

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIA NIPPALA

Liikkuen lisää hyvää oloa

Liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Nippala, Mia: Liikkuen lisää hyvää oloa – Liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin

Opinnäytetyö, AMK

Fysioterapia

Joulukuu 2024

Sivumäärä: 51

Mielenterveydelliset haasteet ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä merkittävästi, ja niistä on tullut yksi keskeisimmistä kansanterveydellisistä ongelmista yhteiskunnassamme. On huomattu, että liikunnalla on merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin edistämässä, mielenterveydellisten haasteiden ennaltaehkäisyssä sekä psyykkisten oireiden lievittämisessä. Liikunnalla on vahvasti mielen hyvinvointia edistävä vaikutus, joka tukee myös arjen toimintakykyä heijastaen vaikutuksensa ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja elämänlaatuun.

Opinnäytetyön kehittämistehtävän tilaajana toimi Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikkö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten hyvinvointia ja sen edistymistä voisi arvioida muuten kuin kehon fyysisiin mittoihin tai kuntotestauksiin perustuvilla mittareilla, sekä jakaa informaatiota liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tavoitteena oli etsiä tai muodostaa työkalu asiakkaiden hyvinvoinnin arvioimiseksi liikuntaneuvontaprosesseissa, sekä tuottaa helppolukuinen ja informatiivinen opas tutkitun ja näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. Työn tuotoksena syntyi mielen hyvinvoinnin työkalu sekä opaslehtinen liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön aihe ja sisältö suunniteltiin yhdessä tilaajan kanssa ja tilaaja osallistui aktiivisesti erityisesti työkalun muodostusprosessiin.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti spiraalimaisesti. Mielen hyvinvoinnin työkalu on modifioitu valmiista mittareista. Työkalun sisältämät väittämät ja niihin johtanut tiedonhakuprosessi on kuvattu opinnäytetyön raportissa. Opas syntyi työkaluprosessiin etsityn tutkimustiedon pohjalta.

Avainsanat: mielenterveys, hyvinvointi, psykologinen hyvinvointi, elämänlaatu, kansanterveys, liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikunnanohjaus, Porin kaupunki

ABSTRACT

Nippala, Mia: Enhancing well-being through exercise – The effects of physical activity on mental well-being

Bachelor's thesis

Physiotherapy

December 2024

Number of pages: 51

Mental health challenges have significantly increased in recent decades, and they have become one of the key public health issues in our society. It has been recognized that physical activity plays an important role in promoting mental well-being, preventing mental health challenges, and alleviating psychological symptoms. Physical activity has a strong positive impact on mental well-being, which also supports daily functionality, reflecting its effects on a person's overall health and quality of life.

The commissioning party for this thesis development task was the Sports Unit of the City of Pori's Education and Cultural Services. The purpose of the thesis was to explore how well-being and its progress could be assessed beyond physical measurements or fitness tests, as well as to provide information on the effects of physical activity on mental well-being. The goal was to find or create a tool for assessing clients' well-being in the exercise guidance processes of the Sports Unit and to produce an easy-to-read and informative guide based on research and evidence-based information. The outcome of the thesis was a mental well-being tool and a brochure on the effects of physical activity on mental well-being. The topic and content of the thesis were planned together with the client, who actively participated, particularly in the process of creating the tool.

The thesis was carried out as a functional thesis, following a constructivist model in a spiral process. The mental well-being tool was adapted from existing scales. The statements included in the tool and the information retrieval process that led to them are described in the thesis report. The brochure was created based on the research findings gathered during the tool development process.

Keywords: mental health, well-being, psychological well-being, quality of life, public health, exercise, physical activity, exercise guidance, city of Pori

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3 MIELEN HYVINVOINTI.....	7
3.1 Psykologiset perustarpeet	7
3.2 Minuuden rakenteet.....	8
3.3 Stressi	9
4 LIIKUNNAN VAIKUTUSMEKANISMIT MIELEN HYVINVOINTIIN	10
4.1 Liikunnan neurobiologiset vaikutukset.....	10
4.1.1 Endorfiinit ja välittäjäaineet	11
4.1.2 Aivojen terveys ja rakenteelliset muutokset	12
4.1.3 Hormonaalinen stressijärjestelmä.....	14
4.1.4 Muut biologiset mekanismit	16
4.2 Liikunnan psykososiaaliset vaikutukset	18
4.3 Liikunnan behavioraaliset vaikutukset	19
4.3.1 Uni	20
4.3.2 Itsesäätelytaidot.....	21
4.3.3 Liikuntamotivaatio	22
5 LIIKUNTASUOSITUKSET MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI ...	24
5.1 Mielen hyvinvointia edistävä liikunta.....	24
5.2 Mielen hyvinvointia edistävä liikunnanohjaus	26
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	28
6.1 Prosessikuvaus	29
6.2 Hyvän mittarin kriteerit.....	35
6.3 Terveyttä edistävä aineisto.....	36
7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS	38
7.1 Mielen hyvinvoinnin työkalu.....	38
7.2 Opas.....	39
8 POHDINTA	40
8.1 Opinnäytetyön arviointi	40
8.2 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	42
8.3 Ammatillisen osaamisen edistyminen.....	43
8.4 Yhteenveto	43
LÄHTEET.....	46
LIITE 1: MITTARIVALINNAT.....	50

1 JOHDANTO

”Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen” (Mieli.fi, 2024-a). Mielenterveydelliset haasteet ovat myös yksiselitteisesti suurin syy pitkille sairauspoissaoloille Suomessa (Kansaneläkelaitos, 2024). Mielenterveydellisten ongelmien onkin katsottu luovan haasteita kansanterveydessä ja siksi mielenterveyden edistämisen tulisi olla yhteiskunnallisesti yhtenä terveyden edistämisen lähtökohtana. (Wahlbeck ym., 2017).

Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelman (2025.) painopisteissä korostuu liikuminen ja mielen hyvinvointi. Muita teemoja ovat mm. terveelliset elämäntavat, osallisuus ja aktiivisuus sekä turvallinen ja viihtyisä elinympäristö. Nämä painopisteet on rakennettu porilaisten keskuudesta nousseista hyvinvointihaasteista, kaupunginhallituksen ja -valtuuston huomioista sekä asiantuntijoiden ja johtoryhmien näkökulmista. Painopisteiden tavoitteena on edistää asukkaiden hyvinvointia sekä tehdä ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin edistämiseksi myös tulevaisuudessa. (Porin kaupunki, n.d.-a, s. 5.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikkö. Opinnäytetyön kehittämistehtävän taustalla oli tarve työkalulle liikuntaneuvontaprosessien edistymisen seurantaan jostakin muusta kuin kehon fyysisiin mittoihin perustuvasta näkökulmasta. Kaikkien asiakkaiden kohdalla esimerkiksi kehon mittojen tai kehonkoostumuksen tarkkailu ei ole asiakkaalle mieluisaa saatika motivoivaa, joten pohdimme, voisiko terveyden ja hyvinvoinnin edistymistä mitata jostakin muusta näkökulmasta? Miten prosessien edistymistä voitaisiin arvioida muuten kuin fyysisiin ominaisuuksiin tai kuntoon liittyvillä mittareilla? Voisiko terveyden edistymistä mitata jostain muusta näkökulmasta?

