

Opinnäytetyö AMK

Fysioterapian koulutusohjelma

2022

Isabella Denks & Jutta Hakkola

**PSYYKKISEN HYVINVOINNIN
MERKITYS NUORTEN
LIIKUNNAN
HARRASTAMISESSA**

– Liikuntaluokkalaisten kokemuksia aiheesta

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | Tiivistelmä

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian koulutusohjelma

2022 | 55 sivua, 3 liitesivua

Isabella Denks & Jutta Hakkola

PSYKKISEN HYVINVOINNIN MERKITYS NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISESSA

Liikuntaluokkalaisten kokemuksia aiheesta

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, miten viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä esiin nousseet mielenterveyden muutokset näkyvät liikunnan harrastamisessa. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin, millainen yhteys liikunnan harrastamisella on edellä mainittuihin muutoksiin. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Varsinais-Suomessa liikuntaluokalla opiskelevien 9.-luokkalaisten kirjoittamien kirjoitelmien avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysillä, jossa tarkoituksena oli löytää vastauksia tutkittavaan ilmiöön tiivistämällä aineistoa ja kuvaamalla aineiston sisältöä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulun Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori eli LiTo-tutkimusryhmä.

Psyykinen hyvinvointi on tärkeä osa nuoren kokonaisvaltiasta kehitystä. Nuorten liikunta-aktiivisuutta tukee ja kannustaa nuoren ympärillä oleva yhteisö. Nuoria kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan ja koulutuksella on tässä iso rooli. Mielenterveysongelmat voivat heikentää nuorten liikunta-aktiivisuutta. Mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin huomioiminen nuorten harrastamisessa on tärkeää, jotta liikunta-aktiivisuus säilyisi aikuisenakin. Maailmanlaajuiset muutokset, esimerkiksi COVID-19 pandemia, ovat tutkitusti heikentäneet nuorten mielenterveyttä ja luoneet uusia haasteita hyvinvoinnin edistämiseen. Fysioterapeutin on hyvä tunnistaa muutokset nuorten psyykkisessä hyvinvoinnissa edistääkseen nuoren hyvinvointia monen eri tekijän kautta.

Psyykkisellä hyvinvoinnilla ja liikunnan harrastamisella on yhteys toisiinsa. Tutkimuksen perusteella ei voida kuitenkaan päätellä johtuuko nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tila liikunnan kautta saaduista sosiaalisista kontakteista vai liikunnan harrastamisesta. Lisäksi nuorilla psyykkistä hyvinvointia voi heikentää liikunnan harrastamiseen liittyvät yksilölliset haasteet, kuten itsetunnon aleneminen, ylikuormitus ja stressi. Jatkossa olisikin tärkeää kuunnella nuoria ja tunnistaa muutokset psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä tukea nuoren hyvinvointia. On hyvä muistaa, että erilaiset sosiaaliset kontaktit ovat nuorille tärkeitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Asiasanat:

henkinen hyvinvointi, nuoret, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in physiotherapy

2022 | 55 pages, 3 pages in appendices

Isabella Denks & Jutta Hakkola

THE IMPORTANCE OF MENTAL WELL-BEING IN YOUNG PEOPLE'S PHYSICAL ACTIVITY

Experiences Of Sport Class Students´

The aim of the thesis is to establish how the changes in mental health revealed in the latest Promotion Study are reflected in physical activity. In addition, the aim was found out what sort of connection physical activity has with these changes. The results were processed through young people's views and experiences. Used research method was a qualitative research method. The data of the thesis was collected through the views of 9th graders living in Southwest Finland who are studying in the sports program. The data was analyzed with an inductive content analysis. Purpose of analysis was to investigate to the phenomenon under study by summarizing the data and describing the content of the material. The thesis was made in cooperation with LiiTo research group.

Mental well-being is an important part of a young person's overall development. The physical activity of youth's is supported and encouraged by the community around them. Young people are encouraged to lead an active lifestyle and education have a big role in this. Mental health problems can impair the physical activity of a young people. It is important to acknowledge that mental health and psychological well-being is an essential and central to physical activity, not a separate part of young people hobbies. In which case physical activity might continue even as an adult. Global changes, such COVID-19 pandemic, have changes the mental health of young people and have created new challenges for promoting well-being. In order to advance the well-being of young people through many different factors, it is important for a physiotherapist to identify changes in the psychological well-being of young people.

There is a relation between mental well-being and physical activity. Based on the research, it is not possible to conclude whether the psychological well-being of young people is a result of the social contacts gained through physical activity or practicing physical activity. In addition, young people's psychological well-being can be impaired by individual challenges related to exercising, such as low self-esteem, overload and stress. In the future, it would be important to pay attention to young people and recognize changes in their psychological well-being and support the young people's well-being. It is good to remember that various social contacts are important for young people in maintaining overall well-being.

Keywords:

mental well-being, young people, sports, physical activity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN NYKYPÄIVÄNÄ	8
2.1 Nuorten liikuntasuositukset	8
2.2 Liikunnan vaikutukset nuorten hyvinvointiin	9
2.3 Liikunnan harrastamisen syyt	9
2.4 Muutokset nuorten liikunnan harrastamisessa	10
3 KOULULIIKUNTA	14
3.1 Koululiikunta Suomessa	14
3.2 Liikuntapainotteiset koulut	15
4 MIELENTERVEYS OSANA PSYYKKISTÄ HYVINVOINTIA	16
4.1 Ahdistus- ja masennusoireilu osana mielenterveysongelmia	16
4.2 Masennusoireilun vaikutus motivaatioon	17
4.3 Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyskäyttäytymisen kehitys	18
4.4 Nuorten mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi	19
4.5 Nuorten mielenterveyden muutokset	20
5 LIIKUNTA FYYSISEN HYVINVOINNIN OSANA	22
5.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	22
5.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	23
5.3 Liikunnan haitallinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	25
6 TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA	29
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	30
7.1 Aineistonkeruumenetelmä	30
7.2 Tutkimusjoukko	31
7.3 Aineistonkeruun toteutuminen	32
7.4 Aineiston käsittely ja analysointi	33
8 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	36

8.1 Ahdistuneisuus- ja masennusoireilu vaikutus nuorten haluun liikkua	36
8.2 Psykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen välinen yhteys	36
8.2.1 Liikunnan harrastamisen rajoittaminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin	37
8.2.2 Yhteisön merkitys nuorten liikunnan harrastamisessa	37
8.2.3 Liikunnan harrastamisen haitallinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin	37
8.2.4 Liikunta kohentaa nuorten mielialaa ja edistää jaksamista	38
8.2.5 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät	38
8.3 Johtopäätökset ja yhteenveto	39
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	42
10 POHDINTA	45
Lähteet	49

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Kirjoitelman ohjeistus
- Liite 3. Power Point -esitys

TAULUKOT

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn liikkumiseen liittyvät tulokset	12
Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tulokset	21
Taulukko 3. Esimerkki alkuperäisilmauksen pelkistämisestä	34
Taulukko 4. Esimerkki sisällönanalyysistä	35

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2021 teettämän kouluterveyskyselyn mukaan nuorten mielenterveys on heikentynyt viimeisen kahden vuoden aikana. Etenkin yksinäisyys sekä ahdistus- ja masennusoireilu ovat lisääntyneet. (Aalto-Setälä ym. 2021, 2–4.) Mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat heikentävät nuorten opiskelu- ja työkykyä. Nuorten hyvinvoinnin kehittäminen tulee olla laaja-alaista ja tukea nuorten kasvua ja kehittymistä. (Mieli Ry 2022a.) Yksilöllisten tekijöiden selvittäminen on tärkeää, jotta nuori saa yksilöllistä tukea haasteiden käsittelyssä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulun *Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori* eli LiiTo-tutkimusryhmä. Tutkimusryhmä halusi selvittää nuorten liikkumisen ja liikkumattomuuden merkityksiä psyykkiseen hyvinvointiin Varsinais-Suomen alueella. Heidän tavoitteenaan on edistää lasten ja nuorten aktiivista toimintakykyä, muun muassa etsimällä ratkaisuja esteettömään sekä saavutettavaan tapaan liikkua. (Turun Ammattikorkeakoulu 2021.) Tutkimusryhmän työtä ohjaa muun muassa Turun kaupungin kaupunkistrategia, jonka tavoitteena on kannustaa asukkaita liikunnallisempaan elämäntapaan, tukemalla alueen liikuntapalveluita (Turun kaupunginhallitus 2018).

Fysioterapian tehtävänä on edistää yksilöiden ja väestön aktiivisuutta sekä huomioida suunnittelussa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät (Suomen Fysioterapeutit 2016, 6). Tämän opinnäytetyön avulla kehitettiin omaa ammatillista työskentelyä nuorten kanssa. Lisäksi opittiin tarkastelemaan yksilön hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin.

Tässä opinnäytetyössä haluttiin selvittää nuorten psyykkisen hyvinvoinnin muutosten vaikutukset liikunnan harrastamiseen ja miten nuoret ajattelevat liikunnan harrastamisen vaikuttavan mielen hyvinvointiin. Samankaltaisia tutkimuksia aiheesta löytyi vähän ja nämä painottuvat mm. määrällisiin tutkimuksiin ja ikäluokiltaan vanhempiin tutkimusjoukkoihin. Tarkoituksena oli antaa LiiTo-tutkimusryhmälle ajankohtaista ja syvempää tietoa siitä, mitä asioita

kannattaa huomioida nuorten liikuntamahdollisuuksien suunnittelussa psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

2 NUORTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN NYKYPÄIVÄNÄ

Nuorten viikoittainen kokonaisliikuntamäärä koostuu koulumatka- ja välituntiliikunnasta, liikuntatunneista, vapaa-ajan liikkumisesta, seuratoiminnasta, ohjatusta toiminnasta sekä kilpaurheilusta (Kokko & Martin 2019, 145). Maailman nuorista 81 % ei täytä WHO:n laatimia liikuntasuosituksia. Vähäisintä liikunta-aktiivisuus on länsimaissa, jossa teknologian lisääntyminen ympäristössä, ja sen seurauksena arjen toimien helpottuminen, vähentävät spontaania fyysistä aktiivisuutta. (World Health Organization 2020, 15.) Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on laadittu liikuntasuositukset, joiden pohjalta nuoren tulisi suunnitella viikoittainen liikunta-aktiivisuutensa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a).

2.1 Nuorten liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) on julkaissut 7–17-vuotiaiden, lasten ja nuorten liikuntasuosituksen, jonka ovat laatineet eri alojen ammattilaiset. Julkaisussa on hyödynnetty Maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2020 laatimaa kansainvälistä lasten ja nuorten liikkumissuositusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9.) Liikuntasuosituksissa määritellään kuinka paljon yksilön tulisi harrastaa liikuntaa edistääkseen tai ylläpitääkseen terveyttä. Suosituksissa kerrotaan millaista liikuntamuotoa olisi hyvä painottaa eri ikäryhmissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään tunti päivässä reippaasti tai rasittavasti viikon jokaisena päivänä. Hengästyttävä ja sykettä nostava liikunta kehittää kestävyyskuntoa sekä sydän- ja hengityselimistöön kuntoa. Lasten ja nuorten on tärkeää vahvistaa luustoa sekä lihaskuntoa, hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävällä toiminnalla sekä hyödyntämällä kehonpainoharjoittelua. Sydän- ja hengityselimistöä ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa kolme kertaa viikossa. Liikkuvuusharjoittelua on tärkeää

sisällyttää lasten ja nuorten aktiivisuuteen. Lisäksi pitkäkestoista paikalla oloa tulisi tauottaa päivien aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13–15.)

2.2 Liikunnan vaikutukset nuorten hyvinvointiin

Liikunta edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sen avulla lapsi kehittyy motorisesti ja hallitsee erilaisia liikkeitä, lihasten, hermoston ja aistien yhteistyön kehittyessä. (Vuori 2017a, 145–147.) Lisäksi liikunnasta saatujen sosiaalisten elämyksien avulla koetaan läheisyyttä, ystävyyttä ja ryhmään kuulumisen tunteita. Näiden kautta liikunta vahvistaa nuoren minäkuvaa ja identiteettiä. (Telama & Polvi 2017, 628–629.) Jo lapsena liikunnassa kehittyminen voi nousta lapselle tärkeäksi. On todettu, että jatkuva säännöllinen liikunta ja urheiluseuroissa tapahtuva liikunnan harrastaminen nuorena, ennustaa säännöllistä liikunnan harrastamista aikuisena. Myös liikkumattomuus lapsena ennustaa liikkumattomuutta aikuisena. Vaikka nuorten liikunnan harrastamisella ei voida todeta yksittäisiä terveydellisiä vaikutuksia, nuorena harrastettu liikunta voi vaikuttaa kaikkiin terveyden osa-alueisiin positiivisesti ja auttaa omaksumaan terveellisen elämäntavan tulevaisuudessa. (Vuori 2017a, 145–147.)

2.3 Liikunnan harrastamisen syyt

läästä riippumatta liikuntaa harrastetaan pääasiassa sen terveysvaikutusten vuoksi. Harrastamisen syitä ovat myös liikunnan antamat elämykset, yhteisöllisyyden tunne, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja uusien taitojen oppiminen. (Vuori 2017c, 618, 625–626.) Omat halut sekä ympäristötekijät vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Muita yksilöllisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa aikaresurssit, liikuntaan suhtautuminen ja oma käsitys riittävästä liikunnan määrästä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 229.) Liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä ovat muun muassa ajan, seuran tai motivaation puute, sairaudet, kivut, välimatkat sekä yksilön taloudellinen tilanne (Vuori 2017c, 618, 625–626). Liikkumattomuuteen voivat vaikuttaa sekalaiset ohjeistukset ja suositukset, asiantuntijoiden ammattitaito sekä toimintakyvyn

hidas ja lähes huomaamaton heikkeneminen. Lisäksi ympäristön luomat odotukset liikunnan harrastamiselle voivat asettaa paineita yksilölle. Yhteiskunnan arvostus liikuntalajia kohtaan sekä esimerkiksi se, millainen pukeutuminen on hyväksyttyä liikunnan aikana, voivat vaikuttaa negatiivisesti liikunnan harrastamiseen. (Ojanen & Liukkonen 2017, 229.)

