntatunneilla lisää sisäisen motivaation määrää, on se samalla myös yksi viihtymistä ennustavista tekijöistä (Deci & Ryan 2000b; Jaakkola 2010, 118-119). Palkkioiden tai uhkailun avulla toimintaan motivoimisella on puolestaan todettu heikentäviä vaikutuksia koe-

tun autonomian tunteeseen. Motivaatio alkaa yleensä palkintojen ja uhkailun vuoksi suuntautua enemmän ulkoiseksi kuin sisäiseksi. Autonomian heiketessä myös ihmisen luovuus sekä ongelmanratkaisutaidot heikkenevät. (Deci & Ryan 2000b.) Tämän seurauksena myös viihtyminen toiminnan parissa usein heikkenee (Jaakkola 2010, 118-119).

Autonomian vastakohtana pidetään ulkoista kontrollointia. Ulkoisen kontrollin alaisuudessa yksilö kokee, että hänen toimintaansa koskevat päätökset ja hänelle annetut tehtävät annetaan ylhäältä päin, eikä hän voi itse vaikuttaa niihin. (Jaakkola & Liukkonen 2002b.) Ulkoisen kontrollin tai toiminnan ulkoisen ohjauksen seurauksena kiinnostus tehtävää kohtaan yleensä heikkenee. Yksilön autonomiaa tukevat valinnat toiminnan parissa puolestaan lisäävät kiinnostusta tehtäviä kohtaan. (Standage ym. 2005.) Autonomian tunteen saavuttamisen on todettu olevan yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Tätä perustarvetta ihminen pyrkii tyydyttämään jatkuvasti ollessaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oman toimintaympäristönsä kanssa. Tämän vuoksi toiminta, jossa ihminen saa itse tehdä päätöksiä oman toimintansa suhteen tukee myös hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Jaakkola & Liukkonen 2002b.) Aiemmat tutkimukset ovatkin osoittaneet voimakkaiden autonomian kokemusten olevan yhteydessä sisäiseen liikuntamotivaatioon (Zhang ym. 2011).

Koettu fyysinen pätevyys. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön itse tekemää arviota hänen omista kyvyistään jollakin elämän osa-alueella (Roberts 2001). Koettua pätevyyttä voidaan kokea esimerkiksi sosiaalisissa, emotionaalisissa ja fyysisissä tilanteissa. Koettu fyysinen pätevyys on siis vain yksi koetun pätevyyden lukuisista osa-alueista. Ihmisellä on todennäköisesti korkea koettu pätevyys, jos hän kokee osaavansa ja voivansa kontrolloida toimintansa lopputuloksia. (Jaakkola & Liukkonen 2002b.) Sas-Nowosielski (2008) on tutkimuksessaan todennut koetun fyysisen pätevyyden olevan yhteydessä sisäisesti muodostuneeseen motivaatioon koulun liikuntatunneilla. Decin ja Ryanin (2002, 7) mukaan koettu fyysinen pätevyys ei itsessään ole mikään saavutettavissa oleva taito, vaan enemmänkin luottamista itseensä toiminnan parissa. Ihminen voi arvioida omia kykyjään suhteessa tehtävään tai suhteessa muihin saman tehtävän suorittajiin (Roberts 2001).

Pätevyyden kokemisen tarve johdattaa ihmiset etsimään haasteita, jotka ovat sopivia juuri heidän omalle taitotasolleen. Tämä tarve saa ihmiset myös jatkamaan yrittämistä ja parantamaan omia taitojaan sekä suorituksiaan kulloinkin vallitsevan toiminnan parissa. (Deci & Ryan 2002, 7) Sisäisesti motivoitunut henkilö osaa paremmin valita oikeantasoisia tehtäviä itsel-

leen. Tämän vuoksi sisäisesti motivoitunut ihminen kokee usein myös pätevyyden, itsemääräämisen sekä nautinnon kokemuksia toiminnan parissa. Mikäli motivaatio on muodostunut ulkoiseksi, vaikuttaa se helposti myös tehtävien valintaan. Ulkoisesti motivoitunut henkilö valitsee usein liian helppoja tehtäviä omalle taitotasolleen saadakseen kehuja onnistuneista suorituksista. Haasteiden ollessa jatkuvasti liian helppoja, mielenkiinto toimintaa kohtaan hiipuu vähitellen. (Deci & Ryan 1985, 32-34.) Toisaalta ihmisen kokiessa itseensä kohdistetut odotukset suuremmiksi kuin omat kykynsä, seuraa toimintaan liittyvää ahdistuneisuutta sekä viihtymättömyyttä (Liukkonen 1998). Tällainen odotusten ja kykyjen ristiriitatilanne voi syntyä esimerkiksi silloin, kun tehtävien valintaan vaikuttaa liikkujan lisäksi joku muu toimija, kuten opettaja, kaverit tai vanhemmat.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen ei ole vain itsenäisesti toimiva yksilö, vaan samalla myös erilaisten yhteisöjen jäsen (Jaakkola & Liukkonen 2002b). Kolmesta psykologisesta perustarpeesta sosiaalinen yhteenkuuluvuus kertoo ihmisen luontaisesta tarpeesta kommunikoida muiden kanssa sekä kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi muiden silmissä (Deci & Ryan 2002, 7). Se kuvaa ikään kuin yksilön sidettä ryhmään. Mitä vahvempi side on, sitä suurempia sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita yksilö kokee. (Jaakkola & Liukkonen 2002b.) Decin ja Ryanin (2000b) mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei kuitenkaan ole niin olennaisessa osassa motivaation muodostumisessa sisäiseksi, kuin mitä autonomia ja koettu pätevyys ovat. Silti sillä on merkittävä vaikutus itsemääräämisen kokemuksen syntyyn. (Deci & Ryan 2000b.)

Itsemääräämismotivaation ollessa huipussaan ihminen osallistuu toimintaan täysin omasta halustaan ja päätöksestään ilman, että kukaan muu häntä siihen pakottaa. Itsemääräämisen kokemuksen voimakkuus määrää sen, muodostuuko yksilön motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. Itsemääräämisteorian perusajatuksena on siis itsemääräämisen tunne toiminnan parissa, joka ohjaa yksilön motivaation enemmän sisäsyntyiseksi kuin ulkoiseksi. (Jaakkola & Liukkonen 2002b.) Autonomian tunteen, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyessä oppilaat viihtyvät esimerkiksi koulun liikuntatunneilla paremmin. Näiden psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen saa oppilaat myös yrittämään tunneilla enemmän, jonka vuoksi kehitystäkin tapahtuu enemmän. Mikäli nämä tarpeet eivät tyydyty toiminnan parissa, ei oppilaille synny myöskään itsemääräämisen kokemusta. Heikon itsemääräämisen tunteen seurauksena myös motivaatio liikuntaa kohtaan heikkenee. (Standage ym. 2005.)

5.3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on toinen yleisesti käytetty malli, jolla pyritään selittämään oppijoiden motivaatiota liikunnan ja urheilun parissa (Jaakkola 2010, 120). Teoria perustuu Nichollsin (1989) näkemykseen siitä, että kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla piilee ihmisen tarve osoittaa pätevyyttä. Tavoiteorientaatioteorian mukaan liikunnassa motivaatio voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioon. Nämä kaksi eri tavoiteperspektiiviä määräävät sen, miten oma pätevyys sekä menestys lopulta arvioidaan. (Liukkonen 1998; Jaakkola 2010, 120; Roberts 2001.) Näistä minäsuuntautuneisuus pohjautuu normatiiviseen vertailuun ja tehtäväsuuntautuneisuus enemmänkin itsearviointiin (Jaakkola ym. 2006).

Tehtäväsuuntautunut motivaatio. Tehtäväsuuntautunut ihminen saa onnistumisen kokemuksia omasta kehittymisestään ja yrittämisestään tehtävän parissa. Pätevyyden tunne tulee tehtävän suorittamisesta tai oman suorituksen parantamisesta. (Liukkonen 1998; Roberts 2001.) Jaakkolan (2010) mukaan myös kova yrittäminen sekä yhteistyössä muiden kanssa toimiminen voivat lisätä ihmisen pätevyyden kokemuksia. Tämän vuoksi pätevyyden ja onnistumisen kokemukset eivät tehtäväsuuntautuneella henkilöllä ole riippuvaisia kyvyistä tai taidoista (Jaakkola ym. 2006). Tehtäväsuuntautunut ei vertaa itseään muihin vaan omia taitojaan suhteessa tehtävään (Liukkonen 1998). Tästä seuraa se, että myös heikot liikuntataidot omaava ihminen voi kokea pätevyyttä ja onnistumista, mikäli motivaatio on riittävän tehtäväsuuntautunut (Jaakkola 2010, 120). Tehtäväorientoitunut henkilö valitsee usein myös haastavampia tehtäviä, eikä ahdistu kohdatessaan hankaluuksia (Liukkonen 1998).

Tehtäväorientoitunut ihminen kokee todennäköisesti tyydytystä, innostumista ja nautintoa liikunnan parissa (Roberts 2001). Tämä on luonnollista, sillä tehtäväorientaation on todettu suurentavan yksilön sisäistä suoritusmotivaatiota (Liukkonen 1998). Tehtäväsuuntautuneella motivaatiolla on liikunnan parissa todettu yhteyksiä myös sääntöjen kunnioituksen ja reilun pelin mukaisen asennoitumisen kanssa. Minäsuuntautuneisuudella on puolestaan havaittu yhteyksiä sääntöjen rajamailla kilpailemiseen, petkuttamiseen ja tarkoitukselliseen toisen vahingoittamiseen. (Liukkonen 1998.) Koululiikuntaa koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että suomalaiset pojat ovat tyttöjä useammin minäsuuntautuneita. Samoin on havaittu tyttöjen olevan poikia useammin tehtäväsuuntautuneita. (Jaakkola 2002.)

Minäsuuntautunut motivaatio. Minäsuuntautunut henkilö kokee pätevyyden kokemuksia silloin, kun hän on suoriutunut tehtävästään paremmin kuin muut (Jaakkola ym. 2006; Roberts 2001). Minäsuuntautunut vertailee itseään ja suorituksiaan muihin. Hän kilpailee erityisesti muiden kanssa tuloksen ja suorituksen paremmuudesta. Tämän vuoksi minäsuuntautuneisuutta kutsutaan myös kilpailusuuntautuneisuudeksi. Kilpailusuuntautuneesta tavoiteorientaatiosta saattaa seurata epäpätevyyden kokemuksia ja ahdistuneisuutta toiminnan parissa. Näin voi käydä varsinkin, jos omat taidot ovat heikommat kuin muilla. Toiminnalle muodostuu ulkoinen palkkio tai pakote, joka voi johtaa siihen, että toiminta itsessään ei enää motivoi. (Liukkonen 1998). Epäonnistumisen pelko saa minäsuuntautuneen valitsemaan itselleen usein liian helppoja tehtäviä. (Liukkonen 1998.) Ntoumanis (2001) on todennut minäsuuntautuneisuuden olevan yhteydessä oppilaiden heikkoon sisäiseen motivaatioon.

Se kumpi orientoitumistapa vallitsee milloinkin, riippuu tilanteesta: Mitä tehdään? Kenen kanssa tehdään? Miten tehdään? Nämä kaikki vaikuttavat siihen, muodostuuko tavoiteorientaatiosta tehtävä- vai minäsuuntautunut. (Duda 2001.) Jaakkola (2010) kuitenkin toteaa, etteivät nämä kaksi eri orientoitumistapaa ole toisiaan poissulkevia, vaan ennemminkin toisiaan täydentäviä tekijöitä. Kaikissa ihmisissä on piirteitä molemmista orientoitumistavoista, mutta oleellista motivaation kannalta on niiden suhde. Tehtäväsuuntautuneisuuden tulisi olla vähintäänkin samalla tasolla kuin minäsuuntautuneisuuden. Tällöin ongelmia motivoitumisen suhteen ei pitäisi ilmetä, koska toiminta pohjautuu enemmän omien taitojen vertailuun kuin normatiiviseen vertailuun muiden kanssa. (Jaakkola 2010, 121.) On hyvä myös muistaa, ettei minäsuuntautuneisuus ole motivaatiota heikentävä tekijä, varsinkaan tilanteessa, jossa yksilöllä on samaan aikaan yhtä vahva tehtäväsuuntautuneisuus (Jaakkola ym. 2006).

Motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan Liukkoson (1998) mukaan ”tilannesidonnaista toiminnan tavoiteorientaatiota”. Motivaatioilmasto kuvaa siis jonkun tietyn tilanteen motivaatiosuuntausta. Tilanteen motivaatiosuuntaus voi vaihdella eri toimintatilanteiden välillä suuresti, eikä se välttämättä vastaa ihmisen yleisen tavoiteorientaatioperustan kanssa. Tällöin esimerkiksi liikunnanopettajan tai lajivalmentajan toiminnalla voi olla suuri vaikutus siihen mihin suuntaan liikuntatapahtuman motivaatioilmasto lähtee kehittymään. Oppilaiden arviointi arvosanoin saattaa tukea motivaatioilmaston kehittymistä kilpailusuuntautuneeksi. Samoin voi käydä, jos ryhmän jäsenet alkavat kilpailla ohjaajan kehuista. Oikeaoppisesti annettu palaute itse tehtävän suorittamisesta sekä tehtäväjärjestelyt muokkaavat motivaatioilmastoa puolestaan enemmän tehtäväsuuntautuneeseen suuntaan. (Liukkonen 1998.)

Nupposen ja Telaman (1998, 80) mukaan suomalaiset koululaiset ovat Euroopan tasolla erityisen tehtävääorientoituneita.

Liikuntatunneilla, urheiluharjoituksissa ja muissa liikuntatilanteissa kannattaisi pyrkiä tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tällöin suorittamisessa korostuu ponnistelu, parhaansa yrittäminen, osallistuminen ja suoritusten laadukkuus. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiiressä ihmiset myös viihtyvät paremmin kuin minäsuuntautuneessa ilmastossa. (Liukkonen 1998.) Yksittäisen ihmisen kannalta on oleellista, millaisena hän kokee vallitsevan motivaatioilmaston, koska sillä on vaikutusta siihen miten yksilö suhtautuu onnistumisiin ja epäonnistumisiin (Soini 2006, 29). Aiemmissä tutkimuksissa on todettu yhteys tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja sisäisen motivaation kanssa (Gråsten ym. 2012; Jaakkola 2002). Lisäksi on todettu, että minäsuuntautunella motivaatioilmastolla on selvä yhteys moniin liikuntamotivaatiota heikentäviin tekijöihin (Jaakkola 2002; Liukkonen ym. 2010).

5.4 Liikuntamotivaatio

Decin ja Ryanin (2000b) mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei ole yhtä merkittävässä asemassa motivaation muodostumisessa sisäiseksi, kuin mitä autonomian tunne ja koettu fyysinen pätevyys ovat. Huismanin (2004) tutkimustulos suomalaisista yhdeksäsluokkalaisista on kuitenkin mielenkiintoinen. Myönteisimmiksi asioiksi koululiikuntatunneilla koettiin nimitäin juuri erilaiset sosiaaliset tekijät kuten yhdessä oleminen, jutteleminen, yhteistyö, tutustuminen ja kannustaminen. (Huisman 2004, 83.) Nupposen ja Telaman (1998) mukaan liikunta onkin nuorille tärkeää juuri sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden ja yhdessäolon mahdollistamisen takia. Koululiikuntatunnit ovatkin koulun arjessa mitä mainioimpia hetkiä luoda sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja samalla opettaa sosiaalisen kanssakäymisen taitoja oppilaille luokkatasosta riippumatta. Muilla oppitunneilla tämä ei välttämättä ole yhtä helposti toteutettavissa kuin mitä se liikuntatunneilla on.

Aikaisemmin muodostettujen teorioiden mukaan nuorten liikuntamotivaatio rakentuu kolmesta tekijästä. Nuoret haluavat pätevyyden kokemuksia, sekä oppia uusia ja kehittää jo halussa olevia liikunnan taitoja. Nuoret kokevat myös fyysisen kunnan ja vartalon viehättävyyden tärkeäksi. Pätevyyden kokemusten lisäksi nuoret kaipaavat yhteenkuuluvuuden tunnetta sosiaalista hyväksyntää. Vanhempien, opettajan ja valmentajan tuki on tärkeää, kaverisuhteiden

muodostamisen lisäksi. (Weiss 2013.) Opettajan, vanhempien ja kavereiden toiminnan merkitystä korostaa myös Haggerin ym. (2009) neljässä maassa toteuttama tutkimus. Kolmas motivoija on ilon ja positiivisten tunteiden kokeminen. Nuoret haluavat kokea haasteita ja niistä saatuja onnistumisen ja onnellisuuden tunteita. (Weiss 2013.) Hyvin vastaavanlaisia tuloksia saivat Bailey ym. (2013), joiden mukaan pätevyydenkokemukset, nauttiminen, vanhempien ja ystävien tuki sekä uusien taitojen oppiminen vaikuttavat nuorten liikunnasta motivoitumiseen.

Aira ym. (2013) mukaan lasten ja nuorten liikuntamotiiveissa on myös pieniä eroja sukupuolten välillä. Poikia motivoi eniten halu pitää hauskaa ja päästä hyvään kuntoon, kun taas tytöillä halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa omaa terveyttä ovat parhaimpia motivoijia. Tärkeä huomio on myös motivaatiotekijöiden muutokset 11- ja 15-vuotiaiden välillä. Suurimman osan motiiveista merkitys laskee. Kuitenkin halu voittaa ja halu näyttää hyvältä tärkeys kasvaa sekä pojilla, että tytöillä. Tytöillä näiden lisäksi kasvu on huomattavissa myös halussa hallita painoa. (Aira ym. 2013.) Neumark-Sztainerin ym. (2003) tutkimus osoittaa liikuntamotiivien ennustajiksi myös ajankäytön rajoitteet, sosiaalisen tuen sekä nuoren omakuvan, itsekunnioituksen ja -pystyvyyden.

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koulukiusaamisen yhteyttä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin. Kiinnostuksen kohteena oli selvittää eroavatko koulukiusatuiksi itsensä kokevien liikuntamotiivit, koulukiusaajien sekä kiusaamisen suhteen neutraalien oppilaiden tavoista liikkua omalla vapaa-ajallaan. Lisäksi selvitimme fyysisen aktiivisuuden määrää edellä mainituissa ryhmissä, sekä löytyykö tutkituissa tekijöissä eroja tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteiden välillä. Tutkimusaineistomme koostui Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen 8.–9. -luokkalaisista tytöistä ja pojista.

1. Koulukiusaamisen yhteys nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään 8.–9. -luokkalaisilla:

- 1.1 Miten fyysisen aktiivisuuden määrä eroaa koulukiusaajien ja koulukiusatuiksi itsensä kokevien välillä?
 - 1.1.1 Kuinka paljon koulukiusatut oppilaat harrastavat liikuntaa?
 - 1.1.2 Kuinka paljon koulukiusaajat harrastavat liikuntaa?
- 1.2 Onko tutkittavan asian suhteen sukupuolieroja?
- 1.3 Onko tutkittavan asian suhteen eroja eri luokka-asteiden välillä?

2. Koulukiusaamisen yhteys nuorten vapaa-ajan liikuntamotiiveihin 8.–9. -luokkalaisilla:

- 2.1 Miten liikuntaan liittyvät motivoivat ja estävät tekijät eroavat koulukiusaajien ja koulukiusatuiksi itsensä kokevien oppilaiden välillä?
 - 2.1.1 Mitkä tekijät motivoivat koulukiusatuiksi itsensä kokevia oppilaita harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan?
 - 2.1.2 Mitkä tekijät motivoivat koulukiusaajia harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan?
 - 2.1.3 Mitkä tekijät estävät koulukiusatuiksi itsensä kokevia oppilaita motivoitumaan liikunnan harrastamiseen vapaa-ajallaan?
 - 2.1.4 Mitkä tekijät estävät koulukiusaajia motivoitumaan liikunnan harrastamiseen vapaa-ajallaan?
- 2.2 Onko tutkittavan asian suhteen sukupuolieroja?
- 2.3 Onko tutkittavan asian suhteen eroja eri luokka-asteiden välillä?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSAINEISTO

7.1 Liikkuva koulu -hanke

Tämä pro gradu -tutkielmamme perustuu Liikkuva koulu -hankkeen aineistoon ja on siten yksi useista hankkeen opinnäytetutkielmista. Hankkeen päällimmäisenä tavoitteena on lisätä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrää suomalaisissa peruskouluissa ja samalla luoda kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Pilottihankkeet käynnistyivät syksyllä 2010. Mukaan valittiin yhteensä 45 koulua (26 alakoulua, 11 yläkoulua ja 8 yhtenäiskoulua). Vuosi hankkeiden käynnistymisen jälkeen hanketta päätettiin valtiiovallan toimesta jatkaa Liikkuva koulu -ohjelmanä. (Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti 2012, 6-7; Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 11.)

Vuosina 2010–2012 toteutettua Liikkuva koulu -hanketta kutsutaan myös Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeksi. Vuonna 2012 LIKES julkaisi ohjelman pilottivaiheen (2010-2012) loppuraportin. Tässä loppuraportissa esitellään hankkeeseen liittyviä projekteja sekä pilottivaiheen edistymistä. Pilottivaiheen tutkimusraportti sekä eri teemojen tutkimusartikkeleita on vielä julkaisematta. (Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti 2012, 7.) Vuonna 2014 Liikkuva koulun -ohjelman toimintaan rekisteröityneitä kouluja on yhteensä jo 258 kappaletta (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2014).

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tähän pro gradu -tutkielmaamme osallistuneet henkilöt ovat Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen 8.-9. luokkien oppilaita. Aineisto on kerätty LIKESin teettämällä kyselylomakkeella syksyllä 2011 (Liite 1). Oppilaita tutkimukseemme osallistui yhteensä 1231 kahdeksasta eri koulusta. Koulut, jotka osallistuivat tutkimukseemme olivat: Ahmon koulu Siilinjärveltä, Europeuksen koulu Savitaipaleelta, Kalevankankaan koulu, Karhulan koulu Kotkasta, Kilpisen koulu Jyväskylästä, Kuoppanummen koulukeskus Vihdistä sekä Pellon ja Tikkakosken yläkoulut. Tutkimuksen kohderyhmän jakautuminen sukupuolen ja luokkatason mukaan on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen kohderyhmä.

	Tytöt	Pojat	Sukupuoli ei tiedossa	Yhteensä
8. luokka	317	284	2	603
9. luokka	326	301	1	628
Yhteensä	643	585	3	1231

Aineistomme on kerätty Liikkuva koulu -hankkeeseen kuuluneella kolmannella oppilaskyselyllä syksyllä 2011 LIKES -tutkimuskeskuksen toimesta. LIKES kysyi tutkimusluvan kyselylomakkeen täyttämiseksi hankkeeseen osallistuneilta kouluilta sekä oppilaiden vanhemmilta. Aineisto on kerätty joko paperilomakkeella tai internetissä täytettävällä webropol-lomakkeella. Tutkimukseemme mukaan valitut kysymykset ovat osa laajempaa kyselylomaketta (Liikkuva koulu -tutkimus 2010-2012 KYSELY 7.-9. luokkalaisille), jonka tavoitteena on ollut selvittää monipuolisesti oppilaiden koulu- ja vapaa-ajan liikuntaa, ruutuaikaa, sosiaalisia suhteita, kiusaamista, päihteiden käyttöä, nukkumistottumuksia, ruokailutottumuksia, väsymystä, sekä tuki- ja liikuntaelinoireita.

Taustatietoina omaan tutkimukseemme otimme mukaan sukupuolen ja luokka-asteen. Näiden taustatekijöiden lisäksi tämän pro gradu -tutkielmamme tutkimusongelmiin pyrimme vastaamaan seitsemällä kysymyksellä, joiden tavoitteena oli selvittää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, koulukiusaamista ja liikuntamotiiveja. Oppilaiden *fyysisen aktiivisuuden määrää* pyrimme selvittämään kysymyksellä numero 4) ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Oppilaiden tuli rastittaa yksi kohta vaihtoehdoista 0-7 päivänä viikossa. Oppilaiden *vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta* selvitimme kahdella eri kysymyksellä (kysymysnumerot 10. & 11.). ”10) Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?” Vastausvaihtoehdot olivat: useita kertoja päivässä, kerran päivässä, 4-6 kertaa viikossa, 2-3 kertaa viikossa, kerran viikossa, harvemmin kuin kerran viikossa ja en koskaan. ”11) Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi).” Vastausvaihtoehdot oli yhteensä kuusi: en lainkaan, noin 30 minuuttia viikossa, noin tunnin viikossa, 2-3 tuntia viikossa, 4-6 tuntia viikossa ja 7 tuntia tai enemmän viikossa. (Liite 1.)

Liikuntamotiiveja mittasimme kysymyksellä numero 15) ”Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.” Väittämät alkoivat sanoilla: ”Liikun, koska...” ja vaihtoehtoja oli yhteensä 19 kappaletta. Vaihtoehdot tässä kysymyksessä olivat: erittäin tärkeä, melko tärkeä ja ei ole tärkeä. Liikuntamotiivien lisäksi selvitimme oppilaiden liikkumattomuuteen johtavia syitä kysymyksellä numero 16) ”Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana? (Rastita listasta sopivin vaihtoehto) kolme/neljä vastausvaihtoehtoa?” Väittämiä oli yhteensä 17 kappaletta ja niiden vastausvaihtoehdot olivat: Ei pidä paikkaansa, Pitää vähän paikkansa, Pitää melko hyvin paikkaansa sekä Pitää erittäin hyvin paikkansa. Lisäksi oli yksi avoin kohta, johon oppilaat saivat halutessaan kirjoittaa vapaasti muita liikkumattomuutensa syitä. (Liite 1.)

