

## **”Siitä saa halun tehdä hommi, joka siirtyy kouluunki”**

Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia urheiluharrastuksen vaikutuksista koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen

Kasvatustiede, opettajankoulutuslaitos  
kandidaatintutkielma

Laatijat:  
Anni Airaksinen 2205478  
Jenna Laine 2205592

11.4.2025  
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

**Tutkinto-ohjelma, oppiaine:** Kasvatustiede / opettajankoulutuslaitos

**Tekijät:** Anni Airaksinen ja Jenna Laine

**Otsikko:** ”Siitä saa halun tehdä hommi, joka siirtyy kouluunki” – Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia urheiluharrastuksen vaikutuksista koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Satu Laitinen

**Sivumäärä:** 31 sivua

**Päivämäärä:** 11.4.2025

---

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksia urheiluharrastuksen vaikutuksesta koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Tutkimuksen tavoitteena oli saada arvokasta tietoa oppilaiden subjektiivisista kokemuksista, jonka avulla voidaan löytää keinoja urheiluharrastuksen ja koulunkäynnin yhdistämisen tukemiseksi.

Tavoitteellinen urheiluharrastus koskettaa laajasti lapsia, nuoria, vanhempia, opettajia ja muita alan toimijoita. Se vie aikaa ja vaatii erilaisia järjestelyjä sekä arjenhallintaa monen lapsen ja nuoren elämässä. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehityksessä perehdytään urheiluharrastuksen merkitykseen sekä tutkimuskysymyksissä esitettyihin vireystilan, keskittymiskyvyn ja koulumenestyksen määritelmiin.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, ja aineisto kerättiin hyödyntämällä puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Tutkimukseen osallistui kahdeksan yhdeksäsluokkalaista oppilasta, jotka harrastavat yksilö- tai joukkuelajia tavoitteellisesti ja kilpailevat omassa lajissaan. Osallistujista neljä oli tyttöjä ja neljä poikia. Tutkimus keskittyi oppilaiden subjektiivisiin kokemuksiin, mikä tarjoaa arvokkaan näkökulman oppilaan urheiluharrastuksen ja koulunkäynnin yhdistämisestä. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanatarkasti sekä analysoitiin käyttäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tulokset korostivat oppilaiden yksilöllisiä eroja sekä monien eri tekijöiden vaikutuksia. Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että urheiluharrastuksen koetaan vaikuttavan yksilöllisesti erilaisin tavoin oppilaiden koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Oppilaiden kokemukset eivät ole yhteneväisiä keskenään, vaan riippuvat monista eri taustatekijöistä, kuten urheilun määrästä ja tavoitteellisuudesta urheilun ja koulun suhteen.

**Avainsanat:** Urheiluharrastus, vireystila, keskittymiskyky, koulumenestys, yhdeksäsluokkalaisten

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b><i>Johdanto</i></b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b><i>Teoriatausta ja aikaisempi tutkimus</i></b> .....	<b>7</b>
2.1	Urheiluharrastus .....	7
2.2	Vireystila .....	8
2.3	Keskittymiskyky .....	8
2.4	Koulumenestys.....	9
<b>3</b>	<b><i>Tutkimusongelmat</i></b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b><i>Menetelmä</i></b> .....	<b>11</b>
4.1	Osallistujat.....	11
4.2	Tutkimuksen toteutus .....	11
4.3	Aineiston käsittely ja analyysi .....	12
4.4	Tutkimusetiikka.....	13
<b>5</b>	<b><i>Tulokset</i></b> .....	<b>15</b>
5.1	Koulupäivän aikainen vireystila .....	15
5.2	Koulupäivän aikainen keskittymiskyky .....	16
5.3	Koulumenestys.....	16
<b>6</b>	<b><i>Pohdinta</i></b> .....	<b>18</b>
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	18
6.1.1	Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulupäivien aikaiseen vireystilaan .....	18
6.1.2	Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn .....	19
6.1.3	Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulumenestykseen .....	20
6.2	Tutkimuksen arviointi .....	21
6.3	Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset .....	22
	<b><i>Lähteet</i></b> .....	<b>24</b>
	<b><i>Liitteet</i></b> .....	<b>26</b>
	Liite 1. Haastattelukysymykset .....	26

<b>Liite 2. Haastattelun tukena käytetty hymynaama-asteikko.....</b>	<b>28</b>
<b>Liite 3. Tietosuojailmoitus.....</b>	<b>29</b>
<b>Liite 4. Osallistumispyynnön saatesanat .....</b>	<b>31</b>

# 1 Johdanto

Monosen ja kollegoiden (2014) mukaan nuorten tavoitteellinen urheilu koskettaa valtavaa määrää suomalaisia: urheilevia nuoria, valmentajia, seuratoimijoita, vanhempia, opettajia ja monia muita eri alojen toimijoita. Tavoitteellisesti urheilevan nuoren arki koostuu usein suurelta osin koulunkäynnistä sekä urheiluun liittyvistä asioista, kuten harjoituksista ja kilpailutapahtumista. Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että arki on tasapainoista eikä yksittäinen osa-alue, kuten koulu tai urheilu vie kaikkia oppilaan voimavaroja (s.7–9). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) laaja-alaisissa tavoitteissa oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestään ja toisista ihmisistä sekä harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja (Perusopetuksen opetussuunnitelma [POPS], 2014, s. 22). Myös urheilun harrastaminen kehittää arjen kannalta tärkeitä taitoja, kuten ajanhallintaa sekä suunnitelmallisuutta. Tarkasteltaessa tavoitteellisesti urheilevia nuoria, on tärkeää huomioida urheiluun keskeisesti liittyvät tekijät, kuten harjoittelu ja kilpaileminen, mutta myös muut nuoren elämään vaikuttavat tekijät, kuten koulunkäynti ja sosiaaliset suhteet (Mononen ym., 2014, s. 44).

Tässä tutkimuksessa keskitytään kolmeen koulunkäynnin kannalta olennaiseen osa-alueeseen, joihin urheiluharrastuksen voidaan nähdä vaikuttavan. Nämä osa-alueet ovat oppilaan koulupäivien aikainen vireystila ja keskittymiskyky sekä koulumenestys. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten yhdeksäsluokkalaiset oppilaat kokevat urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulupäiviensä aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Tutkimus korostaa oppilaiden omia kokemuksia, mikä on merkittävää, sillä oppilaiden subjektiiviset kokemukset tarjoavat ainutlaatuisen laadullisen näkökulman, jonka avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään paremmin nuorten koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä. Tutkittavien käsitykset sekä kokemukset tutkittavasta aiheesta ovat laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrää tärkeämpää (Puusa & Juuti, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 73).

Aikaisempien tutkimusten mukaan liikunnallisella aktiivisuudella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia oppimiseen (Kantomaa ym., 2010, s. 33–34). Liikunnan vaikutukset ihmiseen ovat kokonaisvaltaisia ja liikunnan tuomat hyödyt ilmenevät epäsuorasti oppimisessa muun muassa lisääntyneenä tarkkaavaisuutena, parempana keskittymiskykynä ja hahmottamisena, sekä tehokkaampana aistitiedon käsittelynä (Terve koululainen, 2019). Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena ei ole liikunnallinen aktiivisuus yleisesti, vaan

erityisesti tavoitteellinen urheilun harrastaminen. Se eroaa arjen liikunnallisesta aktiivisuudesta muun muassa harjoittelun säännöllisyydellä ja tavoitteellisuudella.

Urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen voidaan nähdä haastavana ja mahdollisesti oppimiselle haitallisena harjoittelun viedessä paljon urheilijoiden aikaa (Bishop, 2018; Small, 2014). Vaikka liikunta yleisesti tukee nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia, liiallinen harjoittelumäärä saattaa muuttua hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Merglen ja kollegoiden (2014) tutkimus on osoittanut, että harjoittelumäärän noustessa yli 14 tuntiin viikossa, urheilu vaikuttaa nuoren hyvinvointiin negatiivisesti (s. 210).

Aikaisempi tutkimus osoittaa lapsuusiän urheiluharrastuksen olevan positiivisessa yhteydessä aikuisiän mielenterveyteen ja terveystyötytymiseen (Appelqvist-Schmidlecher ym., 2017). Tästä syystä on erityisen tärkeää, että lasten ja nuorten koulunkäynnin sekä urheiluharrastuksen yhdistämistä pyritään tukemaan.

