

**LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN JA URHEILUSEURATOIMINTAAN
OSALLISTUMISEN YHTEYS KOULUKIUSAAMISEEN 5., 7. JA 9. LUOKAN
OPPILAILLA**

Nea Rasi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Rasi, N. 2021. Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys koulukiusaamiseen 5., 7. ja 9. luokan oppilailla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 73 s.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaiden liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen ja koulukiusaajana toimimiseen. Lisäksi selvitin, eroavatko tulokset oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen suhteen. Tutkimuksen aineisto oli koottu WHO-Koululaistutkimukseen vuonna 2014 osallistuneiden suomenkielisen perusopetuksen 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden kyselyvastauksista (N=5925; tyttöjä 3011, poikia 2914). Kaikki tilastomatemattiset analyysit (ristiintaulukoinnit sekä binääriset logistiset regressioanalyysit) suoritettiin käyttämällä IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa.

Tulosten mukaan koulukiusatuksi joutumisen yleisyys vaihteli 18,8–36,3 prosentin ja koulukiusaajana toimimisen 11,7–31,9 prosentin välillä. Sekä koulukiusatuksi joutuminen että koulukiusaajana toimiminen oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. Koulukiusatuksi joutumisen kokemuksia esiintyi enemmän 5. luokan oppilailla ja vähemmän 7.- ja 9. luokilla. Koulukiusaajana toimiminen oli puolestaan yleisintä 7. luokalla sekä tyttöjen että poikien joukossa. Liikunta-aktiivisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen, mutta ei koulukiusaajana toimimiseen. Yleensä ne oppilaat, jotka liikkuvat vähemmän, kokivat kiusaamista enemmän verrattuna oppilaisiin, jotka liikkuvat useammin. Osaltaan myös liikuntasuosittelun mukaisesti, ja niiden yli, liikkuvat kokivat enemmän kiusaamista. Tyttöillä ja 9. luokan oppilailla urheiluseuratoiminta oli yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen; he, jotka osallistuivat urheiluseuran toimintaan, kokivat pienemmällä todennäköisyydellä koulukiusaamista.

Koulukiusaaminen on yleinen ongelma kouluissa ja siksi sitä on tärkeää tutkia. Tämä pro gradu -tutkielman perusteella näyttäisi koulukiusatuksi joutumisen näkökulmasta siltä, että mahdollisesti ainakin kaikista vähiten liikkuvat oppilaat hyötyvät siitä, että heidän liikunta-aktiivisuutensa lisääntyisi. Samoin myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen saattaisi ehkäistä koulukiusatuksi joutumista.

Asiasanat: koulukiusaaminen, liikunta-aktiivisuus, urheiluseuratoiminta, WHO-Koululaistutkimus

ABSTRACT

Rasi, N. 2021. The associations between physical activity, sport club participation and school bullying among 5th, 7th, and 9th grades. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 73 pp.

The purpose of this master's thesis was to examine the associations between physical activity, sport club participation and bullying in school. In addition, the purpose was to investigate if the results depended on students' gender and grades. The data of the study was collected in the Finnish sample of The Health Behavior in School-aged Children study (HBSC) 2014. The sample used in this study included 5925 students (girls n= 3011, boys n= 2914) in three grades: 5, 7 and 9. The associations between physical activity, sport club participation and school bullying were examined with crosstabs and binary logistic regression analysis. IBM SPSS Statistics 26 -software was used for all the statistical analyzes.

The results of this study showed that the prevalence of being school bullied ranged from 18,8 to 36,3 and bullying others from 11,7 to 31,9 percent. Boys were both bullied by other students and bullied other students more often than girls. 5th grade students reported a higher prevalence of being bullied compared to 7th and 9th grade students. Bullying others was more common among 7th grade students than 5th and 9th grades. There was a significant association between physical activity and school bullying. Physical activity was connected to being bullied at school but not to bullying others. Commonly, students who were less physically active were bullied more often at school compared to students who were more physically active. On the other hand, some of the analyses showed that also those students who adherence to physical activity recommendations had higher odds to be bullied at school. Sport club participation was associated with school bullying among girls and 9th grade students. Those girls and 9th grades who participated in sport clubs had lower odds to be bullied at school.

School bullying is a common problem at schools and therefore it is important to get more information about school bullying. The present findings show that at least students who were least physically active could benefit from increasing physical activity because it might decrease the odds of being bullied at school. Also, sport club participation could prevent school bullying.

Key words: school bullying, physical activity, sport participation, HBSC study

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KIUSAAMINEN.....	4
2.1 Mistä kiusaamisesta on kyse?	4
2.2 Kiusaaminen koulumaailmassa	7
2.2.1 Koulukiusaaminen ja sen yleisyys Suomessa.....	8
2.2.2 Koulukiusaamisen esiintyminen kansainvälisesti	10
2.3 Roolit kiusaamistilanteissa	13
2.3.1 Kiusatuksi joutuminen.....	14
2.3.2 Kiusaajana toimiminen	16
3 KIUSAAMISEN JA LIIKUNNAN VÄLISET YHTEYDET.....	18
3.1 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus Suomessa.....	18
3.2 Kiusaaminen koulujen liikuntatilanteissa.....	19
3.3 Liikunta-aktiivisuus ja koulukiusaaminen.....	21
3.4 Urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys kiusaamiseen.....	23
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	26
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	26
4.2 Tutkimuksen kohdejoukko	27
4.3 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat	27
4.4 Tilastolliset analyysit.....	30
5 TULOKSET	32
5.1 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulukiusaamisen.....	32

5.2	Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta ja liikunta-aktiivisuus.....	34
5.3	Koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevat tekijät	37
5.4	Koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevat tekijät	44
6	POHDINTA.....	47
6.1	Tulosten yhteenveto.....	47
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	51
6.3	Jatkotutkimusehdotukset ja johtopäätökset	53
	LÄHTEET	56

1 JOHDANTO

Koulukiusaaminen on aihe, josta puhutaan paljon ja joka on ollut esillä myös tiedotusvälineissä suurissa määrin vuosien aikana. Koulukiusaaminen tarkoittaa koulussa tapahtuvaa tahallista toisen oppilaan vahingoittamista tai toistuvaa toiseen kohdistettua vihamielistä käytöstä. Lisäksi kiusaamiseen liittyy osapuolten välillä vallitseva epätasapaino. (Olweus 1997.) Koulukiusaamisesta on tullut kasvava kansainvälinen huolenaihe julkisuuteen tulleiden kouluväkivaltatapausten seurauksena (Levine & Tamburrino 2014) ja kiusaaminen onkin yleisin väkivallan muoto kouluissa (Menesini & Salmivalli 2017). Kiusaaminen on myös aihe, joka on ajankohtainen jatkuvasti ja siksi koen, että omien tietojen lisääminen kiusaamisesta on tärkeää myös tulevaa opettajan ammattia ajatellen.

Kiusaaminen on herättänyt laajalti huolta, koska se vahingoittaa nuorten tervettä kehitystä (Burk, DiRenzo & Fuller 2019). Koulukiusaaminen onkin yksi merkittävä syy lasten ja nuorten kansanterveydellisten ongelmien taustalla (Cho & Lee 2018). Kiusaamisen kielteisiä seurauksia on tutkittu paljon; kiusaamisen on usein todettu heikentävän esimerkiksi nuorten akateemisia saavutuksia koulussa (Feldman ym. 2014; Strøm, Thoresen, Wentzel-Larsen & Dyb 2013; Hammig & Jozkowski 2013) ja vahingoittavan mielenterveyttä (Nilsson, Gustafsson & Svedin 2012). Varsinkin kiusaamisen yhteydestä masennukseen on paljon näyttöä (esim. Cole ym. 2016; Duan ym. 2020; Hansson, Gamy, Vilhjálmsón & Kristjánsdóttir 2019; Kirklewski, Watson & Lauckner 2021; Nilsson ym. 2012; Schneider, O'donnell, Stueve & Coulter 2012). Sekä kiusatulla että kiusaajalla on suurempi riski sairastua masennukseen. Oppilaalla, jota kiusataan usein, voi olla seitsemän kertaa suurempi todennäköisyys masentua verrattuna oppilaaseen, jota ei kiusata. Myös oppilaalla, joka kiusaa muita, masennusriski on kolme kertaa suurempi niihin oppilaisiin verrattuna, jotka eivät koskaan kiusaa. (Brunstein-Klomek ym. 2007.) Kiusaamisen kokeminen on liitetty myös lisääntyneisiin toivottomuuden tunteisiin. Pojilla toivottomuuden kokemukset ovat yleisempiä kuin tytöillä ja siksi pojat saattavat olla alttiimpia masentumaan kiusaamisen seurauksena. (Siyahhan, Aricak & Cayirdag-Acar 2012.) Lisäksi itsemurhien ja itsemurhayritysten riski on suurempi kiusatuilla (Brunstein-Klomek ym. 2007; Duan ym. 2020; Goldbach, Sterzing & Stuart 2018; Schneider ym. 2012; Sibold,

Edwards, Murray-Close & Hudziak 2015; Silberg ym. 2016) ja kiusaajilla (Brunstein-Klomek ym. 2007). Kiusatuilla nuorilla on myös enemmän traumaan liittyviä oireita (Nielsen ym. 2015; Nilsson ym. 2012) eli ahdistusta (Nilsson ym. 2012), uniongelmia (Hansson ym. 2019; van Geel, Goemans & Vedder 2016) ja psykosomaattista oireilua (Gini & Pozzoli 2013) verrattuna ikätovereihin, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista.

Suomen lainsäädännössä puututaan koulukiusaamiseen takaamalla oikeus sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti turvalliseen opetus- ja oppimisympäristöön (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 9). Suomen perusopetuslain (1998, 29 §) mukaisesti kouluilla on vastuu ilmoittaa kaikenlaisesta kiusaamisesta, häirinnästä ja väkivallasta jokaiselle asianomaiselle sekä lisäksi tapahtumaan osallistuvien osapuolten vanhemmille tai muille laillisille edustajille. Kouluilla tulee olla omat järjestyssäännöt, joiden avulla osaltaan taataan turvallinen ja viihtyisä kouluympäristö (Perusopetuslaki 1998, 29 §). Kouluilla on opetusvastuun lisäksi tehtävänä huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Vuodesta 2003 lähtien opetussuunnitelmassa tulee lain mukaan olla osio, jossa kuvataan, kuinka oppilaita suojataan väkivallalta, häirinnältä sekä kiusaamiselta. Opetuksen järjestäjien tulee omalta osaltaan myös noudattaa ja valvoa opetussuunnitelmaan kirjattuja mainintoja. (Luopa ym. 2008, 9.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014, 27) ja myös lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019, 22) todetaan, ettei minkäänlaista kiusaamista hyväksytä ja siihen puututaan.

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas 2013). Hyvät motoriset taidot lapsuudessa ennustavat liikunnallisesti aktiivisempaa nuoruutta (Aaltonen ym. 2015; Barnett ym. 2009) ja siksi lasten ja nuorten liikkumiseen tulee kiinnittää huomiota ja liikkumista on hyvä tukea eri tavoin. Sekä kotimaisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että suurin osa lapsista ja nuorista ei tavoita suositeltua määrää liikuntaa päivittäin ja liikunta-aktiivisuus vähenee iän lisääntyessä (Husu ym. 2019; Inchley ym. 2017). Lapsuudessa koettu kiusaaminen on yhteydessä fyysiseen inaktiivisuuteen nuorilla aikuisilla riippumatta muista lapsuuden olosuhteista (Kestilä ym. 2015) ja siksi on mielestäni tärkeää selvittää, millaisia tekijöitä perusopetuksessa olevien oppilaiden kiusaamisen taustalla mahdollisesti on. Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena on selvittää Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO)

koululaistutkimuksen (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) eli Suomessa WHO-Koululaistutkimuksena tunnetun tutkimuksen vuoden 2014 aineiston pohjalta, miten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen ovat yhteydessä koulukiusaamiseen. Liikunnalla on tutkitusti paljon myönteisiä yhteyksiä sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin ja onkin mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten oppilaiden liikunta-aktiivisuus sekä urheiluseuratoimintaan osallistuminen ovat yhteydessä koulukiusatuksi joutumisen kokemuksiin sekä koulukiusaajana toimimiseen.

2 KIUSAAMINEN

2.1 Mistä kiusaamisessa on kyse?

Kiusaaminen (*engl. bullying, victimization*) tarvitsee määritelmän, jotta kaikkea kielteistä toimintaa ja ihmisten välisiä ristiriitoja ei luettaisi kiusaamiseksi (Hamarus & Kaikkonen 2011). Olweuksen (1997) mukaan kiusaaminen on aggressiivista käyttäytymistä tai tahallista vahingoittamista, joka kohdistuu toiseen ihmiseen. Lisäksi kiusaaminen on toistuvaa toimintaa ja siihen liittyy osapuolten välillä vallitseva epätasapaino (Olweus 1997). Kiusaamisesta ei ole olemassa vain yhtä yleismaailmallista määritelmää (Macklem 2003, 1), mutta tämä edellinen Olweuksen kiusaamisen määritelmä on kuitenkin laajalti hyväksytty ja käytetty kansainvälisesti (Macklem 2003, 1; Salmivalli 1998a, 1).

Olweuksen (1997) määritelmä sisältää kolme keskeistä ominaisuutta, jotka toistuvat useimmissa kiusaamisen määritelmissä. Ensimmäinen on kiusaamisen tarkoituksenmukaisuus; kiusaamisen tarkoituksena on satuttaa tai aiheuttaa haittaa toiselle osapuolelle (Olweus 2013). Myös esimerkiksi Hamarus (2008, 12–13) sekä Salmivalli (2016, luku 1) ovat määritelleet kiusaamiseen kuuluvaksi tarkoituksenmukaisuuden. Kiusaaminen on tahallista, toiseen kohdistuvaa vihamielistä käyttäytymistä (Salmivalli 2016, luku 1). Käsitettä määriteltäessä on kuitenkin huomioitava myös kiusaamisen kokemuksellinen puoli. Salmivallin (2016, luku 1) mukaan kiusaamisessa olennaista on, että se tuottaa kiusaamisen kohteelle mielipahaa.

Toiseksi yhteistä monille kiusaamisen määritelmille on se, että niissä toistuu kiusaamisen jatkuvuus (Graham 2016; Hand 2016; Olweus 1997; Pörhölä 2008; Salmivalli 2016, luku 1). Jotkut tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että määritelmissä esiintyvän kiusaamisen toistuvuuden ei pitäisi olla tarkoituksenmukainen osa määritelmää (Hamarus & Kaikkonen 2011; Juvonen & Graham 2014). Hamarus ja Kaikkonen (2011) ovat perustelleet toistuvuuden sopimattomuutta sillä, että pitkäkestoisuuden piirre määritelmässä saattaa haitata kiusaamisen havaitsemista ja varhaista puuttumista. Toistuvuuden määritelmä antaa kiusaamiselle luvan jatkua liian pitkään (Hamarus 2008, 14). Myös jo yksi traumaattinen kokemus voi saada kiusatun pelkäämään ja odottamaan kiusaamisen jatkumista (Juvonen & Graham 2014).

Kolmas kiusaamisen määritelmään usein sisältyvä yhteinen tekijä on epätasaväkisyys kiusatun ja kiusaajan välillä. Hamarus (2008, 12) on todennut, että kiusaamistilanteessa osapuolten välillä voi vallita ruumiillinen, henkinen tai sosiaalinen epätasapaino, minkä seurauksena kiusattu on epätasa-arvoisessa asemassa kiusaajaan tai kiusaajiin nähden. Kiusaamisen perimmäisenä syynä on usein kiusaajan halu saada omaa asemaansa nostettua (Hamarus 2008, 12–13). Usein kiusattua pidetään jollain tavalla haavoittuvaisena; hänellä on alhaisempi sosiaalinen asema tai kiusattu on huomattavasti erilainen tai sosiaalisesti näkymättömämpi (Hand 2016). Kiusaamiselle ominaista onkin, että fyysisesti vahvempi tai sosiaalisesti näkyvämpi käyttää valtaansa väärin ja siten kiusaamiseen liittyy kiinteästi kohdennettu pelottelu ja/tai nöyryytys (Juvonen & Graham 2014). Olweuksen (2013) mukaan kiusatun ja kiusaajan välillä havaittu epätasapaino voi liittyä fyysiseen voimaan, kiusaajien lukumäärään, itseluottamukseen tai suosioon ikäryhmässä. Tähän liittyy olennaisesti kiusatun näkemys siitä, kuinka vaikeaa hänen olisi puolustautua kiusaamista vastaa (Olweus 2013). Kiusatulla ei nähdä olevan mahdollisuutta puolustautua tai vaikuttaa siihen kohteluun, jota joutuu kokemaan (Olweus 1997; 1992, 15; Pörhölä 2008, 95; Salmivalli 1998b, 11) ja siksi hänet valitaan kiusaamisen kohteeksi (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi & Lagerspetz 1999).

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suora kiusaaminen tarkoittaa suoraan kiusattuun kohdistuvaa fyysistä tai sanallista satuttamista. (Horner, Asher & Fireman 2015; Pörhölä 2008, 95.) Fyysiseen kiusaamiseen voidaan katsoa kuuluvaksi esimerkiksi potkiminen, töniminen, lyöminen sekä takaa-ajaminen ja sanalliseen kiusaamiseen esimerkiksi nimittely (Wang, Iannotti & Luk 2012). Suora kiusaaminen on usein helpommin havaittavissa oleva kiusaamisen muoto verrattuna epäsuoraan kiusaamiseen (Olweus 1992, 15). Epäsuora kiusaaminen kohdistuu kiusattuun epäsuorasti syrjimällä joukosta (Graham 2016; Horner ym. 2015; Pörhölä 2008, 95) tai vaikuttamalla kiusattuun tämän vuorovaikutussuhteiden kautta (Horner ym. 2015; Pörhölä 2008, 95). Vuorovaikutussuhteiden kautta vaikuttaminen voi tapahtua esimerkiksi levittämällä kiusatusta perättömiä juoruja, joiden seurauksena vertaisten käyttäytyminen kiusattua kohtaan voi muuttua (Pörhölä 2008, 95). Kiusaamisen osalta puhutaan useissa tutkimuksissa hieman sekaisin epäsuorasta ja sosiaalisesta kiusaamisesta (*engl. indirect bullying, social bullying, relational bullying*). Tutkimuksissa näillä viitataan usein kuitenkin lähes samanlaisiin kiusaamisen muotoihin kuten sosiaaliseen ulkopuolelle jättämiseen ja juorujen levittämiseen (esim. Cho & Lee 2018; Wang, Iannotti & Nansel 2009). Epäsuora

kiusaaminen voi tapahtua myös internetissä (Graham 2016). Useissa tutkimuksissa puhutaan perinteisestä kiusaamisesta (*engl. traditional bullying*), jolla viitataan kiusaamiseen, joka ei tapahdu verkon välityksellä ja nettikiusaamisesta (*engl. cyberbullying, electronic bullying*). Nettikiusaaminen on kiusaamista, joka tapahtuu erilaisten sähköisten alustojen, esimerkiksi pikaviestisovellusten, sähköpostin, chat-huoneiden, verkkosivustojen, nettipelien ja sosiaalisen median kautta (Kowalski & Limber 2013).

Kiusaamisella on hyvin erilaisia ilmenemismuotoja määrittelystä riippuen (Hamarus 2006, 49). Keskustelua on herättänyt esimerkiksi se, ovatko kiusoittelu (*engl. teasing*) ja häirintä (*engl. harassment*) osa kiusaamista (Macklem 2003, 3). Kiusaaminen voidaan nähdä jatkumona, jonka ääripäinä esiintyvät esimerkiksi kiusoittelu ja toisessa ääripäässä fyysinen väkivalta (Hamarus 2006, 49). Salmivallin ym. (1999) mukaan kiusaaminen on väkivallan yksi muoto.

Rajan vetäminen kiusaamisen ja ristiriitojen välille on usein haastavaa. Salmivallin (2016, luku 1) mukaan ihmisten väliset erimielisyydet ovat väistämättömiä ja lasten keskuudessa esiintyy usein tilannekohtaista kiusoittelua sekä hännäämistä. Näissä tilanteissa lapset oppivat tunnistamaan ja hallitsemaan erilaisia tunteita itsessään sekä selvittelemään ja sopimaan ristiriitoja (Salmivalli 2016, luku 1). Olweuksen (1997) mukaan kiusoittelua esiintyy päivittäin lasten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lasten välinen kiusoittelu voi olla toistuvaa ilman, että sitä pidetään kiusaamisena (Olweus 1997), jos kiusoittelu tapahtuu ystävällisellä tai leikkisällä tavalla (Limber ym. 2018). Toisaalta, jos toistuva kiusoittelu on halventavaa, loukkaavaa ja sitä jatketaan kiusoittelun kohteen ahdistuksesta tai vastustelusta huolimatta, niin silloin kyse on kiusaamisesta (Olweus 1997). Kiusoittelu on hyvin kulttuurisidonnainen ilmiö, joka voidaan kulttuurista riippuen nähdä joko myönteisenä tai kielteisenä asiana. Jotkut näkevän kiusoittelun osana normaalia elämää, toiset ajattelevat sen olevan kiusaamisen lievempi muoto ja osa katsoo sen olevan kiusoittelun kohteen kannalta jopa tuhoisaa. Lisäksi kiusoittelu voidaan nähdä esimerkiksi kiusaamisen alatyypinä. Sen voidaan myös ajatella edeltävän varsinaista kiusaamista. (Macklem 2003, 4.)

2.2 Kiusaaminen koulumaailmassa

Kiusaaminen on yleinen ja myös jatkuva ongelma erityisesti kouluissa (Sanders 2004). Olweuksen (1997) kiusaamisen määritelmä vastaa sekä yleisesti kiusaamista että koulukiusaamista. Koulukiusaamista on määritelty siten, että oppilasta kiusataan, jos hän on toistuvasti alttiina yhden tai useamman oppilaan kielteisille teoille (Olweus 1997). Salmivalli (2016, luku 1) määrittelee usein kiusaamista oppilaille seuraavasti ”kiusaaminen on sitä, kun yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan ja toistuvasti pahaa mieltä”. Määritelmä muistuttaa Olweuksen (1997) laajalti hyväksyttyä kiusaamisen määritelmää.

