



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TUIJA TAIPALUS

Liikunnan vaikutus nuoren mielen- terveyteen

”Kyselytutkimus Raumanmeren yläkoulun yh-
deksännen luokan oppilaille”

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Taipalus, Tuija: Liikunnan vaikutus nuoren mielenterveyteen-Kyselytutkimus Raumanmeren peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaille
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2023
Sivumäärä: 44

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa nuoren mielenterveyttä tukevista ja kuormittavista tekijöistä. Opinnäytetyössä tarkasteltiin erityisesti liikunnan merkitystä nuoren hyvinvoinnin tukena.

Tavoitteena oli saada lisää tietoa nuoren liikuntaan motivoivista tekijöistä murosikässä olevilta nuorilta, jotta saataisiin lisää tietoa siitä mikä tukisi liikunnan jatkuvuutta aikuisuuteen.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja tutkimus teetettiin verkkokyselynä Raumanmeren peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaille. Kysymykset esitettiin suljettuina ja sekamuotoisina kysymyksinä. Kyselyllä kartoitettiin mielenterveyttä kuormittavia ja tukevia tekijöitä, nuorten liikuntatottumuksia, liikunnan motivaatiotekijöitä ja merkitystä, kiusaamisen kokemuksia liikunnan yhteydessä sekä nuorten ruutuajan käyttöä.

Tutkimuksessa saadut tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Nuoren hyvinvointi rakentuu turvallisesta ja terveellisestä perusarjesta. Uni, ruoka, liikunta, ystävät ja perhe olivat tutkimustulosten mukaan nuorelle merkityksellisimmät hyvinvointia kohentavat tekijät. Hyvinvointia kuormitti edellä mainittujen asioiden puute elämässä. Suurella osalla tutkimukseen vastanneista koulupaineet oli mielenterveyttä kuormittava tekijä.

Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan lähes jokainen yhdeksäsluokkalaisten harrastaa liikuntaa, valtaosa heistä yli kolme kertaa viikossa. Tärkeimmät syyt harrastaa liikuntaa ovat hauskuus, siitä saatu hyvä mieli, kaverit ja onnistumisen kokemukset. Suurimmat syyt lopettaa liikuntaharrastus olivat toinen laji, lajin sopimattomuus itselle, valmennus, harrastemäärän liiallinen ajankäyttö, kuormittavuus ja vaativuus.

Näiden tulosten valossa useampi nuori voisi jatkaa liikuntaharrastustaan, jos harrastukseen käytettävä aika ja vaativuus pysyisi kohtuullisena ja valmennukseen panostettaisiin enemmän. Säännöllisen liikunnan jatkuvuudella aikuisuuteen voitaisiin saavuttaa mittavia positiivisia kansanterveydellisiä tuloksia. Liikkumattomuudesta aiheutuvat kustannukset yhteiskunnalle ovat yli 3 miljardia euroa vuodessa (Vasankari ym., 2018, s. 3).

Avainsanat: hyvinvointi, mielenterveyden tukeminen, liikunta, liikkumattomuus, drop-out ilmiö

Abstract

Taipalus, Tuija: The impact of physical activity on the mental health of a young person- Survey for students in the 9th grade of the Raumanmeri Comprehensive School

Bachelor's thesis

Degree programme in Social Services

May 2023

Number of pages: 44

The purpose of this thesis was to collect information on the factors supporting and burdening the mental health of a young person. The thesis examined the importance of physical activity in support of the well-being of young people.

The aim was to learn more about the motivational factors of young people's physical activity from young people in puberty in order to learn more about what would support the continuity of physical activity in adulthood.

The thesis was conducted as a quantitative study and the study was commissioned as an online survey for students in the ninth grade of Raumanmeri comprehensive school. Questions were asked as closed and mixed questions. The survey identified factors that burden and support mental health, sports habits among young people, motivational factors and importance of physical activity, experiences of bullying in connection with physical activity and the use of plaid time for young people.

The results of the study were in line with previous studies. The young person's well-being is built on a safe and healthy basic everyday life. According to research, sleep, food, exercise, friends, and family were the most relevant factors for improving the well-being of young people. Well-being was burdened by the lack of these things in life. A large proportion of those who responded to the study had school pressures as a burden on mental health.

According to the results of the study, almost every ninth grader engages in physical activity, most of them more than three times a week. The most important reasons for exercising are fun, the good sense of it, the friends, and the experiences of success. The main reasons for stopping physical activity were another sport, the incompatibility of the sport for itself, coaching, excessive use of time, loadiness and modesty.

In the light of these results, more young people could continue their exercise activities if the time spent and the modestness of the hobby were to remain reasonable and more invested in coaching. The continuity of regular physical activity could lead to substantial positive public health outcomes. The cost of mobility to society is over EUR 3 billion per year (Vasankari ym., 2018, s. 3).

Keywords: well-being, mental health support, exercise, immobility, drop-out phenomenon

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	6
2.1 Nuorten mielenterveys.....	7
2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt.....	7
3 LIIKUNTA HYVINVOINNIN TUKENA	8
3.1 Liikuntakasvatuksen ja harrastamisen vaikutus aikuisuuden liikuntatottumuksiin	9
3.2 Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys	11
3.3 Harrastustoiminnan yhteiskunnallinen tukeminen	11
4 LIIKUNTA HYVINVOINTIA HEIKENTÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ.....	12
4.1 Mitkä tekijät johtavat liikkumattomuuteen	12
4.2 Sosiaalinen media ja pelillisuus	13
4.3 Drop-out ilmiö	14
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS	16
5.1 Tutkimuksen taustaa	16
5.2 Tutkimuksen tarkoitus.....	17
5.3 Tutkimuksen toteutus	17
5.4 Eettisyys ja luotettavuus	18
6 TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1 Liikuntatottumukset	20
6.2 Mielenterveys	24
6.3 Kiusaaminen.....	26
6.4 Ruutuaika	27
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
8 POHDINTA	31
LÄHTEET:.....	34
LIITE 1: SAATEKIRJE	38
LIITE 2: KYSELYLOMAKE	39

1 JOHDANTO

Mediassa ja erilaisissa tutkimuksissa on lähivuosina paljon tutkittu ja analysoitu nuorten liikuntatottumusten vähenemistä ja samalla mielenterveysongelmien kasvua. Sosiaalinen media ja pelaaminen, sekä yleisesti teknologian kehittyminen on muokannut käyttäytymistämme ja liikkumistamme merkittävästi lähivuosina erityisesti nuorten keskuudessa.

Liikunta vaikuttaa ihmiseen tutkitusti mielenterveyttä tukevana tekijänä ja liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös muistin kehittymiseen ja oppimiseen (UKK-instituutti, 2021.) Liikunnan merkitys on ihmiselle yksilöllinen. Kun liikuntaa mietitään sosialisaaion silmin, muuntuu ihmisen liikuntasuhde ympäristön vaikutteista läpi elämän (Vanttaja, 2017, s. 17.) Ympäristö vaikuttaa laajasti liikunnallisen identiteettimme kehittymiseen ja tapamme suhtautua liikuntaan, joten tarkastelen tässä opinnäytetyössä nuorten liikuntaharrastuksia myös yhteiskunnallisessa kontekstissa sekä liikuntakasvatuksen merkitystä harrastuksissa ja koululiikunnassa.

Mielenterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys koostuu vuorovaikutussuhteista, turvaverkosta ja sosiaalisesta tuesta, henkilön yksilöllisistä tekijöistä sekä kulttuurillisista arvoista. Myös yhteiskunnan rakenteet ja resurssit vaikuttavat mielenterveyden rakentumiseen. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 12.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta nuoren hyvinvointia uhkaavista tekijöistä ja mielenterveyttä tukevista tekijöistä. Tarkastelen tässä yhteydessä erityisesti liikunnan merkitystä mielenterveyttä tukevana tekijänä ja liikunnassa koettua osallisuutta, mielekkyyttä, kiusaamista, kilpailuhenkisyttä sekä liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Tavoitteena on saada lisää tietoa siitä, mitkä tekijät saivat ihmiset harrastamaan liikuntaa läpi elämän.

Opinnäytetyön osana toteutan Google Forms verkkokyselyn Raumanmeren yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaille. Kyselylomakkeessa kysytään

nuoren liikuntatottumuksiin ja liikuntamotivaatioon liittyviä kysymyksiä. Kysymyksillä pyritään selvittämään myös nuoren mielenterveyttä tukevat ja kuormittavat seikat. Tarkastelen opinnäytetyössäni myös sosiaalisen median ja pelaamisen mahdollisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin ja liikuntatottumuksiin, joten kysely sisältää myös muutaman kysymyksen nuoren ruutuajasta.

2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista ja tasapainosta. Omaan mielen terveyttä voi ylläpitää syömällä terveellisesti, liikkumalla ja nukkumalla tarpeeksi. (Erkko, 2019, s. 29.) Hyvään mielenterveyteen kuuluu tunne oman elämän hallinnasta, hyvä itsetunto, mielekäs toiminta, optimismi, sosiaaliset suhteet, sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. (Mielenterveyden edistäminen - THL, 2021). WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 10)

Mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja on siten niin yksilöllinen, kuin yhteisöllinenkin asia. Yhteiskunnassa tehdyt päätökset vaikuttavat keskeisesti mielenterveyteen. Tehokkaita yhteiskunnallisia keinoja mielenterveyden edistämiseksi ovat vanhemmuuden ja perheen vuorovaikutuksen tuki, turvallisemman lapsuuden takaaminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen, alkoholin saatavuuden rajaaminen, kiusaamisen ja kaltoinkohtelun kitkeminen, työelämäosallisuus, työyhteisöjen kehittäminen ja köyhyyden ehkäiseminen. (Wahlbeck ym., 2017, s. 985, 987.)

Mielenterveys on hyvinvointia tukeva voimavara ja sitä voidaan tukea, sekä vahvistaa eri tavoilla. Tällaisia keinoja ovat hyvän itsetunnon ja hyvinvoinnin tukeminen, terveelliset elämäntavat, tasapaino fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa, ja emotionaalisessa terveydessä, selviytymistaitojen

kehittäminen, joustavuus, elinympäristön ja asumisolosuhteiden tukeminen, sekä elämänlaadun ja tyytyväisyyden parantaminen. (THL, 2021; Erkko & Hannukkala, 2019, s. 14.)

2.1 Nuorten mielenterveys

Mielenterveyden perusta luodaan varhaislapsuudessa ja nuoruudessa turvallisen kasvun myötä. Hyvä mielenterveys näkyy kykynä osoittaa erilaisia tunteita, kykynä sopeutua ja hyväksyä muutoksia, sekä kykynä ratkaista ristiriitoja. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös kyky huolehtia itsestään ja osallisuus omaan elämään liittyvissä asioissa, sekä kyky hakea tarvittaessa tukea vaikeiden asioiden kanssa. Mielenterveys ilmenee myös ihmissuhdetaidoissa, taitona rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta, taitona tunnistaa itselle merkityksellisiä asioita, sekä niiden hyödyntäminen voimavarana. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 15, 30–31.)

