

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Jokiranta, Kaisa; Kangasniemi, Anu; Rajala, Katja

Title: Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen

Year: 2024

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Jokiranta, K., Kangasniemi, A. & Rajala, K. (2024). Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen. *Liikunta & tiede* 61(1), 56–58.

KAISA JOKIRANTA, FM
asiantuntija, tutkija, opettaja
kaisa.jokiranta@gmail.com

ANU KANGASNIEMI, PsT, LitM
johtava asiantuntija
terveyspsykologian erikoispsykologi
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

KATJA RAJALA, LitT
tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen

Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista ja vähäisestä liikkumisesta on kasvanut etenkin koronarajoitusten jälkimainingeissa. Mistä korkeakouluopiskelijat kokevat hyvinvointinsa koostuvan? Miten hyvinvointi ja liikkuminen vaikuttavat toisiinsa heidän mielestään?

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN LIKESIN Iloliike-hankkeen yhteydessä haastateltiin korkeakouluopiskelijoita heidän hyvinvoinnistaan, liikkumisestaan, jaksamisestaan ja oppilaitoksen roolista hyvinvoinnin tukijana. Haastatellut opiskelivat eri korkeakouluissa koronapandemian aikana. Opiskelijat tunnustivat lukuisia hyvinvoinnin tekijöitä sekä monia vaikutuksia hyvinvoinnin ja liikkumisen välillä. Yksi asia loisti poissaolollaan: kokemus, että korkeakoulu tukee opiskelijoita liikkumisessa.

Opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu monista tekijöistä. Opiskelijat kertoivat kaikkiaan 43 hyvinvoinnin tekijästä, jotka liittyivät elämän perustarpeisiin, itselle merkityksellisiin asioihin sekä vastoinikäymisiin ja kamppailuihin. Kaikki tunnustivat hyvinvoinnin tekijöiksi levon, syömisen, liikumisen ja läheisten ihmissuhteet.

Omannäköiseen elämään ja itselle merkityksellisiin asioihin liittyvät hyvinvoinnin tekijät olivat yksilöllisempiä. Ne koskivat arvoja, positiivisia tunteita, tulevaisuuden tuntoa sekä mielekästä sosiaalisuutta. Rikkain teema oli mielekäs tekeminen, johon sisältyivät esimerkiksi harrastukset, opinnot ja oma aika. Osalla hyvinvoinnin tuojaksi nousi yksittäinen tekijä, toisilla oli laaja kirjo merkityksellisiä asioita.

Kaikki haastatellut opiskelijat tunnustivat hyvinvointiaan heikentäviä haasteita ja vastoinikäymisiä, joita ovat ajan ja jaksamisen puute, stressi, suorittaminen ja vaativuus itseään kohtaan. Useimmat mainitsivat koronarajoitusten tuomat vaikeudet. Opiskelijat kertoivat myös mielen ja kehon terveyteen liittyvistä ongelmista, yleisimmin masennus- ja ahdistusoireilusta.

Hyvinvoinnilla osatekijöineen selkeä vaikutus liikkumiseen

Kaikki haastatellut opiskelijat liikkuivat jonkin verran esimerkiksi kävelen. Viisi kuudesta koki liikkuvansa liian vähän ja kertoi liikkumisen vähentyneen opintojen alkaessa ja opiskelukaupunkiin muuttaessa. Useimmin opiskelijat kertoivat syyksi ajan ja jaksamisen puutteen:

”Mä haluisin enemmän liikuntaa saada tohon arkeen, mutta siihen ei vaan aikaa löydy, ettei tunnu, et on tarpeeks tunteja päivässä, ku koulussa pitää kaikki hommat saada tehtyä jossain välissä sen jälkeen menee kotiin, niin tuntuu, ettei jaksaa lähteä enää mihinkään.” (Sisu)

Masennus, alivireys, ahdistus, pelot, liiallinen vaativuus itseä kohtaan tai muu mielenterveyden ongelma oli haastateltujen mukaan vähentänyt liikkumista. Fyysisen aktiivisuuden kuitenkin tiedetään tukevan positiivisen mielenterveyden ulottuvuutta (Dale ym. 2019) sekä ennaltaehkäisevän ja hoitavan mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta (Singh ym. 2023).

Turvallisuuden kokemus suhteessa liikkumiseen jakoi haastateltavia: kaksi heistä koki liikkumista estävää turvata-



Kuva: Pexels/George Milton

tomuutta ja toiset kaksi kertoivat liikuntayhteisön tuoneen turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä motivaatiota liikkuu. Esimerkiksi paljon liikkuva Julia piti ryhmäliikuntaa niin turvallisenä, että käytti siitä termejä pelastuslautta ja kehto. Transsukupuolinen Sisu koki yleiselle kuntosalille menemisen turvattomaksi ja toivoi sukupuolivähemmistöille tarkoitettua pienryhmää, jossa voisi liikkuu turvallisesti ja yhteisöllisyydestä nauttien (kts. Kokkonen 2018).