Koulukiusaamista selvitimme kahdella eri kysymyksellä. Ennen koulukiusaamista mittaavia kysymyksiä kyselylomakkeessa pyrittiin selvittämään vastaajille, mitä koulukiusaamisella tarkoitetaan: ” *Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita toistuvasti jollekin oppilaalle.*” Kysymys numero 34) mittasi sitä, kuinka paljon vastaaja itse oli kokenut tullessa kiusatuksi: ”Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?” Kysymys numero 35) mittasi puolestaan sitä, kuinka paljon vastaaja on syyllistynyt muiden kiusaamiseen: ”Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?” Molemmissa kysymyksissä (34. ja 35.) oli kyselylomakkeessa kolme vastausvaihtoehtoa siihen, kuinka usein oppilaat olivat kokeneet kiusaamista tämän lukukauden aikana: 1 = ei lainkaan, 2 = kerran tai kaksi kertaa ja 3 = monta kertaa. Yhdistimme tässä tapauksessa vastausvaihtoehdot 2 ja 3 niin, että erottelu on selvempi. Oppilas on joko 1 = kokenut kiusaamista tai 2 = ei ole kokenut kiusaamista tämän lukukauden aikana. Samoin eroteltiin oppilaat, jotka joko olivat osallistuneet tai eivät olleet osallistuneet muiden kiusaamiseen. Tähän tutkimukseen valikoidut yläkoululaisten kysymykset ovat liitteessä 1.

7.3 Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely

Aineiston analysoinnissa käytimme IBM SPSS Statistics 22 -ohjelmaa. Aineistomme oli koodattu valmiiksi käyttämäämme ohjelmaan LIKES-tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä. Siivosimme aineistomme kattamaan vain 8.-9. luokkien oppilaita. Tilastollisen merkitsevyyden

raja-arvoksi valitsimme $p < .05$. Aineiston kuvailuun olemme käyttäneet keskiarvoja, keskihajontoja ja frekvenssejä. Tyttöjen ja poikien välisiä keskiarvoeroja tutkimme riippumattomien otosten t-testin avulla. Samaa menetelmää käytimme tutkiessamme eroja 8.- ja 9. luokkalaisten välillä. Liikuntamotiiveista teimme faktorianalyysin, koska muuttujia motiiveissa ja liikumisen esteissä oli paljon. Faktoroinnin avulla saimme ryhmiteltyä muuttujat kolmeen ryhmään joiden tilastollinen käsittely on helpompaa. Tämän jälkeen muodostimme kolme summamuuttujaa. Kokeilimme faktorointia myös neljään ja viiteen ryhmään, mutta pääkomponenttien ominaisuusarvot ja selitysasteet olivat korkeimpia kolmella ryhmällä. Faktorianalyysin tulokset ovat kuvattuna taulukossa 2.

Taulukko 2. Pääakselifaktorointi-matriisi. Liikuntamotiivit.

Muuttuja	1	2	3	h ²
15l Liikunta on virkistävää	.82			.66
15e Nautin harjoittelusta	.77			.65
15d Liikunta rentouttaa	.76			.58
15q Liikunta on terveellistä	.69			.53
15a Liikunta on kivaa	.69			.50
15c Haluan olla hyvässä kunnossa	.58			.44
15h Liikunta vahvistaa lihaksiani	.52			.42
15j Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	.38	.31		.44
15p Nautin kilpailemisesta		.69		.57
15k Haluan siitä kilpailu-uran		.62		.45
15f Pidän joukkueessa olemisesta	.31	.59		.53
15b Haluan saada uusia kavereita		.37		.33
15i Haluan tavata kavereitani	.33	.36		.37
15r Haluan olla suosittu		.40	.61	.52
15g Liikunta tekee minusta viehättävämmän			.60	.44
15o Liikunta laihduttaa			.53	.31
15n Pidän yksin liikumisesta			.38	.25
15s Vanhempani haluavat minun liikuvan			.38	.23
15m Liikkuessa nautin luonnosta			.31	.23
Pääkomponenttien ominaisuusarvo	6,04	1,40	1,01	
Selitysaste (%)	31,8	7,3	5,3	44,5

Liikuntamotiiveja kuvaavassa faktorianalyysissä kolmen faktorin ratkaisu selitti 44,5 % kaikkien muuttujien välisestä vaihtelusta. Kommunaliteetit saivat arvoja lukujen .23 ja .66 väliltä, joten ne olivat kauttaaltaan riittävän korkeita (Taulukko 3) (Metsämuuronen 2006, 608). Faktoreiden latausrakenne oli kokonaisuudessaan hyvin selkeä, joten muodostimme faktorianalyysin pohjalta kolme summamuuttujaa.

Ensimmäiseen faktoriin latautuivat voimakkaasti seuraavat väittämät: (l) ”Liikunta on virkistävää”, (e) ”Nautin harjoittelusta”, (d) ”Liikunta rentouttaa”, (q) ”Liikunta on terveellistä”, (a) ”Liikunta on kivaa”, (c) ”Haluan olla hyvässä kunnossa”, (h) ”Liikunta vahvistaa lihaksiani” ja (j) ”Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun”. Nimesimme tämän faktorin *hyvinvointimotiiviksi*.

Toiseen faktoriin voimakkaasti latautuivat väittämät: (p) ”Nautin kilpailemisesta”, (k) ”Haluan siitä kilpailu-uran”, (f) ”Pidän joukkueessa olemisesta”, (b) ”Haluan saada uusia kavereita” sekä (i) ”Haluan tavata kavereitani”. Tämän faktorin nimesimme *sosiaalisuus- ja kilpailumotiiviksi*.

Kolmanteen faktoriin puolestaan latautuivat voimakkaasti seuraavat väittämät: (r) ”Haluan olla suosittu”, (g) ”Liikunta tekee minusta viehättävämmän”, (o) ”Liikunta laihduttaa”, (n) ”Pidän yksin liikkumisesta”, (s) ”Vanhempani haluavat minun liikkuvan” ja (m) ”Liikkuessa nautin luonnosta”. Nimesimme tämän faktorin nimellä *ulkoinen motiivi*.

Myös liikkumattomuuden syistä teimme faktorianalyysin, jotta saisimme luokiteltua ne kolmeen ryhmään, joiden tilastollinen käsittely olisi helpompaa. Tämän jälkeen muodostimme kolme summamuuttujaa, joiden ominaisuusarvot ja selitysasteet olivat kaikkein korkeimmat. Faktorianalyysin tulokset ovat kuvattuna taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Pääakselifaktorointi-matriisi. Liikkumattomuuden syyt.

Muuttuja	1	2	3	h ²
16d Ei liikunnal- lista tyyppiä	.89			.71
16b Ei viitsi läh- teä liikkumaan	.72			.46
16n On huono liikkumaan	.58			.56
16g Koululiikunta ei innosta	.52			.36
16e Kaveritkaan eivät liiku	.50			.42
16k Liikunta on ikävä / tylsää	.49		.46	.68
16c Aika kuluu muissa harrastuk- sissa	.47			.24
16h Liikunnan arvostus vähäistä kaveripiirissä	.47			.44
16l Liikunta liian kilpailuhenkistä	.36			.41
16a Ei aikaa lii- kuntaan	.33			.23
16i Lähistöllä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta		.88		.80
16j Lähistöllä ei ole liikuntapaik- koja		.71		.56
16q Liikunnasta ei ole hyötyä			.85	.72
16o Pelkää louk- kaantuvansa			.71	.51
16f Liikunta on tarpeetonta			.64	.57
16p Hikoilu tun- tuu inhottavalta			.49	.48
16m Terveys ra- joittaa liikunta- aktiivisuutta			.45	.24
Pääkomponenttien ominaisuusarvo	6,65	1,01	0,72	
Selitysaste (%)	39,1	6,0	4,2	49,3

Liikkumattomuuden syitä kuvaavassa faktorianalyysissä päädyimme myös kolmen faktorin ratkaisuun. Kolmen faktorin ratkaisu selitti 49,3 % kaikkien muuttujien välisestä vaihtelusta. Kommunaliteettien vaihteluväli oli .23-.80, joten ne olivat riittävän korkealla tasolla (Taulukko 4) (Metsämuuronen 2006, 608). Faktoreiden latausrakenne oli hyvin selkeä.

Ensimmäiseen faktoriin voimakkaasti latautuivat seuraavat väittämät: (d) ”Ei liikunnallista tyyppiä”, (b) ”Ei viitsi lähteä liikkumaan”, (n) ”On huono liikkumaan”, (g) ”Koululiikunta ei innosta”, (e) ”Kaveritkaan eivät liiku”, (k) ”Liikunta on ikävää/tylsää”, (c) ”Aika kuluu muissa harrastuksissa”, (h) ”Liikunnan arvostus vähäistä kaveripiirissä”, (l) ”Liikunta liian kilpailuhenkistä” ja (a) ”Ei aikaa liikuntaan”. Tälle faktorille annoimme nimen *liikunnan arvostamattomuus*.

Toiseen faktoriin latautui kaksi väittämää. (i) ”Lähistöllä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta” sekä (j) ”Lähistöllä ei ole liikuntapaikkoja”. Tämän faktorin nimesimme *ympäristön tarjonaksi*.

Kolmanteen faktoriin latautuivat voimakkaasti seuraavat väittämät: (q) ”Liikunnasta ei ole hyötyä”, (o) ”Pelkää loukkaantuvansa”, (f) ”Liikunta on tarpeetonta”, (p) ”Hikoilu tuntuu inhottavalta” ja (m) ”Terveys rajoittaa liikunta-aktiivisuutta”. Kolmannelle faktorille annoimme nimen *liikunnan hyödyttömyys ja -vaikutus terveyteen*. Muodostettujen summamuuttujien sisäistä johdonmukaisuutta tutkimme Cronbachin alfa-kertoimen avulla.

Koulukiusaamisen yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrään tutkimme ristiintaulukoinnin avulla. Tämän lisäksi vertailimme kiusaamiseen osallistuneiden ja -osallistumattomien oppilaiden fyysisen aktiivisuuden keskiarvoja riippumattomien otosten t-testiä käyttäen. Samoin teimme kiusaamista kokeneiden ja -kokemattomien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vertaillessamme. Koulukiusatuksi kokemisen sekä koulukiusaamiseen osallistumisen yhteyksiä liikuntamotivaatioon tutkimme puolestaan Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Metsämuuronen (2006, 360) on luokitellut korrelaatiot seuraavasti:

(***) erittäin korkea, jos $r \geq 0.8$

(**) korkea, jos $0.6 \leq r < 0.8$

(*) melko korkea, jos $0.4 \leq r < 0.6$

Aineiston havaintojen suuri määrä (n=1231) antaa kuitenkin merkitsevän tuloksen myös $r=.082-.40$ välillä oleville korrelaatioille. Tämän vuoksi totesimme tällä välillä olevien arvojen olevan merkitseviä, melko alhaisella tai kohtalaisella tasolla olevia korrelaatioita.

Korrelaatioita tarkasteltaessa tulee huomioida, että koulukiusatuksi itsensä kokeminen sai arvoja: 1 = ei ole kiusattu ja 2 = on kiusattu. Koulukiusaamiseen osallistuminen sai arvoja: 1 = ei ole osallistunut kiusaamiseen ja 2 = on osallistunut kiusaamiseen. Liikuntamotiivien arvot olivat: 1 = erittäin tärkeä, 2 = melko tärkeä ja 3 = ei ole tärkeä. Tämän seurauksena negatiivinen korrelaatio tarkoittaa sitä, että motiivit koetaan tärkeiksi. Positiivinen korrelaatio puolestaan tarkoittaa sitä, että motiiveja ei koeta tärkeiksi. Sama toistuu myös liikkumattomuuden syiden ja koulukiusaamisen muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

7.4.1 Validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan perinteisesti validiteetilla ja reliabiliteetilla (Metsämuuronen 2006, 64). Validiteetin avulla on tarkoitus kuvata sitä, mitataanko tutkimuksessa todella sitä mitä on ollut tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Metsämuuronen 2006, 64). Validiteetti jaetaan sisäiseen- ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimus on yleistettävissä. Tällöin tarkasteluun tulee nostaa erityisesti tutkimusasetelma sekä tutkimuksen otanta, jotta validiteetin uhkia voidaan karsia mahdollisimman kattavasti. (Metsämuuronen 2006, 64.) Tämän tutkimuksen ulkoista validiteettia parantaa tutkimuksen suuri otanta (n=1231). Tutkimukseen osallistui kouluja kattavasti ympäri Suomen. Validiteettia kuitenkin voi heikentää se, että Liikkuva koulu -hankkeen koulut ovat hakeutuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti. Mukaan on siis saattanut valikoitua kouluja, joissa liikunta ja fyysinen aktiivisuus koetaan muita Suomen kouluja tärkeämmäksi ja siksi oppilaatkin suhtautuvat muita myönteisemmin.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, että mittarin ja tutkimuksen käsitteet ovat teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut. Lisäksi käsitteiden tulisi kattaa kyseinen ilmiö riittävän laajasti. (Metsämuuronen 2006, 64.) Tässä pro gradu -tutkielmassamme olemme käyttäneet

Liikkuva koulu -hankkeen valmiin kyselylomakkeen avulla kerättyä aineistoa. Mittarimme on siis asiantuntijoiden laatima ja se pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin. Tämä parantaa osaltaan tutkimuksen sisäistä validiteettia. Toisaalta kyselylomakkeen tuottama aineisto perustuu oppilaiden omiin vastauksiin ja omiin näkemyksiin mitattavista asioista. Esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta mitattaessa kyselylomakkeen avulla, saadaan vain oppilaan oma näkemys harrastetun liikunnan määrästä. Kiusaus arvioida omaa liikunta-aktiivisuuttaan yläkanttiin voi olla yläkouluikäisellä suuri, ja voi siten vaikuttaa tutkimuksen tuottamiin tuloksiin. Fyysisen aktiivisuuden osalta validiutta voisikin parantaa käyttämällä esimerkiksi erilaisia teknologisia apuvälineitä mittaamisen tukena. Nämä tuottaisivat absoluuttista tietoa nuorten liikunnan määrästä, eivätkä tulokset perustuisi oppilaiden omiin arvioihin.

7.4.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla kuvataan tutkimuksen ja sen mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksessa käytetyn mittarin ei tulisi antaa sattumaan perustuvia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Metsämuuronen 2006, 65.) Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan arvioida kolmella eri tavalla. *Toistomittauksessa* tehty mittaus uusitaan myöhemmin samaa mittaria apuna käyttäen. Tulosten yhteneväisyyttä tarkastellaan korrelaatioiden avulla. Ihminen voi kuitenkin muuttua eri mittausten välillä, joka muodostaa omat rajoituksensa toistomittauksen käytölle. Liikkuva koulu -hankkeessa kyselyitä suoritettiin yhteensä neljänä eri ajankohtana. Syksyn ja kevään kyselyitä ei ole kuitenkaan järkevää vertailla toisiinsa, sillä vuodenajalla voi olla vaikutusta oppilaiden antamiin vastauksiin. Tässä tutkimuksessa käytämmekin vain syksyn 2011 kyselylomakkeen tutkimustuloksia. *Rinnakkaismittauksessa* reliabiliteettia tarkastellaan kahden tai useamman eri mittarin avulla samanaikaisesti. Näiden tulosten tulisi olla keskenään yhteneviä. Kolmas tapa mitata tutkimuksen reliabiliteettia on *sisäinen konsistenssi*. (Metsämuuronen 2006, 65-66.)

Tässä tutkimuksessa sisäistä konsistenssia eli muodostettujen summamuuttujien sisäistä johdonmukaisuutta tutkimme Cronbachin alfakertoimen avulla. Asetimme raja-arvoksi .60. Summamuuttujan eri osiot kuvaavat samaa asiaa sitä paremmin, mitä korkeampi cronbachin alfa-kerroin on. (Metsämuuronen 2006, 68.) Laskimme cronbachin alfakertoimet liikuntamotiiveista muodostetuille summamuuttujille sekä liikkumattomuuden syitä kuvaaville summamuuttujille. Kaikkien summamuuttujien alfakertoimet olivat hyväksyttävällä tasolla ($\alpha > .60$).

(Taulukot 4. & 5.) Minkään summamuuttujan osion poistaminen ei olisi merkittävästi nostanut muuttujien alfakerrointa. Summamuuttujia olisi voinut muodostaa useampiakin, jolloin niiden sisällöllinen luokittelu ryhmiin olisi ollut ehkä helpompaa. Faktorianalyysiä tehdessämme toimimme kuitenkin tilastollisten menetelmien ehdoilla. Kolmen faktorin ratkaisulla saimme muodostettua selitysasteeltaan ja ominaisuusarvoltaan kaikkein vahvimmat faktorit.

TAULUKKO 4. Liikuntamotiiveista muodostettujen summamuuttujien sisäinen yhdenmukaisuus. Cronbachin alfakerroin.

Summamuuttujat	n	Alfa
Hyvinvointimotiivi	1193	.88
Sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi	1198	.78
Ulkoisen motiivi	1195	.67

TAULUKKO 5. Liikkumattomuuden syitä kuvaavien summamuuttujien sisäinen yhdenmukaisuus. Cronbachin alfakerroin.

Summamuuttujat	n	Alfa
Liikunnan arvostamattomuus	1183	.87
Ympäristön tarjonta	1210	.79
Liikunnan hyödyttömyys ja -vaikutus terveyteen	1182	.80

8 TULOKSET

8.1 Kokemus koulukiusaamisen määrästä

Tutkimusaineistossamme kaikista oppilaista koulukiusatuksi itsensä kokevia oppilaita oli yhteensä 20,3 %. Pojat kokivat tulleen kiusatuksi useammin (24,8 %) kuin tytöt (16,0 %). Kahdeksasluokkalaisista 19,9 % ja 9. luokkalaisista 21,1 % olivat kokeneet koulukiusaamista menneen lukukauden aikana. (taulukko 6)

TAULUKKO 6. Oppilaiden kokemukset kiusatuksi tulemisesta tämän lukukauden aikana.

Onko kiusattu lukuvuoden aikana	Kaikki (n=1208) %	Pojat (n=572) %	Tytöt (n=633) %	8.luokka (n=592) %	9.luokka (n=615) %
Ei ole kiusattu	79.7	75.2	84.0	80.1	78.9
On kiusattu	20.3	24.8	16.0	19.9	21.1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Pojat kokivat tulleen kiusatuksi hieman tyttöjä enemmän. Ero poikien ja tyttöjen välillä on tilastollisesti merkitsevä ($p < .001$). Kahdeksasluokkalaisten ja 9. luokkalaisten koetussa kiusaamisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Alla olevassa taulukossa 7 on kuvattuna sukupuolten- ja luokka-asteiden väliset erot lukukauden aikana tapahtuneessa koulukiusaamisen määrässä. Testissä arvo=1 tarkoittaa sitä, että oppilas ei ole kokenut kiusaamista ja arvo=2, että oppilas on kokenut kiusaamista tutkimuslukukauden aikana.

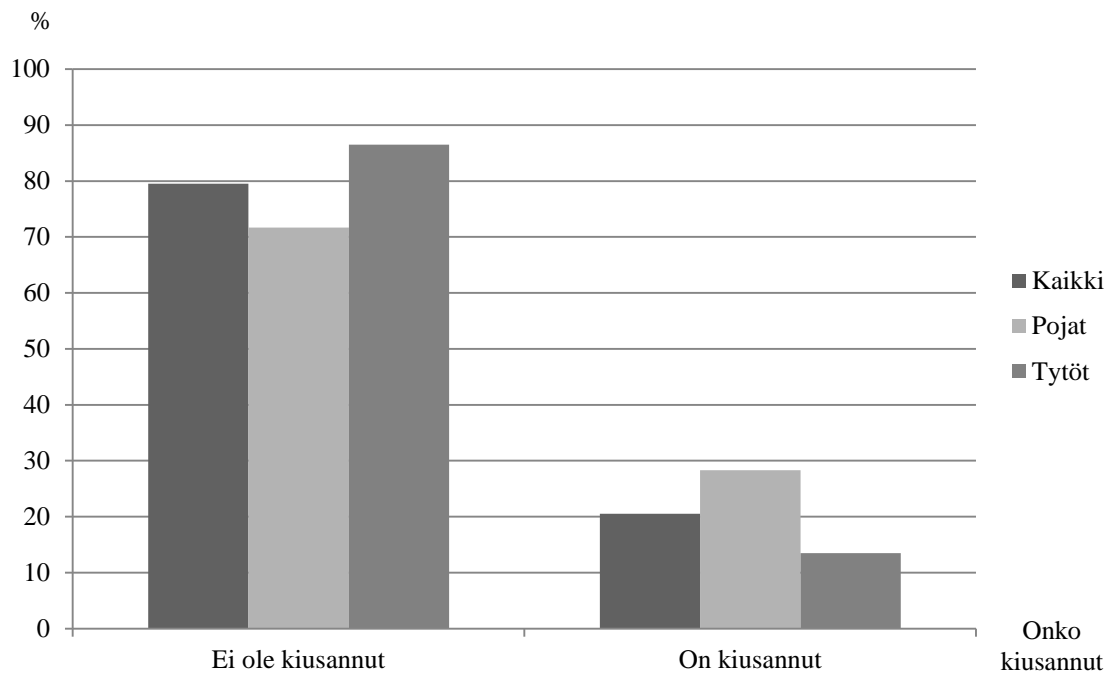
TAULUKKO 7. Sukupuolten ja luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kiusatuksi joutumisen useudessa. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	572	1.25	.43	3.852	.000*
Tytöt	633	1.16	.37		
Luokka-aste	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
8. luokka	590	1.20	.40	- .524	.601
9. luokka	618	1.21	.41		

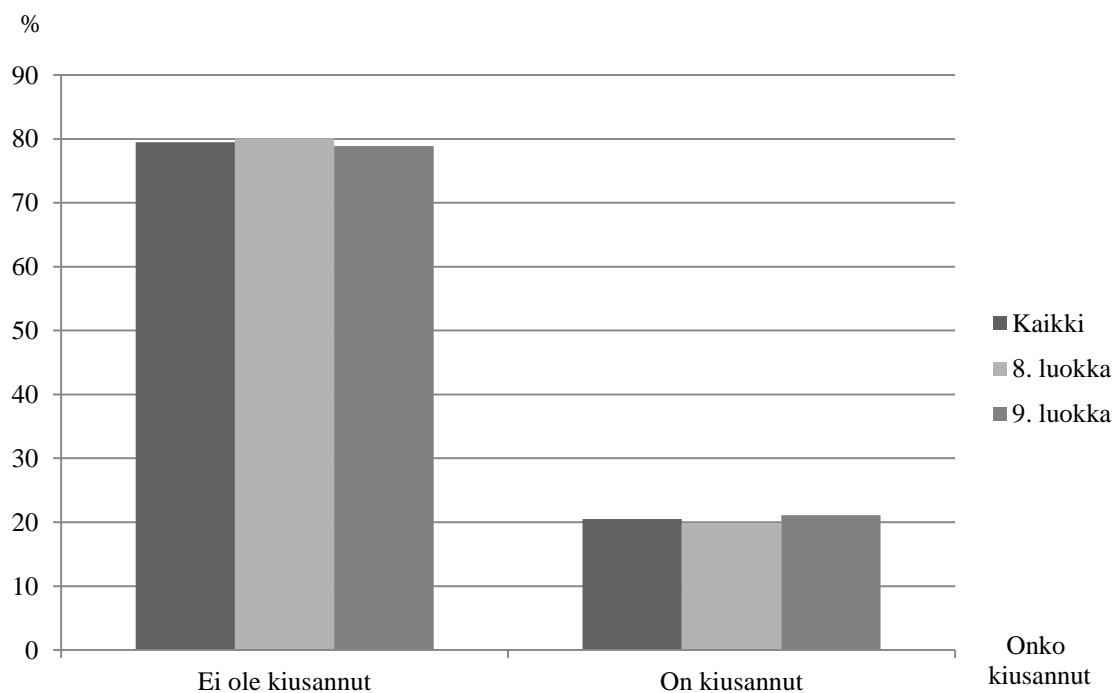
*p<0.05

8.2 Kiusaamiseen osallistumisen määrä

Tutkimuksemme osallistuneista oppilaista yhteensä 20,5 % tunnusti osallistuneensa muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän lukukauden aikana. Ero poikien ja tyttöjen välillä oli melko suuri, sillä pojista 28,3 % ja tytöistä 13,5 % ilmoitti osallistuneensa muiden kiusaamiseen koulussa. Ero 8. luokkalaisten ja 9. luokkalaisten kiusaamiseen osallistumisessa oli sen sijaan pienempi. Kahdeksaluokkalaisista 19,9 % ilmoitti kiusanneensa muita, samalla kun 9. luokkalaisista 21,1 % tunnusti syyllistyvänsä kiusaamiseen. (kuvat 5 ja 6, liite 5)



KUVA 5. Oppilaiden osallistuminen muiden kiusaamiseen koulussa tutkimus-lukukauden aikana. Sukupuolen mukaan.



KUVA 6. Oppilaiden osallistuminen muiden kiusaamiseen koulussa tutkimus-lukukauden aikana. Luokka-asteen mukaan.