Nuoret pitävät liikunnan harrastamisessa merkittävimpinä asioina parhaansa yrittämistä, liikunnasta saatavaa hyvää oloa, yhteisöllisyyttä ja uusien taitojen oppimista. Viimeisimmän LIITU-tutkimuksen tutkimustuloksista selviää, että aikaisemmin liikunnan harrastamisessa tärkeiksi asioiksi koettujen asioiden merkitys on hieman laskenut. Viimeisimmässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen tärkeimmiksi motivaatiotekijöiksi miellettiin kilpailu ja suoritus. LIITU-tutkimuksessa nuoret mainitsivat aiempaa enemmän liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä. Näiksi miellettiin harrastamisen kustannukset, terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja liikunnan arvон kieltäminen. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 68–74.)

2.4 Nuorten liikunnan harrastamisen viimeaikaiset muutokset

Nuorten hyvinvointia seurataan Suomessa erilaisin keinoin. Yksi näistä on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) teettämä Kouluterveyskysely, joka toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastaavat perusopetuksessa opiskelevat 8.–9.-luokkalaiset ja 4.–5.-luokkalaiset sekä toisen asteen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Lisäksi nuorten fyysistä hyvinvointia tutkitaan Jyväskylän yliopiston sekä UKK-instituutin teettämässä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU-tutkimus) -tutkimuksella. Nuorten fyysistä toimintakykyä tutkitaan ja testataan vuosittaisilla peruskoulun 5. ja 8. -luokkalaisille järjestettävissä MOVE! -mittauksissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d.)

Kouluterveyskyselyssä kerätään tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista sekä terveydestä. Kouluterveyskyselyn tuloksia hyödynnetään oppilaitoksissa kouluhyvinvoinnin edistämiseen sekä kunnissa hyvinvointijohtamisessa ja valtakunnan tasolla yhteiskunnan muutoksien kehittämisessä. Viimeisin

kouluterveyskysely on tehty vuoden 2021 keväällä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Varsinais-Suomen 8.–9. -luokkalaisten vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksia. Tuloksia on verrattu vuonna 2019 kerättyihin tuloksiin.

Vuoden 2021 kouluterveyskyselystä ilmenee, että suurin osa varsinaissuomalaisista 8.–9.-luokkalaisista liikkuu viikoittain. Liikkuminen on lisääntynyt verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksiin. Erityisesti omatoiminen liikunta on lisääntynyt, mutta ohjattuun liikuntaan osallistuminen on vähentynyt. 24 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista liikkuu tunnin päivässä, kun vastauksissa on huomioitu koko liikunta-aktiivisuus päivän aikana. Korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa harrastaa vapaa-ajalla vain 28,2 prosenttia. Loput vastaajista harrastavat viikoittain kaksi tuntia tai enemmän hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) World Health Organization (WHO) määrittämän lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan heidän tulisi harrastaa vähintään tunnin päivässä reipasta tai rasittavaa liikuntaa (World Health Organization 2020, 25). Tulosten mukaan liikuntasuositukset eivät välttämättä täyty jokaisella nuorella. Tuloksista voidaan kuitenkin päätellä, että enemmistö nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa enemmän kuin tunnin viikossa.

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyyn liikkumiseen liittyvät tulokset

Kysymys	% vuonna 2019	% vuonna 2021
Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain.	71,1 %	74,5 %
Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain	54,1 %	47,8 %
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat	21,3 %	24 %
Liikkuu korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä	11,2 %	28,2 %

Yksi muutoksia selittävä muuttuja voi olla Suomessa vuonna 2020 alkanut koronaviruspandemia, jonka leviämistä pyrittiin estämään erilaisilla rajoituskeinoilla. WHO:n mukaan SARS-CoV-2-virus eli koronavirus on tartuntatauti, joka tarttuu suun ja nenän kautta pisaratartunnalla. Tauti voi tarttua kaikenikäisiin, mutta tauti on henkeä uhkaava erityisesti ikääntyneille ja henkilöille, joiden vastustuskyky on heikentynyt. (World Health Organization, n.d.) Suomessa koronavirustaudin leviämistä pyrittiin ehkäisemään valmiuslailla, jonka nojalla muun muassa suljettiin julkisia tiloja ja kouluissa siirryttiin osittain etäopetukseen. (Onnettomuustutkintakeskus 2021, 15–32.)

Vaikka koronavirus ei aiheuta välitöntä terveysuhkaa kaikille nuorille, virukseen leviämisen estämiseen tähtäävät rajoitustoimet kohdistuivat myös nuorten vapauksiin (Turun yliopisto 2020). Rajoitustoimet vaikuttivat nuorten hyvinvointiin nuorten sekä heidän perheidensä elämää rajoittamalla. Perheiden taloudelliset epävarmuudet sekä huoli läheisten tai omasta terveydestä, ovat rasittaneet nuorten psyykkistä hyvinvointia. (Kestilä ym. 2020, 46.) Pandemian seurauksena asetettujen rajoitusten myötä erityisesti julkisten tilojen, mukaan lukien, liikuntatilojen sulkeminen vaikutti väestön fyysisen aktiivisuuden määrään (Tison

ym. 2020). Kuntien liikuntapalvelut keskeytettiin tai suljettiin, joka vaikutti erityisesti seuratoimintaan. Rajoitustoimet keskeyttivät siten monen lajin harrastamisen. Tämä oli huolestuttavaa, sillä jopa kaksi kolmesta 9–15-vuotiaasta nuoresta on mukana seuratoiminnassa. (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 15, 24.) COVID-19 pandemian aikana tehdyssä kanadalaistutkimuksessa tutkittiin nuorten fyysisen aktiivisuuden ja unen määrän vähentymisen sekä ruutuajan lisääntymisen vaikutusta mielenterveyteen. Tutkimuksessa todettiin näiden korreloivan mielenterveyden heikkenemistä. Pandemian vuoksi fyysisen aktiivisuuden muutokset ovat olleet merkittävät ja poikkeusolojen vuoksi ruutu-aika on lisääntynyt etenkin nuorilla. (Duncan ym. 2022.)

3 KOULULIIKUNTA

Koulut ja oppilaitokset ovat suuressa roolissa tukemassa nuorten liikuntamahdollisuuksia. Kannustavalla yhteisöllä edistetään nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista. Yhtenä oppilaitosten tavoitteena on tukea urheiluvien lasten sekä nuorten urheilun ja opiskelun yhdistämistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 32–33.) Nuoret voivat halutessaan hakeutua liikuntapainotteiseen yläkouluun. Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmassa olevissa yläkouluissa on mahdollistettu urheiluvien ja liikunnasta kiinnostuneiden nuorten opiskelu liikunta- ja urheilupainotteisesti. (Suomen Olympiakomitea n.d.)

3.1 Koululiikunta Suomessa

Suomessa liikunta kuuluu perusopetukseen oppiaineena. Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa on määritelty oppiaineen tavoitteet eri ikäryhmille, arvioinnin yhtenäinen pohja sekä annettu ideoita tuntisisällölle. Yleisesti oppiaineen tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä toimintakykyä kolmen osa-alueen kautta. Näitä osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Liikunta-oppiaineessa korostetaan myönteisiä liikuntakokemuksia ja liikunnallisen elämäntavan tukemista. Liikunta sisältää motoristen perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamista, vastaten ikä- ja kehitystason vaatimuksia. Opetuksen sisältö vaihtelee vuodenaikojen mukaan ja sisällössä huomioidaan paikallisten olosuhteiden tarjoamat mahdollisuudet liikkua. (Opetushallitus 2014.) Koulujen liikuntatuntien lisäksi, peruskoulujen toimintakulttuurilla voidaan edistää lasten ja nuorten liikkumisen kokonaismäärää, kannustamalla lapsia ja nuoria aktiivisempaan arkeen. Koululiikunnan ja aktiivisen arjen myötä lapset ja nuoret voivat saavuttaa viikoittaisen liikuntasuosituksen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 33.)

3.2 Liikuntapainotteiset koulut

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaan kuuluvat urheiluyläkoulu, liikuntapainotteiset koulut ja liikuntalähikoulu. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa nuoren urheiluharrastuksen ja opiskelun yhdistäminen. Koulu toimii yhteistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa, jotta kouluajan harjoittelu olisi kiinteä osa urheilijanuoren lajiharjoittelua. Koulun tulee tarjota urheiluun sopivat olosuhteet. Urheiluakatemian yläkouluja on kolmenlaisia, joissa liikunnan painotus hieman eroaa toisistaan. Urheiluyläkoulu ja liikuntapainotteinen koulu ovat koulutuksenjärjestäjän painotuskouluja. Urheiluyläkoulussa sisällytetään liikuntaa ja urheilua koulupäiviin 10 h/viikossa ja liikuntapainotteisessa koulussa 6 h/viikossa. Kolmantena yläkouluna on liikuntalähikoulu, johon oppilaat valitaan oppilaaksiottoalueelta. Liikuntalähikoulussa liikuntaa ja urheilua sisällytetään koulupäiviin 6 h/viikossa. Jokaisessa kolmessa yläkoulussa on urheiluluokkia ja liikuntaluokkia, joista nuori voi valita itselleen sopivan linjan. Liikunnan sisältö suunnitellaan kolmen kokonaisuuden kautta: monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, psyykkiset taidot ja elämäntaidot sekä lajivalmentautuminen. Urheiluakatemiaohjelmaan kuuluvan koulun tehtävänä on tukea nuoren kasvamista urheilijaksi. (Suomen Olympiakomitea n.d.)

4 MIELENTERVEYS OSANA PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA

Mielenterveys koostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä ulottuvuudesta, joiden kokonaisuus on tärkeä voimavara hyvinvoinnin kannalta (Mieli Ry 2021a). WHO:n (2022) määritelmän mukaan mielenterveys tukee yksilön kykyä tehdä päätöksiä, luoda ihmissuhteita ja vaikuttaa maailmaan, jossa elämme. Mielenterveyttä muokkaa koetut yksilölliset ja sosiaaliset tekijät, jotka voivat vahvistaa tai heikentää yksilön mielenterveyttä. Elämässä voi altistua riskeille, kuten köyhyydelle, väkivallalle, eriarvoisuudelle ja ympäristön epätasapainoisuudelle, jotka voivat altistaa mielenterveysongelmille. Erityisen alttiita näille riskitekijöille ovat lapset ja nuoret, jotka vielä kehittävät omaa identiteettiään. (World Health Organization 2022a.) Psyykkinen hyvinvointi on osa mielenterveyttä. Sillä tarkoitetaan mielen tasapainoa ja yksilön omaa tulkintaa hyvinvoinnistaan. Se sisältää yksilön voimavarat, joiden avulla yksilö selviää arjen koettelemuksista ja vastaan tulevista kriisitilanteista. (Vorma ym. 2020, 14–16.)

4.1 Ahdistus- ja masennusoireilu osana mielenterveysongelmia

Mielenterveyden häiriöt ovat diagnosoitavissa olevia sairauksia, joissa psyykkiset oireet ovat tunnistettavissa ja ne vaikuttavat yksilön ajatteluun, tunne-elämään ja käyttäytymiseen. Mielenterveyden häiriöt voivat rajoittaa työntekoa, arjessa toimimista ja altistaa syrjäytymiselle. Häiriöt kuuluvat mielenterveyden ongelmiin, joka kattaa lisäksi mielenterveyden horjumisen ja mielenterveyden tilat, joiden oireet ovat lievempiä kuin mielenterveyden häiriöissä. (Mieli Ry 2021b.) Näihin mielenterveyden horjumiseen ja mielenterveyden tiloihin voi liittyä esimerkiksi ahdistusta, toimintakyvyn heikkenemistä tai itsensä vahingoittamisen riskiä (World Health Organization 2022a).

Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueeseen, psyykkiseen toimintakykyyn, sisältyy psyykkiset toiminnot. Näistä keskeisimmät liittyvät kognitiivisiin toimintoihin eli

tiedon käsittelyyn ja ajatteluun. (Vorma ym. 2020, 14–16.) Psyykkisen toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä voi aiheuttaa ahdistuneisuus- ja masennusoireilu. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan tilaa, joka aiheuttaa pelon tunnetta, levottomuutta ja jännitystä. Keskeisiä oireita ahdistuneisuudessa ovat autonomisen hermoston oireet ja välttämiskäyttäytyminen. Ahdistuneisuutta voi jokainen tuntea arjessa ilman todettua diagnoosia. Mikäli ahdistuneisuus rajoittaa ihmisen toimimista arjessa, luokitellaan tämä ahdistuneisuushäiriöksi. (Isometsä 2021a,364; Isometsä ym. 2021b,363; Isometsä 2021c,319 & Isometsä 2021d,319.)