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on löytää tapa seurata hyvinvoinnin edistymistä jostakin muusta kuin kehon fyysisiin mittoihin perustuvasta näkökulmasta sekä jakaa informaatiota liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Mielen terveyteen liittyvän tiedon jakaminen on tärkeää, sillä kaikilla ei välttämättä ole samanlaista tietopohjaa tai yhteneviä käsityksiä mielen terveydestä, joka voi vaikuttaa esimerkiksi siihen, millä tavoin mielen terveydestä ja mielen hyvinvoinnista keskustellaan. Tiedon puute ja erilaiset suhtautumistavat voivat myös vaikuttaa siihen, millaisia keinoja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja sen tukemiseksi käytetään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.)

Opinnäytetyön tavoitteena on etsiä tai muodostaa työkalu liikuntaneuvontaprosessien edistymisen seurantaan sekä koota helppolukuinen ja informatiivinen opas tutkitun ja näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. Opas on hyödyllinen väline tiedon jakamiseksi ja liikkumaan motivoimiseksi. Oman hyvinvoinnin edistymisen seuraaminen työkalun avulla voi myös osaltaan lisätä liikuntamotivaatiota ja innostaa liikkumaan enemmän.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas, joka sisältää mahdollisuuden mielen hyvinvoinnin edistymisen arviointiin. Opinnäytetyö tulee Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikön käyttöön ja sen tuotosta voidaan hyödyntää lähtökohtaisesti liikuntaneuvontaprosessien alkukartoituksissa ja prosessien edistymisen seurannassa. Opasta voidaan myös jakaa esimerkiksi liikuntayksikön hankkeissa ja yhteistyötahojen keskuudessa. Oppaan avulla sen lukija saa hyödyllistä tietoa liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin ja pystyy arvioimaan oman hyvinvointinsa edistymistä esimerkiksi uuden liikuntaharrastuksen aloittamisen myötä.

3 MIELEN HYVINVOINTI

”Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on määritelty hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Lubans ym., 2016). Mielenterveyden edistämällä pyritään mielen voimavarojen vahvistamiseen, mikä auttaa parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Mielenterveys käsitteenä kuvaa ikään kuin kokonaisuutta ja sen alle kuuluu useita ulottuvuuksia. (Wahlbeck ym., 2017.)

Mielen hyvinvointi kuvaa mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta (Wahlbeck ym., 2017). Se tarkoittaa ihmisen psyykkisten, sosiaalisten ja emotionaalisten voimavarojen tasapainoa, joka edistää yleistä hyvinvointia. Mielen hyvinvointi on yhteydessä esimerkiksi parempaan fyysiseen terveyteen ja jaksamiseen, haasteiden ja pettymysten sietokykyyn sekä terveydelle edullisen käyttäytymisen toteutumiseen. Se ilmenee esimerkiksi toiveikkuutena, elämönhallinnan tunteena sekä positiivisena käsityksenä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. Mielen hyvinvointi heijastaa vaikutuksensa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, arjen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023-a.) Mielen hyvinvointi voidaan myös itsessään nähdä voimavarana, jota pystyy sekä kehittämään että hyödyntämään (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016).

3.1 Psykologiset perustarpeet

Yleisesti ajatellaan, että ihminen saavuttaa hyvinvoinnin tilan tyydyttämällä psykologiset perustarpeensa. Näihin perustarpeisiin kuuluu kokemus autonomiasta, eli itsenäisyydestä ja oman elämän hallinnasta, kokemus pätevydestä, eli tarve tuntee itsensä osaavaksi ja pystyväksi sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, eli tarve kokea yhteyttä muihin ihmisiin. (Lubans ym., 2016.) Psykologisten perustarpeiden toteutumisella voi olla vaikutus useisiin myönteisiin muutoksiin, kuten esimerkiksi motivaatioon, keskittymiskykyyn sekä haasteiden ja pettymysten sietokykyyn (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 54).

3.2 Minuuden rakenteet

Minäkäsitys, itsetunto ja minäpystyvyys kuuluvat minuuden rakenteeseen. Minäkäsitys on laajempi kuva ja tietoisuus omasta itsestä, kun taas minäpystyvyys ja itsetunto ovat ikään kuin arvioita tai uskomuksia omasta itsestä ja omista kyvyistä. Nämä tekijät liittyvät myös mielenterveydellisiin haasteisiin, kuten esimerkiksi masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin. (Ho ym., 2023.)

Minäkäsitys muodostuu, kun ihminen tarkastelee itseään suhteessa ympäristöönsä (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 66). Minäkäsitys on ihmisen oma tulkinta siitä, minkälaisena hän näkee ja kokee itsensä sekä miten hän kokee myös muiden näkevän hänet (Peda.net, n.d.).

Itsetunto on arvio minäkäsitykseen sisältyvistä ominaisuuksista (Peda.net, n.d.). Hyvä itsetunto tukee itsenäistä päätöksentekoa, itseluottamusta ja kykyä arvostaa muita. Se auttaa kohtaamaan elämän muutokset, kestäämään pettymyksiä ja selviytymään vastoinkäymisistä. Lisäksi vahva itsetunto mahdollistaa suoriutumisen erottamisen minuudesta, jolloin heikko suoriutuminen ei uhkaa ihmisen tervettä minäkäsitystä. Itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se kehittyy ja muovautuu koko elämän ajan, rakentuen koettujen pystyvyyden kokemusten ympärille. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 66–68.) Masentuneilla henkilöillä on usein matalampi itsetunto, mikä voi osaltaan johtaa mielenterveydelliseen oireiluun, kuten arvottomuuden kokemukseen (Kandola, ym., 2019).

Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kyvykkyydestään, eli sitä, kuinka ihminen uskoo omiin kykyihinsä. Onnistumisilla ja myönteisellä palautteella on vahvistava vaikutus minäpystyvyyteen, kun taas riittämättömyyden kokemukset vaikuttavat siihen heikentävästi. (Opinvoimala, n.d.) Vahva minäpystyvyyden kokemus voi auttaa herättämään myönteisiä tunteita, asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita sekä vastaanottamaan uusia haasteita (Weinberg & Gould, 2019).

Arjessa käytetyn kielen mukaisesti minäpystyvyys ja itseluottamus ovat synonyymejä toisilleen (Opinvoimala, n.d.). Käytän myös tässä työssä käsitteitä synonyymeinä selkeyden säilyttämiseksi. Todellisuudessa käsitteissä on kuitenkin hieman eroavaisuuksia, sillä Banduran (1997) yleisesti käytössä olevan teorian mukaan itseluottamus tarkoittaa yleistä luottamusta ja uskomusta omiin kykyihin, kun taas minäpystyvyys on tilannekohtainen itseluottamuksen muoto (Weinberg & Gould, 2019).