Pojat osallistuivat muiden oppilaiden kiusaamiseen koulussa tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä useammin ($t=6.431$; $p<.001$). Kahdeksannen luokan ja yhdeksännen luokan välillä tilastollisia eroja kiusaamiseen osallistumisen määrässä ei havaittu. Testissä arvo=1 tarkoittaa sitä, että oppilas ei ole osallistunut kiusaamiseen ja arvo=2, että oppilas on osallistunut kiusaamiseen. (taulukko 8)

TAULUKKO 8. Sukupuolten ja luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kiusaamiseen osallistumisen useudessa. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	569	1.28	.45	6.431	.000*
Tytöt	635	1.14	.34		
Luokka-aste	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
8. luokka	592	1.20	.40	- .518	.605
9. luokka	615	1.21	.41		

* $p<0.05$

8.3 Edellisen seitsemän päivän aikana harrastettu liikunta

Kyselyä edeltävän seitsemän päivän aikana 4,3 % kaikista tutkimukseen osallistuneista oppilaista ei liikkunut yhtenäkin päivänä vähintään 60 minuuttia. Kaikkina seitsemänä päivänä vähintään 60 minuuttia ilmoitti liikkuvansa puolestaan 12,8 % oppilaista. Viikon aikana harrastetun liikunnan määrä oli alhaisempi 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. 8. luokalla seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui 15,7 % oppilaista, kun 9. luokalla alle kymmenes teki samoin (9,9 %). Pojista 17,0 % liikkui vähintään 60 minuuttia viikon kaikkina seitsemänä päivänä. Tytöistä samoin teki 9,1 %. (taulukko 9) Tarkastellessamme poikien ja tyttöjen välistä eroa, poikien liikunnan määrä oli tyttöjä suurempi 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. Pojista 8. luokalla 7 päivänä liikkui 21,9 % ja 9. luokalla vain 13,1 %, tämä ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=.007$). Tyttöillä vastaavat prosentuaaliset osuudet olivat 8. luokalla 11,1 % ja 9. luokalla 7,1 %. Tämä ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä $p=.699$. (liite 31)

TAULUKKO 9. Oppilaiden edellisen viikon aikana harrastettu liikunta.

Päivää / Vko	Kaikki (n=1215) %	Pojat (n=572) %	Tytöt (n=640) %	8. luokka (n=599) %	9. luokka (n=616) %
0	4.3	5.1	3.4	4.2	4.4
1	6.3	6.5	6.3	5.3	7.3
2	12.3	11.5	13.1	10.9	13.8
3	21.2	20.5	21.7	19.4	22.9
4	15.4	13.1	17.5	14.7	16.1
5	16.0	14.0	17.8	16.9	15.3
6	11.7	12.4	11.1	13.0	10.4
7	12.8	17.0	9.1	15.7	9.9
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Taulukko 9, kertoo kuinka monena päivänä edellisen viikon aikana oppilas on liikkunut vähintään 60 minuuttia. Sukupuolten ja luokka-asteiden välisiä keskiarvojen eroja edellisen seitsemän päivän aikana harrastetun liikunnan määrässä tutkimme t-testin avulla. Pojat liikkivat keskimäärin 4,06 päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan. Tytöt liikkivat saman vähimmäismäärän keskimäärin 3,87 päivänä viikossa. Ero ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($t=1,778$; $p=.076$,). Luokka-aste oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä siihen, kuinka monena päivänä viikosta oppilaat liikkivat vähintään 60 minuuttia ($t=3,658$; $p<.001$). 8. luokalla oppilaat liikkivat keskimäärin 4,16 päivänä ja 9. luokalla keskimäärin 3,76 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia.

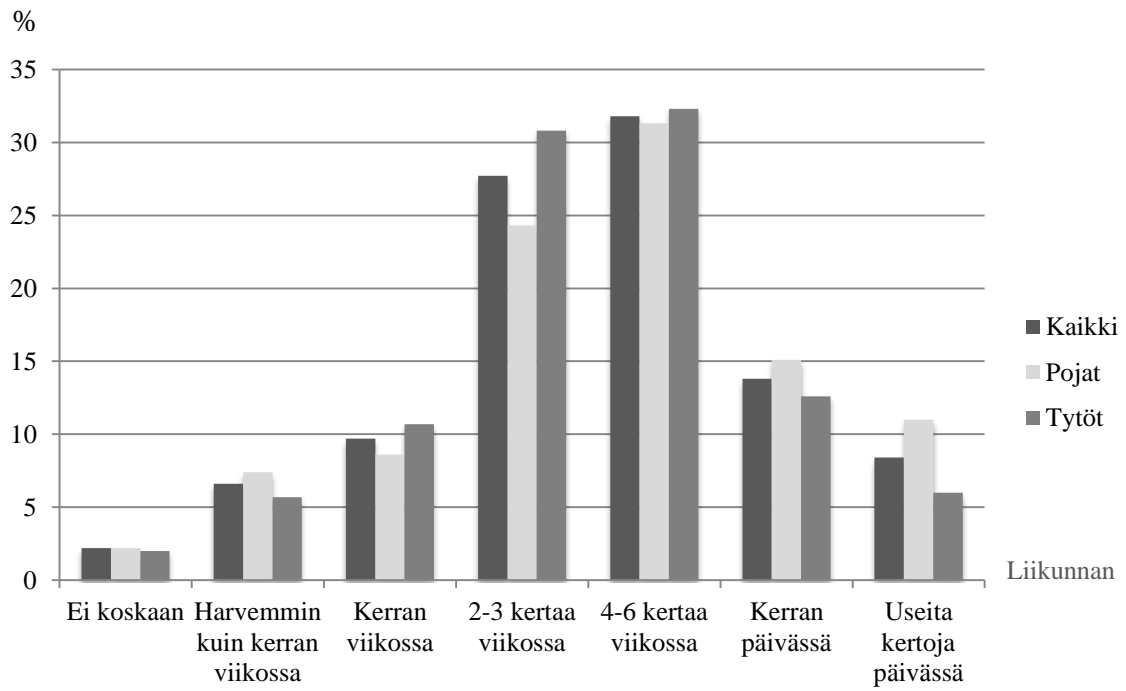
8.4 Vapaa-ajalla harrastetun reippaan liikunnan useus

Taulukossa 10 ja kuvissa 7 ja 8 on kuvattuna, kuinka usein oppilaat tavallisesti harrastavat reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan. Tutkimukseen osallistuneet 8.- ja 9. luokkalaiset harrastivat vapaa-ajallaan keskimäärin 4-6 kertaa viikossa liikuntaa hengästyen tai hikoillen. Useita kertoja päivän aikana liikkui yhteensä 8,4 % oppilaista. Pojista 26,1 % liikkui vähintään kerran päivässä tai useammin. Tytöistä vastaavasti 18,6 % liikkui kerran päivässä tai useammin hengästyen tai hikoillen. Oppilaista 2,2 % ilmoitti, ettei vapaa-ajallaan harrasta lainkaan hengäs-

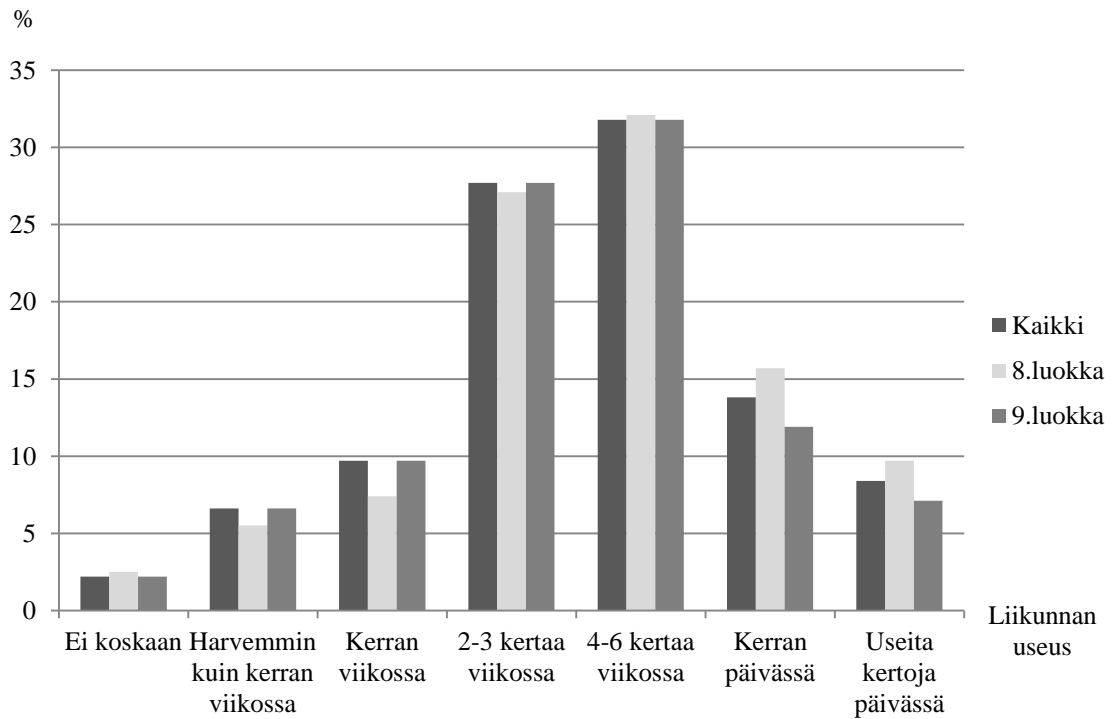
tyttävää liikuntaa. Kerran viikossa tai sitä harvemmin liikkuvia oppilaita oli koko aineistossa 18,5 %. Tämä harvoin liikkuvien joukko oli suurempi 9. luokalla kuin 8. luokalla. Kerran päivässä tai useammin 8. luokkalaisista liikkui yhteensä 25,4 %. Vastaava luku oli 9. luokkalaisilla 19,0 %. Liikunnan harrastamisen useus näyttäisi siis vähenevän 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä.

TAULUKKO 10. Oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus.

Liikuntakertojen useus	Kaikki (n=1221) %	Pojat (n=581) %	Tytöt (n=637) %	8. luokka (n=598) %	9. luokka (n=623) %
Ei koskaan	2.2	2.2	2.0	2.5	2.2
Harvemmin kuin kerran viikossa	6.6	7.4	5.7	5.5	6.6
Kerran viikossa	9.7	8.6	10.7	7.4	9.7
2-3 kertaa viikossa	27.7	24.3	30.8	27.1	27.7
4-6 kertaa viikossa	31.8	31.3	32.3	32.1	31.8
Kerran päivässä	13.8	15.1	12.6	15.7	11.9
Useita kertoja päivässä	8.4	11.0	6.0	9.7	7.1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0



KUVA 7. Oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus. Sukupuolen mukaan.



KUVA 8. Oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus. Luokka-asteen mukaan.

Pojat harrastivat vapaa-ajallaan tyttöjä useammin liikuntaa hengästyen tai hikoillen ($t = -2,210$; $p = .027$). Liikunnan harrastamisen useus aineistossamme väheni 9. luokalle siirryttäessä. Oppilaat liikkuvat 8. luokalla useammin hengästyen tai hikoillen kuin 9. luokalla ($t = -2,950$; $p = .003$). (taulukko 11)

TAULUKKO 11. Sukupuolten ja luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kuinka usein tavallisesti oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	581	3.35	1.44	-2.210	.027*
Tytöt	637	3.53	1.29		
Luokka-aste	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
8. luokka	598	3.33	1.38	-2.950	.003*
9. luokka	623	3.56	1.35		

* $p < 0.05$

8.5 Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä

Kouluajan ulkopuolella oppilaat harrastivat ripeää liikuntaa keskimäärin 2-3 tuntia viikossa. Viikossa seitsemän tuntia tai enemmän ripeään liikkumiseen aikaa käytti yhteensä 23,4 % tutkimukseen osallistuneista oppilaista. Poikien ja tyttöjen välillä oli tässä luokassa kymmenen prosenttiyksikön ero. Pojista 28,7 % ja tytöistä 18,7 % ilmoitti liikkuvansa seitsemän tuntia tai enemmän viikon aikana. Toisaalta poikien prosentiosuudet olivat hieman suurempia myös erittäin vähän liikkuvien ryhmissä. Tytöistä suurempi osa liikkui lähellä koko aineiston keskiarvoa eli 2-3 tuntia viikossa kouluajan ulkopuolella. Kahdeksaluokkalaiset harrastivat enemmän ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella kuin 9. luokkalaiset. Ei lainkaan kouluajan ulkopuolella ilmoitti liikkuvansa 4,8 % kaikista oppilaista. (taulukko 12)

TAULUKKO 12. Oppilaan kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä.

Liikunnan määrä viikossa	Kaikki (n=1219) %	Pojat (n=579) %	Tytöt (n=637) %	8.luokka (n=598) %	9.luokka (n=621) %
Ei lainkaan	4.8	6.0	3.5	4.7	4.8
Noin 30min viikossa	8.6	9.8	7.2	7.5	9.7
Noin 1h viikossa	11.5	10.4	12.6	10.9	12.1
2-3h viikossa	26.4	21.2	31.2	26.4	26.4
4-6h viikossa	25.3	23.8	26.8	25.9	24.8
7h tai enemmän	23.4	28.7	18.7	24.6	22.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. Merkitsevää eroa ei myöskään ollut luokkatasojen välillä mitatussa kouluajan ulkopuolisessa liikunnan määrässä. (taulukko 13)

TAULUKKO 13. Sukupuolten ja luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot oppilaan kouluajan ulkopuolella harrastaman ripeän liikunnan määrässä. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	579	4.33	1.52	.760	.447
Tytöt	637	4.27	1.29		
Luokka-aste	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
8. luokka	598	4.35	1.40	1.456	.146
9. luokka	621	4.23	1.42		

8.6 Liikuntamotivaatio

8.6.1 Liikkumisen motiivit

Sukupuolten välisiä liikuntamotivaation eroja tutkimme t-testin avulla. Faktorianalyysin perusteella muodostimme summamuuttujat ja niille laskimme keskiarvot oppilaiden vastauksista. Aineisto on koodattu siten, että 1 = Erittäin tärkeä, 2 = Melko tärkeä ja 3 = Ei ole tärkeä. Mitä lähempänä tulokset ovat lukua 1,00, sitä tärkeämpi tekijä on oppilaan liikuntamotivaation kannalta.

Tuloksista selvisi, että hyvinvointimotiivi koettiin tärkeimmäksi liikkumaan motivoivaksi tekijäksi sekä tyttöjen (ka = 1,44) että poikien (ka = 1,61) mielestä. Ulkoiset motivaatiot olivat vähiten yhteydessä tyttöjen ja poikien liikuntamotivaatioon. Hyvinvointimotiivi oli kuitenkin tytöille tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpi kuin pojille (t=6,858; p<.001). Myös ulkoinen motiivi oli tytöille tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpi kuin pojille (t=2,549; p=.011). Pojat puolestaan motivoituivat tilastollisesti merkittävästi tyttöjä enemmän liikunnan tarjoaman kilpailun sekä sen sosiaalisuuden vuoksi (t=-2,228; p=.026). (taulukko 14)

TAULUKKO 14. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden väliset erot liikuntamotiiveissa. T-testi.

	Sukupuoli	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Hyvinvointimotiivi	Pojat	577	1.61	.51	1216	6.858	.000*
	Tytöt	641	1.44	.40			
Sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi	Pojat	578	1.95	.58	1217	-2.228	.026*
	Tytöt	641	2.02	.54			
Ulkoinen motiivi	Pojat	579	2.19	.51	1218	2.549	.011*
	Tytöt	641	2.12	.42			

*p<0.05

Liikuntamotiivien eroja luokka-asteiden välillä selvitimme myös t-testin avulla. Hyvinvointi oli tärkein motiivi sekä 8. luokkalaisilla että 9. luokkalaisilla. Ulkoiset tekijät motivoivat liikemaan vähiten. Sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi koettiin tilastollisesti merkitsevästi tärkeämmäksi 8. luokalla kuin 9. luokalla ($t=-2,205$; $p=.028$). Ulkoisessa- ja hyvinvointimotiivissa ei ollut luokka-asteiden välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. (taulukko 15)

TAULUKKO 15. Luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden väliset erot liikuntamotiiveissa. T-testi.

	Luokka-aste	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Hyvinvointimotiivi	8. luokka	599	1.51	.45	1219	-.913	.361
	9. luokka	622	1.53	.48			
Sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi	8. luokka	599	1.95	.58	1220	-2.205	.028*
	9. luokka	623	2.02	.53			
Ulkoisen motiivi	8. luokka	599	2.14	.49	1221	-.740	.459
	9. luokka	624	2.16	.44			

* $p<0.05$

8.6.2 Liikkumattomuuden syyt

Tutkimme sukupuolten välisiä eroja liikkumattomuuden syissä t-testin avulla. Liikkumattomuuden syiden aineisto on koodattu siten, että 1 = Ei pidä paikkansa, 2 = Pitää vähän paikkansa, 3 = Pitää melko hyvin paikkansa ja 4 = Pitää erittäin hyvin paikkansa. Mitä lähempänä tulokset ovat lukua 4,00, sitä merkitsevämpi syy se on oppilaalle olla liikkumatta.

Keskiarvoja havainnoimalla nähdään, että yleisesti kaikkien summamuuttujien merkitys liikkumattomuuden syinä oli vähäistä, sillä arvot vaihtelevat 1,28 ja 1,85 välillä. Pojille liikunnan vähäinen arvostus, sen hyödyttömäksi kokeminen ja terveysvaikutukset olivat suurempia syitä liikkumattomuuteen kuin tytöillä. Selkein ero oli kuitenkin ympäristön tarjonnassa, jossa tyttöjen keskiarvo oli 0,1 suurempi kuin poikien vastaava. Erot eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä p-arvon ollessa pienimmilläänkin $p>.05$. (taulukko 16)

TAULUKKO 16. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden väliset erot liikkumattomuuden syissä. T-testi.

	Sukupuoli	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Liikunnan arvos- tamattomuus	Pojat	582	1.64	.63	1222	.465	.642
	Tytöt	642	1.62	.56			
Ympäristön tarjon- ta	Pojat	581	1.75	.91	1221	-1.844	.065
	Tytöt	642	1.85	.95			
Liikunnan hyödyt- tömyys ja - terveysvaikutukset	Pojat	580	1.31	.55	1220	1.149	.251
	Tytöt	642	1.28	.43			

*p<0.05

Luokka-asteiden eroja t-testin avulla tarkasteltaessa huomataan 8. luokkalaisten arvojen olevan pienempiä kaikissa liikkumattomuuden syissä. Tämä on samassa linjassa aiempien tulosten kanssa, joissa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää 9. luokkalaisilla kuin 8. luokkalaisilla. Liikunnan arvostamattomuudessa 9. luokkalaisten keskiarvo 1,68 on suurempi kuin 8. luokkalaisten 1,58. Tulos on myös tilastollisesti merkitsevä (t=-2,801; p=.005). (taulukko 17)

TAULUKKO 17. Luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden väliset erot liikkumattomuuden syissä. T-testi.

	Luokka- aste	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Liikunnan arvostamatto- muus	8. luokka	601	1.58	.59	1225	-2.801	.005*
	9. luokka	626	1.68	.60			
Ympäristön tarjonta	8. luokka	601	1.77	.93	1224	-1.300	.194
	9. luokka	625	1.84	.93			
Liikunnan hyödyttömyys ja -terveysvaikutukset	8. luokka	601	1.27	.48	1223	-1.398	.162
	9. luokka	624	1.31	.51			

*p<0.05

8.6.3 Liikkumattomuuden syitä mittaavan kysymyksen avoimet vastaukset

Oppilaiden liikkumattomuuden syitä selvittävässä kysymyksessä oppilailla oli myös yksi avoin vastausvaihtoehto: ”Muu syy, mikä?” Tässä kohtaa oppilailla oli mahdollisuus kertoa valmiiden vaihtoehtojen ulkopuolelta tekijöitä, jotka vaikuttivat kielteisesti heidän liikunnan harrastamiseensa. Monet näistä oppilaiden antamista avoimista vastauksista liittyvät aikaisemmin kyselylomakkeessa tarjolla olleisiin valmiisiin vastausvaihtoehtoihin. Oppilaista 9,5% vastasi kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen. Loukkaantumiset olivat suurin yksittäinen syy, joka esti nuoria harrastamasta liikuntaa. Tähän löytyi kuitenkin myös valmis vastausvaihtoehto: ”Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.”

Kyselylomakkeesta löytyi myös valmis vastausvaihtoehto: ”Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.” Tämä oli hieman erilainen kuin avoimissa vastausvaihtoehtoisissa esille noussut tema, jossa oppilaat kertoivat kavereiden puutteesta. Liikkumisen esteeksi koettiin se, ettei kavereita ole lainkaan. Ajateltiin, että liikuntaa voitaisiin kyllä harrastaa, mutta siihen tarvitsisi kavereita, joiden kanssa liikkua.

8.7 Koulukiusaamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

8.7.1 Koulukiusatuksi kokemisen yhteys liikunnan useuteen

Taulukosta 18 selviää kuinka monena päivänä koulukiusatuiksi itsensä kokeneet ja -kokemattomat oppilaat liikkuvat vähintään 60 minuuttia edellisen viikon aikana. Koulukiusaamisen kokemisen yhteyttä fyysisen aktiivisuuteen tutkimme ristiintaulukoinnin avulla. Liikunnan määrää mittasimme tässä tapauksessa kysymyksellä: ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä”. Oppilaista, jotka olivat kokeneet kiusaamista tutkimus-lukukauden aikana, yhteensä 8,7 % ei liikkunut yhtenäkkään päivänä viikossa. Oppilaista, jotka eivät kokeneet kiusaamista vain 3,3 % ei täyttänyt tunnin liikuntatavoitetta yhtenäkkään päivänä viikossa. Samaan aikaan kuitenkin kiusatuista oppilaista useana päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvien prosentuaalinen osuus oli lähellä koko aineiston tuloksia. Kiusatuista 12,9 % ja ei kiusatuista 12,8 % liikkui seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan.

TAULUKKO 18. Koulukiusatuiksi itsensä kokeneiden oppilaiden edellisen viikon aikana harrastaman liikunnan useus.

Oppilas liikkuu vähintään 60 min Päivää / Vko	Kaikki (n=1215) %	Ei ole kiusattu (n=953) %	On kiusattu (n=241) %
0	4.3	3.3	8.7
1	6.3	6.1	6.6
2	12.3	12.0	12.9
3	21.2	22.1	17.4
4	15.4	15.8	14.1
5	16.0	16.6	14.5
6	11.7	11.3	12.9
7	12.8	12.8	12.9
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

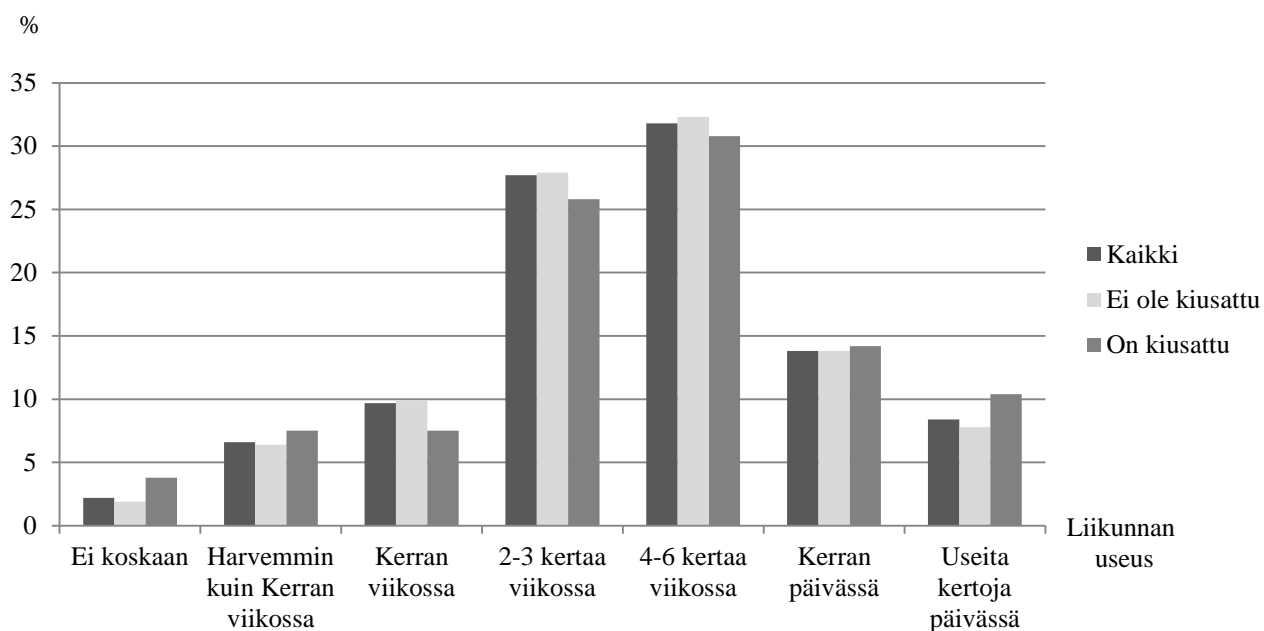
$\chi^2=16,676$, $p=.020$

Samaan aikaan, kun ei kiusatuista pojista 18,2 % liikkui 7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia, ei kiusatuista tytöistä samoin teki vain 8,5 %. Ei kiusatuista pojista puolestaan 5,0 % liikkui 0 päivänä viikossa. Tyttöillä vastaava luku oli 1,9 %. ($\chi^2=33,338$; $p<.001$). Tyttöillä kiusatuksi kokemisella oli poikia suurempi yhteys vähäiseen liikuntaan. Tytöistä ne, jotka kokivat tullessa kiusatuksi tutkimus-lukukauden aikana, 12,0 % liikkui vähintään 60 minuuttia yhteensä 0 päivänä viikossa. Kiusaamista kokeneista pojista puolestaan 5,8 % ei liikkunut yhtenä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Sukupuolten välinen ero ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2=3,609$, $p=.824$). (liite 15)

Riippumatta siitä kokivatko oppilaat kiusaamista vai ei, 8. luokkalaiset olivat 9. luokkalaisia fyysisesti aktiivisempia viikon aikana. Ei kiusatuista 8. luokkalaisista kaikkina 7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui yhteensä 16,3 %. Ei kiusatuista 9. luokkalaisista vastaavasti 9,4 % liikkui yhtä usein ($\chi^2=20,165$; $p=.005$). Kiusaamista kokeneista oppilaista liikuntaa yhteensä seitsemänä päivänä vähintään 60 minuuttia harrasti noin 13 % riippumatta luokka-asteesta. Kiusaamista kokeneista 8. luokkalaisista yhteensä 6 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui 18,3 % ja 9. luokkalaisista 7,9 % ($\chi^2=9,941$; $p=.192$). (liite 16)

Kiusaamista kokeneiden ja -kokemattomien eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä tutkimme t-testillä. Kiusatuiksi itsensä kokevat oppilaat liikkuivat vähintään 60 minuutin ajan keskimäärin 3,81 päivänä viikossa. Oppilaat, jotka eivät kokeneet kiusaamista tutkimus-lukukauden aikana liikkuivat puolestaan keskimäärin 4,00 päivänä viikossa. Ero kiusaamista kokevien ja -kokemattomien liikunnan määrässä ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($t=1,393$; $p=.164$). (liite 12)

8.7.2 Koulukiusatuksi kokemisen yhteys siihen, kuinka usein oppilas harrastaa vapaa-ajan liikuntaa hengästyen tai hikoillen



KUVA 9. Koulukiusattujen oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus.