Vaikka tavoitteellinen urheilu koskettaa merkittävää määrää lapsia ja nuoria, on sen kokemuksellisia näkökulmia koulunkäyntiin tutkittu toistaiseksi vähän. Tutkimalla sitä, miten oppilaat kokevat tavoitteellisen urheilun vaikuttavan koulunkäyntiin, voidaan löytää erilaisia keinoja tukea ja parantaa koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä. Nuorten urheiluun liittyy monia erilaisia toimijoita, kuten valmentajia, seuratyöntekijöitä ja huoltajia (Mononen ym., 2014, s. 45). Tutkimustulokset voivat tuoda useille eri tahoille uusia ja hyödyllisiä näkökulmia muun muassa koulunkäynnin ja urheilun tukemiseen.

## 2 Teoriatausta ja aikaisempi tutkimus

Tässä pääluvussa käsitellään tämän tutkimuksen kannalta merkityksellistä teoreettista viitekehystä sekä selvennetään tutkimuksen käsitteistöä. Aluksi tarkastellaan urheiluharrastuksen määritelmää tutkimuksen näkökulmasta. Seuraavaksi käsitellään vireystilan, keskittymiskyvyn sekä koulumenestyksen käsitteet omina alalukuinaan tutkimuksen näkökulmasta.

### 2.1 Urheiluharrastus

Blomqvistin ja kollegoiden (2022) mukaan urheilulajit ovat lasten ja nuorten ehdoton ykkösvalinta harrastusten joukossa. Organisoitu urheilutoiminta eli urheiluseurat liikuttavat 58 prosenttia nuorisosta (9–15-vuotiaista) vuosittain eli urheiluharrastus on merkittävä osa monen lapsen ja nuoren jokapäiväistä elämää (s. 84). Monosen ja kollegoiden (2014) mukaan yläkouluiäkää pidetään urheiluun kiinnittymisen kannalta merkityksellisenä ikänä. Siinä iässä useimmiten tehdään päätös omaan urheilu-uraan panostamisesta, mikä usein vaatii koulun ja urheilun yhdistämisen ymmärtämistä. Kun tarkastellaan yläkouluiässä olevien nuorten tavoitteellista urheiluharrastamista, toimii lähtökohtana usein into omaa lajia kohtaan. Useimmiten tässä kriittisessä yläkouluiän valintavaiheessa toiset päättävät lähteä tavoitteellisesti urheilijan polulle kohti tavoitteellisempaa urheilua tai toiset päättävät panostaa urheilun sijaan muihin asioihin (s. 17). Urheilun tavoitteellisuudella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan urheilun harrastamista, jolla on selkeä päämäärä, jota tavoitellaan. Tavoiteltava päämäärä voi olla esimerkiksi sijoitus kilpailuissa tai korkeammalle tasolle nouseminen.

Appelqvist-Schmidlecher ja kollegat (2017) esittävät, että urheiluharrastus mahdollistaa lapsille ja nuorille muun muassa osallisuutta, ryhmään kuulumisen tunnetta sekä kaverisuhteiden muodostamista ja sosiaalisten taitojen kehittämistä. Heidän mukaansa urheiluharrastuksessa merkittävässä roolissa ovat ohjaajat ja valmentajat, jotka toimivat lapsille ja nuorille turvallisena aikuisena. Urheiluharrastuksen parissa ohjaajilla ja valmentajilla on hyvin samankaltainen rooli kuin opettajilla lasten ja nuorten kouluarjessa.

Parhaassa tapauksessa urheiluharrastus opettaa lapsille ja nuorille tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä pyrkimyksissään sekä keinoja selviytyä haastavista tilanteista, mikä rakentaa ja vahvistaa itseluottamusta (Appelqvist-Schmidlecher ym., 2017). Nämä ovat taitoja ja voimavaroja, joita lapsi tai nuori hyödyntää koko elämänsä ajan.

## 2.2 Vireystila

Kuikka ja kollegat (2001) ovat määritelleet, että vireystilalla tarkoitetaan ihmisen erilaisten fyysisten ja psyykkisten toimintojen energisyyden tilaa. Vireystilaa pidetään jopa kognitiivisen suorituskyvyn perustana ja sillä on merkittävä rooli myös keskittymisen onnistumisessa (s. 191). Vireystila vaihtelee päivän aikana ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Koulupäivän aikana oppilaan vireystilaan voi vaikuttaa muun muassa käsiteltävän informaation määrä ja laatu (Seppälä, 2011, s. 115). Esimerkiksi yksittäisen oppitunnin aikana uuden tiedon määrä ja jatkuva haasteellisuus pitävät vireystasoa yllä.

Riittävä vireystila on edellytys aivojen normaalille toiminnalle, erilaisista tehtävistä suoriutumiseksi sekä hereillä pysymiseksi. Kuitenkin tunne-elämällä, mahdollisella stressitilalla, jännittyneisyydellä, luokan ilmapiirillä, unella ja ravinnolla ja tehtävien kiinnostavuudella on oma vaikutuksensa vireyteen ja sitä kautta myös keskittymiseen. (Huotilainen, 2019; Kuikka ym., 2001, s. 191–192; Liukkonen, 2017). Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan vireystilaa, jolla on tutkimusten mukaan todettu olevan oppimista edistävä vaikutus (Biddle & Mutrie, 2001, s.168–169).

Tässä tutkimuksessa oppilas itsearvioi yleistä vireystilaansa koulupäivien aikana, kuvaten vireystilaansa omin sanoin käyttäen apuna havainnollistavaa hymynaama-asteikkoa.

## 2.3 Keskittymiskyky

Keskittymiskyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä kiinnittää huomionsa toiminnan kannalta olennaiseen (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 14). Oppimisen näkökulmasta keskittymiskyvyllä tarkoitetaan oppilaan kykyä kohdistaa huomionsa tiettyyn tehtävään tai aiheeseen pitkän ajan ilman, että huomio keskittyy häiriötekijöihin.

Huotilaisen ja Moisalan (2018) mukaan keskittymiskyky ei ole ominaisuus, jota toisilla ihmisillä on ja toisilla ei ole, vaan ihmisen käyttäytyminen ja elämisen tavat ovat yhteydessä keskittymiskykyyn. Keskittymiskyvyn puute saattaa heikentää ihmisen jaksamista, suoriutumista sekä palautumista ja asioiden loppuunsaattamista (s.10). Jos oppilaan keskittymiskyky koulupäivien aikana on heikkoa, se vaikuttaa oppilaan oppimiseen negatiivisesti.

Huotilainen ja Moisala (2018) esittävät teoksessaan, että silloin kun ihminen keskittyy onnistuneesti, ihmisen muisti sekä tarkkaavaisuus toimivat parhaalla mahdollisella tavalla ja

tällöin ihminen on tehokkaimmillaan. Kognitiivisen kapasiteetin käyttöönotto mahdollistuu keskittymisen ollessa hyvää. Tällöin ihmisellä on käytössä paras mahdollinen muistikyky, nokkeluus, luovuus, kekseliäisyys, sosiaaliset taidot sekä kyky ymmärtää laajoja asiakokonaisuuksia (s.10–11).

Huotilaisen (2019) mukaan aivot liittyvät olennaisesti ihmisen keskittymiskykyyn. Aivot tarvitsevat riittävän määrän dopamiinia välttääkseen oppimista heikentäviä oireita.

Dopamiinin vähäinen määrä aivoissa aiheuttaa sen, että oppilaan keskittyminen on vaikeaa. Huotilainen esittää, että urheilun harrastaminen lisää aivojen dopamiinin tuotantoa ja sitä kautta edistää kykyä oppia uusia asioita.

Huotilainen ja Moisala (2018) määrittelevät, että keskittymiskyky on osa aivojen jatkuvaa tiedonkäsittelyä, joka kehittyy koko elämän ajan. Aivot ovat jatkuvassa muutoksen tilassa ja täten ihminen voi kehittää aivojaan sekä keskittymiskykyään aikuisiälläkin. Liikunnallisella aktiivisuudella ja täten urheilulla on voimakas vaikutus ihmisen kognitiiviseen suoriutumiseen (s. 28–29).

Tässä tutkimuksessa oppilas arvioi omaa keskittymiskykyään koulupäivien aikana.