3.3 Stressi

Stressi on kokonaisvaltainen ilmiö, joka voi tuntua sekä henkisenä ahdistuksena että fyysisenä epämukavuutena. Niin sanottua hyvää stressiä voi esiintyä innostavissa tilanteissa auttaen motivoitumaan ja saavuttamaan tavoitteita, mutta kuormittava stressi syntyy tilanteissa, joissa yksilön voimavarat eivät riitä vastaamaan tilanteen asettamiin vaatimuksiin. Jokainen kokee stressiä eri tavoin ja siksi se on aina henkilökohtainen kokemus. Stressin kokemiseen voi vaikuttaa monet eri tekijät, kuten sen hetkiset psyykkiset voimavarat käsitellä stressiä. Stressi itsessään ilmenee erilaisina reaktioina, jotka usein näkyvät myös mielialassa ja käyttäytymisessä. (Ek, 2020, s. 172–173, 176).

Stressiä voi aiheuttaa mikä tahansa, mikäli ihmisellä ei ole tarpeeksi resursseja tai kykyjä toimia tietyssä tilanteessa. Usein stressi on ohimenevää, mutta se voi myös pitkittyä. Pitkäkestoinen stressi aiheuttaa elimistössä fyysisiä reaktioita, jotka kuormittavat ja aiheuttavat erilaisia oireita. Pitkään jatkunut stressi voi aiheuttaa esimerkiksi masentuneisuuden kokemuksia, unettomuutta, aloitekyvyttömyyttä, haasteita muistissa ja keskittymisessä sekä vaikuttaa heikentävästi minäpystyvyyden kokemukseen. Pitkittynyttä stressiä voi kuitenkin ennaltaehkäistä, jolloin on tärkeää huolehtia riittävästä palautumisesta. Hyviä palautumiskeinoja ovat sellaiset, jotka auttavat kääntämään ajatuksia muualle stressaavista ja kuormitusta aiheuttavista asioista. Yksi tällaisista asioista on liikunta. (Ek, 2020, s. 172–177.)

4 LIIKUNNAN VAIKUTUSMEKANISMIT MIELEN HYVINVOINTIIN

Liikunta vaikuttaa hyvin myönteisesti ja monipuolisesti mielen hyvinvointiin ja arjen toimintakykyyn (Mieli.fi, 2022). Onkin huomattu, että runsaasti liikkuvat henkilöt ovat usein tyytyväisempiä elämäänsä kuin vähemmän liikkuvat henkilöt (Sandström, 2011, s. 142). Liikunta vaikuttaa elämänlaatua edistävästi esimerkiksi mielialan kohentumisen, stressinsietokyvyn kehittymisen sekä unenlaadun parantumisen kautta (Weinberg & Gould, 2019). Liikunta myös tehostaa keskittymiskykyä, nopeuttaa ajattelua, parantaa muistia ja säännöllisellä liikunnalla on myös aivojen ikääntymistä hidastava vaikutus. (Hansen, 2017, s.1.) Liikunnalla on kiistattomasti kaikenikäisten hyvinvointia edistävä ja vahvistava vaikutus (Mieli.fi, 2022).

Liikunta onkin yleisesti nimetty keinoksi edistää mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia. On olemassa paljon näyttöä siitä, että liikunta vähentää ahdistuksen sekä masennuksen oireita, ja esimerkiksi Euroopan psykiatriyhdistys puoltaa lausunnossaan liikuntainterventioiden hyödyntämistä mielenterveydellisten sairauksien hoidossa. (Vella ym., 2023.) Hansenin (2017, s. 107) mukaan liikunta on kuin masennuslääke ilman haittavaikutuksia, jolla on edistävä vaikutus ihan jokaisen hyvinvointiin.

Liikunnan vaikutustavat mielen hyvinvointiin eivät ole yksiselitteisiä ja ne ovat osittain myös päällekkäisiä, mutta ne voidaan karkeasti jaotella neurobiologisiin, psykososiaalisiin sekä behavioraalisiin tekijöihin (Vella ym., 2023). Yleisesti ajatellaan olevan todennäköistä, että mielenterveyteen vaikuttavat positiiviset muutokset johtuvat näiden tekijöiden vuorovaikutuksesta (Weinberg & Gould, 2019).

4.1 Liikunnan neurobiologiset vaikutukset

”Neurobiologian näkökulmasta liikunnan hyödyt selittyvät aivojen rakenteen ja toiminnan muutoksilla” (Jussila, 2023, s. 56). Muutosten paljous ja niiden monimuotoisuus kertovat sen, että positiivinen vaikutus mielenterveydelle

mahdollistuu useiden eri reittien kautta (Kandola ym., 2019). Huomioitavaa on tosin se, että eettisistä ja teknologisista syistä suuri osa liikunnan neurobiologiaa koskevista tutkimuksista on suoritettu eläinmalleja hyödyntäen, vaikkakin tutkimusten havainnot on usein suoraan tai epäsuorasti pystytty toistamaan ihmisillä (Kandola ym., 2019). Weinbergin ja Gouldin (2019) mukaan psykologit ja neurotieteilijät ovat samaa mieltä siitä, että liikunta on parasta, mitä ihminen voi tehdä aivoilleen.

4.1.1 Endorfiinit ja välittäjäaineet

Liikunta lisää endorfiinien vapautumista aivoissa. Endorfiini on aivojen tuottama endogeeninen opioidi, jolla on kipua lievittävä ja euforian tunnetta aiheuttava vaikutus (Lubans ym., 2016). Juoksusuoritusten on havaittu lisäävän endorfiinien määrää aivoissa, erityisesti suorituksen jälkeisessä vaiheessa. Euforian tunteen voimakkuus näyttää myös olevan yhteydessä endorfiinien määrään. (Hansen, 2017, s. 127.) Näytön vähyyden vuoksi ei tosin tiedetä, johtuuko liikunnan aikana koettu hetkellinen mielihyvän tunne juuri endorfiineista ja mikä on niiden vaikutus mielenterveyden edistymiseen pidemmällä aikavälillä. (Lubans ym., 2016.)

