



Kiusaamisen ennaltaehkäisy fyysisen hyvinvoinnin kautta

Gustav Perttilä

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2024

Liiketalouden ammattikorkeatutkinto
Bachelor's Degree Programme in Entrepreneurship & Team Leadership

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Yrittäjyyden ja tiimijohtamisen tutkinto-ohjelma

Perttilä Gustav
Kiusaamisen ennaltaehkäisy fyysisen hyvinvoinnin kautta

Sivumäärä: 26
Joulukuu 2024

Opinnäytetyö tarkastelee kiusaamisen negatiivisia haittavaikutuksia eri osapuolten näkökulmista, sekä kuinka kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää. Työssä tarkastellaan lisäksi kiusaamisen aiheuttamien psykologisten haittojen lieventämismetodeja. Näitä osa-alueita käsitellään fyysisen liikunnan perspektiivistä ja kuinka liikunnan määrä tai sen puute on yhteydessä kiusaamiseen. Opinnäytetyön lopussa käydään läpi, kuinka hyvinvointialan yritykset voivat sisältää kiusaamisenvastaisen toiminnan osaksi yrityksensä brändimarkkinointia ja mistä syystä se on kannattavaa.

Kiusaaminen voi aiheuttaa lukuisia oireita ja pitkäkantoisia seurauksia. Mikäli kiusaamiseen puututaan ajoissa oikeilla toimenpiteillä, voidaan ennaltaehkäistä suurta osaa vakavimmista diagnooseista. Näihin kuuluu muun muassa persoonallisuushäiriön kehittyminen, masennus, aggressiivisuutta, antisosiaalisuutta, ennenaikaista kuolevuutta.

Fyysisen urheilun positiiviset vaikutukset kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ovat kiistattomat. Nuorten psykologinen, fyysinen ja sosiaaliset tarpeet ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta. Ne ovat toisiinsa kytkettyjä ihmisyden osa-alueita, joten yhden ollessa epätasapainossa, on sillä suuri merkitys myös muihin alueisiin. Negatiivinen psykologinen stressi voi heikentää fyysistä terveyttä, kun taas sosiaalisen tuen puute voi johtaa psykologisiin ongelmiin.

Liikuntasuosittelun noudattaminen on yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin sekä akateemiseen opintomenestykseen. Passiivisten elämäntapojen on toisaalta todettu altistavan kiusatuksi tulemistä ja samoin näyttöpäätteillä liiallisen ruutuajan on osoitettu olevan yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen kokea kiusaamista.

Yhteenvedona opinnäytetyön löydökset viittaavat holistiseen yhdistelmään fyysistä liikuntaa, yhteisöllisyyttä, ja sosiaalista vuorovaikutusta tavaksi ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista.

Avainsanat: kiusaaminen, kiusaamisen ehkäisy, liikunta, passiivinen elämäntapa, yritysbrändäys

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Program in Entrepreneurship & Team Leadership

Perttilä Gustav

The prevention of bullying through physical well-being

Number of pages: 26

December 2024

The thesis examines the negative impacts of bullying among parties involved and explores methods to prevent and reduce bullying. It also investigates methods to mitigate the psychological damage caused by bullying. These issues are examined from the perspective of physical exercise and how its quantity or lack thereof impacts the overall issue of bullying. Towards the end of the thesis, it is discussed how wellness companies can incorporate anti-bullying actions into their brand marketing and the reason for it being beneficial.

The act of bullying causes numerous symptoms and long-term consequences. If bullying is addressed promptly with the right measures, many of the most severe diagnoses can be prevented and reversed. These may include the development of personality disorders, depression, aggressiveness, antisocial behaviour, premature mortality, and many others.

Physical exercise is a well-researched topic, and its positive effects on mental and physical well-being are indisputable. Young people's psychological, physical, and social dimensions are the foundation of holistic wellbeing. They are interconnected aspects of humanity, so when one is out of balance, it significantly affects the others. Negative psychological stress can weaken physical health, while a lack of social support can lead to psychological problems.

Meeting the full exercise recommendations improves psychological well-being and academic performance. Passive lifestyle, on the other hand, has been found to predispose individuals to being bullied, and excessive screen time has also been shown to be associated with an increased likelihood of experiencing bullying.

In summary, the findings made in this thesis point to a holistic combination of physical exercise, a sense of community, and social interaction to being a way to prevent and reduce bullying.

Keywords: bullying, bullying prevention, exercise, passive lifestyle, corporate branding.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KIUSAAMISEN VAIKUTUKSET JA ENNALTAEHKÄISY	6
2.1 Kiusaamisen Määritelmä	6
2.2 Kiusaamisen Negatiiviset Vaikutukset	6
2.2.1 Kiusaamisen Vaikutukset Henkiseen Hyvinvointiin	8
2.2.2 Hyvinvoinnin Edistäminen Urheilun Kautta	9
2.2.3 Passiivisen Elämäntavan Haitat	13
2.3 Yritykset osana ratkaisua	16
3 SUOSITUKSET KIUSAAMISEN TORJUNTAAN HYVINVOINNIN KAUTTA ..	19
4 POHDINTA	21
LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia, kiusaamisen syitä sekä keinoja, joiden avulla hyvinvointialan ammattilaiset pystyvät yhdessä luomaan positiivisen ja kestävästi vaikuttavan vaikutuksen kiusattujen nuorten henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille, kuinka keskeisessä osassa voi liikunta toimia kiusaamisen estämisessä sekä seurausten lieventämisessä. Työ käsittelee myös, kuinka luomalla yhteisöllisyyttä nuorten keskuudessa sekä lisäämällä tietoisuutta yrityksille, voidaan kiusaamista vähentää merkittävästi. Tuomme esille fyysisen urheilun tuomia pitkäkantoisia hyötyjä aihealueeseen liittyen, sekä passiivisten elämäntapojen negatiivisia haittavaikutuksia ja syysuhde seurauksia.

Suomen perustuslaissa (Oikeusministeriö n.d.) sanotaan, että jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Tämä koskee myös psykologista turvallisuutta. Perustuslain määritelmän pohjalta kiusaamisen voi tulkita lain vastaiseksi toiminnaksi, jota ei saisi aiheuttaa toiselle Suomen kansalaiselle. Kiusaaminen loukkaa tätä edellä mainittua yksityishenkilön oikeutta. Koulukiusaamista esiintyy tutkimusten mukaan eniten nuoremmilla ikäryhmillä, joten tämä opinnäytetyö pyrkii myös vastaamaan mitkä ovat vaikuttavat tekijät, niin kiusaamisen alkamiselle kuin sen loppumiselle. Opinnäytetyössä käsitellään edellä mainittuja aiheita teoreettisen ja tutkitun tiedon pohjalta. Opinnäytetyö havainnollistaa, kuinka kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä sekä vähentää merkittävästi liikunnan rakentavien sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden avulla.

2 KIUSAAMISEN VAIKUTUKSET JA ENNALTAEHKÄISY

2.1 Kiusaamisen Määritelmä

Kiusaaminen on ilmiö, joka on ollut keskuudessamme läpi aikojen mutta sille ei ole aina ollut selkeää määritelmää, eikä sitä myöskään ole aina koettu riittävän suureksi ongelmaksi yhteiskunnallisella tasolla, jotta siihen olisi merkittävästi puututtu (Hamarus, 2006). Kiusaaminen alkoi herättämään keskustelua Suomessa vasta 1990-luvun taitteessa, kun suomalaisella yläasteella tapahtui koulumurha, jossa kiusattu päätti riistää kahdelta kiusaajaltaan hengen aseella ampuen (Huusko 27.1.2006). Kolme vuosikymmentä myöhemmin, kiusaamisesta johtuvaa tragedian kierrettä ei olla saatu katkaistua.