Masennus on yksi depression käsitteistä. Hetkellisellä masennuksen tunteella tarkoitetaan normaaliin tunne-elämään liittyvää hetkellistä mielialan laskua. Masentuneessa mielialassa taas tunnetaan pitkäaikaista ja pysyvää masentunutta tunnevirettä. Mikäli masennukseen liittyy maanisia oireita, voidaan puhua masennusoireyhtymästä eli depressiivisestä häiriöstä. Maanisia oireita voi muun muassa olla mielihyvän menetys, uupumus, itsekritiikki, itsetuhoinen käytös, keskittymiskyvyttömyyden tunne, kiihtyneisyys, motorinen levottomuus, unihäiriöt sekä ruokahalun ja painon muutokset. (Isometsä 2021a,364; Isometsä ym. 2021b,363; Isometsä 2021c,319 & Isometsä 2021d,319.)

4.2 Masennusoireilun vaikutus motivaatioon

Mielihyvä on motivaation edellytys. Mielihyvää säätelee hermoverkoston toiminta, joista vapautuvat mielihyvähormonit dopamiini, serotoniini, oksitosiini ja endorfiini vaikuttavat mielihyvän tuntemiseen. Dopamiinia vapautuu halutun tavoitteen saavuttamisen jälkeen, ja se vaikuttaa osaksi yksilön motivaatioon tavoitella itselle tärkeitä asioita. Kun tunnemme olomme merkitykselliseksi tai tärkeäksi, kehoon vapautuu serotoniinia ja oksitosiinia. Masentunut mielentila voi heikentää serotoniinin vapautumista ja muokata yksilön itsetuntoa. Endorfiinia vapautuu kivun ja stressin aikana, jolloin sen on tarkoitus vähentää mm. kipua sekä rauhoittaa. Endorfiinia voi vapautua myös raskaan juoksulenkin yhteydessä, jolloin se aiheuttaa mielihyvän tunteen. (Huttunen 2018.)

Jokaista yksilön tekemää valintaa ohjaa motivaatio. Motivaatio vaikuttaa siihen mitä yksilö haluaa tehdä elämässään ja millaisia asioita hän haluaa saavuttaa. Motivaatio kohdistetaan itselle tärkeisiin asioihin. Masennustiloissa motivaatio voi olla puutteellinen jopa itselle tärkeitä asioista tehdessä tai niihin ryhtymisessä, eikä arkisetkaan asiat välttämättä onnistu. Taustalla saattaa olla heikko tai heikentynyt luottamus omiin kykyihin jonkin negatiivisen tapahtuman takia. Elämässä koetut pettymykset ja menetykset voivat saada masentuneessa tilassa olevan tuntemaan riittämättömyyttä, joka voi vaikuttaa motivaation heikkenemiseen. Hyvä itsetunto ja luotto omiin kykyihin auttavat pettymysten käsittelyssä. Kokemus tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi omana itsenään edistävät hyvää itsetuntoa. Mikäli itsetunnon rakentaa esimerkiksi suoritusten, menestyksen ja toisten ihmisten varaan, voi motivaatio heikentyä pettymyksiä kohdatessa. (Huttunen 2018.)

Sosiaaliset suhteet, pyrkimys pätevyiden tunteeseen ja itsesääteily vaikuttavat liikuntamotivaatioon (Telama & Polvi 2017, 629–632). Masennusoireista kärsivän henkilön motivaation heikentymisen takia esimerkiksi liikunnan harrastamiseen saattaa olla haasteellista löytää motivaatiota. Yksilölle tärkeät asiat kuten liikunta saattaa tuntua masennustiloissa mitättömiltä. (Huttunen 2018.) Joillain taas mielihyvän tunnetta herättävän liikuntalajin löytäminen voi olla kynnyksen harrastaa liikuntaa. On tärkeää, että harrastettu liikunta aiheuttaa yksilölle mielihyvän tunnetta, jolloin vapautuva mielihyvä voimistaa halua liikkua. (Mieli Ry 2022.) Masentuneen ihmisen mielihyvän ja sitä kautta motivaation palautuminen tapahtuu pienin askelin ja ne voivatkin viedä paljon aikaa. Kehotukset ryhtyä toimeen ja ymmärtämättömyys masennuksen aiheuttamasta motivaation puutteesta, voivat estää motivaation palautumisen. (Huttunen 2018.)

4.3 Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ja terveystietoisyyden kehitys

Biologisesti murrosikä sijoittuu noin 11. ja 17. ikävuoden välille, jolloin sukukypsyys alkaa (Terveyskirjasto 2016). Näihin aikoihin käynnistyy psyykkisen kehityksen kausi, jolloin nuoren oma identiteetti ja persoona alkavat kehittyä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019). Aivot kehittyvät koko nuoruusiän ajan.

Tunteiden ja käyttäytymisen säätely sekä itsenäisten päätösten teko kehittyvät nuoruuden aikana voimakkaasti. Nuoret ovat herkempiä ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille. Kokeilujen kautta nuoret löytävät itselleen sopivat elintavat sekä suhtautumisen esimerkiksi liikuntaan. (Marttunen ym. 2013, 7–10.)

Nuoruudessa kohdataan monenlaisia uusia haasteita. Näitä ovat muun muassa kasvaneet odotukset koulumenestyksen suhteen, muutokset sosiaalisissa suhteissa sekä fyysiset ja emotionaaliset muutokset. Vanhempien kontrolli vähenee, jolloin nuori kokeilee omia rajojaan. Nuori tekee enemmän päätöksiä koskien terveyttään, käyttäytymistään, koulutustaan ja tulevaisuuden mahdollisuuksiaan. Rajoja kokeilemalla nuori kehittää tapoja, joilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Tässä vaiheessa opitut terveystietämyksen tavat voivat jatkua aikuisuuteen asti. (Eriksson 2019, 9–10.)

4.4 Nuorten mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi

Nuoruus on ratkaisevaa aikaa löytää ja omaksua tapoja, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Myönteisesti siihen voi vaikuttaa esimerkiksi säännöllisellä unirytmillä ja liikunnan harrastamisella. Myös voimavarojen kehittyminen, ongelmanratkaisukyky, ihmissuhdetaidot sekä tunteiden ilmaisu edistävät nuorten mielenterveyttä. Perheen, koulun ja muun ympärillä olevan yhteisön kannustava toiminta voi vaikuttaa positiivisesti nuoren mielenterveyteen. Mielenterveyttä voi horjuttaa esimerkiksi turvaton kotiympäristö ja huono vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa. Lisäksi riskitekijöitä mielenterveyden horjumiselle voivat olla mm. painostus sopeutua joukkoon, seksuaalinen häirintä, oman identiteetin tutkiminen ja sosiaalisen median käytön lisääntyminen. Mielenterveyden häiriöt altistavat nuoria syrjäytymiselle, riskinotolle ja fyysisille terveysongelmille. Lisäksi häiriöt lisäävät riskiä tulla leimatuksi ja vaikeuttavat koulunkäyntiä. (Eriksson 2019, 10–13.)

Nuoren psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat kouluviihtyvyys, minäkäsitys, fyysinen toimintakyky, elämänhallinnan tunne sekä opinnoissa onnistuminen.

Lähtökohtaisesti jokainen meistä haluaa olla muista erottuva yksilö, mutta samanaikaisesti toivomme kuuluvamme johonkin ryhmään tai luokitukseen. Nuorilla tämä ajatusmaailma korostuu murrosiän tuomien muutosten myötä. Epävarmuus itsestä, kehosta ja muuttuvasta identiteetistä voivat tuottaa ahdistuneisuutta nuoren elämään. Nuoruudessa korostuu itsensä vertaaminen muihin, mikä saattaa vaikuttaa kielteisesti omaan käsitykseen itsestään. Joskus negatiiviset käsitykset itsestä saattavat liittyä liikunnan harrastamiseen. Nuoruudessa koetut häpeän tunteet liikunnan aikana voivat vaikuttaa myös tulevaisuudessa yksilön haluun liikkua. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215–216, 223.)

4.5 Nuorten mielenterveyden muutokset

Nuorten mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden tunnistaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jolloin ongelmia voidaan ehkäistä mahdollisimman aikaisin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Kouluterveyskyselystä on saatu kattavaa tietoa nuorten mielenterveyden muutoksista (Aalto-Setälä ym. 2021, 1).

Tarkastelussa on Varsinais-Suomessa asuvien 8.–9.-luokkalaisten ahdistuneisuutta, masennusoireilua ja positiivista mielenterveyttä käsittelevien kysymysten tulokset. Kevään 2021 kyselyssä kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus oli noussut 12,8 prosentista 20 prosenttiin verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksiin. Vastaajista 24,1 prosenttia kertoi vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta, kun vuonna 2019 luku oli 17,9 prosenttia. Viimeisen 12 kuukauden aikana mielialastaan oli ollut huolissaan 35,3 prosenttia, kun luku oli 30,6 prosenttia vuonna 2019. Positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana oli kokenut 25,2 prosenttia. Vuoden 2019 kyselyssä tätä ei ole kysytty. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Valtakunnallisesti tarkasteltuna ahdistuneisuus- ja masennusoireilu on lisääntynyt vuoteen 2019 verrattuna sekä pojilla että tytöillä. Tytöillä nousu on ollut voimakkaampaa. Positiivisen mielenterveyden vahvistumista kokivat enemmän pojat kuin tytöt. Valtakunnallisesti ja alueellisesti Varsinais-Suomessa voidaan todeta nuorten mielenterveyden oireilun kasvaneen ja psyykkisen

hyvinvoinnin heikentyneen COVID-19 pandemian aikana. (Aalto-Setälä ym. 2021, 2–4.) Tutkijoiden mukaan myös muualla maailmassa on noussut esiin samankaltaisia tuloksia. Aihetta on tärkeää tutkia lisää ja löytää syitä nuorten mielenterveyden muutoksiin sekä tarkastella ilmiön pysyvyyttä. (Aalto-Setälä ym. 2021.)

Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tulokset.

Kokemus	% vuonna 2019	% vuonna 2021
Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus	12,8 %	20 %
Vähintään 2 viikkoa kestänyt masennusoireilu	17,9 %	24,1 %
Ollut mielialastaan huolestunut viimeisen 12 kuukauden aikana	30,6 %	35,3 %
Kokenut positiivista mielenterveyttä	Ei sisällynyt kyselyyn	25,2 %

5 LIIKUNTA FYYSISEN HYVINVOINNIN OSANA

Fyysinen aktiivisuus määritellään Käypä hoidon (2015) mukaan tahdonalaiseksi lihaksien liikkeen kautta energiankulutusta lisääväksi toiminnaksi (Käypä hoito 2015). Fyysistä aktiivisuutta on niin liikunta kuin fyysinen työ ja arjen askareet. Fyysinen aktiivisuus voi olla suunniteltua sekä mielekästä, joskus taas fyysinen aktiivisuus voi olla pakon sanelemaa. (World Health Organization 2022b.)

5.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Fyysinen toimintakyky kehittyy koko elämän ajan kokemuksien ja ympäristön muokkaamana. Sitä muokkaa myös ihmisen yksilöllinen fyysinen kehitys. Fyysisen toimintakyvyn kehitykseen sekä ylläpitoon tarvitaan säännöllistä ja monipuolista fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä toimintakykyä kehitetään harjoittamalla kestävyyttä, voimaa, nopeutta sekä liikkuvuutta. (Kalaja 2017, 171, 173.) Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen päämäärien tai tarkoitusten vuoksi (Käypä hoito 2015). Liikunnan harrastamisella tiedetään olevan positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun, parantaa elämänlaatua, kehittää muistia ja ongelmanratkaisukykyä sekä auttaa hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.) Liikunta vaikuttaa biologiseen-, sosiaaliseen- ja psyykkiseen kasvuun, kehitykseen sekä terveyteen myönteisesti joko suoraan tai välillisesti. Liikunta voidaan nähdä terveyttä edistävänä, kun se parantaa tai ylläpitää nykyistä terveyttä, edistää liikunnan elinikäistä jatkumoa, ehkäisee haitallisten tekijöiden ja valintojen esiintymistä elämässä sekä mahdollisia tulevia sairauksia. (Vuori 2017a, 146.)

Liikuntasuoritus alkaa tahdosta liikkua, tahtoa säätelee motorinen aivokuori. Motorisen aivokuoren viestejä muokkaa sensorinen aivokuori. Motoriselta aivokuorelta etenee käsky motorisille radoille, jotka vievät viestin lihaksille. Lihakset muuttavat käskyn liikkeeksi, jonka seurauksena lihasten jänteet sekä kehon luut liikkuvat. Näin saadaan liikettä myös niveliin, josta reseptoreiden

kautta keho vastaanottaa viestiä liikkeen laadusta. Viestien perusteella lihaksiin lähetettävää käskyä muokataan sensorisella aivokuorella sensoristen ratojen kautta. Sensorisen aivokuoren toimintaan vaikuttavat ympäristöstä ja omasta kehosta tehdyt havainnot sekä ihmisen psyyke. Tällöin liikuntasuoritus vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti. (Vuori 2017b, 23.)

Liikkuessa luuston massa, tiheys ja lujuus kasvavat, mikä ehkäisee osteoporoosia. Säännöllisellä liikunnalla lihasten voima ja kestävyys kehittyy. Näin liikunta vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitoon ja ehkäisyyn positiivisesti. Liikkuessa nivelten rustot saavat ravintoa ja nivelliikkuvuus kehittyy, mikä ehkäisee nivelrikkoa. Liikunta auttaa hahmottamaan oman kehon toimintoja sekä lisää liikkumisen varmuutta. Se lievittää jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Liikkuessa mieliala nousee ja unen laatu paranee. Fyysisen aktiivisuuden terveydelliset vaikutukset perustuvat siis aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin. Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin ovat kuitenkin monesti lyhytkestoisia ja niiden ylläpitäminen vaatii säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. (Vuori 2017b, 22–23) Fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus on kehon toimintojen ylläpitoon nähden liian vähäistä lihasten käyttöä (Käypä Hoito 2015). Pitkäaikainen liikkumattomuus altistaa erilaisille sairauksille ja lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä (Käypä hoito 2016).