Eniten näyttöä hyvän olon tuntemuksen syntymisestä on välittäjäaineiden, eli dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin osalta. (Lubans ym., 2016). Parhaimmassa tapauksessa rasittavakin liikunta voi tuntua hyvältä ja palkitsevalta, ja tämä vaikutus perustuu välittäjäaineisiin, jotka aiheuttavat mielihyvän kokemuksia sekä lievittävät kipua ja stressiä (Nummenmaa, 2016, s. 42). Liikunta vaikuttaa aivoissa tuotettavien välittäjäaineiden toimintaan tehostavasti (Ho ym., 2023). Nämä välittäjäaineet, serotoniini, dopamiini ja noradrenaliini, välittävät viestejä aivosolujen välillä vaikuttaen ihmisen koettuun hyvinvointiin (Hansen, 2017, s. 114). Välittäjäaineilla on yhteys mielihyvän kokemusten lisäksi esimerkiksi keskittymiseen, päätöksentekoon, motivaatioon sekä rauhoittumiseen. Masentuneilla henkilöillä välittäjäaineita on todettu olevan vähemmän ja siksi useilla masennuslääkkeillä pyritään juuri niiden lisäämiseen. (Hansen, 2017, s.114.)

Aivojen palkkiojärjestelmä säätelee sekä motivaatiota tehdä erilaisia asioita että mielihyvän tunteita, joita tavoitteiden saavuttaminen aiheuttaa. Palkkiojärjestelmän toiminta perustuu erityisesti dopamiiniin, jota vapautuu, kun ihminen kokee miellyttäviä tai palkitsevia asioita. Tavoitteiden täyttymisestä syntynyt onnistumisen kokemus tuntuu palkitsevalta ja tämä edistää onnistumisen kokemuksia aiheuttaneiden asioiden tekemistä myös tulevaisuudessa. Säännöllisen liikunnan aiheuttama dopamiinin vapautuminen voi edistää pysyvien liikuntaan liittyvien tapojen muodostumista. (Nummenmaa, 2016, s. 40–41.)

Liikunnan tehostava vaikutus välittäjäaineisiin alkaa heti liikunnan jälkeen ja kestää noin parin tunnin ajan, mutta pidemmällä aikavälillä säännöllisesti liikkuessa välittäjäaineiden määrä nousee vähitellen ja tasot myös pysyvät pidemmän aikaa korkealla (Hansen, 2017, s. 115).

4.1.2 Aivojen terveys ja rakenteelliset muutokset

Liikunnalla on merkittävä vaikutus aivojen terveyteen (Hansen, 2017, s. 116). Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa (Kandola, ym., 2019) sekä säännöllisyydessään edistää myös uusien hiusverisuonien kasvua aivoissa (Lubans, ym., 2016). Kehon, ja myös aivojen verenkierto nopeutuu heti liikunnan alkaessa, saaden aivot toimimaan tehokkaammin. Verenkierron vilkastuminen ja uusien verisuonten kasvu ovat lähtökohtia liikunnan myönteisille vaikutuksille aivojen rakenteessa. (Hansen, 2017, s. 43.)

Säännöllisellä liikunnalla on huomattu olevan runsaasti vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin ja suorituskyykyyn (Weinberg & Gould, 2019). Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja, jotka vaikuttavat esimerkiksi muistiin ja ajatteluun (Lubans ym., 2016). Kognitiivisten toimintojen tehostumisen taustalla on liikunnan edistävä vaikutus aivojen muovautuvuuteen, eli neuroplastisuuteen. Neuroplastisuus tarkoittaa aivojen kykyä mukautua ja oppia uusia taitoja muokkaamalla rakennettaan ja toimintaansa. Tämä on keskeistä esimerkiksi oppimisessa ja muistamisessa, mutta samoin myös

unohtamisessa. Neuroplastisuus perustuu moninaisiin mekanismeihin, jotka voivat esimerkiksi edistää uusien hermosolujen syntyä ja kehittää aivojen toimintakykyä. (Sandström, 2011, s. 141.) Aivoissa tapahtuu uusien hermosolujen ja hermoyhteyksien muodostumista koko ihmisen elinkaaren ajan (Weinberg & Gould, 2019).

Liikunnalla on merkittävä vaikutus aivoperäisen neurotrofisen tekijän (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) määrään (Hansen, 2017, s. 116). BDNF on ainetta, jota syntyy erityisesti aivokuoressa ja hippokampuksessa (Hansen, 2017, s. 116). Hippokampus on keskeinen aivojen alue, joka vastaa muistista ja oppimisesta (Voss ym., 2013). Tämän lisäksi se osallistuu myös ihmisen stressinsäätelyjärjestelmään, jossa se hidastaa elimistön stressireaktiota. Pitkäaikainen stressi voi pienentää hippokampuksen kokoa, mikä saattaa heikentää lähimuistia (Hansen, 2017, s. 36–37.) Liikunnalla on kuitenkin todettu olevan hippokampuksen kokoa kasvattava vaikutus, joka puolestaan näkyy muistin edistymisenä (Kandola ym., 2019).

BDNF lisää aivojen plastisuutta vahvistamalla hermosolujen välisiä kytköksiä ja edistämällä uusien hermosolujen muodostusta aivoissa. Lisäksi se suojaa aivosoluja vaurioitumiselta. BDNF on keskeisessä roolissa aivosolujen selviytymisessä sekä ihmisen kognitiivisissa toiminnoissa, kuten oppimisessa ja muistissa (Hansen, 2017, s. 116–117; Kandola ym., 2019). Stressi vaikuttaa negatiivisesti BDNF:n tuotantoon, sillä se laskee sen määrää lähes välittömästi. Lisäksi esimerkiksi elimistön tulehdustilat voivat laskea BDNF-tasoa merkittävästi (Hansen, 2017, s. 120.) On myös huomattu, että masentuneilla henkilöillä BDNF-tasot ovat matalammat (Kandola ym., 2019). Lisäksi masentuneilla on havaittu olevan pienempi hippokampuksen koko verrattuna muuhun väestöön, mikä voi osaltaan selittää masennus- ja ahdistuneisuusoireita (Kandola ym., 2019).

Liikunta vaikuttaa merkittävästi myös kasvuhormonin tuotantoon. Kasvuhormonilla on tärkeä merkitys terveydelle, sillä se esimerkiksi pilkkoo rasvaa ja estää sen kertymistä elimistöön sekä edistää lihasten kasvuprosessia. Kasvuhormonin erityy tapahtuu pulssimaisesti, ja suurin osa siitä erittyy yöllä syvän

unen aikana. Kasvuhormonin erityis lisääntyy esimerkiksi liikunnan, unen ja stressin aikana, mutta vähenee ylipainon, hiilihydraattipitoisen ruokavalion ja ikääntymisen myötä. (Sane, 2010.) Liikunta tehostaa kasvuhormonin tuotantoa, joka vaikuttaa tehostavasti myös tiettyjen kasvutekijöiden tuotantoon. Nämä kasvutekijät tukevat aivojen plastisuutta, uusien hermosolujen syntyä ja aivojen toimintaa, erityisesti hippokampuksessa. Tämä auttaa suojaamaan aivoja ikääntymisen ja kognitiivisen heikkenemisen vaikutuksilta. (Voss ym., 2013.)