Kiusaamista esiintyy monessa eri muodossa ja monista eri syistä. Se voi kohdistua kehen tahansa, mutta useimmiten kohteeksi joutuvat henkilöt, joilla on tiettyjä luonteenpiirteitä, fyysisiä ominaisuuksia tai ulkomaalaista taustaa omaavat henkilöt (Laitinen ym. 2021). Kiusaaminen ei välttämättä johdu siitä, että kiusatussa olisi mitään varsinaisesti vialla, vaan tilanne on monen yhtälön summa. Kiusaaminen määritellään Terveyskirjaston mukaan tahalliseksi ja toistuvaksi toiminnaksi, jonka henkilö kokee psyykkisesti tai fyysisesti epämiellyttäväksi. Se mikä erottaa kiusaamisen riidasta, on kiusattavan ja kiusaajan valta-aseman epätasapaino.

2.2 Kiusaamisen Negatiiviset Vaikutukset

Kiusaamisessa ei ole ainoatakaan voittajaa. Ensioletuksesta että kiusaaja jollain tapaa parantaa itsetuntoaan ja kehittää itseluottamusta on väärä olettaus. Vaikka tämä voi aluksi siltä näyttäytyä, todellisuudessa kyse on harhakuvitelmasta. Kiusaamisen toiminta voi hetkellisesti nostattaa kiusaajan sosiaalista statusta, tuoda ylemmydentunnetta, kenties harhauttaa hetkellisesti omasta ahdingosta, mutta ei mitään sen enempää. Kiusaajilla on jopa todettu lukuisia kiusaamisen aiheuttamia häiriöitä aikuisiällä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021). On todettu, että mikäli kiusaajan käyttäytymiseen ei

puututa tarpeeksi ajoissa, voi kiusaajalle kehittyä jopa persoonallisuushäiriö. Tähän kuuluu tyypillisesti mielenterveyden ongelmat, jotka tavalla tai toisella koskettavat jokaisen elämän osa-alueen saraa. Niihin kuuluu aggressiivinen käyttäytyminen seurustelusuhteissa, taipuvaisuutta epäsosiaalisuuteen, sekä päihteiden väärinkäyttöä ja rikollisuutta.

Lapsena opitut käyttäytymismallit juurtuvat syväälle, ja kiusaajan identiteetin tuomat negatiiviset toimintatavat on vaikea kumota aikuisena. On tyypillistä, että kiusaaja identifioi itsensä kiusaajaksi samalla tavoin kuin kiusattu identifioi itsensä kiusatuksi. Nämä ajattelumallit ovat tältä osin identtiset, mutta pintaa syvemmällä asia onkin toisin. Tutkimuksissa on todettu kiinnostava piirre, jossa huomataan kiusaajan ja kiusatun oireiden eriävän suuresti, vaikka yhtäläisyyksiäkin on. Kiusatuilla on todettu ilmenevän huomattavasti enemmän määrin psykosomaattisia oireita. ”Psykosomatiikka on lääketieteellinen ja psykologinen käsite henkisen ja ruumiillisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä.” (Duodecim 2023). Näihin voi kuulua stressioireilun tuomia kiputiloja, immuniteetin laskemista, nukkumisvaikeuksia, yökastelua ja jopa syömishäiriötä. Näiden ohella tyypillisimmät psykologiset oireet ovat itsetunnon ja itsearvostuksen laskeminen, masentuneisuus, itsetuhoiset ajatukset tai teot sekä ahdistuneisuus.

On viitteitä myös siitä, että kiusatuksi tuleminen voi periytyä sukupolvesta toiseen. Onko myös siis mahdollista väittää, että kiusaajaksikin voi syntyä? Luultavasti ei, mutta hyvällä todennäköisyydellä voidaan todeta, että kiusaajan luonteenpiirteitä voi siirtyä jälkikasvulle, samalla tavalla kuin kiusaamista kokeneen aikuisen jälkikasvulle voi siirtyä kiusatuksi tulemistä altistavia piirteitä, kuten ujous, vetäytyneisyys ja arkuus. Tämän todennäköisyys korostuu huomattavasti etenkin, jos vanhemmalla on itsellään ollut psyykkinen sairaus tai jos lapselle ei ole annettu tukea ja turvan tunnetta kotona (Kellonmäki 2018). Kiusaajan kohtalo lyhyellä aikavälillä voi olla suotuisampi kuin kiusatun, mutta tutkimusten mukaan kiusaajilla voi olla yhtä vakavat, tai joissain tapauksissa jopa vakavammat, oireilut kiusaamisesta kuin kiusatuksi tulleilla. Tärkeää on huomioida, että mitä kauemmin kiusaaminen jatkuu, sitä vakavammat ja

pitkäkestoisemmat negatiiviset vaikutukset tapahtuneilla asioilla tulee olemaan kummallekin osapuolelle.

2.2.1 Kiusaamisen Vaikutukset Henkiseen Hyvinvointiin

Pitkäaikainen ja toistuvasti kiusatuksi tuleminen jättää nuorelle trauman. Traumaksi luokitellaan Terveyskirjaston mukaan olemassaolon jatkuvuutta tai ihmisen koskemattomuutta uhkaavaa tapahtuma tai tapahtumien sarja, joka ylittää sieto- ja käsittelykyvyn. Traumoihin yhdistetään monesti aito tai oletettu vaara kuolemasta tai vakavasta loukkaantumisesta. Yhden neljästä lapsesta arvioidaan kokeneen vakavan trauman ennen aikuisikää. Tämä poikkeaa tyypillisestä stressistä mitä kasvava nuori saattaa kokea arjessa tai koulussa. Traumaperäinen kokemus aiheuttaa nuorelle suuren määrän stressiä ja ahdinkoa. Tämä taas aiheuttaa pitkittyneessä tilassa ihmisellä psykologisia vaivoja ja jopa sairauksia. Kiusaamisen aikaiset väkivaltaiset yhteenotot ovat näyttäneet lisäävän somaattista taipuvaisuutta myöhemmälle ylikuolleisuudelle, johtuen ylipainosta ja sydän- ja verisuonitautien kehittymisestä (Somaattinen viittaa fyysisiin terveysongelmiin, kuten kehon sairauksiin ja vaivoihin) (Korhonen 2021).

Nuoren psykologisella huonovointisuudella on selkeä yhteys fyysiseen huonovointisuuteen. Yhteys löytyy mielialan kohottamisen halusta, tarpeesta, sekä passiivisesta elämäntavasta. Kiusatut saattavat omata jo valmiiksi perinnöllisiä ominaisuuksia, jotka altistavat heidät heikommalle psykologiselle valmiudelle ja fyysisille piirteille. Kiusattu kokee eristäytymistä, ahdistusta, epätoivoa, häpeää, alakuloisuutta ja jopa masennusta. Nuorelle lapselle ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi edistyneitä tunteidenkäsittelytaitoja ja tämä voi johtaa mielihyvän tavoitteluun esimerkiksi ruoan kautta (Armstrong 2014). Kiusatut syövät suuremmissa määrin prosessoitua ruokaa hakien nopeata dopamiinin nousua. Päinvastoin voi tapahtua, eli nuoren ruokahalu laskee. Tämä voi olla yksi alakuloisuuden tai masennuksen sivuoireista. On todettu, että lapsuuden stressikokemukset lisäävät riskiä sairastua syömishäiriöön, ja jokainen

yksittäinen stressiä aiheuttava uusi tilanne lisää tätä riskiä entisestään (Karppinen 2013).

Kiusaamisen uhrit kokevat useasti itsensä riittämättömiksi ja viallisiksi. Tällainen käsitys itsestään johtuu ulkoisista signaaleista, jota kiusattu on kokenut koulussa ja vapaa-ajallaan. On olemassa tiettyjä asioita, joita kiusattu ei voi muuttaa, koska ne ovat hänestä riippumattomia. Näitä ovat muun muassa sukupuoli, geneettiset piirteet ja taloudellinen tilanne. On olemassa kuitenkin asioita, joihin kiusattu voi vaikuttaa, ja keskittymällä näihin hän voi parantaa todennäköisyyksiään laadukkaampaan elämäntasoon tulevaisuudessa sekä nykyhetkessä. Tutkimustiedon mukaan yksi suurimmista indikaattoreista parempaan elämänlaatuun ja onnellisuuteen on liikunnan määrä arjessa.