Koulukiusattu oppilas joutuu yhden tai useamman oppilaan loukkaavan, vahingoittavan ja/tai syrjivän käytöksen kohteeksi (Pörhölä 2008, 95). Lasten ja nuorten kokemana syrjintä ilmenee usein juuri kiusaamisena, jolle koulu toimii suotuisana tapahtumaympäristönä. Syrjintä korostuu usein varsinkin yläkouluiässä ja se kohdistuu helposti vähemmistöryhmien edustajiin kuten esimerkiksi pitkäaikaissairaisiin ja seksuaalivähemmistöihin kuuluviin. (Elo & Lamberg 2018, 46.) Kouluväkivallasta puhutaan silloin, kun väkivaltaisuudet, tarkoitukselliset aggressiiviset toimet ja uhkailu, ilmenevät kouluympäristössä (Volungis & Goodman 2017). Kouluympäristössä on tapahtunut myös äärimmäisen fyysisiä väkivallantekoja, mutta onneksi kyseessä ovat suhteellisen harvinaiset yksittäistapaukset (Salmivalli 2016, luku 1). Kuitenkin esimerkiksi Yhdysvalloissa on vuosien 1990–2012 aikana tapahtunut yhteensä 215 vähintään yhden ihmisen kuolemaan johtanutta kouluampumista (Shultz, Cohen, Muschert & Flores de Apodaca 2013).

Myös koulussa tapahtuvassa kiusaamisessa tulee huomioida kokemuksellisuus. Kuten Salmivallin (2016, luku 1) määritelmästä ilmenee, kiusaamiseksi voidaan lukea toiminta, joka aiheuttaa jatkuvasti mielihapaa tietylle oppilaalle. Kouluissa kiusaamisen määritelmää tarvitaan juuri siitä syystä, että kiusaamiseen voidaan puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Hamarus 2008, 14). Ongelmaa vähätellään silloin, kun ajatellaan, että toistuva kiusaaminen kuuluu lasten vuorovaikutukseen ja toimii luonnetta karaisevana tekijänä (Salmivalli 2016, luku 1). Jo kokemus kiusaamisesta pitäisi olla riittävä syy puuttua tilanteeseen (Hamarus 2008, 14). Kiusaamisen määrittely on jo itsessään vaikeaa eikä ilmiötä voida oikein mitata. Kiusaamiseen liittyy toiminnan lisäksi myös aina kiusatun ja muiden yhteisön jäsenten suhtautuminen ja

asenne kiusaamista kohtaan. Kiusatun, kiusaajien ja muiden oppilaiden oma kokemus ilmiöstä määrittelee siten sitä, mitä kiusaaminen on. (Hamarus 2006, 51.)

2.2.1 Koulukiusaaminen ja sen yleisyys Suomessa

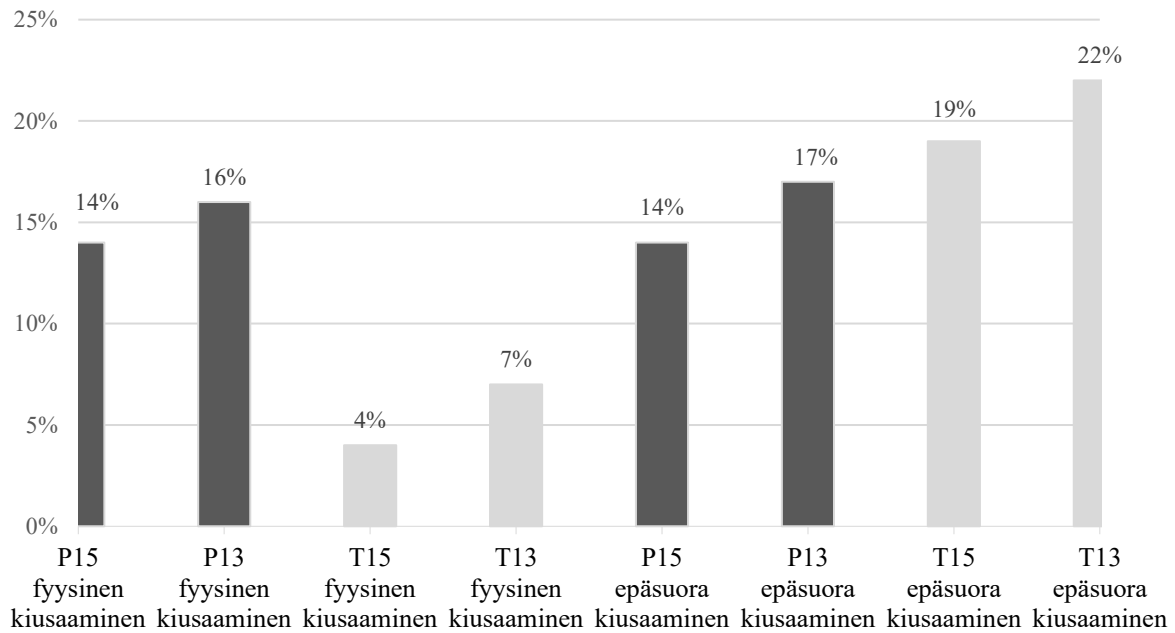
Kiusaaminen on valitettavan yleinen ilmiö niin suomalaisissa kouluissa kuin maailmalla muuallakin. Suomessa peruskouluikäisten kiusattujen oppilaiden määrä vaihtelee yleisimmin 5–15 prosentin välillä riippuen tutkimuksesta ja tutkimusmenetelmästä. (Salmivalli 2016, luku 2.) Suomessa koulukiusaamisen määrä peruskouluissa on kääntynyt laskuun vuosien 2008/2009 jälkeen (Luopa ym. 2014, 25). Koulukiusattujen osuus on suhteellisen sama eri tutkimuksissa. Markkanen, Välimaa ja Kannas (2019b) ovat koonneet yhteen vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia suomalaisten oppilaiden osalta. Katsauksessa (N= 4262) todettiin, että 6 prosenttia 13-vuotiaista suomalaisista nuorista ja 4 prosenttia 15-vuotiaista nuorista raportoi joutuvansa viikoittain kiusaamisen kohteeksi (Markkanen ym. 2019b). Tuoreimman Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyn (2019a) mukaan suurin osa 8. ja 9. luokan (75,3 %) ja 4. ja 5. luokan (65,9 %) oppilaista ei ole kokenut kiusaamista koulussa kuluneen lukuvuoden aikana. Harvemmin kiusaamista lukuvuoden aikana oli kokenut noin viidesosa (19,2 %) 8.- ja 9. -luokkalaisista ja noin neljäsosa (27,0 %) 4.- ja 5. -luokkalaisista. Oppilaista kuitenkin lähes kolme prosenttia on kokenut kiusaamista useita kertoja viikossa molemmissa ikäryhmissä (THL 2019a). Kyselyyn vastasi ylemmillä luokilla yhteensä 86 609 oppilasta ja 2338 heistä oli joutunut kiusatuksi useita kertoja viikossa. Alemmilla luokilla vastaajia oli 98 917 ja heistä useita kertoja viikossa oli kiusattu 2473 oppilasta.

Kouluterveyskyselyssä pojat (3,6 %) kokivat tyttöjä (1,8 %) enemmän kiusaamista useita kertoja viikossa 8. ja 9. luokilla ja myös 4. ja 5. luokilla (pojat: 2,8 %, tytöt: 2,2 %) (THL 2019a). Joissain tutkimuksissa sukupuolten välillä ei ole todettu olevan tilastollisesti merkitseviä eroja kiusattujen osalta (Salmivalli, Sainio & Hodges 2013), mutta joissain on puolestaan havaittu poikien kokevan kiusaamista enemmän nuoremmista ikäluokissa (13-vuotiaat), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä enää vanhemmilla (15-vuotiaat) (Markkanen ym. 2019b). Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista 12 prosenttia ja 8. ja 9. luokan oppilaista 17 prosenttia oli kokenut vähintään kerran viikossa lukuvuoden aikana

fyysistä uhkaa kuten varastamista tai varastamisen yrityksiä käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä, uhkaamista vahingoittaa fyysisesti tai fyysistä kimppuun käymistä. Pojilla fyysisen uhkan kokemukset koulussa olivat yleisempiä kuin tytöillä. (THL 2019b). Salmivalli ym. (2013) ovat havainneet alakoulussa olevan enemmän kiusattuja verrattuna yläkouluun.

Poikien on havaittu kiusaavan muita useammin kuin tyttöjen (Salmivalli ym. 2011). Kouluterveyskyselyn (THL 2019a) mukaan muiden kiusaamiseen oli koko tutkimuksen otoksessa osallistunut useita kertoja viikossa 1,8 prosenttia 8. ja 9. luokan ja 0,6 prosenttia 4. ja 5. luokan oppilaista. Harvemmin muiden kiusaamiseen oli ylemmillä luokka-asteilla osallistunut 14,4 prosenttia ja alemmilla 17,1 prosenttia. Suurin osa 8.- ja 9. -luokkalaisista (82,5 %) ja 4.- ja 5. -luokkalaisista (80,8 %) ei kuitenkaan ollut osallistunut muiden kiusaamiseen. Sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa pojilla muiden kiusaaminen oli yleisempää kuin tytöillä, esimerkiksi 8. ja 9. luokan pojista 2,9 ja tytöistä 0,8 prosenttia oli kiusannut useita kertoja viikossa. (THL 2019a.)

Markkasen ym. (2019b) tekemässä vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimusta käsittelevässä katsauksessa yleisin kiusaamisen muoto oli sanallinen kiusaaminen (nimittely, pilkanteko), jota raportoi kokevansa jopa kolmannes oppilaista vähintään kerran tai kaksi kuukaudessa. Pojat olivat kokeneet enemmän fyysistä kiusaamista (potkimista, tönimistä, lyömistä) ja tytöt puolestaan epäsuoraa (ryhmän ulkopuolelle jättäminen, huomiotta jättäminen). Fyysistä kiusaamista vähintään kerran tai kaksi kuukaudessa oli tytöistä kokenut alle 10 prosenttia ja pojista noin 15 prosenttia. Epäsuoran kiusaamisen kokemuksia vähintään kerran tai kaksi kuukaudessa oli tytöillä noin 20 prosentilla ja pojilla noin 15 prosentilla. (Markkanen ym. 2019b.) Kuviossa 1 esitän tarkemmat luvut, jotka olen koonnut yhteen fyysisen ja epäsuoran kiusaamisen esiintymisen osalta Markkasen ym. (2019b) tekemän katsauksen pohjalta.



KUVIO 1. Kiusaamisen muodon esiintyminen prosenttiosuuksittain sukupuolen (P=poika, T=tyttö) ja iän (13-/15-vuotias) mukaan suomalaisten nuorten osalta WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2010

2.2.2 Koulukiusaamisen esiintyminen kansainvälisesti

Kansainvälisen vertailun tekeminen kiusaamisen yleisyydestä on haastavaa, sillä vaikka kiusaamisen määritelmää on pyritty yhtenäistämään maailmalla, saavat määritelmät silti kielestä riippuen usein aikaan erilaisia mielikuvia eri maissa. Kiusaamisen yleisyyden tulkinnassa tulee myös kiinnittää huomiota siihen, että luvut eri maiden ja tutkimusten osalta voivat olla hyvinkin verrannollisia siihen, miten paljon kussakin maassa on kiusaamiseen kiinnitetty huomiota ja miten paljon ongelman ratkaisemiseksi on tehty. (Salmivalli 2016, luku 2.) Tulee myös huomioida, että kiusaamista tapahtuu usein samanaikaisesti eri muodoissa (Elo & Lamberg 2018, 47).

Kansainvälisen tutkimuksen osalta maissa, jotka ovat mukana Global School-based Student Health Survey (GSHS) -tutkimuksessa kiusaamisen esiintyvyys tutkimushetkeä edeltäneen kuukauden aikana on vaihdellut 7,1 prosentista aina 74 prosenttiin asti. HBSC-tutkimuksessa vastaavat luvut ovat vaihdelleet 8,7–55,5 prosentin välillä. (UNESCO 2019.) HBSC-

tutkimuksen pohjalta tehdyssä katsauksessa havaittiin, että kiusaamisen esiintyminen oli vähäisempää Luoteis-Euroopan maissa, ennen kaikkea Skandinaviassa, ja puolestaan yleisempää itäisessä osassa Eurooppaa (Craig ym. 2009). Myös kansainvälisesti tarkasteltuna kiusattuja näyttää tutkimusten perusteella olevan enemmän alemmilla luokka-asteilla ja kiusattujen määrä vähenee ylemmillä luokilla (Case ym. 2016; Foody, Samara & O'Higgins Norman 2017; Limber ym. 2018; Merrill & Hanson 2016; Navarro, Larrañaga & Yubero 2016; Solberg, Olweus & Endresen 2007). Kiusaajien osalta tutkimusten tulokset ovat osittain ristiriitaisia, mutta esimerkiksi Solbergin ym. (2007) mukaan kiusaajia näyttäisi puolestaan olevan enemmän ylemmillä luokka-asteilla.

Luokka-aste erojen lisäksi joissain tutkimuksissa on eritelty koulukiusaamisen osalta myös sukupuolten välisiä eroavaisuuksia. Tutkimusten tulokset vaihtelevat ja ovat osittain ristiriitaisia. Yleisesti on havaittu, että koulukiusatuksi joutuminen olisi yleisempää kuin koulukiusaajana toimiminen (Eyuboglu ym. 2021; Salavera ym. 2021). Samoin kuin kotimaisissa tutkimuksissa myös kansainvälisesti poikien on todettu kiusaavan enemmän tyttöihin verrattuna (Jolliffe & Farrington 2006; Sampasa-Kanyinga ym. 2020; Scheithauer, Hayer, Petermann & Jugert 2006; Smith, López-Castro, Robinson & Görzig 2019). Joissain tutkimuksissa on osoitettu poikien (Silva ym. 2013) ja joissain puolestaan tyttöjen (Merrill & Hanson 2016; Sampasa-Kanyinga ym. 2020) kokevan enemmän kiusaamista. Silvan ym. (2013) tutkimuksessa pojista 45,1 prosenttia ja tytöistä 60,8 prosenttia ei ollut kokenut kiusaamista koulussa. Kansainvälisessä HBSC-tutkimuksessa on havaittu, että vuosien 2001–2014 aikana pojista koulukiusaamista koki keskimäärin 30,5 prosenttia ja tytöistä 28,2 prosenttia (UNESCO 2019). Merrill ja Hanson (2016) ovat puolestaan osoittaneet, että koulukiusaamista kouluvuoden aikana oli pojista kokenut noin 18 prosenttia ja tytöistä noin 22 prosenttia.

Tutkimuksissa on myös selvitetty eri kiusaamisen muotojen yleisyyttä oppilaiden keskuudessa. Cho ja Lee (2018) ovat koonneet yhteen vuosien 2009–2010 HBSC-tutkimuksista selvinneitä tietoja (N= 12 642). Kiusatut nuoret näyttivät joutuneen yleisimmin sanallisen kiusaamisen kohteeksi (36,8 %) ja sosiaalisen kiusaamisen kokeminen (mm. ulkopuolelle jättäminen) oli lähes yhtä yleistä (34,9 %). Katsauksen perusteella nuoret kokivat määrällisesti vähiten fyysistä kiusaamista (13,3 %). (Cho & Lee 2018.) Myös Wangin ym. (2009) tutkimus perustuu saman

HBSC-tutkimuksen tietoihin, mutta nämä tiedot on kerätty muutama vuotta aiemmin. Myös tässä tutkimuksessa (N= 7508) viimeisen kahden kuukauden aikana kokemukset fyysisen kiusaamisen uhriksi joutumisesta (12,8 %) olivat vähäisempiä verrattuna sanallisen (36,5 %) ja epäsuoran kiusaamisen (41,0 %) kokemuksiin (Wang ym. 2009).

Suurin osa sekä pojista (63,8 %) että tytöistä (70,3 %) ei ole joutunut fyysisen hyökkäyksen tai uhkauksen kohteeksi (N= 1686). Nuorten keskuudessa epäsuoran kiusaamisen onkin todettu olevan yleisempää verrattuna suoraan tapahtuvaan kiusaamiseen. (Carbone-Lopez, Esbensen & Brick 2010.) Siyahhan ym. (2012) ovat todenneet, että sanallinen kiusaaminen on yleisin kiusaamisen muoto sekä tytöillä että pojilla, mutta Wang ym. (2009) ovat havainneet, että pojilla esiintyy tyttöjä yleisemmin fyysisen kiusaamisen lisäksi myös suoraan kohdistuvaa sanallista kiusaamista. Suoraa kiusaamista esiintyykin joidenkin tutkimusten mukaan todennäköisemmin juuri pojilla. Pojat ovat todennäköisemmin osallisena fyysisessä kiusaamisessa, kun puolestaan tytöillä on enemmän kokemuksia epäsuoran kiusaamisen uhriksi joutumisesta. (Carbone-Lopez ym. 2010; Siyahhan ym. 2012; UNESCO 2019; Wang ym. 2009.)

Nettikiusaamisen yleisyys on tutkimuksesta riippuen vaihdellut todella paljon, 3–72 prosentin välillä (Selkie, Fales & Moreno 2016). Euroopassa vuodesta 2010 vuoteen 2014 nettikiusaamisen määrä kasvoi 7 prosentista 12 prosenttiin (UNESCO 2019). Meta-analyyseissä ja yksittäisissä tutkimuksissa on osoitettu nettikiusattujen määrän olevan vähäisempi verrattuna perinteisesti kiusattuihin (Arnarsson ym. 2020; Carvalho, Branquinho & Gasper de Matos 2021; Eyuboglu ym. 2021; Foody ym. 2017; Hertz ym. 2015; Modeckin ym. 2014; Schneider ym. 2012). Harvoissa tutkimuksissa nettikiusaamisen on havaittu olevan yleisempää (Sampasa-Kanyinga ym. 2020). Olweuksen (2012) Yhdysvaltoja (N≈ 440 000) ja Norjaa (N≈ 9000) käsittäneessä tutkimuksessa nettikiusaaminen oli harvinaisempaa verrattuna suoraan tapahtuvaan sanalliseen kiusaamiseen; tässä tutkimuksessa noin 90 prosenttia nettikiusatuista oli kiusattuja myös jollain perinteisellä tavalla. Schneider ym. (2012) yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (N= 20 406) on puolestaan todettu, että tutkimusta edeltäneen vuoden aikana nettikiusaamista oli oppilaista kokenut 15,8 prosenttia ja muuta koulukiusaamista (ei verkon välityksellä tapahtuvaa) 25,9 prosenttia oppilaista. Huomionarvoista oli, että nettikiusaamisen ja koulukiusaamisen väliset yhteydet olivat

merkittäviä; yli puolet netissä kiusatuista oppilaista koki lisäksi myös perinteistä koulukiusaamista ja puolestaan lähes 40 prosenttia kaikista koulukiusatuista oli myös nettikiusaamisen uhreja (Schneider ym. 2012).

Nettikiusaamisen tutkimuksen haasteena katsotaan olevan käsitteen hajanainen määrittely ja operationalisointi, jonka seurauksena vertailtavaa kansainvälistä tietoa on rajallisesti tarjolla (Olweus & Limber 2018). Olweuksen (2012) mukaan media ja jotkut tutkijat välittävät kuvaa, jonka mukaan nettikiusaamisen myötä uusien kiusattujen ja kiusaajien määrä olisi kasvanut huomattavasti entiseen verrattuna. Tämä kuitenkin perustuu oletukseen (Olweus 2012), koska todellisuudessa usein samat oppilaat ovat osallisena sekä nettikiusaamisessa että perinteisessä kiusaamisessa (Carvalho ym. 2021; Festl, Scharnow & Quandt 2015; Olweus 2012; Salmivalli ym. 2013) ja siksi tutkimuksissa nettikiusattujen määrä voi jäädä pieneksi verrattuna perinteisesti kiusattujen määrään (Salmivalli ym. 2013). Nettikiusaamista tapahtuu myös paljon kouluajan ulkopuolella, vaikka kiusaaminen saa usein alkunsa koulusta (Olweus 2012), mikä voi mahdollisesti vaikuttaa koulukontekstissa tehtyihin nettikiusaamisen yleisyyttä selvittävien tutkimusten tuloksiin.

2.3 Roolit kiusaamistilanteissa

Kiusaaminen voidaan nähdä ryhmäilmiönä, johon vaikuttavat ihmisten väliset sosiaaliset suhteet ja ryhmän jäsenten roolit. Kiusaaminen tapahtuu harvoin tyhjiössä, jossa läsnä olisivat ainoastaan kiusattu ja kiusaaja. Kiusaamistilanteissa muut oppilaat usein joko tukevat kiusaamista, puolustavat kiusattua tai vetäytyvät tilanteesta taka-alalle. (Salmivalli ym. 1999.) Kiusaamista vahvistavat oppilaat eivät aktiivisesti hyökkää kiusatun kimppuun, mutta he antavat kiusaajalle myönteistä kannustusta; yllyttävät ja rohkaisevat omilla toimillaan kiusaamaan. Kiusaamisen avustajat osallistuvat kiusaamiseen sen jälkeen, kun joku on jo aloittanut kiusaamisen. Kiusattuja puolustavat oppilaat toimivat kiusaamista vastaan ja niin kutsutut ”hiljaiset hyväksyjät” eivät ota kiusaamistilanteessa kantaa mihinkään suuntaan, vaikka näkisivätkin kiusaamista tapahtuvan. (Salmivalli 1999.) Salmivalli, Voeten ja Poskiparta (2011) ovat havainneet, että jos opetusryhmässä on paljon kiusaamista puoltavaa toimintaa, niin silloin myös kiusaamista tapahtuu enemmän.

