

Koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutukset oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja -käyttäytymiseen – systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi

Kirjoittajat: Heidi Leppä¹, Eetu Haataja², Harto Hakonen¹, Mika Manninen³, Timo Jaakkola⁴, David Lubans^{4,5}, Mei Teng Woo⁶, Marko Kantomaa², Kirsi Pyhältö⁷ ja Tuija Tammelin¹

Kirjoittajien taustayhteisöt:

1 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes, Suomi

2 Oulun yliopisto, Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Suomi

3 Dublin City University, School of Health and Human Performance, Irlanti

4 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Suomi

5 Centre for Active Living and Learning, College of Human and Social Futures, University of Newcastle, Callaghan, New South Wales, Australia

6 Republic Polytechnic, School of Sports and Health, Singapore

7 Helsingin yliopisto, HYPE, Suomi; Stellenboschin yliopisto, Korkeakoulutuksen ja aikuiskasvatuksen yksikkö, Etelä-Afrikka

Asiasanat: liikkuminen, koulu, sosiaaliset taidot, sosiaalinen käyttäytyminen

Tausta: Lapsuuden hyvät sosiaaliset taidot ja prososiaalinen käyttäytyminen ovat yhteydessä muun muassa ystävyys-suhteisiin, koulumenestykseen ja hyvinvointiin lapsuudessa, mutta myös esimerkiksi työelämässä menestymiseen aikuisuudessa. Koulupäivän aikaisen liikkumisen on todettu edistävän oppilaiden oppimista ja mielen hyvinvointia, mutta vaikutuksia sosiaalisiin taitoihin tai käyttäytymiseen on tutkittu vähemmän. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tavoitteena oli selvittää koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksia oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen vertaissuhteissa.

Menetelmät: Tutkimusartikkeleita haettiin yhteensä yhdeksästä tietokannasta ennalta muodostetulla hakulausekkeella. Katsaukseen sisällytettiin aikavälillä 1.1.2014-28.1.2025 julkaistut englanninkieliset vertaisarvioidut tieteelliset artikkelit. Kaksi tutkijaa kävi artikkelit läpi sisäänotto- ja poissulkukriteereitä hyödyntäen ja analyysiin päätyi yhteensä 32 artikkelia. Meta-analyysissä tarkasteltiin interventioiden vaikutuksia sosiaalisiin taitoihin ($n = 12$), prososiaaliseen käyttäytymiseen ($n = 13$), sosiaaliseen vastuullisuuteen ($n = 6$), kaverisuhteiden ongelmiin ($n = 7$) ja sanalliseen aggressiivisuuteen ($n = 6$) hyödyntämällä monitasoista meta-analyysimallia.

Tulokset: Valittujen tutkimusten interventioista suurin osa oli toteutettu alakouluissa. Interventioiden sisällöt vaihtelivat liikuntatunneilla toteutetuista interventioista koko koulua koskeviin, liikkumisen lisäämistä sisältäviin interventioihin. Meta-analyysissä havaittiin pieni myönteinen vaikutus oppilaiden sosiaalisiin taitoihin (Hedges' g 0.26; 95 % LV 0.07, 0.46). Vaikutukset prososiaaliseen käyttäytymiseen (Hedges' g 0.20; 95 % LV -0.15, 0.55), ja sosiaaliseen vastuullisuuteen (Hedges' g 0.21; 95 % LV -0.21, 0.67) olivat myönteisiä, mutta eivät tilastollisesti merkitseviä. Interventiot eivät vähentäneet oppilaiden kaverisuhteiden ongelmia tai sanallista aggressiota. Myönteisiä muutoksia havaittiin useimmiten tutkimuksissa, joissa oppilaat liikkuvat ohjatusti yhdessä esimerkiksi pareittain ja sosiaalisten taitojen harjoittelua oli sisällytetty osaksi yhdessä liikkumista.

Johtopäätökset ja sovellettavuus: Koulupäivän aikainen liikkuminen vaikuttaa myönteisesti oppilaiden sosiaalisiin taitoihin. Liikkuminen koulupäivän aikana yhdessä muiden oppilaiden kanssa luo mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja. Opettajilla on kuitenkin tärkeä rooli ohjata yhdessä liikkuesssa syntyviä vuorovaikutustilanteita toivottuun suuntaan esimerkiksi käyttämällä pedagogisia ratkaisuja, jotka mahdollistavat yhteistyön ja vuorovaikutuksen kehittymisen.