Aikaisemmin mainittu psykosomatiikka kertoo mielen ja ruumiillisen hyvinvoinnin yhteydestä. Tällä käsitteellä selitetään kuinka mielen hyvinvointi tai sen pahoinvointi voi heijastua ihmisvartalon terveyteen. Mitä jos tulkitsisimme tämän käsitteen merkitystä vastakkaisessa järjestyksessä, mitä vastauksia löytäisimme? Kuinka vartalon fyysinen hyvinvointi heijastuu mielen psykologiseen hyvinvointiin? Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan kohottavan yleistä hyvinvointisuutta sukupuolesta ja iästä riippumatta niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin (Archer 2014).

2.2.2 Hyvinvoinnin Edistäminen Urheilun Kautta

Voidaan todeta lukuisten tutkimusten sekä meta-analyysien pohjalta fyysisen liikunnan olevan varteenotettava työkalu masennuksen ja ahdistuksen hoitoon ja parantamiseen (Care 2011). Liikunnallisen aktiivisuuden hyötyvaikutuksia on tutkittu yli kahden vuosisadan ajan. Nykykategoriaan "liikuntatieteeseen" aikaisin viittaus arvioidaan olevan ajalta 370 eKr. (eli 2400 vuotta sitten) yleisesti tunnistetulta lääketieteen "isältä" Hippokrateelta. Hänen sanojensa mukaan: "Jos voisimme antaa jokaiselle yksilölle juuri oikean suuruisen määrän ravintoa ja liikuntaa, ei liian vähän ja ei liian paljon, olisimme löytäneet turvallisimman tien

terveyteen”. Yleisarviolta varsinainen liikuntatiede, jona se tunnetaan tänä päivänä, alkoi kuitenkin 1800-luvulla, jolloin sen tarkoituksena oli parantaa työväen terveyttä tanssin ja urheilun avulla (Concordia University 2015).

Nykytieteen pohjalta tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan vähentävän ja auttavan masennuksen ja ahdistuksen oireisiin vaihtelevin tuloksin riippuen yksilön hoitotarpeen vakavuustasosta. Liikunnan toimivuus on säännöllisesti osoittanut madaltavan stressiä, ahdistusta ja masennusta. Sen on todettu nostavan fyysistä kuntoa, tyytyväisyyttä elämään, kognitiivisia toimintoja ja psykologista hyvinvointisuutta. Liikunnan on myös todettu toimivan ensimmäisenä hoitomuotona masennuksen parantamisessa, sen ollessa vielä vähäisenä tai keskittason oireiluna. Masennuksen alkuvaiheessa liikunta on siis toimivampi hoitokeino kuin lääkehoito. Näiden lisäksi fyysisen liikunnan on todettu parantavan stressinsietokäsittelyä (Carek 2011). Kiusaamista kokeva nuori hyötyy huomasti liikunnan tuomista positiivisista vaikutuksista. Liikunta opettaa sietämään ja käsittelemään paineensietotilanteita paremmin, ja tämän kautta negatiiviset tunteet eivät vaikuta yhtä suuresti kiusattavan yleisvointiin (Stubss 2016).

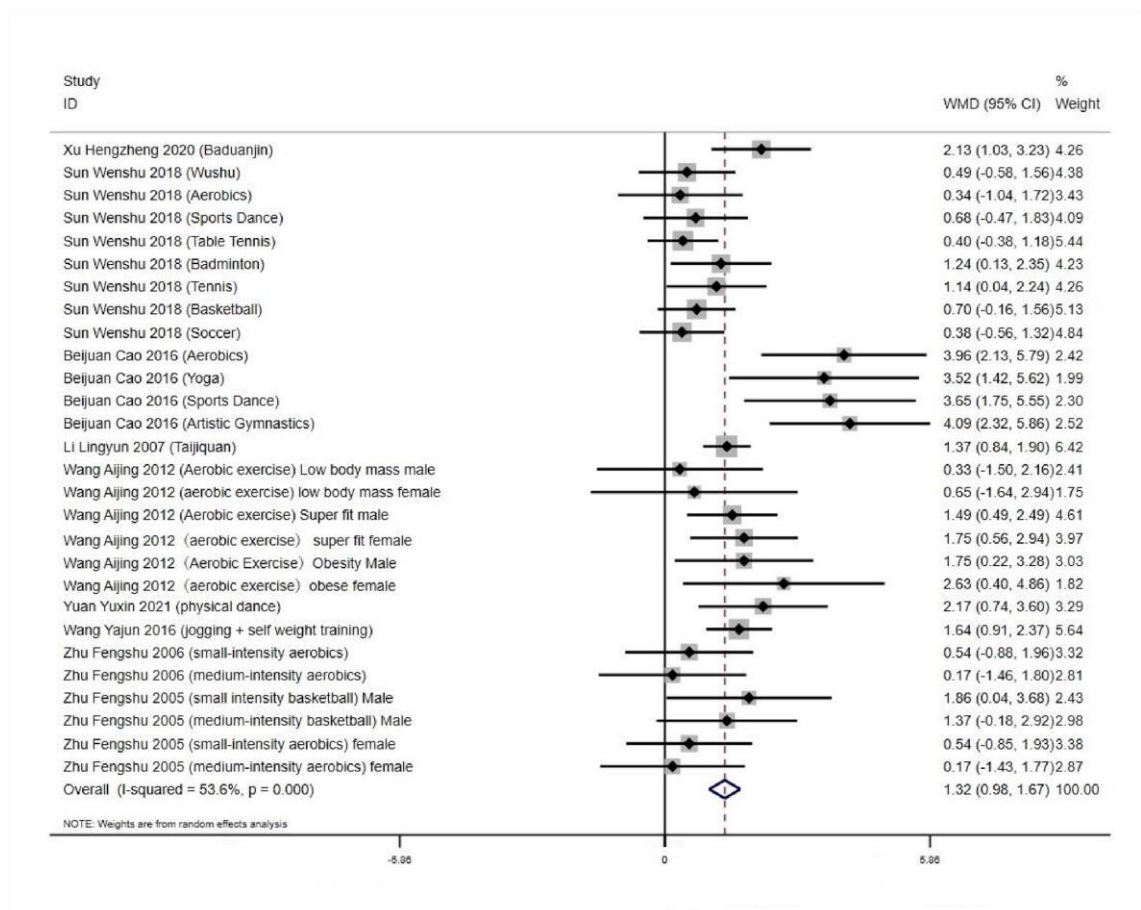
Liikunta toimii erinomaisena vastatoimenpiteenä kiusaamisen tuomille negatiivisille haittavaikutuksille. Vuonna 2012 julkaistiin tutkimus, jossa seurattiin 1479 opiskelijan terveyden ja koulumenestyksen välistä yhteyttä. Kohderyhmänä toimi 9–13-vuotiaat. Tässä tutkimuksessa todettiin kroonisten terveysongelmien olleen suorassa korrelaatiossa negatiivisempaan opintomenestykseen (Forrest 2013). Mitä vähemmän opiskelija koki stressaavia tilanteita, ja mitä paremmalla kuntotasolla hän fyysisesti oli, sitä paremmin akateemisesti opiskelija suoriutui. Kiusaaminen ja kiusatuksi tuleminen heikensi koulumenestystä. Yhteenvetona ”hyvän terveyden” todettiin olevan edistävä tekijä opiskelijan akateemiselle menestykselle siirryttäessä teini-ikään. Liikunnan ollessa iso osa terveyden kokonaisuutta, voidaan sen todeta vaikuttavan suoraan koulumenestykseen sekä opiskelijan yleiseen hyvinvointiin. Liikuntaa voidaan pitää erinomaisena ehkäisevänä tekijänä kiusaamisen aiheuttamille haitoille. Ei niinkään oireiden parantamiseen, vaan kiusaamisesta aiheutuneiden tunnetilojen asianmukaiseen purkamiseen (Shu 2023).