Biologisen perimän tutkimukset ovat osoittaneet, että ympäristö ja osallisuuden kokemukset kotona ja muissa lapsuuden ympäristöissä vaikuttavat mielenterveyden edistämiseen vahvasti, geeniperimästä riippumatta. Vanhemmuuden taidot, perheen voimavarat ja yleistilanne kotona vaikuttavat oleellisesti mielenterveyden rakentumiseen. Vanhemmuuden tueksi on kehitetty monenlaisia tukimuotoja ja -menetelmiä, jotta mielenterveys- ja käytösongelmia, sekä niiden ylisukupolvisuutta voitaisiin välttää. Kodin lisäksi myös muut kasvatusympäristöt ovat merkityksellisiä terveen mielen edistämisessä. Esimerkiksi koululla on erityinen merkitys kasvun tukemisessa, jos kodin olosuhteet ovat epäsuotuisat tai toisinpäin. Kouluihin onkin kehitetty vaikuttavia menetelmiä tukemaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä sekä mielenterveyttä. (Wahlbeck ym., 2017, s. 987–988.)

2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuoruudessa tapahtuva kehitys vaikuttaa merkittävästi aikuisuuden terveyden, elintapojen, sekä mielenterveyden häiriöiden muodostumiseen.

Nuoruudessa omaksutut elintavat ja tottumukset, kuten suhtautuminen liikuntaan, päihteisiin ja ruokailuun vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ajattelemme näistä asioista aikuisena. (Marttunen ym., 2013, s. 9.)

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat melko yleisiä, ne ovat nuoruusiän tärkein sairausryhmä ja aiheuttavat valtaosan nuoren sairautteen liittyvästä toimintakyvyn ja elämänlaadun alenemisesta (Patel ym. 2007, viitattu lähteessä Kaltiala-Heino, 2010, s. 107). Eri tutkimusten mukaan 20–25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde- ja käytöshäiriöt. Noin puolilla nuorista, joilla on mielenterveyshäiriö, on samanaikaisesti useampi häiriö. Murrosiän normaaliin kehitykseen kuuluu alakuloisuutta, tämä ei kuitenkaan aiheuta sujumattomuutta arkielämässä. Mielenterveyshäiriöön taas viittaa se, että nuori eristäytyy ystävistään, ei suoriudu koulusta ja arjesta tavallisesti, tai nuori alkaa käyttäytymään tavallisesta poiketen. (Marttunen ym., 2013, s. 11.) Nuoruusiän kehityksen aikana ilmaantuvat useat vakavammat mielenterveyden ongelmat, kuten psykoosit ja mielialahäiriöt (Kaltiala-Heino, 2010, s. 108).

3 LIIKUNTA HYVINVOINNIN TUKENA

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on lisätä fyysistä kuntoa ja esimerkiksi sosiaalisuutta. Liikunta on hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille ja ehkäisee useita elintapasairauksia. (THL, 2022.)

Liikunta vaikuttaa oleellisesti ihmisen subjektiiviseen hyvinvointiin kunnon kohenemisen ja sairauksien riskitekijöiden ehkäisyn lisäksi. Liikunta kohentaa mielialaa ja antaa positiivisia elämyksiä, kokemuksia ja tunteita. Vaikutukset mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat fysiologisia vaikutuksia enemmän. Liikunnan tiedetään vaikuttavan stressiin sekä mielialan laskuun myönteisesti ja liikunnan on myös todettu vaikuttavan oppimiseen ja muistin kehittymiseen suotuisasti. (UKK-instituutti, 2021.)

Liikunta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystävyyden ja läheisyyden kokemuksia, mikä tukee minäkuvan ja identiteetin kehittymistä, sekä vahvistaa motivaatiota ja kiinnostusta liikkua. Liikunta voi merkitä myös irtiottoa arjesta ja rentouttavaa omaa aikaa, jolloin saa olla yksin. (UKK-instituutti, 2021.)

Säännöllisesti liikkuvalla ihmisellä on parempi mielenterveys, kuin satunnaisesti liikkuvalla ihmisellä. Liikunta ehkäisee ongelmia ja lisää mielen hyvinvointia. Liikkumisen ei tarvitse olla kovin vaativaa tai intensiivistä, jotta saavutetaan mielenterveydelle kohentavia vaikutuksia. Varsinkin liikuntaa harrastamattomilla jo pienikin liikunnan lisäys vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin myönteisesti. Sosiaalinen kanssakäyminen yhdistettynä liikkumiseen tehostaa liikunnasta saadun hyvinvoinnin vaikutusta. (Wahlbeck ym., 2017, s. 989–990.)

Lapsi oppii lähiympäristöltään, eli perheeltä, ystäviltä ja koulusta yhteiskunnalliset normit. Erilaiset liikunnan muodot ovat tärkeä sosiaalistumisympäristö. Liikunnan avulla on helppo järjestää erilaisia vuorovaikutustilanteita. Myös erilaiset ristiriitatilanteet kuuluvat urheiluun, jolloin nuori joutuu ratkaisemaan tilanteen sosiaalisia ja eettisiä taitojaan harjoittaen. (Miettinen, 2000, s. 60–61.)

3.1 Liikuntakasvatuksen ja harrastamisen vaikutus aikuisuuden liikuntatottumuksiin

Suomessa on toteutettu Liikkuva koulu ohjelmaa vuodesta 2010 alkaen ja toiminta on kehittynyt ja laajentunut asteittain koko ajan. Toiminnan ydinajatus on lisätä koulupäiviin liikettä ja vähentää istumista sekä lisätä lasten ja nuorten osallisuutta ja aktiivisuutta. (Liikkuva koulu, 2023.) Liikkuva koulu ohjelmaa on toteutettu kouluissa vuosina 2015–2018 valtion rahoittamana hallituksen kärkihankkeena ja se on onnistunut hyvin. Ohjelman tavoitteena on ollut tuoda tunti liikuntaa jokaiseen päivään. Peruskouluissa on myös vuodesta 2016 alkaen toteutettu Move-mittauksia, joita tehdään laajojen terveystarkastusten yhteydessä. Testeistä saadut tulokset ovat osoittaneet lasten ja nuorten

olevan oletettua huonommassa kunnossa. Suomessa nuorten liikunnan määrä on riittämätön ja sitä tulisi 2020-luvulla lisätä asteittain, jotta saavutettiin toivottu kehitys fyysisen kunnan kasvussa, sekä pohja liikunnallisen elämäntavan luomiseen. (Valtioneuvosto, 2018, s. 20–21.)

Liikunta tukee lapsen ja nuoren psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteellinen liikuntaharrastus ja kilpaurheilu kehittävät itsesääätelytaitoja, eli taitoa kohdata hankalat tunteet, rauhoittua tai aktivoida oma vireystila. Pitkäjänteinen, sitkeä toiminta kehittyy, kun nuori oivaltaa oman toiminnan vaikutukset taitojen ja tavoitteiden saavuttamisessa. Liikuntaharrastuksessa voi saada ystäviä ja saada kokemuksia yhteenkuuluvuudesta osallisena yhteisöä. (Ahto & Kaski, 2021.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilutoiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla on todennäköisemmin paremmat sosiaaliset taidot, parempi itseluottamus, sekä terveellisemmät elämäntavat, kuin lapsilla ja nuorilla, jotka eivät urheile. Myös negatiiviset tunteet, pettymykset, ristiriitatilanteet, johtavuus ja johdettavana oleminen kuuluvat urheiluun. Harrasteympäristö on ohjattu, sekä turvallinen paikka harjoittaa kaikenlaisia tunteita, mikä kehittää nuoren mahdollisuuksia tunnistaa omat kykynsä, tarpeensa ja rajansa. (Ahto & Kaski, 2021.)

Kun lapsi oppii myönteisten ja monipuolisten kokemusten kautta, hän saa positiivisen käsityksen itsestään ja mahdollisuuksistaan liikkujana. Kilpailullisuus ja tavoitteellisuus luovat hyvän pohjan kehittyä lajissa, mikäli lapsen perustarpeet otetaan harrastuksessa huomioon. Kun lapsi kokee tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi omana itsenään, kokee oppivansa ja kehittyvänsä, sekä kokee olevansa osa yhteisöä, lapsi voi hyvin. (Ahto & Kaski, 2021.) Lapsen liikunnallinen kyvykkyys on yhteydessä liikunta aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset ovat suhteessa liikunnan jatkuvuuteen. (UKK-instituutti, 2021.)

3.2 Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Jokaisella on oikeus liikuntaan jo osana perustuslakia. Ihmisellä on oikeus saada nautintoa, mielihyvää ja positiivisia kokemuksia liikunnasta. Liikunnasta on yhteiskunnallisesti ja tutkitusti merkittävää hyötyä usean kansansairauden, kuten diabeteksen, ylipainon, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sekä mielenterveyden ongelmien hoidossa ja ehkäisyssä. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti myönteisellä tavalla hyvinvointiin ja on edellytys lasten ja nuorten terveille ja turvalliselle kehitykselle sekä kasvulle. Liikunta on oleellinen osa yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointityötä, jonka tavoitteena on kaventaa edellä mainittuja eroja eri väestöryhmien välillä. (”Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta”, 2018, s. 15–17.)

3.3 Harrastustoiminnan yhteiskunnallinen tukeminen

Suomen hallitus on vuonna 2017 puoliväliriihessä asettanut tavoitteeksi pyrkiä vähentämään nuorten syrjäytymistä. Yhtenä toimenpiteenä on turvata jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen. Tätä kutsutaan harrastustakuuksi, jonka avulla ehkäistään ylisukupolvisia syrjäytymistä, vahvistetaan lasten ja nuorten itsetuntoa, tuetaan oppimista ja parannetaan koulussa viihtymistä. (Valtioneuvosto 2017, viitattu läheteessä Haanpää & Salasuo, 2019, s. 8.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta on valmisteltu strategia harrastamiselle, missä on linjattu harrastustakuun ja sen mukaisen toiminnan painopistealueita ja hallitusohjelmatavoitteita vuosille 2019–2023. Raportin toimenpidehdotukset on suunnattu erityisesti ministeriöille, kunnille ja kolmannelle sektorille. (Ranto ym., 2019.)