Säännöllinen ja pidempään jatkunut liikunta auttaa aivojen alueita toimimaan paremmin yhteistyössä keskenään ja säännöllisen liikunnan vaikutuksesta myös aivojen otsalohko vahvistuu ja sinne syntyy uusia verisuonia. (Hansen, 2017, s. 89.) On huomattu, että otsalohkon etuosat ovat merkittäviä tekijöitä minuuteen kuuluvan tiedon käsittelyssä, jonka lisäksi ne osallistuvat myös toiminnanohjaukseen sekä tiettyihin kognitiivisiin toimintoihin (Peda.net, n.d.). Säännöllinen liikunta vahvistaa aivojen osien välisiä yhteyksiä, erityisesti otsalohkon ja ohimolohkon välillä, joiden tiedetään usein heikkenevän eniten ikääntymisen myötä. Liikunta siis hidastaa aivojen ikääntymistä ja parantaa aivojen kykyä toimia tehokkaasti ja koordinoitusti. Parantuneet yhteydet eri aivoalueiden välillä heijastuvat myönteisesti esimerkiksi aloittekykyyn, keskittymiseen ja tehtävien suunnitteluun, jotka ovat keskeisiä arjen kognitiivisia taitoja. (Hansen, 2017, s. 14–15.)

Huomioitavaa on myös se, että liikunnalla on tärkeä rooli myös muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. On havaittu, että liikunnan suojaava vaikutus muistisairauksia vastaan on jopa merkittävämpi kuin perinnöllinen alttius sairastua. Suurin riski muistisairauden kehittymiselle onkin henkilöillä, jotka eivät harrasta ollenkaan liikuntaa. (Hansen, 2017, s. 206.)

4.1.3 Hormonaalinen stressijärjestelmä

Ihmisen hormonaalinen stressijärjestelmä perustuu hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja lisämunuaisten muodostamaan HPA-akseliin (*Hypothalamic-*

Pituitary-Adrenal axis). Tämä järjestelmä vastaa kehon reaktioista uhkaaviin tilanteisiin ja sen aktivoituminen on olennaista stressikokemuksen syntymisessä. Prosessi käynnistyy manteliumakkeessa, joka tunnistaa uhkaavan tilanteen ja lähettää varoitussignaalin hypotalamukselle. Hypotalamus välittää viestin aivolisäkkeeseen, joka reagoi vapauttamalla tiettyjä hormoneja. Nämä hormonit kulkeutuvat lisämunuaisiin, jotka vapauttavat elimistöön kortisolia, jota kutsutaan myös stressihormoniksi. Kortisoli saa aikaan muutoksia elimistössä, kuten sykkeen nousua ja verenkierron tehostumista. Nämä muutokset valmistelevat elimistön kohtaamaan uhkatilanteen. (Hansen, 2017, s. 34–38.) Samalla sympaattinen hermosto ja lisämunuaisten ydin aktivoituvat, mikä lisää adrenaliinin ja noradrenaliinin eritystä. Niiden vaikutuksesta elimistön valppaus, energiataso sekä suorituskyky kasvavat ja kehon toimintakyky paranee, mikä valmistaa elimistön tehokkaaseen toimintaan. Näin HPA-akseli yhdessä sympaattisen hermoston ja lisämunuaisten kanssa muodostavat kehon hormonaalisen stressijärjestelmän. (Ek, 2020, s. 173.) Terveillä ihmisillä HPA-akseli säätelee tehokkaasti elimistön fysiologisia reaktioita stressiin. Kuitenkin useat mielenterveyden häiriöt, kuten masennus, liittyvät HPA-akselin säätelyn häiriöihin. (Kandola ym., 2019.)

Liiallinen kortisolin tuotanto on yksi mielenterveyden häiriöiden riskitekijä, mutta säännöllisellä liikunnalla on siltä suojaava vaikutus (Kandola ym., 2019). Kortisolista on hyötyä akuuteissa tilanteissa, joissa se voi auttaa selviytymään arjen haasteista, mutta pidemmällä aikavälillä koettu stressi ja korkealla olevat kortisolitasot ovat ihmiselle haitallisia (Hansen, 2017, s. 37). Pitkään jatkuneet stressin aiheuttamat reaktiot elimistössä aiheuttavat sille kuormitusta, vaikuttaen kielteisesti hyvinvointiin (Ek, 2020, s. 173). Korkeat kortisolitasot voivat aiheuttaa aivoissa vaurioita ja johtaa rakenteellisiin muutoksiin, jotka liittyvät myös masennukseen (Kandola ym., 2019). Liialliseksi kasvaneet kortisolitasot voivat esimerkiksi heikentää kognitiota, sillä kortisolitasojen noustessa aivojen sisäinen viestintä hankaloituu ja pitkään korkealla olevat kortisolitasot ovat haitallisia erityisesti hippokampuksen aivosoluille (Hansen, 2017, s. 37, 66). Seurauksena voi ilmetä esimerkiksi vaikeuksia päätöksenteossa, keskittymisessä ja muistissa (Ek, 2020, s. 177). Stressin pitkittyminen johtuu HPA-akselin toiminnan kiihtymisestä. (Hansen, 2017, s. 37).

Liikunta heikentää kortisolin reaktiota, mikä voi johtaa siihen, että kehon kyky selviytyä stressistä paranee (Kandola, ym., 2019). Liikunnan vaikutuksesta kortisolitasot nousevat, sillä liikunta kuormittaa, eli aiheuttaa stressiä elimistölle, saaden sydämen sykkeen nousemaan ja veren kiertämään nopeammin (Hansen, 2017, s. 38). Turvallisessa ympäristössä koettu stressikokemus voi auttaa hallitsemaan tulevia stressin ja ahdistuneisuuden kokemuksia (Smith & Merwin, 2020). Säännöllisen liikunnan myötä kortisolitasot pysyvät suhteellisen matalina myös muissa stressaavissa tilanteissa, joissa stressikokemuksen aiheuttaja on jokin muu syy kuin liikunta. Liikunta siis ikään kuin opettaa elimistölle, että stressi on normaali kokemus, eikä siihen tarvitse reagoida voimakkaasti. Liikunnan jälkeen kortisolitasot laskevat myös alhaisemmiksi kuin ne olivat ennen liikuntaa. Säännöllisen liikunnan vaikutuksesta kortisolitasot nousevat liikunnan myötä vähemmän ja laskevat entistäkin enemmän liikunnan jälkeen (Hansen, 2017, s. 38).