Nuorten itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja voidaan vahvistaa liikunnan avulla.

Itsetunnon kehittäminen on itsessään haastava asia ja monille jopa pelottava sellainen. Sen lisäksi että itsetuntoa kehitetään ajatusmaailmaansa muovaamalla, voidaan sitä tutkimusten mukaan parantaa myös konkreettisesti liikunnan avulla. Meta-analyysissä seurattiin 1613 kiinalaista yliopisto-opiskelijaa ja liikunnan vaikutusta heidän mielikuvaansa itsestään ja vartalonsa. Johtuen kauneusstandardeista, kulttuurisista normeista, ja urheilun vetoavaisuuden eroista sukupuolten välillä, todettiin naisten olevan enemmän taipuvaisia heikompaan vartalonkuvan tyytyväisyyteen jo ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Miehillä on luontainen etu tämän kohdalla, sillä he omaavat korkeamman lähtötason oman vartalon mieltämiseen ja itsevarmuuteen liittyen. Erityisen mielenkiintoinen löydös oli, että naiset ja miehet tavoittelevat liikunnan tuomien vaikutusten suhteen ensisijaisesti eri asioita. Miehillä suurimmat tavoitteet olivat kehittää urheilullista kyvykkyyttään, yleistä itsetuntoaan, toiminnallisia ominaisuuksia (kuten nopeus, voimantuotto, kestävyys), vasta näiden jälkeen tuli ulkonäölliset syyt, ja viimeiseksi tuli fyysinen kunto. Naisilla todettiin kauneuden ja itsetunnon kohottamisen olevan suurin liikunnasta haettu tavoite, seuraavana seurasi urheilullinen kyvykkyys, fyysinen kunto, ja viimeiseksi toiminnalliset ominaisuudet. Näiden pohjalta tutkimus osoittaa miesten ja naisten omaavan erilaisia motiiveja ja tavoitteita urheilun harjoittamisesta (Shu 2023).

Näissä samoissa tutkimuksissa pistettiin merkille myös ilmiö, jossa ylipainoiset opiskelijat sekä laihan vartalomallin teineillä oli luontaisesti heikompi itsetunto. Laihoilla vartalomallin omaavilla opiskelijoilla oli silti parempi itsetunto verrattuna lievästi tai vakavasti ylipainoisiin opiskelijoihin. Tämä voi johtua ylipainoon liittyvästä taipuvuudesta mielialahäiriöihin. Liikkumattomuuden vähentämisen seurauksena tutkimuksessa huomattiin suurin positiivinen vaikutus ylipainoisten opiskelijoiden keskuudessa. Interventiossa käytetty harjoitemuoto oli aerobinen liikunta, jonka keskiössä on kaloreiden polttaminen ja jälkiseurauksena painonpudotus. Tutkimukseen valittu liikuntamuoto oli kieltämättä vaikuttavana osatekijänä siihen, mihin kohderyhmään tutkimus painottui. Laihojen

opiskelijoiden ei tutkimuksessa todettu saaneen suurta hyötyä itsetunnon. Tämä voi johtua liikuntamuodon tyypistä, sillä mikäli harjoitemuoto olisi painottunut lihas & voimaharjoitteluun kuntosalilla, voisi tutkimuksesta suurimman itsetuntoa kohottaneen kohderyhmän opiskelijatyypin olla laihat ja eivät niin urheilulliset opiskelijat. Tutkimuksessa myös todettiin kardiovaskulaarisen harjoittelun parantavan opiskelijoiden tyytyväisyyttä vartalokuvaansa. Tähän vaikutti myös harjoitteen intensiteetti. Kohtuullinen intensiteetti todettiin paremmaksi kuin pieni rasitus liikunnasta. Tutkimuksen päätelmäosiossa todettiin myös 90 minuutin kestoisen liikuntaharjoitteen olevan toimivampi nostattamaan itsetuntoa kehonkuvaansa kohtaan kuin 30 minuutin yksittäinen harjoite, ja tämän ohella 16 viikon mittainen urheilujakso oli toimivampi itsetunnon nostattamisessa kuin 10 viikon mittainen urheilujakso (Shu 2023).

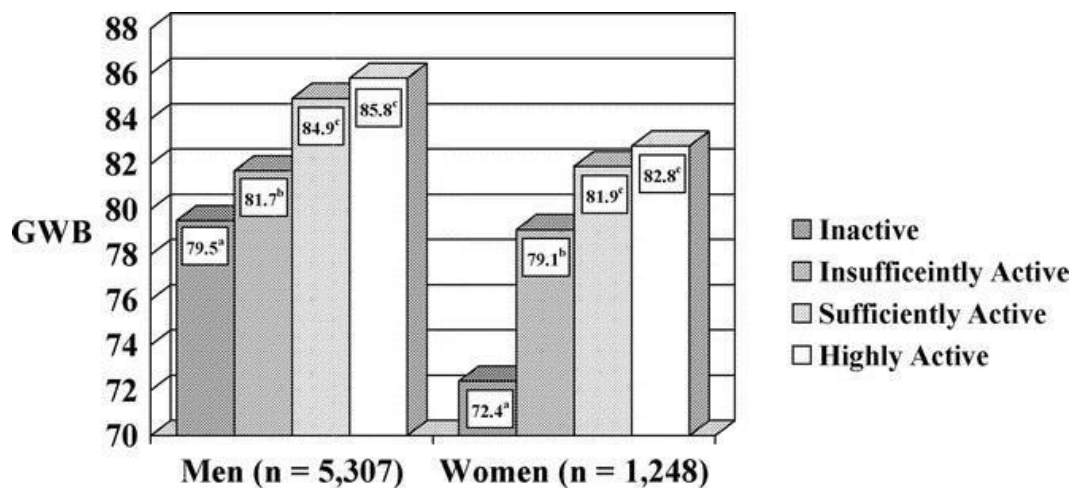


Taulukko 1. Taulukko kuvastaa eri urheilulajien aerobisen osuuden vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden fyysiseen kuntoon (Shu 2023).