Kiusaaja voi samalla olla myös kiusattu ja päinvastoin kiusattu voi myös kiusata muita (*engl. bully-victim*). Solberg ym. (2007) havaitsivat tutkimuksessaan, että kiusaaja-kiusatun rooli on harvinaisempi verrattuna pelkästään kiusaajiin ja kiusattuihin. Oppilailla, jotka ovat osallisena kiusaamisessa, kiusaajina, kiusattuina tai molemmissa rooleissa, on kielteisempi näkemys koulun ilmapiiristä verrattuna oppilaisiin, jotka eivät ole osallisena kiusaamisessa näissä rooleissa (Nickerson, Singleton, Schnurr & Collen 2014). Tarkastelen seuraavaksi tarkemmin yhteisiä tekijöitä, jotka liittyvät erityisesti kiusatun ja kiusaajan rooleihin.

2.3.1 Kiusatuksi joutuminen

Monet tekijät vaikuttavat siihen joutuuko oppilas kokemaan kiusaamista koulussa. Tilanteet ovat aina yksilöllisiä, mutta tutkimuksista on löydettävissä kiusattujen kohdalla tiettyjä yhteneväisiä tekijöitä. Tyypilliseen kiusattuun on katsottu liittyvän seuraavia piirteitä; sisäänpäin suuntautuva oireilu (*engl. internalizing problems*) (Cook ym. 2010), kuten esimerkiksi masentuneisuus, ahdistuneisuus, pidättyväisyys, yksinäisyys ja erilainen somaattinen oireilu (Reijntjes, Kamphuis, Prinzie & Telch 2010), puutteelliset sosiaaliset taidot, kielteiset ajatukset itsestä ja vaikeudet ratkaista ongelmia muiden kanssa (Cook ym. 2010). On myös havaittu, että koulumaailmassa ne oppilaat, joilla on vähemmän kavereita, kokevat kiusaamista enemmän (Wang ym. 2009).

Sosiaaliset taidot ovat opittuja, sosiaalisesti hyväksytyjä käyttäytymistapoja, joiden avulla ollaan myönteisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaaliset taidot auttavat menestymään ikätovereiden kanssa. (Gresham, Elliott, Vance & Cook 2011.) Paremmat sosiaaliset taidot auttavat lapsia ja nuoria saamaan ystäviä ja sosiaalista tukea, mikä auttaa vähentämään kiusaamista (Smith & Low 2013), kun taas heikommat sosiaaliset taidot ennustavat heikompaa laatua ystävyysuhteisiin ja heikompi ystävyysuhteiden laatu puolestaan kiusatuksi joutumista (Crawford & Manassis 2011). Hyvät yhteistyötaidot ovat yhteydessä vähäisempiin kiusatuksi joutumisen kokemuksiin ja kiusaajana toimimiseen (Jenkins, Demaray, Fredrick & Summers 2016). Kalifornialaisten opettajien mielestä varsinkin yhteistyötaidot ja itsesäätelytaito (oppilas osaa säädellä tunteitaan, reagoi asianmukaisesti ikätovereiden asettamiin paineisiin, osaa ottaa kritiikkiä vastaan) ovat keskeisiä lasten koulumaailmassa selviytymisen kannalta (Lane, Givner & Pierson 2004).

Jenkins ym. (2016) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että kiusatuilla voi olla haasteita kontrolloida omia tunteita. Itsevarmuus sekä tunteiden hallintataidot edistävät myönteistä kyvykkyyttä vastustaa kiusaamista (Smith & Low 2013). Kiusatut, joilla on heikompi itsekontrolli, saattavat reagoida voimakkaammin kiusaamiseen ja siksi he voivat olla kiusaajien näkökulmasta mielekäs kiusaamisen kohde. Kiusatuksi joutumiseen on todettu liittyvän myös vähäisemmät empatiankokemukset muita kohtaan, mikä voi olla seurausta jatkuvasta kiusaamisesta. Tarvittaisiin kuitenkin pitkittäistutkimusta selvittämään tätä arveltua yhteyttä. (Jenkins ym. 2016.)

Usein monet kiusatut erottuvat joukosta jollain tavalla. Erilaisuudesta johtuva kiusaaminen voi olla lähtöisin ulkonäöstä tai poikkeavasta käyttäytymisestä (Georgious & Stavrinides 2008). Yksi ulkonäköön liittyvä ja kiusaamista aiheuttava tekijä on ylipaino. Ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla on todettu useissa ikäluokissa olevan suurempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa verrattuna nuoriin, jotka ovat normaalipainoisia (Bejerot, Plenty, Humble, A. & Humble, M. 2013; Farhat, Iannotti & Simons-Morton 2010; Janssen, Craig, Boyce & Pickett 2004; Puhl, Luedicke & Heuer 2011; Wang ym. 2012). Ylipainoisia nuoria kiusataan kouluissa usein erityisesti fyysisesti aktiivisen toiminnan aikana (Puhl ym. 2011; Stankov, Olds & Cargo 2012). Toisaalta aina tätä yhteyttä ylipainon ja kiusaamisen välillä ei ole havaittu (Kaltiala-Heino ym. 2016). Kaltiala-Heino ym. (2016) ovat ajatelleet mahdollisena syynä tähän eroon olevan se, että ylipainoisuuden lisääntyessä väestön keskuudessa määrällisesti siihen liittyvä leima pienenee, jolloin ylipaino ei johda kiusatuksi joutumiseen enää yhtä usein.

Ylipainon lisäksi myös muut ulkonäköön ja käyttäytymiseen liittyvät erilaiset piirteet aiheuttavat usein kiusaamista. Nuorilla, jotka kokevat olevansa eri sukupuolta kuin miksi heidät on syntymässään määritelty, on suurempi todennäköisyys jäädä pois koulusta kiusaamisen, syrjinnän ja muun kielteisen toiminnan seurauksena (Alanko 2014, 28). Varsinkin koulujen liikunnanopetuksen yhteydessä tehdyn kiusaamiseen liittyvän tutkimuksen pohjalta on todettu, että kiusatut usein eroavat ikätovereistaan jollakin tavalla. Perinteisesti on esimerkiksi nähty, että pojat liikkuvat enemmän koordinoitusti sekä räjähtävästi ja tytöt puolestaan rytmisesti sekä tasapainoisesti (Garcia 2011). Siten erityisesti koulujen liikuntatunneilla kiusaamista joutuvat kokemaan usein ne lapset, jotka eivät ilmennä perinteisesti omaa sukupuoltaan (Garcia 2011;

Jachyra 2016; O'Connor & Graber 2014; Tischler & McCaughtry 2011) eivätkä seksuaalisuuttaan (Kokkonen 2015; O'Connor & Graber 2014). Lisäksi tutkimuksissa on selvinnyt, että varsinkin liikuntatunneilla kiusatuksi joutuu helpommin oppilas, jolla on muita heikommat motoriset taidot, tai oppilas eroaa muuten fyysiseltä kyvykkyydeltään tai liikkumiseltaan muista (Bejerot ym. 2013; Hurley & Mandigo 2010; Jachyra 2016; O'Connor & Graber 2014; Tischler & McCaughtry 2011).

2.3.2 Kiusaajana toimiminen

Kiusaajien ajatellaan usein olevan toistensa kaltaisia, mutta todellisuudessa hyvin erilaiset tekijät voivat ajaa kiusaamaan muita (Kaski & Nevalainen 2017, 43). Kiusaajilla on kuitenkin todettu olevan joitakin yhteisiä piirteitä, joista yksi on vaikeus kokea empatiaa (Kaski & Nevalainen 2017, 43; Nickerson & Mele-Taylor 2014). Lapset oppivat jo varhaislapsuuden aikana myötäelämisen ja empatian taitoja. Joskus näiden taitojen kehittyminen jää kuitenkin vajavaiseksi ja usein juuri kiusaajilla kyky kokea empatiaa ja myötätuntoa on heikko. (Kaski & Nevalainen 2017, 44–45.) Heikon empatiakyvyn nähdään lisäävän lasten antisosiaalista käyttäytymistä. Empatian puute johtaa toimimaan siten, ettei arvioida oman käyttäytymisen vaikutusta muiden tunteisiin. (Jolliffe & Farrington 2011.) Prososiaalinen käyttäytyminen on käyttäytymistä, jolla on myönteisiä vaikutuksia muihin ihmisiin (Brief & Motowidlo 1986). Gasser ja Keller (2009) ovat havainneet, että kiusaajat eivät ole moraalisesti yhtä taitavia kuin prososiaalisesti käyttäytyvät lapset. Vanhemmilla kiusaajilla on paremmat tiedot yhteiskunnan vallitsevista moraalisäännöistä nuorempiin kiusaajiin verrattuna. Vanhempien ja nuorempien kiusaajien välillä ei kuitenkaan ollut eroa moraalisessa motivaatiossa, joten voidaan olettaa, että vanhemmat kiusaajat tietävät, miten olisi oikeudenmukaista toimia, mutta he eivät koe velvollisuutta toimia tietojensa mukaisesti. (Gasser & Keller 2009.)

Kiusaajia yhdistävä tekijä voi olla myös heikko itsehillintä. Eri tutkimuksissa on todettu, että lapset ja nuoret, joilla on heikko itsehillintä kiusaavat suuremmalla todennäköisyydellä muita (esim. Chui & Chan 2013; Jenkins ym. 2016; Moon & Alarid 2015). Cook ym. (2010) ovat meta-analyysinsä pohjalta havainneet, että kiusaajilla on usein ulospäin suuntautuvaa ongelmakäyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä ja käyttäytymisongelmia (Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M. Rantanen, P. & Rimpelä, A 2000), sisäänpäin suuntautuvaa oireilua, sosiaalisten

taitojen haasteita, haasteita ratkaista ongelmia muiden kanssa sekä kielteisiä uskomuksia muista (Cook ym. 2010). Puutteelliset sosiaaliset taidot, kuten heikko tunteiden säätelytaito ja vajavainen taito olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, voivat saada ihmisen kiusaamaan (Kaski & Nevalainen 2017, 55). Kiusaaja voi myös pyrkiä kiusaamalla korottamaan omaa asemaansa. Siten esimerkiksi pelko ja kateus voivat ajaa kiusaamaan; pelon vuoksi kiusaamalla käännetään huomio pois itsestä ja siitä, että kiusaaja voisi mahdollisesti itse joutua kiusatuksi. Kiusaamalla voidaan myös hakea muiden hyväksyntää ryhmässä. (Kaski & Nevalainen 2017, 52, 65.) Kiusaajien sosiaalisen valta-aseman on todettu vahvistuvan kiusaamisen jatkuessa (Reijntjes ym. 2013).

Hyvät sosiaaliset taidot auttavat toimimaan tarkoituksenmukaisesti ikätovereiden kanssa (Gresham ym. 2011) ja paremmat yhteistyötaidot ovat yhteydessä vähäisempään muiden kiusaamiseen (Jenkins ym. 2016). Tulee kuitenkin huomioida, että yhteisöllisestä näkökulmasta tarkasteltuna yhteisö joko edistää tai ehkäisee kiusaamisen syntymistä sekä kehittymistä (Hamarus 2008, 27). Myös sosiaalisesti taitava lapsi voi alkaa kiusata muita ryhmässä, jossa asenteet kiusaamista kohtaan ovat sallivia (Salmivalli 2005, 133). Siten ihminen ei välttämättä suoraan kuulu mihinkään perinteisesti nähtyyn kiusaaja tyyppiin, mutta yhteisön jäsenenä hän ei osaa toimia muutoin kuin kiusaajana (Kaski & Nevalainen 2017, 44).

3 KIUSAAMISEN JA LIIKUNNAN VÄLISET YHTEYDET

3.1 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus Suomessa

Yleisesti sanalla *liikunta* tarkoitetaan omasta tahdosta tapahtuvaa liikkumista. Fyysisellä aktiivisuudella puolestaan tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunnan nähdään olevan osa fyysistä aktiivisuutta. Suomen kielen sanalla liikunta ei ole vastaavaa ilmaisua muissa kielissä. (Vuori 2016, 17–19.) Usein kansainvälisessä kirjallisuudessa käytetään käsitettä *physical activity*, jonka olen tässä tutkielmassa suomentanut fyysinen aktiivisuus tai liikunta-aktiivisuus ja, jolla kuvataan kaikenlaista harrastettua liikuntaa. Käsitteen *physical inactivity* olen puolestaan suomentanut fyysinen inaktiivisuus tai fyysinen passiivisuus ja *sedentary behavior* tai *sedentary time* istumiseen käytetty aika, istuma-aika. WHO (2010, 20) on määritellyt, että lapsille ja nuorille terveyden kannalta riittävä määrä liikuntaa on 60 minuuttia kohtuukuormitteista liikuntaa joka päivä. Myös Suomessa otettiin vuoden 2021 alussa käyttöön uudet kansalliset lasten ja nuorten liikuntasuositukset, joiden mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään tunnin verran (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Liikunta-aktiivisuus vähenee keskimäärin nuorilla iän lisääntyessä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus on erikoistunut keräämään tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta sekä paikallaanolosta (Kokko ym. 2019). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista selvisi, että liikuntasuositusten mukaisen määrän liikuntaa saavutti 11-vuotiaista 41 prosenttia, 13-vuotiaista 19 prosenttia ja 15-vuotiaista nuorista enää vain 10 prosenttia. Pojat liikkuvat päivittäin suositellun määrän tyttöjä useammin jokaisessa ikäryhmässä; esimerkiksi 15-vuotiaiden osalta pojista suositusten mukaisesti liikkui 16 prosenttia ja tytöistä puolestaan 6 prosenttia. (Husu ym. 2019.)

Kansainvälisesti tarkasteltuna nuorten liikunta-aktiivisuuden suositukset saavutti vain 25 prosenttia kansainväliseen HBSC-tutkimukseen osallistuneiden maiden 11-, 13- ja 15-vuotiaista pojista ja 15 prosenttia tytöistä. Liikunta-aktiivisuus vähenee myös kansainvälisesti vertailtuna iän myötä; 15-vuotiaista nuorista suositusten mukaisesti liikkuu enää keskimäärin

16 prosenttia. Keskimäärin eri ikäisten osalta on todettu, että vuosien 2002–2014 aikana nuorten liikunta-aktiivisuus on pysynyt suhteellisen vakaana. Eniten on muuttunut 15-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus; esimerkiksi poikien osalta liikunta-aktiivisuus parani yli kymmenen prosenttia vuosien 2002–2014 aikana Suomessa, Unkarissa, Norjassa, Portugalissa ja Ukrainassa. Myös suomalaiset 15-vuotiaat tytöt pärjäsivät maiden välisessä vertailussa hyvin sijoittuen eniten liikkuvien maiden kärjen tuntumaan. (Inchley ym. 2017.) Suomalaiset 11-vuotiaat sijoittuvat tilaston kärkeen, mutta 13- ja 15-vuotiaat putoavat tilastoissa alaspäin molempien ikäryhmien osalta hieman lisää (Inchley ym. 2016).

Urheiluseuratoiminta tavoittaa suuren osan lapsista ja nuorista jossain vaiheessa heidän elämänsä. Vuoden 2018 LIITU-tutkimus osoittaa, että kaiken kaikkiaan suurin osa 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (62 %) on kyselyhetkellä osallistunut urheiluseuratoimintaan. Kaikista tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 12 prosenttia ei ollut koskaan osallistunut urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen määrät olivat suurimpia 11-vuotiailla (71 %) ja pienimpiä 15-vuotiailla (44 %). (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019.) Myös pitkäaikaisessa vuosien 1986–2010 WHO-Koululaistutkimuksen tulosten seurannassa on havaittu urheiluseuratoimintaan osallistumisen vähenevän iän myötä (Aira ym. 2013). Urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan myös entistä nuorempina (Koski & Mäenpää 2018, 50).

3.2 Kiusaaminen koulujen liikuntatilanteissa

Koulussa vietetty aika on tärkeää aikaa myös oppilaan fyysisen aktiivisuuden kannalta, koska oppilaat viettävät jopa kolmanneksen arkivuorokausistaan koulussa (Lehmuskallio, Leskinen & Vinberg 2021). Kuten jo aiemmin kiusatuksi joutumista käsitellessä selvisi, niin varsinkin liikunnanopetuksen aikana oppilaat joutuvat usein kiusatuksi erilaisuuden, esimerkiksi heikompien motoristen taitojen sekä liikkumiskyvyn (esim. Bejerot ym. 2013), ylipainon (esim. Puhl ym. 2011) ja erilaisen sukupuolen tai seksuaalisen ilmaisun (esim. O'Connor & Graber 2014) vuoksi. Toisaalta Hurley ja Mandigo (2010) ovat havainneet, että koulujen liikuntatunneilla kiusaamista joutuvat kokemaan liikuntataidoiltaan sekä heikot että hyvät oppilaat. Siten koulujen liikuntatilanteet voivat myös lisätä oppilaiden kokemaa kiusaamista (Lehmuskallio ym. 2021).

Liikunta on omanlaisensa oppiaine koulussa, jossa oppijan oma keho sekä fyysiset taidot ovat korostuneessa asemassa (Hills 2007). Siten liikunnanopetuksen ympäristö myös luo kiusaamiselle erilaiset mahdollisuudet kuin perinteinen luokkahuone. Liikuntatunneilla toimintaan liittyy usein tahtomattakin eri lajeista ja aktiviteeteistä johtuen jonkin verran fyysistä kontaktia, mikä voi vaikeuttaa kiusaamisen tunnistamista (Fuller, Gulbrandson & Herman-Ukasick 2013). Liikuntatunneilla kiusaamista voi tapahtua myös, koska laaja toimintaympäristö, melu sekä erilaiset visuaaliset esteet voivat vaikeuttaa kiusaamisen havaitsemista (Hand 2016). Kiusaamista tapahtuu tyypillisesti liikuntasalissa ja ulkoilualueilla (O'Connor & Graber 2014), mutta näiden lisäksi useasti myös pukuhuoneissa, joissa opettaja ei ole jatkuvasti paikalla tarkkailemassa oppilaiden toimintaa (Jachyra 2016; O'Connor & Graber 2014).

Lehmuskallion ym. (2021) tutkimuksen mukaan koulujen liikuntatilanteissa alakoulun oppilaat kokevat eniten kiusaamista liikuntatunneilla pelien, leikkien ja harjoitusten aikana sekä välitunneilla liikunnallisten pelien ja leikkien aikana. Kiusaamista näissä tilanteissa oli kokenut satunnaisesti lähes joka neljäs tutkimukseen osallistunut alakoululainen (Lehmuskallio ym. 2021). Hand (2016) on jakanut liikuntatunneilla tapahtuvan kiusaamisen neljään luokkaan. Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa sekä fyysisesti tai sanallisesti kiusattuun kohdistuvaa. *Suoraan kiusattuun kohdistuva fyysinen kiusaaminen* on esimerkiksi tönimistä, potkimista, lyömistä tai muuta fyysistä toimintaa, joka on nöyryyttävää tai halventavaa kiusaamisen kohteen kannalta. *Epäsuora fyysinen kiusaaminen* näkyy muun muassa, kun muodostetaan joukkueita tai pelataan. Kiusattua ei oteta mukaan peliin tai muuten huomioida pelatessa. Huomiotta jättäminen voi tapahtua myös joukkueita muodostettaessa. (Hand 2016.) Huonosti organisoitu ryhmiin jako voi toimia laukaisevana tekijänä kiusaamiselle (Healy 2014). Joukkuejakotilanteissa voi muodostua asetelmia, joissa oppilaiden on helppo käyttää ryhmän ulkopuolelle eristämiseen liittyvää valtaa väärin (Hamarus 2008, 81). *Suora sanallinen kiusaaminen* on kiusattuun suoraan kohdistuvaa esimerkiksi väkivallalla tai kehollisella vahingolla uhkailua, pilkkaamista, pelottelua tai nimittelyä. *Epäsuoraksi sanallinen kiusaamiseksi* luetaan esimerkiksi ulkopuolelle jättäminen, juoruilu ja julkinen nolaaminen. (Hand 2016.) Lehmuskallion ym. (2021) mukaan Suomessa alakoulun oppilaat kokivat koulujen liikuntatilanteissa eniten hännämistä ja ärsyttämistä, nimittelyä ja haukkumista sekä selän takana puhumista ja ulkopuolelle jättämistä.

3.3 Liikunta-aktiivisuus ja koulukiusaaminen

Liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusaamisen välillä näyttäisi olevan yhteys. Tutkimuksissa on saatu viitteitä sekä siihen suuntaan, että enemmän liikkuvat lapset ja nuoret eivät koe koulukiusaamista yhtä paljon kuin heidän vähemmän liikkuvat ikätoverinsa (García-Hermoso ym. 2020; García-Hermoso, Oriol-Granado, Correa-Bautista & Ramírez-Vélez 2019; Hormazábal-Aguayo ym. 2019) ja että kiusatut oppilaat liikkuvat vähemmän verrattuna oppilaisiin, joita ei kiusata koulussa (Demissie ym. 2014; Henriksen ym. 2016; Perälä & Pispala 2015; Pulido ym. 2019; Rittenhouse & Barkley 2013; Roman & Taylor 2013; Storch ym. 2007).

García-Hermoso ym. (2020) ovat meta-analyysissään selvittäneet liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusaamisen välisiä yhteyksiä. Lapsilla ja nuorilla vähäisempi liikunta-aktiivisuus, se ettei saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia, eli liiku päivittäin vähintään tuntia kohtuullisesti kuormittavasti, lisäsi kiusatuksi joutumisen todennäköisyyttä 14 prosenttia. Tämä yhteys todettiin vähäisen liikunta-aktiivisuuden ja perinteisesti tapahtuvan kiusaamisen välillä. (García-Hermoso ym. 2020.) Eri tutkimuksia tarkemmin tarkastellessa selvisi, että yhteistoiminnallisen liikunnan lisääminen koulupäiviin voisi auttaa vähentämään kiusaamista koulussa. Hormazábal-Aguayo ym. (2019) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että oppilaille järjestetty kahdeksan viikon mittainen liikuntaohjelma muun koululiikunnan lisäksi vähensi todennäköisyyttä joutua fyysisesti ja sanallisesti kiusatuksi. Liikuntaohjelma sisälsi viisi puolen tunnin liikuntatuokiota viikossa ennen koulun alkua sisältäen pelejä, leikkejä, tanssia ja muita yhteistoimintaa vaativia aktiviteetteja (Hormazábal-Aguayo ym. 2019). Lisäksi fyysisesti hyväkuntoisten poikien ja tyttöjen on havaittu kokevan vähemmän perinteistä kiusaamista heikompiikuntoisiin ikätovereihinsa nähden (García-Hermoso ym. 2019).