Haastatellut kertoivat monen muun nuoren tavoin mieleisten harrastusmahdollisuuksien tyrehtyneen koronarajoitusten aikana (mm. Vasankari ym. 2020). Tällöin muut asiat saattoivat ottaa liikuttamisen paikan, kuten kävi aiemmin ryhmäliikuntaa harrastaneelle Marialle: *”sitten pitäis karsia jostain muusta, että olis aikaa.”*

Korona vähensi liikuttamista

Opiskelijat kertoivat arki liikuttamisen vähentyneen koronarajoitusten estettyä opiskelijatapahtumat, treffit ja lounaat kavereiden kanssa. Osalla oli rajoitusten jälkeen liikuttamiseen liittyviä toiveita: paluu tärkeään harrastukseen pariin, uuden aloittaminen tai liikuttamista läheisten kanssa.

Haastatellut tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat kertoivat pitkäaikaisen tietokoneella istumisen vähentävän hyvinvointiaan. He opiskelivat istuen ja kuluttivat vapaa-ajallaan sähköistä viihdettä. Suomalaiset korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa, ja tietojenkäsittelyn ja tietoliikenteen opiskelijat jopa 12 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023).

Opiskelijat kertoivat opintojen priorisoinnin ja opinnoista johtuvan stressin estävän liikuttamista ja palautumista. Haastattelujen perusteella liikuttaminen vaikutti näyttävästi vähän liikuttaville opiskelijoille aikaa, voimavaroja ja taloudellisia resursseja vievänä toimintana. He puhuivat liikuttamisen lisäämisestä sitten, kun esimerkiksi opinnot päättyvät.

Julia oli haastateltavista ainoa, joka priorisoi liikuttamista. Hänellä terveellisten elämäntapojen ja riittävän palautumisen tasapaino ylläpiti aktiivisen arjen kannalta riittävä vireystilaa sekä avointa ja vastaanottavaista asennetta elämää kohtaan.

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa liikuttamalla

Haastatellut kokivat liikuttamisen tuovan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi hyvää fyysistä ja psyykkistä oloa sekä ilon ja kyvykkyyden kokemuksia. He liittivät liikuttamisen terveelliseen ruokavalioon, parempaan uneen ja fyysiseen terveyteen. Liikuttamisella ei koettu olevan negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin; sen sijaan liian vähäiseen liikuttamiseen yhdistyi hyvinvointia ja jaksamista heikentävä lihominen ja energisyyden puute.

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat käyttävänsä liikuttamista tietoisesti stressinhallinnan välineenä. Myös kehollisiin menetelmiin, kuten rauhoittavaan hengitykseen ja meditaatioon, viitattiin. Eliseä luonnossa liikuttaminen auttoi pysähtymään ja saamaan otteen stressin kokemuksesta:

”Aina kun mä meen metsään tai johonkin luontoon, niin mä oon silleen miks mä en ikinä käy täällä useammin. Et se kyl on semmonen tosi jotenkin, just rentouttava ja tällänen, et saa ajatukset pois ja semmoset stressaavat ajatukset ja siis tällänen, vähän semmonen niinku meditatiivinen kokemus.” (Elise)

Liikuttaminen oli haastatelluille myös keino vetää rajoja opintoihin ja muihin velvollisuuksiin. Omaa aikaa, rentoutumista ja irrottautumista mielen päällä olevista asioista otettiin esimerkiksi kävelyillä lempipodcastia kuunnellen:

”Se kävely jotenkin tuo siihen semmosen hyvän niin kun, että silloin ei oo oikein mahdollistakaan tehdä muuta. Sit voi vaan mennä ja kattella maisemia...on niin kun rauhallinen ja jotenkin onnellinen fiilis.” (Maria)

Toimintakulttuuri hyvinvointia ja liikuttamista tukevaksi

Vaikka haastateltavat nimesivät selvästi enemmän syitä liikuttamiselle verrattuna liikuttamattomuuteen, viisi kuudesta ei liikuttanut mielestään tarpeeksi. Opiskelijoiden vähäisessä liikuttamisessa ei vaikuttanut olevan kyse tietämättömyydestä liikuttamisen vaikutuksista hyvinvointiin. Kaikki haastatellut päinvastoin tunnistivat riittämättömän liikuttamisen heikentävän hyvinvointia ja jaksamista. Vähäisen liikuttamisen taustalla oli tietoisia tai tiedostamattomia valintoja sekä paine käyttää aikansa ja voimavaroja muuhun.