4.1.4 Muut biologiset mekanismit

Aivot ovat kallon sisällä upotettuina nesteeseen, joka sisältää runsaasti ravinteita ja kasvutekijöitä, vaikuttaen merkittävästi aivojen toimintaan. Nesteen aivojen toimintaa edistävän koostumuksen ja sitä kautta aivojen tehokkaan toiminnan edellytyksenä on mm. tasainen verenpaine, tasapainossa olevat verensokeri- ja rasva-arvot, alhainen haitallisten yhdisteiden määrä sekä matalat tulehdusarvot. Liikunnalla on myönteinen vaikutus kaikkiin näihin tekijöihin, minkä ansiosta fyysisesti aktiivisen ihmisen aivoilla on paremmat olosuhteet toimia tehokkaasti. (Hansen, 2017, s. 207.) Liikunta ei ainoastaan paranna aivojen toimintaympäristöä, vaan se myös suojaa mielenterveyden häiriöiden biologisilta riskitekijöiltä, joita ovat liiallisen kortisolintuotannon lisäksi oksidatiivinen stressi sekä matala-asteinen tulehdus (Kandola ym., 2019).

Oksidatiivinen stressi syntyy, kun elimistö tuottaa liikaa haitallisia yhdisteitä, jotka vahingoittavat soluja ja kudoksia, erityisesti aivoissa. Masennuksessa esiintyy lisääntyntä oksidatiivista stressiä ja alhaisia antioksidanttitasoja,

mikä voi vaikuttaa heikentävästi aivojen toimintaan. Antioksidantit auttavat suojaamaan kehon soluja oksidatiivisen stressin vaurioilta, jotka voivat esimerkiksi heikentää aivojen neuroplastisuutta. (Kandola ym., 2019.) Esimerkiksi liikkumattomuus, pitkittynyt stressi ja heikko palautuminen voivat lisätä oksidatiivista stressiä sekä vaikuttaa heikentävästi antioksidanttien tuotantoon elimistössä (Saarnia, 2019). Säännöllinen liikunta vähentää oksidatiivista stressiä lisäämällä elimistön kykyä torjua sitä, vaikkakin liikunta voi aluksi aiheuttaa oksidatiivisen stressin lyhytaikaista nousua. Liikunta myös parantaa antioksidanttien tuotantoa ja suojaa aivojen alueita oksidatiivisilta vaurioilta. (Kandola ym., 2019.)

Akuutti tulehdus on lyhytaikainen ja voimakas kehon reaktio, jonka tarkoituksena on esimerkiksi parantaa kudოსvaurioita tai torjua taudinaiheuttajia. Matala-asteinen tulehdus on pitkäkestoinen, lievempi ja usein oireeton tulehdustila, joka voi liittyä elintapatekijöihin. Matala-asteisella tulehduksella on elimistön normaalia toimintaa haittaavia vaikutuksia, jolloin se lisää elimistön kuorimitusta edistään pitkäkestoisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, kehittymistä. (Saarnia, 2019.) Pitkään jatkunut matala-asteinen tulehdus voi vaikuttaa esimerkiksi masennuksen kehittymiseen, sillä tulehdusreaktiot voivat muuttaa normaalisti toimivia biologisia järjestelmiä, jotka vaikuttavat mielialaan ja aivojen toimintaan. Tällaisia biologisia järjestelmiä ovat esimerkiksi aivojen välittäjäainejärjestelmä sekä BDNF:n säätelyjärjestelmä. (Kandola ym., 2019.) Matala-asteista tulehdusta voi olla missä tahansa elimistön osassa, mutta erityisesti keskivartalossa sijaitseva rasvakudos on yksi yleisimmistä paikoista, joissa sitä esiintyy. Tulehdus on elimistössä usein hiljainen, mutta voi lopulta alkaa oireilemaan esimerkiksi kohonneena verenpaineena tai masennuksen pahenemisena. Elintavoilla on suuri merkitys matala-asteiselle tulehdukselle, sillä heikot elintavat lisäävät elimistön tulehdustilaa pidemmällä aikavälillä. (Saarnia, 2019.) Liikunta vähentää matala-asteista tulehdusta monin tavoin. Se mm. aktivoi kehon tulehdusta hillitseviä mekanismeja ja vähentää haitallisten tulehdustekijöiden tuotantoa. Säännöllinen liikunta auttaa myös pienentämään kehon rasvakudoksen määrää ja muokkaa immuunijärjestelmän toimintaa kohti vähemmän tulehdusherkkää tilaa, mikä yhdessä luo tulehdusta vähentävän vaikutuksen. (Kandola ym., 2019.)

4.2 Liikunnan psykososiaaliset vaikutukset

Liikunnalla on mielen hyvinvointia edistävä vaikutus myös psykososiaalisesta näkökulmasta katsottuna. Psykososiaaliset vaikutukset voidaan määritellä psykologiseksi ja sosiaalisiksi tekijöiksi, joiden välityksellä liikunta edistää hyvinvointia. Liikunnalla voi olla myönteinen vaikutus esimerkiksi itsetuntoon sekä sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. (Ho ym., 2023).

Liikunta voi tarjota mahdollisuuden kokemuksille, jotka edistävät kaikkien psykologisten perustarpeiden toteutumista. Liikunnan kautta voi syntyä kokemuksia autonomiasta ja pätevydestä, kun ihminen kokee hallinnan tunnetta omasta elämästään esimerkiksi minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden lisääntymisen tai omaan ulkonäköön liittyvien käsitysten paranemisen myötä. Liikunnan psykososiaalisiin mekanismeihin kuuluu myös sosiaalinen ulottuvuus, jossa liikunta ryhmässä tai kaverin kanssa voi tarjota mahdollisuuden myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen, joka osaltaan edistää psykologisten perustarpeiden toteutumista (Lubans ym., 2016.) Sosiaalinen tuki voi toimia apukeinona selvitä stressaavista elämäntilanteista ja haasteista sekä auttaa edistämään liikunnan jatkuvuutta. Se voi myös suojata masennukselta pidemmällä aikavälillä, sillä sosiaalisen tuen puute voi vaikuttaa mielenterveyteen kielteisesti rajoittamalla mahdollisuutta vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun. (Kandola ym., 2019.)

Vahva minäkäsitys on tärkeä tekijä lasten terveelle kehitykselle, mutta liikunta auttaa sekä lapsia että aikuisia tuntemaan olonsa hyväksi omassa kehossaan (Weinberg & Gould, 2019). Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia paitsi terveyteen ja ulkonäköön, myös käsityksiin ja arvioihin omasta itsestä (Ho ym., 2023). Yleisesti ajatellaan, että liikunnan aiheuttamat keholliset muutokset voivat muuttaa henkilön kehonkuvaa ja siten vahvistaa minäkäsitystä, minäpystyvyyttä ja itsetuntoa. Liikuntaan liittyvään minäpystyvyyteen voi kuitenkin kuulua myös esimerkiksi usko omaan kykyihin toteuttaa tietty fyysinen harjoite tai luottamus omaan fyysisen kunnon tason riittävyyteen harjoitteen suorittamiseksi. (Weinberg & Gould, 2019.) Liikunta voi myös vahvistaa minäpystyvyyttä kehittämällä kykyä asettaa tavoitteita ja pitäytyä rutiineissa (Ho ym.,

2023). Liikunnan harrastaminen voi siis johtaa parempaan minäpystyvyyden kokemukseen, kun luottamus omiin kykyihin paranee (Lubans ym., 2016).