Harrastukset ovat tärkeä osa lasten ja nuorten elämää. Harrastuksissa on kyse mieleisestä tekemisestä, kaverisuhteiden vaalimisesta, itsensä kehittämisestä, omista unelmista ja vahvuuksien löytämisestä sekä vuorovaikutuksesta valmentajan, opettajan tai ohjaajan kanssa. Lapsille ja nuorille on

yhä tärkeämpää myös omatoiminen harrastaminen. Harrastus on lapsen ja nuoren valinta viettää vapaa-aikaansa mielekkäästi. Harrastaminen tukee parhaimmillaan perheitä vahvistamalla yhdessäoloa ja tekemistä. Harrastaminen edistää lasten ja nuorten osallisuutta yhteiskunnassa. (Ranto ym., 2019.)

4 LIIKUNTA HYVINVOINTIA HEIKENTÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ

Urheilussa henkisen hyvinvoinnin riskitekijöitä ovat liiallinen pyrkimys huippusuorituksiin, yksipuolisuus ja varhainen erikoistuminen, stressi, paineet, liiallinen kilpailujännitys, uupuminen ja liiallinen harjoittelu, drop-out, epävarmuuden sietokyky sekä loukkaantumiset ja niiden vaikutus identiteettiin. (Ahto & Kaski, 2021)

Suomessa valtaosa lapsista liikkuu ryhmässä yhdessä muiden lasten kanssa. Mikäli lapsi jää ryhmässä ulkopuoliseksi, se saattaa vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehitykseen ja mielenterveyteen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ryhmän toimintatavoilla voi olla osuutta hyväksytyksi tulemisen ja torjumisen kokemuksiin. (UKK-instituutti, 2021.)

Liikuntaan voi kehittyä riippuvuus, jolloin toiminnasta tulee pakonomaista, eikä liikkumisesta voi pitää taukoa esimerkiksi väsymyksestä ja sairasteluista huolimatta. Tällaiseen riippuvuuteen voi johtaa mm. liikunnasta saadut elämykset, mielihyvät, rutiinit, turvallisuus, vaativuus tai tunteiden hallinta. (UKK-instituutti, 2021.)

4.1 Mitkä tekijät johtavat liikkumattomuuteen

”Liikkumattomuus aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa, menetettyinä työpanoksina, ikääntyneiden hoivakuluina, syrjäytymisenä sekä sosiaalietuuksien kasvuna” (Valtioneuvosto, 2018, s. 16).

Harrastamiskustannukset ovat kasvaneet voimakkaasti, minkä vuoksi kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuutta haluamansa harrastamisen piirissä (OKM 2016, viitattu lähteessä Haanpää & Salasuo, 2019, s. 8–9). Useat harrastukset ovat rakenteeltaan hyvin kilpailukeskeisiä ja tavoitteellisia, mikä on aiheuttanut jo hyvin varhaisessa iässä lasten ja nuorten ulkopuoliseksi joutumista, harrastustoiminta lopetetaan jo keskimäärin 11 ikävuotena (Blomqvist ym., 2019 viitattu lähteessä Haanpää & Salasuo, 2019, s. 9).

Kun ohjattu harrastaminen loppuu varhaisessa vaiheessa, mahdollisuudet edistää hyvinvointia ja tukea kasvua jäävät rajalliseksi. Murrosiän alkaessa myös sosiaalisen hyödyn merkitys liikuntakasvatuksessa korostuu voimakkaammin. (Haanpää & Salasuo, 2019, s. 9.)

Kouluterveyskysely-tutkimuksen mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten viikoittainen liikuntamäärä on lisääntynyt tai pysynyt samana vuodesta 2017 vuoteen 2019. Lisääntymisestä huolimatta 27 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaista nuorista kertoi kyselyssä harrastavansa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa, WHO:n suositusten ollessa tunti hengästyttävää, tai kaksi tuntia kevyttä liikuntaa päivässä. (THL, 2020.)

4.2 Sosiaalinen media ja pelillisuus

Nykyajan lapsia ja nuoria voidaan kutsua diginatiiveiksi, koska valtaosa heistä on kasvanut digitaalisten palveluiden ja internetin päivittäisten palveluiden ulottuvilla (Kokko ym., 2019, s. 17). On hyvin tyypillistä, että vuorovaikutus kavereiden kanssa tapahtuu internetin ja erilaisten sovellusten välityksellä kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen rinnalla (Ebrand group Oy, 2022). Eri-laiset liikunnanseurantalaitteet ja älylaitesovellukset ovat tavallisia ja ruutu-aikaa kertyy useasta eri lähteestä. Monilla älylaitteilla on hyviä kehittäviä vaikutuksia, mutta niiden runsaalla käytöllä taas on terveyteen sekä välittömiä, että välillisiä vaikutuksia. Voimassa olevien suositusten mukaan ruutu-aika on korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Kokko ym., 2019, s. 17.)

Hakasen ym. (2019, s. 67) teettämässä lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksessa todetaan, että ruutu-aika on vahvasti yhteydessä liikkumiseen. Tulokset osoittavat, että lapsi tai nuori, joka liikkuu epäsäännöllisesti, viettää myös enemmän aikaa ruudun ääressä. Toisaalta sosiaalinen media voi tukea liikunnan harrastamista, kun oma harjoitus voidaan jakaa sosiaalisessa mediassa. Liikunnasta on tullut kaupallisempaa sosiaalisen median vuoksi ja samalla sosiaalinen media tukee individualismia liikuntaharrastamisessa (Salmikangas, 2021, s. 27).

Nuorten sosiaalisen median käytöstä tehdyn tutkimuksen mukaan nuorista 97 % käyttää älypuhelimellaan sosiaalisen median palveluita, suosituimpina WhatsApp, Youtube, Instagram, Spotify, Snapchat ja Tiktok. Kyselyn keski-verta 19.2-vuotias nuori käyttää viikossa Internetiä 35–42 tuntia, joista sosiaalisessa mediassa noin 15–20 tuntia viikossa. 34 % kyselyyn vastanneista nuorista oli kokenut sosiaalisessa mediassa jonkinasteista kiusaamista ja 74 % oli todistanut seksuaalista- tai muuta häirintää ja epätoivottua käytöstä. Kyselyyn vastanneet nuoret pääsääntöisesti lukevat ja tykkäävät sisällöistä, sekä katsovat sisältöä sosiaalisen median palveluissa. (Ebrand group Oy, 2022.)

Hietajärvi (2021, s. 36–39) nostaa esiin toisenlaisen näkökannan ruutuajasta argumenttikatsauksessa, kuin mitä tutkimukset ja media yleisemmin. Katsaus kyseenalaistaa runsaiden ruutuajasta teetettyjen tutkimusten luotettavuuden ja niissä käytetyt menetelmät. Katsauksen mukaan median käyttöä ja -käsitteitä tulisi tarkastella sisältöperusteisesti siihen käytetyn ajan sijaan. Tutkimusten huomio tulisi kiinnittää enemmän mediapalvelun tuottajiin, kuin käyttäjiin ja käyttöaikaan.

4.3 Drop-out ilmiö

Drop-out tarkoittaa urheilulajista pois jättäytymistä ennenaikaisesti ja se on yleistä yläkouluikäisellä 12–16-vuotiailla nuorilla. Harrastamisen lopettamiselle voi löytyä useita eri syitä. Syyt voidaan jaotella fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin syihin. Fyysisillä syillä tarkoitetaan terveydellisiä seikkoja, kuten

sairastelua, loukkaantumista tai fyysistä sopimattomuutta lajiin. Psyykkisiä syitä voi olla esimerkiksi liika kilpailuhenkisyys lajissa, stressi, epäonnistumisen pelko tai tylsistyminen. Sosiaaliset syyt liittyvät yleensä ulkopuolisiin tekijöihin, kuten kotiin ja ystäviin, eli esimerkiksi vapaa-ajan puute tai seurustelu voi vaikuttaa päätökseen lopettaa. Pitkät välimatkat, tyytymättömyys valmentajaan tai harrasteaikoihin voi myös johtaa lopetuspäätökseen. (Koskelo, 2013, s. 23; Lappalainen & Nissilä, 2007, s. 33–35.)

Drop-out tarkoittaa siis yhden lajin lopettamista. Se voi tarkoittaa tietystä urheilutoiminnasta pois jäämistä ja nuori voi muutoin harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa, tai kuulua toiseen urheiluseuraan, mutta pahimmillaan se voi tarkoittaa täyttä passivoitumista liikunnassa. (Butcher, Lindner & Johns, 2002; Huhta & Nipuli, 2010; Lämsä, 2009, viitattu lähteessä (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 34).)

Tutkimustulokset osoittavat, että liikunta aktiivisuus vähenee yleisestimurrosikään tultaessa. Liikunnan väheneminen on kuitenkin harvinaisempaa nuorilla, jotka kuuluvat johonkin liikuntaseuraan, kuin liikuntaa harrastamattomilla nuorilla. Nuoret, jotka harrastavat liikuntaa seuratoiminnassa, harrastavat tutkimuksen mukaan liikuntaa seuratoimintaa harrastamattomia todennäköisemmin myös aikuisiällä. (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 25.)

Valtion liikuntaneuvoston mukaan päivittäin liikkuvien nuorten kansainvälinen vertailu osoitti, että Suomessa liikunta-aktiivisuus murrosiässä vähenee muita verrokkimaita jyrkemmin. Liikuntasuosituksia täyttävien 15-vuotiaiden nuorten osuus on 56.5 % pienempi, kuin 11-vuotiaiden. (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 21, 25–26)

Drop-outin vähentämisen keinoja on panostaminen urheiluseurojen perustointiin, niin, että valmentaminen on pedagogisesti ja lajiteknisesti pätevää. Urheiluseurojen tulisi panostaa eri tasoryhmiin ja mahdollistaa myös uusien, taitotasosta tai muista tekijöistä riippumattomien jäsenien toimintaan liittymisen. Urheiluseurojen sekä kodin ja koulun yhteistyöllä voidaan myös kehittää

toimintaa niin, että lajiharrastaminen helpottuu ja haittatekijät vähenevät. Valmentajien ja vanhempien tulisi luoda positiivisia, sekä miellyttäviä urheilukokemuksia nuorelle, niin, että urheilusta jää hauska ja myönteinen mielikuva. Urheiluympäristön viihtyvyyteen, sosiaalisuuteen, sekä nuorten kyvykkyyteen olisi hyvä panostaa. (Lappalainen & Nissilä, 2007, s. 37.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen taustaa

Opinnäytetyöni ajatus sai alkujatoksen työpaikastani Raumanmeren koulussa. Olen työskennellyt siellä pienryhmässä ohjaajana viimeiset vuodet. Työskennellessäni nuorten kanssa tulin tietoisemmaksi nuorten kasvavista mielenterveysongelmista, kuten ahdistuneisuushäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Yhä useammalla nuorella esiintyy koulua käymättömyyttä ja vaikeutta olla osallisena ryhmässä tai sosiaalisissa tilanteissa.