2.2.3 Passiivisen Elämäntavan Haitat

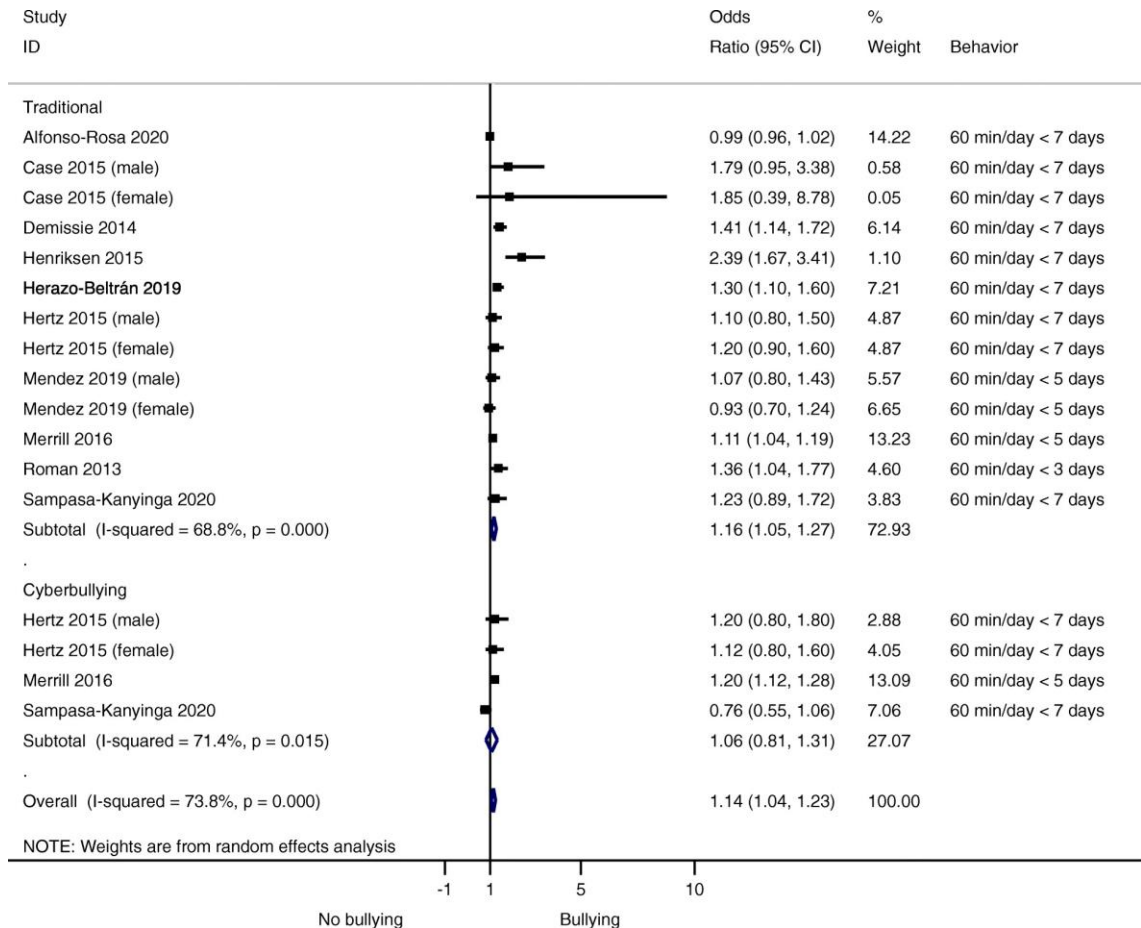
Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa vertailtiin koulun liikuntatunnille osallistuneiden ja liikuntatunnit väliin jättäneiden oppilaiden välisiä eroja heidän kokemassaan yleisessä hyvinvoinnissa. Tutkimuksen pohjana toimi eri liikuntamuotojen, kuten koripallon, jalkapallon, juoksemisen, uimisen, pyöräilyn tai samankaltaisten kardiovaskulaaristen harjoitteiden harrastaminen vähintään 20 minuuttia kerrallaan ja näiden toistuvuus viikon ajalla. Suositelluksi liikuntamääräksi oli tässä analyysissä määritelty vähintään kolme kertaa viikossa, jotta opiskelijan liikuntataso määriteltiin aktiivisesti riittäväksi. Korkeakouluopiskelijat, jotka täyttivät liikuntasuosituksen, raportoivat kokeneensa vähemmän psykologisia ongelmia ja madaltuneita stressitasoja. Opiskelijat, jotka jäivät vajaaksi liikuntasuosituksesta, raportoivat heikentyntä psykologista tilaa sekä korkeampia stressitasoja (Vankim 2014).

Psykologinen hyvinvointi tai pahoinvointi oli suoraan yhteydessä stressitasojen muutoksiin. Yhdysvaltain kansanterveysseurannan (CDC, n.d.) mukaan nuoret aikuiset (18–24-vuotiaat) ovat suurimmassa riskiryhmässä saada masennuksen kaltaisia oireita. Kyky käsitellä ja pärjätä stressitilanteissa on kriittistä fyysisen sekä psykologisen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta. Olemassa oleva data puoltaa vahvasti liikunnan ja kohonneen mielenterveyden yhteyttä. Liikunnan tiedetään vähentävän stressiä, ahdistusta, ja jopa masennusta. Liikunnassa on todettu myös yhteys sosialisoitumiselle ja sen tuomille terveysvaikutuksille. Käsitlemässämme yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todetaan, kuinka merkittävästi sosialisoituminen liikuntaharjoitteiden yhteydessä paransi todennäköisyyttä suoriutua suositellusta liikuntamäärästä. Vähäistä sosialisoitumista kokeneilla opiskelijoilla oli huonommat todennäköisyydet suoriutua suositelluista liikuntamäärästä. Vähäinen sosialisoituminen yhdistettiin myös suoraan heikompaan mielenterveyteen ja suurempaan todennäköisyyteen kohonneista stressitasoista molemmissa sukupuoliryhmissä. Liikuntasuositukset täyttäneillä opiskelijoilla oli epätodennäköisempää kokea huonoa mielenterveyttä (Vankim 2014).



Taulukko 2. Taulukko kuvastaa kuinka eri fyysisen aktiivisuuden tason omaavat ihmiset voivat emotionaalisemmin paremmin kuin ihmiset, joiden fyysinen aktiivisuus on matala. GWB kuvastaa edeltävän kuukauden henkistä hyvinvointia. (Galper 2016)

Vuoden 2020 julkaistussa meta-analyysissä käsiteltiin kuinka kiusatuksi joutumisella ja passiivisella elämäntavalla on suora yhteys toisiinsa. Kyseessä oli kattava tutkimus, jossa arvioitiin kokonaisuudessaan 386 740 lasta sekä teini-ikäistä. Maailman terveysorganisaatio suosittelee tälle ikäryhmälle vähintään 60-minuuttia kohtalaista tai tehokasta liikuntaa päivässä. Useat lähteet vahvistavat ennakkoluulot passiivisen elämäntyylin heikentävän terveyttä. Tämä korostuu etenkin lisätessä yhtälöön näyttöpäätteiden käyttö (Saunders 2017). Meta-analyysi osoitti fyysisen liikunnan vähäisyyden nostavan todennäköisyyttä tulla kiusatuksi ja jopa lisäävän perinteistä eli traditionaalista kiusaamista. Todettiin myös näyttöpäätteillä liiallisen ajan viettämisen kuten; tv:n katsonta, tietokoneen käyttö, videopelien pelaaminen, ja kokonaisistumisaika oli yhteyksissä kiusatuksi tulemiselle.



Taulukko 3. Taulukko näyttää useiden tutkimuksien tuloksia siitä, kuinka fyysisellä aktiivisuudella tai sen vähäisyydellä on selkeä yhteys kiusatuksi joutumiselle.

Meta-analyysi oli ensimmäinen kaltaistaan ja sen löydökset olivat merkittäviä. Tutkimuksen mukaan liikuntamäärien suosituksen jättämättä tekeminen oli yhdistettävissä 14–21 % suurentuneeseen riskiin tulla kiusatuksi. Tämä tutkimus tukee Yhdysvaltojen virallista; fyysisen aktiivisuus ohjeita amerikkalaisille, jossa painotetaan liikunnallisten suosituksen täyttymistä taatakseen fyysisen, psykologisen, sosiaalisen ja kognitiivisen terveyden (Piercy 2018).

Kiusatuksi tuleminen ei useimmiten ole yhden summan asia, mutta kuten tässä opinnäytetyön läpi käydyissä tutkimuksissa esitetään, on tekijöitä, jotka selkeästi altistavat kiusatuksi tulemisesta. Passiivinen elämäntapa ja fitness-taso ovat yksiä näistä, koska ne vaikuttavat vartalon motoriikkaan, ja mielialan tasoihin, joka heijastuu toiminnallisen urheilun osanottoon. Liikunnan tärkeyden korostamista ei voi painottaa tarpeeksi kiusaamisen ehkäisemisessä ja sen aiheuttamien psykologisten traumojen käsittelemisessä.