5.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Säännöllinen liikunta tukee mielenterveyttä ja vaikuttaa ennaltaehkäisevästi mielenterveyteen (Partonen 2017, 509). Liikunnan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin, etenkin masennus- ja ahdistuneisuusoireiluun, on tutkittu jo pidemmän aikaa. COVID-19 pandemian aikana lisääntyneen ahdistus- ja masennusoireilun vuoksi liikunnan vaikutusta näihin on tutkittu enemmän. Tutkimuksissa näiden välinen yhteys on todettu vahvaksi, ja liikunta voikin vaikuttaa ehkäisevästi ahdistus- ja masennusoireiluun. (Wolf ym. 2021.)

Erityisen tärkeää on, että liikunta on itselle mielekästä ja kokonaisvaltaisesti terveyttä edistävää. Liikunta auttaa olemaan aktiivisempi myös arjessa ja suoriutumaan päivittäisistä askareista paremmin. (Partonen 2017, 509.) Ympäristön odotuksien kautta yksilön kokemukset muovautuvat ja liikunta voidaan kokea joko positiivisena tai negatiivisena (Ojanen & Liukkonen 2017, 220). Tutkimuksissa on esitetty useita havaintoja siitä, että liikunnalla voidaan torjua henkistä stressiä, vähentää masentuneisuutta ja tilanneahdistuneisuutta sekä parantaa itsearvostusta. Sillä voidaan hoitaa lieviä masennustiloja sekä ehkäistä masennustilojen syntymistä. (Vuori, Taimela & Kujala 2017, 670, 677.) Pitkäkestoinen, jatkuva ja säännöllinen liikunta voi tuottaa mielenterveydelle yhtä paljon positiivisia vaikutuksia kuin lääkitys, mikä kertoo liikunnan positiivisesta psyykkisestä vaikutuksesta. Liikunta vaikuttaa myös monen hormonin tuotantoon, se lisää kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiinin, kortikotrofiinin sekä kortisolin tuotantoa, ja niiden pitoisuuksien kasvu auttaa stressin hallintaa ja uni – valverytmin säätelyyn. Lisäksi se vaikuttaa aivojen hermosolujen kemialliseen viestintään. Liikunnan vaikutuksia voi selittää aivojen verenkierron voimistuminen liikuntasuorituksen aikana ja kehon lämpötilan nousu, joka lievittää ahdistuksen ja masennuksen oireita. Se vaikuttaa myös sympaattiseen hermostoon ja voi laskea sykettä, mikä saattaa helpottaa ahdistusoireita. (Partonen 2017, 510–511.)

Liikunnan yltäkylläinen lisääminen ei kuitenkaan lisää rajattomasti sen tuottamia vaikutuksia psyykkiselle hyvinvoinnille. Omaehtoisuus liikunnassa vaikuttaa myös liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin. Liikunta saattaa tuottaa negatiivisia tunteita silloin, kun se on esimerkiksi pakotettua tai sen suoritustapaan ei saa itse vaikuttaa. Tällaista tunnetta nuoret voivat kokea esimerkiksi koululiikunnasta. Yksilön sekä erilaisten liikuntasuositusten asettamat normit ohjaavat liikuntaan panostuksen määrää sekä yksilön kokemusta liikunnasta. Liikunnan tuottamaa psyykkistä hyvinvointia edistävät liikunnasta saatu mielihyvä sekä liikkumisen mielekkyys. Kielteiset kokemukset sekä hyödyttömyys altistavat negatiivisille tunteille. Siten voidaan todeta liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikuttavan toisiinsa. (Ojanen & Liukkonen 2017, 220, 226–227.) Masennuksen tavallisia oireita ovat aloitekyvyn menetys, tarmottomuus sekä passiivinen käyttäytyminen.

Tämän vuoksi masennuksesta kärsivä harrastaa säännöllistä liikuntaa harvemmin. (Partonen 2017, 509–510.) Toimintakyvyltään hyvinvoiva ihminen jaksaa toimia arjessa sekä liikkua, jonka tutkitut vaikutukset mielialaan ovat todistettuja. Psykkinen pahoinvointi voi siis kuitenkin heikentää ihmisen toimintakykyä ja vaikuttaa jaksamiseen negatiivisesti, mikä voi vähentää liikunnan määrää. (Ojanen & Liukkonen 2017, 220, 226–227.)

Fysioterapeutti tutkii ja havainnoi ihmistä psykofyysisestä näkökulmasta. Psykofyysinen fysioterapia on myös fysioterapian erikoistumisala. Sen mukaan ihmisen keho ja mieli toimivat kokonaisuutena. Psykofyysisessä fysioterapiassa keskitytään kehon kautta erilaisiin tunnetiloihin ja psyykkisiin oireisiin, mitkä ilmenevät kehon kautta. Kova kuormitus ja stressin lisääntyminen saattavat näkyä kehossa fyysisinä oireina. Joskus oireita saattaa olla vaikeaa tunnistaa ja tiedostaa, miten muuttuvat tunnetilat vaikuttavat kehon toimintaan. Näitä kehon toiminnan muutoksia voivat olla erilaiset jännitystilat, jotka lisäävät esimerkiksi lihasten jännittyneisyyttä tai muuttavat hengityselimistön toimintaa. Psykofyysisessä fysioterapiassa nämä mielletään hermostollisiksi muutoksiksi, jolloin autonominen hermosto ylikuormittuu. Tämä kuormittuminen saattaa vaikuttaa tunteisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Psykofyysisen fysioterapian menetelmillä pystytään havainnoimaan omaa kehoa ja tunnistamaan sen toimintoja ylikuormittuneisuuden aikana sekä löytää kivunhallinnan keinoja. Sen tarkoituksena on lisätä kehotietoisuutta ja antaa keinoja hallita stressiä sekä tarkastelemaan levon ja palautumisen tarvetta. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys, n.d.)

5.3 Liikunnan haitallinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunnasta voi myös tulla riippuvuus, jolloin se on pakonomaista. Tällöin ihminen ei huolehdi riittävästä levosta, joka altistaa myös fyysisille vammoille. Riippuvuus hämärtää oman terveyden rajoja ja saattaa altistaa jopa kiellettyjen aineiden käytölle. Liikuntariippuvuuden taustalla voi olla liikunnasta saatu mielihyvän tunne tai henkilön kaavamaisuus. Se voi myös olla keino pakoilla negatiivisia tunteita. (Partonen 2017, 510.) Itselleen armoton ihminen ei tyydy omiin

tuloksiinsa ja janoaa lisää uusia tavoitteita. Etenkin tällaisessa tilanteessa korostuu omien taitojen sekä ulkonäön vertailu muihin yksilöihin, joka on nykymaailmassa helpompaa esimerkiksi sosiaalisen median kautta. (Ojanen & Liukkonen 2017, 229.)

Syömishäiriöt anoreksia ja bulimia kuuluvat psyykkisiin sairauksiin. Niissä suhde ruokaan on vääristynyt ja ne altistavat aliravitsemukselle. Molemmissa häiriöissä runsas urheilu on yleistä. Syömishäiriöihin sairastumisen riski on kasvanut naisurheilijoilla, joiden lajeissa ulkonäkö sekä suoritusestetiikka on korostunut, esimerkiksi voimistelussa sekä lajeissa, joissa on painoluokkia kuten vapaaottelussa. Liikunnan yhteyttä syömishäiriöihin on selitetty sillä, että liikunnan aikana vapautuvat serotoniinilla ja opiaateilla on anorektinen vaikutus. Lisäksi paineet omasta kehosta sekä suoriutuminen urheilusuorituksessa voivat nostaa anoreksian riskiä. Syömishäiriö voi kehittyä niin ruokavalion kuin liikunnan muutoksellakin, esimerkiksi fyysinen loukkaantuminen voi laukaista syömishäiriön. Liikunnan positiiviset vaikutukset auttavat kuitenkin kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, joka auttaa painonhallintaa. Liikkuminen vahvistaa myönteistä minäkuvaa, joka ehkäisee syömishäiriöiden riskiä. (Laaksonen & Vuoritupa 2017, 75)

Vaikka liikunnalla ja erityisesti urheilulla on monia positiivisia vaikutuksia niin masennuksen ehkäisyyn ja yleiseen terveyden ylläpitoon, voi se aiheuttaa myös haittoja erityisesti nuoren elämään. Tämä korostuu etenkin kilpaurheilussa, joka saattaa vaatia nuoren erikoistumaan vain yhteen lajiin jo murrosiässä. Tämä voi lisätä rasitusvammoja ja uupumista. Se voi myös lisätä riskiä lopettaa urheiluharrastus kokonaan ja nuori voi erkaantua muista ikätovereistaan, urheilun otettua liiallisen vallan nuoren arjessa. Liikunnan harrastaminen voi vastoinkäymisten ja epäonnistumisten kautta luoda stressiä. Täydellisyyttä tavoittelevan nuoren elämässä nämä tunteet voivat korostua. Stressiä voi lisätä omat ja muiden vaatimukset onnistua niin urheilussa kuin koulussakin. Tämä voi ajaa nuoren ylikuormitustilaan. (Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

Ylikuormitus on seurausta alipalautumisesta. Alipalautumisen syynä voi olla liiallinen kuormitus, liian vähäinen palautumisaika, huono ravinto tai jokin sairaus,

jonka vuoksi palautumiskyky on heikentynyt. Alipalautuminen voi näkyä urheillessa alisuoriutumisenä, sillä se vaikuttaa kehoon hermostollisesti ja aineenvaihdunnallisesti. Ylikuormitustila voi olla lyhytaikainen 2–4 viikon mittainen tai pitkittynyt tila, joka on seurausta pidempiaikaisesta alipalautumisesta. Kilpaurheilussa lyhytaikainen ylikuormitustila on normaalia ja on yleensä seurausta intensiivisestä kilpailuun valmistavasta jaksosta. Pidempiaikainen ylikuormitustila taas on seurausta useasta eri osatekijästä. Pidempiaikaisesta ylikuormitustilasta palautuminen voi viedä jopa vuosia. (Uusitalo 2015.)

Ylikuormitustilan oireita ovat muutokset ruokahalussa ja unen laadussa, painon lasku, kiinnostuksen ja motivaation puute urheilua kohtaan, mielialanvaihtelut, alakuloisuus, ahdistus, masennus, kyynisyys, riittämättömyyden tunne, ärtyneisyys, viha, itsetunnon lasku, keskittymisvaikeudet, hajamielisyys, väsymys ja heikentynyt suorituskyky (Partanen & Keski-Rahkonen 2021). Ylikuormitustilan syntyyn vaikuttaa yksilöllinen sopeutumiskyky ja siihen nähden liiallinen fyysinen tai psyykinen kuormitus. Ylikuormitustila kehittyy huomaamattomasti, aineenvaihdunnan sekä hermoston toiminnan muutoksilla. Siihen vaikuttavat yksilölliset asiat, harjoitusintensiiteetin muutos, psyykkisten tekijöiden kasvu ja muut elämän muutokset. Ylikuormitustilan syntyä voidaan ehkäistä hyvällä itsetuntemuksella, sykkeen säännöllisellä seurannalla. Ylikuormitustila voi ilmetä niin huippu-urheilijalla kuin kuntoilijoillakin. (Uusitalo 2015.)

Fyysisen loukkaantumisen seurauksena nuori voi kokea jäävänsä yksin. Urheileva nuori voi kokea oman urheiluidentiteetin horjuvan, mikä saattaa kuormittaa nuorta henkisesti aiheuttaen ahdistusta ja masennusta. (Partanen & Keski-Rahkonen 2021.) Loukkaantumisen jälkeen voi esiintyä saman kaltaisia oireita kuin ylikuormituksessakin. Lisäksi nuori voi pelätä loukkaantumisen uusiutumisen riskiä ja epäillä omia taitojaan. Tämä saattaa heikentää itsetuntoa ja nuori voi menettää identiteettinsä. Loukkaantuminen saattaa laukaista myös esimerkiksi syömishäiriön. Positiivisen kognition, tunne- ja käyttäytymisreaktioiden tukeminen voivat auttaa loukkaantumisen käsittelyssä.

Tähän auttavat myös vertaistuki, muu sosiaalinen tuki sekä liikunnan harrastaminen loukkaantumisen rajoissa. (Reardon ym. 2019, 683.)

6 TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten näkemysten ja kokemusten kautta, miten mielenterveyden muutokset ilmenevät liikunnan harrastamisessa. Lisäksi selvitettiin, millainen yhteys liikunnan harrastamisella on näihin muutoksiin. Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli kerätä LiiTo-tutkimusryhmälle tietoa nuorten psyykkisen hyvinvoinnin merkityksestä liikunnan harrastamiseen, minkä avulla tutkimusryhmä voi kehittää lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia Varsinais-Suomessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville Varsinais-Suomessa asuvien, liikuntaluokalla opiskelevien 9.-luokkalaisten näkemyksiä sekä kokemuksia liikunnan harrastamisen ja mielenterveyden välisestä yhteydestä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset pohjautuivat opinnäytetyön tavoitteeseen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen käsitteet ahdistus- ja masennusoireilu pohjautuivat kouluterveyskyselyn kysymyksiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten ahdistus- ja masennusoireilu ilmenevät nuorten halussa liikkua?
2. Millainen yhteys psyykkisellä hyvinvoinnilla ja liikunnan harrastamisella on?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä sovellettiin laadullista eli kvalitatiivista aineistonkeruumenetelmää. Menetelmän käyttö oli perusteltua, kun tutkimuksessa haluttiin ymmärtää tutkimusilmiön ominaisuuksia ja merkitystä (Koppa 2021). Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus löytää totuutta tutkittavalle asialle, vaan löytää tutkittavasta tiedosta totuus ja luoda siitä ymmärrettävä kokonaisuus. Tutkittavien vastauksissa tulisi nousta esiin vastaajien omat kokemukset, joita he pitävät itselleen tärkeänä. (Vilkkä 2021, 120.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään metodeja, joilla tutkittavat voivat kertoa tutkittavasta aiheesta sellaisena, kun he sen todellisuudessa kokevat (Hirsjärvi ym. 2014, 164).