Nuori on hyvin altis ympäristön vaikutteille, joten kasvatusympäristön positiivinen tuki on erittäin merkityksellinen tekijä nuoren mielenterveyden rakentumisessa. Myös ystävyysuhteet ovat kasvavalle nuorelle erittäin tärkeitä ja voivat osallaan vaikuttaa nuoren elämään merkittävästi. Monet nuoret jättäytyvät esimerkiksi riita- tai kiusaamistilanteissa yksinään ja eristäytyvät, eivätkä kerro toiminnasta aikuiselle. Koulun lisäksi vapaa-ajan harrastuksissa voi olla hyvä tilaisuus aikuiselle havaita, puuttua ja auttaa ratkaisemaan ristiriitatilanteita.

Yhä nuoremmat lapset alkavat ottamaan koulunkäynnistä suuria paineita. On tärkeää menestyä hyvin ja tämä saattaa aiheuttaa liiallisia paineita nuoren hyvinvoinnin kannalta katsoen. Liikunnan harrastaminen on hyvä keino purkaa stressiä, liikunnan parissa on mukava viettää vapaa-aikaa ja olla ystävien kanssa. Parhaimmillaan liikunta voi toimia hyvinvoinnin tukena, voimavaroja lisäävänä tekijänä läpi elämän. Valitettavan usein myös nuorten

liikuntaharrastuksissa näkyvät kovat paineet ja liiallinen, hyvinvointia ja elämän muita osa-alueita kuormittava menestyksen tavoittelu. Urheilu on lähtökohtaisesti hyvä asia, mutta toisinaan lieveilmiöinä liialliset menestymisen paineet voivat aiheuttaa kasvavalle nuorelle psyykkistä kuormittavuutta. Harrastus saattaa maksaa kohtuuttoman paljon, minkä vuoksi pienituloisen perheen lapsella ei lähtökohtaisesti ole samoja mahdollisuuksia harrastaa haluamaansa lajia. Harrastukseen käytettävät tunnit kasvavat yläkouluikäisellä nuorella useasti niin paljon, ettei muuhun vapaa-aikaan enää riitä aikaa. Tässä riskinä on drop-out, eli harrastustoiminnasta pois jääminen, pahimmillaan liikunnan lopettaminen kokonaan.

5.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Raumanmeren peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaiden koettua hyvinvointia ja liikuntatottumuksia. Kyselyllä oli tarkoitus selvittää kuinka paljon nuoret liikkuvat ja mitä liikunta merkitsee heille. Tämän lisäksi kyselyllä kartoitetaan nuoren hyvinvointia lisääviä tekijöitä, mieltä kuormittavia tekijöitä, liikuntaan liittyviä kiusaamiskokemuksia ja ruutuajan määrää.

Tavoitteena on saada lisää tietoa nuoren liikuntaan motivoivista tekijöistä murosikässä olevilta nuorilta, jotta saataisiin lisää tietoa siitä, miten saataisiin turvattua liikunnan jatkuvuus ja ihmiset harrastamaan liikuntaa myös aikuisuudessa.

5.3 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tyypillinen toteutustapa määrälliselle tutkimukselle on kyselylomake, jossa vastaaja itse lukee kirjallisen kysymyksen ja vastaa siihen kirjallisesti. Tämän kaltainen aineistonkerääminen sopii isommalle ihmisjoukolle. Kyselylomakkeen vastaajan henkilöllisyys jää tuntemattomaksi, mikä mahdollistaa arkaluontoisemman tiedon keräämisen. (Vilkka, 2015, s. 94.)

Kyselylomakkeen laadinnassa tärkeää on huomioida, että kyselyn pohjalla vaikuttava teoria voidaan operationalisoida. Tämä edellyttää, että teoriatieto voidaan muuttaa empiiriseksi tiedoksi ja toisinpäin ja että tutkija tuntee kohderyhmän. Operationalisointi on aina tutkijan tulkintaa, joka lisää pätevän tutkimuksen tärkeyttä. Kyselylomakkeen on pohjautettava siihen liittyvään teoriaan ja kysymykset tulee ennalta testata. (Vilkka, 2015, s. 101–102.)

Tutkimus voidaan teettää kohderyhmän otoksella, eli pienellä kohderyhmän joukolla. Otannan avulla saaduilla tuloksilla, voidaan yleistää saatuja tuloksia koskemaan laajempaa ryhmää, perusjoukkoa, eli tehdään tuloksista tilastollista päättelyä (Vehkalahti, 2019, s. 43). Tämän tutkimuksen aineiston kerääminen suoritettiin Google forms verkkokyselynä Raumanmeren peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaille. Kyselyssä käytettiin määrälliselle tutkimukselle tyypillisiä suljettuja kysymyksiä, sekä sekamuotoisia kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehtojen lisäksi annettiin vastaajalle mahdollisuus antaa kysymykseen oma täydentävä vastaus.

Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu tätä opinnäytetyötä varten kerätyn teorian pohjalta. Kysymykset ovat ennalta testattu yhdellä kohderyhmän nuorella, sekä luetutettu yhdellä kohderyhmää opettavalla opettajalla. Testaukseen ja lukemiseen osallistuneet henkilöt antoivat kyselylomakkeesta palautetta ja kyselylomaketta on muokattu palautteen perusteella toimivammaksi esimerkiksi toistoa esiintyvien kysymysten poistamisella. Laaditun teoriapohjan lisäksi kyselyn tukena on tuntemus ja työkokemukseni kohderyhmän nuorten kanssa.

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeistusta, jonka peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. HTK:n noudattaminen edellyttää huolellisuutta ja aiemman tutkimustiedon kunnioittavaa ja kaikkien osallisten ja ympäristön

arvostavaa kohtaamista. Tutkimuksen tulee olla avointa ja läpileikkaavaa. Ennen tutkimusaineiston keräämistä tulee huolehtia tarvittavat luvat kuntoon. (TENK, 2023, s. 12–14.) Tämän tutkimuksen teettämisessä ei erillistä tutkimuslupaa tarvittu, sillä tutkimus tehtiin nimettömänä.

Opinnäytetyön perustana toimii myös sosiaalialan ammattieettiset ohjeet, jotka perustuvat ihmisarvoon, ihmisoikeuteen ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Ammattietiikan avulla edistetään hyvän elämän toteutumista. Sosiaalialan ammattilaisen työn tavoitteena on ihmisten auttaminen ja puutteen sekä kärsimyksen vähentäminen, ammattietiikan avulla edistetään hyvän elämän toteutumista. (Talentia, 2022, s. 7.) Tässä opinnäytetyössä liikuntaa on tarkasteltu jokaisen tasapuolisena oikeutena ja hyvinvointia tukevana asiana, sosiaalialan ammattilaisen silmin.

Tutkimukseen osallistuminen oli nuorelle vapaaehtoista. Kyselylomakkeen alussa vastaajalle kerrottiin kyselyn tavoitteesta ja sisällöstä, mihin tarkoitukseen kyselyssä saatuja vastauksia käytetään ja kyselyn nimettömyydestä. Kyselyn saatekirjeen merkitys on tärkeä, sillä sen perusteella vastaaja lähtee täyttämään kyselyä. Saatekirje voi herättää vastaajan kiinnostuksen ja motivaation, mikä vaikuttaa positiivisesti vastausten luotettavuuteen, mutta yhtä lailla huonosti tehty saatekirje voi toimia myös päinvastoin, vaikka itse testi olisi kuinka hyvä. (Vehkalahti, 2019, s. 48.)

Kyselyn vastausprosentti on yksi kyselyn luotettavuuden ilmaisista. Nykyisin kyselytutkimuksen vastausprosentit ovat noin 50 %:n suuruisia, tai alle. (Vehkalahti, 2019, s. 44.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tämän kyselyn tekemistä tarjottiin kaikille Raumanmeren peruskoulun opettajille, jotka opettavat terveystietoa yhdeksännen luokan oppilaille. Kaikki

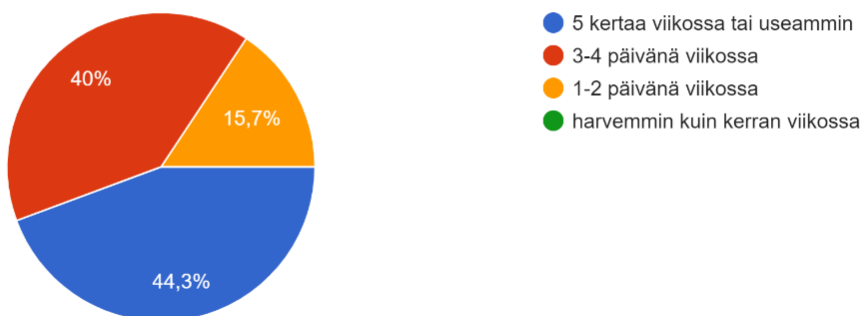
oppilaat, jotka olivat kyseisellä tunnilla paikalla, vastasivat kyselyyn. Vastaajia oli yhteensä 115.

Kyselyn julkiasun selkeyttämiseksi kysely jaettiin teemojen perusteella neljään eri osioon. Jokaisessa osiossa vastaajalta kysyttiin kolmesta viiteen kysymystä, joihin oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot tai sekamuotoisia kysymyksiä, joihin vastaaja pystyi myös antamaan oman täydentävän vastauksensa.

6.1 Liikuntatottumukset

Kyselyyn vastanneista nuorista 44,3 % harrasti liikuntaa viikossa 5 kertaa tai useammin, 40 % 3–4 kertaa viikossa ja 15,7 % 1–2 kertaa viikossa. Kukaan vastanneista ei valinnut vastausvaihtoehtoa harvemmin, kuin kerran viikossa. (Kuvio 1.)

Kuinka usein keskimäärin harrastat liikuntaa?
115 vastausta

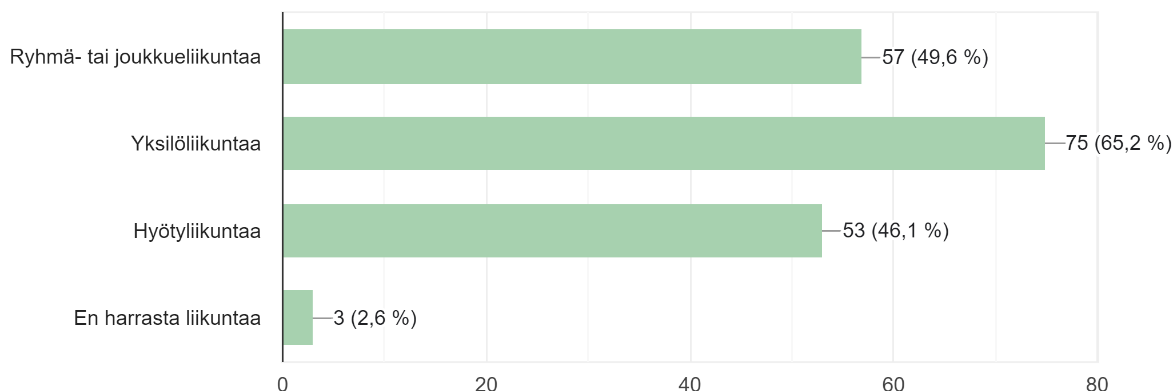


Kuvio 1. Viikoittainen liikuntamäärä.