Kiusaamista kokeneet oppilaat liikkuvat toisaalta enemmän ja toisaalta vähemmän kuin ei kiusatut oppilaat. Kohtuuliikkujien osuus kapeni kiusaamisen myötä vaikkakaan ei kovin paljon. Oppilaista, jotka eivät kokeneet tullessa kiusatuiksi tämän lukukauden aikana 7,8 % vastasi liikkuvansa kouluajan ulkopuolella useita kertoja päivän aikana hengästyen ja hikoillen. Kiusatuiksi itsensä kokevista puolestaan 10,4 % vastasi liikkuvansa useita kertoja päivässä kouluajan ulkopuolella. Kiusaamista kokeneista oppilaista 3,8 % ei liikkunut koskaan hengästyemiseen tai hikoiluun johtavalla tavalla. Heistä, jotka eivät kokeneet kiusaamista 1,9 % ei liikkunut koskaan kouluajan ulkopuolella. (taulukko 19, kuva 9)

TAULUKKO 19. Koulukiusattujen oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus.

Liikuntakertojen useus	Kaikki (n=1221) %	Ei ole kiusattu (n=959) %	On kiusattu (n=240) %
Ei koskaan	2.2	1.9	3.8
Harvemmin kuin Kerran viikossa	6.6	6.4	7.5
Kerran viikossa	9.7	9.9	7.5
2-3 kertaa viikossa	27.7	27.9	25.8
4-6 kertaa viikossa	31.8	32.3	30.8
Kerran päivässä	13.8	13.8	14.2
Useita kertoja päivässä	8.4	7.8	10.4
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,566$, $p=.363$

Tytöistä ne, jotka eivät kokeneet kiusaamista 4,7 % ja pojista 11,7 % harrasti reipasta liikuntaa useita kertoja päivässä ($\chi^2=22,770$; $p=.001$). Kiusaamista kokeneiden oppilaiden välillä ei ollut tilastollisia eroja tyttöjen ja poikien välillä. (liite 17)

Ei kiusatuista 8. luokkalaisista 9,8 % ja ei kiusatuista 9. luokkalaisista 5,9 % harrasti vapaa-ajallaan reipasta liikuntaa useita kertoja päivän aikana. Kerran viikossa reipasta liikuntaa ei kiusatuista 8. luokkalaisista harrasti 7,4 % ja ei kiusatuista 9. luokkalaisista 12,3 %. Nämä erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2=14,770$; $p=.022$). Kiusaamista kokeneiden oppilaiden välillä ei ollut tilastollisia eroja luokkatasojen välillä. (liite 18)

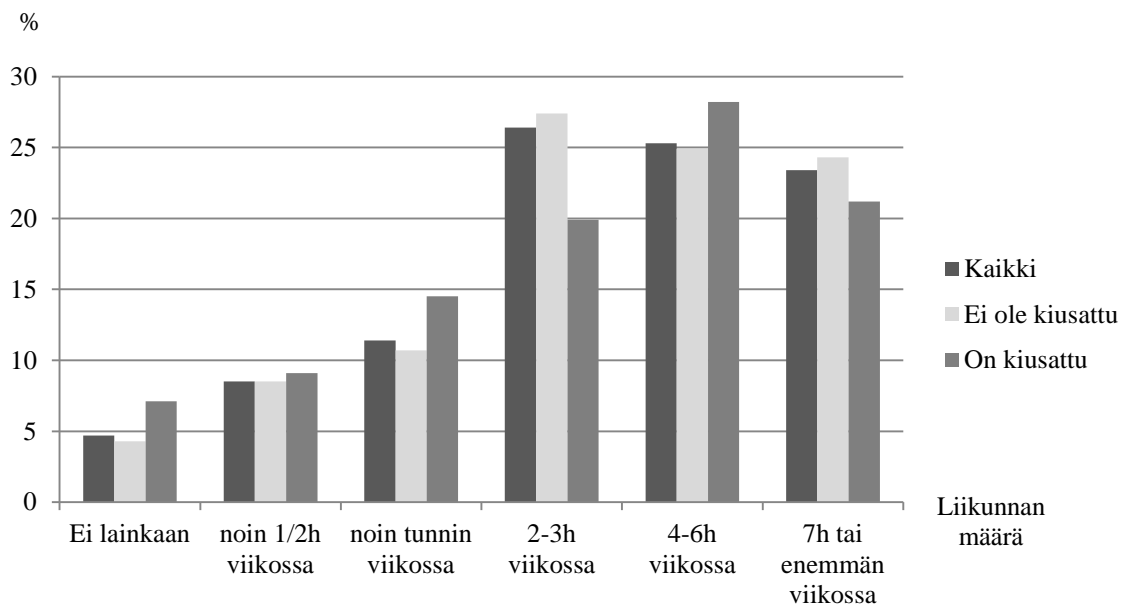
Tutkimukseen osallistuneet 8.- ja 9. luokkalaiset liikkuivat kouluajan ulkopuolella keskimäärin 4-6 kertaa viikossa riippumatta siitä, olivatko he kokeneet kiusaamista tämän lukukauden aikana vai eivät. Kiusaamista kokeneiden ja –ei kokeneiden oppilaiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, kuinka usein he harrastivat hengästymiseen tai hikoiluun johtavaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella ($t=0,163$; $p=.871$). (taulukko 20)

TAULUKKO 20. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot vapaa-ajalla harrastetun liikunnan useudessa. T-testi.

Onko kiusattu	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	959	3.45	1.34	.163	.871
Kyllä	240	3.43	1.49		

8.7.3 Koulukiusatuksi kokemisen yhteys siihen, kuinka paljon oppilas harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella

Kaikista tutkimukseen osallistuneista oppilaista 23,4 % harrasti kouluajan ulkopuolella ripeää liikuntaa yhteensä seitsemän tuntia tai enemmän viikon aikana. Koko aineistosta 4,7 % ei puolestaan liikkunut lainkaan koulun ulkopuolella. Kiusatuista 21,2 % ja ei kiusatuista 24,3 % liikkui vähintään seitsemän tuntia viikossa tai enemmän. Tunnin viikossa tai sitä vähemmän koulun ulkopuolella ei kiusatuista oppilaista liikkui yhteensä 23,5 %. Oppilaat, jotka olivat kokeneet kiusaamista yhtä vähän liikkui 30,7 %. (kuva 10, liite 13)



KUVA 10. Koulukiusattujen oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä.

Pojista, jotka eivät olleet kokeneet kiusaamista 31,6 % ja tytöistä 18,5 % kuului ryhmään, jotka liikkuvat 7 tuntia tai enemmän viikon aikana. Lukukauden aikana ei kiusaamista kokeneista tytöistä 31,9 % harrasti ripeää liikuntaa 2-3 tuntia viikossa kouluajan ulkopuolella. Pojilla vastaava luku oli 21,8 %. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($\chi^2=34,983$; $p<.001$). Luokka-asteiden välillä ei ollut selkeitä eroja kiusaamisen ja kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan osalta. (liitteet 19 ja 20)

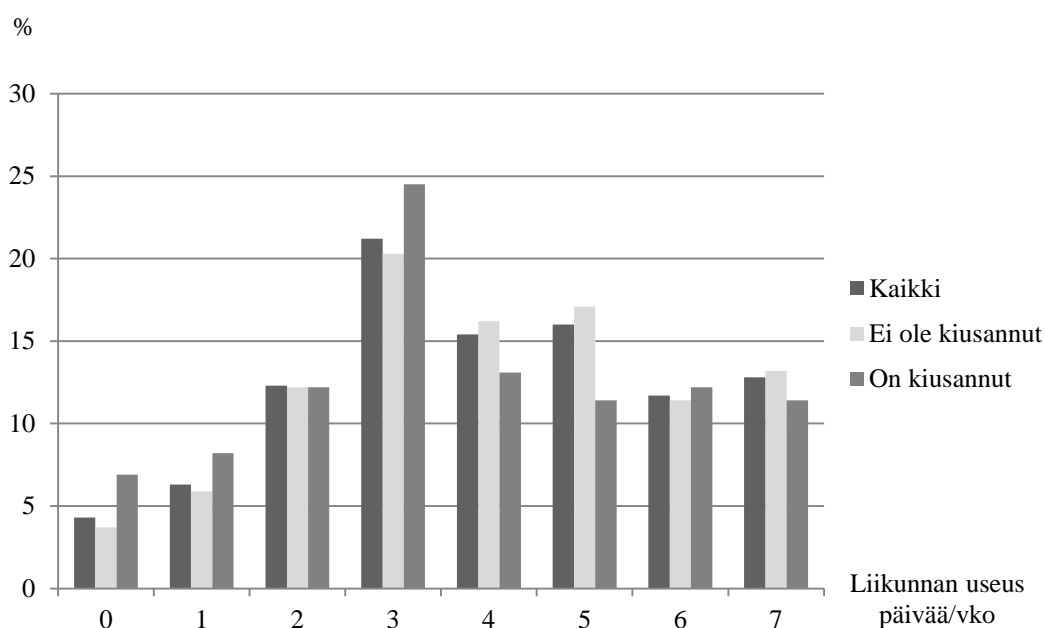
Tutkimukseen osallistuneet 8.- ja 9. luokkalaiset liikkuvat viikon aikana keskimäärin 2-3 tuntia kouluajan ulkopuolella. Tilastollisesti merkittäviä eroja kiusattujen ja ei kiusattujen välillä ei kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä ollut ($p=.106$). (taulukko 21)

TAULUKKO 21. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. T-testi.

Onko kiusattu	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	957	4.33	1.40	1.618	.106
Kyllä	241	4.17	1.50		

8.7.4 Kiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka monena päivänä viikossa oppilas liikkuu vähintään 60 minuuttia.

Koulukiusaamiseen osallistuneet oppilaat olivat fyysisesti passiivisempia kuin oppilaat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen. Kiusaamiseen osallistuneista oppilaista selvästi suurempi osa liikkui vain 0-1 päivänä viikossa vähintään tunnin ajan kuin oppilaista, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen. Koulukiusaamiseen osallistuneista oppilaista 6,9 % ei saavuttanut tunnin liikuntatavoitetta yhtenäkin päivänä viikon aikana. Yhtenä päivänä tämän tavoitteen saavutti 8,2 % kiusaajista. Oppilaista, jotka eivät osallistuneet koulukiusaamiseen, 0 päivänä viikossa 60 minuuttia liikkui 3,7 % ja 1 päivänä 5,9 %. Samalla tavoin 7 päivänä viikossa liikkui vain 11,4 % kiusaamiseen osallistuneista. Oppilailla, jotka eivät kiusanneet, vastaava prosentti oli 13,2 %. Suurin ero ryhmien välillä oli 5 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuneissa. Oppilaista jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen 16,2 % liikkui 5 päivänä viikossa ja oppilaisista, jotka osallistuvat kiusaamiseen 11,4 %. (taulukko 22, kuva 11)



KUVA 11. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden harrastetun liikunnan useus.

TAULUKKO 22. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden edellisen viikon aikana har-
rastetun liikunnan useus.

Päivää / Viikko	Kaikki (n=1215) %	Ei ole kiusannut (n=948) %	On kiusannut (n=245) %
0	4.3	3.7	6.9
1	6.3	5.9	8.2
2	12.3	12.2	12.2
3	21.2	20.3	24.5
4	15.4	16.2	13.1
5	16.0	17.1	11.4
6	11.7	11.4	12.2
7	12.8	13.2	11.4
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

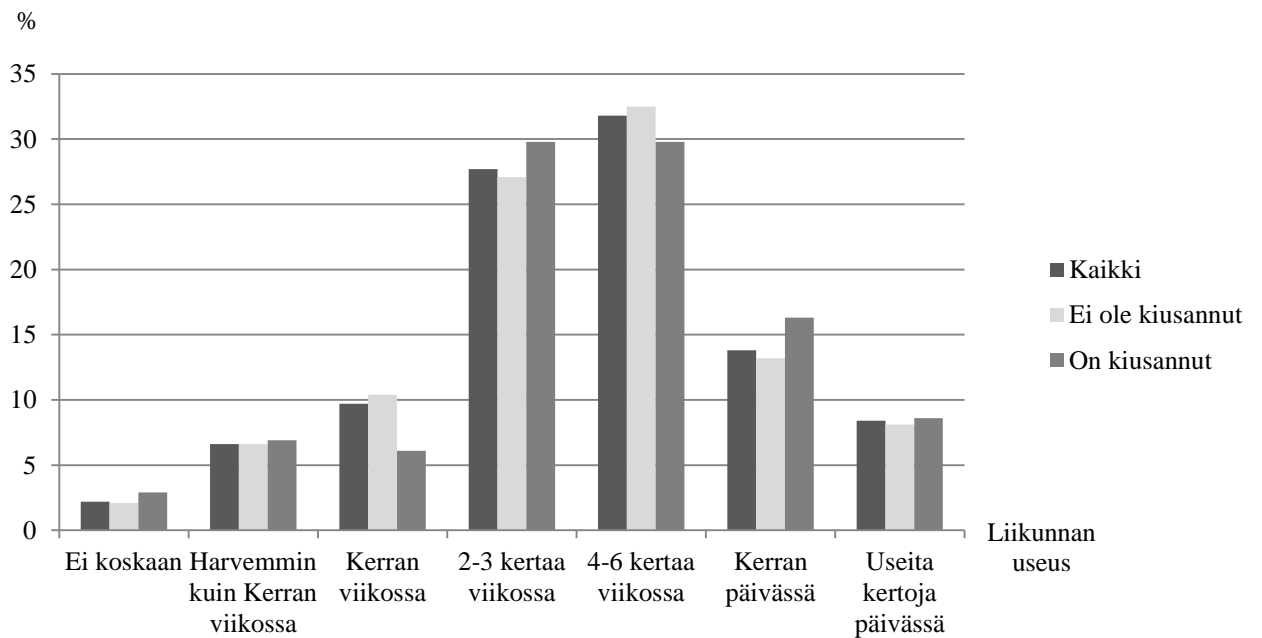
$\chi^2=13,691$, $p=.057$

Pojat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen, olivat fyysisesti aktiivisempia liikkumaan kuin kiusaamiseen osallistumattomat tytöt. Ei kiusanneista pojista 19,0 % liikkui 7 päivänä viikos-
sa vähintään 60 minuuttia. Ei kiusanneista tytöistä 7 päivänä tunnin liikuntatavoitteen puoles-
taan saavutti vain 9,0 %. Kuitenkin viitenä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui
pojista 13,8 % ja tytöistä 19,4 %. ($\chi^2=27,020$; $p<.001$). Luokka-asteiden välillä ei ollut tilas-
tollisesti merkitseviä eroja. (liitteet 21 ja 22)

T-testin tuloksesta voidaan huomata, että oppilaat, jotka eivät osallistuneet koulukiusaamiseen
liikkuivat useampana päivänä vähintään 60 minuuttia, kuin oppilaat jotka osallistuivat koulu-
kuisaamiseen. Molemmat ryhmät liikkuivat keskimäärin 4 päivänä viikossa, mutta kiusaami-
seen osallistumattomien keskiarvo oli 4,02 ja kiusaamiseen osallistuneiden 3,69. Ero on tilas-
tollisesti merkitsevä ($t=2,400$; $p=.017$). (liite 14)

8.7.5 Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka usein oppilas harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan hengästyen tai hikoillen.

Koulukiusaamiseen osallistuneista oppilaista 8,6 % liikkuu useita kertoja päivässä ja 16,3 % kerran päivässä. Vastaavat osuudet oppilaille, jotka eivät osallistuneet koulukiusaamiseen olivat 8,1 % ja 13,2 %. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden aktiivisin osa liikkuu siis useammin kuin aktiivisimmat oppilaat, jotka eivät osallistu kiusaamiseen. Koulukiusaamiseen osallistuneista oppilaista 2,9 % ei harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-ajallaan. Oppilaisista, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen vastaava prosentti oli 2,1. (taulukko 23, kuva 12)



KUVA 12. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden vapaa-ajalla harrastetun liikunnan useus.

TAULUKKO 23. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden vapaa-ajalla harrastetun liikunnan useus.

Liikuntakertojen useus	Kaikki (n=1221) %	Ei ole kiusannut (n=953) %	On kiusannut (n=245) %
Ei koskaan	2.2	2.1	2.9
Harvemmin kuin Kerran viikossa	6.6	6.6	6.9
Kerran viikossa	9.7	10.4	6.1
2-3 kertaa viikossa	27.7	27.1	29.8
4-6 kertaa viikossa	31.8	32.5	29.8
Kerran päivässä	13.8	13.2	16.3
Useita kertoja päivässä	8.4	8.1	8.6
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,796$, $p=.340$

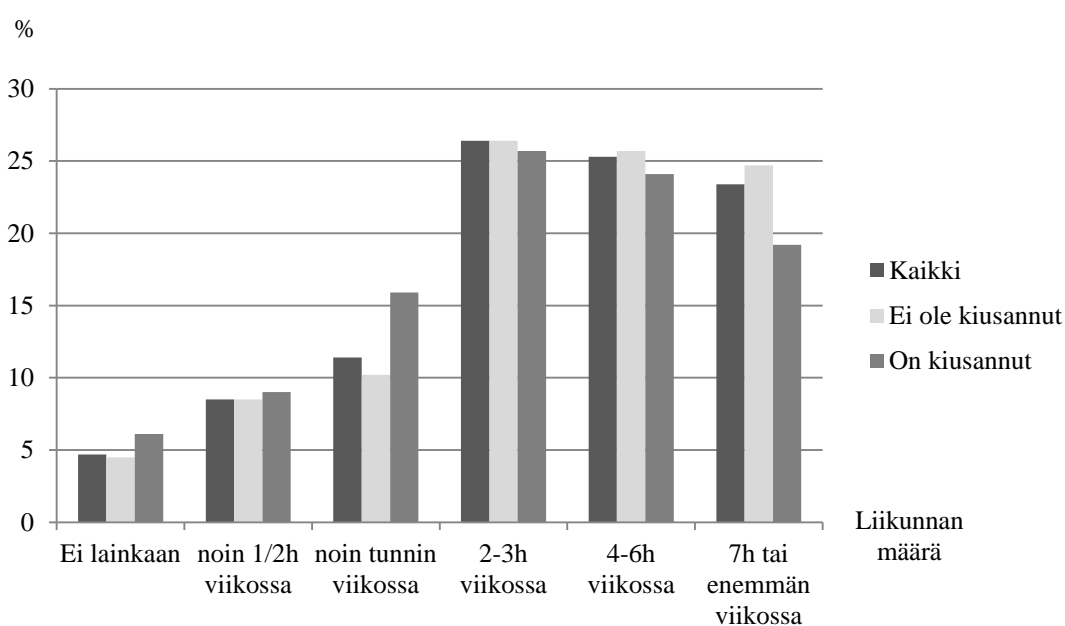
Oppilaista, jotka tunnustivat kiusanneensa muita oppilaita tämän lukukauden aikana yhteensä 8,6 % harrasti reipasta liikuntaa useita kertoja päivässä. Sukupuolten ero useita kertoja päivässä liikkuneiden välillä oli selkeä. Kiusaamiseen osallistuneista pojista useita kertoja päivässä reipasta liikuntaa harrasti 11,9 % ja tytöistä vain 2,4 %. ($\chi^2=7,947$; $p=.242$.) Ei kiusanneista pojista useita kertoja päivässä reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan harrasti 10,8 % ja tytöistä 6,1 % ($\chi^2=15,588$; $p=.016$). Luokka-asteiden välillä ei ollut selkeitä eroja kiusaamisen ja vapaa-ajalla harrastetun reippaan liikunnan useudessa. (liitteet 23 ja 24)

Koulukiusaamiseen osallistuneiden ja -osallistumattomien oppilaiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan harrastamisen useudessa. Molemmat ryhmät liikkuivat keskimäärin 4-6 kertaa viikossa. (taulukko 24)

TAULUKKO 24. Koulukiusaamiseen osallistuneiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot vapaa-ajalla harrastetun liikunnan useudessa. T-testi.

Onko kiusannut	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	953	3.47	1.36	.599	.550
Kyllä	245	3.41	1.40		

8.7.6 Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteys siihen, kuinka paljon oppilas harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella



KUVA 13. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun riipeän liikunnan määrä.

Koulukiusaamiseen osallistumisella voidaan havaita olevan pientä yhteyttä oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastaman riipeän liikunnan määrään. Koulukiusaamiseen osallistuminen näyttäisi vaikuttavan etenkin todella paljon liikkuviin, sekä liikunnallisesti passiivisempiin oppilaisiin. Oppilaista, jotka osallistuivat koulukiusaamiseen 19,2 % liikkui 7 tuntia tai enemmän viikossa. Tämä on huomattavasti pienempi prosentti kuin niillä oppilailla, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen 24,7 %. Koulukiusaamiseen osallistuneet saavat pienempiä prosenttiosuuksia myös kahdessa muussa aktiivisemmän liikkumisen luokassa. Päinvastoin koulukiusaamiseen osallistuneista 6,1 % ei liiku lainkaan kouluajan ulkopuolella. Vastaava

prosenttiosuus niillä oppilailla, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen oli 4,5 %. Koulu- kiusaamiseen osallistuneet saivat isommat prosenttiosuudet myös kahdessa muussa passiivisemman liikkumisen luokassa. (kuva 13, liite 25)

Oppilaista, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen tämän lukukauden aikana yhteensä 24,7 % harrasti riipeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella 7 tuntia tai enemmän viikossa. Tytöistä 7 tuntia tai enemmän viikossa kouluajan ulkopuolella liikkui 19,6 % ja pojista 31,6 %. Sukupuolella oli eroa myös harvoin liikkuvien joukossa. Pojista 6,4 % ja tytöistä 3,1 % ei harrastanut riipeää liikuntaa lainkaan kouluajan ulkopuolella. ($\chi^2=37,573$; $p<.001$) (liite 26)

Kiusaamiseen osallistuneista oppilaista tämän lukukauden aikana yhteensä 19,3 % harrasti riipeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella 7 tuntia tai enemmän viikossa. Myös tässä kohtaa oli eroja sukupuolten välillä. Kiusaamiseen osallistuneista tytöistä 14,1 % ja pojista 22,0 % kuuluivat tähän 7 tuntia tai enemmän riipeää liikuntaa viikossa kouluajan ulkopuolella harrastavien ryhmään ($\chi^2=6,129$; $p=.294$). Luokka-asteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kiusaamisen ja kouluajan ulkopuolella harrastetun riipeän liikunnan määrässä. (liitteet 26 ja 27)

Koulukiusaamiseen osallistuneet oppilaat liikkuivat tilastollisesti merkitsevästi vähemmän kuin oppilaat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen. Molemmat ryhmät liikkuvat kuitenkin keskimäärin 2-3 tuntia viikossa. (taulukko 25)

TAULUKKO 25. Koulukiusaamiseen osallistuneiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kouluajan ulkopuolella harrastetun liikunnan määrässä. T-testi.

Onko kiusannut	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	952	4.34	1.41	2.385	.017*
Kyllä	245	4.10	1.44		

* $p<0.05$

8.8 Koulukiusaamisen yhteys liikuntamotivaatioon

Koulukiusatuksi kokemisen ja koulukiusaamiseen osallistumisen yhteyttä liikuntamotivaatioon tutkimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Liikuntamotivaation ja

koulukiusaamisen väliset korrelaatiot saivat arvoja välillä .001- .089. Voidaan siis todeta, että korrelaatiot jäivät heikoiksi. Koulukiusatuksi itsensä kokemisella ja kiusaamiseen osallistumisella ei siis ollut yhteyttä muodostamiimme liikuntamotiiveihin. Koulukiusatuksi itsensä kokeminen sai arvoja: 1 = ei ole kiusattu ja 2 = on kiusattu Koulukiusaamiseen osallistuminen sai arvoja: 1 = ei ole osallistunut kiusaamiseen ja 2 = on osallistunut kiusaamiseen. Liikuntamotiivien arvot olivat: 1 = erittäin tärkeä, 2 = melko tärkeä ja 3 = ei ole tärkeä. Motiiveissa suuret arvot tarkoittavat sitä, ettei motiivita koeta tärkeänä. Kiusaamisessa suuret arvot tarkoittavat sitä, että oppilas on kokenut kiusaamista. Tämän seurauksena negatiivinen korrelaatio tarkoittaa sitä, että motiivit koetaan tärkeiksi. Positiivinen korrelaatio puolestaan tarkoittaa sitä että motiiveja ei koeta tärkeiksi. (liite 28)

Tuloksista voidaan huomata, että koulukiusaamiseen osallistuminen korreloi heikosti ($r=.089$; $p=.002$) hyvinvointimotiivin kanssa. Koulukiusatuksi itsensä kokeminen puolestaan korreloi negatiivisesti, mutta heikosti ulkoisen motiivin kanssa ($r=-.082$; $p=.004$). Nämä korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä. Mikäli oppilas osallistui kiusaamiseen, hän ei motivoitunut hyvinvointimotiivista. Mikäli oppilasta oli kiusattu, hän motivoitui ulkoisista motiiveista. (liite 28)

8.9 Koulukiusaamisen yhteys liikkumattomuuden syihin

Koulukiusatuksi kokemisen ja toisaalta kiusaamiseen osallistumisen yhteyttä liikkumattomuuden syihin tutkimme myös Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Tulokset näkyvät taulukossa 29. Korrelaatiot jäivät tältäkin osin heikoiksi ja saivat arvoja väliltä .085-.184. Tuloksia tarkasteltaessa tulee huomioda, että koulukiusatuksi itsensä kokeminen sai arvoja: 1 = ei ole kiusattu ja 2 = on kiusattu Koulukiusaamiseen osallistuminen sai arvoja: 1 = ei ole osallistunut kiusaamiseen ja 2 = on osallistunut kiusaamiseen. Liikkumattomuuden syiden arvot puolestaan olivat: 1 = erittäin tärkeä, 2 = melko tärkeä ja 3 = ei ole tärkeä. Tämän seurauksena positiiviset korrelaatiot tarkoittavat sitä, että liikkumattomuuden syitä ei koeta tärkeiksi.

Liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset -summamuuttaja korreloi koulukiusatuksi kokemisen kanssa ($r=.184$; $p<.001$). Lähes samanlaisen korrelaation summamuuttaja saa koulukiusaamiseen osallistumisen kanssa ($r=.155$; $p<.001$). Liikunnan arvostamattomuus -

summamuuttuja korreloi hieman heikommin koulukiusatuksi kokemisen ($r=.132$; $p<.001$) ja koulukiusaamiseen osallistumisen ($r=.136$; $p<.001$) kanssa. Ympäristön tarjonta - summamuuttuja korreloi puolestaan heikoimmin koulukiusatuksi kokemisen ($r=.093$; $p=.001$) ja koulukiusaamiseen osallistumisen ($r=.085$; $p=.003$) kanssa. Hyvin matalista arvoista huolimatta, kaikki korrelaatiot ovat tilastollisesti merkitseviä ja positiivisia. (taulukko 26)

TAULUKKO 26. Koulukiusaamisen muuttujien ja liikkumattomuuden syiden väliset korrelaatiot Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen mukaan.

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Liikunnan arvostamattomuus	-				
2. Ympäristön tarjonta	.500**	-			
3. Liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset	.668**	.388**	-		
4. Onko oppilas kokenut kiusaamista koulussa tämän lukukauden aikana	.132**	.093**	.184**	-	
5. Onko oppilas osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen koulussa tämän lukukauden aikana	.136**	.085**	.155**	.396**	-

**) Korrelaatiot tilastollisesti merkitseviä ($p<0.01$)

Lisäksi tarkastelimme liikuntamotiivien, liikkumattomuuden syiden ja koulukiusaamisen korrelaatioita sukupuolen ja luokka-asteen suhteen. Liikuntamotiivien, liikkumattomuuden syiden ja koulukiusaamisen välisten korrelaatioiden erot olivat hyvin pieniä poikien ja tyttöjen välillä. Luokka-asteen suhteen erot liikkumattomuuden syiden ja koulukiusaamisen välillä olivat kuitenkin selkeät. Kahdeksasluokkalaisilla koulukiusatuksi joutuminen sekä koulukiusaamiseen osallistuminen korreloivat huomattavasti 9. luokkalaisia vähemmän kaikkien liikkumattomuuden syiden-summamuuttujien kanssa. Sukupuolten ja luokka-asteiden korrelaatiotaulukot löytyvät liitteistä 29 ja 30.

Kahdeksaluokkalaisilla liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset -summamuuttuja korreloi kiusaamisen kokemisen kanssa ($r=.138$; $p=.001$) ja kiusaamiseen osallistumisen kanssa ($r=.125$; $p=.002$). Korrelaatiot olivat heikkoja, mutta tilastollisesti merkitseviä. Mitä pienemmäksi liikkumisen esteeksi oppilas koki liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset -summamuuttujan, sitä todennäköisemmin oppilas joutui kiusatuksi tai osallistui toisten kiusaamiseen. Yhdeksäluokkalaisten korrelaatiot olivat molempien koulukiusaamisen muuttujien ja kaikkien summamuuttujien välillä heikkoja, mutta tilastollisesti merkitseviä. (liitteet 29 ja 30)

9 POHDINTA

Pro gradu -tutkielmamme oli osa suurempaa Liikkuva koulu-hanketta. Hankkeen tavoitteena on lisätä peruskouluikäisten fyysistä aktiivisuutta ja vakiinnuttaa fyysisen aktiivisuuden suosituksia valtakunnallisesti kaikissa peruskouluissa. (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 11.) Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää koulukiusaamisen yhteyttä 8.- ja 9.luokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin. Tarkastelimme lisäksi sukupuolten- ja luokka-asteiden välisiä eroja. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme Liikkuva koulu -hankkeen 7.-9.luokkalaisille suunnattua syksyn 2011-tutkimuskyselyä. Kyselylomakkeesta saatua aineistoa analysoimme määrällisin menetelmin.

9.1 Tutkimuksen päätulokset

Kokemus kiusatuksi tulemisesta oli yhteydessä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään. Kiusaamista kokeneet oppilaat olivat useammin fyysisesti passiivisia, kuin oppilaat jotka eivät kokeneet kiusaamista. Tutkimuslukukauden aikana kiusaamista kokeneista oppilaista yhteensä 8,7 % ei liikkunut yhtenäkin päivänä viikossa yhteensä 60 minuuttia. Oppilaista, jotka eivät kokeneet kiusaamista puolestaan vain 3,3 % ei täyttänyt tunnin liikuntatavoitetta yhtenäkin päivänä viikossa. Samaan aikaan kuitenkin kiusatuista oppilaista useana päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvien prosentuaalinen osuus oli lähellä koko aineiston tuloksia. Näin liikuntakasvattajan näkökulmasta on positiivista huomata, että kiusatuksi joutumisen yhteys liikunta-aktiivisuuteen on suhteellisen alhainen. Koulukiusaamiseen osallistuneet oppilaat harrastivat liikuntaa tilastollisesti merkitsevästi vähemmän, kuin oppilaat jotka eivät osallistuneet muiden kiusaamiseen koulussa. Myös vapaa-ajalla harrastetun liikunnan useus oli kiusaajilla vähäisempi.

Koulukiusaamisen ja vapaa-ajan liikuntamotiivien väliset korrelaatiot jäivät kauttaaltaan hyvin pieniksi. Mikäli oppilas oli kokenut koulukiusaamista tutkimuslukukauden aikana, hänen vapaa-ajan liikuntamotiivinsa rakentuivat lähinnä ulkoisista tekijöistä. Mikäli oppilas puolestaan osallistui muiden kiusaamiseen, liikunnan hyvinvointivaikutukset eivät motivoineet häntä liikkumaan. Liikkumattomuuden syiden ja koulukiusaamisen väliset korrelaatiot olivat alhaisia, mutta positiivisia. On hienoa huomata, ettei liikkumattomuuden syitä kuvaavia summamuuttujia koeta tärkeiksi vaikka oppilas olisi kokenut kiusaamista tai osallistunut kiusaa-

miseen. Toisaalta voidaan ajatella kun selkeitä syitä liikkumattomuudelle ei löydetty, on vaikea tietää miten saisi motivoitua liikkumaan niitäkin joita pitäisi.

9.2 Koulukiusaamisen määrä

Tutkimuksemme osallistuneista 8.- ja 9.luokkalaisista joka viides oli kokenut koulukiusaamista tutkimuslukukauden aikana. Luku on huolestuttavan suuri ja kertoo siitä, että koulukiusaaminen on edelleen ongelma suomalaisissa peruskouluissa. Huonot oppilaiden väliset suhteet toisiinsa ei voi olla vaikuttamatta oppilaiden koulutyöhön sekä koulun arkeen. Pojat (24,8 %) kokivat kiusaamista tyttöjä (16,0 %) useammin. Poikien joutuminen kiusaamisen kohteeksi tyttöjä useammin on samansuuntainen tulos kuin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskityksen (Stakes) tutkimustulokset. Stakesin vuosina 1998-2007 toteutettujen kouluterveyskyselyjen mukaan suomalaisista 8.-9. -luokkalaisista 7-8 % on kokenut koulukiusaamista vähintään kerran viikossa. Vuonna 2007 pojista joka kymmenes koki tullessa toistuvasti kiusatuksi koulussa. Tytöistä vastaavasti koki 6,0 %. (Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot 2008, 20-24.) Tutkimuksemme suuri kiusattujen oppilaiden lukumäärä on osaltaan seurausta myös siitä, että oppilas luokiteltiin koulukiusatuksi, jos hän oli kokenut kiusaamista yhdenkin kerran tutkimuslukukauden aikana. On siis todennäköistä, että kaikkien tutkimuksemme kiusatuiksi luokiteltujen oppilaiden kiusaaminen ei kuitenkaan ole ollut toistuvaa ja suoraa vertailuja näiden kahden tutkimuksen prosenttien välillä ei voida tehdä. Kiusaamiseen liitetty toistuvuuden vaade ei siis välttämättä ole tutkimuksemme kaikissa tapauksissa toteutunut, vaikka kiusaamista kyselylomakkeessa oli oppilaille pyritty avaamaan.

Koulukiusaamiseen osallistuneita oppilaita oli tutkimuksestamme yhteensä viidesosa. Pojat (28,3 %) osallistuivat muiden kiusaamiseen tyttöjä (13,5 %) useammin. Mielenkiintoinen kysymys onkin, kiusaavatko pojat enimmäkseen poikia ja tytöt tyttöjä, vai kiusataanko suomalaisissa kouluissa yli sukupuolirajojen. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kiusaamista esiintyy yleensä samaa sukupuolta olevien oppilaiden välillä, mutta tämän lisäksi pojat kiusaavat myös tyttöjä. (Craig & Harel 2004; Slater & Tiggeman 2011). Myös Veenstran ym. (2010) tutkimuksen mukaan pojat olivat tyttöjä useammin kiusaajan roolissa, oli kohteena sitten tyttö tai poika. Tuloksia voi osaltaan vääristää se, että aineisto on kerätty kyselylomakkeen avulla. Lomaketta täyttäessään oppilaille voi olla suuri kynnys myöntää osallistuvansa

muiden kiusaamiseen koulussa. Samoin voi olla kiusatuksi kokemista mittaavien kysymysten kohdalla. Oppilaalle voi olla vaikeaa myöntää itselleen, että häntä kiusataan. Tämän vuoksi molemmat prosenttiosuudet voivat olla todellisuudessa isompiakin kuin tuloksemme osoittavat.

Voidaan myös kysyä, onko kiusaamisen käsite ymmärretty oikein kyselylomaketta täytettäessä. Fyysinen kiusaamisen ja päälle käymisen on todettu olevan pojille luonteenomaisempi tapa kiusata ja osoittaa aggressiota kuin tytöille (Slater & Tiggeman 2011). Tytöt puolestaan selvittelevät välejänsä usein hiljaisemmin ja näkymättömämmin (Gordon 2001, 109-110). Ymmärtävätkö hiljaisesti muita kiusaavat tytöt oikeasti kiusaavansa muita oppilaita? Vai mieltävätkö nuoret vain näkyvän ja fyysisen väkivallan kiusaamiseksi?

Koulukiusaamisella on paljon negatiivisia vaikutuksia nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (POPS 2004) mukaan opetuksen järjestäjän tulee taata kaikille oppilaille fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti turvallinen oppimis- ja kasvuympäristö. Kokemukset koulukiusaamisesta heikentävät sen toteutumista. Koska kiusaaminen on ryhmäilmiö, jota esiintyy suomalaisessa peruskoulussa, tulisi mielestämme jokaisen opettajan ja koulun toimihenkilön olla tietoinen sen muodoista sekä ehkäisymahdollisuuksista. Tulostemme mukaan joka viides 8.- ja 9. luokkalainen kokee koulukiusaamista. Samoin joka viides myöntää osallistuvansa muiden kiusaamiseen. Keskimäärin siis jokaisessa luokassa esiintyy koulukiusaamista. Tämän vuoksi opettajille tulisi tarjota toimintamalleja kiusaamiseen puuttumisen helpottamiseksi. Yksi tällainen koulukiusaamisen vastainen toimenpideohjelma on KiVa Koulu -hanke. Hankkeen tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä kiusaamista suomalaisissa kouluissa. KiVa Koulu -ohjelman käyttäjiksi on rekisteröitynyt jo noin 90 % suomalaisista peruskouluista. (KiVa Koulu -ohjelma.)

9.3 Fyysisen aktiivisuuden määrä

Edellisen seitsemän päivän aikana harrastettu liikunta. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n laatimien fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan 7-18-vuotiaiden koululaisten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Tässä pro gradu -tutkielmassamme mittasimme fyysisen aktiivisuuden määrää kolmella eri kysymyksellä. Oppilaiden fyysisen aktiivisuu-

den määrä vaihteli hieman eri kysymysten välillä. Kaikki liikunta mukaan laskettuna vain 12,8 % kaikista tutkimukseen osallistuneista oppilaista harrasti liikuntaa vähintään 60 minuuttia viikon jokaisena päivänä. Tulos tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan vain noin 10 % suomalaisista nuorista saavuttaa liikuntasuosituksia (Vuori 2007; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61). Kääntäen tämä tarkoittaa, että 90 % nuorista ei liiku riittävästi omassa arjessaan. Nykyajan teknologiapainottuneessa yhteiskunnassa ihmisten fyysinen aktiivisuus vähenee kasvaneen ruutuajan kustannuksella. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että fyysinen inaktiivisuus lisää kroonisten sairauksien riskiä (Tikkanen ym. 2013). Tämän vuoksi lasten ja nuorten istumiseen ja ruutuajan määrään tulisi pyrkiä vaikuttamaan myös suomalaisissa kouluissa. Istumista vähentämällä voidaan kasvattaa nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää.

Pojat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Pojista 6-7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkui 29,4 % oppilaista, kun taas tytöistä yhteensä 20,2 % oli liikunnallisesti yhtä aktiivisia. Vapaa-ajallaan pojat ovat usein kiinnostuneempia fyysisesti aktiivisista peleistä ja leikeistä kuin tytöt. Myös aiemmissa tutkimuksissa on noussut esille poikien suurempi aktiivisuus osallistua organisoituun urheiluun ja peleihin (Rose & Rudolph 2006). Tyttöillä aikaisempi murrosiän alku voi olla osasyynä siihen, että liikunnan harrastaminen on yläkouluikäisillä harvinaisempaa kuin pojilla. Murrosiän mukanaan tuomat uudet kiinnostuksen kohteet voivat selittää osaltaan fyysisen aktiivisuuden vähenemistä 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. Kahdeksannella luokalla oppilaat liikkuvat keskimäärin 4,16 päivänä ja 9. luokalla keskimäärin 3,76 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia ($p < .001$). Kahdeksaluokkalaisista yhteensä 45,6 % liikkui 60 minuuttia vähintään viitenä päivänä viikossa. Samoin 9. luokkalaisista liikkui enää 35,6 %.

Kerran viikossa tai sitä harvemmin harrastettua liikuntaa pidetään vaikutuksiltaan terveydelle haitallisen vähäisenä määränä (Vuori 2005, 19). Tutkimuksemme osallistuneista oppilaista 10,6 % täytti tunnin liikuntatavoitteen vain 0-1 päivänä viikosta. Kouluajan ulkopuolella kerran viikossa tai sitä harvemmin tutkimuksemme osallistuneista 8.-9. -luokan oppilaista liikkui yhteensä 8,8 %. Noin joka kymmenennellä oppilaalla on riski kielteisiin terveysvaikutuksiin fyysisesti passiivisen elämäntapansa vuoksi. Mielestämme tämä on huolestuttava merkki nykyajan istumayhteiskunnan vaikutuksista ihmisten liikuntakäyttäytymiselle ja sitä kautta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tämän tutkimuksen tulos on kuitenkin selvästi parempi

kuin Tammelinin (2005) julkaisema tulos, jonka mukaan jopa reilu viidesosa nuorista harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Monet muut tutkimukset ovat päätyneet tutkimuksemme samoihin päätelmiin siitä, että tosiasiallisesti harva suomalainen lapsi tai nuori liikkuu vähintään tuntia päivässä (Aira ym. 2013; Erhola 2008; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Liukkonen ym. 2014; Tammelin ym. 2013; Vuori ym. 2007; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61). Lasten ja nuorten fyysisesti passiivinen elämäntapa asettaa omat haasteensa liikunnanopettajille, valmentajille ja muille lapsia ja nuoria liikuttaville toimijoille. Elinikäisen liikuntamotivaation synnyttäminen onkin yksi liikunnanopettajien keskeisimmistä tavoitteista koulumaailmassa.

Vapaa-ajalla harrastetun reippaan liikunnan useus. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden tulokset näkyvät myös oppilaiden vapaa-ajan reippaan liikunnan useudessa. Pojat liikkuvat vapaa-ajallaan tyttöjä useammin. Samoin tekivät 8. luokkalaiset verrattuna 9. luokkalaisiin. On luonnollista, että vapaa-ajallaan enemmän liikuntaa harrastavat nuoret ovat myös kokonaisuudessaan vähemmän liikkuvia aktiivisempia. Kaikista tutkimukseemme osallistuneista oppilasta yhteensä 18,5 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa kerran viikossa tai tätä harvemmin. Oppilasta 2,2 % ei harrastanut lainkaan reipasta liikuntaa vapaa-ajallaan. Kaikista tutkimukseen osallistuneista 4,8 % puolestaan ilmoitti, ettei liiku lainkaan kouluajan ulkopuolella.

Vaikka koululiikunnalla ei pystytäkään vastaamaan kouluikäisten liikuntasuosituksen vaatimukseen, on se tärkeä osa nimenomaan vähän tai ei lainkaan liikkuvien nuorten fyysistä kokonaisaktiivisuutta. Vuoren (2005) mukaan kerran viikossa tai sitä harvemmin harrastettu liikunta on terveystieteiden näkökulmasta haitallisen vähäinen määrä liikuntaa. Tulee kuitenkin muistaa, että liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi liikkua vähintään tunnin joka päivä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Liikunnan määrää peruskouluissa ollaan lisäämässä syksystä 2016 alkaen. Uskomme, että merkittävien muutosten toteuttamiseksi lisäyksen tulisi olla huomattavasti suurempi. Kaksi vuosiviikkotuntia liikuntaa peruskoulun ajan on opettajalle todella lyhyt aika asenteiden muokkaamiseen ja liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseen kaikille koululaisille.

Yhteensä 22,2 % kaikista 8.- ja 9. luokkalaisista ilmoitti harrastavansa reipasta liikuntaa vapaa-ajallaan vähintään kerran päivässä tai sitä useammin. Pojista 26,1 % ja tytöistä 18,6 % liikkui kerran päivässä tai sitä useammin vapaa-ajallaan. Hakkaraisen ja kumppaneiden (2008) mukaan 42 % suomalaisista lapsista ja nuorista on vuosittain mukana urheiluseurojen

toiminnassa. Urheilu onkin nuorison selvästi suosituin vapaa-ajan harrastus. Usein näiden urheiluseuroissa aktiivisesti mukana olevien lasten ja nuorten liikunnan määrästä ei olla huolissaan. Harrastuksissa kuitenkin ryhmäkoot kasvavat monesti suuriksi, eikä yksittäisen tapahtuman fyysinen aktiivisuus ole välttämättä kovinkaan suuri. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu -raportissa Hakkarainen ym. (2008) toteavat, että hiukan yli puolet selvityksessä mukana olleista nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kääntäen tämä tarkoittaa, että vapaa-ajallaan aktiivisesti urheiluseuroissa liikkuvista nuorista jopa reilut 40 % liikkuu terveytensä kannalta kuitenkin liian vähän. (Hakkarainen ym. 2008.) Vaikka vapaa-ajalla liikuttaisiinkin usein, tämä ei vielä riitä jos fyysinen aktiivisuus on muuten vähäistä. Tämän vuoksi uusimmissa liikuntasuosituksissa tavoitellaan liikunnan lisäämisen lisäksi myös istumisen vähentämistä sekä viihdemedioiden käytön rajoittamista (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Yksi fyysisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseen pyrkivä toimija on Liikkuva Koulu -ohjelma, jonka tavoitteena on juurruttaa liikunnallinen toimintakulttuuri suomalaisiin peruskouluihin. Peruskoululla nähdään huomattava potentiaali oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrän kasvattamisessa.

Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä. Kouluajan ulkopuolella oppilaat harrastivat ripeää liikuntaa keskimäärin 2-3 tuntia viikossa. Viikossa seitsemän tuntia tai enemmän ripeään liikkumiseen aikaa käytti yhteensä 23,4 % tutkimukseen osallistuneista oppilaista. Pojista selvästi suurempi osa (28,7 %) liikkui viikossa 7h tai enemmän kuin tytöistä (18,7 %). Tutkimustuloksemme tukee aiempia aiheesta tuotettuja tuloksia, joissa pojat ovat olleet tyttöjä aktiivisempia liikkujia (Sallis ym. 1996; Jago ym. 2005; Slater & Tiggemann 2010).

Toisaalta oman tutkimuksemme mukaan pojat olivat myös tyttöjä useammin erittäin passiivisia liikkujia kouluajan ulkopuolella. Aineistomme mukaan tytöt ovat useammin niin sanottuja kohtuuliikkujia ja pojilla polarisoituminen paljon ja vähän liikkuviin on voimakkaampaa. Yleisesti nuorten polarisoitumisen paljon ja vähän liikkuviin sekä sitä kautta myös motorisesti taitaviin ja heikompiin oppilaisiin on todettu olevan nykypäivänä suuri haaste muun muassa liikunnanopettajille. Liikunnanopettajan tulisi olla valmis eriyttämään opetustaan samanaikaisesti useille eri taitotason omaaville oppilaille. Oppilaan kykyjen ja haasteiden tulisi olla tasapainossa, jotta toiminta koettaisiin mielekkääksi (Csikszentmihalyi 1990a, 74). Vain mielekkäiden liikuntakokemusten avulla liikunnanopettajalla on mahdollisuus muokata oppilaiden

suhtautumista liikuntaa kohtaan myönteisemmäksi. Siihen minkälaisista riipeistä oppilaat kouluajan ulkopuolella harrastavat tämä tutkimus ei ota huomioon.

9.4 Oppilaiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Liikuntamotiivit. Poikien ja tyttöjen motivaatiotekijät olivat hyvin toistensa kaltaiset, vaikka erot niiden tärkeydessä olivat tilastollisesti merkitseviä. Pojille liikunnan sosiaaliset ja kilpailuun liittyvät motiivit olivat tärkeämpiä kuin tytöille. Tytöt kokivat hyvinvointimotiivin sekä ulkoiset motivaatiotekijät tärkeämmiksi kuin pojat. Molemmat sukupuolet kokivat hyvinvointimotiivin tärkeimmäksi, sitten tulivat sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi ja vähiten tärkeä oli ulkoinen motiivi. Tytöt kokivat hyvinvointimotiivin erittäin tärkeäksi. Myös luokkatasoja verrattaessa motiivit järjestyivät samaan tärkeysjärjestykseen, erot luokkien välillä oli kuitenkin vielä sukupuoltakin pienempiä. Myös Vilhjalmsson ja Thorlindsson (1998) tutkivat nuorten motiiveja liikuntaan. Heidän mukaansa suurimpia liikuntaan motivoivia tekijöitä olivat liikunnasta itsestään pitäminen, sekä sen terveysvaikutukset (Vilhjalmsson & Thorlindsson 1998). Tulokset ovat hyvin linjassa, sillä tässä tutkimuksessa hyvinvointimotiiviin latautuivat juuri väittämät: (l) ”Liikunta on virkistävää”, (e) ”Nautin harjoittelusta”, (d) ”Liikunta rentouttaa”, (q) ”Liikunta on terveellistä”, (a) ”Liikunta on kivaa”, (c) ”Haluan olla hyvässä kunnossa”, (h) ”Liikunta vahvistaa lihaksiani”, sekä (j) ”Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun”.

Liikkumattomuuden syyt. Liikkumattomuuden lisääntymistä murrosiän aikana on tutkittu jo pitkään useassa eri maassa (Telama & Yang 2000; Barnett ym. 2002; Vuori ym. 2007). Fyysisen aktiivisuuden väheneminen nimenomaan murrosiässä onkin ollut huolestuttavaa viime aikoina. Kuitenkin tutkimuksessamme muodostettujen summamuuttujien merkitys oppilaiden liikkumattomuuden syihin oli vähäinen. Muodostamamme liikkumattomuuden syitä kuvaavat summamuuttujat ovat hyvin samankaltaisia kuin Slaterin ja Tiggemannin (2010) omassa tutkimuksessaan esittelemät liikkumattomuuden syyt. Summamuuttujien saamat arvot vaihtelivat väittämien 1 = ”Ei pidä paikkaansa” ja 2 = ”Pitää vähän paikkansa” välillä. Tästä huolimatta liikkumattomuuden syitä mittaavan kysymyksen avoimissa vastauksissa oppilaat eivät nostaneet esille muita teemoja, jotka vaikuttavat heidän syihinsä olla liikkumatta. Ympäristön tarjonnan ja liikunnan arvostamattomuuden koettiin kuitenkin vaikuttavan oppilaiden liikkumattomuuteen vähän. Yhdeksäsluokkalaiset arvostivat liikuntaa kahdeksäsluokkalaisia vä-

hemmän. Tämä lienee useamman tekijän summa, mutta kiinnostuksen puute ja ajan riittämättömyys muiden intressien viedessä huomiota ovat varmasti tärkeimpiä syitä. On luonnollista, että liikunnan arvostuksen laskiessa myös fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee.