Alfonso-Rosa ym. (2020) havaitsivat, että liikuntatunneille osallistuminen vähensi kiusatuksi joutumisen todennäköisyyttä, mutta kokonaisliikunta-aktiivisuuden (sisältää myös kouluajan ulkopuolisen liikunnan) ja kiusaamisen välillä ei ollut yhteyttä. Tulosten ajateltiin olevan kuitenkin kokonaisliikunta-aktiivisuuden osalta epäjohdonmukaisia; joillain alueilla yhteys oli havaittavissa, mutta ei kaikilla. Epäjohdonmukaisuutta kokonaisliikunta-aktiivisuuden osalta on tutkimuksessa selitetty sillä, että eri puolilla maailmaa nuorten fyysisen aktiivisuuden suositeltu määrä voi täytyä eri tavoin. Esimerkiksi Kaakkois-Aasian köyhissä perheissä

nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä voi täytyä tekemällä fyysistä työtä, ja työnteko voi puolestaan altistaa nuoria kiusaamiselle. (Alfonso-Rosa ym. 2020.)

Edellisten tutkimusten valossa näyttää siltä, että vähäisempi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus voi lisätä koulukiusaamisen määrää. Tutkimusnäyttöä on myös siitä, että koulukiusatuksi joutuminen on yhteydessä vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen (Henriksen ym. 2016; Rittenhouse & Barkley 2013). Tanskassa tehdyssä HBSC-tutkimuksessa on tutkittu kiusaamisen ja liikunta-aktiivisuuden välisiä yhteyksiä ja todettu, että kiusatuksi joutuminen ja liikunta-aktiivisuuden välinen yhteys oli merkittävin alhaisen sosiaaliluokan ja luokittelemattomien ryhmien välillä verrattuna korkeamman sosiaaliluokan oppilaisiin (Henriksen ym. 2016). Demissie ym. (2014) ovat puolestaan osoittaneet, että koulussa kiusatuksi joutuminen on yhteydessä vähäisempään päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen pojilla, mutta tässä tutkimuksessa yhteyttä ei ole todettu tytöillä. On myös havaittu, että kiusatuilla lapsilla ja nuorilla on heikompi maksimaalinen hapenottokyky verrattuna heihin, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista (García-Hermoso ym. 2019), joka voi viitata siihen, että kiusatut eivät liikkuisi yhtä paljon kuin lapset ja nuoret, joita ei kiusata.

Toisaalta tutkimuksissa on myös saatu ristiriitaisia tuloksia liikunta-aktiivisuuden ja kiusaamisen osalta. Joissain tutkimuksissa on havaittu oppilaiden aggressiivisuuden lisääntyvän liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä. Tytöillä, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti lähtötilanne aggressiivisuuden osalta oli hieman korkeampi poikiin verrattuna. Vähemmän liikkuvat tytöt olivat siis vähemmän liikkuviin poikiin verrattuna aggressiivisempia. Liikunnan lisääminen suositusten mukaiseksi, tässä tutkimuksessa neljään tai useampaan kertaan viikossa, lisäsi aggressiivisuutta hieman enemmän pojilla kuin tytöillä. Pojilla aggressiivisuuden lisääntyminen oli tilastollisesti merkitsevä ja tytöillä lähellä sitä. (Méndez, Ruiz-Esteban & Ortega 2019.) Demissie ym. (2014) ovat myös havainneet, että tappeluihin osallistuminen kouluajalla ja kouluajan ulkopuolella oli pojilla yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen olla fyysisesti aktiivisempi, mutta tytöillä yhteyttä tappeluihin osallistumisen ja liikunta-aktiivisuuden välillä ei todettu. Stearns ym. (2017) ovat puolestaan osoittaneet, että tytöillä kiusatuksi joutuminen oli myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.

Ylipainolla ja kiusaamisella on myös haitallinen yhteisvaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Tyttöillä ylipainon on todettu jo itsessään lisäävän todennäköisyyttä olla saavuttamatta fyysisen aktiivisuuden suosituksia, kun taas pojilla puolestaan ylipainon ja kiusaamisen yhdistelmä on todennäköisesti yhteydessä siihen, ettei poika saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Case ym. 2016). Painoon kohdistuva kiusaaminen liikunnan aikana on yhteydessä sekä vähäisempään liikunnasta nauttimiseen (Faith ym. 2002) että liikunnan määrään (Faith ym. 2002; Hayden-Wade ym. 2005).

Liikunta-aktiivisuuden ja kiusaamisen lisäksi tutkimuksissa on selvitetty erikseen vielä istumajan ja kiusaamisen välisiä yhteyksiä. Kiusatuksi joutumisen ja istumiseen käytetyn ajan välillä näyttäisi olevan yhteys (Vancampfort ym. 2019). García-Hermoso ym. (2020) ovat meta-analyysissään havainneet, että istumiseen käytetty aika on yhteydessä kiusatuksi joutumisen kokemuksiin; liiallinen istuminen on tutkimuksissa lisännyt todennäköisyyttä joutua kiusatuksi 21 prosenttia. Liiallisen istumisen on havaittu olevan yhteydessä sekä perinteiseen kiusaamiseen että nettikiusaamiseen (García-Hermoso ym. 2020). Alfonso-Rosan ym. (2020) GSHS-tutkimuksessa, jossa oli mukana 82 eri maata, saatiin selville, että kouluajan ulkopuolella tapahtuva liiallinen istuminen (yli kolme tuntia) lisäsi kiusaamisen todennäköisyyttä kaikkialla muualla maailmassa paitsi Euroopassa. Sampasa-Kanyinga ym. (2020) ovat myös osoittaneet tutkimuksessaan, että nuoret, jotka eivät ylitä ruutuaikasuosituksia, kokevat vähemmän kiusaamista ja myös kiusaavat vähemmän verrattuna nuoriin, joilla ruutuaikasuositukset ylittyvät.

3.4 Urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys kiusaamiseen

Urheiluseuratoimintaan osallistumisen ja koulukiusaamisen välisistä yhteyksistä on löydettävissä vähän tutkimusta. Yleisesti kiusaamisen osalta on jonkin verran näyttöä siitä, että urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen vähentäisi kiusaamista. Lapset, jotka osallistuvat koulupäivien ulkopuoliseen urheilutoimintaan tai urheilutoimintaan sekä johonkin muuhun harrastukseen kiusaavat todennäköisesti vähemmän verrattuna lapsiin, jotka eivät osallistu minkäänlaiseen harrastustoimintaan koulupäivien ulkopuolella. (Howie ym. 2010.) Erityislapsilla tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että kouluajan ulkopuolinen harrastus ei yksinään vähennä kiusatuksi joutumisen kokemuksia, mutta yhdessä urheiluharrastuksen

kanssa sen on todettu vähentävän kiusatuksi joutumista. Urheiluharrastuksella ei tässä tutkimuksessa ollut yhteyttä kiusaajana toimimiseen. (Haegele, Aigner & Healy 2020.)

Pojilla koulukiusatuksi joutuminen näyttäisi olevan yhteydessä vähäisempään urheilutoimintaan osallistumiseen (Demissie ym. 2014). Peltolan (2020) mukaan erityisesti juuri pojilla epäurheilullisuus lisää riskiä joutua kiusatuksi koulussa. Toisaalta joissain tutkimuksissa on havaittu, että urheilevat pojat ovat suuremmalla todennäköisyydellä osallisena tappeluissa koulussa verrattuna poikiin, jotka eivät harrasta urheilua (Taliaferro, Rienzo & Donovan 2010). Urheilutoimintaan osallistuminen avulla voidaan kehittää erilaisia elämän kannalta merkittäviä taitoja, jotka ovat siirrettävissä urheilusta myös muuhun elämään. Osittain on epäselvää, miten urheilutoiminta tulisi järjestää, jotta taitojen siirtyminen muille elämän osa-alueille olisi mahdollista. (Turnnidge, Côté & Hancock 2014.) Tiedetään kuitenkin, että urheilutoiminnan tulee olla järjestetty tarkoituksenmukaisesti, jotta toiminnan avulla saataisiin aikaan myönteisiä vaikutuksia elämäntaitojen, esimerkiksi nuorten sosiaalisten taitojen, kehitykselle (Anderson-Butcher 2019).

On selvää, että valmentajien toiminnalla on merkittävä rooli siinä, millaisia taitoja lapset ja nuoret urheilun kautta oppivat (Camiré, Forneris, Trudel & Bernard 2011). Monet nuorten urheilua valmentavat ovat haastatteluissa kuvanneet, että heidän mielestään erilaisten elämäntaitojen oppiminen on sivutuote urheilutoimintaan osallistumisen seurauksena. Valmentajat kuitenkin samalla myös usein liittävät tarkoituksenmukaisesti osaksi valmennuskäytäntöjään elämäntaitoja, kuten sosiaalisia taitoja ja tunteiden säätelytaitoja sekä itsetuntoa kehittävää toimintaa, koska valmentajat näkevät näiden taitojen kehittämisen merkitykselliseksi lasten ja nuorten kannalta. (Bean & Forneris 2017.) Kuten jo aiemmin kiusatun ja kiusaajan rooleja tarkastellessa eri tutkimusten pohjalta havaitsin, niin sosiaaliset ja myös emotionaaliset taidot ovat usein hiekkommat nuorilla, jotka kiusaavat muita ja kokevat kiusaamista (esim. Jenkins ym. 2016). Sosioemotionaalisia taitoja tukeva toiminta (*engl. social and emotional learning*) on puolestaan yhteydessä kiusaamisen vähentyneisiin kokemuksiin. Sosioemotionaalisten taitojen opettaminen kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, minkä seurauksena kiusaaminen ja kiusatuksi joutumisen kokemukset ovat vähäisempiä. (Nickerson, Fredrich, Allen & Jenkins 2019.) Elämäntaitojen sitominen osaksi urheilutoimintaa on myös tuottanut hyviä tuloksia. Esimerkiksi golf harjoitusten

yhteydessä toteutettu elämäntaitojen opettaminen on parantanut nuorten urheilijoiden sosiaalista vastuuntuntoisuutta (Brunelle, Danish & Forneris 2007) ja puolestaan tyttöjen jalkapalloharjoitusten yhteydessä elämäntaitojen opettaminen kehitti taitoja tulla toimeen muiden kanssa, muiden kunnioittamista sekä sanomaan ei juoruilulle (Waldron 2009). Jonesin ja Lavalleen (2009) tutkimuksessa nuorten urheilijoiden elämän kannalta merkittävimmiksi elämän taidoiksi ovat lukeutuneet juuri erilaiset sosiaaliset taidot.

Eri tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että liikunta-aktiivisuudella ja kiusaamisella on yhteys siten, että vähäisempi liikunta-aktiivisuus ja suurempi istumiseen käytetty aika lisäävät kiusaamista (esim. García-Hermoso ym. 2020) ja kiusaaminen puolestaan vähentää lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta (esim. Rittenhouse & Barkley 2013). Samoin myös urheiluseuratoimintaan osallistumisen osalta on jonkin verran näyttöä siitä, että kiusaaminen olisi vähäisempää niiden lasten ja nuorten osalta, jotka osallistuvat aktiivisemmin urheilutoimintaa (esim. Howie ym. 2010). Eri tutkimuksissa on kuitenkin myös ristiriitaisia löydöksiä niin liikunta-aktiivisuuden ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä kuin myös yleisesti kiusaamisen yleisyyden osalta sukupuolten ja luokka-asteiden mukaan. Liikunta-aktiivisuuden ja kiusaamisen välisistä yhteyksistä ei myöskään juuri ole kotimaista tutkimusta.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat yhteydessä koulukiusaamiseen perusopetuksen 5., 7. ja 9. luokan oppilailla. Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä koulukiusaamiseen tarkastelin sekä sen osalta, kuinka usein nuoret olivat joutuneet kokemaan kiusaamista koulussa, että sen osalta, kuinka usein nuoret olivat osallistuneet muiden kiusaamiseen koulussa.

Pro gradu –tutkielmassani pyrin saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen sekä sukupuoli ja luokka-aste ovat yhteydessä koulukiusatuksi joutumisen kokemuksiin ja koulukiusaajana toimimiseen?
2. Eroavatko liikunta-aktiivisuuden, urheiluseuratoimintaan osallistumisen ja koulukiusaamisen väliset yhteydet oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen mukaan?

Suomalaisten koululaisten osalta tehtyjen tutkimusten pohjalta oletan, että pojat kokevat enemmän kiusaamista ainakin vielä alemmilla luokka-asteilla (Markkanen ym. 2019b; THL 2019a) ja myös kiusaavat enemmän tyttöihin verrattuna (Salmivalli ym. 2011; THL 2019a). Lisäksi oletan, että oppilaat alemmilla luokka-asteilla kokevat kiusaamista enemmän (Case ym. 2016; Foody ym. 2017; Limber ym. 2018; Merrill & Hanson 2016; Navarro ym. 2016; Salmivalli ym. 2013; Solberg ym. 2007; THL 2019a) ja siten tässä tutkielmassa 5. luokan oppilaat kokisivat eniten kiusaamista. Aiempien kansainvälisten tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella oletan myös, että oppilaat, jotka liikkuvat enemmän kokevat vähemmän kiusaamista koulussa (García-Hermoso ym. 2020; García-Hermoso ym. 2019; Hormazábal-Aguayo ym. 2019).

4.2 Tutkimuksen kohdejoukko

HBSC-tutkimus on kansainvälisessä yhteistyössä toteutettava koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin tilaa tarkasteleva tutkimus. Se toteutetaan joka neljäs vuosi noin 11-, 13- ja 15-vuotiaille nuorille viidessäkymmenessä eri Euroopan ja Pohjois-Amerikan maassa. (WHO 2020.) Suomessa toteutettavasta HBSC-tutkimuksesta käytetään nimitystä WHO-Koululaistutkimus ja se toteutetaan kyselytutkimuksena. Tämän pro gradu –tutkielman aineisto on koottu Suomessa WHO-Koululaistutkimukseen vuoden 2014 aikana osallistuneiden 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden vastauksista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 5925 perusopetuksen oppilasta, joista tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteiden osuus oli suhteellisen sama. Vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat 359 eri koulusta ja kokonaisvastausprosentti oli 85,2 (Markkanen, Välimaa & Kannas 2019a). Taulukossa 1 on kuvattu tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden määrät sukupuolen ja luokka-asteen osalta.

TAULUKKO 1. WHO-Koululaistutkimukseen vuonna 2014 osallistuneet perusopetuksen oppilaat sukupuolen ja luokka-asteen mukaan lukumäärinä (n) sekä suhteellisina osuuksina (%)

Luokka-aste	Tytöt n (%)	Pojat n (%)	Yhteensä N (%)
5. luokka	1061 (35,2)	1011 (34,7)	2072 (35,0)
7. luokka	949 (31,5)	969 (33,3)	1918 (32,4)
9. luokka	1001 (33,2)	934 (32,1)	1935 (32,7)
Yhteensä	3011 (100)	2914 (100)	5925 (100)

4.3 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Oppilaiden urheiluseuratoimintaan osallistumista, liikunta-aktiivisuutta sekä koulukiusatuksi joutumista ja koulukiusaajana toimimista on selvitetty WHO-Koululaistutkimuksessa eri

kysymysten avulla. Luokittelin tässä tutkielmassa alkuperäisen kyselylomakkeen kysymysten vastausvaihtoehdot uudelleen. Vastausten uudelleenluokittelun tarkoituksena oli helpottaa tulosten analysointia. Lisäksi tutkielmaan valittuina muuttujina toimivat oppilaan sukupuoli ja luokka-aste. Näiden muuttujien osalta vastausvaihtoehdot pidettiin alkuperäisessä muodossa. WHO-Koululaistutkimuksen kyselyssä oppilas valitsee *sukupuolen* osalta vaihtoehdoista tyttö tai poika. *Luokka-astetta* selvitettävän kysymyksen ”Millä luokalla olet?” vaihtoehdot olivat 5. luokalla, 7. luokalla ja 9. luokalla

Urheiluseuratoimintaan osallistumista selvitettiin kysymyksellä ”Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?”. Kysymyksen alkuperäinen vastausvaihtoehto ”kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoitukseen” jätettiin luokaksi 0 (N= 2661). Vastausvaihtoehdot ”en” ja ”kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoitukseen” yhdistettiin luokaksi 1 (N= 3219), koska näissä kummassakaan vaihtoehdossa nuori ei osallistu urheiluseuratoiminnan harjoitukseen.

Liikunta-aktiivisuutta selvitettiin kolmen kysymyksen avulla (taulukko 2). Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten osalta luokittelin alkuperäisen vastausvaihtoehdot uudelleen kolmeen luokkaan. Uudelleen luokittelun yhteydessä vastausvaihtoehtojen osiopisteet käännettiin samalla siten, että arvo 1 kuvaa eri muuttujilla heikointa liikunta-aktiivisuutta, 2 keskivertoa ja 3 hyvää. Luokittelun perusteena käytin WHO:n suositusta siitä, että 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivittäin siten, että liikunta tuntuu kohtuullisesti kuormittavalta (WHO 2010, 20). Myös uusimpien kansallisten lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin reippaasti vähintään tunnin verran (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

TAULUKKO 2. Liikunta-aktiivisuuskysymysten uudelleen luokittelu alkuperäisten vastausvaihtoehtojen pohjalta

Alkuperäinen kysymys	Alkuperäiset vastausvaihtoehdot	Uudet luokat
”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?”	0	0–1
	1	
	2	2–6
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	7
”KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet”	7. ”en koskaan”	enintään
	6. ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa”	kerran viikossa
	5. ”kerran kuukaudessa”	
	4. ”kerran viikossa”	
	3. ”2–3 kertaa viikossa”	2–6 kertaa
	2. ”4–6 kertaa viikossa”	viikossa
	1. ”päivittäin”	päivittäin
”KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka monta TUNTIA viikossa tavallisesti harrastat liikunta vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet”	1. ”en yhtään”	enintään
	2. ”noin 1/2 tuntia”	tunnin
	3. ”noin tunnin”	
	4. ”noin 2–3 tuntia”	noin 2–6 tuntia
	5. ”noin 4–6 tuntia”	
	6. ”7 tuntia tai enemmän”	7 tuntia tai enemmän

Koulukiusatuksi joutumisen ja koulukiusaajana toimimisen useutta selvitettiin kysymyksillä ”Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana” ja ”Kuinka usein olet osallistunut muiden kiusaamiseen koulussa muutamien viime kuukausien aikana”. Myös koulukiusaamisen osalta vastaukset luokiteltiin uudelleen. Koulukiusaamisen osalta

dikotomisoin alkuperäiset vastaukset kaksiluokkaiseksi siten, että uuden luokituksen myötä koulukiusaamisen kohteeksi joutumista koskeva muuttuja sai arvot 0 = ei ole kokenut kiusaamista (vastausvaihtoehto: ”Minua ei ole kiusattu muutamien viime kuukausien aikana”, N = 4254) sekä 1 = on kokenut kiusaamista (vastausvaihtoehdot: ”Minua on kiusattu vain kerran tai kaksi kertaa”, ”2 tai 3 kertaa kuukaudessa”, ”Noin kerran viikossa”, ”Useita kertoja viikossa”, N = 1610).

Koulukiusaajana toimimisen osalta dikotomisoin vastaukset siten, että vaihtoehto ”En ole kiusannut muita muutamien viime kuukausien aikana” (N = 4767) muodosti luokan 0 = ei ole kiusannut muita ja muut vastausvaihtoehdot muodostivat luokan 1 = on kiusannut muita (vastausvaihtoehdot: ”Olen osallistunut vain kerran tai kaksi muiden kiusaamiseen”, ”2 tai 3 kertaa kuukaudessa”, ”Noin kerran viikossa”, ”Useita kertoja viikossa”, N = 1190).

4.4 Tilastolliset analyysit

Tämä pro gradu -tutkielma oli korrelatiivinen, koska siinä tutkittiin muuttujien välisiä yhteyksiä (Metsämuuronen 2009, 364); sitä, miten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat yhteydessä koulukiusaamiseen. Analysoin tulokset käyttämällä IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa. Ennen aineiston varsinaista analysointia tutustuin aineistoon selvittämällä tutkimusmuuttujien frekvenssijakaumia. Frekvenssijakaumia tarkasteltaessa sain samalla kokonaiskuvan esimerkiksi siitä, millainen nuorten liikunta-aktiivisuus oli perusopetuksen 5., 7. ja 9. luokan oppilaille vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen perusteella.

Ristiintaulukoinnilla selvitin liikunta-aktiivisuutta kuvaavien muuttujien ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä koulukiusatuksi joutumiseen ja koulukiusaajana toimimiseen. Ristiintaulukoinnin yhteydessä toteutin Khiin neliötestin, jonka avulla voidaan tarkastella muuttujien välistä riippumattomuutta (Metsämuuronen 2005, 333). Tilastollista merkitsevyyttä tarkastelin arvioimalla p-arvoa, jonka yleisesti tunnustettuna raja-arvona käytetään 0.05:n ($p < 0.05$) tasoa (Metsämuuronen 2005, 335).