Liikunnan harrastus muodoista vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon. 65,2 % vastaajista kertoi harrastavansa yksilöliikuntaa ja 59,6 % vastaajista kertoi harrastavansa ryhmä- ja joukkueliikuntaa. 46,1 % vastaajista harrasti hyötyliikuntaa ja 2,6 % vastasi, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan. (Kuvio 2.)

Millaista liikuntaa harrastat? Voit valita useamman vaihtoehdon.

115 vastausta

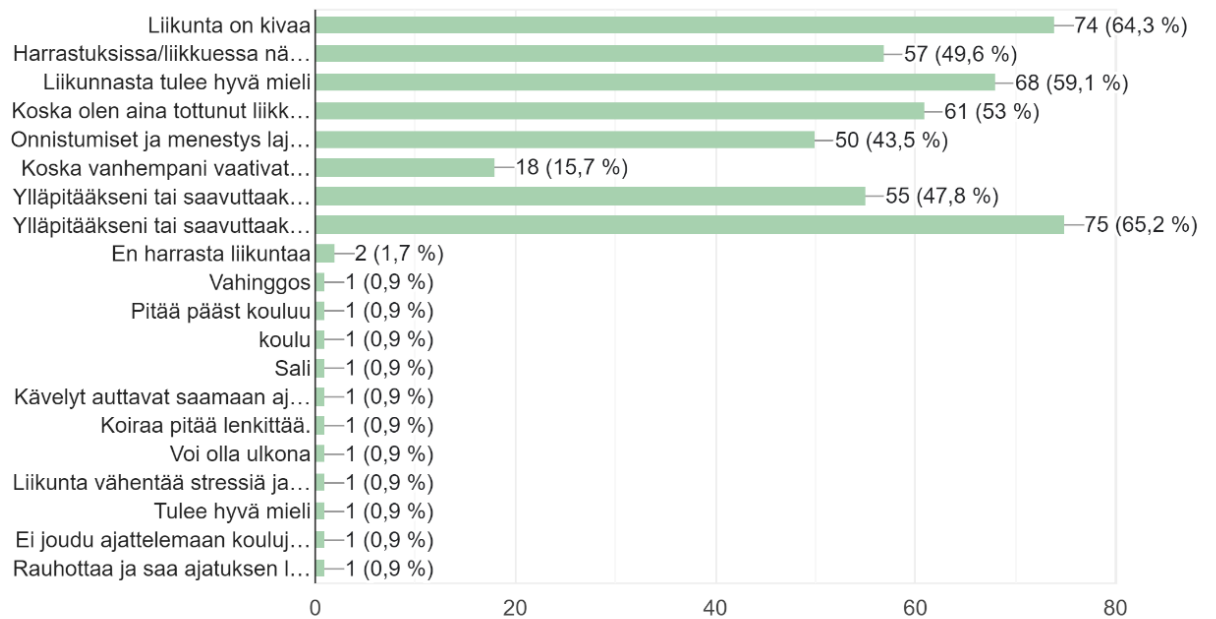


Kuvio 2. Liikuntamuodot.

Vastaajilta kysyttiin liikunta motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Valmiina vastausvaihtoehtoina oli tekijöitä, jotka yleisesti vaikuttavat liikuntamotivaatioon. Vaihtoehtoja sai valita useamman ja vastausta sai täydentää myös omalla vastauksella. Yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät vastaajilla olivat hyvän kunnon savuttaminen (65,2 %), liikunnan ilo (64,3 %), hyvä mieli (59,1 %) ja totuttu tapa (53 %). Seuraavaksi eniten motivoi harrastuksissa nähdyt kaverit (49,6 %), ulkonäkö (47,8 %), lajimenestys (43,3 %) ja vanhempien vaatimus harrastaa (11,3 %). Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi vastaajat täydensivät syytään liikkua vastauksilla koulu, koiran ulkoilutus, rauhoittuminen ja mielialan tasoittuminen, stressin purku ja ulkoilu. (Kuvio 3.)

Miksi liikut? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

115 vastausta

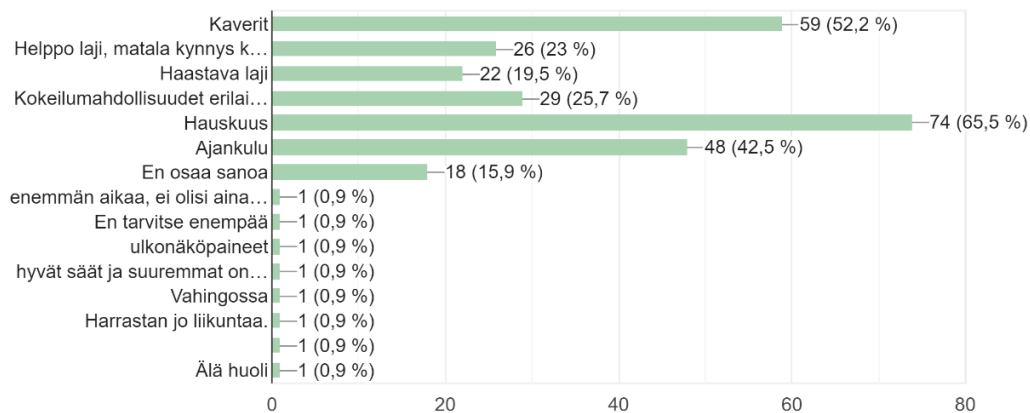


Kuvio 3. Liikuntaan motivoivat tekijät.

Liikunnan ilo (67,2 %) ja kaverit (55,7 %), olivat ylivoimaisesti suurin liikunta motivaatiota lisäävät tekijät. Seuraavat liikuntamotivaatiota lisäävät tekijät olivat ajankulu (42,5 %), uudet lajikokeilumahdollisuudet (25,7 %), helpot matalan kynnyksen lajit (23 %), lisähaasteet (19,5 %). (Kuvio 4.)

Mikä saisi sinut liikkumaan enemmän? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

113 vastausta

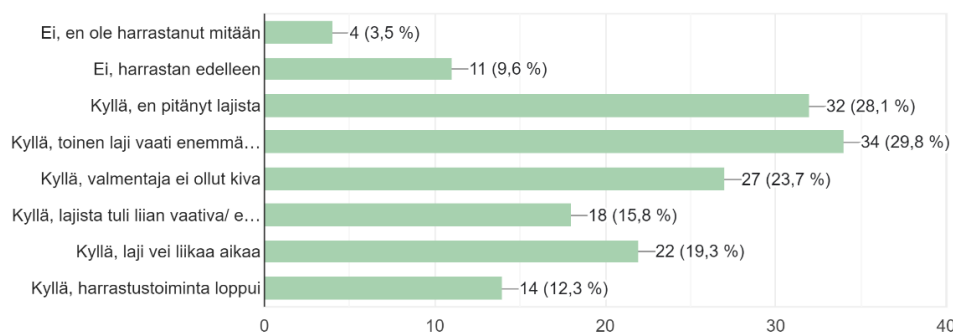


Kuvio 4. Liikunta motivaatiota lisäävät tekijät.

Kyselyn 115 vastaajasta 114 vastasi kysymykseen liikuntaharrastuksen lopettamiseen liittyen. Vastaajista 3,5 % vastasi, ettei ole koskaan harrastanut mitään ja 9,6 % vastasi, että harrastaa edelleen. Suurin syy liikuntaharrastuksen lopettamiselle vastaajien mukaan oli toinen laji (29,8 %), joka vaati enemmän panostusta. Seuraavaksi suurin syy oli, ettei laji ole ollut mieluista (28,1 %), mikä voi myös tarkoittaa lapsuuteen tyypillisiä erilaisia lajikokeiluja. Lähes neljännes vastaajista (23,7 %) lopetti, koska valmentaja ei ollut mieluista. 19,3 % lopetti, koska laji vei liikaa aikaa, 15,8 % koska lajista tuli liian vaativa ja 12,3 % koska harrastustoiminta loppui. (Kuvio 5.)

Onko sinulla ollut jokin liikuntaharrastus, jonka olet lopettanut? Voit valita useamman vaihtoehdon.

114 vastausta



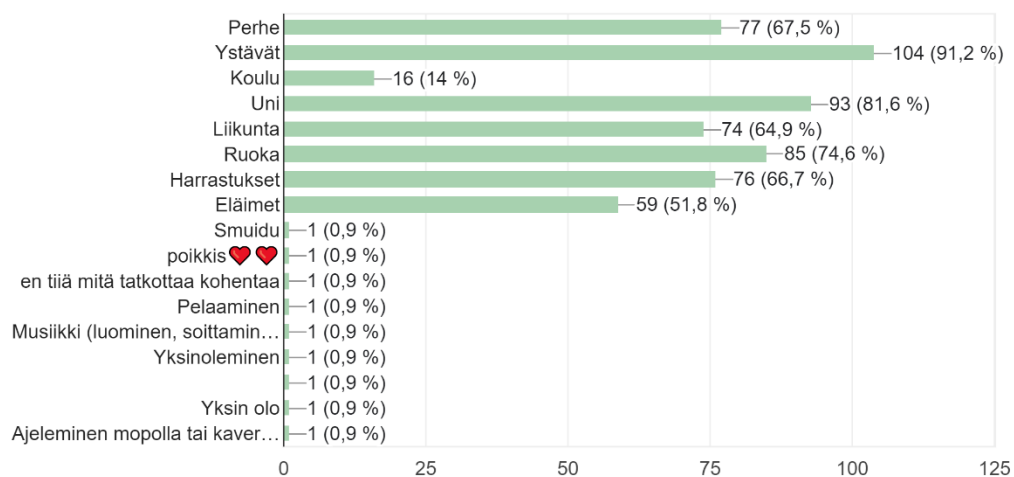
Kuvio 5. Drop-out, syyt liikunnan lopettamiselle.

6.2 Mielen terveys

Nuoren mielialaa tukevat asiat olivat vastanneiden mukaan järjestyksessä ystävät (91,2 %), uni (81,6 %), ruoka (74,6 %), perhe (67,5 %), liikunta (64,9 %), eläimet (51,8 %) ja koulu (14 %). Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi vastaajat kertoivat pelaamisen, yksin olemisen, mopolla ajelun, musiikin sekä tyttö- tai poikaystävän parantavan mielialaa.