9.5 Koulukiusaamisen yhteys oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen

Koulukiusatuksi kokemisen yhteys liikunnan määrään. Koulukiusattujen- ja ei kiusattujen oppilaiden erot fyysisen aktiivisuuden määrässä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, mutta täysin passiivisten oppilaiden kohdalla voidaan havaita selkeä ero. Kiusatuista oppilaista jopa 8,7 % ei liikkunut yhtenä päivänä viikossa. Oppilaista joita ei kiusattu, vastaava prosentti oli vain 3,3. Tulos tukee aiempaa tutkimustietoa aiheesta (Roman & Taylor 2013; Greenleaf ym. 2014). Greenleafin ym. (2014) tutkimuksen mukaan kiusaaminen vaikutti erittäin merkittävästi oppilaiden liikunnalliseen minäkuvaan ja pystyvyyteen. Tässä tutkimuksessa kiusaamista kokeneet tytöt olivat tutkimuksemme mukaan poikia useammin erittäin passiivisia liikumaan. Kiusaamista kokeneista tytöistä 12,0 % ja pojista 5,8 % liikkui tutkimuslukukauden aikana vähintään 60 minuuttia yhteensä 0 päivänä viikossa. Näyttää siltä, että kiusaamisella on suurempi yhteys fyysiseen aktiivisuuteen tyttöillä kuin pojilla. Tutkimuksessa ei kuitenkaan käy ilmi, johtaako kiusaaminen vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, vai onko vähäinen liikunnan harrastaminen yksi kiusaamiseen vaikuttava tekijä.

Kouluajan ulkopuolella harrastetun liikunnan määrä ei eronnut tilastollisesti merkittävästi poikenneet kiusattujen- ja ei kiusattujen oppilaiden välillä. Ei kiusatuista oppilaista vain 23,5 % liikkui tunnin tai vähemmän viikossa, kun taas kiusatuilla oppilailta vastaava prosentti oli 30,7. Kiusaamisen kokemukset koulussa voivat vaikuttaa negatiivisesti myös nuorten haluun hakeutua uusiin sosiaalisiin ryhmiin kuten urheiluseuroihin kouluajan ulkopuolella. Lisääntynyt tietoisuus omasta kehosta, kiusatuksi tuleminen tai sen pelko saattavat olla esteinä oppilaan fyysiselle aktiivisuudelle. Faith ym. (2002) ovat todenneet kiusaamisen vaikuttavan negatiivisesti kevyen liikunnan määrään sekä liikunnasta nauttimiseen. Ylipainoiset oppilaat kertoivat usein syyksi pelaamisen tuntuvan nololta, heistä tuntui myös että heidät jätettiin ylipainonsa vuoksi pois peleistä. (Faith ym. 2002.) Fyysinen minäkuva vaikuttaakin nuoren halukkuuteen hakeutua liikunnallisten harrastusten pariin vapaa-ajalla. Mikäli toiminnassa ei koeta pätevyyden kokemuksia, motivaatio osallistua toimintaan vapaa-ajalla heikkenee merkittävästi. Sukupuolten väliset erot oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun liikunnan

määrässä olivat erittäin merkitseviä. Ei kiusatuista pojista seitsemän tuntia tai enemmän viikossa liikkuneita oli jopa 31,6 %. Vastaava määrä tytöillä oli 18,5 %. Suuri ero sukupuolten välillä on kuitenkin luonnollinen, sillä pojat liikkuvat ylipäänsä vapaa-ajallaan tyttöjä huomattavasti enemmän.

Vapaa-ajalla hengästyen tai hikoillen harrastetun liikunnan useudessakin koulukiusatuksi itsensä kokeneiden ja -kokemattomien oppilaiden erot olivat hyvin pieniä ja tilastollisesti merkityksettömiä. Kiusatuista oppilaista hieman suurempi prosenttiosuus harrasti liikuntaa kerran päivässä tai useammin kuin oppilaat, joita ei kiusattu. Samoin oli harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan liikkuvien osalta. Voidaan siis sanoa, että kiusattujen oppilaiden polariisaatio paljon ja vähän liikkuviin on suurempi kuin oppilailla joita ei ole kiusattu. Osa kiusatuista hakenee liikunnasta omaa rauhaa ja käyttää sitä eräänlaisena stressin purkukeinona, kun taas osa saattaa passivoitua, eivätkä ehkä uskalla lähteä liikkumaan peläten kiusaamisen jatkumista. Stankovin, Oldsin ja Cargon (2012) toteuttama koontiario vuosien 1950-2009 tehdyistä kiusaamisen ja koululiikunnan yhteyksiä tarkastelleista tutkimuksista (15 tutkimusta) osoittaa kiusaamisen johtavan oppilaan ahdistumiseen ja koululiikunnan välttämiseen. Tässä tutkimuksessa sukupuolten välillä ei tilastollisia eroja ollut, toisin kuin luokka-asteiden välillä. Oppilaat joita ei ole kiusattu ovat selkeästi aktiivisempia liikkumaan 8. luokalla, kuin 9. luokalla. Ei kiusatuista kahdeksaluokkalaisista 9,8 % ja ei kiusatuista 9. luokkalaisista 5,9 % harrasti vapaa-ajallaan reipasta liikuntaa useita kertoja päivän aikana. Tuloksiin vaikuttaa myös se, että nuoret liikkuvat tulostemme mukaan ylipäänsä 8. luokalla selvästi 9. luokkaa enemmän. Kaikista 8.luokkalaisista 9,7 % ja 9. luokkalaisista 7,1 % liikkui useita kertoja päivän aikana. Voidaan siis todeta, että kiusaaminen ei ole merkittävästi yhteydessä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrän vähenemiseen kahdeksannelta luokalta yhdeksännelle luokalle siirryttäessä.

Kiusaamiseen osallistumisen yhteys oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusta edeltävän viikon aikana koulukiusaamiseen osallistuneet oppilaat liikkuivat keskimääräisesti harvemmin päivinä, kuin oppilaat jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen. Ero näkyy selvimmin vain 0-1 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia liikkuneiden ryhmässä. Oppilaat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen liikkuivat puolestaan keskimäärin kiusaajia useammin 4-7 päivänä viikossa yhteensä vähintään tunnin ajan. Kiusaamiseen osallistuville oppilaille tärkeää on oman sosiaalisen asemansa pönkittäminen. Mahdollisesti vähäiset pätevyyskokemukset

liikunnassa saavatkin nuoren jättäytymään pois liikunnan parista. Tähän saattaa olla vaikuttamassa myös perheen sosioekonominen asema. Nykyaikana lasten ja nuorten kasvavat harrastusten kustannukset johtavat siihen, ettei kaikilla perheillä ole mahdollisuutta tarjota lapsilleen turvallisia sosiaalisia kasvuympäristöjä. Nuoret, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa ja osallistuvat urheiluseurojen toimintaan vapaa-ajallaan, oppivat enemmän sosiaalisen kanssakäymisen taitoja.

Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteys oppilaiden vapaa-ajan liikunnan useuteen. Koulukiusaamiseen osallistuneiden ja -osallistumattomien erot vapaa-ajan liikunnan useudessa olivat hyvin pieniä. Ainoa suurempi ero oli sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa. Pojista, jotka osallistuivat koulukiusaamiseen 11,9 % harrasti reipasta liikuntaa useita kertoja päivässä. Vastaavasti kiusanneista tytöistä vain 2,4 % liikkui yhtä usein. Koko tutkimusjoukosta useita kertoja päivässä liikkui yhteensä 8,4 %. Kiusaamiseen osallistuvat pojat ovat siis monesti itse hyvin aktiivisia liikkumaan vapaa-ajallaan, mutta tytöillä tilanne on päinvastainen. Fyysisesti erittäin aktiivisilla pojilla on suurempi taipumus osallistua kiusaamiseen. Tulokseen vaikuttaa kuitenkin varmasti myös se, että pojat liikkuvat ylipäänsä tyttöjä enemmän.

Koulukiusaamisen osallistumisen yhteys kouluajan ulkopuolisen liikunnan määrään. Tulosten mukaan koulukiusaamiseen osallistumisella on pieni yhteys myös oppilaiden vapaa-ajan liikunnan määrään. Oppilaat jotka eivät osallistuneet koulukiusaamiseen liikkuivat kiusaajia todennäköisemmin seitsemän tuntia tai enemmän viikon aikana. Tämä ero näkyy vain runsaasti liikkuvissa sillä sekä koulukiusaamiseen osallistuneet että oppilaat, jotka eivät osallistuneet kiusaamiseen liikkuivat keskimäärin 2-3 tuntia viikossa. Koulukiusaamiseen osallistumisen yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrään on aiemmin tutkittu hyvin vähän. Tästä johtuen saamiamme tuloksia on vaikea vertailla aiempiin tuloksiin.

9.6 Koulukiusaamisen yhteys oppilaiden liikuntamotivaatioon

Liikuntamotiivit. Liikuntamotiivien summamuuttujien korrelaatiot koulukiusaamiseen osallistumisen ja kiusatuksi joutumisen kanssa jäivät todella pieniksi. Muista tuloksista poikkeaa kuitenkin ulkoinen motiivi, joka korreloi kiusaamisen muuttujien kanssa negatiivisesti. Oppilas siis motivoituu eniten ulkoisista motiiveista, mikäli häntä on kiusattu. Tämä selittyy ulkoi-

sen motiivin muuttujista, joita ovat muun muassa: (r) Haluan olla suosittu, (g) Liikunta tekee minusta viehättävämmän, (o) Liikunta laihduttaa sekä (n) Pidän yksin liikkumisesta. Liikunta saatetaan siis kokea ikään kuin välineenä saavuttaa sosiaalista hyväksyntää ryhmässä. Ulkonäölliset tekijät ovat usein syy kiusaamisen alkamiselle ja kiusaaminen saattaa ajaa oppilaan eristäytymään (Janssen ym. 2004; Kartal & Bilgin 2012). Liikunta voidaankin nähdä keinona vaikuttaa positiivisesti omaan ulkonäköön ja sitä kautta saavuttaa sosiaalista hyväksyntää. Toisaalta liikunta voi toimia myös apuna purkamaan kiusaamisesta aiheutunutta stressiä.

Liikkumattomuuden syyt. Myös koulukiusaamiseen osallistumisen ja kiusatuksi joutumisen korrelaatiot liikkumattomuuden syiden summamuuttujiin jäivät pieniksi. Liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset -summamuuttuja korreloi koulukiusaamisen molempiin muuttujiin kaikkein vahvimmin. Liikunnan arvostamattomuuden korrelaatio koulukiusatuksi itsensä kokemiseen sekä koulukiusaamiseen osallistumiseen kasvaa 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. Murrosiässä lapsi alkaa itse enemmän etsiä ja jäsentää omia näkemyksiään. Tämän prosessin aikana hänen oma minätietoisuutensa ja itsetuntonsa kehittyvät, jonka johdosta murrosikäinen nuori alkaa arvottaa asioita elämässään. Lisäksi nuori alkaa tehdä enemmän omia valintoja liittyen ajankäyttöön. (Kalliopuska 1997, 34-38.) Tämä selittää myös aiemmin tutkimuksemme usein esiin nousutta ilmiötä fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä 8. luokalta 9. luokalle siirryttäessä. Murrosiässä nuorten elämään tulee paljon uusia mielenkiinnon kohteita, joista nuori joutuu valitsemaan itselleen tärkeimmät. Liikunnan arvostus heikkenee yhdeksännelle luokalle siirryttäessä riippumatta siitä mikä on oppilaan suhde koulukiusaamiseen.

9.7 Tutkimuksen kriittistä pohdintaa ja jatkotutkimusmahdollisuuksia

Tämän tutkimuksen avulla olemme saaneet tärkeää tietoa siitä, kuinka paljon yläkouluikäiset oppilaat kokevat kiusaamista peruskoulun ylemmillä luokilla. Tutkimuksen avulla on selvitetty myös 8.-9.luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden määrää useammalla eri kysymyksellä sekä motiiveja, jotka motivoivat oppilaita harrastamaan liikuntaa. Lisäksi on selvitetty koulukiusaamisen yhteyttä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin. Tutkimusaineistomme on osa Liikkuva Koulu -hankkeen keräämää dataa syksyiltä 2011. Tutkimuksemme suuri otanta (n=1231) sekä tutkimukseen osallistuneiden koulujen maantieteellinen kattavuus ympäri Suomen parantavat tutkimuksemme yleistettävyyttä. Li-

säksi tulokset ovat pitkälti samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa, mikä myös osaltaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Kyseessä on kuitenkin poikkileikkausaineisto, jonka koehenkilöt ovat Liikkuva Koulu -hankkeeseen vapaaehtoisesti hakeutuneiden koulujen oppilaita. Todennäköisesti kouluissa on jo valmiiksi liikunnallinen toimintakulttuuri ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ilmapiiri. Tämä voi osaltaan vinouttaa tuloksia ajatellen yleistettävyyttä kaikkiin suomalaisiin yläkouluihin. Olisikin ollut mielenkiintoista, jos tutkimuksemme olisi ollut vertailuryhmänä myös hankkeen ulkopuolisia kouluja.

Aineistomme kerättiin Likesin teettämällä kyselylomakkeella heidän toimestaan. Kyselylomakkeen avulla saatava tieto perustuu oppilaiden omiin näkemyksiin mitattavista asioista. Tämä tuottaa omia haasteita ja voi olla ristiriidassa todellisuuden kanssa. Oppilaiden kokemuksia koulukiusaamisesta sekä liikuntamotiiveja on varmastikin paras selvittää juuri kyselylomakkeen avulla, koska ne perustuvat oppilaiden omiin kokemuksiin. Sen sijaan fyysistä aktiivisuutta mitattaessa objektiiviset mittarit antaisivat todennäköisesti luotettavampaa dataa, joka ei perustuisi pelkästään nuorten omiin arvioihin heidän omasta fyysisen aktiivisuuden määrästänsä. Paitsi että fyysisen aktiivisuuden ajallinen ja määrällinen arvioiminen voi olla nuorelle hankalaa, voi lomaketta täyttäessä tehdä mieli vastata hieman yläkanttiin ja antaa sillä tavoin tutkijoille ”parempia” vastauksia. Yli tuhannen oppilaan tutkimusta olisi kuitenkin todella haasteellista lähteä tutkimaan erilaisten laitteiden kuten sykemittareiden tai aktiivisuusrannekkeiden avulla.

Tässä tutkimuksessa on käytetty vain syksyllä 2011 kerättyä aineistoa. Kyselyt on suoritettu kuitenkin aina myös keväisin. Jatkossa voisikin selvittää, eroavatko syksyn ja kevään tulokset jotenkin toisistaan. Tällä tavoin nähtäisiin, miten vuodenaika vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen tai kiusaamiseen. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, miten nuoret itse määrittelevät termin kiusaaminen. Kyselylomakkeessamme kiusaamisen määritelmää oli pyritty avaamaan, mutta onko nuorten näkemys kiusaamisesta sama kuin tutkijoiden. Kokevatko oppilaat niin sanotun hiljaisen kiusaamisen ja porukasta eristämisen oikeasti kiusaamiseksi.

Tämän lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, miten oppilaiden fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrä vaihtelee koulujen loma-aikojen ja kouluviikkojen välillä. Tutkimuksemme selvittää fyysisen aktiivisuuden useutta ja määrää nuorilla. Se ei kuitenkaan vastaa siihen, minkälaista liikuntaa oppilaat harrastavat kouluajan ulkopuolella. Olisikin mielenkiintoista selvittää voi-

taisiinko näitä vapaa-ajan liikunnan muotoja käyttää enemmän motivoinnin tukena myös koulun liikunnanopetuksessa.

LÄHTEET

- Abela, J. R. Z., Webb, C. A., Wagner, C., Ho, M. R. & Adams, P. 2006. The role of self-criticism, dependency, and hassles in the course of depressive illness: A multiwave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin* 32, 328–338.
- Aho, S. 1996. *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Edita.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. *Minä ja muut – kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Keuruu: Otava.
- Aho, S. & Heino, S. 2000. *Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Turku.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986-2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5*. Jyväskylän yliopisto.
- Aunola, K. 2002. *Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä*. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: Otava, 105–126.
- Aunola, M. & Peltonen, R. 2002. *Riemua, rimakauhua vai raakaa peliä?: Koululiikuntakokemukset ja liikuntatunneilla tapahtuva kiusaaminen 6.-luokkalaisten silmin*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -työ.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Freedman-Doan P., Trzesniemski, K. H. & Donellan M. B. 2011. Adolescent self-esteem: Differences by race/ethnicity, gender, and age. *Self and Identity* 10, 445–473.
- Bailey, R., Cope, E. J. & Pearce, G. 2013. Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science* 7 (1), 56–75.

- Barnett, T.A., O'Loughlin, J. & Paradis, G. 2002. One- and two-year predictors of decline in physical activity among inner-city schoolchildren. *American Journal of Preventive Medicine* 23 (2), 121-128.
- Baumeister, R., Boden, J. & Smart, L. 1996. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review* 103, 5-33.
- Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. 1998. Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. Teoksessa S. Biddle, J. Sallis, & N. Cavill (toim.) *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications*. London, UK: Health Education Authority, 3–16.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Bowker, A. & Findlay, L. 2009. The link between sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence* 38 (1), 29-40.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C. & Mazanov, J. 2007. Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence* 30 (3), 393-416.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. 2014. *Personality psychology: international version*. NJ: Wiley
- Craig, W. & Harel, Y. 2004. Bullying, physical fighting, and victimization. Teoksessa C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal & V. Barnekow Rasmussen (toim.) *Young people's health in context: International report from the HBSC 2001/02 survey*. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 133-144.
- Csikszentmihalyi, M. 1990a. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. 1990b. *Flow - elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Suom. R. Hellsten. Helsinki: Rasalás kustannus.

- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68-78.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000b. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2002. *Handbook of self-determination research*. The university of Rochester press.
- Dillon, J. 2012. *No place for bullying: Leadership for schools that care every student*. Thousand Oaks: Corwin.
- Duda, J. L. 2001. Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129-182.
- Egan, S. & Perry, D. 1998. Does low self-regard invite victimization? *Developmental Psychology* 34 (2), 299-309.
- Erhola, M. 2008. *Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Erol, R. Y. & Orth, U. 2011. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 101 (3), 607-619.
- Faith, M.S., Leone, M.A., Ayers, T.S., Heo, M. & Pietrobelli, A. 2002. Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics* 110 (2), 23-31.
- Farrington, D. P. 1993. Understanding and preventing bullying. Teoksessa M. Tonry (toim.) *Crime and Justice* vol. 17. Chicago: University of Chicago Press, 381–458.
- Findlay, L. C. & Bowker, A. 2009. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth Adolescence* 38, 29-40.

- Fogelholm, M. 2011a. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 20-31.
- Fogelholm, M. 2011b. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 76-87.
- Frey, K. S., Hirschstein, M. K., Snell, J. L., Edstrom, L. V., MacKenzie, E. P. & Broderick, C. J. 2005. Reducing playground bullying and supporting beliefs: An experimental trial of the steps to respect program. *Developmental Psychology* 41, 479–490.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 -18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Goldfield, G. S., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., Hien, N. & Flament, M. F. 2011. Physical activity and psychological adjustment in adolescents. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 157–163.
- Goldweber, A., Waasdorp, T. E. & Bradshaw, C. P. 2013. Examining associations between race, urbanicity, and patterns of bullying involvement. *Journal of Youth and Adolescence* 42 (2), 206-219.
- Gordon, T. 2001. Materiaalinen kulttuuri ja tunteet koulussa. Teoksessa T. Tolonen (toim.) Suomalainen koulu ja kulttuuri. Tampere: Vastapaino, 99-116.
- Graham, S. & Juvonen, J. 2002. Ethnicity, peer harassment, and adjustment in middle school: An exploratory study. *The Journal of Early Adolescence* 22 (2), 173-199.
- Greenleaf, C., Petrie, T. A. & Martin, S. B. 2012. Relationship of weight-based teasing and adolescents' psychological well-being and physical health. *Journal of School Health* 84, 49-55.
- 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.
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269.

- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T. & Leemans, S. 2009. Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health* 24 (6), 689-711.
- Hakkarainen, H. & Työryhmä. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Suomen Olympiakomitea ja Suomen Valmentajat. Helsinki: Nuori Suomi.
- Hakkari, P. & Westerlund, K. 1997. Minäkäsitys ja liikunnanharrastus suomen- ja ruotsinkielisillä nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-työ. Viitattu 5.3.2015.
- Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 288.
- Hamarus, P. & Kaikkonen, P. 2011. Kiusaamisen määritelmät ja määrittely. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakausikirja* 42 (1), 58-59.
- Harjunkoski, S-M. & Harjunkoski, R. 1994. Kiusanhenki lapsen kengissä: koulukiusaaminen – haaste kasvattajalle. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huang, C. 2010. Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology* 14, 251–260.
- Huhtala, N. & Herkama, S. 2012. Yläkoulun oppilaiden ja opettajien käsityksiä verkkokiusaamisesta vuorovaikutusilmiönä. *Prologi. Puheviestinnän vuosikirja*, 29-48.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. *Oppimistulosten arviointi* 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Humphrey, G. & Beth, R. 2008. Bullying affects us too: Parental responses to bullying at kindergarten. *Early Childhood Australia* 33 (1), 45-49.
- Hyde, J. S. 2005. The gender similarities hypothesis. *American Psychologist* 60 (6), 581-592.

- Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä: opas kouluille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.
- Ianotti, R., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E. & Roberts, C. 2012. Motivations for adolescent participation in leisure-time physical activity: International differences. *Journal of Physical Activity and Health* 9, 106-112.
- Ireland, J. 2005. *Bullying among prisoners: Innovations in theory and research*, Devon, UK: Willan Publishing.
- Ireland, J., Archer, J. & Power, X. 2007. Characteristics of male and female prisoners involved in bullying behavior. *Aggressive Behavior* 33, 220–229.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 131. Väitöskirja.
- Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002a. Miten motivaatio on ymmärretty historian saatossa? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) *Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?* Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 17-38.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002b. Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) *Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?* Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 109-120.
- Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta & Tiede* 43 (6), 18–24.
- Jago, R., Anderson, C.B., Baranowski, T. & Watson, K. 2005. Adolescent patterns of physical activity differences by gender, day, and time of day. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (5), 447-452
- Janssen, I. 2007. Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 32, 109–121.

- Janssen, I., Graig, W. M., Boyce, W. F. & Pickett, W. 2004. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics* 113 (5), 1187-1194.
- Jimerson, S. R., Swearer, S. M. & Espelage, D. L. 2010. International scholarship advances science and practice addressing bullying in schools. Teoksessa S. R. Jimerson, S. M. Swearer, D. L. Espelage (toim.) *Handbook of bullying in schools: an international perspective*. New York: Routledge, 1-6.
- Kalliopuska, M. 1997. *Itsetunto*. Tampere: Tammer-Linkki.
- Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? *Liikunta ja tiede* 39 (4), 4-11.
- Kartal, H. & Bilgin, A. 2012. The perceptions of elementary students about the reasons for bullying. *Journal of Social Sciences* 11 (1), 25-48.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Porvoo: WSOY.
- Keränen, K. 2006. *Koulukiusaaminen, sosiaaliset suhteet, minäkäsitys ja fyysiset ominaisuudet peruskoululaisilla*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-työ. Viitattu 5.3.2015.
- Kevorkian, M. M. & D`Antona, R. 2010. *Tackling bullying in athletics: best practices for modeling appropriate behavior*. Lanham: Rowman & Littlefield Education.
- Kirk, D. 2005. Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European physical education review* 11 (3), 239-255.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T., & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2, 13-20.
- Koululait perusteluineen: lait, asetukset, lainsäädännön perustelut ja sivistysvaliokunnan mietintö. 1999. Helsinki: Opetushallitus.

- Kort-Butler, L. A. & Hagewen, K. J. 2011. School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: a growth-curve analysis. *Journal of Youth Adolescence* 40, 568-581.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. & Agatston, P. 2008. What is cyberbullying. Teoksessa R. M. Kowalski, S. P. Limber & P. Agatston (toim.): *Cyberbullying : Bullying in the digital age*. Oxford: Blackwell, 41-66.
- Kutob, R. M., Senf, J. H., Grago, M. & Shisslak, C.M. 2010. Concurrent and longitudinal predictors of self-esteem in elementary and middle school girls. *Journal of School Health* 80 (5), 240-248.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42-63.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
- Lawrence, D. 2000. *Building Self-Esteem with Adult Learners*. London: Sage Publications Ltd.
- Li, W., Rukavina, P., & Wright, P. 2012. Coping against weight-Related Teasing among adolescents perceived to be overweight or obese in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 31, 182-199.
- Liikkuva koulu –hankkeen väliraportti. 2011. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä.
- Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. 2012. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa E-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa: Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari*. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Oulu: Oulun yliopistopaino, 35-48.

- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. *The Journal of Educational Research*, 103, 295-308.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråsten, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. 2014. Results from Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (1), 51–57.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002a. Johdanto. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) *Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?* Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 5-10.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002b. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) *Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?* Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 13-16.
- Losekam, S., Goetzky, B., Kraeling, S., Rief, W. & Hilbert, A. 2010. Physical activity in normal-weight and overweight youth: Associations with weight teasing and self-efficacy. *Obesity Facts, The European Journal of Obesity* 3 (4), 239-244.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. *Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot*. Stakes. Raportteja 23/2008. Helsinki.
- Macklem, G. L. 2003 *Bullying and teasing: Social power in children's groups*. New York: Plenum Publishers.
- Malina, R. M. 2010. Physical activity and health of youth. *Movement & Health* 10 (2), 271-277.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. *Growth maturation, and physical activity* (2nd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, J. M. 2006. The relationship between teachers' perceptions of student motivation and engagement and teachers' enjoyment of and confidence in teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education* 34 (1), 73-93.

- Marvaila, P. 1995. Koulukiusaaminen ja liikunta yläasteikäisten keskuudessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradu- työ. Viitattu 2.3.2015.
- Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.-9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Turun yliopisto.
- McArdle, W., Katch, F. I. & Katch, V. L. 2010. Exercise physiology. Nutrition, energy, and human performance. 7. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- McDonough, M. 2011. Is teasing partly to blame for dropout in sport and physical activity? *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33, 742-750.
- McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D. & Smith, B. 2005. Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and noninvolved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal* 22, 119-136.
- McMullin, J. A. & Cairney, J. 2004. Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies* 18 (1), 75-90.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. Laitos. 4. Uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Molcho, M. 2012. Being bullied and bullying others. Teoksessa C. Currie, C. Zanotti, A. Morgan, D. Currie, M. De Looze, C. Roberts, O. Samdal, O. R. F. Smith & V. Bernekow (toim.) Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 191-200.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A. & Byrne, D. G. 2010. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences* 49, 430-435.
- Mruk, C. J. 2006. Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem. New York: Springer Pub.

- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, J., Simons-Morton, B. & Scheidt, P. 2001. Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *The Journal of the American Medical Association* 285 (16), 2094-2100.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., Tharp, T. & Rex, J. 2003. Factors associated with changes in physical activity. A cohort study of inactive adolescent girls. *JAMA Pediatrics* 157 (8), 803-810.
- Nicholls, J. G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nielsen, M., Matthiesen, S. & Einarsen, S. 2008. Sense of coherence as a protective mechanism among targets of workplace bullying. *Journal of Occupational Health Psychology* 13, 128–136.
- Ntoumanis, N. 2001. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences* 19, 397-409.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos & Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002a. Johdanto. Teoksessa J-E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: PS-kustannus, 6-8.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002b. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa J-E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: PS-kustannus, 10-27.
- Ojanen, M. 1994. *Mikä minä olen?* Tampere: Kirjatoimi.
- Olweus, D. 1992. *Kiusaaminen koulussa*. Keuruu: Otava.
- Olweus, D. 2003. Bully/victim problems in school. Basic facts and an effective intervention programme. Teoksessa S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf & G. L. Cooper (toim.) *Bullying*

and emotional abuse in the work- place. International perspectives in research and practice. London: Routledge, 62–78.

Opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus

Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. 2013. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä, LIKES.

Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C-H., Godbey, G. C. 2007. The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure Research* 39 (4), 705-727.

Ostvik, K. & Rudmin, F. 2001. Bullying and hazing among Norwegian army soldiers: Two studies of prevalence, context, and cognition. *Military Psychology* 13, 17–39.

Palmer, S. & Bycura, D. 2014. Beyond the gym. Increasing outside of school physical activity through physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 85 (1), 28–35.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. & Blais, M. R. 1995. Toward a new measure of intrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 35-53.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava.

Penttiniemi, S. 2006. Kiusaaminen koulussa ja liikuntatunnilla kahdeksannen luokan oppilailla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradu- työ.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Perusopetuslaki 477/2003: 29 §.

Piazza-Gardner, A. K. & Barry, A. E. 2014. A qualitative investigation of the relationship between consumption, physical activity, eating disorders, and weight consciousness. *American Journal of Health Education* 45, 174-182.

- Pikas, A. 1990. Irti kouluväkivallasta. Espoo: Weilin+Göös.
- Pitkänen, S. & Rouvinen, P. 1999. ”Kiusaaminen tapetilla”: tutkimus 11-15 –vuotiaiden koulukiusaamisesta ja sen yhteydestä koettuun terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden pro gradu –työ.
- Pullmann, H., Allik, J. & Realo, A. 2009. Global self-esteem across the life span: A cross-sectional comparison between representative and self-selected Internet samples. *Experimental Aging Research* 35, 20– 44.
- Pörhölä, M. & Kinney, A. 2010. *Bullying. Contexts, consequences and control*. Barcelona: Editorial Aresta.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Rodrigues, A. M., Coelho e Silva, M., Mota, J., Cumming, S. P., Sherar, L. B., Neville, H. & Malina, R. M. 2010. Confounding effect of biologic maturation on sex differences in physical activity and sedentary behavior in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 22, 442–453.
- Rogers, V. 2010. *Cyberbullying: Activities to help children and teens to stay safe in a texting, twittering, social networking world*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Roman, C.G. & Taylor, C.J. 2013. A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of School Health* 83, 400-407.
- Ropponen, J. 2014. Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus, liikkumisen syyt ja esteet, sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.
- Rose, A.J. & Rudolph, K.D. 2006. Review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin* 132 (1), 9-131.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rudolph, K. D. 2002. Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health* 30 (4), 3-13.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Räty, T. 1999. *Koulukiusaaminen liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradu- työ.
- Sallis, J.F., Zakarian, J.M., Hovell, M.F. & Hofstetter. 1996. Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology* 49 (2), 125-134.
- Salmivalli, C. 1998. *Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä*. Tampere: Tammer-Paino.
- Salmivalli, C. 2003. *Koulukiusaamiseen puuttuminen: kohti tehokkaita toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmivalli, C. 2009. Bullying and the peer group: A review. *Aggression and violent behavior* 15, 112-120.
- Salmivalli, C. 2010. *Koulukiusaamiseen puuttuminen: kohti tehokkaita toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sarlin, E-L. 1995. *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä*. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40, University of Jyväskylä, Finland. Väitöskirja.
- Sas-Nowosielski, K. 2008. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement* 9, 134-141.
- Sawyer, A. L., Bradshaw, C. P. & O'Brennan, L. M. 2008. Examining Ethnic, Gender, and developmental differences in the way: Children report being a victim of "bullying" on self-report measures. *Journal of Adolescent Health* 43, 106-114.
- Slater, A. & Tiggemann. 2010. "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 619-626.
- Slater, A. & Tiggemann. 2011. Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence* 34, 455-463.

- Slutzky, C. B. & Simpkins, S. D. 2009. The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 381–389.
- Smith, P. K. & Brain, P. 2000. Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior* 26 (1), 1-9.
- Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. & Liefoghe, A. 2002. Definitions of bullying: a comparison of terms used, and age and gender differences, in a fourteen-country international comparison. *Child Development* 73, 1119-1133.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120, University of Jyväskylä, Finland. Väitöskirja.
- Standage, M. Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A Test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.
- Stankov, I., Olds, T. & Cargo, M. 2012. Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 53 (9), 1-15
- Storch, E.A., Milson, V.A., DeBraganza, N., Lewin, A.B., Geffken, G.R. & Silverstein, J.H. 2007. Peer victimization, psychosocial adjustment and physical activity in overweight and at risk for overweight youth. *Journal of Pediatric Psychology* 32 (1), 80-89.
- Strong, W. B., Malina, R.M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 146 (6), 732-737.
- Sullivan, K. 2011. *The Anti-Bullying Handbook*. Oxford University Press.
- Syvöja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 45 (11), 2098-2104.

- Tammelin, T. 2005. Nuoret ja liikunta: Tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 10-13.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtionpainatuskeskus, 151-175.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 1617-1622.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267-273.
- Tikkanen, O., Haakana, P., Pesola, A.J., Häkkinen, K., Rantalainen, T., Havu, M., Pullinen, T. & Finni, T. 2013. Muscle activity and inactivity periods during normal daily life. *PLoS ONE* 8 (1), 1-9.
- Tremblay, M., Warburton, D., Janssen, I., Paterson, D., Latimer, A., Rhodes, R., Kho, M., Hicks, A., LeBlanc, A., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. F. 2011. New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 36, 36–46.
- Trolley, B. C. & Hanel, C. 2010. *Cyberkids, cyberbullying, cyberbalance*. California: Corwin.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. & Robins, R. W. 2003. Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (1), 205-220.
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263-320.
- Veenstra, R., Lindeberg, S., Munniksmä, A. & Dijkstra, J. K. 2010. The complex relation between bullying, victimization, acceptance, and rejection: giving special attention to status, affection, and sex differences. *Child Development* 81 (2), 480-486.

- Vilhjalmsson, R. & Thorlindsson, T. 1998. Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Social Science and Medicine* 47 (5), 665-675.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyynä WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede* 44 (2), 10-14.
- Weiss, M. 2013. Back to the Future: Research trends in youth motivation and physical activity. *Pediatric Exercise Science* 25, 561–572.
- Wells, L. E. & Marwell G. 1976. *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- WHO Europe. 2007. Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children. International report from 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents no 5. Child and adolescent health research unit. The University of Edinburgh.
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. *Studies in sport, physical education and health* 170. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Yli-Piipari, S. & Jaakkola, T. 2006. 12-16-vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyminen yhden harjoituskauden aikana. *Liikunta & Tiede* 43 (6), 52-56.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede*, 46 (6), 61–67.
- Young, J. F., & Mroczek, D. K. 2003. Predicting intraindividual self-concept trajectories during adolescence. *Journal of Adolescence* 26, 586–600.
- Zhang, T., Solmon, M., Kosma, M., Carson, R. & Gu, X. 2011. Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 51-68.

Elektroniset lähteet:

KiVa Koulu -ohjelma. Viitattu 4.2.2015. <http://www.kivakoulu.fi/>

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2014. Liikkuvat koulut. Viitattu 5.11.2014. www.liikkuvakoulu.fi

THL. 2013. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005-2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu 2013. Viitattu 2.3.2015.

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf

Physical activity Guidelines for Americans 2008. U.S Department of Health and Human Services. Viitattu 6.3.2015. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

Suomen lukiolaisten liitto. 2014. #Kutsumua-kampanja. Viitattu 20.3.2015.

<http://www.lukio.fi/kutsumua/>

UKK-Instituutti. 2015. Liikuntapiirakka. Viitattu 6.3.2015.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

LIITTEET

LIITE 1. Liikkuva Koulu -kyselylomake



Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012 KYSELY 7.–9.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta.
- Kun olet vastannut lomakkeeseen, palauta se aineiston kerääjälle.

Kiitos!

LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15a, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi
www.liikkuvakoulu.fi



Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitse rasti valitsemasi vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoita sille varatulle viivalle. Kiitos.

Esimerkki

Sukupuoli

poika

tyttö

Erityinen seuranta 10–11/2011

Nimi _____

Koulu _____

Luokka _____ (esim. 8C)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____ (esim. 12.10.2011)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaikasi _____ (esim. 4.3.1996)

3. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

suomea

ruotsia

muuta, mitä _____

LIIKUNTA

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

4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? Merkitse vain yksi rasti.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500 m – 1 km

1,1 – 2 km

2,1 – 3 km

3,1 – 5 km

yli 5 km

6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta? (valitse yksi yleisin kulkutapa)

- kävellen
 pyörällä
 vanhempien autokyydillä
 muulla moottoriajoneuvolla
 moottoriajoneuvolla ja kävellen, josta kävelymatkan pituus on _____ km

7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno- ja tulomatka)

- en lainkaan
 alle 20 minuuttia päivässä
 20–39 minuuttia päivässä
 40–59 minuuttia päivässä
 tunnin päivässä tai enemmän

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

- ulkona
 sisällä

9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla? Vastaa jokaiselle riville.

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntapeleihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4–6 kertaa viikossa
- 2–3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2–3 tuntia viikossa
- 4–6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muuhun ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.

	En koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	2–3 krt kuukaudessa	Kerran viikossa	2–3 krt viikossa	4 krt viikossa tai useammin
• kävelylenkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• juoksulenkkeily, hölkkä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pyöräily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• koripallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lentopallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• sulkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pöytätennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kuntosaliharjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hiihto (murtomaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• laskettelu, lumilautailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• taitoluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jooga/pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullaluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullalautailu/skeittaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kamppailulajit (esim. judo, karate, taekwondo, paini, nyrkkeily)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• suunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• keilailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• moottoriurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia asioita? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana.

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2-3 krt kuukaudessa	Kerran viikossa	2-3 krt viikossa	4 krt viikossa tai useammin
• TV:n/DVD:n katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tietokoneen käyttäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kavereiden kanssa oleilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lemmikkieläimen hoito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• musiikin kuuntelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• soitto-/lauluharrastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• partio/4H/VPK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• käsityöt/askartelu/rakentelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lukeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• elokuvissa/teattereissa/konserteissa käynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kokkaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• discossa/tansseissa käynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• taideharrastus (esim. maalaaminen/piirtäminen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• retkeily/metsästys/kalastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• valokuvaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• urheilukilpailujen/-pelien katsominen paikan päällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mopoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pelailu (esim. lautapelit, sudoku, sanaristikot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun, koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
• liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkuessani nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana? Valitse jokaiselta riviltä sopivin vastausvaihtoehto.

	Ei pidä paikkaansa	Pitää vähän paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää erittäin hyvin paikkansa
• Ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aikani kuluu muissa harrastuksissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En ole liikunnallinen tyyppi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän liikuntaa tarpeettomana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on ikävää/tylsää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on liian kilpailuhenkistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen huono liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muu syy, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA TAI SEN ALOITTAMINEN

Säännöllinen liikunta vapaa-aikana tarkoittaa tässä liikuntaa kouluajan ja koulumatkojen ulkopuolella vähintään kolmena päivänä viikossa ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan siten, että hengästyt ainakin jonkin verran.

17. Liikutko sinä nykyisin vapaa-aikana säännöllisesti yllä olevan määritelmän mukaisesti? Lue kaikki vaihtoehdot ja valitse sen jälkeen yksi vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten.

- En, enkä aio aloittaa säännöllistä liikkumista seuraavan puolen vuoden aikana.
- En, mutta aion aloittaa säännöllisen liikkumisen seuraavan puolen vuoden aikana.
- En, mutta aion aloittaa säännöllisen liikkumisen seuraavan kuukauden aikana.
- Kyllä, mutta olen liikkunut säännöllisesti vähemmän kuin puolen vuoden ajan.
- Kyllä, ja olen liikkunut säännöllisesti jo kauemmin kuin puoli vuotta, mutta en vielä kahta vuotta.
- Kyllä, ja olen liikkunut säännöllisesti jo kauemmin kuin kahden vuoden ajan.

TELEVISIO, TIETOKONEET JA PELIKONSOLIT

18. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

19. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, Wii jne.)? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

20. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

MUUT Terveystottumukset

21. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI?

- en tupakoi
- olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin
- tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- tupakoin kerran päivässä tai useammin

22. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain puoli pulloa keskiolutta tai tilkan viiniä.

- en käytä alkoholijuomia
- kerran vuodessa tai harvemmin
- 3–4 kertaa vuodessa
- noin kerran parissa kuukaudessa
- noin kerran kuukaudessa
- pari kertaa kuukaudessa
- kerran viikossa
- useita kertoja viikossa
- päivittäin

23. Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana? (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia)

- viitenä aamuna
- 3-4 aamuna
- 1-2 aamuna
- harvemmin

24. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään

klo 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 tai myöhemmin

-
-
-
-
-
-
-

25. Milloin tavallisesti heräät kouluamuina?

Viimeistään

klo 5.00 5.30 6.00 6.30 7.00 7.30 8.00 tai myöhemmin

-
-
-
-
-
-
-

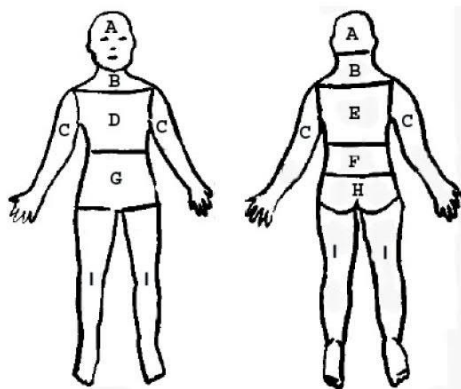
26. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?

- harvoin tai en koskaan
- satunnaisesti
- 1–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

OIREET

27. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita edellisen 3 kuukauden aikana (vartalon osat A-I alla olevissa kuvissa)? Merkitse rasti sopivan vaihtoehdon kohdalle.

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
• Pänsärkyä (A)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Niska-hartiakipua tai särkyä (B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläraajojen kipua tai särkyä (C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rintakehän kipua tai särkyä (D)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläselän kipua tai särkyä (E)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaselän kipua tai särkyä (F)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vatsakipu (G)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pakaroiden kipua tai särkyä (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaraajojen kipua tai särkyä (I)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vaikeuksia päästä uneen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



28. Oletko loukannut edellisen 3 kuukauden aikana jonkin edellä mainituista kipualueista? (esimerkiksi kaatunut, kompastunut, loukannut urheilussa jne.)

- En
- Kyllä. Minkä alueen olet loukannut? (A-I) _____

KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

29. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ryhmissä työskentely sujuu hyvin luokassani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit tulevat väliin, jos jostain oppilasta kiusataan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan koulutehtävissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla on ystäviä tässä koulussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Tässä koulussa tunnen, että...	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• minua tuetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua kuunnellaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua ymmärretään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua arvostetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• olen turvassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin vaikuttaa asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin sanoa vapaasti mielipiteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Kuinka usein seuraavia asioita tapahtuu oppitunneilla?

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Joillakin tunneilla	Useimilla tunneilla	Kaikilla tunneilla
• Oppilaat eivät kuuntele, mitä opettaja sanoo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokassa on hälinää ja epäjärjestystä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettaja joutuu odottamaan kauan oppilaiden hiljentymistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppilaat eivät voi työskennellä kunnolla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnin alussa kuluu kauan aikaa, ennen kuin oppilaat alkavat työskennellä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOULUN ILMAPIIRI

32. Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

33. Millaiseksi koet välituntien ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

KOULUKIUSAAMINEN

Seuraavat kysymykset liittyvät koulukiusaamiseen. Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita toistuvasti jollekin oppilaalle.

34. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?

- ei lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

35. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?

- en lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

MUUT KYSYMYKSET

36. Oletko kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista koulussasi?

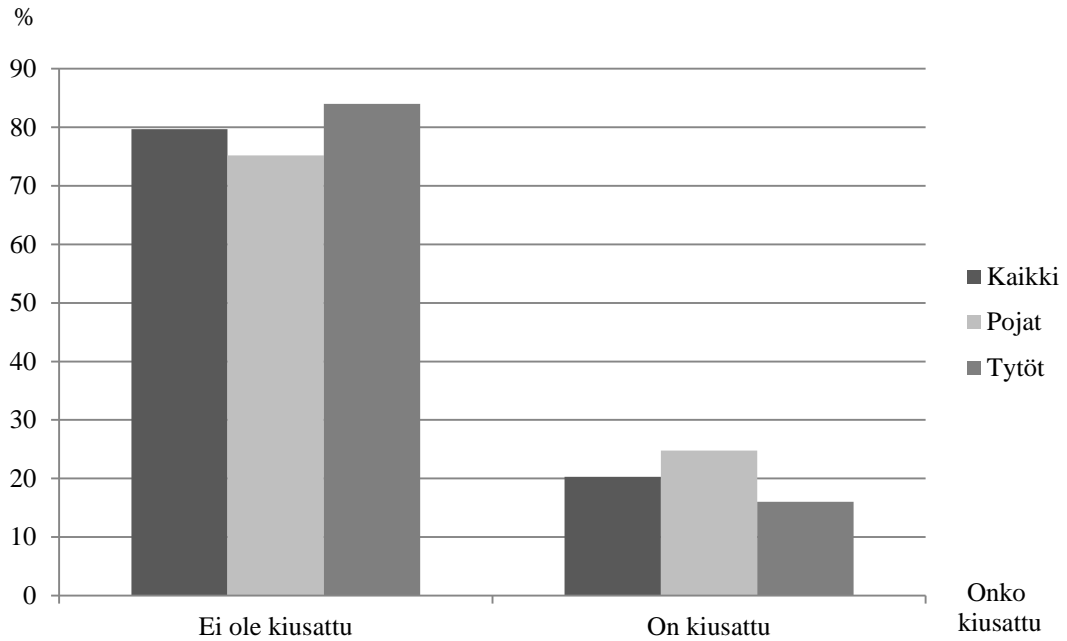
- en
- kyllä

37. Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi? Vastaa jokaiselle riville.

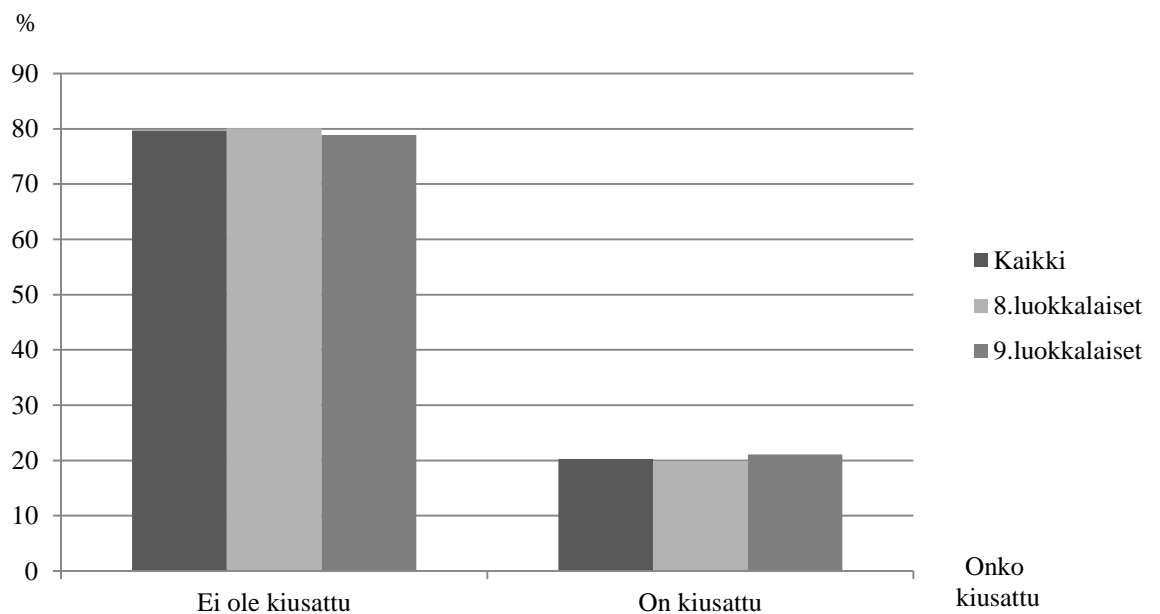
	Lisääntynyt	Ei vaikutusta	Vähentynyt
• Liikunta välitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta muuten koulupäivän aikana (esim. koulun liikuntatapahtumat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta koulumatkoilla (koulumatkat kävellen tai pyöräillen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. kerhot, liikuntaseuran harjoitukset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. liikunta kavereiden kanssa tai yksin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIITE 2. Erilaisia fyysisen aktiivisuuden suosituksia. (Ropponen 2014, 8.)

Lähde	Kohde-ryhmä	Useus ja kesto	Intensiteetti	Lihaskunto, luiden kunto ja notkeus	Lisähuomioita, joita suosituksessa on haluttu tuoda ilmi.
Biddle ym. 1998	5–18 v	Päivittäin vähintään 60 min, voidaan saavuttaa kumuloituvasti	Kohtalainen tai korkea	2 kertaa viikossa lihaskuntoa, notkeutta ja luiden kuntoa parantavaa liikuntaa.	Vähän liikkuvat voivat aloittaa 30 minuutin päivittäisellä liikkumisella.
Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008	13–18v	Päivittäin 60–90 min, voidaan saavuttaa kumuloituvasti	Runsaasti jaksoja, (mie-luiten >10min), jolloin hengitys ja syke kiihtyvät ainakin vähän.	Vähintään 3 kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa.	Ilo, hauskuus, monipuolisuus, ei yli 2h paikallaan, ikään sopivalla tavalla.
Physical Activity Guidelines for Americans 2008	Lapset ja nuoret	Päivittäin vähintään 60 min, voidaan saavuttaa kumuloituvasti	Kohtalainen tai korkea. Vähintään 3 kertaa/vk korkea	Vähintään 3 kertaa viikossa lihaskuntoa ja luiden kuntoa edistävää liikuntaa.	Ikään sopivaa, nautittavaa, vaihtelevaa
Strong ym.2005	Kouluikäiset	Päivittäin vähintään 60 min, voidaan saavuttaa kumuloituvasti	Kohtalainen tai korkea		Ikään sopivalla tavalla, nautittavaa, monipuolista. Passiivisille aluksi 30 min/pv.
Tremblay ym. 2011	12–17v	Päivittäin vähintään 60 min, voidaan saavuttaa kumuloituvasti	Kohtalainen tai korkea Korkean intensiteetin liikuntaa tulisi olla 3 kertaa viikossa	Vähintään 3 kertaa viikossa lihaskuntoa ja luiden kuntoa edistävää liikuntaa.	Monipuolisesti, nautittavaa, turvallista, passiivisten tulee aloittaa pienemmällä määrällä. Suositukset ylittävä liikunta tarjoaa lisähyötyjä terveydelle.
WHO 2010	5–17	Päivittäin vähintään 60 min.	Kohtalainen tai korkea. Korkean intensiteetin liikuntaa tulisi olla 3 kertaa viikossa	Vähintään 3 kertaa viikossa lihaskuntoa ja luiden kuntoa edistävää liikuntaa.	Suosituksien ylittävä liikunta tarjoaa lisähyötyjä terveydelle. Liikunnasta suurin osa tulisi olla aerobista.