2.3 Yritykset osana ratkaisua

Toimenpiteitä on tehtävä saadaksemme pysyviä muutoksia nuorten psykologiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Digitalisoituminen 2000-luvun taitteessa muutti maailmaa ennennäkemättömällä tavalla. Teknologia yritykset kukoistivat, joista negatiiviset seuraamukset uusista innovaatioista alkavat vasta viimevuosina näyttäytymään globaalilla tasolla. Passiivinen elämäntapa, näyttöpäätteet, yksinäisyys, ylipainoisuus, kasvatus ja monet muut tekijät ovat osana kiusaamisen kokonaisuutta, mutta eivät yksinään ole selittäviä tekijöitä kiusaamiseen. Moniulotteiseen ongelmaan ei ole yhtä ainoata selkeätä ratkaisua, vaan ongelmaa pitää lähestyä ihmiskeskeisesti.

Yrityksillä on suuri vaikutusvoima yhteiskunnassa; sillä miten näemme ja kuljemme arjessa. Yrityksillä on entistä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa ja tehdä pitkäkestoista muutosta. Muutos yrityksen sisällä kuitenkin lähtee usein aivan huipulta yrittäjän omasta aloitteesta tai hänelle esitetystä ideasta, jonka hän toimeenpanee käytäntöön. Poikkeuksia tietenkin on, kuten tekstin edetessä tämäkin selviää. (Kesko 2023) Yrityskulttuurin muovaaminen lähtee käyntiin johtoportaalta ja siirtyy alaspäin työntekijöiltä toiselle. Teoriassa tämä voi kuulostaa helpolta ja suoraviivaiselta mutta se voikin ajan kuluessa sekä käytännön toimeenpanon harjoittamisen jälkeen osoittautua äärimmäisen haastavaksi, jopa mahdottomalta. Mitä suurempi yritys tai organisaatio on kyseessä, sitä enemmän vastarintaa ja hitaampaa, heikosti käytäntöön viety muutos kohtaa ja ajallisesti vie. Teennäisesti asetetut arvot ja tavoitteet eivät aja yrityksen, asiakkaiden tai yhteiskunnan etuja, ja väärin toteutettuna tekee enemmän haittaa kuin toivottua hyötyä.

Aihealueen rajauksen vuoksi tämä osa opinnäytetyöstä keskittyy yrityksiin, jotka luovat imagoa tai luokitellaan toimialansa puolesta hyvinvointialan yrityksiksi. Liikunnallisuus ja terveys – psykologinen ja fyysinen – ovat keskiössä sekä hyvinvointialan yrityksillä että asiakkailta, joihin he haluavat vaikuttaa. Yritysten mainonnan ja markkinoinnin ei tarvitse aina olla pelkästä tuotteesta tai palvelusta. Ihmiset samaistuvat tarinoihin, aatteisiin ja asioihin, jotka vetoavat tunteisiin välittämällä sanoman. Tyypillinen teini Yhdysvalloissa näkee vuodessa

mainoksia kolmentoista ja kolmenkymmenen tuhannen välillä (Lapierre 2017). Iso osa näistä mainoksista ei jätä minkäänlaista pysyvää vaikutusta. Markkinointia ei saa milloinkaan täydelliseksi ja uusien ideoiden yrittämisen kautta kehitetäänkin tapoja, kuinka voidaan luoda merkityksellistä ja mieleenpainuvaa markkinointia. Entistä useammin näemme markkinointia tehtävän uusilla kekseliäillä tavoilla.

Nykypäivänä hyvinvointiyrityksien liiketoimintastrategia voi sisältää kiusaamisen ehkäisyn osana laajempaa sisäistä sekä ulkoista toimintaansa. Yrityksen markkinointi ja brändäys voi kohdentua ja olla suuri osa sitä, kuinka yritys aikoo ehkäistä ja vähentää kiusaamista, mutta myös luoda yhteisöllisyyttä nuorien keskuudessa. Hyvänä esimerkkinä hyvinvointialan ulkopuolen toimijoista voidaan ottaa Keskon ketju. Keskon kiusaamisvapaan vyöhykkeen toimintamalli alkoi yksittäisen K-market yrittäjän oma-aloitteisuudesta. Yrittäjä oli huomannut toistuvan ongelman kaupassa nuorten välillä ja päätti ryhtyä toimeen (Kesko 2023).

Hyvinvointiyritykset voivat kehittää palveluita, joissa liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen yhdistetään ja tavoitteena on näillä harjoituksilla vähentää ja ehkäistä kiusaamista. Tiimityö ja yhteisöllisyys täytyy olla keskiössä näissä palveluissa. Kiusaamista esiintyy valtaosin lapsien ja nuorien keskuudessa, joten yritykset voivat kohdentaa palvelunsa ideoinnin ja luonnin heitä kohdistuviin toimialueisiin. Tämä avasi markkinamahdollisuuksia esimerkiksi nuorten vapaa-ajan harrastuksien parissa ja oppilaitosten kanssa. Yrittäjät voivat kehittää liikuntaleirejä, nettikursseja ja tapahtumia mitkä koulut ostavat yritykseltä liikuntaan perustuvana kiusaamisen vastaisena koulutuksena oppilailleen. Palvelun tuotteistamista pystyy myös laajentamaan opettajiin sekä oppilaiden vanhempiin ja räätälöidä tuotteen sisältöä useamman asiakasryhmän kouluttamisen tarpeisiin. Tämänkaltaisesta tuotteistamisesta on jo esimerkkejä kyseisellä toimialalla (Ocali 2019).

Yritykset, jotka ovat jo vahvasti asennoituneet alan markkinajohtajiksi omaavat resurssit tehdäkseen positiivista vaikutusta suuremmassa mittakaavassa kuten tehdä sponsorointia sekä hyväntekeväisyyttä. Kiusaamisen ehkäisyn aiheesta

kiinnostuneet hyvinvointialanyrityksien markkinoinninvastaava, voi laatia ja sisällyttää kiusaamisen vastaisuuden osaksi yrityksen markkinoinnin positiivista brändikuvaa. Hyvinvointialan ulkopuolella toimiva sovellettava esimerkki löytyy Coca-Colalta tämänkaltaisesta positiivisesta näkyvyydestä, joka ajan saatossa kasvattaa yrityksen tunnettavuutta ja liikevaihdon kasvua. Coca-Cola on sisällyttänyt yrityksensä markkinointistrategiaan vuosittaisen Coca-Cola kuorma-auto kiertueen, ympäri lukuisien maiden kaupunkeja joulun aikaan. Nämä kuorma-autot ovat sommiteltua näyttämään erittäin vetoavilta ja tulemalla paikalle ihmiset saavat ilmaista limonadia. Tekemällä teennäisesti hyvää, saadaan ihmiset näkemään yritys paremmassa valossa, mutta samalla tämä on tapa sitouttaa nuorisolemaan elinikäisiä asiakkaita nuoresta lähtien (Marketing coke to kids 2016).

Samankaltaisen markkinointistrategian toteuttaminen toisella alalla kuten hyvinvointiyrityksessä on sovellettavissa monella eri tavalla.

Hyvinvointialan yritysten toimialan puolesta myytävät tuotteet ja palvelut liittyvät useimmiten terveyteen ja liikuntaan. Tässä opinnäytetyössä esitettyjen tutkimuksien ja datan pohjalta voidaan todeta hyvinvointialalla toimivien yritysten markkinoinnin kohdentamista liikuntaan olevan hyväksi todettu menetelmä ennaltaehkäisemään ja vähentämään kiusaamista sekä lieventämään siitä aiheutuneita oireita. Kuten aikaisemmin tekstissä on viitattu, yhteisöllisyyttä nuorten keskuudessa rakennetaan toimivasti fyysisen urheilun avulla. Mitä sen mieleenpainuvampaa markkinointia kuin yritysbrändin yhteisön rakentamista liikunnan avulla ja kohdentaa sen kiusaamisen vastaiseen aatteeseen. Kiusaamisen ehkäisy ei ole vain sosiaalinen tai moraalinen teko, vaan myös liiketoiminnan harjoittamisen kannalta taloudellisesti kannattavaa sekä puhumattakaan sen tuomista positiivisista liitoksista brändi-imagoon. Brändit, jotka ottavat aktiivisen roolin sosiaalisten ongelmien ratkaisemisessa kasvattavat luotettavuuttaan ja houkuttelevat asiakkaita, jotka arvostavat merkityksellistä aatetta.

