

Fyysisesti aktiivisten oppituntien vaikutus vireystilaan ja tilannesidonnaiseen kiinnittymiseen lukiossa

Kirjoittaja(t): Heidi J. Syväoja, Tuomas Kukko, Janne Kulmala, Harto Hakonen, Tuija H. Tammelin

Kirjoittajien taustayhteisö(t): Likes, hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä

Asiasanat: toiminnallinen opetus, taukoliikunta, kouluun kiinnittyminen, tunneperäinen kiinnittyminen

Tausta: Oppituntien aikainen liikkuminen edistää peruskoululaisten vireyttä, kognitiota ja kouluun kiinnittymistä, mutta toisen asteen opiskelijoilla sitä on tutkittu ja hyödynnetty vähemmän. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää fyysisesti aktiivisten oppituntien akuutteja vaikutuksia opiskelijoiden vireystilaan ja tilannesidonnaiseen kiinnittymiseen lukion oppitunneilla.

Menetelmät: Fyysisesti aktiivisten oppituntien akuutteja vaikutuksia tutkittiin ryssäsatunnaistetulla yksilöllisellä vaihtovuoroasetelmalla. Tutkimukseen osallistui 159 matematiikan ja vieraiden kielten opiskelijaa lukion 1. ja 2. vuosikurssilta (ikä keskimäärin 17). Opiskelijat osallistuivat kolmelle erilaiselle oppitunnille satunnaisessa järjestyksessä. Oppitunteja olivat 1) fyysisesti aktiivinen oppitunti, joka sisälsi noin 20 minuuttia toiminnallista liikkumista sisältävää opetusta, 2) fyysisesti aktiivinen oppitunti, joka sisälsi kaksi kolmen minuutin taukoliikuntajaksoa, 3) tavanomainen oppitunti, joka ei sisältänyt liikkumista. Opiskelijoiden vireystilaa mitattiin neljä kertaa oppitunnin aikana Karolinska Sleepiness Scale -kyselyllä ja tilannesidonnaista kiinnittymistä tunnin lopussa InSituations-instrumentilla. Fyysisesti aktiivisten oppituntien akuutteja vaikutuksia testattiin lineaarisilla sekamalleilla, jotka vakioitiin oppitunnin taustatekijöillä (ajoitus, oppiaine) ja opiskelijan yksilöllisillä taustatekijöillä (edeltävän unen laatu, kofeiinin käyttö yms.).

Tulokset: Opiskelijoiden vireystila nousi sekä toiminallista opetusta ($\text{Beta} = 0,65$; $p < 0,001$) että taukoliikuntaa ($\text{Beta} = 0,52$; $p < 0,001$) sisältävillä oppitunneilla verrattuna tavanomaisiin oppitunteihin. Lisäksi opiskelijoiden tilannesidonnainen kiinnittyminen oli parempaa toiminnallista opetusta ($\text{Beta} = 1,9$; $p = 0,006$) ja taukoliikuntaa sisältävillä oppitunneilla ($\text{Beta} = 1,4$; $p = 0,031$) verrattuna tavanomaisiin oppitunteihin. Erityisesti tunneperäinen kiinnittyminen oli vahvempaa ($\text{Beta} = 0,69$; $p = 0,011$; $\text{Beta} = 0,54$; $p = 0,038$ vastaavasti) ja kiinnittymättömyys vähäisempää ($\text{Beta} = -0,50$; $p = 0,012$; $\text{Beta} = -0,36$; $p = 0,055$ vastaavasti).

Johtopäätökset ja sovellettavuus: Toiminnallinen opetus sekä liikkumista sisältävä tauotus vaikuttivat myönteisesti oppitunnin aikaiseen vireystilaan ja tilannesidonnaiseen kiinnittymiseen lukiossa. Liikkumisen lisääminen osaksi pedagogisia ratkaisuja on hyödyllistä myös toisen asteen koulutuksessa.