7.1 Aineistonkeruumenetelmä

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kirjoitelma. Kirjoitettujen dokumenttien käyttö vaatii, että kirjoittaja pystyy ilmaisemaan itseään mahdollisimman luonnollisesti. Menetelmää valittaessa tuli ottaa huomioon myös vastaajan ikä. Nuorilta haluttiin saada syvällisempää tietoa siitä, mitä he kokevat ja ajattelevat. Tällainen tieto on todella tärkeää, jotta ymmärretään yksilön ajatuksia ja tuntemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 96–97.) Saarikoski (2012) toteaa, että nuoret kertovat ikävistä asioista suuremmin, kun he saavat kirjoittaa sen anonymisti. Kirjoitelma mahdollistaa nuoria kertomaan avoimemmin tunteistaan kuin haastattelussa. Haastattelussa anonymiteettisyys katoaa, jolloin nuoret pelkäävät menettävänsä kasvonsa. (Saarikoski 2012, 60–61.)

Kirjoitelmalla pyrittiin saamaan mahdollisimman kokemusperäistä tietoa ja nuorten omia käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista ja liikunnan harrastamisesta. Kysymykset muotoiltiin kohderyhmälle ymmärrettävään muotoon sekä vastaamaan tutkimusongelmaa. Tutkimusongelma ratkaisee sen, millaisia taustatietoja vastaajilta kysytään. (Vilkkä 2021, 127–128, 131.) Taustatietoina

kysyttiin vain vastaajan sukupuoli sekä tämänhetkinen liikunta-aktiivisuus, jolloin tutkimusjoukosta saatiin tarkempi käsitys. Liikunta-aktiivisuudesta saatua tietoa ei hyödynnetty vastauksien analysoinnissa. Anonymiteetin turvaamiseksi ja aiheen arkaluonteisuuden takia ei kysytty tarkempia taustatietoja. Vilkan (2021) mukaan tutkimuskysymysten muotoilussa vältetään -ko ja -kö päätteisiä kysymyksiä, joihin tutkittavan on mahdollista vastata kyllä tai ei. Kokemusperäisiä vastauksia saadaan kysymyksillä, jotka alkavat sanoilla mitä, miksi, millainen ja miten. (Vilka 2021, 128.) Tutkittavat kirjoittivat kirjoitelman käsin paperille ja sen laajuudeksi määriteltiin enintään kaksi sivua. Esitestauksella testattiin ohjeistuksen toimivuutta ja kysymysten ymmärrettävyyttä. Esitestauksesta saadun palautteen pohjalta tehtiin varsinaiseen kirjoitelman ohjeistukseen vaadittavat muutokset. (Hirsjärvi ym. 2014, 204.) Esitestaus tehtiin kuudelle eri ikäisille henkilöille, jotka pystyivät samaistumaan tutkimuksen kohderyhmään.

7.2 Tutkimusjoukko

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusjoukoksi valitaan henkilöt, joilta voidaan olettaa saavan tietoa tutkittavasta asiasta (Vilka 2021, 135). Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeintä aineiston laatu eikä niinkään määrä. Aineiston suuruuden määrittää etenkin käytössä olevat resurssit, kuten tutkimukseen käytössä oleva aika ja raha. Tämän tutkimuksen tutkimusjoukon valinnassa hyödynnettiin harkinnanvaraista näytettä, joka antaa tutkijalle mahdollisuuden päättää, mitä harkinnanvaraisuus tarkoittaa. Menetelmän tarkoituksena on valita sopivat valintakriteerit tutkimusjoukolle. Valinnan edellytyksenä voi olla esimerkiksi ikä, itsensä ilmaisemisen taito, tieto tutkittavasta asiasta tai asuinpaikka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99.) Tutkimusjoukko valittiin toimeksiantajan toiveiden mukaan. Toiveiden perusteella valinta kohdistui lapsiin tai nuoriin, ja alueellisesti Varsinais-Suomeen. Kouluterveyskysely, johon tutkimuksen teoriatieto pohjautui, rajasi tutkittavien ikäluokan 8.–9.-luokkalaisiin. Tutkimusjoukko valittiin harkitusti edellyttäen, että osallistujat olivat 9. luokkalaisia ja opiskelivat liikuntaluokalla. Heiltä oletettiin saavan parasta tietoa psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen välisestä yhteydestä, koska

he joko urheilivat tai olivat urheilleet tavoitteellisesti. Lisäksi tässä iässä mieli sekä keho muuttuvat ja nuori alkaa pohtimaan oman toiminnan vaikutuksia yhteisöön ja siten nuori pystyy tulkitsemaan ajatuksiaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Tutkimusjoukoksi valittiin 9. luokkalaiset myös sillä perusteella, että he ovat täyttäneet 15 vuotta, eivätkä tarvinneet huoltajan suostumusta osallistuakseen tutkimukseen. Heidän tutkimiseensa ei myöskään tarvinnut pyytää eettistä ennakoarviointia. Nämä nopeuttivat tutkimuksen etenemistä. (Lagström ym. 2021, 40.) Harkinnanvaraisen näytteen avulla valittiin Varsinais-Suomessa sijaitsevasta kaupungista yksi koulu, jossa on liikuntaluokka.

7.3 Aineistonkeruun toteutuminen

Aineistonkeruu aloitettiin ottamalla yhteyttä harkinnanvaraisessa näytteessä valittuun kouluun, josta ei kuitenkaan saatu vastausta useista yhteydenotoista huolimatta. Tämän vuoksi otettiin yhteyttä toiseen kriteerit täyttävään kouluun. Tältä koululta varmistettiin tutkimuksen toteuttamismahdollisuudet ensin soittamalla koulun rehtorille. Opinnäytetyön tekijöitä ohjeistettiin kysymään tutkimuksen toteuttamisen mahdollisuutta suoraan koulun liikunnanopettajalta, sillä aineistonkeruu oli tarkoitus toteuttaa liikunnan- tai terveystiedontunnilla. Liikunnanopettaja selvitti suullisesti 9. luokkalaisten liikuntaluokalla opiskelevien nuorten halukkuutta osallistua tutkimukseen. Tästä joukosta vapaaehtoisia tutkimukseen osallistujia saatiin 21. Tämän jälkeen tutkimuslupahakemuksen ohjeen mukaan tutkimuslupahakemus lähetettiin koulun rehtorille. Hakemukseen liitettiin opinnäytetyön suunnitelma, saatekirje (Liite 1) sekä kirjoitelman ohjeistus (Liite 2). Tutkimuslupahakemus hyväksyttiin 25.3.2022, jonka jälkeen sovittiin päivä, jolloin aineistonkeruu toteutettiin. Ennen aineistonkeruuta liikunnanopettajaa pyydettiin lähettämään saatekirje tutkimukseen osallistujille ja heidän huoltajilleen. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen sisältö ja mihin tutkimuksesta saatuja vastauksia hyödynnettiin. Opinnäytetyön tekijät halusivat varmistaa tutkimuksen eettisyyden ja pyysivät koulua keräämään suostumuksen tutkimukseen osallistuneiden huoltajilta, jotta tutkittavien anonymiteetti säilyisi. Kaikkien tutkittavien huoltajat eivät olleet muistaneet antaa suostumusta

määräaikaan mennessä, joten ennen aineiston keruuta opettaja varmisti suostumuksen näiden oppilaiden huoltajilta.

Aineistonkeruuta varten tehtiin Power Point -esitys (Liite 3), joka esitettiin luokkahuoneessa ennen kirjoitelmien kirjoittamista. Esityksessä kerrottiin lyhyesti kirjoitelman ohjeistus sekä avattiin siinä olevat käsitteet. Esitys oli tutkimukseen osallistujien saatavilla kirjoitelman kirjoittamisen ajan. Opinnäytetyön tekijät hankkivat aineistonkeruuseen lyijykynät, pyyhekumit, konseptit sekä tulostivat kirjoitelman ohjeistuksen. Lisäksi he menivät koululle fyysisesti paikanpäälle ohjeistamaan kirjoitelman tutkittaville sekä keräämään aineistot. Kirjoitelman kirjoittamiseen oli varattu aikaa 45 minuuttia. Kirjoitelman kirjoittivat ne, jotka olivat suostuneet tutkimukseen ja saaneet siihen suostumuksen huoltajiltaan. Vastaajia oli yhteensä 21, joista 11 oli poikia ja 10 tyttöjä. Kirjoitettuaan kirjoitelman tutkittavat palauttivat paperiset kirjoitelmat kirjekuoreen, joka suljettiin aineistonkeruun päätyttyä.

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineisto säilytettiin vain toisen tutkijan luona, eikä sitä luovutettu missään vaiheessa ulkopuolisille. Aineiston analysointi kirjattiin Word-tiedostoon Turun ammattikorkeakoulun tarjoamassa turvallisessa tallennusympäristössä. Pelkistetyt ilmaisut tallennettiin tiedostona myös ulkoiselle kovalevyille. Analysoinnin jälkeen kirjoitelmat hävitettiin polttamalla. (Tietoarkisto n.d.)

Tutkimuksen sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää tutkittu aineisto, jolloin tulosten tarkastelu on johdonmukaisempaa ja luotettavampaa. Sisällönanalyysi jakautuu kahteen menetelmään, joita ovat aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja teorialähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–127.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Kerättävälle aineistolle ei ollut olemassa yleistettävää teoriapohjaa, jonka vuoksi aineistoa voitiin analysoida uutena tietona. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkoi aineistojen lukemisella. Aineistot luettiin molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta kolme kertaa, jonka jälkeen

aineisto kirjattiin koneelle. Tarkoituksena oli etsiä kirjoitelmista vastaukset kirjoitelmaohjeistuksessa annettuihin kysymyksiin. Vastauksista seulottiin pois ne asiat, jotka eivät vastanneet annettuihin kysymyksiin. Seuraavassa vaiheessa koneelle kirjatusta vastauksista etsittiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja jaoteltiin ne oikean tutkimuskysymyksen alle. Tämän jälkeen ilmaisut pelkistettiin, jolloin aineistoa pystyttiin tiivistämään. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen aineistosta löytyi kolme vastausta. Toiseen tutkimuskysymykseen vastauksia löytyi enemmän, jonka vuoksi niiden pelkistetyt ilmaukset värikoodattiin, niiden samankaltaisuuksien mukaan. Nämä pelkistetyt ilmaukset jaoteltiin kolmeen eri alaluokkaan, jotka määriteltiin vastauksien sisältöjen perusteella. Alaluokat yhdisteltiin, jolloin niistä muodostettiin yläluokat. Yhdistelyä jatkettiin, että saatiin ilmaisuille pääluokka.

Taulukko 3. Esimerkki alkuperäisilmauksen pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Olen ollut nyt muutaman viikon harjoituskiellossa, sillä stressi, ahdistus, ylikuormitus ja uniongelmat ovat aiheuttaneet niin pahan loppuun kulumisen, ettei harjoittelusta ole hyötyä, eikä kehitystä tapahdu.	Ahdistus- ja masennusoireilu ovat estäneet liikunnan harrastamisen.

Taulukko 4. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<p>Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet on rajoittanut liikkumistani sen tuomien ongelmien takia. Pidän taukoa treeneistä ja palaaminen oli vaikeaa.</p> <p>Varsinkin viime aikoina olen ollut hyvin väsynyt ja on ollut monta päivää, kun en olisi halunnut tai jaksanut lähteä treeneihin, sillä olen ollut hyvin väsynyt ja stressaantunut</p> <p>Olen ollut nyt muutaman viikon harjoituskiellossa, sillä stressi, ahdistus, ylikuormitus ja uniongelmat ovat aiheuttaneet niin pahan loppuun kulumisen, ettei harjoittelusta ole hyötyä, eikä kehitystä tapahdu</p>	<p>Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ovat rajoittaneet liikkumista.</p> <p>Ahdistus- ja masennusoireilu ovat vähentäneet motivaatiota liikkua.</p> <p>Ahdistus- ja masennusoireilu ovat estäneet liikunnan harrastamisen.</p>	<p>Ahdistus- ja masennusoireilu rajoittaa liikkumista</p> <p>Ahdistus- ja masennusoireilu estää liikunnan harrastamisen</p>	<p>Ahdistus- ja masennusoireilun haitalliset vaikutukset liikkumiseen</p>	<p>Ahdistus- ja masennusoireilun vaikutus liikkumiseen</p>

8 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Ahdistus- ja masennusoireilun vaikutus nuorten haluun liikkua

Osa nuorista koki psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden, kuten stressin, ahdistuksen, väsymyksen ja ylikuormituksen rajoittaneen tai jopa estäneen liikunnan harrastamisen. Suurin osa nuorista ei tunnistanut itsellään ahdistus- ja masennusoireilua eikä kokenut ahdistus- ja masennusoireilun vaikuttavan liikunnan harrastamiseen. Nuoret kuitenkin tunnistavat psyykkisen hyvinvoinnin rajoittavan liikunnan harrastamista lähipiirissä tapahtuneiden kokemusten kautta.

8.2 Psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen välinen yhteys

”Liikunnan harrastaminen on edistänyt useita kertoja omaa psyykkistä hyvinvointiani. Esimerkiksi jos on ollut huono päivä niin treeneissä kaikki arjen huolet ja murheet unohtuvat.”