Binääristä logistista regressioanalyysia voidaan käyttää tilanteissa, joissa selitettävä muuttuja on kategorinen ja sille on suoritettu dummy-koodaus (Nummenmaa 2009, 330). Logistisessa regressioanalyysissä selittävät muuttujat voivat olla laatuero-, järjestys-, välimatka- tai suhdeasteikollisia (Nummenmaa 2009, 331) ja siten logistinen regressioanalyysi sopii hyvin tähän aineistoon, jossa oli järjestysasteikollisia muuttujia kuten luokka-aste ja liikuntaaktiivisuus. Logistinen regressioanalyysi ei myöskään vaadi muuttujien normaaliutta (Metsämuuronen 2005, 688) ja sen avulla voidaan samanaikaisesti tarkastella useampien selittävien muuttujien vaikutusta selitettävään muuttujaan (Nummenmaa 2009, 332). Nämä tekijät tukivat myös mallin valintaa. Ennen varsinaista binääristä logistista regressioanalyysiä tarkastelin muuttujien välisiä korrelaatioita multikollineaarisuuden varalta. Logistisen regressioanalyysin yhtenä ehtona on, että muuttujien välillä ei saa olla multikollineaarisuutta (Metsämuuronen 2005, 689). Variance inflation factor (VIF) -arvoa käytetään kertomaan muuttujien välisestä kollinearisuudesta (García, C. B., García, J., López Martín & Salmerón 2015). Tässä tutkielmassa multikollineaarisuus ei ollut aineistossa ongelma.

5 TULOKSET

5.1 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulukiusaamisen

Selvitin ristiintaulukoinnilla sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä koulukiusaamiseen. Sekä sukupuoli ($\chi^2(2) = 74,085$, $p < 0.001$) että luokka-aste ($\chi^2(1) = 29,520$, $p < 0.001$) olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusatuksi joutumisen kokemukseen. Koulukiusatuksi joutumisen kokemuksia on tarkasteltu suhteellisina osuuksina (%) taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulukiusatuksi joutumiseen

Sukupuoli	Luokka-aste	Koulukiusattu		
		Ei ole kiusattu %	On kiusattu %	Yhteensä %
Tytöt	5. luokka	70,5	29,5	100
	7. luokka	75,4	24,6	100
	9. luokka	81,2	18,8	100
	Yhteensä	75,7	24,3	100
Pojat	5. luokka	63,7	36,3	100
	7. luokka	67,6	32,4	100
	9. luokka	77,2	22,8	100
	Yhteensä	69,3	30,7	100
Yhteensä	5. luokka	67,2	32,8	100
	7. luokka	71,5	28,5	100
	9. luokka	79,3	20,7	100

Tytöt: $\chi^2(2) = 31,814$, $p < 0.001$; Pojat: $\chi^2(2) = 42,761$, $p < 0.001$

5. luokka: $\chi^2(1) = 10,760$, $p = 0.001$; 7. luokka: $\chi^2(1) = 14,270$, $p < 0.001$; 9. luokka; $\chi^2(1) = 4,858$, $p < 0.05$

Tytöistä 5. luokan oppilaat kokivat eniten kiusaamista ja kiusatuksi joutumisen kokemukset vähenevät 7. ja 9. luokilla. Samoin myös pojilla koulukiusatuksi joutuminen oli yleisintä 5. luokalla ja kiusatuksi joutumisen määrä vähentyi 7. ja 9. luokilla. Pojilla kiusatuksi joutumista esiintyi jokaisella luokka-asteella suhteellisesti enemmän saman luokka-asteen tyttöihin verrattuna.

Ristiintaulukoinnin avulla selvitin myös sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä koulukiusaajana toimimiseen. Sukupuolella ($\chi^2(2) = 101,776, p < 0.01$) ja luokka-asteella ($\chi^2(1) = 234,078, p < 0.001$) oli tilastollisesti merkitsevästi yhteys koulukiusaajana toimimiseen koko aineistossa. Suhteellisina osuuksina (%) tarkasteltu koulukiusaajana toimimisen yleisyys sekä sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulukiusaajana toimimiseen näkyvät taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulukiusaajana toimimiseen

Sukupuoli	Luokka-aste	Koulukiusannut		
		Ei ole kiusannut %	On kiusannut %	Yhteensä %
Tytöt	5. luokka	87,8	12,2	100
	7. luokka	86,6	13,4	100
	9. luokka	88,3	11,7	100
	Yhteensä	87,6	12,4	100
Pojat	5. luokka	72,3	27,7	100
	7. luokka	68,1	31,9	100
	9. luokka	74,2	25,8	100
	Yhteensä	71,5	28,5	100
Yhteensä	5. luokka	80,3	19,7	100
	7. luokka	77,3	22,7	100
	9. luokka	81,5	18,5	100
	Yhteensä	79,7	20,3	100

Tytöt: $\chi^2(2) = 1,335, p = 0.513$; Pojat: $\chi^2(2) = 8,886, p = 0.012$

5. luokka: $\chi^2(1) = 78,282, p < 0.001$; 7. luokka: $\chi^2(1) = 91,925, p < 0.001$; 9. luokka: $\chi^2(1) = 63,234, p < 0.001$

Pojilla muiden kiusaaminen koulussa oli yleisempää tyttöihin verrattuna kaikilla kolmella luokka-asteella. Poika sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muiden kiusaamiseen koulussa, kun taas tyttöjen osalta tilastollisesti merkitsevää yhteyttä muuttujien välillä ei ollut. Jokaisen luokka-asteen osalta tarkasteltuna oppilaan luokka-aste oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä koulukiusaajana toimimiseen. Muiden kiusaaminen koulussa oli yleisintä 7. luokalla ja vähäisintä 9. luokan oppilailta molemmissa sukupuolissa.

5.2 Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta ja liikunta-aktiivisuus

Urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen vähentyi oppilaan iän myötä. Pojilla urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yleisempää kuin tytöillä 5. luokalla. Pojilla urheiluseuratoimintaan osallistumisen osuus laski kuitenkin jyrkemmin tyttöihin verrattuna ja tyttöjen urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli poikia yleisempää 7. ja 9. luokilla. (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen prosenttiosuudet sukupuolittain luokka-asteen mukaan

Luokka-aste	Osallistuuko urheiluseuratoimintaan?	Tytöt %	Pojat %
5. luokka	Kyllä	51,9	57,2
	Ei	48,1	42,8
7. luokka	Kyllä	46,9	43,5
	Ei	53,1	56,5
9. luokka	Kyllä	36,1	34,7
	Ei	63,9	65,3

Kuten urheiluseuratoimintaan osallistumisen osalta myös viikoittaisten liikuntapäivien ja liikunnan useuden osalta oppilaiden liikunta-aktiivisuus oli prosentuaalisesti mitattuna hieman vähäisempää ylemmillä luokka-asteilla. Viikoittaisten liikuntapäivien ja liikunnan useuden osalta luokittelun jälkeiset prosenttiosuudet näkyvät taulukoissa 6 ja 7.

TAULUKKO 6. Liikuntapäivinä viikossa mitatun liikunta-aktiivisuuden prosenttiosuudet (%)

Liikunta-aktiivisuus	Luokka-aste	Luokka	Tytöt %	Pojat %	Yhteensä N
Liikuntapäivät viikossa	5lk	0–1	3,6	2,9	67
		2–6	62,3	51,0	1170
		7	34,1	46,1	825
		Yhteensä	100	100	2060
	7lk	0–1	4,7	5,8	100
		2–6	72,6	64,5	1301
		7	22,7	29,6	498
		Yhteensä	100	100	1899
	9lk	0–1	8,5	9,6	174
		2–6	78,4	69,5	1427
		7	13,1	20,9	325
		Yhteensä	100	100	1926

Liikuntapäivinä viikossa mitatun liikunta-aktiivisuuden osalta 5. luokan oppilaat liikkuvat eniten. Jokaisena päivänä viikossa liikkuvien osuus oli suurin 5. luokalla ja näin liikkuvien osuus väheni 7. ja 9. luokilla. Vastaavasti 5. luokalla 0–1 päivänä liikkuvien osuus oli pienin verrattuna 7. ja 9. luokkiin. Pojat liikkuvat jokaisena päivän viikossa tyttöjä useammin.

TAULUKKO 7. Liikunnan useutena mitatun liikunta-aktiivisuuden prosenttiosuudet (%)

Liikunta-aktiivisuus	Luokka-aste	Luokka	Tytöt %	Pojat %	Yhteensä N
Liikunnan useus viikossa	5lk	Enintään kerran viikossa	12,4	10,3	233
		2–6 kertaa	61,9	53,0	1182
		Päivittäin	25,7	36,7	638
		Yhteensä	100	100	2053
	7lk	Enintään kerran viikossa	14,9	17,7	300
		2–6 kertaa	63,4	55,4	1094
		Päivittäin	21,7	26,8	446
		Yhteensä	100	100	1840
	9lk	Enintään kerran viikossa	20,0	24,9	425
		2–6 kertaa	67,5	56,5	1184
		Päivittäin	12,4	18,6	293
		Yhteensä	100	100	1902

Liikunnan useudella mitatun liikunta-aktiivisuuden osalta päivittäin liikkuvien osuus oli suurin 5. luokalla ja vähäisin 9. luokalla. Pojat liikkuvat tyttöjä useammin päivittäin. Tyttöillä 2–6 kertaa viikossa liikkuvien osuus oli poikia suurempaa jokaisella luokka-asteella. Vähiten liikkuvien osuus oli tytöissä pienempi kuin pojilla 7. ja 9. luokilla, mutta suurempaa 5. luokalla.

Kun liikunta-aktiivisuutta oli mitattu tuntimääräisesti, oppilaiden liikunta-aktiivisuus pysyi suhteellisen samana eri luokka-asteilla tai liikunta-aktiivisuus oli jopa hieman suurempaa ylemmillä luokka-asteilla. (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Liikunnan tuntimäärän osalta luokittelun jälkeiset prosentiosuudet (%)

Liikunta-aktiivisuus	Luokka-aste	Luokka	Tytöt %	Pojat %	Yhteensä N
Liikunnan tuntimäärä viikossa	5lk	Enintään tunnin	34,3	31,5	677
		Noin 2–6 tuntia	48,8	46,8	983
		7 tuntia tai enemmän	16,8	21,7	395
		Yhteensä	100	100	2055
	7lk	Enintään tunnin	32,1	30,5	576
		Noin 2–6 tuntia	50,4	49,4	918
		7 tuntia tai enemmän	17,5	20,1	346
		Yhteensä	100	100	1840
	9lk	Enintään tunnin	30,6	32,2	595
		Noin 2–6 tuntia	50,4	45,9	914
		7 tuntia tai enemmän	19,0	21,9	386
		Yhteensä	100	100	1895

Pojilla 7 tuntia tai enemmän liikkuvien osuus oli suurempi jokaisella luokka-asteella. Tytöt puolestaan liikkuvat noin 2–6 tuntia viikossa poikia useammin. Tyttöjen ja poikien välinen ero tuntimääräisesti eniten liikkuvien osalta oli suurin 5. luokalla, mutta ero oli pienempi 7. ja 9. luokilla.

5.3 Koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevat tekijät

Kolmen eri liikunta-aktiivisuutta kuvaavan muuttujan yhteyttä koulukiusatuksi joutumiseen tarkastelin ristiintaulukointien avulla erillisissä analyyseissä. Oppilaan viikon aikana vähintään 60 minuuttia liikuntaa sisältäneiden päivien avulla mitatun liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusatuksi joutumisen välisten yhteyksien tarkastelu osoitti, että näiden muuttujien välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($\chi^2(2) = 7,555, p < 0.05$). (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Oppilaan viikon aikana liikuttujen päivien (päivät, joiden aikana liikkunut vähintään 60 minuuttia) yhteys koulukiusatuksi joutumiseen

Kokemus kiusaamisesta	Liikunta-aktiivisuus		
	0–1 päivänä %	2–6 päivänä %	7 päivänä %
Ei ole kiusattu	68,0 ^a	73,5 ^b	70,9 ^a
On kiusattu	32,0 ^a	26,5 ^b	29,1 ^a
Yhteensä	100	100	100

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

Oppilaat, jotka liikkuivat enintään yhtenä päivänä viikossa tunnin ja oppilaat, jotka liikkuivat tunnin viikon jokaisena päivänä, kokivat enemmän kiusaamista koulussa kuin oppilaat, jotka liikkuvat tunnin ajan 2–6 päivänä viikossa.

Oppilaan koulutuntien ulkopuolinen liikunnan useus ja koulukiusatuksi joutumisen välinen yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(2) = 9.052, p < 0.05$). Tämän ristiintaulukoinnin tulos on esitetty seuraavassa taulukossa 10.

TAULUKKO 10. Oppilaan koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden yhteys koulukiusatuksi joutumiseen

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

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

Koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden avulla mitatun liikunta-aktiivisuuden osalta selvisi, että oppilaat, jotka liikkuvat koulutuntien ulkopuolella enintään kerran viikossa ja oppilaat, jotka liikkuvat koulutuntien ulkopuolella päivittäin, kokivat kiusamista enemmän verrattuna oppilaisiin, jotka liikkuvat koulutuntien ulkopuolella 2–6 kertaa viikossa.

Oppilaan tuntimääräisesti mitatun koulutuntien ulkopuolisen liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusatuksi joutumisen välillä oli myös tilastollisesti merkitsevä yhteys ($\chi^2(2) = 7,811, p < 0.05$). (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Oppilaan tuntimääräisen koulutuntien ulkopuolisen liikunta-aktiivisuuden yhteys koulukiusatuksi joutumiseen

Kokemus kiusamisesta	Liikunta-aktiivisuus		
	Enintään tunnin	Noin 2–6 tuntia	7 tuntia tai enemmän
	%	%	%
Ei ole kiusattu	70,1 ^a	73,6 ^b	73,6 ^b
On kiusattu	29,9 ^a	26,4 ^b	26,4 ^b
Yhteensä	100	100	100

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

Oppilaat kokivat enemmän koulukiusaamista silloin, kun he liikkuivat koulutuntien ulkopuolella tuntimääräisesti enintään tunnin verrattuna oppilaisiin, jotka liikkuivat enemmän.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei puolestaan ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen ($\chi^2(1) = 0,888, p > 0,05$). Ristiintaulukointien lisäksi oppilaan liikunta-aktiivisuuden (kaikki kolme muuttujaa), urheiluseuratoimintaan osallistumisen, sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä koulukiusatuksi joutumiseen selvitin binäärisellä logistisella regressionanalyysillä. Lisäsin malliin aluksi kaikki selittävät muuttujat ja sitten poistin mallista yksitellen p-arvojen suuruuden mukaisessa järjestyksessä muuttujat, joiden p-arvo ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Siten lopulliseen malliin selittäviksi tekijöiksi valikoituivat ainoastaan muuttujat, jotka olivat tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,05$) yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen.

Koulukiusatuksi joutumiseen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koko otoksen osalta olivat oppilaan sukupuoli, luokka-aste sekä koulutuntien ulkopuolisen harrastetun liikunnan useus. Lopullinen muodostettu malli oli tilastollisesti merkitsevä (Omnibus $\chi^2(5) = 111,082$,

$p < 0.001$), sopi hyvin käyttämäni aineistoon (Hosmer & Lemeshow: $p = 0.32$) ja selitti 2,8 prosenttia koulukiusatuksi joutumisen vaihtelusta (Nagelkerke $R^2 = 0.028$). (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Koulukiusatuksi joutuminen¹⁾ oppilaan sukupuolen, luokka-asteen ja harrastetun liikunnan useuden mukaan koko otoksessa

Selittävät tekijät ²⁾		OR	95 % LV ³⁾	p-arvo
Sukupuoli	Poika	1.36	1.21-1.53	< 0.001
	Tyttö	1.00 ⁴⁾		
Luokka-aste	5. luokka	1.91	1.64-2.21	< 0.001
	7. luokka	1.54	1.33-1.80	< 0.001
	9. luokka	1.00		
Liikunnan useus	Enintään kerran viikossa	1.23	1.02-1.48	0.031
	2–6 kertaa	0.95	0.83-1.10	0.515
	Päivittäin	1.00		

¹⁾ Selitettävänä muuttujana koulukiusatuksi joutuminen, ²⁾ Tilastollisesti merkitsevästi koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevat muuttujat, ³⁾ Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, ⁴⁾ Viite- eli referenssiryhmä on merkitty 1.00

Lopullisessa mallissa pojilla koulukiusatuksi joutumisen ($p < 0.001$) todennäköisyys oli 1.36-kertainen tyttöihin verrattuna. Koulukiusatuksi joutuminen oli todennäköisempää 5. luokan (1.91-kertainen, $p < 0.001$) ja 7. luokan (1.54-kertainen, $p < 0.001$) oppilailla verrattuna 9. luokan oppilaisiin. Koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden mukaan niillä oppilailla, jotka liikkuvat enintään kerran viikossa, oli 1.23-kertainen todennäköisyys joutua kiusatuksi ($p < 0.05$) verrattuna oppilaisiin, jotka liikkuvat koulutuntien ulkopuolella päivittäin. Viikossa 2–6 kertaa liikkuvilla oppilailla oli 0.05-kertaisesti pienempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa kuin niillä oppilailla, jotka liikkuvat päivittäin. Ero näiden kahden luokan, 2–6 kertaa viikossa ja päivittäin liikkuvien, välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää ($p > 0.05$).

Koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevia tekijöitä tarkastelin myös erikseen tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteiden osalta binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Molemmilla sukupuolilla lopulliset mallit olivat tilastollisesti merkitsevää (Työt: Omnibus (χ^2))

= $(\chi^2) (3) = 37.700$, $p < 0.001$, Pojat: Omnibus $(\chi^2) = (\chi^2) (4) = 60.058$, $p < 0.001$) ja mallit sopivat hyvin käyttämääni aineistoon (Tytöt: Hosmer & Lemeshow: $p = 0.462$, Pojat: Hosmer & Lemeshow: $p = 0.717$). Malli selitti tyttöjen osalta 19 prosenttia ja poikien osalta 3 prosenttia koulukiusatuksi joutumisen vaihtelusta (Tytöt: Nagelkerke $R^2 = 0.19$, Pojat: Nagelkerke $R^2 = 0.03$). (taulukko 13)

TAULUKKO 13. Koulukiusatuksi joutumista¹⁾ selittävät tekijät tytöillä (luokka-aste ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen) ja pojilla (luokka-aste ja koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus).

Sukupuoli	Selittävät tekijät ²⁾		OR	95 % LV ³⁾	p-arvo
Tytöt	Luokka-aste	5. luokka	1.88	1.52-2.31	< 0.001
		7. luokka	1.44	1.16-1.80	0.001
		9. luokka	1.00 ⁴⁾		
	Osallistuuko urheiluseura toimintaan?	Kyllä	0.82	0.69-0.97	0.023
		Ei	1.00		
Pojat	Luokka-aste	5. luokka	2.09	1.70-2.57	< 0.001
		7. luokka	1.71	1.39-2.11	< 0.001
		9. luokka	1.00		
	Liikunnan useus	Enintään kerran viikossa	1.59	1.24-2.05	< 0.001
		2-6 kertaa	1.06	0.87-1.28	0.559
		Päivittäin	1.00		

¹⁾ Selitettävänä muuttujana koulukiusatuksi joutuminen, ²⁾ Tilastollisesti merkitsevästi koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevat muuttujat, ³⁾ Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, ⁴⁾ Viite- eli referenssiryhmä on merkitty 1.00

Tyttöjen osalta koulukiusatuksi joutumiseen tilastollisesti merkitsevästi olivat yhteydessä oppilaan luokka-aste sekä urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Viidennen luokan tytöillä oli 1.88-kertaa ($p < 0.001$) ja 7. luokan tytöillä 1.44-kertaa ($p = 0.001$) suurempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa 9. luokan tyttöihin verrattuna. Tyttöillä, jotka osallistuivat

urheiluseuran toimintaan, oli 0.18-kertaa pienempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa ($p = 0.023$). Pojilla puolestaan koulukiusatuksi joutumiseen tilastollisesti merkitsevästi olivat yhteydessä luokka-aste ja koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus. Viidennen luokan pojilla oli 2.09-kertainen ($p < 0.001$) ja 7. luokan pojilla 1.71-kertainen ($p < 0.001$) todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa. Liikunnan useuden osalta oppilaat, jotka liikkuiivat enintään kerran viikossa (1.59-kertainen, $p < 0.001$) oli suurempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa kuin oppilailla, jotka liikkuiivat koulutuntien ulkopuolella päivittäin.

Myös luokka-asteiden osalta lopulliset mallit olivat tilastollisesti merkitseviä (7. luokka: Omnibus (χ^2) = (χ^2) (3) = 29.305, $p = 0.001$, 9. luokka: Omnibus (χ^2) = (χ^2) (2) = 9.705, $p = 0.008$) ja sopivat hyvin aineistoon 7. luokan (Hosmer & Lemeshow: $p = 0.608$) ja 9. luokan (Hosmer & Lemeshow: $p = 0.382$) osalta. Malli selitti 7. luokan osalta 23 prosenttia ja 9. luokan osalta 0,8 prosenttia koulukiusatuksi joutumisen vaihtelusta (7. luokka: Nagelkerke $R^2 = 0.23$, 9. luokka: Nagelkerke $R^2 = 0.008$). 5. luokan oppilailla koulukiusatuksi joutumista selitti tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan sukupuoli ja siten binäärinen logistinen regressioanalyysi ei ollut soveltuva kuvaamaan yhteyttä 5. luokan osalta, koska malliin jäi tältä osin vain yksi selittävä muuttuja. (taulukko 14). Sukupuolen ja luokka-asteen väliset erot on kuvattu jo kiusaamisen yleisyyttä tarkastellessa taulukossa 3.

TAULUKKO 14. Koulukiusatuksi joutumista¹⁾ selittävät tekijät 7.-luokkalaisilla (sukupuoli ja koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus) ja 9.-luokkalaisilla (sukupuoli ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen)

Luokka-aste	Selittävät tekijät ²⁾		OR	95 % LV ³⁾	p-arvo
7. luokka	Sukupuoli	Poika	1.44	1.17-1.77	0.001
		Tyttö	1.00		
	Liikunnan useus	Enintään kerran viikossa	1.32	0.97-1.80	0.082
		2–6 kertaa viikossa	0.77	0.61-0.99	0.04
		Päivittäin	1.00		
9. luokka	Sukupuoli	Poika	1.28	1.03-1.60	0.027
		Tyttö	1.00		
	Osallistuuko urheiluseura toimintaan?	Kyllä	0.77	0.61-0.98	0.032
		Ei	1.00		

¹⁾ Selitettävänä muuttujana koulukiusatuksi joutuminen, ²⁾ Tilastollisesti merkitsevästi koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä olevat muuttujat, ³⁾ Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, ⁴⁾ Viite- eli referenssiryhmä on merkitty 1.00

Koulukiusatuksi joutumiseen 7. ja 9. luokilla oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sukupuoli; pojilla kiusatuksi joutumisen todennäköisyys oli suurempi tyttöihin verrattuna molemmilla luokka-asteilla. Lisäksi 7. luokalla koulukiusatuksi joutumiseen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus ja 9.-luokkalaisilla puolestaan urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Oppilailla, jotka liikkuvat 7. luokalla koulutuntien ulkopuolella 2–6 kertaa viikossa, oli 0.23-kertaa pienempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa kuin päivittäin liikkuvilla oppilailla. Niillä 9. luokan oppilailla, jotka osallistuivat urheiluseuratoimintaan, oli 0.23-kertaa pienempi todennäköisyys joutua kiusatuksi koulussa.