Alla on listattu yleisimpiä mielialaa kohentavia ja tukevia tekijöitä. Mitkä tekijät kohentavat sinun mielialaasi? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

114 vastausta

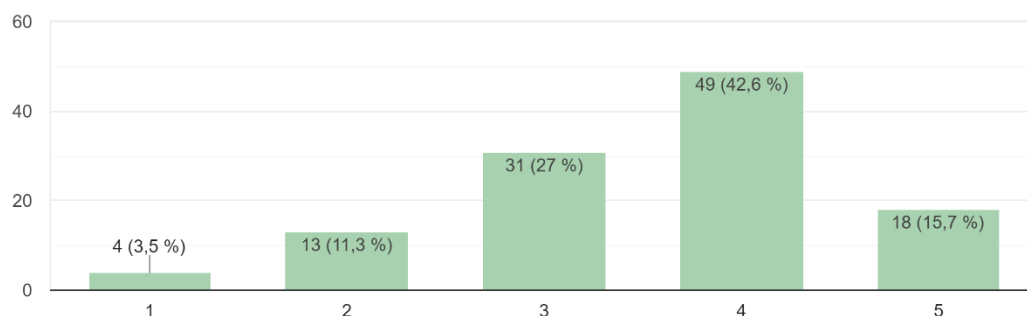


Kuvio 6. Mielialaa kohentavat tekijät.

Suurin osa vastaajista vastasi mielialansa asteikolla 1 (heikko)-5 (erittäin hyvä) olevan 4 (42,6 %). 27 % vastasi vaihtoehdon 3, 15,7 % vaihtoehdon 5, 11,3 % vastasi 2 ja 3,5 % vastasi 1, heikko. (Kuvio 7.)

Millaiseksi koet oman mielenterveytesi tällä hetkellä?

115 vastausta

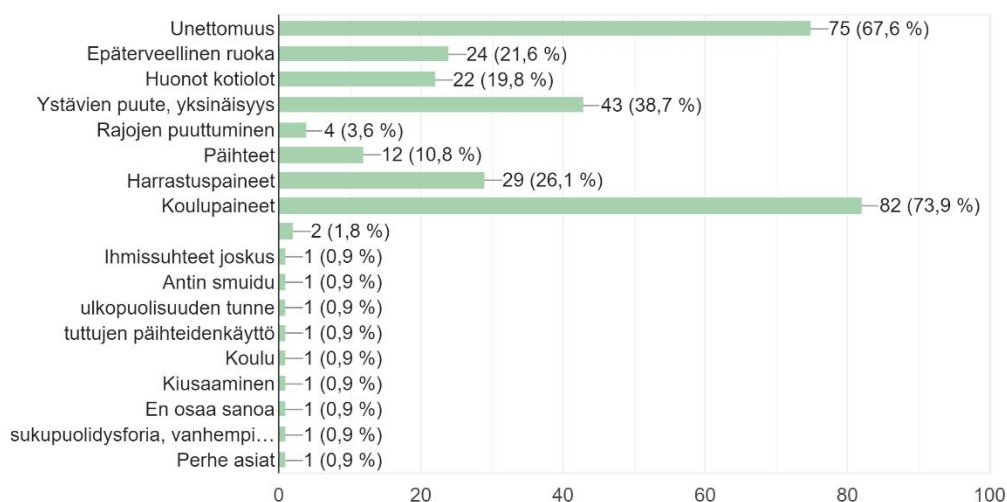


Kuvio 7. Koettu mielenterveys. Vastausvaihtoehto 1-heikko ja 5-erittäin hyvä.

Ylivoimaisesti eniten vastaajien mielenterveyttä heikentävät tekijät kyselyn perusteella olivat koulupaineet (73,9 %) ja unettomuus (67,6 %). Muita nuoren mieltä kuormittavia tekijöitä oli yksinäisyys ja ystävien puute (38,7 %), harrastuspaineet (26,1), epäterveellinen ruoka (21,6 %), huonot kotiolot (19,8 %), päihteet (10,8 %) ja rajojen puuttuminen (3,6 %). Lisäksi vastaajat mainitsivat kuormittaviksi tekijöiksi mm. ihmissuhteet ja perheasiat. (Kuvio 8.)

Alla on listattu yleisimpiä mielialaa ja mielenterveyttä alentavia tekijöitä. Mitkä tekijät vaikuttavat sinun mielialaasi alentavasti? Voit valita useamm...htoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

111 vastausta



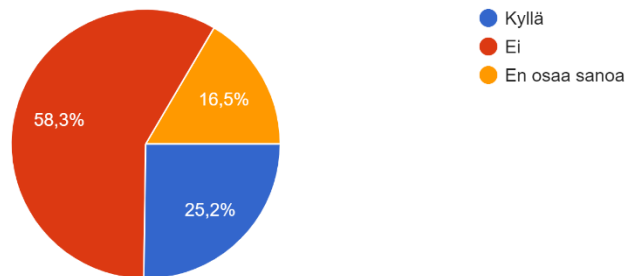
Kuvio 8. Mielenterveyttä heikentävät tekijät.

6.3 Kiusaaminen

Neljännes vastanneista oli kokenut kiusaamista koululiikunnassa sekä urheiluharrastuksissa ja viidennes kertoo kiusaamisen myös vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen. Koululiikuntaan liittyen kuudennes ei osannut sanoa kiusaamisen kokemuksista ja 58,3 % vastasi, ettei ole kokenut kiusaamista. Urheiluharrastuksissa 7 % ei osannut sanoa ja 67,5 % ei ollut kokenut kiusaamista. (Kuvio 9, 10 ja 11.)

Oletko joskus kokenut kiusaamista koululiikunnassa?

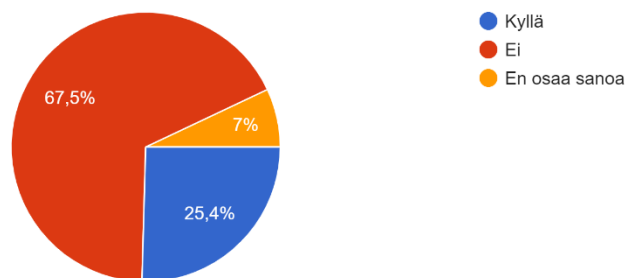
115 vastausta



Kuvio 9. Kiusaamisen kokemukset koululiikunnassa.

Oletko joskus kokenut kiusaamista urheiluharrastuksessa?

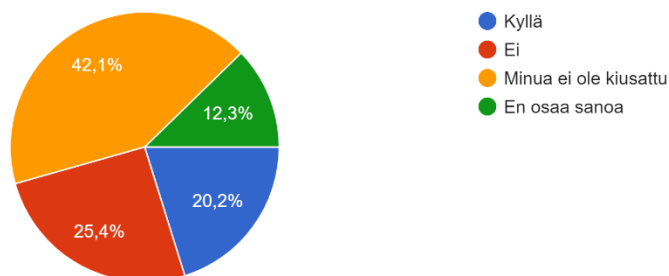
114 vastausta



Kuvio 10. Kiusaamisen kokemukset urheiluharrastuksissa.

Onko kiusaaminen vaikuttanut liikunnan harrastamiseesi?

114 vastausta



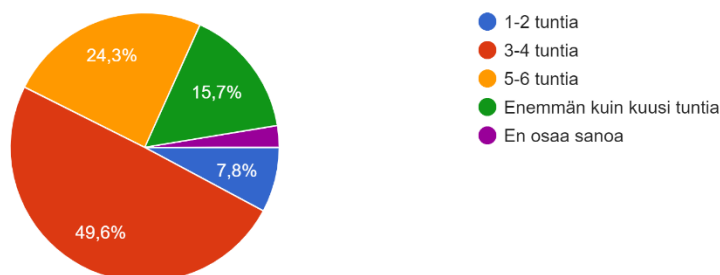
Kuvio 11. Kiusaamisen vaikutus harrastamiseen.

6.4 Ruutuaika

Puolet (49,6 %) vastaajista vastasi ruutuaikansa arkena olevan 3–4 tuntia, neljäs osa (24,3 %) 5–6 tuntia, kuudesosa enemmän kuin kuusi tuntia ja 7,8 % 1–2 tuntia. (Kuvio 11.) Viikonloppuna ja loma-aikana ruutuajassa tapahtui vastaajien mukaan hienoista kasvua, sillä yli kolmannes (38,3 %) vastasi ruutuaikansa olevan 5–6 tuntia, kolmannes (33 %) yli kuusi tuntia ja neljännes (24,3 %) 3–4 tuntia. (Kuvio 12.)

Kuinka monta tuntia ruutuaikasi (pelaaminen, some, ohjelmat, kanavat jne.) on arviolta keskimäärin arkisin?

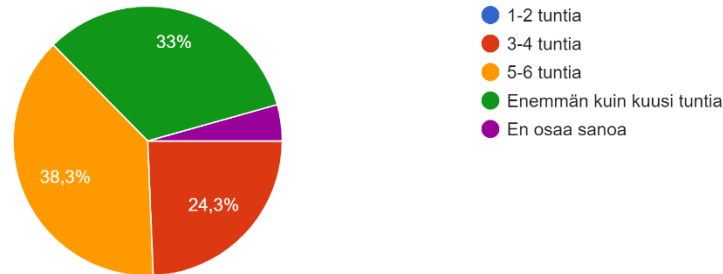
115 vastausta



Kuvio 12. Ruutuaika arkena.

Kuinka monta tuntia ruutuikasi (pelaaminen, some, ohjelmat jne.) on arviolta keskimäärin viikonloppuisin tai lomalla?

115 vastausta

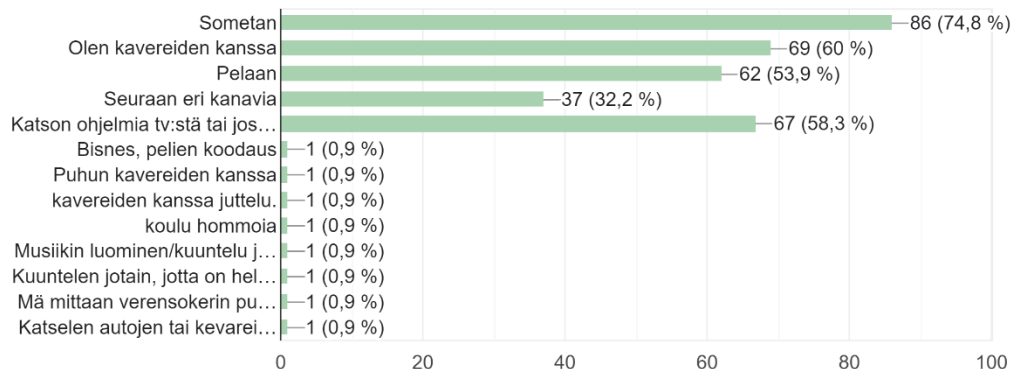


Kuvio 13. Ruutu aika viikonloppuisin ja lomilla.