”Joskus kilpaurheilu on todella raskasta fyysisesti ja psyykkisesti. Pitää pitää itsestään huolta, jotta jaksaa treenata.”

Vastauksia tulkittaessa ilmeni psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen välisen yhteyden olevan moniulotteinen. Näiden asioiden yhteys koettiin olevan kaksipuolinen, jota kuvailtiin edistäväksi tai haitalliseksi suhteeksi riippuen yksilön kokemuksista. Vastauksissa huomattiin yksilöllisyys, jolloin toisen vastaajan nimeämä haitallinen tekijä saattoi olla toisen vastaajan mielestä edistävä tekijä tässä suhteessa. Nuoret tunnistivat liikunnan harrastamisella olevan suuri merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Toisaalta liikunnan harrastamisen koettiin myös olevan stressitekijä ja psyykkistä osa-aluetta kuormittava tekijä nuorten arjessa varsinkin kilpaurheilutasolla. Mielentilalla ja koulustressillä ilmaistiin olevan vaikutusta esimerkiksi harjoituksissa onnistumisiin. Yhteyden koettiin korostuneen viimeisien vuosien aikana maailmanlaajuisen pandemian tuomien muutoksien takia.

8.2.1 Liikunnan harrastamisen rajoittaminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin

”Tuntui että vajoan maan alle, kun kaikki oli kielletty.”

”Karanteenijaksot kun joutui harjoittelemaan itsenäisesti, olivat todella vaikeita. Motivaatio ja halu kehittyä olivat miltein olemattomia.”

Vastauksissa kerrottiin pandemian seurauksena tulleiden rajoitusten vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen. Vastauksissa korostui pandemian aikana vähentyneet sosiaaliset kontaktit ja omatoimisen harjoittelun haasteet. Nuoret kokivat sosiaalisten kontaktien vähentymisen heikentävän psyykkistä hyvinvointia ja motivaatiota. Loukkaantumisten koettiin vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin. Se alensi mielialaa ja rajoitti harjoituksiin osallistumista.

8.2.2 Yhteisön merkitys nuorten liikunnan harrastamisessa

”Suurin haasteeni on kisapaineiden käsittely ja itseni vertaaminen muihin”

”Välillä kun on ollut paljon koulujuttuja ja muutenkin motivaatio kadoksissa on ollut vaikea mennä treeneihin, kun ei ole kiinnostanut.”

Liikuntaluokan koettiin tukevan liikunnan harrastamista sekä mahdollistavan koulun ja harrastuksen yhdistämisen. Suurin osa vastaajista korosti valmentajien ja vanhempien roolin merkitystä liikunnan harrastamisen luomien psyykkisten haasteiden käsittelyssä. Toisaalta osa koki valmentajien ja vanhempien vaatimuksien luovan paineita liikuntaharrastuksessa pärjäämisessä. Osa koki ajoittaisen opiskelukuormituksen siirtyvän stressin kautta liikunnan harrastamiseen ja vaikeuttavan keskittymistä. Lisäksi nuoret kokivat itsensä vertailun muihin urheilijoihin vaikuttavan psyykkisen hyvinvoinnin tasapainoon.

8.2.3 Liikunnan harrastamisen haitallinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

”Osittain huono henkinen puoli johtuu myös fyysisestä ylikuormituksesta”

Liikunnan harrastamisessa koetut paineet koettiin vaikuttavan omaan psyykkiseen hyvinvointiin. Omat ja muiden asettamat tavoitteet saattavat altistaa ylikuormitukselle, jolloin nuori liikkuu yli voimavarojensa. Nuoret kokivat kuormituksen tulevan treenien määrästä. Vastauksissa toistuvat liikunnan aiheuttamat paineet ja pakonomainen tarve osallistua treeneihin kehittyäkseen tai saavuttaakseen tavoitteitaan. Ylikuormituksen vaikutus jaksamiseen tunnistettiin.

8.2.4 Liikunta kohentaa nuorten mielialaa ja edistää jaksamista

”Pidän liikunnasta, silloin saan ajatukset muualle. Liikunta rentouttaa mukavasti kouluhommien ohella.”

Vastauksissa nousee esiin liikunnan tärkeys kokonaisvaltaisen jaksamisen kannalta. Nuoret huomioivat vastauksissaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin. Moni mainitsee liikunnan lievittävän stressiä ja auttavan irtautumaan arjen kuormituksesta. Liikunnasta saadut onnistumisen tunteet ovat olleet erityisen tärkeitä nuorille. Onnistumisen tunteiden kautta osa nuorista on pystynyt syrjäyttämään negatiiviset tunteet.

8.2.5 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

”Ulkoisilla tekijöillä on väliä, kun kehutaan vaikka valmentajan tai lähipiirin toimesta, niin se antaa lisää motivaatiota liikkua.”

Nuoret kokivat ulkoisten tekijöiden vaikuttavan motivaatioon liikkua. Muutos rutiineissa, kuten harrastuksen tauotus vaikutti motivaation laskuun. Nuoret mainitsivat tässä yhteydessä tukiverkoston ja valmentajan tuen tärkeyden motivaation ylläpidossa. Moni nuorista koki alentuneen motivaation heikentävän psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntoa. Nuorten motivaation lähtökohtana oli joukkueesta ja yhteisöstä saatu motivaatio. Useasti mainittiin myös yksilön hetkellisten voimavarojen vaikutus motivaatioon.

8.3 Johtopäätökset ja yhteenveto

Vastaajista 17 urheili kilpatasolla, 2 liikkui säännöllisesti ja 2 liikkui satunnaisesti. Kaikkien vastaajien suhde liikuntaan oli hyvällä tasolla. Moni oli urheillut koko elämänsä ja piti liikuntaa tärkeänä asiana elämässä. Vastauksista huomattiin, että nuorten oli haasteellista tunnistaa psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä omassa käytöksessään. Vastauksissa toistuu psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkit, mutta nuoret eivät kuitenkaan suoraan miellä niitä psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkeiksi. Tämän vuoksi omien ajatusten sekä tuntemusten sanoittaminen vastauksissa saattoi olla monelle nuorelle haastavaa. Hetkellisen stressin, väsymyksen, ahdistuksen ja alipalautumisen erottaminen pidempiaikaisesta oireilusta saattaa olla vaikeaa murrosiän tunnemuutosten keskellä. Nuoret kuitenkin tunnistavat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyden erilaisten asioiden kautta.

Eryteisesti sosiaalisten kontaktien koettiin olevan tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Ympäristön ja yhteisön tuki korostui vastauksissa. Myönteisenä asiana koettiin, että yhteisö ja ympäristö mahdollisti ja tuki liikunnan harrastamista. Lisäksi yhteisön ja ympäristön tuki auttoi psyykkisten haasteiden käsittelyssä. Yhteisön luomien paineiden sekä kuormitustekijöiden miellettiin kuitenkin heikentävän nuoren psyykkistä hyvinvointia, vaikka ympäristö tukisi harrastamista. Sosiaalisten suhteiden luonne nuoren, yhteisön ja hänen vanhempiansa välillä vaikuttavat liikunnan harrastamisen mielekkyyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Myös koululla koettiin olevan tärkeä rooli liikunnan harrastamisessa ja nuoren arjen kokonaisuormituksen huomioimisessa. Opiskelun ja erityisesti kilpaurheilun yhteensovittaminen koettiin ajoittain haasteelliseksi. Liikuntapainotteinen koulu sai kuitenkin tässä suhteessa positiivista kannatusta. Opiskelun aiheuttama stressi saattoi vaikeuttaa keskittymistä treeneissä, mutta liikunnan koettiin myös vähentävän koulustressiä. Liikunnan harrastamisen koettiin tukevan kouluarkea, mutta ajoittaisen koulukuormituksen kasvaessa se koettiin myös haitallisena tekijänä. Kultaisen keskitien löytäminen tässä suhteessa saattaa olla haastavaa, mutta yhteisön tuki on nuorille tässäkin asiassa tärkeää.

Omien rajojen tunnistaminen ja terveellisen liikunnan määrän tiedostaminen voivat heikentyä nuoruudessa ja vertailu muihin saattaa korostua. Nuoret kertoivat halusta olla parempia kuin muut kilpakumppanit tai luokkakaverit. Tällöin joko omien tai toisten asettamien tavoitteiden eteen saatettiin tehdä töitä jopa ylikuormitukseen saakka. Yksilöllisen liikuntamotivaation tarkastelu onkin todella tärkeää. Liikunnasta saatujen onnistumisen tunteiden koettiin edistävän psyykkistä hyvinvointia ja kohentavan itsetuntoa. Tämän koettiin myös vaikuttavaan mielentilaan myönteisesti. Liikunnan aikana tulleet epäonnistumisen tunteet koettiin liittyvän muutenkin huonosti menneeseen päivään. Tämä myös vahvistaa päätelmää siitä, että nuorten on vielä haastavaa tarkastella psyykkisen hyvinvoinnin tilaa ja erotella hetkelliset mielentilan muutokset pidempiaikaisesta mielentilan laskusta.

Liikunnan harrastamisen rajoittaminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja siihen tulisi kiinnittää erityisen paljon huomiota nuorten kohdalla. Kun liikunnan harrastamisen mahdollisuutta rajoitetaan, nuoret saattavat kokea jäävänsä yksin. Huomiota tulee kiinnittää esimerkiksi COVID-19 pandemian kaltaiseen tilanteeseen, jossa erityisesti ohjattua liikunnan harrastamisen mahdollisuutta rajoitetaan sekä yksilöllisiin tekijöihin, kuten sairastumiseen sekä loukkaantumisiin. On tärkeää huomioida, että erityisesti kilpaurheilua harrastava nuori voi kokea koko elämänsä muuttuvan tällaisessa tilanteessa. On kuitenkin haastavaa sanoa, onko tässä suhteessa vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin liikunnan rajoittamisessa vai sosiaalisten kontaktien rajoittamisessa. Nuoret kuitenkin korostavat vastauksissaan sosiaalisia kontakteja, mutta asian tarkastelu vaatisi lisätutkimuksia.

Vastauksista voidaan päätellä, että psyykkisen hyvinvoinnin tilalla on vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Suurin osa vastaajista ei kuitenkaan tunnista itsellään ahdistus- ja masennusoireilua, joka olisi vaikuttanut heidän liikunnan harrastamiseensa. Nuorten kohdalla on tärkeä pohtia liikunnan harrastamisen syitä ja niiden vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Nuoret tunnistavat ja kokevat liikunnan kautta saaduilla sosiaalisilla suhteilla olevan suuri vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea mahdollistamalla

liikunnan harrastaminen jokaiselle lähtökohdista riippumatta. Liikuntapaikkojen saavutettavuus sekä niiden kunnossapito nousivat vastauksissa nuorille tärkeiksi. Niiden koetaan myös tukevan psyykkistä hyvinvointia.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimus toteutettiin hyvien eettisten tutkimuskäytäntöjen mukaan. Tutkittavat olivat vapaaehtoisia ja heiltä kysyttiin suostumus osallistua tutkimukseen. He saivat tutkimuksesta tietoa saatekirjeellä ennen kuin he tekivät päätöksen osallistua tutkimukseen. Saatekirje lähetettiin myös infokirjeenä tutkittavien huoltajille. Tutkimus oli mahdollista keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Tutkittavien henkilötietoja ei kerätty ja näin heidän henkilöllisyytensä pysyi anonyyminä. Taustatietoina kysyttiin vain sukupuoli ja liikunta-aktiivisuus. Sukupuolta käsittelevässä kysymyksessä otettiin huomioon muunsukupuoliset. Tutkittavilta ei kysytty heidän omaa kokemustaan ahdistus- ja masennusoireilusta aiheen arkaluonteisuuden vuoksi. Mikäli kirjoitelmissa olisi noussut esiin oireiluun viittaavaa tai muuta mikä olisi nostanut tutkijoiden huolen, olisi asiasta ilmoitettu koululle. Anonymiteettisyyden vuoksi oikea yksilö olisi voinut kuitenkin jäädä huomaamatta. Tutkittavat olivat yli 15-vuotiaita, jonka vuoksi tutkimusta varten ei tarvinnut tehdä tutkimuseettistä lausuntopyyntöä. Tämä tieto varmistettiin Turun ammattikorkeakoulun tutkimuseettisen toimikunnan jäseneltä. Kirjoitelman ohjeistuksen kysymyksiä esitestauksella varmistettiin, että tutkittavilta kysyttäisiin vain haluttua asiaa. Näin vahvistettiin tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus kerättiin opettajan toimesta ryhmätilanteessa, jolloin ryhmäpaine on voinut vaikuttaa yksilön osallistumiseen. Sen vuoksi eettisyyttä lisättiin pyytämällä tutkittavilta sekä heidän huoltajiltaan suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Suostumus pyydettiin yksilöltä koulun toimesta anonymiteetin säilyttämiseksi ja yksilöllä oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksen luotettavuutta edistää se, että aineistonkeruun menetelmä ja toteutus sekä aineiston käsittely ja analysointi ovat kuvattu selkeästi opinnäytetyössä. Aineistonkeruun ja analyysin tutkijat toteuttivat yhdessä, jolloin tulosten tulkinnassa näkyy molempien tutkijoiden näkemykset ja tulkinnat. Koko tutkimusprosessin ajan säilytettiin hyvä keskusteluyhteys tutkijoiden välillä.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidessa otetaan huomioon tutkijoiden henkilökohtainen kokemus ja sen vaikutus tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa saatavassa tiedossa ei koskaan vältytä esitiedoilta, mitä tutkijoilla on aiheesta. (Puusa & Juuti 2020, 347–348.) Tämän tutkimuksen sisällönanalyysiin saattoi vaikuttaa opinnäytetyön tekijöiden aikaisempi tietämys tutkitusta aiheesta. Alaluokat määriteltiin ennen luokittelua, sillä jo aineistoa lukiessa vastauksissa nousi esiin tietyt teemat, jotka ohjasivat luokittelua.