Jussilan (2023, s. 56) mukaan liikunnalla voi olla itsetuntoa vahvistava vaikutus esimerkiksi kehontuntemuksen ja kehonkuvan paranemisen kautta. Myös uusien taitojen oppiminen tai tavoitteiden saavuttaminen voi vahvistaa itsetuntoa. Säännöllisen liikunnan aiheuttamat myönteiset muutokset esimerkiksi juuri ulkonäössä tai osaamisessa edistävät itsetunnon kehitystä, sillä kun fyysinen minäkäsitys ja koettu osaaminen paranevat, myös itsetunto paranee (Lubans ym., 2016). Liikunnan määrän on myös todettu olevan yhteydessä siihen, kuinka viehättävänä henkilö kokee oman kehonsa (Weinberg & Gould, 2019). Itsetunnon ja minäpystyvyyden kehittyminen johtavat myös mielen hyvinvoinnin edistymiseen ja erityisesti itsetunnon tiedetään olevan merkittävä tekijä kokonaisvaltaisessa mielenterveyden edistämisessä (Vella ym., 2023).

4.3 Liikunnan behavioraaliset vaikutukset

Liikunnan behavioraaliset vaikutukset perustuvat siihen, että säännöllisesti tapahtuva liikunta edesauttaa myös muun käyttäytymisen muuttumista hyödyllisemmäksi mielenterveyden kannalta, jolloin liikunnan vaikutukset mielenterveyteen voivat tapahtua näiden käyttäytymisen muutosten kautta. Liikunta voi parantaa esimerkiksi unen laatua ja kestoa, vähentää uneliaisuutta sekä auttaa hallitsemaan nukahtamisvaikeuksia. Lisäksi liikunta voi kehittää itsesääntely- ja selviytymistaitoja, jotka ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. (Lubans ym., 2016.) Liikunta voi siis toimia ikään kuin välineenä, joka edistää myönteisiä käyttäytymisen muutoksia, jotka heijastavat vaikutuksensa ihmisen hyvinvointiin. Toisin sanoen, liikunnan behavioraaliset vaikutukset liittyvät siis siihen, miten liikunta voi muokata ja parantaa kykyämme säädellä tunteitamme ja käyttäytymistämme. (Smith & Merwin, 2020.) Näin ollen liikunnan myötä tapahtuvat myönteiset käyttäytymismuutokset voivat olla vahvasti yhteydessä myös mielenterveyden edistymiseen (Lubans ym., 2016).

4.3.1 Uni

Uni on ihmiselle biologisesti välttämätöntä, sillä sen aikana elimistö saa levätä ja palautua. Uni on myös mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeää, sillä unen aikana aivojen toimintakyky uudistuu. Aivot eivät siis varsinaisesti siirry lepotilaan, vaan ne tekevät niin sanottuja ylläpitotoimenpiteitä puhdistamalla kuona-aineita sekä vahvistamalla ja muodostamalla uusia hermoyhteyksiä aivoissa, jotka ovat tärkeitä erityisesti kognitiivisten toimintojen kannalta. (Mieli.fi, 2024-b.) Hyvä uni ja riittävä palautuminen ovat myös keskeisiä tekijöitä suorituskyvyn kehittymiseksi, mikä voi tukea liikuntaan liittyvien tavoitteiden saavuttamista. Heikko palautuminen voi taas osaltaan aiheuttaa terveysongelmia, kuten infektioherkkyyttä ja siitä johtuvaa sairastelua, sillä riittämätön palautuminen heikentää ihmisen luontaisia puolustusmekanismeja. (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 17, 20.)

Uni koostuu kevyen unen, syvän unen ja REM-unen vaiheista, jotka kiertävät yön aikana unisykleissä (Mieli.fi, 2024-b). Syvä uni on palauttavaa ja tärkeää elimistön kasvu- ja korjausprosesseille, kun taas REM-unessa aivot käsittelevät päivän aikana kertynyttä tietoa, joka tukee kognitiivisia toimintoja (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 20).

Liikunnalla on laaja-alaisia ja merkittäviä myönteisiä vaikutuksia uneen, mikä tekee siitä perustellun keinon unen laadun parantamiseksi ja unihäiriöiden hoitamiseksi. Jo yksittäinen liikuntakerta parantaa unta, mutta säännöllinen liikunta tehostaa ja vahvistaa vaikutuksia entisestään. Yksittäisellä liikuntakeralla on lieviä positiivisia vaikutuksia unen kestoon, nukahtamisajan lyhenemiseen, unitehokkuuteen ja unen eri vaiheisiin. Lisäksi jo yksittäisellä liikuntakeralla on kohtalainen vaikutus yöllisten heräämisten määrään. Säännöllinen liikunta puolestaan parantaa unen laatua merkittävästi ja tukee myös muiden vaikutusten tehostumista. (Kredlow ym., 2015.) Myönteiset vaikutukset vähentävät päiväaikaista väsymystä, mikä puolestaan tukee mielenterveyttä ja lisää yleistä hyvinvointia. (Lubans ym., 2016.)

On esitetty useita mahdollisia mekanismeja, joiden kautta liikunta vaikuttaa uneen. Näitä mekanismeja ovat esimerkiksi kehon lämpötilan muutokset, energiankulutuksen lisääntyminen, mielialan ja erityisesti ahdistuneisuuden paraneminen sekä muutokset kasvutekijöiden erityksessä. Liikunnan vaikutusmekanismit uneen eivät kuitenkaan ole vielä täysin tiedossa ja tarvitaan lisää tutkimustyötä niiden tarkemmin ymmärtämiseksi. Mekanismin vaikutukset saattavat myös olla erilaiset yksittäisessä liikuntakerrassa verrattuna säännölliseen liikuntaan. (Kredlow ym., 2015.)

4.3.2 Itsesäätelytaidot

Liikunta voi merkittävästi edistää itsesäätely- ja selviytymistaitojen kehittymistä, jotka ovat keskeisiä mielenterveyden ja yleisen hyvinvoinnin kannalta (Lubans ym., 2016). Itsesäätelytaidot ovat kykyjä, jotka auttavat hallitsemaan tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi tunteiden hallinta, kuten kyky sietää ja säädellä stressiä ja jännitystä, sekä kognitiiviset taidot, kuten keskittymiskyvyn ylläpitäminen ja joustava sopeutuminen eri tilanteisiin. Liikunta tarjoaa suotuisan ympäristön näiden taitojen kehittämiseksi. Liikunta voi esimerkiksi vahvistaa itsehillintää, joka auttaa tekemään terveyttä edistäviä valintoja arjessa. (Smith & Merwin, 2020.)