5.4 Koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevat tekijät

Samoin kuin koulukiusatuksi joutumisen osalta myös koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevien liikunta-aktiivisuutta kuvaavien muuttujien ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä selvitin ristiintaulukointien avulla. Viikoittaiset liikuntapäivät ($\chi^2 (2) = 5,807, p > 0.05$), koulutuntien ulkopuolinen liikunnan useus ($\chi^2 (2) = 5,282, p > 0.05$) eikä koulutuntien ulkopuolinen tuntimääräisesti mitattu liikunta-aktiivisuus ($\chi^2 (2) = 0,274, p > 0.05$) olleet koko otoksessa tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusaajana toimimiseen. Myöskään urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusaajana toimimiseen koko otoksessa ($\chi^2 (1) = 0,636, p > 0.05$).

Sukupuolen, luokka-asteen, liikunta-aktiivisuutta kuvaavien muuttujien sekä urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä koulukiusaajana toimimiseen tarkastelin myös binäärisen logistisen regressioanalyysin avulla. Muodostin mallit samoin kuin koulukiusatuksi joutumisen osalta siten, että lopulliseen malliin valikoituivat ainoastaan ne muuttujat, joilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koulukiusaajana toimimiseen.

Koko otoksen osalta koulukiusaajana toimimiseen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä olivat oppilaan sukupuoli sekä luokka-aste. Lopullinen malli oli tilastollisesti merkitsevä (Omnibus ($\chi^2 = (\chi^2) (3) = 247.811; p < 0.001$), sopi hyvin käyttämäni aineistoon (Hosmer & Lemeshow: $p = 0.949$) ja selitti 6,5 prosenttia koulukiusaajana toimimisen vaihtelusta (Nagelkerke $R^2 = 0.065$; taulukko 15). Ainoastaan tässä mallissa esiintyi poikkeavia havaintoja, joiden standardoitu residuaali sai suuremman arvon kuin 2. Mallissa oli poikkeavia havaintoja yhteensä 245 kappaletta, joka on 4,2 prosenttia analyysissä mukana olevien määrästä. Raja-arvona pidetään viittä prosenttia (5 %).

TAULUKKO 15. Koulukiusaajana toimiminen¹⁾ oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen mukaan koko otoksessa.

Selittävät tekijät ²⁾		OR	95 % LV ³⁾	p-arvo
Sukupuoli	Poika	2.81	2.45-3.21	< 0.001
	Tyttö	1.00 ⁴⁾		
Luokka-aste	5. luokka	1.08	0.98-1.27	0.365
	7. luokka	1.28	1.09-1.50	0.003
	9. luokka	1.00		

¹⁾ Selitettävänä muuttujana koulukiusaajana toimiminen, ²⁾ Tilastollisesti merkitsevästi koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevat muuttujat, ³⁾ Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, ⁴⁾ Viite- eli referenssiryhmä on merkitty 1.00

Lopullisessa mallissa pojilla oli 2.81-kertainen todennäköisyys kiusata muita koulussa tyttöihin verrattuna. Ero poikien ja tyttöjen välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0.001$). Koulukiusaajana toimiminen oli todennäköisempää 7. luokan oppilailla (1.28-kertainen, $p = 0.003$) verrattuna 9. luokan oppilaisiin. Kiusaajana toimiminen oli 5. luokan oppilailla hieman todennäköisempää (1.08-kertainen) kuin 9. luokan oppilailla, mutta näiden kahden luokka-asteen välinen ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä ($p > 0.05$).

Koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevia tekijöitä sukupuolen ja luokka-asteen osalta selvitin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Sekä tytöillä että pojilla lopulliseen malliin koulukiusaajana toimimista selittäviksi tekijöiksi jäi vain yhdet muuttujat, joten binäärinen logistinen regressioanalyysi ei ollut kaikilta osin soveltuva kuvaamaan kahden muuttujan välistä yhteyttä. Tyttöillä koulukiusaajana toimimista näytti selittävän koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus ja pojilla luokka-aste. Tarkastelin tyttöjen koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden yhteyttä koulukiusaajana toimimiseen vielä ristiintaulukoinnin avulla. Tyttöillä koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulukiusaajana toimimiseen ($\chi^2(2) = 7,868$, $p < 0.05$). (taulukko 16). Myös eri luokka-asteiden osalta malliin selittäväksi tekijäksi jäi ainoastaan sukupuoli.

TAULUKKO 16. Tyttöjen koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden yhteys koulukiusaajana toimimiseen

Kokemus kiusamisesta	Liikunta-aktiivisuus			
	Enintään kerran viikossa %	2–6 kertaa viikossa %	Päivittäin %	Yhteensä %
Ei ole kiusattu	83,9 ^a	87,8 ^b	89,5 ^b	87,6
On kiusattu	16,1 ^a	12,2 ^b	10,5 ^b	12,4
Yhteensä	100	100	100	100

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

Tytöt, jotka liikkuvat enintään kerran viikossa, kiusasivat suuremmalla todennäköisyydellä koulussa verrattuna tyttöihin, jotka liikkuvat koulutuntien ulkopuolella vähintään kaksi kertaa viikossa. Pojilla puolestaan muiden kiusaamiseen koulussa näytti olevan yhteydessä ainoastaan luokka-aste. Tämä tulos on jo havaittu aiemmin ristiintaulukointien osalta ja se on nähtävissä taulukossa 4. Samoin eri luokka-asteiden osalta koulukiusaajana toimimiseen oli tilastollisesti yhteydessä ainoastaan oppilaan sukupuoli ja tämäkin tulos havaittiin jo aiemmin, kun tarkasteltiin kiusaamisen yleisyyttä ristiintaulukointien avulla. (taulukko 4).

6 POHDINTA

6.1 Tulosten yhteenveto

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta-aktiivisuus, urheiluseuratoimintaan osallistuminen, sukupuoli ja luokka-aste ovat yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen sekä koulukiusaajana toimimiseen perusopetuksen 5., 7. ja 9. luokan oppilaille vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistossa. Tutkielmassa etsin vastauksia ensinnäkin siihen, miten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen sekä sukupuoli ja luokka-aste olivat yhteydessä koulukiusatuksi joutumisen kokemuksiin ja koulukiusaajana toimimiseen. Lisäksi olin kiinnostunut siitä, eroavatko liikunta-aktiivisuuden, urheiluseuratoimintaan osallistumisen ja koulukiusaamisen väliset yhteydet oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen mukaan.

Tulosten perusteella koulukiusatuksi joutuminen oli hyvin yleistä koulussa. Koulukiusatuksi joutumisen yleisyys vaihteli 18,8–36,3 prosentin välillä. Tämän tutkielman aineistossa pojat kokivat kiusaamista koulussa suhteellisesti enemmän tyttöihin verrattuna, kuten aiempien tutkimusten (Markkanen ym. 2019b; THL 2019a) perusteella oletin. Sekä tytöistä että pojista kiusaamista kokivat eniten 5. luokan oppilaat ja vähiten 9. luokan oppilaat, 7. luokkalaisten sijoituessa näiden kahden luokka-asteen väliin. Tulokset vastasivat aiempien tutkimusten pohjalta tekemiäni oletuksia. Eri tutkimuksissa on havaittu, että kiusatuksi joutuminen on yleisempää alemmilla luokka-asteilla ja vähäisempää ylemmillä (Case ym. 2016; Foody ym. 2017; Limber ym. 2018; Merrill & Hanson 2016; Navarro ym. 2016; Salmivalli ym. 2013; Solberg ym. 2007; THL 2019a).

Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteydet koulukiusaamiseen olivat vaihtelevia. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen koko otoksessa. Tutkimuksissa on osoitettu, että enemmän liikkuvat lapset ja nuoret kokevat vähemmän kiusaamista koulussa (García-Hermoso ym. 2020; García-Hermoso ym. 2019; Hormazábal-Aguayo ym. 2019). Kuten aiempien tutkimusten perusteella oletin, niin myös tässä tutkielmassa koko otoksessa vähemmän liikkuvat oppilaat joutuivat suuremmalla

todennäköisyydellä kiusatuiksi koulussa. Kuitenkin myös oppilaat, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti päivittäin, kokivat kiusaamista enemmän. Tarkemmin eritellessä tuloksia sukupuolen ja luokka-asteen mukaan selvisi, että tytöillä kiusatuksi joutumiseen yhteydessä olivat luokka-aste ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen ja pojilla puolestaan luokka-aste ja koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useuden. Tuloksissa oli vaihtelua myös eri luokka-asteiden osalta; 5.-luokkalaisilla koulukiusatuksi joutumiseen yhteydessä oli sukupuoli, 7.-luokkalaisilla sukupuoli ja koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus ja 9.-luokkalaisilla puolestaan sukupuoli sekä urheiluseuratoimintaan osallistuminen. He tytöistä ja 9. luokan oppilaista, jotka osallistuivat urheiluseuratoimintaan, joutuivat pienemmällä todennäköisyydellä koulukiusatuksi. Liikuntamuuttujista erityisesti koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus näytti olevan yhteydessä koulukiusatuksi joutumiseen pojilla ja 7. luokan oppilailla. Enintään kerran viikossa liikkuvat pojat joutuivat todennäköisemmin koulukiusatuksi kuin päivittäin liikkuvat pojat. Puolestaan 2–6 kertaa liikkuvilla 7.-luokkalaisilla oli pienempi todennäköisyys joutua koulukiusatuksi kuin päivittäin liikkuvilla.

Myös koulukiusaajana toimiminen oli yleistä koulussa; kiusaajana toimimisen yleisyys vaihteli 11,7–31,9 prosentin välillä. Koulukiusaajana toimimiseen olivat yhteydessä koko otoksessa oppilaan sukupuoli ja luokka-aste. Tulokset erosivat, kun tarkastelin koulukiusaajana toimimiseen yhteydessä olevia tekijöitä oppilaan sukupuolen ja luokka-asteen mukaan. Eri luokka-asteiden osalta muiden kiusaamiseen oli yhteydessä ainoastaan oppilaan sukupuoli. Pojat kiusasivat muita koulussa enemmän kuin tytöt kuten aiempien tutkimusten perustella oletin (Jolliffe & Farrington 2006; Sampasa-Kanyinga ym. 2020; Salmivalli ym. 2011; Smith ym. 2019; THL 2019a). Luopa ym. (2014) ovat todenneet, että tytöt raportoivat poikia useammin esimerkiksi erilaisista mielialaan liittyvistä ongelmista, mutta pojilla puolestaan ongelmat voivat ilmetä esimerkiksi muiden kiusaamisena koulussa. Tytöillä muiden kiusaamiseen yhteydessä olivat koulutuntien ulkopuolisen liikunnan useus ja pojilla luokka-aste. Koulutuntien ulkopuolella enintään kerran viikossa liikkuvat tytöt kiusasivat muita todennäköisemmin kuin päivittäin liikkuvat tytöt.

Muiden kiusaaminen koulussa oli yleisintä 7. luokkalaisten keskuudessa sekä tytöillä että pojilla. Yläkouluiässä kiusaaminen aletaan usein nähdä hyväksyttävämpänä ja oppilaiden luottamus aikuisten kykyyn puuttua kiusaamiseen vähenee (Salmivalli 2016, luku 2), minkä

seurauksena kiusaamisen määrä yläkoulun siirtymävaiheessa voi kasvaa. Murrosiässä myös ylipäättänsä riskialtiskäyttäytyminen usein lisääntyy. Evoluution näkökulmasta tämän on ajateltu olevan nuorten kannalta hyödyllistä, koska se kasvattaa esimerkiksi valta-asemaa sosiaalisissa hierarkioissa. (Ellis ym. 2012.) Murrosiän kasvupyrähdysten huippuvaihe pojilla on noin 13-vuotiaana (Hakkarainen 2015, 58) ja perusopetuksessa olevat 13-vuotiaat ovat pääasiassa 7. luokalla, mikä voi mahdollisesti olla yhteydessä siihen, että juuri 7. luokan oppilaat kiusasivat eniten.

Tämän tutkielman tulosten perusteella näyttäisi siltä, että vähän liikkuvat oppilaat joutuvat koulukiusatuiksi. Urheiluseuratoimintaan osallistuvat tytöt ja 9. luokan oppilaat kokivat myös pienemmällä todennäköisyydellä kiusaamista koulussa. Toisaalta näyttää siltä, että myös oppilaat, jotka liikkuvat säännöllisesti, liikuntasuosituksen mukaisesti, joutuvat kokemaan hieman enemmän kiusaamista kuin oppilaat, jotka liikkuvat 2–6 kertaa viikossa. Siten sekä hyvin vähäinen että myös liikuntasuosituksen mukainen liikunta-aktiivisuus voi joidenkin syiden perusteella johtaa siihen, että oppilas kokee enemmän koulukiusaamista.

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistumattomuus eivät varmastikaan pelkästään itsessään aiheuta kiusaamista, vaan yhteydet syntynevät erilaisten välillisten tekijöiden kautta. Vähäisen liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusatuksi joutumisen välistä yhteyttä voi selittää varmasti moni eri tekijä. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että vähäisempi liikunnallinen aktiivisuus on usein yhteydessä ylipainoon ja ylipaino puolestaan on yksi kiusaamiselle altistava tekijä nuorten keskuudessa (Bejerot ym. 2013; Farhat ym. 2010; Janssen ym. 2004; Puhl ym. 2011; Wang ym. 2012), mikä voi osaltaan selittää vähäisen liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusatuksi joutumisen välistä yhteyttä.

Hyvin vähäinen liikunta-aktiivisuus lisää riskiä heikkoon tunteiden säätelyyn (Herazo-Beltrán ym. 2019) ja heikot tunteiden säätelytaidot on puolestaan joissain tutkimuksissa yhdistetty kiusatuksi joutumisen kokemuksiin (Jenkins ym. 2016; Smith & Low 2013). Fogelholmin (2011) mukaan joukkuepeleissä sekä muuten yhdessä liikkuen lapsille tarjoutuu paljon mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Erilaisissa peleissä ja leikeissä opitaan toisten huomioon ottamista, sääntöjen noudattamista ja reilun pelin sekä myötätunnon merkitystä (Fogelholm 2011). Varsinkin vielä lapsuudessa leikin avulla luodaan ystävyysuhteita ja lisäksi

erilaisten leikin aikana syntyneiden ristiriitatilanteiden kautta opetellaan ylläpitämään kaverisuhteita ja hallitsemaan omia tunteita (LaFreniere 2011). Siten suurempi liikunta-aktiivisuus voi osaltaan vaikuttaa lapsilla ja nuorilla tärkeiden sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiseen ja sitä kautta auttaa vähentämään sekä kiusatuksi joutumisen kokemuksia että kiusaajana toimimista. Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen oppiminen voi ohjata oppilaita kohti prososiaalisempaa käyttäytymistä ja auttaa selviämään erilaisista haasteista ikätovereiden kanssa (Smith & Low 2013). Sosioemotionaalisten taitojen oppimisen kautta lapset oppivat sosiaalista tietoisuutta, tekemään vastuullisia päätöksiä ja hallitsemaan tarkoituksenmukaisesti sekä itseään että ihmissuhteitaan (Zins, Bloodworth, Weissberg & Walberg 2007).

Enemmän liikkuvilla nuorilla on usein paremmat motoriset taidot (esim. Bürgi ym. 2011; DuBose, Gross McMillan, Wood & Sisson 2018). Varsinkin koulujen liikunnanopetuksen aikana kiusaamista kokevat paljon oppilaat, joiden motoriset taidot ja liikunnallinen taitavuus ovat heikommat ikätovereihin nähden (Bejerot ym. 2013; Hurley & Mandigo 2010; O'Connor & Graber 2014). Epäurheilullisuus on myös joissain tutkimuksissa yhdistetty kiusatuksi joutumiseen poikien keskuudessa (Peltola 2020). Tässä tutkielmassa eniten liikkuvat oppilaat liikkuvat ainakin liikuntasuosittelun mukaisesti, mutta aineistosta ei selvinnyt, miten paljon oppilaat liikkuvat enimmillään. Myös ulkonäön ja käyttäytymisen erilaisuus altistaa helposti kiusaamiselle (Georgious & Stavrinos 2008). Siten myös hyvin runsaasti liikkuvat oppilaat voivat joutua kokemaan kiusaamista, jos he liikunta-aktiivisuutensa ja oletettujen hyvien liikuntataitojensa vuoksi erottuvat ikätovereistaan. Hurley ja Mandigo (2010) ovat havainneet myös hyvien liikuntataitojen voivan johtaa siihen, että oppilasta kiusataan erityisesti koulujen liikuntatunneilla. Liikunnan lisääminen on myös yhdistetty lisääntyneeseen aggressiivisuuteen erityisesti pojilla (Méndez ym. 2019).

Masennuksen oireita on todettu olevan enemmän kiusatuilla oppilailta (Brunstein-Klomek ym. 2007; Cole ym. 2016; Duan ym. 2020; Goldbach ym. 2018; Hansson ym. 2019; Holbrook ym. 2020; Kaltiala-Heino ym. 2000; Kirklewski ym. 2021; Nilsson ym. 2012; Schneider ym. 2012; Silberg ym. 2016; Siyahhan ym. 2012) sekä oppilailta, jotka liikkuvat vähemmän ja ottavat vähemmän osaa urheiluun (Holbrook ym. 2020). Urheilun harrastaminen näyttäisi lievittävän kiusaamisen seurauksena kiusatulle aiheutuneita masennuksen oireita ja siten urheilun voidaan

nähdä olevan yksi kiusaamisen kielteisiltä vaikutuksilta suojaava tekijä (Holbrook ym. 2020). Siksi voisi olla hyvä kiinnittää huomiota kiusattujen oppilaiden liikuntaharrastuksiin, koska mahdollisesti liikunnan ja urheilun avulla voidaan edistää heidän hyvinvointiaan ja auttaa selviämään kiusaamisesta tarjoamalla heille mahdollisuuksia saada erilaisia myönteisiä kokemuksia urheilun avulla. Samaa yhteyttä ei ole todettu liikuntakertojen ja masennusoireiden välillä. (Holbrook ym. 2020).

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Ensimmäinen HBSC-tutkimus toteutettiin vuonna 1983/84 (Currie ym. 2009), joten tutkimuksella on jo lähes neljänkymmenen vuoden takainen tausta. HBSC-tutkimuksen toteuttamisessa eri maissa noudatetaan yhteisiä käytäntöjä, jotta tutkimuksessa saataisiin vertailukelpoisia tietoja (Roberts ym. 2009). Tutkimukselle on tarkat laatuvaatimukset, joita noudatetaan tutkimuksen teon eri vaiheissa (Currie ym. 2009). Tutkimuksen tekemistä varten onkin annettu yksityiskohtaisia tietoja ja ohjeita, joissa on määritelty tutkimuksen viitekehys, tieteelliset perusteet jokaiselle tutkittavalle aihealueelle kansainvälinen standardi kyselylomake ja ohjeet sen käyttöön. Lisäksi on vielä annettu ohjeistus kyselymenetelmistä; otanta, tiedonkeruumenetelmät, ohjeet tietoaaineiston valmistelusta kansainväliseen tietopankkiin sekä saatujen tietojen käyttöön ja kansainväliseen julkaisuun. (Roberts ym. 2009.) Kukin osallistuja maa valitsee satunnaisen ryväsotoksen, noin 1500 oppilasta kustakin ikäluokasta (Schnohr ym. 2015). Nämä tekijät takaavat sen, että tutkimuksessa saadaan korkealaatuista ja kattavaa kansainvälistä tietoa. HBSC-tutkimus onkin kattavin nuorten terveyttä ja terveyskäyttäytymistä kuvaava tutkimus. (Roberts ym. 2009.) WHO on merkittävässä roolissa tutkimuksen tulosten julkaisemisessa (Currie ym. 2009).

Oppilaat vastaavat WHO-Koululaistutkimukseen nimettömänä, laittavat oman vastauslomakkeensa itse kirjekuoreen ja sulkevat kuoren. Koulun rehtori antaa luvan koululuokalle tai opetusryhmälle osallistua tutkimukseen. Vanhemmilta ei kysytä erikseen lupaa tutkimukseen osallistumiseen, koska se hidastaisi jo ennestään mittavaa aineistonkeruuta ja voisi estää riskiryhmiin kuuluvien nuorten osallistumisen. Oppilaille kerrotaan ennen kyselyn täyttämistä siitä, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Lisäksi oppilaille kerrotaan

tutkimuksen tarkoituksesta sekä luottamuksellisuudesta. Tutkimuksen tarkoitus, luottamuksellisuus ja vapaaehtoisuus tuodaan ilmi myös kirjallisesti kyselylomakkeen etusivulla. (Ojala 2011, 101.) WHO-Koululaistutkimuksen toteuttamisessa on siten huomioitu hyvin tietosuojaan ja eettisyyteen liittyvät tekijät.