Tutkimuskysymysten ja tutkimusjoukon perusteella valittiin tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Menetelmällä onnistuttiin saamaan tutkimusjoukolta syvällisempääkin tietoa aiheesta. Vastauksista saatu tieto oli kuitenkin tutkittavien oma tulkinta kirjoitelma ohjeistuksen kysymyksistä, eikä se mahdollistanut tarkentavien kysymysten esittämistä tutkijoiden puolelta. Tällöin tieto on saattanut jäädä osittain puutteelliseksi tai tutkittavat eivät ole vastanneet suoraan kysymyksiin, mikä on saattanut vaikuttaa tuloksiin. Tutkimustilanteessa esitetyssä Power Point -esityksessä määriteltiin tutkimuksessa esiintyvät käsitteet. Tällä sekä kirjoitelman ohjeistuksen esitestauksella pyrittiin edistämään aineistonkeruumenetelmän luotettavuutta, jotta kysymyksien tulkinta olisi mahdollisimman yhtenäinen.

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että tutkijat itse saapuivat toteuttamaan aineistonkeruun. Tutkittaville kerrattiin suullisesti tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja ohjeistus. Tutkimusympäristö pidettiin rauhallisena ja vastaajille annettiin rauha työstää vastaustaan. Opinnäytetyön tekijät eivät antaneet tutkimustilanteessa lisäohjeita, kirjoitelman ohjeistuksen ja Power Point -esityksen lisäksi. Luotettavuutta heikensi luokahuoneessa toteutettu tutkimistilanne, jolloin osa vastaajista kirjoitti vastauksen nopeammin ja palautettuaan kirjoitelman he olivat pääsevänsä luokasta aikaisemmin pois. Opettaja ohjeisti nuoria jäämään paikalleen, koska tutkimuksen tekoon oli varattu kaikille sama aika. Rauha rikkoontui hetkellisesti, kun valmiina olevat nuoret yrittivät keksiä vaihtoehtoja tekemistä. Tämän vuoksi kaikilta tutkittavilta ei välttämättä saatu kunnollisia vastauksia tutkimuskysymyksiin, joka saattoi heikentää tulosten luotettavuutta.

Tutkimustulokset vastaavat osittain haluttua asiaa. Nuoret kertovat liikunnan harrastamisen vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin tukemalla sitä sekä joissakin tilanteissa myös heikentävän psyykkistä hyvinvointia. Psyykkisen hyvinvoinnin koetaan myös vaikuttavan liikunnan harrastamiseen estämällä ja tukemalla sitä. Vastauksista ei kuitenkaan voida suoraan sanoa juuri liikunnan tai psyykkisen hyvinvoinnin olevan avaintekijä, vaan vastauksissa koetaan sosiaalisten suhteiden olevan suurin muutostekijä. Nuorten voi myös olla haastavaa tunnistaa kaikkia tunteita itsestään ja aiheetta tulisikin tutkia lisää vielä erilaisella tutkimusmenetelmällä, kuten haastattelulla, jolloin nuorilta pystyttäisiin kysymään tarkentavia kysymyksiä sekä haastamaan heidän omaa ajatteluaan. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vähäiset vastaukset voivat johtua siitä, ettei tutkimusjoukolla ollut tarpeeksi omaa kokemusta ahdistus- ja masennusoireilusta. Kirjoitelman kysymyksiä muotoilulla pyrittiin kuitenkin saamaan myös nuorten ajatuksia aiheesta, vaikka omaa kokemusta ei olisikaan.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää myös laajemmin nuorten kanssa työskennellessä. Koska tuloksissa ei löydetä suoraan verrannollista yhteyttä pelkästään liikunnan vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin, on tulokset siirrettävissä myös muihin harrastuksiin. Vastauksissa toistuvan sosiaalisten kontaktien vaikutusta voidaan tarkastella ja verrata erilaisten muuttujien suhteen. Tämän tutkimuksen tuloksien samankaltaisuuksien vuoksi on mahdollista saada samankaltaisia tuloksia samanlaisilta tutkimusjoukoilta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valittiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön teko aloitettiin keskustelemalla toimeksiantajan kanssa heidän toiveistaan. Opinnäytetyön toimeksiantajan, LiiTo-tutkimusryhmän vetäjä, toimi myös opinnäytetyön ohjaajana, jolloin keskusteluun oli helppo yhdistää työn toteutuksen ja aikataulullisten asioiden pohdintaa. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, koska aiheesta haluttiin saada syvällisempää tietoa ja ymmärtää ilmiötä nuorten näkökulmasta. Alkuun aihetta oli hieman haastavaa rajata. Aiheen valintaan vaikutti tieto koronapandemian vaikutuksista liikunnan harrastamisen muutoksiin ja kouluterveyskyselyn huolestuttavat tulokset nuorten mielenterveyden heikkenemisestä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b). Kohderyhmäksi valittiin liikuntaluokalla opiskelevat nuoret, koska he urheilivat tai olivat urheilleet säännöllisesti ja heiltä saataisiin todennäköisesti tietoa koronapandemian vaikutuksista liikunnan harrastamiseen. Kohderyhmäksi olisi haluttu nuoria, joilla oli mielenterveysongelmia. Huoleksi nousi se, olisiko tutkimukseen saatu vapaaehtoisia nuoria, jotka avoimesti kertoisivat mielenterveysongelmistaan. Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuneilta ei myöskään voitu kysyä esimerkiksi mielenterveyden diagnooseista. Tämän ja aikaresurssien takia päädyttiin tarkastelemaan aihetta liikuntaluokkalaisten näkökulmasta. Opinnäytetyön tekijät halusivat tutkia ajankohtaista aihetta ja kokemukset omien psyykkisten tekijöiden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen toimivat motivaationa tutkia aihetta.

Fysioterapeutti tarkastelee ihmistä kokonaisuutena, jolloin psyykkisen hyvinvoinnin teoreettinen hallinta ja sen tulkitseminen on tärkeää fysioterapeutin työssä (Suomen Fysioterapeutit 2016, 6). Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusta ihmisen fyysiseen hyvinvointiin opitaan fysioterapiakoulutuksessa vain rajallinen määrä. Tiedolla pystyisi kuitenkin kohtamaan ja auttamaan yksilöitä moniulotteisemmin. Tietoa voisi hyödyntää erilaisten asiakkaiden kanssa, heidän iästään tai tavoitteistaan riippumatta. Nuoret ovat haastava ikäryhmä, etenkin

murrosiän tuomien haasteiden vuoksi, sillä nuoret vielä etsivät omaa paikkaansa maailmassa ja eivät välttämättä osaa vielä sanoittaa tuntemuksiaan (Marttunen ym. 2013, 7–10). Kuten vastauksista huomattiin psyykkisellä hyvinvoinnilla, on nuorten kohdalla vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Fysioterapiassa myös murrosikäisen kuntoutuksen suunnittelussa täytyisi muistaa ottaa huomioon eri osa-alueiden kuormitus. Fysioterapeuttina tulee olla tietoinen väestön hyvinvoinnin muutoksista ja osata reagoida niihin (Fysioterapian ydinosaminen 2016, 17, 20.) Fysioterapeutti on liikkumisen, toimintakyvyn ja terveyden edistämisen asiantuntija, jonka tavoitteena on edistää jokaisen mahdollisuutta osallistua aktiivisesti arjen toimintoihin (Suomen Fysioterapeutit, n.d). Fysioterapian näkökulmasta opinnäytetyöstä saadulla tiedolla voidaan ennaltaehkäistä psyykkisen hyvinvoinnin tuomien haasteiden vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Toimeksiantajan kaltaisessa tutkimusryhmässä asiantuntijana työskennellessä fysioterapeutti voi hyödyntää tietoa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämisessä.

Tutkimuksen alussa pohdittiin tapaa, miten nuorilta saataisiin tietoa luotettavimmalla tavalla. Ohjaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta päädyttiin keräämään aineistoa kirjoitelman muodossa. Tämä osoittautui kohtuullisen harvinaiseksi aineistonkeruumenetelmäksi, jonka vuoksi aikaisempia esimerkkejä tällaisen aineistonkeruun toteutuksesta oli haastavaa löytää. Aineiston keruu onnistui käytössä olleilla resursseilla, koska aineistosta saatiin poimittua syvällisiä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelussa ei välttämättä olisi noussut esiin samanlaisia asioita kuin kirjoitelmissa, sillä haastattelussa nuoret olisivat menettäneet anonymiteettisyytensä ja siten he eivät olisi kertoneet henkilökohtaisista asioistaan kovinkaan helposti (Saarikoski 2012, 60–61). Haastattelulla olisi voinut saada syvällisempää ja tarkempaa tietoa toteuttamalla haastattelun useaan kertaan, luoden luottamussuhteen haastattelijan sekä haastateltavan välillä. Haastateltavalta olisi voinut kysyä tarkentavia kysymyksiä ja vastaukset olisivat voineet olla kattavampia. Kirjoitelmissa näkyy vastaajien omat tulkinnat kirjoitelman kysymyksistä. Kirjoitelman ohjeistuksessa pyrittiin luomaan tarpeeksi laajat ja neutraalit kysymykset, ettei ohjeistus rajaisi liikaa tutkittavien vastauksia ja pohdintaa

aiheesta syntyisi myös kysymysten ulkopuolelta. Ohjeistuksessa ei myöskään haluttu käyttää leimaavia sanoja kuten ahdistus- ja masennusoireilu, joita esiintyi opinnäytetyön tutkimuskysymyksissä.

Tutkimuksessa haasteena oli se, millä tutkimusjoukko kerättäisiin. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi tutkimusjoukon valintatavaksi päädyttiin ottamaan harkinnanvarainen näyte. Lisäksi tutkittavien valintakriteerejä rajattiin aiemmin suunnitellusta, jotta vastaajiksi valikoituisi ne yksilöt, joilta voitiin olettaa saavan aiheesta omakohtaisia vastauksia (Vilkkä 2021, 135). Harkinnanvaraisen näytteen käyttö oli perusteltua, koska tutkittaville oli määritelty toimeksiantajan ja teorian pohjalta tiettyjä kriteerejä. Harkinnanvaraisen näytteen perusteella etsittiin valintakriteereistä täyttäviä kouluja, joissa oli valintakriteerit täyttäviä oppilaita. Opinnäytetyön tekijät päättivät ottaa yhteyttä yhteen kouluun, joka oli kohtuullisen matkan päässä. Tutkimuksen toisena haasteena oli vastauksen saaminen ensimmäisestä koulusta. Tästä koulusta ei saatu vastausta muutaman viikon aikana, muistutusviesteistä huolimatta. Sen vuoksi otettiin yhteyttä seuraavaan kouluun, josta saatiin myöntävä vastaus ja aktiivinen vastaanotto. Kolmantena haasteena oli aineistonkeruupäivän sovittaminen molempien opinnäytetyön tekijöiden kalentereihin.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön onnistui hyvin eikä suunnitelmasta jouduttu juurikaan poikkeamaan. Tavoitteet saavutettiin ja tutkimuskysymyksiin löydettiin vastauksia. Opinnäytetyön tekijöiden vähäinen kokemus tutkimustyöstä teki opinnäytetyön teosta haastavaa, mutta palkitsevaa. Opinnäytetyön tekoa hankaloitti tekijöiden koulunkäynti ja harjoittelut, jolloin tekijät joutuivat tauottamaan työskentelyä opinnäytetyön parissa. Tutkimuksen teko saattoi keskeytyä viikoiksi aikataulullisten haasteiden vuoksi.

Opinnäytetyössä haluttiin luoda tietoisuutta nuorten psyykkisten hyvinvoinnin muutoksien vaikutuksista liikunnan harrastamiseen. Opinnäytetyö osoittaa sen, miten tärkeää on huomioida nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Nuorten liikunnan harrastamisen tukemisessa on muistettava yksilöllisyys sekä psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat. Etenkin kun COVID-19 pandemian kaltainen tilanne on horjuttanut nuorten psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista (Aalto-Setälä,

2021). Liikunnalla pystytään myös vaikuttamaan positiivisesti nuorten jaksamiseen sekä hyvinvointiin (Vuori 2017a, 145–147). On kuitenkin tärkeää muistaa liikunnan negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja oppia tunnistamaan näitä piirteitä nuoressa. Yhteisöllisyyttä, tuen saatavuutta sekä liikuntapaikkojen runsautta on tuettava sekä pyrittävä kehittämään näitä tulevaisuudessa. Jatkossa aihetta voitaisiin tutkia vielä tarkemmin, selvittämällä miten alueen liikuntamahdollisuudet vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Olisi myös ajankohtaista tutkia, miten esimerkiksi psyykinen hyvinvointi otetaan huomioon nuorten liikunnallisessa harrastustoiminnassa. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, millaisia negatiivisia tuntemuksia liikunnan harrastaminen aiheuttaa niille nuorille, jotka eivät liiku tavoitteellisesti sekä miten näitä mahdollisia negatiivisia vaikutuksia pystyttäisiin estämään.