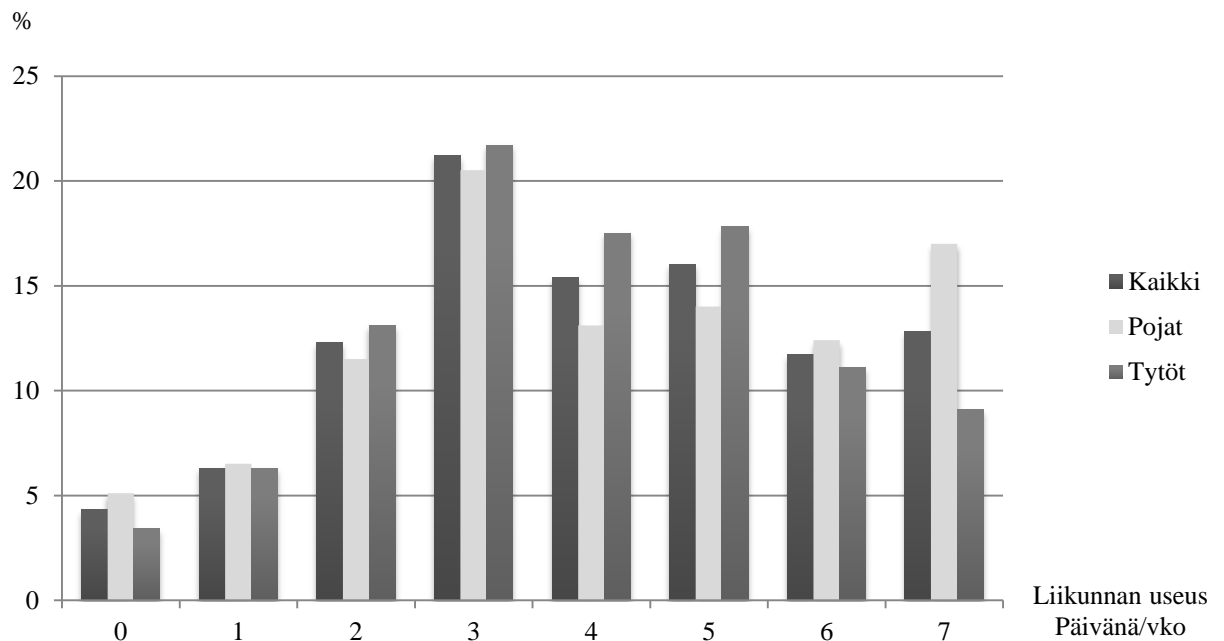
LIITE 3. Tutkimuslukukauden aikana koulukiusaamista kokeneet 8.- ja 9. luokkalaiset pojat ja tytöt Liikkuva koulu -hankkeen kouluissa. (n=1208)



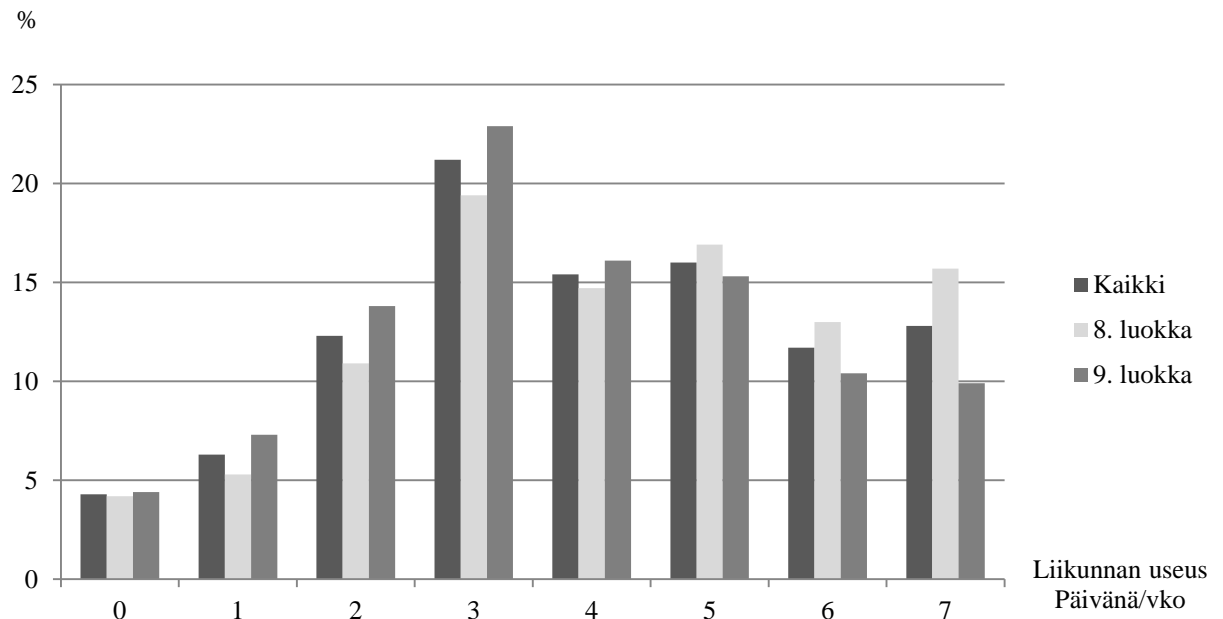
LIITE 4. Tutkimuslukukauden aikana koulukiusaamista kokeneet 8.- ja 9.luokkalaiset pojat ja tytöt Liikkuva koulu- hankkeen kouluissa. (n=1207)

LIITE 5. Koulukiusaamiseen osallistuneiden ja -osallistumattomien oppilaiden määrä tutkimuslukukauden aikana.

Onko kiusannut tämän lukukauden aikana	Kaikki (n=1207) %	Pojat (n=569) %	Tytöt (n=635) %	8. luokka (n=592) %	9. luokka (n=615) %
Ei ole kiusannut	79.5	71.7	86.5	80.1	78.9
On kiusannut	20.5	28.3	13.5	19.9	21.1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0



LIITE 6. Oppilaiden edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan useus. Sukupuolen mukaan. (n=1215)

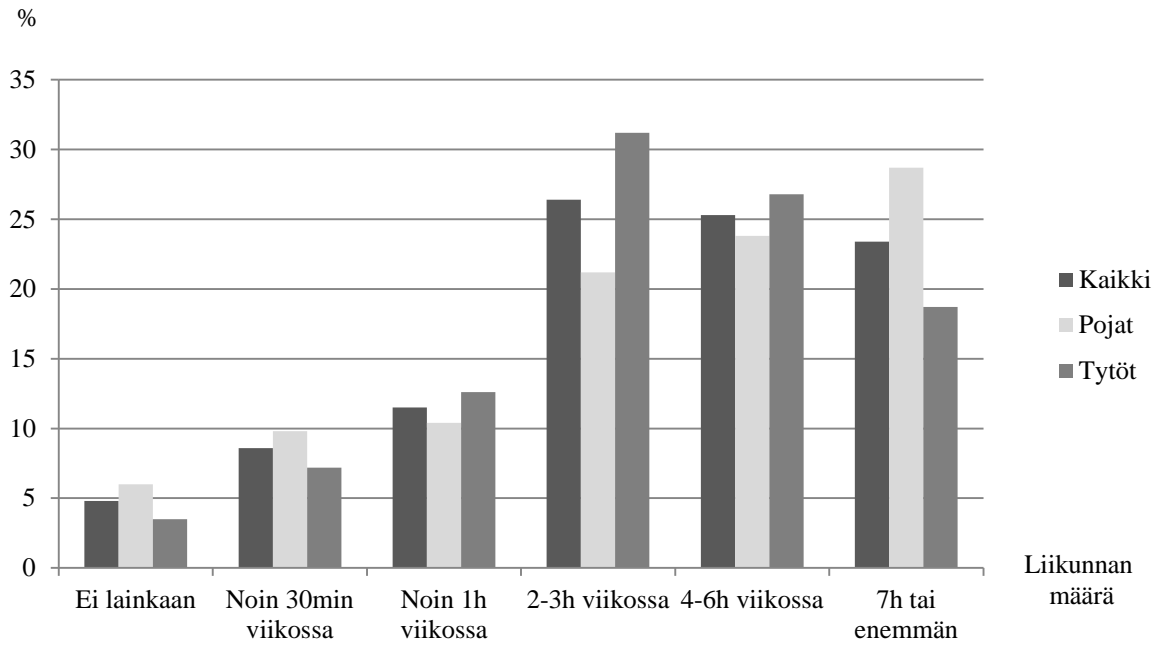


LIITE 7. Oppilaiden edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan useus. Luokka-asteen mukaan. (n=1215)

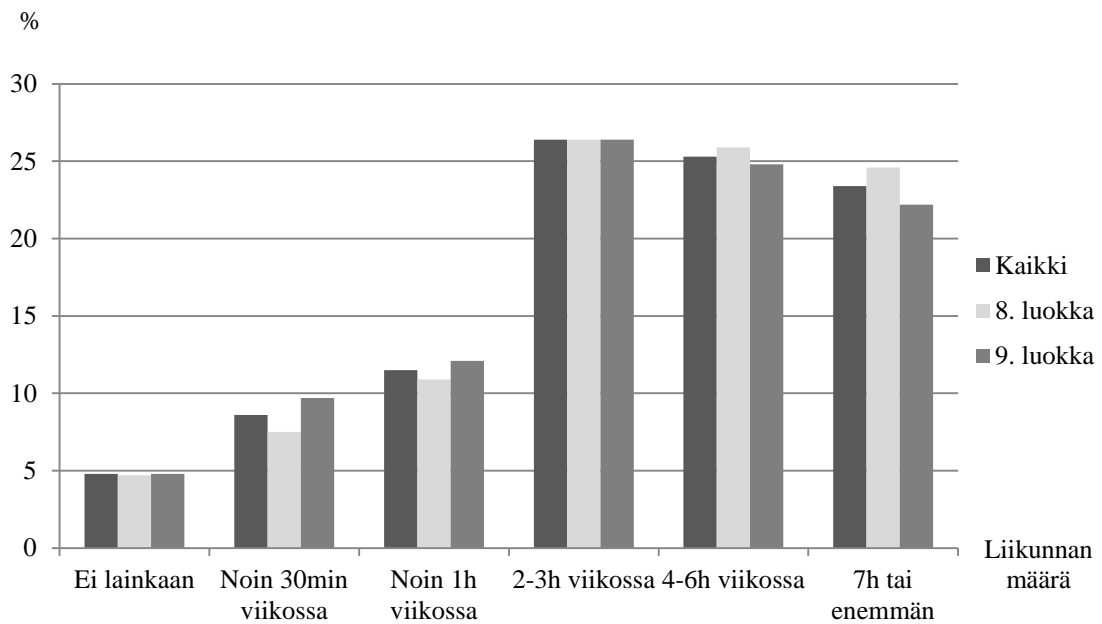
LIITE 8. Sukupuolten ja luokka-asteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kuinka monena päivänä on liikkunut vähintään 60min. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	572	5.06	2.06	1.778	.076
Tytöt	640	4.87	1.81		
Luokkataso	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
8.luokka	599	5.16	1.96	3.658	.000*
9.luokka	616	4.76	1.88		

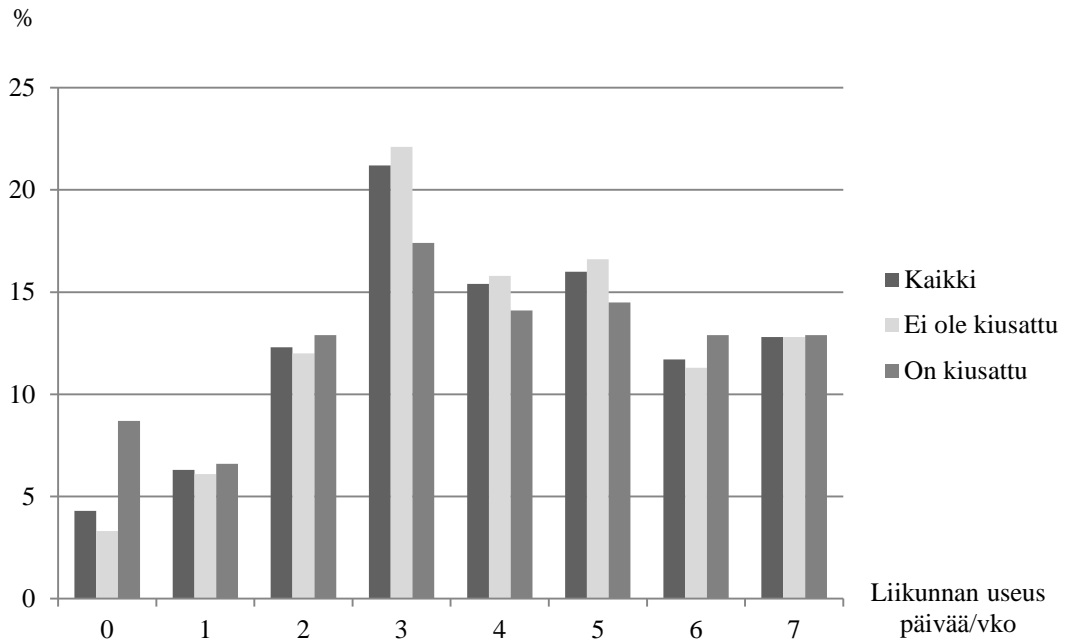
*p<0.05



LIITE 9. Oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä. Sukupuolen mukaan. (n=1219)



LIITE 10. Oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä. Luokka-asteen mukaan. (n=1219)



LIITE 11. Koulukiusatuksi itsensä kokemisen yhteys liikunnan useuteen.

LIITE 12. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden ja niiden, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kuinka monena päivänä on liikunnut vähintään 60min kyselyä edeltävän viikon aikana. T-testi.

Kiusattu	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	953	5.00	1.88	1.393	.164
Kyllä	241	4.81	2.12		

LIITE 13. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun riipeän liikunnan määrä.

Liikunnan määrä viikossa	Kaikki (n=1219) %	Ei ole kiusattu (n=957) %	On kiusattu (n=241) %
Ei lainkaan	4.7	4.3	7.1
noin 1/2h viikossa	8.5	8.5	9.1
noin tunnin viikossa	11.4	10.7	14.5
2-3h viikossa	26.4	27.4	19.9
4-6h viikossa	25.3	24.9	28.2
7h tai enemmän viikossa	23.4	24.3	21.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=11,472$, $p=.043$

LIITE 14. Koulukiusaamiseen osallistuneiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä niiden erot kuinka monena päivänä on liikkunut vähintään 60min. T-testi.

Kiusannut	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Ei	948	5.02	1.91	2.400	.017*
Kyllä	245	4.69	2.03		

* $p<0.05$

LIITE 15. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan useus. Sukupuolen mukaan.

Oppilas liikkuu vähintään 60min (Päivää/Vko)	Pojat / Ei kiusattu (n=422) %	Pojat / On kiusattu (n=139) %	Tytöt / Ei kiusattu (n=530) %	Tytöt / On kiusattu (n=100) %
0	5.0	5.8	1.9	12.0
1	5.9	7.2	6.2	6.0
2	10.7	13.7	13.0	12.0
3	21.6	17.3	22.6	17.0
4	12.6	15.1	18.5	13.0
5	14.2	13.7	18.3	16.0
6	11.8	13.7	10.9	12.0
7	18.2	13.7	8.5	12.0
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=16,676, p=.020$

LIITE 16. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan useus. Luokka-asteen mukaan.

Oppilas liikkuu vähintään 60min (Päivää/Vko)	8. luokka / Ei kiusattu (n=472) %	8. luokka / On kiusattu (n=115) %	9. luokka / Ei kiusattu (n=481) %	9. luokka / On kiusattu (n=126) %
0	3.8	6.1	2.7	11.1
1	5.3	4.3	6.9	8.7
2	9.3	14.8	14.6	11.1
3	20.1	17.4	24.1	17.5
4	15.0	13.9	16.6	14.3
5	18.2	12.2	15.0	16.7
6	11.9	18.3	10.8	7.9
7	16.3	13.0	9.4	12.7
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=16,676, p=.020$

LIITE 17. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus. Sukupuolen mukaan.

Oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan	Pojat / Ei kiusattu (n=429) %	Pojat / On kiusattu (n=140) %	Tytöt / Ei kiusattu (n=529) %	Tytöt / On kiusattu (n=98) %
Ei koskaan	2.1	2.9	1.7	4.1
Harvemmin kuin kerran viikossa	6.8	9.3	6.0	4.1
Kerran viikossa	8.6	7.9	11.0	7.1
2-3 kertaa viikossa	23.3	25.7	31.6	26.5
4-6 kertaa viikossa	32.6	27.9	32.1	35.7
Kerran päivässä	14.9	16.4	12.9	11.2
Useita kertoja päivässä	11.7	10.0	4.7	11.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,566$, $p=.363$

LIITE 18. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden vapaa-ajallaan harrastetun reippaan liikunnan useus. Luokka-asteen mukaan.

Oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan	8. luokka / Ei kiusattu (n=471) %	8. luokka / On kiusattu (n=114) %	9. luokka / Ei kiusattu (n=488) %	9. luokka / On kiusattu (n=126) %
Ei koskaan	2.1	4.4	1.6	3.2
Harvemmin kuin kerran viikossa	5.3	6.1	7.4	8.7
Kerran viikossa	7.4	5.3	12.3	9.5
2-3 kertaa viikossa	27.4	24.6	28.5	27.0
4-6 kertaa viikossa	32.3	33.3	32.4	28.6
Kerran päivässä	15.7	16.7	11.9	11.9
Useita kertoja päivässä	9.8	9.6	5.9	11.1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,566$, $p=.363$

LIITE 19. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun riipeän liikunnan määrä. Sukupuolen mukaan.

Oppilas harrastaa riipeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella	Pojat / Ei kiusattu (n=427) %	Pojat / On kiusattu (n=140) %	Tytöt / Ei kiusattu (n=529) %	Tytöt / On kiusattu (n=99) %
Ei lainkaan	5.6	7.9	3.2	5.1
Noin 30min viikossa	9.8	10.7	7.2	6.1
Noin tunnin viikossa	9.1	13.6	11.9	16.2
2-3 tuntia viikossa	21.8	17.1	31.9	24.2
4-6 tuntia viikossa	22.0	29.3	27.2	27.3
7 tuntia tai enemmän viikossa	31.6	21.4	18.5	21.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=11,472, p=.043$

LIITE 20. Koulukiusatuksi itsensä kokeneiden oppilaiden kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä. Luokka-asteen mukaan.

Oppilas harrastaa ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella	8. luokka / Ei kiusattu (n=471) %	8. luokka / On kiusattu (n=115) %	9. luokka / Ei kiusattu (n=486) %	9. luokka / On kiusattu (n=126) %
Ei lainkaan	4.5	6.1	4.1	7.9
Noin 30min viikossa	7.2	9.6	9.7	8.7
Noin tunnin viikossa	9.6	14.8	11.7	14.3
2-3 tuntia viikossa	27.2	20.0	27.6	19.8
4-6 tuntia viikossa	25.3	29.6	24.5	27.0
7 tuntia tai enemmän viikossa	26.3	20.0	22.4	22.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=11,472, p=.043$

LIITE 21. Kuinka monena päivänä oppilas liikkuu vähintään 60min koulukiusaamisen eri luokissa sukupuolen mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas liikkuu vähintään 60min (Päivää/Vko)	Pojat / Ei ole kiusannut (n=400) %	Pojat / On kiusannut (n=158) %	Tytöt / Ei ole kiusannut (n=546) %	Tytöt / On kiusannut (n=86) %
0	4.8	6.3	2.9	7.0
1	5.5	8.9	6.2	7.0
2	11.3	11.4	13.0	14.0
3	19.0	24.7	21.1	24.4
4	14.5	10.1	17.6	18.6
5	13.8	13.3	19.4	8.1
6	12.3	12.7	10.8	11.6
7	19.0	12.7	9.0	9.3
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=13,691$, $p=.057$

LIITE 22. Kuinka monena päivänä oppilas liikkuu vähintään 60min koulukiusaamisen eri luokissa luokkatason mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas liikkuu vähintään 60min (Päivää/Vko)	8. luokka / Ei ole kiusannut (n=471) %	8. luokka / On kiusannut (n=118) %	9. luokka / Ei ole kiusannut (n=477) %	9. luokka / On kiusannut (n=127) %
0	4.0	5.1	3.4	8.7
1	5.3	5.9	6.5	10.2
2	10.4	11.9	14.0	12.6
3	18.7	22.0	21.8	26.8
4	14.9	14.4	17.6	11.8
5	18.5	10.2	15.7	12.6
6	12.5	15.3	10.3	9.4
7	15.7	15.3	10.7	7.9
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=13,691$, $p=.057$

LIITE 23. Kuinka usein oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan koulukiusaamisen eri luokissa sukupuolen mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan	Pojat / Ei ole kiusannut (n=407) %	Pojat / On kiusannut (n=159) %	Tytöt / Ei ole kiusannut (n=544) %	Tytöt / On kiusannut (n=85) %
Ei koskaan	2.5	1.9	1.8	3.5
Harvemmin kuin kerran viikossa	7.6	7.5	5.7	5.9
Kerran viikossa	9.3	5.7	11.2	7.1
2-3 kertaa viikossa	22.4	28.3	30.5	32.9
4-6 kertaa viikossa	32.9	27.7	32.4	32.9
Kerran päivässä	14.5	17.0	12.3	15.3
Useita kertoja päivässä	10.8	11.9	6.1	2.4
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,796$, $p=.340$

LIITE 24. Kuinka usein oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan koulukiusaamisen eri luokissa luokkatason mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas harrastaa reipasta liikuntaa vapaa-aikanaan	8. luokka / Ei ole kiusannut (n=470) %	8. luokka / On kiusannut (n=117) %	9. luokka / Ei ole kiusannut (n=483) %	9. luokka / On kiusannut (n=128) %
Ei koskaan	2.3	3.4	1.9	2.3
Harvemmin kuin kerran viikossa	5.7	5.1	7.5	8.6
Kerran viikossa	7.4	5.1	13.3	7.0
2-3 kertaa viikossa	26.2	30.8	28.0	28.9
4-6 kertaa viikossa	33.2	28.2	31.9	30.5
Kerran päivässä	15.7	16.2	10.8	16.4
Useita kertoja päivässä	9.4	11.1	6.8	6.3
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=6,796$, $p=.340$

LIITE 25. Koulukiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden. kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä.

Liikunnan määrä viikossa	Kaikki (n=1219) %	Ei ole kiusannut (n=952) %	On kiusannut (n=245) %
Ei lainkaan	4.7	4.5	6.1
noin 1/2h viikossa	8.5	8.5	9.0
noin tunnin viikossa	11.4	10.2	15.9
2-3h viikossa	26.4	26.4	25.7
4-6h viikossa	25.3	25.7	24.1
7h tai enemmän viikossa	23.4	24.7	19.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=9,461$, $p=.092$

LIITE 26. Kuinka usein oppilas harrastaa ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella koulu-
kiusaamisen eri luokissa sukupuolen mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas harras- taa ripeää liikun- taa kouluajan ulkopuolella	Pojat / Ei ole kiusannut (n=405) %	Pojat / On kiu- sannut (n=159) %	Tytöt / Ei ole kiusannut (n=545) %	Tytöt / On kiu- sannut (n=85) %
Ei lainkaan	6.4	5.7	3.1	5.9
Noin 30min viikossa	10.1	10.1	7.0	7.1
Noin tunnin viikossa	7.4	17.0	12.3	14.1
2-3 tuntia vii- kossa	20.5	21.4	30.8	34.1
4-6 tuntia vii- kossa	24.0	23.9	27.2	24.7
7 tuntia tai enemmän vii- kossa	31.6	22.0	19.6	14.1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=9,461$, $p=.092$

LIITE 27. Kuinka usein oppilas harrastaa ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella koulu-
kuisaamisen eri luokissa luokkatason mukaan. (Koulukiusaajat)

Oppilas harras- taa ripeää liikun- taa kouluajan ulkopuolella	8. luokka / Ei ole kiusannut (n=472) %	8. luokka / On kiusannut (n=116) %	9. luokka / Ei ole kiusannut (n=480) %	9. luokka / On kiusannut (n=129) %
Ei lainkaan	4.2	6.9	4.8	5.4
Noin 30min viikossa	7.4	8.6	9.6	9.3
Noin tunnin viikossa	8.9	17.2	11.5	14.7
2-3 tuntia vii- kossa	26.5	24.1	26.3	27.1
4-6 tuntia vii- kossa	25.8	26.7	25.6	21.7
7 tuntia tai enemmän vii- kossa	27.1	16.4	22.3	21.7
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2=9,461$, $p=.092$

LIITE 28. Koulukiusaamisen muuttujien ja liikuntamotiivien väliset korrelaatiot Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen mukaan.

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Hyvinvointimotiivi	-				
2. Sosiaalisuus- ja kilpailumotiivi	.585**	-			
3. Ulkoinen motiivi	.483**	.415**	-		
4. Onko oppilas kokenut kiusaamista koulussa tämän lukukauden aikana	.045	.001	-.082**	-	
5. Onko oppilas osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen koulussa tämän lukukauden aikana	.089**	.001	-.038	.396**	-

**) Korrelaatiot tilastollisesti merkitseviä (p<0.01)

LIITE 29. Koulukiusaamisen muuttujien ja liikkumattomuuden syiden väliset korrelaatiot Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen mukaan. (8. luokka)

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Liikunnan arvostamattomuus	-				
2. Ympäristön tarjonta	.506**	-			
3. Liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset	.690**	.397**	-		
4. On kokenut kiusaamista koulussa tämän lukukauden aikana	.068	.042	.138**	-	
5. On osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen koulussa tämän lukukauden aikana	.065	.040	.125**	.445**	-

**) Korrelaatiot tilastollisesti merkitseviä (p<0.01)

LIITE 30. Koulukiusaamisen muuttujien ja liikkumattomuuden syiden väliset korrelaatiot Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen mukaan. (9. luokka)

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Liikunnan arvostamattomuus	-				
2. Ympäristön tarjonta	.494**	-			
3. Liikunnan hyödyttömyys ja terveysvaikutukset	.647**	.379**	-		
4. On kokenut kiusaamista koulussa tämän lukukauden aikana	.191**	.140**	.225**	-	
5. On osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen koulussa tämän lukukauden aikana	.201**	.126**	.180**	.351**	-

**) Korrelaatiot tilastollisesti merkitseviä (p<0.01)

LIITE 31 Edellisen seitsemän päivän aikana harrastettu liikunta sukupuolen ja luokka-asteen mukaan.

Oppilas liikkuu vähintään 60min (Päivää/Vko)	Pojat / 8.luokka (n=282)	Pojat / 9.luokka (n=290)	Tytöt / 8.luokka (n=315)	Tytöt / 9.luokka (n=325)
	%	%	%	%
0	4,6	5,5	3,5	3,4
1	5,3	7,6	5,4	7,1
2	9,2	13,8	12,4	13,8
3	16,0	24,8	22,2	21,2
4	12,8	13,4	16,5	18,5
5	16,7	11,4	17,1	18,5
6	14,5	10,3	11,7	10,5
7	20,9	13,1	11,1	7,1
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

Pojat ($\chi^2=19,548$, p=.007), tytöt ($\chi^2=4,677$, p=.699)