Vastaajilta kysyttiin ruutuajan viettotavoista, johon pystyi valitsemaan valmiista vastaus vaihtoehdoista useamman vaihtoehdon sekä itse halutessaan lisäämään täydentävän vastauksen. 74,8 % vastaajista viettää aikaa erilaisissa sosiaalisen median palveluissa, 60 % vastasi olevansa kavereiden kanssa, 58,3 % vastasi katsovansa ohjelmia tv:stä tai jostain suoraroistopalvelusta, 53,9 % vastasi pelaavansa ja 32,2 % seuraa eri kanavia. Lisäksi täydentäviä vastauksia ruutuajan käyttöön oli mm. musiikin kuuntelu, myynti-ilmoitusten seuraaminen, koulutyöt, koodaus ja terveyteen liittyvät asiat. (Kuvio 13.)

Mitä yleisimmin teet ruutu aikana? Voit valita monta vaihtoehtoa tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

115 vastausta

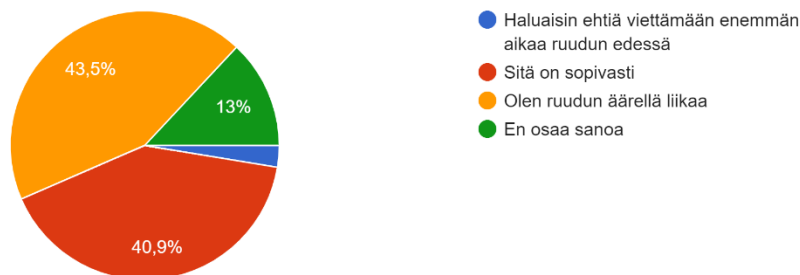


Kuvio 14. Ruutuajan viettotavat.

Kysyttäessä nuorten mielipiteestä omasta ruutuajan käytöstään enemmistö (43,5 %) vastasi olevansa ruudun äärellä liikaa ja 40,9 % vastasi ruutuaikansa olevan sopiva.

Mitä mieltä itse olet ruutuajastasi?

115 vastausta



Kuvio 15. Oma mielipide käytetystä ruutuajasta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön verkkokyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa Raumanmeren peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaiden liikunnanharrastamisen motivaatiotekijöistä, liikunnan merkityksestä, mielenterveyttä tukevista ja alentavista tekijöistä, kiusaamisen kokemuksista liikunnan yhteydessä, sekä ruutuajan käytöstä. Kyselyyn vastasi 115 oppilasta. Tuloksia tarkasteltiin kyselyn pohjana toimineen tutkimusteorian ja aiempien tutkimusten kautta.

Tutkimustulosten mukaan lähes jokainen yhdeksäsluokkalainen harrastaa liikuntaa, valtaosa heistä yli kolme kertaa viikossa. Suurimpia motivaatiotekijöitä liikunnan harrastamiselle tulosten mukaan oli, että liikunta on kivaa ja siitä tulee hyvä mieli sekä se, että harrastuksissa näkee kavereita. Myös onnistumiset omassa lajissa ja hyvän kunnon tavoittelu oli vastaajille tärkeää. Lähes puolelle vastaajista tietynlaisen ulkonäön saavuttaminen oli syy liikunnan harrastamiselle.

Liikuntaharrastuksen lopettamisen, eli drop-outin syiksi vastaajat listasivat korkeimpana syynä sen, että toinen laji oli vaatinut enemmän. Tällaisessa tapauksessa liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan lopu, vaan jatkuu toisen harrastuksen parissa. Seuraavaksi korkeimmat syyt lopettamiselle oli, ettei vastaaja pitänyt lajista tai valmentajasta. Muita syitä oli, että harrastus vei liikaa aikaa, lajista tuli liian vaativa.

Lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksessa 15–19 vuotiaista vastaajista 77 % vastasi halun pysyä terveenä suurimmaksi syyksi liikkua. Yli puolet vastaajista piti tärkeänä motivaatiota lisäävänä tekijänä iloa, hyvää kuntoa, itsensä kehittämistä ja onnistumisen kokemuksia. 46 % piti ulkonäköä tärkeänä syynä. Voittamisen halu ja huipulle tähtääminen saivat pienemmän merkityksen kyselyssä (Hakanen ym., 2019, s. 97.) Myös aiemmat tutkimukset osoittavat lajin vaativuuden, seuralaadun tai harrastusmäärän ja valmennuksen sekä verkoston tuen puutteen vaikuttavan nuoren harrastuksen lopetuspäätökseen. (Lappalainen & Nissilä, 2007, s. 37; Uusi-Uola, 2013, s. 2.)

Ylivoimaisesti eniten vastaajien mielenterveyttä heikentävät tekijät kyselyn perusteella olivat koulupaineet ja unettomuus. Muita nuoren mieltä kuormittavia tekijöitä olivat harrastuspaineet, epäterveellinen ruoka, kotiolot, päihteet ja rajojen puuttuminen. Yli kolmasosa nuorista vastasi yksinäisyyden ja ystävien puutteen olevan mielenterveyttä kuormittava tekijä, kun samalla valtaosan vastanneiden mielestä juuri ystävät olivat mielenterveyttä tukeva tekijä. Samoin unettomuuden ollessa valtaosan mielestä hyvinvointia heikentävä tekijä, oli uni valtaosan mielestä hyvinvointia lisäävä tekijä. Muita tärkeimpiä hyvinvointia tukevia asioita oli ruoka, perhe, liikunta ja eläimet.

Valtaosa vastaajista arvioi mielenterveytensä asteikolla yhdestä viiteen kolmoseksi tai neloseksi, 15 % vitoseksi ja 15 % vastasi yksi tai kaksi. Eli noin joka seitsemäs vastaaja tunsi mielenterveytensä heikoksi tai melko heikoksi. THL:n (2023) vuoden 2021 teettämän kouluterveyskyselyn mukaan kolmannes pojista ja kuudennes tytöistä on kokenut mielen hyvinvointia kahden viimeisen viikon aikana. Hyvinvoinnin haasteet taas liittyvät osallisuuteen,

mielenterveyteen, elintapoihin sekä häirintään ja väkivallan kokemuksiin. Yläkouluikäisistä 8- ja 9- luokkalaisista tytöistä 53 % ja pojista 17 % on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana. Kohtalaisen vaikeaa ahdistusta taas on kokenut 30 % tytöistä ja 8 % pojista.

Sekä liikuntaharrastuksissa että koululiikunnassa neljännes vastaajista oli kokenut kiusaamista ja viidesosa vastasi kiusaamisen vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen.

Vastaajien ruutuaika oli arkena 3–4 tuntia ja neljänneksellä 5–6 tuntia. Viikonloppuna ja loma-aikana ruutuajassa tapahtui vastaajien mukaan hienoista kasvua, sillä yli kolmannes vastasi ruutuaikansa olevan 5–6 tuntia, kolmannes yli kuusi tuntia. Puolet nuorista vastasi olevansa ruudun äärellä liikaa ja hieman alle puolet sanoivat ruutuaikansa olevan sopiva.

Ebrand group Oy (2022, Nuoret ja ajankäyttö) tutkimuksen mukaan enemmistö 28 % vastanneista 13–17 vuotiaista nuorista käyttää internetiä viikkotasolla 41–50 tuntia. Vastaavan laskukaavan mukaan enemmistö tämän tutkimuksen nuorista on ruudun äärellä 25–32 tuntia.

8 POHDINTA

Tämän ajan nuorilla näyttäytyy enenemissä määrin kasvaneet paineet koulussa ja harrastuksissa. Tuntuu, että nuorilla on entistä kovemmat tavoitteet menestyä, kuten tämänkin tutkimuksen tulokset osoittivat. Liikunta voi olla erittäin tärkeä arjen palautumiskeino, jonka avulla pystytään tukemaan fyysisen terveyden lisäksi mielenterveyttä.

Tutkimuksessa esiin tullut huolta aiheuttava seikka oli, että kyselyyn vastanneista noin joka seitsemäs tunsi oman mielenterveytensä melko heikoksi. Myös se tuntui hurjalta, että enemmän kuin joka kolmas vastaaja tunsi ystävien

puutteen ja yksinäisyyden heikentävän mielenterveyttään, kun kuitenkin 104/115 vastanneista kertoi juuri ystävyys olevan mieltä tukeva ja kohentava tekijä.

Opinnäytetyön tutkimustulosten positiivinen puoli oli, että nuoret vastasivat yleisesti liikkuvansa aika paljon. Moni vastaajista oli vastannut liikunnan motivaation taustalle mielihyvän, ilon ja kaverit. Liikuntaa harrastetaan, koska siihen on kasvettu ja se on kivaa. Drop-out ilmiö on kuitenkin todellinen ja huolestuttava ilmiö, kun halutaan tutkia syitä liikunnan lopettamisen takana. Suurin osa lopettaa seuraharrastamisen viimeistään täysi-ikäisyyteen mennessä, valtaosa jo aiemmin, jos ei muuhun, niin harrastetoiminnan päättymiseen. Usein lopettamisen taustalla on liikuntaharrastuksen ajallinen kuormitus tai lajin vaativuuden liiallinen kasvu. Olisi kuitenkin hyvä, että totutut liikuntatavat jatkuisivat mahdollisimman pitkälle, jotta liikunta jäisi osaksi arkea. Kun ohjattu harrastetoiminta loppuu, riskinä on liikunnan loppuminen kokonaan.

Uskon, että yhteiskunnallisesti olisi hyvin tärkeää lasten harrastamisen ohella tutkia lisää sitä, miten saisimme harrastamiseen jatkuvuutta aikuisuutteen saakka, läpi elämän jatkuvana tapana. Tässä ja useammassa aiemmassa tutkimuksessa on tullut ilmi, että jo kohtuullisella liikunnan harrastamisella pystytään tukemaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä estämään terveydellisiä ja sosiaalisia lieveilmiöitä. Yhteiskunnassamme liian moni aikuinen liikkuu hälyttävän vähän, tai ei harrasta oikeastaan ollenkaan liikuntaa.

Ruutuaika yleisesti ihmisillä on lisääntynyt valtavan paljon jo senkin vuoksi, että monet asiat täytyy hoitaa puhelimen kautta. Tutkimuksia ruudun äärellä vietetystä ajasta ja ruutuajan vaikutuksista on tehty paljon. Tämän tutkimuksen tuloksissa oli kuitenkin hämmästyttävää, että lähes puolet nuorista oli itse sitä mieltä, että viettää liikaa aikaa ruudun äärellä. Tämä ajatus saattaisi myös juontaa yhteiskunnallisesta keskustelusta ja kasvatuksesta. Ruutuajasta puhutaan usein negatiivisessa valossa. Hietajärven (2021, s. 37) mukaan juuri ruutuajasta murehtiminen voi vaikuttaa hyvinvointiin, kun taas viimeisimmät

tutkimukset viittaisivat siihen, että ruutuajalla ei olisi oletettua negatiivista vaikutusta hyvinvointiin.