Lähteet

Aalto-Setälä, T.; Suvisaari, J.; Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys –Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: Helsinki, 1–4. Viitattu 6.1.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Duncan, M.; Riazi, N.; Faulkner, G.; Gilchrist, J.; Leatherdale, S & Patte, K. 2022. The association of physical activity, sleep, and screen time with mental health in Canadian adolescents during the COVID-19 pandemic: A longitudinal isotemporal substitution analysis. PubMed. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36156917/>

Eeriksson, C. 2019. Mental health trends and role of the school. Teoksessa L. Kolouh-Söderlund; L. Hertzberg; J. Hadnagy & L. Walke. Adolescent Health in the Nordic Region – Health promotion in school settings. Nordic Welfare Centre, 9–13. Viitattu 20.9.2022 <https://nordicwelfare.org/fi/publikationer/adolescent-health-in-the-nordic-region-health-promotion-in-school-settings/>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. Painos. Porvoo: Bookwell Oy, 164,204.

Huttunen, M. 2018. Masennus ja motivaatio. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 22.9.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14644>

Isometsä, E. 2021a. Mitä ahdistuneisuushäiriöt on? Teoksessa J. Lönnqvist.; M. Henriksson.; M. Marttunen. & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 364.

Isometsä, E. 2021c. Depression ja masennuksen käsitteet. Teoksessa J. Lönnqvist.; M. Henriksson.; M. Marttunen. & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 319.

Isometsä, E. 2021d. Masennustilan ja toistuvan masennuksen diagnoosi. Teoksessa J. Lönnqvist.; M. Henriksson.; M. Marttunen. & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 319.

Isometsä, E.; Koponen, H. & Taiminen, T. 2021b. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist.; M. Henriksson.; M. Marttunen. & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 363.

Kalaja. S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 171 & 173.

Kestilä, L.; Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.) 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 14/2020. Viitattu 11.11.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>

Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 145. Viitattu 1.10.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf s. 68-74

Koppa, Jyväskylän yliopisto 2021. Laadullinen tutkimus. Viitattu 3.12.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Käypä Hoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 2.12.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Käypä Hoito 2016. Liikunta. Viitattu 21.12.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Laaksonen, D. & Vuoritupa, M. 2017. Liikunta, energiankulutus ja ravitseminen. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 75.

Lagström, H.; Pösö, T.; Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2021. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Verkkojulkaisuja 162. Nuorisotutkimusseura ry. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/lasten_ja_nuorten_tutkimuksen_etiikka_web.pdf

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. 15-18-vuotiaiden persoonallinen kehitys. Viitattu 19.10.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Marttunen M.; Huurre T.; Strandholm T. & Viialainen R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas: 25 THL/2013, 7–10. Viitattu 20.11.2021 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>

Mieli Ry. 2021a. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 19.10.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mieli Ry. 2021b. Yleistä mielenterveyden häiriöistä. Viitattu 19.10.2022. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/>

Mieli Ry. 2022. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 20.10.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>

Mieli Ry. 2022a. Kolmoiskriisissä kohti nuorten hyvinvointiohjelmia. Viitattu 5.11.2022. <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelmia-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/>

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–216, 220, 223, 226–227, 229.

Onnettomuustutkintakeskus 2021. Koronaepidemian ensimmäinen vaihe Suomessa vuonna 2020. 15–32, 50, 56 Viitattu 2.9.2022 https://www.turvallisuustutkinta.fi/material/collections/20210630071110/7RRUvNDBZ/P2020-01_Korona.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. 9, 13–5, 32-33 Helsinki. Viitattu 21.11.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d. Liikuntaindikaattorit. Viitattu 4.10.2022 <https://okm.fi/liikuntaindikaattorit>

Opetushallitus 2014. Perusteet. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 17.10.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/530525>

Partanen, J. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät. Suomen lääkäri-lehti. Vuosikerta. 76, Nro 22, Sivut 1403–1408. Viitattu 2.11.2022 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/333171>

Partonen, T. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 509–511

Puusa, A. & Juuti, P. 2022. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 347-348 E-kirja. Gaudeamus Oy.

Reardon, C. L.; Hainline, B.; Aron C. M.; Baron, D. Baum, A. L. Bindra, A. Budgett, R. Campriani, N.; Catsadelli-Maia, J. M.; Currie, A. Derecensky, J. L.; Glick I. D.; Gorkzynski, P. Goutteborge, V. Grandner, M. A.; Han, D. H.; McDuff, D.; Mountjoy, M.; Polat, A.; Purcell, R.; Putukian, M.; Rice, S.; Sills, A.; Stull, T.; Swartz, L.; Zhu, L.J. & Engerbretsen, L. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med 2019; 53:683. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31097450/>

Saarikoski, H. 2012. Mistä on huonot tytöt tehty? Toinen korjattu painos. Helsinki: Kulttuuriosuuskunta Patruuna, 60–61.

Suomen Fysioterapeutit. 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. 6, 17, 20. Viitattu 5.11.2022.

<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen Fysioterapeutit. N.d. Mitä on fysioterapia? Viitattu 20.11.2022.

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>

Suomen Olympiakomitea n.d. Yläkoulut. Viitattu 7.9.2022

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>

Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. N.d. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Menetelmät ja hyödyt. Viitattu 25.11.2022. <https://psyfy.net/>

Telama, R. & Polvi, S. 2017. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628-632.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 2.9.2022

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Liikuntasuositukses. Viitattu 18.10.2022.
https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukses#Liikuntasuositukses_lapsille_ja_nuorille

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Viitattu 11.11.2021
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601465&mittarit_0=200138&mittarit_1=199398&mittarit_2=403070&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d. Kouluterveyskysely. Viitattu 20.12.2021
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 19.10.2022
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyskirjasto Duodecim. 2016. Murrosikä. Viitattu 19.10.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02194>

Tietoarkisto n.d. Aineiston hallinnan suunnittelu. Viitattu 16.12.2021
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/aineistonhallinnan-suunnittelu/>

Tison, G. H.; Avram, R.; Kuhar, P.; Abreu, S.; Marcus, G. M.; Pletcher, M. J. & Olgin, J. E. 2020. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. Viitattu 20.9.2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7384265/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi, 96–97, 121–127.

Turun Ammattikorkeakoulu 2021. LiTo- Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori. Viitattu 19.11.2021. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/liito-liikkuva-ja-toimintakykyinen-lapsi-ja-nuori/>

Turun kaupunginhallitus 2018. Strategiset ohjelmat. Viitattu 6.1.2022
https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/strategiset_ohjelmat_v2.1.pdf

Turun yliopisto. 2020. Koronakriisin negatiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten oppimiseen, koulutukseen ja hyvinvointiin pitkällä aikavälillä voidaan minimoida. Tiedote 20.5.2020. Viitattu 15.11.2022
<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/koronakriisin-negatiivisia-vaikutuksia-lasten-ja-nuorten-oppimiseen>

Uusitalo A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 5.11.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12901>

Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 68–75. Viitattu 15.9.2022 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 15, 24. Viitattu 2.9.2022 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Viides, päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 120–128, 131, 135.

Vorma, H.; Rotko, T.; Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 14–16 Viitattu 22.12.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vuori I. 2017c. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618,625–626.

Vuori I. 2017a. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–147.

Vuori I. 2017b. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 22–24.

Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. 2017. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa I. Vuori; S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim,

Wolf, S.; Seiffer, B.; Zeibig, J.; Welkerling, J.; Brokmeier, L.; Atrott, B.; Ehring, T. & Barreto Schuch, F. 2021. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. Viitattu 20.11.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8060908/>

World Health Organization 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 15 Viitattu 8.10.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. 2022a. Mental health: strengthening our response. Viitattu 19.10.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. 2022b. Physical activity. Viitattu 10.10.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Liitteet

SAATEKIRJE

Arvoisa oppilas

Olemme Isabella Denks ja Jutta Hakkola. Opiskelemme Turun ammattikorkeakoulussa fysioterapeuteiksi. Koulutukseen sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyömme aiheena on yhteys liikunnan harrastamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä: 9. luokkalaisten näkemyksiä aiheesta. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Liito eli liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori tutkimusryhmän kanssa, jonka tavoitteena on edistää lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia Varsinais-Suomessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2021 teettämän kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisten kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus ja masennusoireilu on lisääntynyt verrattuna vuoden 2019 kyselyn tuloksiin. Haluamme selvittää vastauksienne avulla, miten nämä tulokset vaikuttavat psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen väliseen yhteyteen. Vastauksistanne saatua tietoa hyödynnetään Liito-tutkimusryhmän toiminnassa.

Opinnäytetyön aineisto kerätään kirjoitelman avulla. Aineiston keräämiseen olemme saaneet luvan koulun rehtorilta 25.03.2022. Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kirjoitelman kysymyksiin. Toivomme että vastauksessasi painottuu sinun näkemyksesi ja kokemus aiheesta. Mikäli vastauksissa ilmenee, että vastaaja on vaaraksi itselleen tai muille, olemme veloitettuja kertomaan asiasta eteenpäin. Jos sinulla herää ajatuksia aiheesta, joista haluaisit keskustella, otathan yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan.

Vastauksesi käsitellään täysin luottamuksellisesti ja valmiissa opinnäytetyössä sinua ei voida tunnistaa vastaajaksi. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa vuoden 2022 loppuun mennessä. Kirjoitelmissa saatuja vastauksia hyödynnetään vain tässä opinnäytetyössä. Aineiston analysoinnin jälkeen kirjoitelmat hävitetään.

Työtämme ohjaa tutkimusryhmän vetäjä ja fysioterapian lehtori Niina Katajapuu, sähköposti: niina.katajapuu@turkuamk.fi. Mikäli sinulla herää kysyttävää tutkimuksesta voit olla yhteydessä meihin. Yhteystietomme löytyvät saatekirjeen alaosasta. Vastaamme kysymyksiin mielellämme.

Sinun vastauksesi on meille tärkeä, kiitos osallistumisestasi!

Isabella Denks
Fysioterapeuttiopiskelija
isabella.denks@edu.turkuamk.fi

Jutta Hakkola
Fysioterapeuttiopiskelija
jutta.hakkola@edu.turkuamk.fi

Kirjoitelma kokemuksistasi sekä näkemyksistäsi psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan harrastamisen välisestä yhteydestä

Vuonna 2021 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisten psyykinen oireilu on lisääntynyt verrattuna vuoden 2019 kyselyyn (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Haluamme selvittää tämän opinnäytetyöhöme liittyvän kirjoitelman avulla, miten psyykinen oireilu mahdollisesti vaikuttaa liikunnan harrastamiseen.

Kirjoitelman ohjeistus:

Kirjoitelma tehdään nimettömänä, konseptille kirjoittaen. Vastaus saa olla vapaamuotoinen, max. 2 sivun pituinen. Vastaukset käsittelemme luottamuksellisesti ja tulemme hyödyntämään niitä vain opinnäytetyötämme varten. **Pohdi ja kirjoita näkemyksiäsi sekä kokemuksiasi** siitä, millaisia vaikutuksia psyykkisellä hyvinvoinnilla on liikunnan harrastamiseen sekä millaisia vaikutuksia liikunnan harrastamisella on psyykkiseen hyvinvointiin. Vai onko näillä asioilla mielestäsi vaikutusta toisiinsa ollenkaan? Pyri vastaamaan kirjoitelmassasi **ainakin** alla oleviin kysymyksiin ja **perustelet näkemyksesi**. Muista, ettei kysymyksiin ole olemassa oikeaa vastausta.

- Millainen suhde sinulla on liikuntaan?
- Millaisia muutoksia COVID-19 pandemia on mahdollisesti tuonut liikunnan harrastamiseesi? Miten nämä muutokset ovat vaikuttaneet psyykkiseen hyvinvointiisi?
- Millaisissa tilanteissa psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ovat rajoittaneet tai edistäneet haluasi liikkua tai harrastaa liikuntaa?
- Millaisissa tilanteissa liikunnan harrastaminen on rajoittanut tai edistänyt psyykkistä hyvinvointiasi?
- Miten koet ulkoisten tekijöiden vaikuttavan liikunnan harrastamiseesi? (esimerkkejä ulkoisista tekijöistä: sosiaalinen media, liikuntasuosittukset, lähipiiri ja valmentaja)
- Mitkä tekijät asuinalueellasi tukevat sinun liikunnan harrastamistasi? Voisiko liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia kehittää asuinalueellasi?

Olen:

Liikunta-aktiivisuutesi:

Tyttö

Kilpaurheilija (Urheilee kilpatasolla)

Poika

Harrastelija (Liikkuu säännöllisesti)

Muu

Kuntoilija (Liikkuu satunnaisesti)

Mikäli sinulla herää kysymyksiä tähän kyselyyn liittyvistä aiheista, joista haluaisit keskustella, otathan yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan.

Kiitos vastauksistasi!

Kirjoitelma

Tervetuloa vastaamaan
opinnäytetyöhömmme liittyvään
kirjoitelmaan!

Turun ammattikorkeakoulu
Fysioterapia -opinnäytetyö
Isabella Denks & Jutta Hakkola

Ohjeistus

- Kirjoita maksimissaan 2 sivua.
- Pohdi ja kirjoita näkemyksiäsi sekä kokemuksiasi vastaamalla kysymyksiin, mutta voit kirjoittaa myös pohdintoja kysymysten ulkopuolelta.

Käsitteet:

- Psyykinen oireilu: Ahdistuneisuus, masentuneisuus, stressi. Nämä voivat ilmetä väsymyksenä, fyysisenä lamaanumisena sekä urheilun aikana suorituksen heikkenemisellä.
- Psyykinen hyvinvointi: Kyky toimia stressaavissa tilanteissa ja hahmottaa omat voimavarat. Tähän vaikuttaa uni, lepo, sosiaaliset suhteet, liikunta ja ravitsemus. Tekemällä itsestä hyvältä tuntuvia asioita, huolehdiit psyykkisestä hyvinvoinnistasi.
- KIITOS VASTAUKSISTA!