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan kahdella termillä; reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti kuvataan tutkimuksen toistettavuutta ja validiteetilla kuvataan puolestaan luotettavuutta eli sitä, tutkitaanko sitä, mitä on tarkoitus tutkia (Metsämuuronen 2005, 57, 64–65.) HBSC-tutkimuksen liikuntakysymysten osalta on todettu, että näiden kysymysten reliabiliteetti on huomattava (Rangul ym. 2008). Kiusaamista mittaavien kysymysten on osoitettu olevan validiteetiltaan hyviä (Roberson & Renshaw 2018). Nämä tutkimukset antavat tietoa siitä, että HBSC tutkimuksessa kysymysten asettelu on onnistunutta ja lisää siten niiden tutkimusten luotettavuutta, jossa aineistona käytetään HBSC-tutkimusta. Suomen WHO-Koululaistutkimuksessa on mukana osittain samat kysymykset kuin näissä tutkimuksissa on ollut, mutta tutkimusten perusteella voisi silti olettaa, että luotettavuus myös niiden kysymysten osalta, jotka WHO-Koululaistutkimukseen on valittu, on hyvä.

Käytin aineistona vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen kyselyvastauksia, joten otos tässä tutkielmassa oli suhteellisen suuri (N= 5925), ja siten voisi ajatella, että tuloksia pystyisi ainakin jollain tasolla yleistämään Suomen perusopetuksen 5., 7. ja 9. luokan nuoriin. Tulee kuitenkin huomioida, että kiusaamiseen liittyvät kokemukset ovat aina hyvin yksilöllisiä ja tilanteet oppilaiden välillä voivat olla todella erilaisia. Siten tässä tutkielmassa saatiin osittain vaihtelevia tuloksia. Kyselyaineisto on myöskin jo muutamia vuosia vanha, joten tilanne voi senkin puoleen olla jo mahdollisesti muuttunut. Myös vastausten uudelleenluokittelu voi vaikuttaa tuloksiin ja eri tavoin luokitelluilla muuttujilla olisin voinut saada hyvin erilaisia tuloksia. Alkuperäisten vastausvaihtoehtojen käyttö toisi kaikista tarkinta tietoa tutkittavasta ilmiöstä, mutta vaikeuttaisi tulosten tulkintaa. Binääristen logististen regressioanalyysien osalta joidenkin mallien selitysaste jäi pieneksi. Mallien selitysasteet vaihtelivat 0,8 ja 19 prosentin välillä.

Tulee myös huomioida, että WHO-Koululaistutkimus on poikkileikkaustutkimus (Markkanen ym. 2019b), joten myöskään tässä tutkielmassa ei saatu tietoa siitä, miten tutkittava ilmiö

muuttuu esimerkiksi eri luokka-asteiden välillä. Oppilaat myös vastaavat kysymyksiin omien käsitystensä mukaisesti (Markkanen ym. 2019a), joten oppilaiden välillä voi olla vaihtelua siinä, miten he ovat tietyn kysymyksen ymmärtäneet, vaikka WHO-Koululaistutkimuksessa määritelläänkin oppilaille kyselyssä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja johtopäätökset

Tässä tutkielmassa sain tietoa siitä, miten liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen ovat yhteydessä koulukiusaamiseen. Tutkielmassa ei selvinnyt tarkempia muuttujien välisiä syy-seuraussuhteita. Siksi olisikin tärkeää jatkossa saada tietoa siitä, miksi esimerkiksi vähäinen liikunta-aktiivisuus lisää todennäköisyyttä joutua kiusatuksi ja puolestaan, miksi myös hyvä liikunta-aktiivisuus voi altistaa kiusaamiselle. Olisi mielenkiintoista tietää, miksi runsaasti liikkuvat nuoret kokevat kiusaamista enemmän. Vaikuttaako esimerkiksi tietty laji, jota nuori harrastaa, kiusaamiseen vai nuoren hyvät liikuntataidot, joiden vuoksi hän erottuu mahdollisesti muusta ikäryhmästä. Lisäksi päinvastoin olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, millaista koulutuntien ulkopuolista liikuntaa ne nuoret harrastavat, joiden osalta näyttää siltä, että suurempi liikunta-aktiivisuus auttaa vähentämään koulukiusatuksi joutumista. Vaikuttaako liikunta-aktiivisuuden ja koulukiusaamisen välisiin yhteyksiin esimerkiksi se, liikkeuko oppilas suurimmaksi osaksi yksin vai yhdessä muiden kanssa?

Kiusaaminen on ongelma kouluissa ja siihen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja siksi kaikenlainen tutkimus kiusaamiseen liittyen on tarpeellista. Varsinkin poikien osalta olisi tärkeää saada lisää tietoa siitä, mitkä tekijät ajavat poikia kiusaamaan muita niin paljon enemmän tyttöihin verrattuna. Kuten Luopa ym. (2014) ovat kouluterveyskyselyn pohjalta ajatelleen, niin pojilla mahdollisesti yleinen pahoinvointi voi purkaantua muiden kiusaamisena. Siksi olisi erityisen merkityksellistä kiinnittää huomiota siihen, että varsinkin poikien kohdalla pyrittäisiin ennaltaehkäisemään koettua pahoinvointia ja epävarmuutta eri tavoin, jotta heidän paha olonsa ei pääsisi purkaantumaan kiusaamisen ja väkivallan muodoissa. Borum, Cornell, Modzeleski ja Jimerson (2010) ovat tutkineet kouluampumisia Yhdysvalloissa ja havainneet, että kokonaisuudessaan kaikissa heidän tutkimissaan 41 eri kouluampumisessa tekijänä on ollut miespuolinen henkilö. Useimpien hyökkäysten taustalla on myös ollut erilaisia avun tarpeita,

kuten kiusaamista, itsemurhayrityksiä sekä äärimmäistä masentuneisuutta ja epätoivoa (Borum ym. 2010). Myös kaikissa Suomessa tapahtuneissa kouluampumisissa tekijänä on ollut mies. Siten kouluissa ja kotona tehtävä kiusaamisen vastainen ja mielenterveyttä tukeva ennaltaehkäisevä työ on tärkeässä roolissa niin poikien, mutta tietenkin myös tyttöjen kannalta. Kouluissa yhteisesti toteutettu kiusaamisen vastainen työ tarjoaa hyvän lähtökohdan kehittää koko kouluyhteisöä myönteisempään suuntaan ja siten kiusaamisen vastaisesta toiminnasta hyötyvät kaikki oppilaat (Olweus 2013).

Hamarus (2008, 85) on todennut, että koulun toimivat puuttumismenettelyt kiusaamistilanteissa eivät yksinään riitä kiusaamisen vastaisessa työssä. Puuttumisen keinot ovat välttämättömiä, mutta niiden lisäksi tarvitaan myös ennaltaehkäiseviä toimia. Jos ympäristöön ei vaikuteta kiusaamista ennaltaehkäisevästi, ruokitaan kiusaamistilanteiden syntymistä ja näin koulun henkilökunta voi joutua jatkuvasti selvittämään uusia ilmenneitä kiusaamistilanteita. Puuttumisen tarve vähenee, kun ennaltaehkäisevä toiminta kattaa koko kouluyhteisön normaalin arjen toiminnan. (Hamarus 2008, 85.) Toisaalta kiusaamiseen puuttumista voidaan pitää myös ennaltaehkäisevänä keinona. Opettajien toimet puuttua kiusaamiseen voivat vaikuttaa kiusaamisen yleisyyteen ja hyväksyttävyyteen oppilaiden keskuudessa (Saarento, Boulton & Salmivalli 2015). Myös luokkatasolla tehdyt toimet kiusaamisen ehkäisemiseksi ovat tärkeitä, koska niiden avulla voidaan vaikuttaa tietoisuuden lisääntymiseen ja selkeyttää käyttäytymisodotuksia kiusaamista kohtaan (Fuller ym. 2013).

On havaittu, että niissä maissa, joissa koulukiusaamista esiintyy vähemmän (skandinaaviset maat) on käytössä yhteisiä kansallisia toimia kiusaamisen ehkäisemiseksi toisin kuin maissa, joissa koulukiusaamista esiintyy enemmän (Itä-Euroopan maat) (Craig ym. 2009). Eräässä meta-analyysissä havaittiin, että kiusaamisen vastaisilla ohjelmilla on saatu usein kiusaamisen esiintyminen vähentymään kouluissa. Keskimäärin eri tutkimuksissa kiusaaminen oli vähentynyt kouluissa noin kaksikymmentä prosenttia. Tulokset olivat sitä vaikuttavampia, mitä tehokkaampi ohjelma oli kyseessä. Tehokkaan ohjelman katsottiin sisältävän esimerkiksi vanhempien kohtaamista, lujia kurinpitotoimia sekä parempaa valvontaa leikkikentillä. (Ttofi & Farrington 2011.)

Tärkeintä on varmasti se, että kiusaamiseen kiinnitetään huomiota, tietoa siitä lisätään sekä koteihin että kouluihin, kiusaamista pyritään ennaltaehkäisemään kaikin keinoin ja siihen puututaan heti tilanteiden ilmettyä. Tulevana opettajana on myös hyvä lisätä omaa tietoutta siitä, millaisia tekijöitä kiusaamisen taustalla voi olla. Ja, vaikka tässä tutkielmassa ei suoraan saatukaan tietoa siitä, miksi kiusaamista kouluissa on paljon, niin kuitenkin sain tietoa kiusaamisen yleisyydestä sukupuolten ja eri luokka-asteiden osalta sekä siitä, että liikunta-aktiivisuudella ja urheiluseuratoiminnalla on yhteys koulukiusaamiseen. Tutkielman tuloksia voivat siten hyödyntää kaikki lasten ja nuorten parissa toimivat. Kiusaaminen vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti nuorten hyvinvointiin ja tämän tutkielman aineiston perusteella kiusaaminen on hyvin yleistä ja siten kiusaamisesta aiheutuneet seuraukset myös varmasti vaikuttavat moniin nuoriin. Opettajat ja varsinkin liikunta-aktiivisuuden sekä koulukiusaamisen osalta erityisesti liikunnanopettajat voivat saada tästä tutkielmasta tärkeää tietoa. Tulosten pohjalta opettajien on mahdollisesti helpompi kiinnittää yhä tarkemmin huomiota liikunnanopetuksen aikana tapahtuvaan kiusaamiseen. Vähäisen ja hyvän liikunta-aktiivisuuden ja kiusaamisen väliset yhteydet varmasti kuitenkin ilmenevät usein juuri koulujen liikuntatilanteiden aikana ja opettajilla on tärkeä rooli kiusaamisen ehkäisemisessä liikuntatuntein aikana. Kuten on todettu, niin esimerkiksi yhteistoiminnallisen liikunnan lisääminen koulupäivään voi auttaa ehkäisemään kiusaamista koulussa (Hormazábal-Aguayo ym. 2019), ja myös tämän tutkielman perusteella liikunnan lisääminen, ainakin hyvin vähän liikkuvien osalta, voisi olla yksi mahdollisuus vähentää kiusaamista koulussa.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Latvala, A., Rose, R. J., Pulkkinen, L., Kujala, U. M., Kaprio, J. & Silventoinen, K. 2015. Motor development and physical activity: a longitudinal discordant twin-pair study. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 47 (10), 2111–2118. doi:10.1249/MSS.0000000000000650.
- 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) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5.
- Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaari nuorille Suomessa? (Suom. O. Kaljunen). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 146, verkkojulkaisu 72; Seta, Seta julkaisu 23. <http://www.nuoristotutkimusseura.fi/images/julkaisu/sateenkaarinuori.pdf>
- Alfonso-Rosa, R. M., García-Hermoso, A., Sanders, T., Parker, P., Oriol-Granado, X., Arnott, H. & del Pozo Cruz, B. 2020. Lifestyle behaviors predict adolescents bullying victimization in low and middle-income countries. *Journal of affective disorders* 273, 364–374. doi:10.1016/j.jad.2020.04.065.
- Anderson-Butcher, D. 2019. Youth sport as a vehicle for social development. *Kinesiology Review* 8, 180–187. doi:10.1123/kr.2019-0029.
- Arnarsson, A., Nygren, J., Nyholm, M., Torsheim, T., Augustine, L., Bjereld, Y., Markkanen, I., Schnohr, C. W., Rasmussen, M., Nielsen, L. & Bendtsen, P. 2020. Cyberbullying and traditional bullying among Nordic adolescents and their impact on life satisfaction. *Scandinavian Journal of Public Health* 48 (5), 502–510. doi:10.1177/1403494818817411.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. & Petitpas, A. 2013. Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health* 10, 289–308. doi:10.1123/jpah.10.3.289.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. & Beard, J. R. 2009. Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health* 44 (3), 252–259. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.07.004.

- Bean, C. & Forneris, T. 2017. Is life skill development a by-product of sport participation? Perceptions of youth sport coaches. *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (2), 234–250. doi:10.1080/10413200.2016.1231723.
- Bejerot, S., Plenty, S., Humble, A. & Humble, M. B. 2013. Poor motor skills: A risk marker for bully victimization. *Aggressive Behavior* 39, 453–461. doi:10.1002/ab.21489.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–55.
- Bürgi, F., Meyer, U., Granacher, U., Schindler, C., Marques-Vidal, P., Kriemler, S. & Puder, J. J. 2011. Relationship of physical activity with motor skills, aerobic fitness and body fat in preschool children: a cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Obesity* 35 (7), 937–944. doi:10.1038/ijo.2011.54.
- Burk, B. N., DiRenzo, A. & Fuller, R. H. 2019. Who is a bully anyway? Examining perceptions of bullying among parents and children. *Journal of Park and Recreation Administration* 37 (2), 80–98. doi:10.18666/JPra-2019-8816.
- Brief, A. P. & Motowidlo, S. J. 1986. Prosocial organizational behaviors. *The Academy of Management Review* 11 (4), 710–725. doi:10.2307/258391.
- Brunelle, J., Danish, S. J. & Forneris, T. 2007. The impact of a sport-based life skills program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science* 11 (1), 43–55. doi:10.1018/10888690709336722.
- Brunstein-Klomek, A., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S. & Gould, M. S. 2007. Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 46 (1), 40–49. doi:10.1097/01.chi.0000242237.84925.18.
- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P. & Bernard, D. 2011. Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of Sport Psychology in Action* 2, 92–99. doi:10.1080/21520704.2011.584246.
- Carbone-Lopez, K., Esbensen, F-A. & Brick, B. T. 2010. Correlates and consequences of peer victimization: Gender differences in direct and indirect forms of bullying. *Youth Violence and Juvenile Justice* 8 (4), 332–350. doi:10.1177/1541204010362954.

- Carvalho, M., Branquinho, C. & Gaspar de Matos, M. 2021. Cyberbullying and bullying: impact on psychological symptoms and well-being. *Child Indicators Research* 14 (1), 435–452. doi:10.1007/s12187-020-09756-2.
- Case, K. R., Pérez, A., Saxton, D. L., Hoelscher, D. M. & Springer, A. E. 2016. Bullied status and physical activity in Texas adolescents. *Health Education & Behavior* 43 (3), 313–320. doi:10.1177/1090198115599986.
- Cho, S. & Lee, J. M. 2018. Explaining physical, verbal, and social bullying among bullies, victims of bullying, and bully-victims: Assessing the integrated approach between social control and lifestyles-routine activities theories. *Children and Youth Services Review* 91, 372–382. doi:10.1016/j.childyouth.2018.06.018.
- Chui, W. H. & Chan, H. C. 2013. Association between self-control and school bullying behaviors among Macanese adolescents. *Child Abuse & Neglect* 37 (4), 237–242. doi:10.1016/j.chiabu.2012.12.003.
- Cole, D. A., Zelkowitz, R. L., Nick, E., Martin, N. C., Roeder, K. M., Sinclair-McBride, K. & Spinelli, T. 2016. Longitudinal and incremental relation of cybervictimization to negative self-cognitions and depressive symptoms in young adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology* 44 (7), 1321–1332. doi:10.1007/s10802-015-0123-7.
- Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E. & Sadek, S. 2010. Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: a meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly* 25 (2), 65–83. doi:10.1037/a0020149.
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., Gaspar de Mato, M., Overpeck, M., Due, P. & Pickett, W. 2009. A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International Journal of Public Health* 54, 216–224. doi:10.1007/s00038-009-5413-9.
- Crawford, A. M. & Manassis, K. 2011. Anxiety, social skills, friendship quality, and peer victimization: An integrated model. *Journal of Anxiety Disorders* 25 (7), 924–931. doi:10.1016/j.janxdis.2011.05.005.
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E. & the International HBSC Network Coordinating Committee. 2009. The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982–2008. *International Journal of Public Health* 54 (2), 131–139. doi:10.1007/s00038-009-5404-x.

- Demissie, Z., Lowry, R., Eaton, D. K., Hertz, M. F. & Lee, S. M. 2014. Associations of school violence with physical activity U.S. high school students. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (4), 705–711. doi:10.1123/jpah.2012-0191.
- Duan, S., Duan, Z., Li, R., Wilson, A., Wang, Y., Jia, Q., Yang, Y., Xia, M., Wang, G., Jin, T., Wang, S. & Chen, R. 2020. Bullying victimization, bullying witnessing, bullying perpetration and suicide risk among adolescents: a serial mediation analysis. *Journal of Affective Disorders* 273, 274–279. doi:10.1016/j.jad.2020.03.143.
- DuBose, K. D., Gross McMillan, A., Wood, A. P. & Sisson, S. B. 2018. Joint relationship between physical activity, weight status, and motor skills in children aged 3 to 10 years. *Perceptual and Motor Skills* 125 (3), 478–492. doi:10.1177/0031512518767008.
- Ellis, B. J., Del Giudice, M., Dishion, T. J., Figueredo, A. J., Gray, P., Hawley, P. H., Jacobs, W. J., James, J., Volk, A. A. & Wilson, D. S. 2012. The evolutionary basis of risky adolescent behavior: implications for science, policy, and practice. *Developmental Psychology* 48 (3), 598–623. doi:10.1037/a0026220.
- Elo, S. & Lamberg, K. 2018. Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:16. Viitattu 3.2.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-562-4>
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Caliskan Pala, S., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D. & Unsal, A. 2021. Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research* 297. doi:10.1016/j.psychres.2021.113730.
- 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. (Abstract). *Pediatrics* 110 (2). doi:10.1542/peds.110.2.e23.
- Farhat, T., Iannotti, R. J. & Simons-Morton, B. G. 2010. Overweight, obesity, youth, and health-risk behaviors. *American Journal of Preventive Medicine* 38 (3), 258–267. doi:10.1016/j.amepre.2009.10.038.
- Feldman, M. A., Ojanen, T., Gesten, E. L., Smith-Schrandt, H., Brannick, M., Wienke Totura, C. M., Alexander, L., Scanga, D. & Brown, K. 2014. The effects of middle school bullying and victimization on adjustment through high school: Growth modeling of

- achievement, school attendance, and disciplinary trajectories. *Psychology in the Schools* 51 (10), 1046–1062. doi:10.1002/pits.21799.
- Festl, R., Scharkow, M. & Quandt, T. 2015. The individual or the group: a multilevel analysis of cyberbullying in school classes. *Human Communications Research* 41 (4), 535–556. doi:10.1111/hcre.12056.
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N. & Aherne, C. 2012. Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of adolescence* 35 (4), 941–958. doi:10.1016/j.adolescence.2012.01.002.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Foody, M., Samara, M. & O'Higgins Norman, J. 2017. Bullying and cyberbullying studies in the school-aged population on the island of Ireland: A meta-analysis. *British Journal of Educational Psychology* 87 (4), 535–557. doi:10.1111/bjep.12163.
- Fuller, B., Gulbrandson, K. & Herman-Ukasick, B. 2013. Bully prevention in the physical education classroom. *Strategies* 26 (6), 3–8. doi:10.1080/08924562.2013.839425.
- Garcia, C. 2011. Gender expression and homophobia. A motor development and learning perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 82 (8), 47–49. doi:10.1080/07303084.2011.10598678.
- García, C. B., García, J., López Martín, M. M. & Salmerón, R. 2015. Collinearity: revisiting the variance inflation factor in ridge regression. *Journal of Applied Statistics* 42 (3), 648–661. doi:10.1080/02664763.2014.980789.
- García-Hermoso, A., Hormazabal-Aguayo, I., Oriol-Granado, X., Fernández-Vergara, O. & del Pozo Cruz, B. 2020. Bullying victimization, physical inactivity and sedentary behavior among children and adolescents: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17 (1), doi:10.1186/s12966-020-01016-4.
- García-Hermoso, A., Oriol-Granado, X., Correa-Bautista, J. E. & Ramírez-Vélez, R. 2019. Association between bullying victimization and physical fitness among children and adolescents. *International journal of clinical and health psychology* 19 (2), 134–140. doi:10.1016/j.ijchp.2019.02.006.
- Gasser, L. & Keller, M. 2009. Are the competent the morally good? Perspective taking and moral motivation of children involved in bullying. *Social Development* 18 (4), 798–816. doi:10.1111/j.1467-9507.2008.00516.x.

- Georgious, S. N. & Stavrinides, P. 2008. Bullies, victims and bully-victims. Psychosocial profiles and attribution styles. *School Psychology International* 29 (5), 574–589. doi:10.1177/0143034308099202.
- Gini, G. & Pozzoli, T. 2013. Bullied children and psychosomatic problems: A meta-analysis. (Report). *Pediatrics* 132 (4), 720–729. doi:10.1542/peds.2013-0614.
- Goldbach, J. T., Sterzing, P. R. & Stuart, M. J. 2018. Challenging conventions of bullying thresholds: exploring differences between low and high levels of bully-only, victim-only, and bully-victim roles. *Journal of Youth and Adolescence* 47 (3), 586–600. doi:10.1007/s10964-017-0775-4.
- Graham, S. 2016. Victims of bullying in schools. *Theory Into Practice* 55 (2), 136–144. doi:10.1080/00405841.2016.1148988.
- Gresham, F. M., Elliot, S. N., Vance, M. J. & Cook, C. R. 2011. Comparability of the social skills rating system to the social skills Improvement system: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly* 26 (1), 27–44. doi:10.1037/a0022662.
- Haeghele, J. A., Aigner, C. & Healy, S. 2020. Extracurricular activities and bullying among children and adolescents with disabilities. *Maternal and Child Health Journal* 24 (3), 310–318. doi:10.1007/s10995-019-02866-6.
- Hakkarainen, H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Koski. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus oy. 53–78.
- Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 288.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P. & Kaikkonen, P. 2011. Kiusaamisen määritelmät ja määrittely. *Kasvatus* 42 (1), 58–68.
- Hammig, B. & Jozkowski, K. 2013. Academic achievement, violent victimization, and bullying among U.S. high school students. *Journal of Interpersonal Violence* 28 (7) 1424–1436. doi:10.1177/0886260512468247.