On myös mielenkiintoinen näkökanta ajatella lasten ja nuorten ruudun äärellä käytetyn ajan sijaan sitä, miten vanhemmat suhtautuvat lastensa ruudun äärellä käytettyyn sisältöön tai lasten ruutuajan suhdetta omaan ruutuajaansa. Pelikasvatuksen tutkija Mikko Meriläinen nostaa Heikkilän (2016) artikkelissa hyvin kriittisesti esiin vanhempien tavat ruutukasvatuksessa. Maailma muuttuu ja vanhempien pitäisi kyttäämisen ja rajoittamisen sijaan keskittyä mediasisällöstä keskusteluun ja osoittaa kiinnostaa lapsen toimintaa kohtaan. On huomioitavaa, että pelien parissa vietetään sosiaalista elämää kavereiden kanssa ja opitaan uusia asioita. Lapsen ruutuajan sijaan huomiota olisi hyvä kiinnittää omaan ruutuajaan ja mediakäyttämiseen.

LÄHTEET:

Ahto, A. & Kaski, S. (2021). Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikuntatieteen seura. Haettu 13.2.2023 osoitteesta <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/miten-kilpaurheilu-vaikuttaa-lasten-ja-nuorten-henkiseen-hyvinvointiin.html#:~:text=Kilpaurheilu%20tukee%20lasten%20ja%20nuorten%20henkist%C3%A4%20hyvinvointia%20ja,ot-taen%20liikunta%20tukee%20lasten%20ja%20nuorten%20psykkist%C3%A4%20hyvinvointia.>

Ebrand group Oy. (22.4.2022). Some ja nuoret 2022. Haettu 28.2.2023 osoitteesta <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>

Erkko, A. & Hannukkala, M. (2019). Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille (6. painos). Suomen Mielenterveysseura.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua: lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Heikkilä, M. (2016). Tutkija lyttää THL:n suosituksen ja käyttävät vanhemmat: ”Ajatellaan, että zombielapsi ei tajua mistään mitään”. YLE. Haettu 10.4.2023 osoitteesta <https://yle.fi/a/3-8778593>

Hietajärvi, L. (2021). RUUTUAJASTA PUHUMINEN TULISI LOPETTAA. Tiedoneuvonnan kehittämishanke Sofi, 36–41.

Kaltiala-Heino, R. (2010). Haasteena mielenterveys-lisääntyvätkö nuorten mielenterveyden häiriöt. julkari.fi, 107–116. Haettu 8.2.2023 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=108>

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A.-M., Tynjälä, J., Vasankari, T., Ng, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Suomi, K., Blomqvist, M.,

Mononen, K., Koski, P., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., Hirvensalo, M., Polet, J., Lintunen, T., Laukkanen, A., Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P., Lyyra, N., Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H., Tammelin, T., Kallio, J., Parkkari, J., Kannus, P., Leppänen, M., Rintala, P., Asunta, P., Hiltunen, P., Roos, E., Paakkari, L., Paakkari, O., Ojala, K. & Välimaa, R. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1. Haettu 17.2.2023 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65854>

Koskelo, K. (2013). Drop out-ilmiö murrosiässä: laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista. Haettu 16.2.2023 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42210/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201309242345.pdf>

Lappalainen, J. & Nissilä, M. (2007). Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä [Pro gradu-työ, Jyväskylän yliopisto].

Liikkuva koulu. (2023). Aktiivisempia ja viihtyisempiä koulupäiviä! Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 22.3.2023 osoitteesta <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 1–138. Haettu 8.2.2023 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>

Salmikangas, A.-K. (2021). Sosiaalinen media liikkumisen tukena. Liikuntatieteellinen seura, 26–27. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1890037>
Talentia. (2022). Arki, arvot ja etiikka-Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset periaatteet. PunaMusta Oy. Haettu 24.3.2023 osoitteesta <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

TENK. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 1–31.

THL. (14.4.2020). Liikunnan harrastaminen Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 9.2.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>

THL. (22.3.2021). Mielenterveyden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 3.2.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL. (22.12.2022). Liikunta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 9.2.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013 ”Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?” Valtion liikuntaneuvosto.

UKK-instituutti. (9.11.2021). Liikunta ja mielenterveys. Haettu 13.2.2023 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Valtioneuvosto. (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Valtioneuvosto, 1–58.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J. & Havas, E. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia, 1–70. Haettu 10.4.2023 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160724>

Vehkalahti, K. (2019). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto, 1–219. <https://doi.org/10.31885/9789515149817>

Vilkkä, H. (2015). Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Haettu 23.3.2023 osoitteesta <https://www.ps-kustannus.fi/Hanna-Vilkkä/Tutki-ja-kehiti%C3%A4-2021.html>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. (2017). TEEMA: TERVEYDEN EDISTÄMINEN KATSAUS 100 vuotta. Duodecim, 985–992.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Liikuntatottumukset ja liikunnan merkitys hyvinvointiin

Hei!

Teen opinnäytetyötäni liikunnan merkityksestä mielen hyvinvointiin nuorilla. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja liikunnan vaikutusta mielen hyvinvointiin. Lisäksi selvitän liikuntatottumusten muutosta ja vähenemistä murrosiässä. Somen ja pelaamisen on tutkitusti todettu vaikuttavan mieleen ja liikkumistottumuksiin, joten muutama kysymys liittyy myös näihin seikkoihin.

Tämä tutkimus on anonyymi, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa ja siihen vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyn tuloksia analysoidaan ja raportoidaan opinnäytetyössäni.

Vastaathan kyselyyn mahdollisimman rehellisesti totuudenmukaisten tulosten takaamiseksi.

Sosionomiopiskelija,

Tuija Taipalus

LIITE 2: KYSELYLOMAKE

LIIKUNTATOTTUMUKSET

Kuinka usein keskimäärin harrastat liikuntaa?

- 5 kertaa viikossa tai useammin
- 3–4 päivänä viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa

Millaista liikuntaa harrastat? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ryhmä- tai joukkueliikuntaa
- Yksilöliikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- En harrasta liikuntaa

Miksi liikut? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

- Liikunta on kivaa
- Harrastuksissa/liikkuessa näkee kavereita
- Liikunnasta tulee hyvä mieli
- Koska olen aina tottunut liikkumaan
- Onnistumiset ja menestys lajissani
- Koska vanhempani vaativat minun harrastavan jotain
- Ylläpitääkseni tai saavuttaakseni tietynlaisen ulkonäön
- Ylläpitääkseni tai saavuttaakseni hyvän kunnon
- En harrasta liikuntaa
- Muu:

Mikä saisi sinut liikkumaan enemmän? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

- Kaverit
- Helppo laji, matala kynnyks kokeilla
- Haastava laji
- Kokeilumahdollisuudet erilaisissa lajeissa
- Hauskuus
- Ajankulu
- En osaa sanoa
- Muu:

Onko sinulla ollut jokin liikuntaharrastus, jonka olet lopettanut? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ei, en ole harrastanut mitään
- Ei, harrastan edelleen
- Kyllä, en pitänyt lajista
- Kyllä, toinen laji vaati enemmän panostusta
- Kyllä, valmentaja ei ollut kiva
- Kyllä, lajista tuli liian vaativa/ en menestynyt vaaditulla tasolla
- Kyllä, laji vei liikaa aikaa
- Kyllä, harrastustoiminta loppui

MIELENTERVEYS

Alla on listattu yleisimpiä mielialaa kohentavia ja tukevia tekijöitä. Mitkä tekijät kohentavat sinun mielialaasi? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

- Perhe
- Ystävät
- Koulu
- Uni
- Liikunta
- Ruoka

- Harrastukset
- Eläimet
- Muu:

Millaiseksi koet oman mielenterveytesi tällä hetkellä?

heikko

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

erittäin hyvä

Alla on listattu yleisimpiä mielialaa ja mielenterveyttä alentavia tekijöitä. Mitkä tekijät vaikuttavat sinun mielialaasi alentavasti? Voit valita useamman vaihtoehdon tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

- Unettomuus
- Epäterveellinen ruoka
- Huonot kotiolot
- Ystävien puute, yksinäisyys
- Rajojen puuttuminen
- Päihteet
- Harrastuspaineet
- Koulupaineet
- Muu:

KIUSAAMINEN

Oletko joskus kokenut kiusaamista koululiikunnassa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Oletko joskus kokenut kiusaamista urheiluharrastuksessa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Onko kiusaaminen vaikuttanut liikunnan harrastamiseesi?

- Kyllä
- Ei
- Minua ei ole kiusattu
- En osaa sanoa

RUUTUAIKA

Kuinka monta tuntia ruutuaikasi (pelaaminen, some, ohjelmat, kanavat jne.) on arviolta keskimäärin arkisin?

- 1–2 tuntia
- 3–4 tuntia
- 5–6 tuntia
- Enemmän kuin kuusi tuntia
- En osaa sanoa

Kuinka monta tuntia ruutuaikasi (pelaaminen, some, ohjelmat jne.) on arviolta keskimäärin viikonloppuisin tai lomalla?

- 1–2 tuntia
- 3–4 tuntia
- 5–6 tuntia
- Enemmän kuin kuusi tuntia
- En osaa sanoa

Mitä yleisimmin teet ruutuaikana? Voit valita monta vaihtoehtoa tai lisätä oman vastauksesi kohtaan Muu.

- Sometan

- Olen kavereiden kanssa
- Pelaan
- Seuraan eri kanavia
- Katson ohjelmia tv:stä tai jostain suoratoistopalvelusta
- Muu:

Mitä mieltä itse olet ruutuajastasi?

- Haluaisin ehtiä viettämään enemmän aikaa ruudun edessä
- Sitä on sopivasti
- Olen ruudun äärellä liikaa
- En osaa sanoa

LIITE 3: KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Viikoittainen liikuntamäärä.

Kuvio 2. Liikuntamuodot.

Kuvio 3. Liikuntaan motivoivat tekijät.

Kuvio 4. Liikunta motivaatiota lisäävät tekijät.

Kuvio 5. Drop-out, syyt liikunnan lopettamiselle.

Kuvio 6. Mielialaa kohentavat tekijät.

Kuvio 7. Koettu mielenterveys. Vastausvaihtoehto 1-heikko ja 5-erittäin hyvä.

Kuvio 8. Mielenterveyttä heikentävät tekijät.

Kuvio 9. Kiusaamisen kokemukset koululiikunnassa.

Kuvio 10. Kiusaamisen kokemukset urheiluharrastuksissa.

Kuvio 11. Kiusaamisen vaikutus harrastamiseen.

Kuvio 12. Ruutuaika arkena.

Kuvio 13. Ruutuaika viikonloppuisin ja lomilla

Kuvio 14. Ruutuaajan viettotavat.

Kuvio 15. Oma mielipide käytetystä ruutuajasta.