## **2.4 Koulumenestys**

Koulumenestyksellä tarkoitetaan oppilaiden suoriutumista koulussa sekä oppilaan koulun tiedollisten vaatimusten saavuttamista (Blomqvist, 1958, s. 36–38). Koulumenestystä mitataan usein arvosanojen, kokeiden tulosten ja muiden koulutuksellisten arviointien kautta. Koulumenestys ei kuitenkaan rajoitu vain arvosanoihin, vaan siihen sisältyvät myös oppilaan erilaisten taitojen kehitys, motivaatio ja aktiivinen osallistuminen oppimisprosesseihin.

Ekbrandin (1998) koulumenestyksen määritelmässä laajennetaankin Blomqvistin (1958) määritelmää lisäten oppilaan oma subjektiivinen käsitys omasta koulumenestyksestä.

Koulumenestyksen taustalla vaikuttavat myös oppilaan kognitiiviset taidot sekä fyysinen että psyykinen kehittyminen. Hautamäki (2010) sekä Pirttiniemi (2000) pitävät itsesäätely- ja työskentelytaitoja sekä älykkyyttä ja lahjakkuutta merkittävinä tekijöinä, kun puhutaan koulumenestyksestä. Aikaisempi tutkimus on myös todennut liikunnallisella aktiivisuudella ja täten urheilulla olevan positiivinen yhteys aivotoimintaan, älykkyyteen sekä koulumenestykseen (Finne, 2017, s. 37).

Tässä tutkimuksessa keskitytään koulumenestykseen oppilaan subjektiivisen kokemuksen näkökulmasta eli oppilas itsearvioi omaa suoriutumistaan koulussa.

### 3 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten yhdeksäsluokkalaiset kokevat urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen.

1. Miten yhdeksäsluokkalaiset kokevat urheiluharrastuksensa vaikuttavan heidän koulupäiviensä aikaiseen vireystilaan?
2. Miten yhdeksäsluokkalaiset kokevat urheiluharrastuksensa vaikuttavan heidän koulupäiviensä aikaiseen keskittymiskykyyn?
3. Miten yhdeksäsluokkalaiset kokevat urheiluharrastuksensa vaikuttavan heidän koulumenestykseensä?

Oletuksemme tässä tutkimuksessa on, että oppilaat kokevat urheiluharrastuksen vaikuttavan koulunkäyntiinsä yksilöllisesti eri tavoin. Odotamme kuitenkin tutkimuksen tuovan myös uusia näkökulmia. Toinen oletuksemme on, että havaitsemme haastattelutuloksista sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia urheiluharrastuksen vaikutuksista koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiseen sekä koulumenestykseen. Odotamme myös havaitsevamme sukupuolten välisiä eroja siinä, miten urheiluharrastuksen koetaan vaikuttavan koulunkäyntiin.

## 4 Menetelmä

Tässä pääluvussa käsitellään tutkimuksen toteuttamisen kannalta merkittäviä tekijöitä. Ensimmäisessä alaluvussa kerrotaan tutkimuksen osallistujista sekä osallistujien rekrytoimisesta. Toisessa alaluvussa kerrotaan tutkimuksen toteutuksesta. Kolmannessa alaluvussa kerrotaan tutkimuksen aineiston käsittelystä sekä analysoimisesta. Pääluvun viimeisessä alaluvussa kerrotaan tutkimusetiikasta tässä tutkimuksessa.

### 4.1 Osallistajat

Tutkimukseen osallistui kahdeksan yhdeksäsluokkalaista oppilasta eräästä varsinaissuomalaisesta yläkoulusta. Osallistajat olivat 15–16-vuotiaita ja heitä osallistui tutkimukseen kriteeriemme mukaan neljä tyttöä ja neljä poikaa. Osallistajat rekrytoitiin yhdeksäsluokkalaisista urheilua harrastavista oppilaista. Kaikki osallistajat olivat yleisluokilta. Urheiluharrastuksen kriteerinä oli, että oppilas harrastaa jotakin lajia tavoitteellisesti. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan urheilun harrastamista niin, että sillä on selkeä päämäärä. Tavoitteellisuuden lisäksi oppilaan tuli kilpailla omassa lajissaan. Oppilaan harrastama urheilulaji voi olla yksilö- tai joukkuelaji.

Osallistujien rekrytointi aloitettiin lähettämällä tutkimuksen osallistumispyyntö koulun rehtorille sähköpostitse. Liitteessä 4 esitetään tutkijoiden muotoilema saateteksti koulun rehtorille. Osallistumispyyntöjen liitteenä koulun rehtorille lähetettiin liitteen 3 mukainen tietosuojailmoitus. Koulun rehtori ilmaisi kiinnostuksensa tätä tutkimusta kohtaan ja laittoi tutkimusluvan haun vireille. Tutkimuslupa myönnettiin ja tämän jälkeen tutkijat olivat yhteydessä koulun liikunnanopettajaan rehtorin avustuksella. Liikunnanopettaja kysyi opetusryhmältään, löytyykö halukkaita tutkimukseen osallistujia, jotka täyttävät tämän tutkimuksen osallistujien kriteerit. Liikunnanopettaja informoi tutkijoille, että tarvittava määrä osallistujia löytyi. Tutkijoiden saavuttua koululle haastattelemaan osallistujia yhteisesti sovittuna ajankohtana, osallistajat olivat valmiiksi valikoituneet liikunnanopettajan toimesta.

### 4.2 Tutkimuksen toteutus

Hirsjärvi (2012) esittää, että tutkittavaa ilmiötä voidaan ymmärtää syvällisemmin laadullisen tutkimuksen avulla. Tutkimuksessa haluttiin selvittää yläkouluikäisten oppilaiden henkilökohtaisia kokemuksia ja täten laadullinen tutkimusmenetelmä oli tähän tutkimukseen sopivin vaihtoehto (s. 161).

Aineisto kerättiin haastattelujen avulla, sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien omat käsitykset ja kokemukset tutkimuksen aiheesta ovat aineiston määrää olennaisempaa (Puusa & Juuti, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 73). Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan sellaista haastattelua, jossa haastattelukysymykset ja -sisältö on ennalta suunniteltu, mutta haastattelun runko ei ole täysin suunnitelmaan sidottu. Haastattelurunko voi siis muuttua haastattelun etenemisen ja haastateltavan vastausten pohjalta (s. 63).

Ennen varsinaisen tutkimuksen tekemistä suoritettiin haastattelukysymyksille esitestaus. Haastattelimme kohderyhmään kuuluvaa oppilasta ja tämän avulla varmistimme, että muotoilemamme haastattelukysymykset ovat sopivia ja antavat tietoa tutkimastamme aiheesta tarpeeksi perusteellisesti. Esitestauksen myötä haastattelukysymyksiä muokattiin selkeämmiksi. Liitteessä 1 esitetään tutkimuksessa käytetyt haastattelukysymykset.

Kaikki tutkimuksen haastattelut toteutettiin samana päivänä haastateltavien oppilaiden koululla. Haastattelut tapahtuivat kasvokkain rauhallisessa opetustilassa tutkijoiden sekä yhden oppilaan kanssa kerrallaan. Jokainen haastattelu nauhoitettiin osallistujan luvalla ja litteroitiin myöhemmin sanatarkasti analysoitavaksi.

Liitteessä 2 esitellään hymynaama-asteikko, jota käytettiin rikastuttamaan haastatteluja. Asteikon tarkoituksena oli tuoda visuaalista tukea osallistujalle ja auttaa ymmärtämään kyseistä tunnetilaa. Tätä asteikkoa osallistuja voi halutessaan käyttää vastaamisen tukena kahdessa eri haastattelukysymyksessä. Haastattelukysymyksiin oli myös sisällytetty niin sanottuja lämmittelykysymyksiä, joiden tavoitteena oli luoda luottamuksellinen ja vuorovaikutteinen ilmapiiri tutkijan ja osallistujan välille. Lämmittelykysymykset auttoivat osallistujaa orientoitumaan haastattelutilanteeseen. Kysymykset liittyivät osallistujan urheiluharrastukseen muun muassa koskien harjoittelun määrää ja harjoitusten mielekkyyttä.

### **4.3 Aineiston käsittely ja analyysi**

Haastattelut nauhoitettiin ja siirrettiin suoraan tietoturvalliseen Seafire-palveluun, jonka jälkeen nauhoitteet tuhottiin äänityslaitteesta. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti Turun yliopiston Transcribe -sovellusta apuna käyttäen.