Osa haastatelluista oli tietoisia korkeakoulu liikuttamisen ja hyvinvoinnin tukipalvelujen olemassaolosta, mutta koki ne etäisiksi. Opiskelijoiden ”liikuntaetu” eli rajatut edulliset liikuttamismahdollisuudet eivät siis liikuta kaikkia. Sama ilmiö näkyy työelämässä (Aura ym. 2021). On mahdollista, että opintoaikana opittu aktiivinen arki kantaa ja tukee hyvinvointia myös työelämässä.

Korkeakoulu tuki haastateltujen mielestä heidän hyvinvointiaan esimerkiksi viihtyisien tilojen, mukavien kalusteiden, innostavien opettajien tai terveellisen ruoan muodossa. Vaikuttaa siltä, että opiskelijat tarvitsisivat tukea fyysisen aktiivisuuden valinnassa. Korkeakoulujen toimintakulttuuria tulisi kehittää siten, että hyvinvointiosaaminen ja -taidot, liikuttaminen ja istumisen tauottaminen kasvivat osaksi jokaisen opiskelijan arkea (Kangasniemi ym. 2022; Siekkinen & Vehviläinen 2023). Viestinnässä, toimintatavoissa ja rakenteissa olisi painotettava opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä opinnoissa menestymisen perustana.

Näin tutkittiin

Vuoden 2022 lopussa haastateltiin kuusi opiskelijaa neljästä korkeakoulusta: kolme mieheksi identifioitua tieto- ja viestintätekniikalta aloilta ja kolme naiseksi identifioitua humanistisilta aloilta.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu rakennettiin rauhalliseksi, rennoksi ja turvalliseksi. Aineistolle tehtiin aineistolähtöinen teemaattinen analyysi keskittyen hyvinvointiin, jaksamiseen ja liikuttamiseen liittyviin lausumiin. Analyysissa tarkasteltiin myös liikuttamisen ja muiden hyvinvoinnin tekijöiden vaikutusta toisiinsa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Ilolliike-hankkeessa kehitettiin oppilaitosten henkilöstölle koulutus, jonka tavoitteena oli vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia, voimavaroja, myönteistä suhtautumista ja motivaatiota liikuttamista kohtaan. Keinoina olivat positiivinen psykologia sekä arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa.

Liikkumisen vaikutuksia opiskelukykyyn, palautumiseen ja mielen hyvinvointiin tulisi pitää esillä ja tukea sekä kannustaa opiskelijoita liikkumaan opiskelupäivän aikana ja vapaa-ajallaan. Opetuksen aikana istumista tulisi tauottaa ja liikettä lisätä, tarvittaessa opettajajohtoisesti (Holm ym. 2023). Itsemyötätunnon opetuksella voi mahdollistaa hyvinvointia tukevia valintoja opiskelijan vaativista ajatuksesta tai stressistä huolimatta (Wong ym. 2021; Rouhiainen ym. 2021). Korkeakoululiikunnalla on myös mahdollisuus tarjota vähemmistöön kuuluville opiskelijoille pienryhmiä tai vuoroja turvallista liikkumista varten (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). ♦

► Iloliike-hanke: www.jamk.fi/projekti/iloliike

LÄHTEET

Aura, O., Laakkonen, R., Malvela, M. & Nurmela, S. 2021.

Henkilöstöliikunnan barometri. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 441. HENKILÖSTÖLIIKUNNAN BAROMETRI 2021 | Liikkuva työelämä [viitattu 14.12.2023]

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66–79.

Holm N., Ikonen J., Siekkinen K., Ansala J. & Parikka S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-058-3> [viitattu 22.9.2023]

Kangasniemi, A.; Helotie A. & Koltola, E. 2022. Hyvinvointipedagogiikka luo iloa ja oppimista tukevaa toimintakulttuuria. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön hanke- ja palvelutoiminnan blogisarjassa 23.9.2022. <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/tag/iloliike/>

Kokkonen M. 2018. Seksuaalivähemmistöjen häirintä joukkueessa tai liikuntaryhmässä: henkisen pahoinvoinnin näkökulma. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 96–102.

Rouhiainen, H., Tanskanen, K., Lindegren, E. & Ahtola, S. 2021. Minä riitän – opas itsemyötätuntoon. OPAS ITSEMYÖTÄTUNTOON [viitattu 14.12.2023]

Siekkinen, K. & Vehviläinen, H. (toim.) 2023. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä - Liikkuva opiskelu -ohjelman toiminnan kuvaus vuosina 2019–2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-682-8> [viitattu 15.12.2023]

Singh B., Olds T., Curtis R., Dumuid D., Virgara R., Watson A., Szeto K., O'Connor E., Ferguson T., Eglitis E., Miatke A., Simpson C. E. & Maher C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*.

Vasankari T., Jussila A-M., Husu P., Tokola K., Vähä-Ypyä H., Kokko S. & Sievänen H. 2020 Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa: Kantomaa M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2, 13–16.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

Wong, M. Y. C., Chung, PK. & Leung, KM. 2021. The Relationship Between Physical Activity and Self-Compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 547–563



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.