- Hand, K. E. 2016. Creating a bully-free environment in physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 87 (7), 55–57. doi:10.1080/07303084.2016.1203685.
- Hansson, E., Garmy, P., Vilhjálmsón, R. & Kristjánsdóttir, G. 2019. Bullying, health complaints, and self-rated health among school-aged children and adolescents. *Journal of International Medical Research* 48 (2), 1–9. doi:10.1177/0300060519895355.
- Hayden-Wade, H. A., Stein, R. I., Ghaderi, A., Saelens, B. E., Zabinski, M. F. & Wilfley, D. E. 2005. Prevalence, characteristics, and correlates of teasing experiences among overweight children vs. non-overweight peers. *Obes Res* 13 (8), 1381–1392. doi:10.1038/oby.2005.167.
- Healy, S. 2014. Preventing bullying in inclusive physical education. Practical strategies for teachers. *Palaestra* 28 (2), 42–46.
- Henriksen, P. W., Rayce, S. B., Melkevik, O., Due, P. & Holstein, B. E. 2016. Social background, bullying, and physical inactivity: National study of 11- to 15-year-olds. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* 26 (10), 1249–1255. doi:10.1111/sms.12574.
- Herazo-Beltrán, Y., Campo-Ternera, L., García-Puello, F., Méndez, O., Suarez-Villa, M., Vásquez-De la Hoz, F. & Núñez-Bravo, N. 2019. Relationship between physical activity and emotional intelligence and bullying among school children. *Revista de Psicología del Deporte* 28 (1), 97–104.
- Hertz, M. F., Jones, S. H., Barrios, L., David-Ferdon, C. & Holt, M. 2015. Association between bullying victimization and health risk behaviors among high school students in the United States. *Journal of School Health* 85 (12), 833–842. doi:10.1111/josh.12339.
- Hills, L. 2007. Friendship, physicality, and physical education: an exploration of the social and embodied dynamics of girls' physical education experiences. *Sport, Education and Society* 12 (3), 317–336. doi:10.1080/13573320701464275.
- Holbrook, H. M., Voller, F., Castellini, G., Silvestri, C., Ricca, V., Cassioli, E., Ivanova, M. Y. & Hudziak, J. J. 2020. Sport participation moderates association between bullying and depressive symptoms in Italian adolescents. *Journal of Affective Disorders* 271, 33–38. doi:10.1016/j.jad.2020.03.142.
- Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergaraa, O., González-Calderóna, N., Vicencio-Rojasa, F., Russell-Guzmánb, J., Chacana-Cañasa, C., del Pozo-Cruz, B. & García-Hermoso,

- A. 2019. Can a before-school physical activity program decrease bullying victimization in disadvantaged children? The active-start study. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 19 (3), 237–242. doi:10.1016/j.ijchp.2019.05.001.
- Horner, S., Asher, Y. & Fireman, G. D. The impact and response to electronic bullying and traditional bullying among adolescents. *Computers in Human Behavior* 49, 288–295. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.007>.
- Howie, L. D., Lukacs, S. L., Pastor, P. N., Reuben, C.A. & Mendola, P. 2010. Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of School Health* 80 (3), 119–125. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00475.x.
- Hurley, V. & Mandigo, J. 2010. Bullying in physical education: Its prevalence and impact on the intention to continue secondary school physical education. *PHEnex Journal/Revue PhénEPS* 2 (3), 1–19.
- Husu, P., Jussila, A-M., Takala, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well-being. *Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. WHO. World Health Organization.
- Inchley, J., Currie, D., Jewell, J., Breda, J. & Barnekow, V. 2017. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. *Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study*. WHO. World Health Organization.
- Jachyra, P. 2016. Boys, bodies, and bullying in health and physical education class: Implications for participation and well-being. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education* 7 (2), 121–138. doi:10.1080/18377122.2016.1196112.
- Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F. & Pickett, W. 2004. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics* 113 (5), 1187–1194.

- Jenkins, L. N., Demaray, M. K., Fredrick, S.S. & Summers, K. H. 2016. Associations among middle school students' bullying roles and social skills. *Journal of School Violence* 15 (3), 259–278. doi:10.1080/15388220.2014.986675.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. 2006. Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior* 32 (6), 540–550. doi:10.1002/ab.20154.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. 2011. Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of adolescence* 34 (1), 59–71. doi:10.1016/j.adolescence.2010.02.001.
- Jones, M. I. & Lavalley, D. 2009. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (1), 159–167. doi:10.1016/j.psychsport.2008.06.005.
- Juvonen, J. & Graham, S. 2014. Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology* 65, 159–185. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115030.
- Kaltiala-Heino, R., Lankinen, V., Marttunen, M., Lindberg, N. & Fröjd, S. 2016. Overweight, perceived overweight and involvement in bullying in middle adolescence. *Child Abuse and Neglect* 54, 33–42. doi:10.1016/j.chiabu.2016.02.003.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P. & Rimpelä, A. 2000. Bullying at school—an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence* 23, 661–674. doi:10.1006/jado.2000.0351.
- Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. *Jo riittää. Irti kiusaamisesta ja kiusaajista*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kestilä, L., Mäki-Opas, T., Kunst, A. E., Borodulin, K., Rahkonen, O. & Prättälä, R. 2015. Childhood adversities and socioeconomic position as predictors of leisure-time physical inactivity in early adulthood. *Journal of Physical Activity and Health* 12 (2), 193–199. doi:10.1123/jpah.2013-0245.
- Kirklewski, S. J., Watson, R. J. & Lauckner, C. 2021. The moderating effect of physical activity on the relationship between bullying and mental health among sexual and gender minority youth. *Journal of Sport and Health Science*, 1–10. doi:10.1016/j.jshs.2020.11.013.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin

- (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 7–13.
- Kokkonen, M. 2015. Sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuneisuus koululiikunnan kompastuskivinä: kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Kasvatus* 5, 460–472.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.
- Kowalski, R. M. & Limber, S. P. 2013. Psychological, physical and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health* 53 (1), 13–20. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.018.
- LaFreniere, P. 2011. Evolutionary functions of social play. Life histories, sex differences, and emotion regulation. *American Journal of Play* 3 (4), 464–488.
- Lane, K. L., Givner, C. C. & Pierson, M. R. 2004. Teacher expectations of student behavior: social skills necessary for success in elementary school classrooms. *The Journal of Special Education* 38 (2), 104–110. doi:10.1177/00224669040380020401.
- Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. *Liikunta & Tiede* 58 (2), 62–70.
- Levine, E. & Tamburrino, M. 2014. Bullying among young children: Strategies for prevention. *Early Childhood Education Journal* 42 (4), 271–278. doi:10.1007/s10643-013-0600-y.
- Limber, S. P., Olweus, D., Wang, W., Masiello, M. & Breivik, K. 2018. Evaluation of The Olweus Bullying Prevention Program: A large scale study of U.S. students in grades 3–11. *Journal of School Psychology* 69, 56–72. doi:10.1016/j.jsp.2018.04.004.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2019. Helsinki: Opetushallitus.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 25/2014. Helsinki.
- Luopa, P., Pietikäinen M. & Jokela J. 2008. Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000-2007. Opetusministeriön julkaisuja 2008:7. Viitattu 9.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-495-5>.
- Macklem, G. L. 2003. Bullying and teasing. Social power in children's groups. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publisher.

- Markkanen, I., Välimaa, R. & Kannas, L. 2019a. Association between student's perceptions of the psychosocial school environment and indicators of subjective health in Finnish comprehensive schools. *Children & Society* 33 (5), 488–502. doi:10.1111/chso.12334.
- Markkanen, I., Välimaa, R. & Kannas, L. 2019b. Forms of bullying and associations between school perceptions and being bullied among Finnish secondary school students aged 13 and 15. *International Journal of Bullying Prevention* 1 (1), 22–33. doi:10.1007/s42380-019-00058-y.
- Menesini, E. & Salmivalli, C. 2017. Bullying in schools: The state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine* 22, 240–253. doi:10.1080/13548506.2017.1279740.
- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C. & Ortega, E. 2019. Impact of the physical activity on bullying. *Frontiers in Psychology* 10, 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2019.01520.
- Merrill, R. M. & Hanson, C. L. 2016. Risk and protective factors associated with being bullied on school property compared with cyberbullying. *BMC Public Health* 16 (1), 1–10. doi:10.1186/s12889-016-2833-3.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos. Helsinki: International Methelp ky.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G. & Runions, K. C. 2014. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health* 55 (5), 602–611. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.06.007.
- Moon, B. & Alarid, L. F. 2015. School bullying, low self-control, and opportunity. *Journal of Interpersonal Violence* 30 (5), 839–856. doi:10.1177/0886260514536281.
- Navarro, R., Larrañaga, E. & Yubero, S. 2016. Gender identity, gender-typed personality traits and school bullying: victims, bullies and bully-victims. *Child Indicators Research* 9 (1), 1–20. doi:10.1007/s12187-015-9300-z.
- Nickerson, A. B., Fredrich, S. S., Allen, K. P. & Jenkins, L. N. 2019. Social emotional learning (SEL) practices in schools: Effects on perceptions of bullying victimization. *Journal of School Psychology* 73, 74–88. doi:10.1016/j.jsp.2019.03.002.
- Nickerson, A. B. & Mele-Taylor, D. 2014. Empathetic responsiveness, group norms, and prosocial affiliations in bullying roles. *School Psychology Quarterly* 29 (1), 99–109. doi:10.1037/spq0000052.

- Nickerson, A. B., Singleton, D., Schnurr, B. & Collen, M. H. 2014. Perceptions of school climate as a function of bullying involvement. *Journal of Applied School Psychology* 30 (2), 157–181. doi:10.1080/15377903.2014.888530.
- Nielsen, M. B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, S. B. & Magerøy, N. 2015. Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior* 21, 17–24. doi:10.1016/j.avb.2015.01.001.
- Nilsson, D. K., Gustafsson, P. E. & Svedin, C. G. 2012. Lifetime polytraumatization in adolescence and being a victim of bullying. *Journal of Nervous and Mental Disease* 200 (11), 954–961. doi:10.1097/NMD.0b013e3182718aa1.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1. painos. Helsinki: Tammi.
- O'Connor, J. A. & Graber, K. C. 2014. Sixth-grade physical education: An acculturation of bullying and fear. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85 (3), 398–408. doi:10.1080/02701367.2014.930403.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 167.
- Olweus, D. 1992. Kiusaaminen koulussa (suom. M. Mäkelä). Helsinki: Otava.
- Olweus, D. 1997. Bully/victim problems at school: Facts and effective intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12 (4), 495–510. doi:10.1007/BF03172807 495–510.
- Olweus, D. 2012. Cyberbullying; an overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology* 9 (5), 520–538. doi:10.1080/17405629.2012.682358.
- Olweus, D. 2013. School bullying: development and some important challenges. *The Annual Review of Clinical Psychology* 9, 751–780. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516.
- Olweus, D. & Limber, S. P. 2018. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in Psychology* 19, 139–143. doi:10.1016/j.copsy.2017.04.012.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki.

- Peltola, M. 2020. Ristiriitainen maskuliinisuuskerrota ja tunteiden jakamisen mahdollisuudet poikien läheissuhteissa. *Sociologia* 57 (1), 65–81.
- Perusopetuslaki. 1998. 29 §/30.12.2013/1267.
- Perälä, S. & Pispala, J. 2015. Koulukiusaamisen yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään sekä vapaa-ajan liikuntamotiiveihin 8.- ja 9. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu: 11.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45959>
- POPS. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Puhl, R., Luedicke, J. & Heuer, C. 2011. Weight-based victimization toward overweight adolescents: Observations and reactions of peers. *Journal of School Health* 81 (11), 696–703. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00646.x.
- Pulido, R., Banks, C., Ragan, K., Pang, D., Blake, J. J. & Mckyer, E. L. 2019. The impact of school bullying on physical activity in overweight youth: Exploring race and ethnic differences. *Journal of School Health* 89 (4), 319–327. doi:10.1111/josh.12740.
- Pörhölä, M. 2008. Koulukiusaaminen nuorten hyvinvointia uhkaavana tekijänä. Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & STAKES, 94–104.
- Rangul, V., Holmen, T. L., Kurtze, N., Cuypers, K. & Midthjell, K. 2008. Reliability and validity of two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Medical Research Methodology* 8 (47), 1–10. doi:10.1186/1471-2288-8-47.
- Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P. & Telch, M. J. 2010. Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect* 34 (4), 244–252. doi:10.1016/j.chiabu.2009.07.009.
- Reijntjes, A., Vermande, M., Goossens, F. A., Olthof, T., van de Schoot, R., Aleva, L. & van der Meulen, M. 2013. Developmental trajectories of bullying and social dominance in youth. *Child Abuse & Neglect* 37 (4), 224–234. doi:10.1016/j.chiabu.2012.12.004.
- Rittenhouse, M. & Barkley, J. 2013. Self-reported peer victimization and objectively measured physical activity behavior in boys: a quasi-experimental study. *Journal of Exercise Physiology Online* 16 (3), 84–93.

- Roberson, A. J. & Renshaw, T. L. 2018. Structural validity of the HBSC bullying measure: Self-report rating scales of youth victimization and perpetration behavior. *Journal of Psychoeducational Assessment* 36 (6), 628–643. doi:10.1177/0734282917696932.
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze, M. E., Gabhainn, N., Iannotti, R., Rasmussen, M. & the International HBSC Study Group. 2009. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: Methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health* 54 (2), 140–150. doi:10.1007/s00038-009-5405-9.
- Roman, C. G. & Taylor, C. J. A. 2013. A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of School Health* 83 (6), 400–407. doi:10.1111/josh.12043.
- Saarento, S. Boulton, A. J. & Salmivalli, C. 2015. Reducing bullying and victimization: Student- and classroom-level mechanisms of change. *Journal of Abnormal Child Psychology* 43 (1), 61–76. doi:10.1007/s10802-013-9841-x.
- Salavera, C., Usán, P., Teruel, P., Urbón, E. & Murillo, V. 2021. School bullying: empathy among perpetrators and victims. *Sustainability (Basel, Switzerland)* 13 (3), 1–10. doi:10.3390/su13031548.
- Salmivalli, C. 1998a. *Koulukiusaaminen. Kasvattajan käsikirja*. Helsinki: Edita.
- Salmivalli, C. 1998b. Not only bullies and victims. Participation in harassment in school classes: some social and personality factors. *Turun yliopiston julkaisuja, sarja B, osa 225*. Turun yliopisto.
- Salmivalli, C. 1999. Participants role approach to school bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence* 22 (4), 452–459. doi:10.1006/jado.1999.0239.
- Salmivalli, C. 2005. *Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2016. *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. (Sähköinen tietoaaineisto)*. Opetus 2000. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L. & Lagerspetz, K. M. J. 1999. Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality & Social Psychology Bulletin* 25 (10), 1268–1278. doi:10.1177/0146167299258008.

- Salmivalli, C., Sainio, M. & Hodges, E. V. 2013. Electronic victimization: correlates, antecedents and consequences among elementary and middle school students. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42 (2), 442–453. doi:10.1080/15374416.2012.759228.
- Salmivalli, C. & Voeten, M. & Poskiparta, E. 2011. Bystanders matter: associations between reinforcing, defending and the frequency of bullying behavior in classroom. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 40 (5), 668–676. doi:10.1080/15374416/2011.597090.
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Hamilton, H. A. & Chaput, J-P. 2020. Associations between the Canadian 24 h guidelines and different types of bullying involvement among adolescents. *Child Abuse and Neglect* 108, 1–12. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104638.
- Sanders, C. E. 2004. What is bullying? Teoksessa C. E. Sanders & Phye, G. D. (toim.) *Bullying. Implications for the classroom*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press. Educational psychology. 1–18.
- Scheithauer, H., Hayer, T., Petermann, F. & Jugert, G. 2006. Physical, verbal, and relational forms of bullying among German students: age trends, gender differences, and correlates. *Aggressive Behavior* 32 (3), 261–275. doi:10.1002/ab.20128.
- Schneider, S. K., O'Donnell, L., Stueve, A. & Coulter, R. W. S. 2012. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: a regional census of high school students. (RESEARCH AND PRACTICE)(Author abstract). *The American Journal of Public Health* 102 (1), 171–177. doi:10.2105/AJPH.2011.300308.
- Schnohr, C.W., Molcho, M., Rasmussen, M., Samdal, O., de Looze, M., Levin, K., Roberts, C. J., Ehlinger, V., Krølner, R., Dalmaso, P. & Torsheim, T. 2015. Trend analyses in the health behaviour in school-aged children study: methodological considerations and recommendations. *European Journal of Public Health* 25 (2), 7–12. doi:10.1093/eurpub/ckv010.
- Shultz, J. M., Cohen, A. M., Muschert, G.W. & Flores de Apodaca, R. 2013. Fatal school shootings and the epidemiological context of firearm mortality in the United States. *Disaster Health* 1 (2), 84–101. doi:10.4161/dish.26897.

- Sibold, J., Edwards, E., Murray-Close, D. & Hudziak, J. J. 2015. Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 54 (10), 808–815. doi:10.1016/j.jaac.2015.06.019.
- Silberg, J. L., Copeland, W., Linker, J., Moore, A. A., Roberson-Nay, A. & York, T. P. 2016. Psychiatric outcomes of bullying victimization: a study of discordant monozygotic twins. *Psychological Medicine* 46 (9), 1875–1883. doi:10.1017/S0033291716000362.
- Silva, M. A. I., Pereira, B., Mendonça, D., Nunes, B. & de Oliveira, W. A. 2013. The involvement of girls and boys with bullying: an analysis of gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10 (12), 6820–6831. doi:10.3390/ijerph10126820.
- Siyahhan, S., Aricak, O. T. & Cayirdag-Acar, N. 2012. The relation between bullying, victimization, and adolescents' level of hopelessness. *Journal of Adolescence* 35, 1053–1059. doi:10.1016/j.adolescence.2012.02.011.
- Smith, B. H. & Low, S. 2013. The role of social-emotional learning in bullying prevention efforts. *Theory Into Practice* 52 (4), 280–287. doi:10.1080/00405841.2013.829731.
- Smith, P. K., López-Castro, L., Robinson, S. & Görzig, A. 2019. Consistency of gender differences in bullying in cross-cultural surveys. *Aggression and Violent Behavior* 45, 33–40. doi:10.1016/j.avb.2018.04.006.
- Solberg, M. E., Olweus, D. & Endresen, I. M. 2007. Bullies and victims at school; are they the same pupils? *British Journal of Educational Psychology* 77 (2), 441–464. doi:10.1348/000709906X105689.
- Stankov, I., Olds, T. & Cargo, M. 2012. Overweight and obese adolescents: What turns the off physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9 (53), 1–15. doi:10.1186/1479-5868-9-53.
- Stearns, J. A., Carson, V., Spence, J. C., Faulkner, G. & Leatherdale, S. T. 2017. The role of peer victimization in the physical activity and screen time of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics* 17 (1), 1–11. doi:10.1186/s12887-017-0913-x.
- Storch, E. A., Milsom, 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. doi:10.1093/jpepsy/jsj113.

- Strøm, I. F., Thoresena, S., Wentzel-Larsena T. & Dyb, G. 2013. Violence, bullying and academic achievement: A study of 15-year-old adolescents and their school environment. *Child Abuse & Neglect* 37, 243–251. doi:10.1016/j.chiabu.2012.10.010.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A. & Donovan, K. A. 2010. Relationship between youth sport participation and selected health risk behavior from 1999 to 2007. *Journal of School Health* 80 (8), 399–410. doi:10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x.
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Viitattu: 8.6.2021. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. Tilastoraportti 33. 17.9.2019.
- Tischler, A. & McCaughtry, N. 2011. PE is not for me. When boys' masculinities are threatened. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 82 (1), 37–48. doi:10.1080/02701367.2011.10599720.
- Ttofi, M. M. & Farrington, D. P. 2011. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology* 7 (1), 27–56. doi:10.1007/s11292-010-9109-1.
- Turnnidge, J., Côté, J. & Hancock, D. J. 2014. Positive youth development from sport to life: explicit or implicit transfer? *Quest* 66 (2), 203–217. doi:10.1080/00336297.2013.867275.
- UNESCO. 2019. Behind the numbers: ending school violence and bullying.
- Vancampfort, D., Van Damme, T., Firth, J., Hallgren, M., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S. & Koyanagi, A. 2019. Correlates of leisure-time sedentary behavior among 181,793 adolescents aged 12-15 years from 66 low- and middle-income countries. *PloS one* 14 (11), 1–14. doi:10.1371/journal.pone.0224339.
- van Geel, M., Goemans, A. & Vedder, P. H. 2016. The relation between peer victimization and sleeping problems: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews* 27, 89–95. doi:10.1016/j.smr.2015.05.004.
- Volungis, A. M. & Goodman, K. 2017. School violence prevention: Teachers establishing relationships with students using counseling strategies. *SAGE open* 7 (1), 1–11. doi:10.1177/2158244017700460.

- Vuori, I. 2016. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Duodecim, 17–29.
- Waldron, J. J. 2009. Development of life skills and involvement in the girls on track program. *Women in Sport & Physical Activity Journal* 18 (2), 60–73. doi:10.1123/wspaj.18.2.60.
- Wang, J., Iannotti, R. J. & Luk, J. W. 2012. Bullying victimization among underweight and overweight U.S. youth: differential associations for boys and girls. *Journal of Adolescent Health* 47, 99–101. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.12.007.
- Wang, J., Iannotti, R. J. & Nansel, T. R. 2009. School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health* 45, 368–375. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.03.021.
- WHO. World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health.
- WHO. World Health Organization. 2020. About the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. Viitattu 11.10.2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/about-hbsc>
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P. & Walberg, H. J. 2007. The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation* 17 (2–3), 191–210. doi:10.1080/10474410701413145.