Litteroitua aineistoa tarkasteltiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, mikä mahdollistaa syvällisen ymmärryksen oppilaiden omista kokemuksista. Aineiston analyysissä keskityttiin erityisesti siihen, miten oppilaat itse kuvaavat urheiluharrastustensa vaikutuksia koulupäivien

aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Analyysin avulla pyrittiin löytämään kahdeksasta eri haastattelusta toistuvia teemoja ja merkityksiä sekä pyrittiin muodostamaan perusteltuja tulkintoja siitä, miten oppilaat kokevat urheiluharrastuksensa vaikuttavan koulupäivien aikaiseen vireystilaan, keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen.

Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 73). Taulukossa 1 esitetään tapa, jolla haastatteluaineistoa on teemoiteltu. Tutkimusraportin tulososiossa esitetään litteraatteja aineistoista, joiden tarkoituksena on havainnollistaa ja tukea tutkimuksen tuloksia.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Noo, yleisesti mä oon ihan mielellään ja virkeänä koulussa, mutta yleisesti jotain jos on tylsiä tunteja tai muuten vaan on nukkunu huonosti niin sit ei oo sillee hirveen virkee, eikä välttis jaksais olla tääl. (O1)	Yleisesti virkeä koulussa.	Vaaleanvihreä väri (hymynaama-asteikko)	Vireystila
Voi olla, että se, mä uskon kyllä, että se haittaa mun keskittymistä, koska mä voin olla tosi väsynyt pitkien päivien jälkeen. Ja sit ei välttämättä tule tarpeeksi yöunta, jonka jälkeen mun keskittyminen ei oo niin hyvä. (O2)	Haittaa keskittymistä, koska voi olla tosi väsynyt pitkien päivien jälkeen ja ei ehdi nukkua.	Negatiivinen vaikutus	Keskittymiskyky
No, kyllä varmaan nostavasti. Pystyy just keskittyä paremmin ja sitten osaa panostaakki paremmin. (O5)	Keskittyminen parempaa, niin sitä kautta koulu sujuu paremmin.	Positiivinen vaikutus	Koulumenestys

Taulukko 1. Esimerkki teemoittelusta

#### 4.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksessa noudatettiin yleistä Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistusta ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista ja tästä etenkin

alaikäisen tutkimisen eettisen periaatteet -kohtaa sekä tutkittava haastateltavana -kohtaa painottaen. Tutkimus toteutettiin anonymyminä, tutkittavien henkilöllisyyttä ei mainita tutkimuksen aikana eikä heistä paljasteta tunnistettavia tuntomerkkejä. Haastattelussa kuitenkin kerättiin tutkittavan ikä, luokka, sukupuoli, urheiluharrastuksen laji sekä taso ja oppilaan omia kokemuksia tutkimuksen aiheesta. Näistä taustatiedoista hyödynnettiin tutkimuksessa vain ikää, sukupuolta sekä urheilulajiin liittyviä asioita.

Tutkittavalla oli mahdollisuus keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa milloin tahansa sekä tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä sekä käytännön toteutuksesta. Tutkimuksen osallistujat olivat kaikki yli 15-vuotiaita, joten tutkimuseettisten perusteiden mukaisesti osallistumiseen riitti heidän oma suostumuksensa (Kohonen ym., 2019, s. 9–11).

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla ja haastattelut äänitettiin. Haastateltaville kerrottiin, että aineisto nauhoitetaan ja lupa nauhoittamiseen kysyttiin jokaiselta osallistujalta erikseen. Äänitallenteet säilytettiin tietoturvalisessa yliopiston Seafire-pilvipalvelussa ja tutkimuksen valmistumisen jälkeen tiedostot tuhottiin. Tutkimus pyrittiin toteuttamaan tutkittaville positiivisena kokemuksena sekä mahdollisimman vähän luokan oppilaiden sekä opettajien normaalia kouluarkea häiritsevänä.

## 5 Tulokset

Tässä pääluvussa käsitellään tutkimuksen tuloksia, jotka on saatu haastatteluaineistoa analysoimalla. Tutkimuksen tulokset esitellään tutkimuskysymysten sisältämien teemojen mukaisesti. Tutkimuskysymysten sisältämät teemat ovat koulupäivien aikainen vireystila ja keskittymiskyky sekä koulumenestys. Tulosluku sisältää suoria lainauksia haastatteluista sekä tutkijoiden tulkintoja saadusta aineistosta.

### 5.1 Koulupäivän aikainen vireystila

Vireystilan yläluokka jakaantui haastattelukysymyksen tukena olleen asteikon avulla viiteen alaluokkaan, jotka kuvattiin asteikolla erivärisin emojein. Nämä alaluokat ovat vihreä, vaaleanvihreä, keltainen, oranssi ja punainen liitteen 2 hymynaama-asteikon mukaisesti. Osallistujista yksikään ei kuvannut vireystilaansa vihreällä värillä. Osallistujista kolme (3/8) kuvasi vireystilaansa koulupäivien aikana vaaleanvihreällä värillä perustellen vastaustaan yleisesti virkeänä olotilana koulussa. Osallistujat kuvasivat yleisesti virkeää vireystilaa koulussa niin, että pääosin koulupäivien aikana olotila on virkeä, mutta joskus väsyttää. Jokainen näistä kolmesta osallistujasta kertoi, ettei ole huomannut urheiluharrastuksensa vaikuttavan vireystilaansa koulupäivien aikana.

-- yleisesti mä oon ihan mielellään ja virkeänä koulussa, mutta yleisesti jotain jos on tylsiä tunteja tai muuten vaan oon nukkunu huonosti niin sit ei oo silleen hirveen virkee. (O1)

-- ihan virkeä mä oon sillee koulussa, aamulla voi olla vähän väsymystä, mutta sillä, että ei se ikinä mikään paha ole, kun mä kuitenkin saan nukuttuu ihan hyvin. (O3)

Osallistujista puolet (4/8) kuvasi vireystilaansa koulupäivien aikana vaaleanvihreän ja keltaisen värin välillä, perustellen vastaustaan ajoittaisena väsyneenä vireystilana. Jokainen näistä neljästä koki urheiluharrastuksen vaikuttavan koulupäivän aikaiseen vireystilaansa negatiivisesti johtuen myöhäisistä treeneistä.

--joskus mä oon väsynyt niinku tunneil. (O8)

--silloin kun on myöhään treenit, niin sitten meen vähän myöhemmin nukkumaan, niin sitten sen takii on vähän väsyneempi välil. (O8)

Yksi (1/8) osallistujista kuvasi vireystilaansa koulupäivien aikana keltaisella värillä perustellen vastaustaan neutraalilla vireystilalla. Keltaisella värillä vireystilaansa kuvaava

osallistuja kertoi kokevansa urheiluharrastuksen vaikuttavan koulupäivien aikaiseen vireystilaansa negatiivisesti.

Aika neutraali. Ei mikään niinku en ole mikään virkee, enkä supervirkeä. Aika väsyne, mutta ei mikään, että ihan järkyttävä. (O2)

Joo, vaikuttaa. Just se väsymys. Se on aika iso, että ei ole aikaa ja lepo menee vähän huonoon ja unta ei tule välttämättä tarpeeksi. (O2)

Yksikään osallistujista ei kuvannut koulupäiviensä aikaista vireystilaa oranssilla tai punaisella värillä eli neutraalin (keltaisen) värin huonommalla puolella. Tulosten mukaan siis yksikään osallistuja ei kokenut koulupäivien aikaisen vireystilan olevan hymynaama-asteikon negatiivisella puolella. Kun tutkittiin urheiluharrastuksen koettuja vaikutuksia koulupäivien aikaiseen vireystilaan, ei ilmennyt selkeitä eroja sukupuolten välillä.

## 5.2 Koulupäivän aikainen keskittymiskyky

Osallistujista puolet (4/8) ei kokenut urheiluharrastuksensa vaikuttavan koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn. Osallistujista kolme (3/8) kokivat urheiluharrastuksella olevan positiivinen vaikutus koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn. Urheiluharrastuksen koettiin vaikuttavan positiivisesti siksi, että urheileminen auttoi kuluttamaan ylimääräistä energiaa ja rentoutumaan koulupäivien jälkeen. Positiivista vaikutusta kuvattiin myös sillä, että urheilu opettaa koulussakin tarvittavaa pitkäjaksoista keskittymistä.