Markkinointi arvopohjalla on iskevämpää ja pitkäkatseisempää, jota on hyvä harjoittaa asiakassitoutuvuuden parantamiseksi. Hyvinvointialan yritys voi profiloitua kiusaamisen vastaisen toiminnan tukijoiksi osana yrityksen arvoja,

esimerkkinä aikaisemmin mainittu Keskon markkinointi. Asiakkaalle välittyy viestitys siitä, kuinka yritys aidosti välittää yhteiskunnallisesta ongelmasta. Käytännön toimenpiteitä voi tehdä yrityksen markkinoinnissa kuvien, sloganeiden ja julkaisemalla tarinoita, jotka heijastavat yrityksen kiusaamisen vastaista missiota. Tämä mahdollistaa asiakkaan saada mielihyvää käyttäessä yrityksen palveluja tai tuotetta, melkein kuin asiakas olisi itse henkilökohtaisesti tukemassa aatetta ja tehnyt hyvää olemalla osa ratkaisua eikä ongelmaa. Kilpailuedun näkökulmasta tätä on myös hyvä ajatella, sillä vapaalla markkinalla on paljon tarjontaa ja kilpailuetu voi olla hyvinkin pieni mutta merkittävä asiakkaan valinnanteossa.

3 SUOSITUKSET KIUSAAMISEN TORJUNTAAN HYVINVOINNIN KAUTTA

Nämä suositukset on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tavoista, joilla kiusaamisen vaikutuksia nuorissa voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää. Tarkoituksena on jakaa näkemystä siitä, kuinka nämä on mahdollista saavuttaa liikunnan kautta.

On ensinnäkin tärkeitä aloittaa fyysisen liikunnan harjoittaminen varhain nuorena iässä, jos vain mahdollista. Tämän vaikutukset johtavat muun muassa parempiin vartalon motorisiin taitoihin, kohonneeseen urheilulliseen suorituskykyyn, itsetuntoon, stressinsietokäsittelyyn, ja sosiaalisuuteen. Liikunnan aloittaminen varhaisessa iässä vähentää lisäksi todennäköisyyttä ylipainoisuuteen ja terveellisten syömistottumusten luomiseen. Nämä vähentävät todennäköisyyttä tulla kiusatuksi, mutta ei kuitenkaan poista sitä täysin.

Liikunnalla on kemiallinen vaikutus ihmismieleen. Fyysinen liikunta vapauttaa endorfiinia eli mielihyvähormonia. Tämä kemiallinen reaktio tapahtuu aina liikuntaa harjoittaessa. Liikuntaa voi toisin sanoen pitää ilmaisena tapana tuottaa kullekin positiivinen muutos mielialassa. Oli se kymmenen minuutin mittainen

happihyppely, liikuntatunti, tai virkistäytymispäivä, niin säännöllinen fyysinen liikunta tuo oivan tavan parantaa mielialaa ja samaten energiatasoa.

Fyysisessä liikunnassa täytyy ottaa huomioon myös yhteisöllisyyden näkökulma. Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja vähentämisen perspektiivistä on suositeltavaa harrastaa joukkueurheilulajeja. Joukkueurheilu kehittää yhteistyötaitoja sekä ennen kaikkea yhteisöllisyyden tunnetta. Nämä edistävät ja opettavat nuoria rakentamaan positiivisia suhteita, vahvistamaan olemassa olevia, sekä samalla vähentäen eristäytyneisyyden tunnetta.

Kiusaamissuhteen syntymisen katkaiseminen mahdollisimman nopeasti on merkitsevä tekijä sille, alkaako kiusaamistilanteesta mitään pitkäkestoisempaa vaivaa. Mitä pidempään kiusaaminen jatkuu, sitä tuhoisimmat ovat vaikutukset nuoriin. Kiusaamisen alkamisen yksi tekijöistä on kiusatun ja kiusaajan valta-aseman epätasapaino. Tätä voidaan lähestyä ratkaisulla, jossa valta-aseman epätasapainoa pyritään kumota ja tuoda takaisin kunnioittava yhdenvertaisuuden tila. Yksi tapa tähän on luoda positiivisia kokemuksia ja muistoja liikunnan kautta. Kiusattu ja kiusaaja voidaan esimerkiksi laittaa samaan tiimiin työskentelemään kohti samaa yhteistä tavoitetta. Lajiksi tai harjoitukseksi on hyvä valita laji, jossa korostuu tiimityöskentelyn ja yhteistyön tärkeys, sen ollakseen linjassa halutun tavoitteen kanssa. Kokemus luo yhteishenkeä ja uudenlaista synergiaa henkilöiden välille. Tämä auttaa myös pienentämään valta-aseman epätasapainoa ja edistämään keskinäistä kunnioitusta. Tärkeitä on harjoituksen lopuksi reflektoida ja käydä dialogin kautta osallistujien tunteet ja ajatukset läpi, mikä vahvistaa urheilusta saatuja kokemuksia. Viimeisenä vaiheena on suositeltavaa palkita osallistujat ja tunnistaa heidän saavutuksensa, kuten hyvä tiimihenki, menestyksenkäs yhteistyö ja positiivinen asenne. Nämä voivat edesauttaa valta-aseman epätasapainon palautumista normaaliksi.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat keskeisiä tekijöitä kiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja sen haittavaikutusten vähentämisessä. Fyysinen hyvinvointi parantaa nuorten psykologista ja sosiaalista hyvinvointia, mikä taas

vähentää kiusaamisen riskiä. Koulut, urheiluseurat, perheet ja yritykset voivat kukin osaltaan edistää nuorten liikunnallista elämäntapaa ja siten vähentää kiusaamista ja sen tuomia haittavaikutuksia.

4 POHDINTA

Kiusaaminen johtuu moninaisista syistä, joita ei kaikkia vielä voida osoittaa. On kuitenkin useita toistuvia kaavoja ja vaikuttavia tekijöitä, joiden on tunnistettu liittyvän kiusaamisen alkamiseen, jatkumiseen sekä päättymiseen. Pääsimme opinnäytetyön tavoitteisiin tuomalla esille erityisesti liikunnan vaikutusta kiusaamisessa psykologisella, sosiaalisella ja fyysisellä osa-alueilla sekä yritysten osaa ilmiössä. Fyysisen urheilun tuomat hyötyvaikutukset nuorten kokonaisvaltaiseen terveyteen ja elämänlaatuun ovat selkeät, kun taas passiivisen elämäntavan haitat altistavat nuoren lukemattomille sairauksille – niin psykologisille kuin myös fyysisille – pahimmassa tapauksessa ennenaikaiselle kuolemalle.

Kiusaamisen ehkäisy ja sen haittojen vähentäminen vaatii monitahoista lähestymistapaa, joka yhdistää fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin elementit. Keskeisin havainto tässä työssä on, että fyysinen urheilu ei ainoastaan paranna nuorten fyysistä kuntoa, vaan myös vaikuttaa positiivisesti nuorten henkiseen hyvinvointiin, ja sillä voidaan ennaltaehkäistä, lieventää, ja hoitaa kiusaamista ja sen vaikutuksia. Liikunta vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusta, jotka ovat yleisiä seurauksia kiusaamisesta. Lisäksi liikunta parantaa itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja, mikä voi auttaa nuoria käsittelemään kiusaamistilanteita paremmin.