--ehkä jopa paremmin, kun sillee rentoutuu, kun menee treeneihin. (O8)

Yksi osallistujista koki urheiluharrastuksen vaikuttavan keskittymiskykyyn koulupäivien aikana negatiivisesti. Keskittymiskykyä heikentävänä tekijänä osallistuja mainitsi väsymyksen pitkien päivien jälkeen.

--se haittaa mun keskittymistä, koska mä voin olla tosi väsynyt pitkien päivien jälkeen. Ja sit ei välttämättä tule tarpeeksi yöunta, jonka jälkeen mun keskittyminen ei oo niin hyvä. (O2)

Kun tutkittiin urheiluharrastuksen koettuja vaikutuksia koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn, ei ilmennyt selkeitä eroja sukupuolten välillä.

## 5.3 Koulumenestys

Osallistujista puolet (4/8) koki, että urheiluharrastuksella on vaikutusta heidän koulumenestykseensä. Näistä neljästä kaksi koki vaikutuksen olevan positiivinen. Osallistajat,

jotka kokivat urheiluharrastuksen vaikuttavan positiivisesti koulumenestykseensä, kuvasivat, että urheiluharrastus auttaa keskittymään koulussa paremmin ja sitä kautta myös panostamaan koulunkäyntiin paremmin.

--kyllä varmaan nostavasti. Pystyy just keskittyä paremmin ja sitten osaa panostaakki paremmin. (O5)

--siitä saa sellasen niinku halun tehdä niitä hommi, niin sitten se siirtyy sinne kouluunki et halua hoitaa asiat loppuun asti. (O6)

Kaksi näistä neljästä koki urheiluharrastuksen vaikutuksen koulumenestykseen olevan negatiivinen. Negatiivinen vaikutus perusteltiin sillä, että urheilun harrastaminen vie paljon aikaa, mikä johtaa siihen, ettei ole aikaa lukea ja nukkua tarpeeksi.

Just se väsymys ja keskittyminen ei ole niin hyvä ja ei ole aikaa harjoitella kokeisiin niin paljon. Ja muutenkin läksyt tulee ehkä tehty vähän silleen, että mä tein ne, mutta ne ei ole niin hyviä, että ne ehkä voisi olla. (O2)

Osallistujista kaksi (2/8) kertoi urheilleensa koko kouluikänsä eikä näin pystynyt vertailemaan koulumenestystä urheilun kanssa ja ilman. Täten heidän oli vaikea arvioida, onko urheiluharrastuksella jonkinlaista vaikutusta heidän koulumenestykseensä.

Mä oon tavallaan urheillu aina, kun mä oon ollut koulussa, että en mä ehkä osaa vertailla. (O1)

Osallistujista kaksi (2/8) ei kokenut urheiluharrastuksensa vaikuttavan heidän koulumenestykseensä. Kun tutkittiin urheiluharrastuksen koettuja vaikutuksia koulupäivien aikaiseen vireystilaan, ei ilmennyt selkeitä eroja sukupuolten välillä.

## 6 Pohdinta

Tämä tutkimusraportin pääluku koostuu kolmesta alaluvusta. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja tehdään niihin liittyviä johtopäätöksiä. Tämä alaluku on jaettu omiin alalukuihin tutkimuskysymysten mukaan. Toisessa alaluvussa arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta sekä reflektoidaan tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä seikkoja. Tässä alaluvussa pohditaan myös tutkimustuloksien yleistettävyyttä. Viimeisessä alaluvussa käsitellään mahdollisia tutkimukseen liittyviä jatkotutkimusaiheita sekä käytännön soveltamismahdollisuuksia.

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen johtopäätökset on jaettu kolmeen alalukuun, jotka pohjautuvat tutkimuksen kolmeen tutkimuskysymykseen. Aluksi käsitellään sitä, miten yhdeksäsluokkalaiset kokivat urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulupäiviensä aikaiseen vireystilaan. Seuraavaksi käsitellään sitä, miten yhdeksäsluokkalaiset kokivat urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulupäiviensä aikaiseen keskittymiskykyyn. Viimeisessä kappaleessa käsitellään sitä, miten yhdeksäsluokkalaiset kokivat urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulumenestykseensä.

#### 6.1.1 Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulupäivien aikaiseen vireystilaan

Tutkimukseen osallistujista enemmistö (5/8) koki urheiluharrastuksen vaikuttavan negatiivisesti heidän koulupäiviensä aikaiseen vireystilaan. Negatiivisen vaikutuksen kuvailtiin näkyvän väsymyksenä koulupäivien aikana, johtuen myöhäisistä harjoituksista iltaisin. Myöhäiset harjoitukset aiheuttavat oppilaiden kokemusten mukaan sen, että ei tule levähtyä ja nukuttua tarpeeksi. Kun ei ehdi levätä ja nukkua tarpeeksi, se näkyy koulupäivien aikaisena väsymyksenä.

Loput osallistujista (3/8) koki, ettei ole huomannut urheiluharrastuksen vaikuttavan koulupäivien aikaiseen vireystilaansa. Aikaisemman tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan vireystilaa, jolla on tutkimusten mukaan todettu olevan oppimista edistävä vaikutus (Biddle & Mutrie, 2001, s.168–169). On mielenkiintoista, että vaikka tiedetään liikunnan harrastamisella olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen vireystilaan, tutkimuksen osallistujat eivät kokeneet urheiluharrastuksella olevan positiivisia vaikutuksia. Kuitenkin on huomioitava, että oppilaan vireystilaan koulupäivien aikana vaikuttavat useat eri tekijät. Muun muassa tunne-elämä, mahdollinen stressi, jännittyneisyys,

luokan ilmapiiri, uni, ravinto sekä tehtävien mielenkiintoisuus vaikuttavat oppilaan vireyteen koulupäivien aikana (Huotilainen, 2019; Kuikka ym., 2001, s. 191–192; Liukkonen, 2017). Oppilaan kokemukset ovat aina yksilöllisiä, mikä vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tässä tutkimuksessa on huomioitu vain oppilaan kokemukset urheiluharrastuksen vaikutuksesta vireystilaan, joten tulokset eivät ole yksiselitteisiä.

Osallistujien vastauksista nousi selkeästi esiin myöhäisten harjoitusten yhteys heikentävänä tekijänä koulupäivien aikaiseen vireystilaan. Myöhäiset harjoitukset ovat asia, johon olisi mahdollista vaikuttaa. Urheilevia lapsia ja nuoria on paljon monilla paikkakunnilla ja erilaisten urheilutilojen määrä ja aikataulut ovat rajallisia. Tutkijoiden omalla kilpaurheilu- sekä valmennustaustalla voimme sanoa olevan tyypillistä, että esimerkiksi salivuorojen jakaminen perustuu usein urheilijoiden ikään sekä kilpailun tasoon. Yhdeksäsluokkalaiset ovat sen ikäisiä, että heille on usein tarjolla myöhäisiltojen salivuoroja, sillä usein aikaisemmat vuorot menevät nuorempien urheilijoiden käyttöön.

On monia urheilulajeja, jotka vaativat juuri tietynlaisia tiloja harjoittelemiseen. Erityisesti pienillä paikkakunnilla tilat voivat olla hyvin rajallisia, jolloin haasteeksi muodostuu vuorojen saaminen sopivaan kellonaikaan tai se, että saattaa joutua matkustamaan pitkän matkan esimerkiksi suuremmalle paikkakunnalle harjoituksiin. Tämän tutkimuksen osallistujilla yksittäiseen harjoituskertaan kuluu keskimäärin 2,5–4 tuntia aikaa, mikä sisälsi harjoituksiin kuluva matkustusajan. Kuten tutkimukseen osallistujillakin, joillakuilla saattaa kuitenkin kulua urheiluharrastukseen joskus jopa puolet vuorokaudesta.

### 6.1.2 Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn

Urheiluharrastuksen koetuista vaikutuksista koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn saatiin tuloksia, jotka jakautuivat yksilöllisesti vaihdellen. Tutkimukseen osallistujista puolet (4/8) koki, ettei ollut huomannut urheiluharrastuksen vaikuttavan koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn. On mahdollista, että osa osallistujista ei ole huomannut urheiluharrastuksella olevan vaikutuksia koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn muun muassa siksi, että on urheillut koko kouluikänsä eikä tällöin osaa vertailla tilannetta ilman urheilua. Kuten Huotilaisen ja Moisalan (2018) tutkimus on osoittanut, oletamme kuitenkin urheiluharrastuksella olevan vaikutuksia koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn, vaikkei oppilas niitä itse välttämättä huomaa tai tunnista (s. 28–29).

Osallistujista kolme (3/8) kertoi urheiluharrastuksen vaikuttavan positiivisesti heidän keskittymiskykyynsä koulussa. Positiivista vaikutusta kokeneet osallistajat kertoivat urheiluharrastuksen auttavan rentoutumaan, kuluttamaan ylimääräistä energiaa sekä opettavan pitkäkestoista työskentelyä. Näiden asioiden koettiin tukevan keskittymiskykyä koulupäivien aikana.

Yksi osallistuja koki urheiluharrastuksen vaikuttavan negatiivisesti koulupäivien aikaiseen keskittymiskykyyn. Negatiivisen vaikutuksen koettiin johtuvan liian vähäisistä yöunista, jotka aiheuttavat väsymystä koulupäivien aikana ja täten vaikuttavat keskittymiskykyyn heikentävästi. Vähäisten yöunien kerrottiin johtuvan pitkistä päivistä, sillä joskus urheiluharrastus saattaa viedä jopa 12 tuntia vuorokaudessa. Merglen ja kollegoiden (2014) tutkimus on osoittanut, että harjoittelumäärän noustessa yli 14 tuntiin viikossa urheilu voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin negatiivisesti. Tämä osa tutkimuksen tuloksia on samassa linjassa edellä mainitun sveitsiläisen tutkimuksen kanssa.

Kun harjoittelun määrä on sopiva eivätkä harjoitukset vie liikaa aikaa oppilaiden arjesta, urheilu on positiivisesti yhteydessä oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja täten myös keskittymiskykyyn koulussa (Merglen ym., 2014).

### 6.1.3 Urheiluharrastuksen koetut vaikutukset koulumenestykseen

Tutkimuksen osallistujista puolet (4/8) koki, että urheiluharrastuksella on vaikutusta heidän koulumenestykseensä. Näistä neljästä kaksi koki vaikutuksen olevan positiivinen. Kaksi neljästä koki vaikutuksen olevan negatiivinen. Tutkimuksen osallistujista kaksi (2/8) kertoi, että on urheillut koko peruskoulun ajan, jolloin heidän on vaikea vertailla urheilun vaikutusta koulussa menestymiseen. Osallistujista kaksi (2/8) koki, ettei ole huomannut urheiluharrastuksen vaikuttavan heidän koulumenestykseensä. Oppilaiden koulumenestystä tutkittaessa on huomioitava, että koulumenestys on monen tekijän summa, johon vaikuttavat useat tekijät. Tässä tutkimuksessa kysyttiin oppilaan kokemuksia koulumenestykseen liittyen kahdella eri kysymyksellä. Toisessa kysymyksessä oppilasta ohjattiin miettimään koulumenestystään arvosanojen perusteella ja toisessa kysymyksessä yleistä menestymistä koulussa, keskittymättä arvosanoihin. Tutkimuksen analysointivaiheessa huomattiin, että edellä mainittujen kysymysten vastauksilla ei ollut eroavaisuuksia.

Osallistujista kaikki kertoi urheiluharrastuksen olevan itselleen tärkeä tai todella tärkeä. Haastattelun aikana yksi osallistuja sanoi urheiluharrastuksen olevan yhtä tärkeää kuin

koulunkäynti. Myös sillä on merkitystä koulumenestykseen, pitääkö oppilas koulunkäyntiä ja koulumenestystä tärkeänä.

## 6.2 Tutkimuksen arviointi

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta Hirsjärven (2012) mukaan lisää toteutuksen läpinäkyvyys. Toisin sanoen tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutuksesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelutilanteiden olosuhteista tulisi kertoa avoimesti ja selkeästi. Haastattelutilanteiden olosuhteisiin sisältyvät muun muassa paikka, jossa haastattelut toteutetaan, sekä haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan oma itsearviointi tilanteesta (s. 232). Tämän tutkimuksen haastattelut pidettiin yksittäisessä opetustilassa, jossa ei ollut muita henkilöitä haastattelujen aikaan kuin tutkijat sekä haastateltava osallistuja. Tila oli hiljainen ja rauhallinen. Haastateltavat osallistujat kävivät vuorollaan osallistumassa haastatteluun kesken liikuntatunnin ja palasivat sitten takaisin tunnille. Yhden osallistujan kohdalla opetustilan oven takaa ja käytävältä kuului häiritsevää melua. Se ei keskeyttänyt yhtään vastausta, mutta aiheutti jonkin verran vilkuilua oven suuntaan. Haastattelujen kesto vaihteli noin kuudesta minuutista 10 minuuttiin. Mahdollinen luotettavuutta heikentävä tekijä haastatteluissa on se, että osallistuja saattaa yrittää vastata kysymyksiin sen mukaan, mitä hän olettaa haastattelijan haluavan kuulla (Hirsjärvi, ym., 2012, s. 206). Tutkijat pyrkivät luomaan haastattelutilanteesta avoimen ja turvallisen sekä olemaan johdattelematta haastateltavia.

Haastattelujen luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan useilla eri keinoilla. Yksi keskeinen tekijä oli haastattelutilanteen ilmapiirin rakentaminen osallistujalle turvalliseksi ja luontevaksi. Tämän tueksi haastattelut sisälsivät lämmittelykysymyksiä, jotka käsittelivät osallistujan omakohtaisia ja helposti lähestyttäviä kokemuksia, kuten tuntemuksia harjoituksiin menemisestä, harjoittelun määrää sekä suhdetta omaan harrastukseen.

Tutkimusaineiston käsittelyssä ja analysointivaiheessa on tehty tutkijoiden toimesta tietoisia rajauksia, jotka tukevat tutkimuksen keskittymistä asetettuihin tutkimusongelmiin. Vaikka haastatteluissa esitettiin useita kysymyksiä, ei kaikkia kerättyjä vastauksia ole sisällytetty tutkimuksen analyysiin. Aineistoista on jätetty pois sellaiset kysymykset ja vastaukset, joiden ei haastattelun jälkeen arvioitu olevan sisällöllisesti merkityksellisiä tutkimusongelmien näkökulmasta. Sen tavoitteena on ollut varmistaa tutkimuksen johdonmukaisuus sekä selkeys. Rajaukset ovat olennainen osa laadullisen tutkimuksen aineistonhallintaa, jossa tavoitteena on keskittyä olennaiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 73).

Tutkimukseen osallistujien löytäminen oli haastavaa. Lähetimme tutkimukseen osallistumispyyntöjä useaan eri kouluun, mutta monesta koulusta emme saaneet vastausta lainkaan. Tämän lisäksi useasta koulusta saimme vastaukseksi, ettei tutkimukseen osallistuta, sillä monenlaisia kyselyitä ja osallistumispyyntöjä tulee paljon eikä kaikkiin ole resursseja osallistua. Täten tutkimuksen osallistujat ovat kaikki samasta koulusta, mikä voi osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tutkimuksen aihe on sellainen, että tutkimustuloksiin vaikuttaa moni eri tekijä. Yhtenä vaikuttavana tekijänä voidaan nähdä koulukohtainen oppimisympäristö.

Haastattelukysymyksissä käytettyä käsitteistöä ei ole tarkasti selitetty osallistujille haastatteluiden aikana, sillä oletimme käsitteiden olevan yhdeksäsluokkalaisten tuttuja eikä käytetyt käsitteet vaadi tarkkaa kuvausta. Osallistujien omat käsitykset aiheesta ja käsitteistä voivat kuitenkin vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä niitä on voitu ymmärtää eri tavoin.

Tutkimuksen tuloksista oletimme havaitsevamme sukupuolten välisiä eroja siinä, miten urheiluharrastuksen koetaan vaikuttavan koulunkäyntiin. Tutkimuksen analysointivaiheessa kuitenkin huomasimme, että selkeitä eroja sukupuolten välillä ei ollut minkään tutkimuskysymyksen kohdalla.