Fyysinen aktiivisuus voi toimia erinomaisena työkaluna kiusaamisen negatiivisten vaikutusten torjumisessa. Erityisesti ryhmässä harrastettu liikunta voi lisätä yhteisöllisyyden tunnetta ja luoda positiivisia kokemuksia. Liikunnan avulla nuoret pääsevät kokemaan hyvällä tavalla itselleen haastavia tilanteita ja

kohtaamaan vastoinikäymisiä sekä parantamaan mielen henkistä kestävyyttä, joka auttaa taas kiusaamisen tuomien haasteiden kohtaamisessa. Tämä on erityisen tärkeää, koska kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset voivat olla vakavia ja heijastua nuoren aikuisikään saakka, aiheuttaen psyykkisiä ongelmia ja sosiaalista eristäytymistä.

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen liikunnan avulla luo nuorten kesken yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys on toinen keskeinen teema opinnäytetyössä. Ihmiset haluavat luontaisesti kuulua osaksi yhteisöä ja se onkin ratkaiseva tekijä kiusaamisen vastaisessa toiminnassa. Kiusaamisympäristössä olevien sivullisten, tekijöiden ja tehtävien kesken kuuluisi olla yhteinen harmonia, joka tuo heitä yhteen, erikseen jaottelun sijasta. Yhteisöllisyys onkin tästä syystä tärkeä elementti kokonaiskuvassa, koska se edustaa hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta nuorten keskuudessa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että kiusaamisen ehkäiseminen ja siitä johtuvien haittojen vähentäminen vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa fyysinen aktiivisuus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat keskeisessä roolissa. Nämä toteutuessaan voidaan hyvällä todennäköisyydellä todeta tämänhetkisen tutkimustiedon pohjalta kiusaamisen vähentyvän ja kiusattujen nuorten elämänlaadun paranevan ajan saatossa. Hyvinvointialan yritykset voivat toimia auttavina osapuolina kiusaamisen vastaisessa toiminnassa. Liikuntaan ja yhteisöllisyyteen perustuvat ohjelmat voivat olla hyviä aloituspaikkoja konkreettisena toimenpiteenä. Hyvinvointialan yritysten kohderyhmä on joko tällä hetkellä nuoriso tai he ovat tulevaisuuden kohderyhmää. Pysyvän mielikuvan ja aidon tunnesiteen luominen asiakkaan kanssa on jotain mitä harvoin pääsee luomaan. Ottamalla kiusaamisenvastaisen toiminnan osaksi yritysbrändiä voi hyvällä tavalla erottua kilpailijoistaan ja luoda pitkäkestoisia asiakassuhteita.

Reflektoiden opinnäytetyön suositukset osiota, lukijat voivat omaksua itselleen hyviä ja aidoiksi todettuja käytännön oppeja, joita voi soveltaa omaan henkilökohtaiseen elämäänsä tai lähiympäristöönsä. Kaikkia suosituksia ei ole

tarkoitettu henkilökohtaisesti sovellettaviksi, vaan ne on suunnattu aikuisten käytettäväksi lasten elämien tukemisessa. Olivat he koulun opettajat, vanhemmat, nuorisotyöntekijät tai yritykset, jotka haluavat tukea kiusaamisen vastaista toimintaa.

LÄHTEET

Archer, T. Health benefits of physical exercise for children and adolescents. Julkaistu 2014. Artikkele.

https://www.researchgate.net/profile/Trevor-Archer/publication/273360394_Health_Benefits_of_Physical_Exercise_for_Children_and_Adolescents/links/5684f97f08ae051f9af1a1c1/Health-Benefits-of-Physical-Exercise-for-Children-and-Adolescents.pdf

Armstrong, B. Westen, S. Janicke, D. The role of overweight perception and depressive symptoms in child and adolescent unhealthy weight control behaviors:

a mediation model. Julkaistu 2014. Journal of pediatric psychology.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24344072/>

Care, P. Laibstain, S. Carek, S. Exercise for the treatment of depression and anxiety. Julkaistu 2011. International journal of psychiatry in medicine.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21495519/>

Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. The International Journal of Psychiatry in Medicine, 41(1), 15-28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1>

CDC. Behavioral Risk Factor Surveillance System. Päivitetty 17.5.2024.

<https://www.cdc.gov/brfss/funding/Behavioral-Risk-Factor-Surveillance-System-NOFO.htm>

Concordia University. The Roots of Exercise Science: A History. Päivitetty 9.12.2015. <https://exsci.cuchicago.edu/roots-exercise-science/>

Duodecim. Psykosomatiikka. Verkkosivu. Päivitetty: 16.11.2023.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo97120>

Finlex. Oikeusministeriö. Lainsäädäntö. Suomen perustuslaki. Verkkosivu. Oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Forrest, C. Bevans, K. Riley, A. Crespo, R. Louis, T. Health and school outcomes during children's transition into adolescence. Julkaistu 2013. Journal of adolescent health.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23332483/>

Galper, Daniel. Trivedi, M. Barlow, C. Dunn, A. Kampert, J. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Julkaistu 2006. Medicine and science in sports and exercise. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16394971/>

Hamarus, P. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylän yliopisto. Julkaistu 2006. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13307/9513926966.pdf>

Huusko, J. Ylioppilaslehti. Koulukiusaamisen lyhyt historia. Julkaistu: 27.1.2006 <https://ylioppilaslehti.fi/2006/01/koulukiusaamisen-lyhyt-historia/>

Jacobson, M. Center for Science in the Public Interest. Marketing coke to kids. Broken pledges, unhealthy children. 2005. PDF <https://www.cspinet.org/sites/default/files/coke-kids-report.pdf>

Karppinen, V. Lapsuuden stressitapahtumien yhteys syömishäiriöön. Toukokuu 2013. PDF. <https://core.ac.uk/download/pdf/250113864.pdf>

Kellonmäki, A. Kiusattu kärsii vielä aikuisena. Artikkel. Julkaistu: 14.12.2018. <https://www.eeva.fi/jutut/kiusattu-karsii-viela-aikuisena>

Kesko. Susijengi mukaan K-marketien kiusaamisvapaalle vyöhykkeelle. Verkkosivu. Julkaistu 2023. <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2023/susijengi-mukaank-marketien-kiusaamisvapaalle-vyohykkeelle>

Korhonen, L. Terveyskirjasto. Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Julkaistu: 26.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031#s4>

Laitinen, K. Haanpää, S. Francke, L. Lahtinen, M. Opetushallitus. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaat ja käsikirjat 2020. PDF. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf

Lapierre, M. Milicili, F. Rozendaal, E. Mcalister, A. Castonguay, J. The effect of advertising on children and adolescents. Pediatrics. Julkaistu 2017. https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S152/34178/The-Effect-of-Advertising-on-Children-and?autologincheck=redirected

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kiusaamisen seuraukset. Verkkosivu. Päivitetty: 17.3.2021 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Mitä kiusaaminen on? Verkkosivu. Päivitetty: 4.4.2024. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>

Ocali. Anti-Bullying Program Resources. Verkkosivu. Viimeksi päivitetty 2019. https://ocali.org/bullying_and_individuals_with_special_needs/anti_bullying_program_resources

Piercy, K. Troiano, R. Ballard, R. The physical guidelines for Americans. Jama. Julkaistu 2018. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

Saunders, T. Vallance, J. Screen time and health indicators among children and youth: current evidence, limitations and future directions. Julkaistu 2017. Applied health economics and health policy. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27798796/>

Shu, J. Lu, T. Tao, B. Chen, H. Sui, H. Wang, I. Zhang, Y. Yan, J. Effects of aerobic exercise on body self-esteem among Chinese college students: A meta-analysis. Julkaistu 2023. PloS one. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37682892/>

Vankim, N. Nelson, Toben. Vigorous psycial activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. Julkaistu 2014. American journal of health promotion. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3758412/#S10title>

Stubbs B, Vancampfort D, Rosenbaum S, et al. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2017; 249:102. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28088704/>