### **6.3 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset**

Tässä tutkimuksessa korostuivat yhdeksäsluokkalaisten omat kokemuksesta siitä, miten he kokevat urheiluharrastuksensa vaikuttavan koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Tulokset osoittivat, että vaikutukset näyttäytyvät hyvin eri tavoin oppilaiden arjessa ja yksilölliset erot sekä ulkoiset tekijät, kuten harjoittelun ja unen määrä, vaikuttavat siihen, miten oppilaat kokevat suoriutuvansa koulussa.

Yläkouluikäisenä nuoret tasapainottelevat koulun, urheiluharrastuksen ja sosiaalisen elämän välillä, minkä vuoksi on tärkeää ymmärtää, millaiset tekijät tukevat tai haastavat oppilaiden jaksamista ja suoriutumista. Tutkimustuloksia ei kuitenkaan voida yleistää koskemaan kaikkia yhdeksäsluokkalaista, joten tutkimuksen toistaminen isommalla otannalla useammasta eri koulusta voisi lisätä tuloksen luotettavuutta sekä tietoa tutkimuksen aiheesta.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista vertailla urheilevia ja ei-urheilevia oppilaita sekä sitä, millaisia eroavaisuuksia ilmenisi heidän välillään koskien vireystilaa, keskittymiskykyä sekä koulumenestystä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin urheilua harrastavien nuorten

kokemuksia, mutta laajemman ymmärryksen saamiseksi olisi hyödyllistä selvittää, miten esimerkiksi urheilun määrä, vapaa-ajan rytmitys ja unen laatu eroavat urheilevien ja ei-urheilevien oppilaiden välillä. Tällainen vertailu voisi mahdollistaa tunnistamaan, onko urheiluharrastus merkittävä tekijä koulupäivän aikaisessa jaksamisessa vai liittyvätkö erot mahdollisesti muihin elämäntapoihin liittyviin tekijöihin. Lisäksi se voisi monipuolistaa näkemystä siitä, miten urheileminen ja aktiivisuus yleisesti vaikuttavat nuorten opiskeluun ja jaksamiseen.

Käytännön sovellusten näkökulmasta tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää kehittämällä koulun ja urheiluseurojen sekä opettajien ja valmentajien välistä yhteistyötä, siten että saataisiin huomioitua koulussa kiireiset ajanjaksot sekä harjoitusten kuormittavuuden yhteensovittaminen. Lisäksi olisi tärkeää yhdessä pohtia, että miten nuorten lepoa, palautumista ja ajankäyttöä voitaisiin tukea yksilötasolla, jotta he voisivat jatkossakin yhdistää tavoitteellista urheilua ja koulunkäyntiä. On tärkeää, että myös koulussa voidaan tukea urheilevan oppilaan arkea. Kun tiedetään, miten oppilaat kokevat urheiluharrastuksen vaikuttavan koulunkäyntiin, opettajat ja muu koulun henkilökunta voivat tarjota yksilöllisiä ratkaisuja koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhdistämiseen. Tutkimuksen tuloksissa korostui myöhäisten harjoitusten aiheuttama liian vähäinen lepo, jolloin kouluissa voitaisiin esimerkiksi pohtia sitä, mihin kellonaikaan koulupäivä oppilailla alkaa ja miten oppiaineet sijoitetaan lukujärjestykseen. Myös esimerkiksi kokeiden aikatauluttamisessa voitaisiin pyrkiä huomiomaan sitä, että harjoitusten lisäksi monella oppilaalla on urheiluharrastuksen myötä usein viikonloppuisin erilaisia urheilutapahtumia.

Myös urheiluakatemiatoiminnan jalkauttaminen vielä lähemmäksi useamman urheilevan lapsen ja nuoren elämää voisi lisätä positiivisia vaikutuksia oppilaan koulussa suoriutumiselle (Mononen ym., 2014, s. 91).

## Lähteet

- Appelqvist-Schmidlechner, K. Vaara, J. Vasankari, T. Häkkinen, A. Mäntysaari, M & Kyröläinen, H. (2017). Lapsuusiän kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135840>
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. London: Routledge.  
[https://www.researchgate.net/profile/Nanette-Mutrie/publication/43525194\\_Psychology\\_of\\_Physical\\_Activity\\_Determinants\\_Well-Being\\_and\\_Interventions/links/0fcfd50adeb0b32af0000000/Psychology-of-Physical-Activity-Determinants-Well-Being-and-Interventions.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nanette-Mutrie/publication/43525194_Psychology_of_Physical_Activity_Determinants_Well-Being_and_Interventions/links/0fcfd50adeb0b32af0000000/Psychology-of-Physical-Activity-Determinants-Well-Being-and-Interventions.pdf)
- Bishop, G. (2018). Do High School Sports Affect Academics Negatively? *Cranford Dialogue*.  
<https://cranforddialogue.com/648/athletics/do-high-school-sports-affect-academics-negatively/>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. ja Kokko, S. (2023). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 74–82.
- Blomqvist, J. (1958). *Kvarsittning och skolframgång. En undersökning av hälso-, personlighets- och miljöfaktorernas samband med studieframgången*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Ekbrand, H. (1998). *Klassposition och skolframgång exemplet musikundervisning*. Göteborgs universitet. Sociologiska institutionen.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. EU.
- Hautamäki, P. (2010). Nuoren heikon koulumenestyksen varhaiset piirteet. Teoksessa V. Närhi, H., Seppälä. & P. Kuikka. (toim.). *Laaja-alaiset oppimisvaikeudet*. Porvoo; WS-Bookwell Oy, s. 124–135.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. (2012). *Tutki ja kirjoita (15.uudistettu painos)*. Helsinki: Tammi.
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Tuuma. Keuruu.
- Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H., Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoof, S. K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019
- Kuikka, P., Pulliainen, V. & Hänninen, R. (2002). *Kliininen neuropsykologia*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Merglen, A., Flatz, A., Belanger, R. E., Michaud, P. & Suris, J. (2014). Weekly sport practice and adolescent well-being. *Archives of Disease in Childhood*, 99(3), 208-210.
- Mononen, K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46.
- Pirttiniemi, J. (2000). *Koulukokemukset ja koulutusratkaisut; Peruskoulun vaikuttavuuden tarkastelu oppilasnäkökulmasta*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Pureimagination. (2024) Smile Rating Scale [kuva]. Depositphotos.com. Saatavilla 10.2.2024 <https://depositphotos.com/fi/vector/emoticons-mood-scale-colourfull-239999262.html>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus
- Small, F. (2014). Failing in School vs. Playing Sports – How to deal with academic failure in young athletes. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/coaching-and-parenting-young-athletes/201411/failing-in-school-vs-playing-sports>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Terve koululainen. Liikunnan vaikutukset*. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A., Tammi, kustantaja, & Tammi, kustantaja. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.)*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta. Tämä haastattelu on osa opintoihimme kuuluvaa tutkimusta ja kandidaatin tutkielmaa. Haluamme muistuttaa, että kaikki antamasi vastaukset käsitellään täysin anonyymisti ja luottamuksellisesti. Nauhoitamme haastattelun vain tutkimuksen analysointia varten, ja nauhoite tuhotaan heti, kun se ei ole enää tarpeen. Voit koska tahansa keskeyttää haastattelun tai jättää vastaamatta kysymyksiin, jos niin haluat. Voit myös kysyä tarkentavia kysymyksiä missä vaiheessa tahansa.

#### **\*aloita nauhoitus\***

Suostutko siihen, että haastattelu nauhoitetaan? **\*haastattelukysymykset alkaa\***

- Koetko olevasi tyttö, poika, jokin muu tai en halua vastata?
- Minkä ikäinen olet?
- Millä luokalla olet?
- Mikä on urheilulaji, jota harrastat?
- Kuinka tärkeää lajisi harrastaminen on sinulle?
- Kuinka usein harrastat lajiasi viikossa?

--> **haastateltavan vastauksesta riippuen:**

Kuinka monta kertaa viikossa treenit?

#### **\*näytetään haastateltavalle hymynaama-asteikko\***

Mikä on useimmiten fiiliksesi treeneihin menemisestä? (hymynaama-asteikko) Kuinka usein on pelejä / turnauksia / kisoja / leirejä?

--> Sijoittuvatko ne viikonloppuihin vai arkipäiviin vai molempiin?

- Kuinka paljon sinulla menee aikaa kulkea yksittäisiin treeneihin? (yhteensä menopaluu)
- Kuinka kauan olet harrastanut lajiasi?
- Oletko harrastanut tai harrastatko myös jotakin muuta?
- Millä tasolla kilpailet omassa lajissasi?
- Onko sinulla jotakin henkilökohtaisia tavoitteita lajissasi?  
--> Mitä ne ovat? (jos haastateltava kertoo hyvin lajispesifejä asioita, voi esim. kysyä, mitä tarkoitat, kerro lajistasi lisää)

(Jos kyseessä joukkuelaji, kysy myös: Onko joukkueellasi jotakin tavoitteita? --> Mitä ne ovat?)

- Oletko huomannut, että urheiluharrastuksesi vaikuttaisi jollakin tavalla koulunkäyntiisi? --> Miten?
- Oletko huomannut, että urheiluharrastuksesi vaikuttaisi jollakin tavalla keskittymiseesi koulussa?

--> Miten?

- Oletko huomannut, että urheiluharrastuksesi vaikuttaisi jollakin tavalla koulumenestykseesi

(jos mietit kouluarvosanojasi)?

--> Miten?

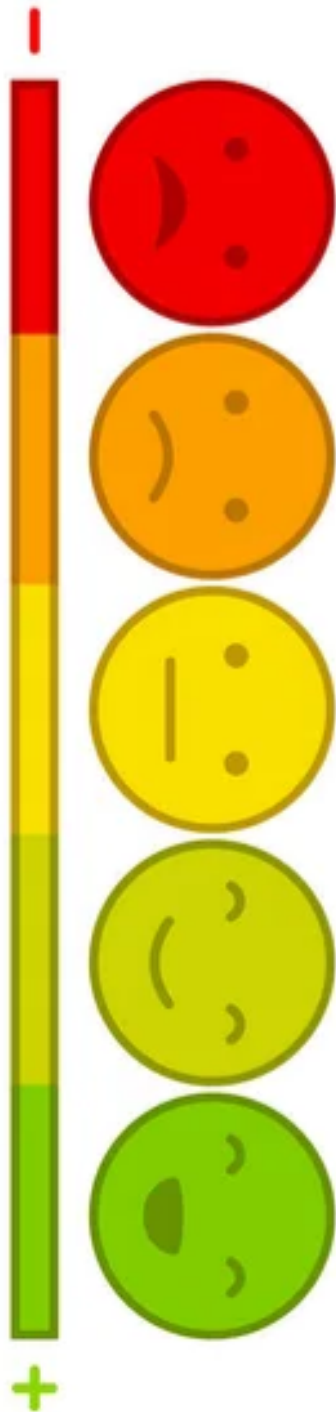
- Jos emme nyt mieti kouluarvosanoja, oletko huomannut, että urheiluharrastuksesi vaikuttaisi jotenkin omasta mielestäsi muuten koulumenestykseesi? (Eli siihen, miten koulu sinulla muuten sujuu)

**\*näytetään haastateltavalle hymynaama-asteikko\***

- Mikä näistä mielestäsi kuvaa vireystilaasi yleisesti koulussa?
- Oletko huomannut, että urheiluharrastuksesi vaikuttaisi jollakin tavalla vireytesi koulussa?

--> Miten?

- Parantaako tai laskeeko urheiluharrastamisesi sinun oppimiskykyäsi koulussa? ---> Osaisitko sanoa, että miksi tai millä tavalla urheiluharrastus parantaa / laskee oppimistasi koulussa?
- Onko vielä jotakin, jota haluaisit kertoa näihin aiheisiin liittyen? Haastattelu on nyt päättynyt, kiitos osallistumisestasi!

**Liite 2. Haastattelun tukena käytetty hymynaama-asteikko**

### Liite 3. Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	”Siitä saa halun tehdä hommii, joka siirtyy kouluunki” – Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia urheiluharrastuksen vaikutuksista koulupäivien aikaiseen vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen
2. Rekisterinpitäjä	Anni Airaksinen, Jenna Laine Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos
3. Vastuhenkilöiden yhteystiedot	
4. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tarkoituksena on selvittää, miten yläkouluikäiset kokevat urheiluharrastuneisuuden heijastuvan heidän koulupäivänsä aikaiseen vireystilaan, keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen. Tutkimus toteutetaan laadullisesta näkökulmasta haastattelemalla oppilaita, joilla on kilpatason urheiluharrastus.  Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)
5. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: ikä, sukupuoli, urheiluharrastus: laji ja taso, kokemukset oman urheiluharrastuksen vaikutuksista koulunkäyntiin.  Lisäksi tutkimuslupaa varten hyödynnämme huoltajien sähköpostiosoitteita sekä rekisteröitävien kontaktoinnissa saatetaan hyödyntää rehtoreiden ja/tai opettajien sähköpostiosoitteita.
6. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

	Aineiston oikeudet ovat tutkijalla sekä kandidaatin tutkielman ohjaajalla.
7. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolella.
8. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Äänitetyt haastattelut säilytetään enintään 30.4.2029 asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti.
9. Rekisteröidyn oikeudet	<p>Haastattelut äänitetään ja äänitiedostot siirretään tietoturvalliseseen säilytykseen pilvipalveluun; Seafileen. Siirron jälkeen äänitiedostot hävitetään äänitysohjelmista. Äänitteiden perusteella haastattelut litteroidaan sekä analysoidaan. Kaikki äänitallenteet hävitetään lopullisesti kandidaatin tutkielman palautuksen ja arvioinnin jälkeen.</p> <p>Rekisteröidyllä on halutessaan oikeus saada pääsy omiin henkilötietoihinsa. Lisäksi rekisteröidyllä on oikeus pyytää tietojensa korjaamista tai poistamista, sekä vaatia niiden käsittelyn rajoittamista. Henkilötietojen poistamisoikeutta ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimuksessa silloin, kun oikeuden toteuttaminen todennäköisesti estäisi käsittelyn tai tekisi siitä huomattavan hankalaa. Poistaoikeuden käyttöä arvioidaan tapauskohtaisesti. Lisäksi rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>
10. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Osallistujat ovat saatu kontaktoimalla varsinaissuomalaisia kouluja ja opettajia sähköpostitse. Tutkimukseen osallistujat ovat valittu osallistujien kriteerit huomioon ottaen yleisopetuksen luokalta.
11. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

## Liite 4. Osallistumispyynnön saatesanat

Hei,

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta ja olemme tekemässä kandidaatin tutkielmaa. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää miten yläkouluikäiset kokevat urheiluharrastuneisuuden heijastuvan heidän koulupäivänsä aikaiseen vireystilaan, keskittymiskykyyn sekä koulumenestykseen.

Haemme tutkimukseemme osallistujiksi yläkouluikäisiä oppilaita, jotka harrastavat urheilua kilpaillen omassa lajissaan jollakin tasolla. Urheiluharrastus voi olla yksilö- tai joukkuelaji.

Tutkimustamme varten haluaisimme haastatella yhteensä kahdeksaa yläkouluikäistä oppilasta - neljää tyttöä ja neljää poikaa. Haastattelut on suunniteltu toteutettaviksi koulupäivän aikana, mutta mahdollisuuksien mukaan pyrimme sijoittamaan ne välitunneille, jotta ne eivät häiritse oppitunteja. Haastattelut pyritään toteuttamaan aikavälillä viikot 6–9 riippuen aikataulujen yhteensovittamisesta meidän ja koulunne välillä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Noudatamme Turun yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita sekä Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistusta tutkimuksen eettisistä periaatteista ja tästä etenkin alaikäisen tutkimisen eettiset periaatteet -kohtaa painottaen. Keräämäämme aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tutkijoiden toimesta eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa raportoiduista tuloksista. Kerätty aineisto käsitellään ja säilytetään tietosuojasetuksen mukaisesti.

Liitteenä on tietosuojalomake sekä tutkimuslupalomake.

Jos koulustanne löytyy osallistujiksi soveltuvia oppilaita, toivoisimme teidän vastaavan tähän viestiin ja lähtevän mukaan tutkimukseemme! Olisimme erittäin kiitollisia, jos pääsisimme kouluunne tekemään tutkimustamme.

Ystävällisin terveisin,

Anni Airaksinen (aneair@utu.fi) ja Jenna Laine (jenmla@utu.fi)