Liikunnan vaikutus itsesäätelytaitoihin edistää mielenterveyttä sekä suoraan että neurobiologisten ja psykososiaalisten mekanismien, kuten parantuneen mielialan ja lisääntyneen pystyvyyden kokemuksen, kautta. Liikunta voi esimerkiksi lisätä mielihyvää ja täten kannustaa osallistumaan itselle merkityksellisiin ja palkitseviin toimintoihin. Liikuntaan ja erilaisiin liikuntainterventioihin sisältyy myös usein käyttäytymisen muutokseen tähtääviä strategioita, kuten tavoitteiden asettamista, itseseurantaa ja muuttuviin tilanteisiin sopeutuvia ongelmanratkaisutaitoja, jotka tukevat myönteisiä käyttäytymisen muutoksia. Liikunta voi myös parantaa fyysistä kuntoa tai auttaa pitäytymään tavoitteissa, mikä aiheuttaa myönteisiä tuntemuksia ja ohjaa toimintaa kohti liikunnan jatkuvuutta. Tavoitteiden asettaminen voi esimerkiksi parantaa itsekontrollia,

jonka vaikutuksesta minäpystyvyyden kokemus ja itsetunto kohenevat, vaikuttaen myönteisesti mielen hyvinvointiin. (Smith & Merwin, 2020.)

Liikunta vahvistaa myös tunnesäätelyä erityisesti stressaavissa tilanteissa. Tunnesäätelyyn kuuluu tunteiden tiedostaminen, niiden hyväksyminen ja kyky säädellä tunnevastetta, eli sitä, kuinka vahvasti tunteeseen reagoi. Vaikeudet tunnesäätelyssä liittyvät mielenterveydellisiin haasteisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Liikunta lisää kykyä sietää negatiivisia tunteita sekä elimistön fysiologista kiihtymistä, eli stressiä. Liikunta vaikuttaa myös tunnesäätelyyn vähentäen huoliajattelua ja voimakasta reagointia tunteisiin. Liikunta siis lisää kykyä reagoida joustavasti erilaisiin elämän muuttuviin tilanteisiin. (Smith & Merwin, 2020.)

Liikunta ei pelkästään vaikuta siihen, miten ajattelemme ja hallitsemme tunteemme, vaan se voi myös auttaa oppimaan uusia tapoja käyttäytyä ja muuttaa vanhoja, mahdollisesti jopa haitallisia käyttäytymismalleja. Liikunta edistää kognitiivisia kykyjä, joka tukee itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Smith & Merwin, 2020.) Erityisesti aerobisen liikunnan on huomattu vaikuttavan myönteisesti kognitiivisiin kykyihin ja aivojen toimintaan (Weinberg & Gould, 2019). Liikunnan aikana aivoissa tapahtuvat neurobiologiset muutokset parantavat kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä ja päätöksentekoa, jotka ovat keskeisiä tekijöitä itsesäätelytaidoissa. Toisin sanoen, liikunta voi vaikuttaa sekä aivojen rakenteeseen että käyttäytymiseen siten, että nämä muutokset vahvistavat toisiaan ja luovat mielenterveyttä edistävän vaikutuksen. Esimerkiksi liikunnan myötä parantunut tunteiden säätely ja mielialan koheneminen voi johtaa siihen, että henkilö kykenee paremmin hallitsemaan terveyttä edistävää käyttäytymistä, mikä puolestaan edistää mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Smith & Merwin, 2020.)

4.3.3 Liikuntamotivaatio

Terveellisten elämäntapojen noudattaminen vahvistaa minäpystyvyyden kokemusta, joka lisää motivaatiota jatkaa niiden noudattamista myös jatkossa

(Kandola ym., 2019). Motivaatio voidaan määritellä toimintaa aikaansaavana voimana, joka auttaa ihmistä kohdistamaan toimintaansa kohti tavoitteen toteutumista (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 294). Myönteiset kokemukset, jotka aiheuttavat iloa ja onnistumisen kokemuksia, edesauttavat sekä motivaation syttymistä että sen ylläpitoa. Tällöin liikunnasta muodostuu helpommin säännöllisesti toistuva rutiini. (Mieli.fi, 2022.) Parhaimmillaan tästä aiheutuu itseään toistava ja vahvistava toimintamalli, jossa liikunta luo myönteisiä tunteita ja nämä tunteet aiheuttavat liikuntamotivaation lisääntymistä entisestään (Nummenmaa, 2016, s. 42).

Jotta liikunnasta tulisi säännöllistä, on tärkeää, että liikuntaan liittyvät myönteiset kokemukset syntyisivät välittömästi liikunnan jälkeen. Mikäli ainoa motivaatio liikkumiselle on liian pitkälle tulevaisuuteen suunnattu tavoite, voi motivaatio laantua, kun kehitys huomataankin hitaaksi. Tällainen pitkänajan tavoite voi olla esimerkiksi merkittävä painon pudottaminen. (Nummenmaa, 2016, s. 42.) Mikäli motivaatio liikuntaan katoaa äkillisesti, on hyvä tarkistaa, että palautuuko riittävästi päivän aikaisesta kuormituksesta. Syy motivaation hiipumiselle voi myös löytyä liian vähäisestä palautumisesta. (Tuomilehto & Vornanen, 2019, s. 20.)

Liikkumaan lähteminen voi olla haastavaa, jos liikunta ei ole aiemmin ollut osa arkea. Sosiaalisen tuen saamiseksi voi myös olla hyödyllistä hakeutua esimerkiksi harrastusryhmiin tai ryhmäliikuntatunneille, jotka voivat tarjota yhteisöllisyyttä ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen. (Mieli.fi, 2022.) Nummenmaan (2016) mukaan sosiaalisten suhteiden merkitys liikuntamotivaatiolle on merkittävä. Ystävien tapaaminen liikunnan ohessa voi toimia suurena kannustuksena liikkeelle lähtemisessä ja täten liikunta voi parhaimmillaan edistää samanaikaisesti kaikkia terveyden osa-alueita, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Porin kaupungin alueella on mahdollista saada myös maksutonta liikuntaneuvontaa, josta voi saada keinoja motivaation löytämiseksi liikunnan lisäämiseen omassa arjessa. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on edistää terveyttä matalla kynnyksellä ja asiakasprosesseissa pyritään aktiivisesti liikunnallisen

elämäntavan omaksumiseen sekä parempaan terveyteen ja elämänlaatuun. (Porin kaupunki, n.d.-b.)

5 LIIKUNTASUOSITUKSET MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI

Fyysinen aktiivisuus voidaan ajatella minä tahansa lihasten kehollisena liikkeenä, joka edellyttää energiankulutusta (Kandola ym., 2019). Myös arkinen fyysinen aktiivisuus, kuten siivoaminen, lisää energiankulutusta ja edistää terveyttä. Liikunta on tavoitteellisempaa fyysistä aktiivisuutta, jota harjoitetaan esimerkiksi hyvinvoinnin parantamiseksi tai sosiaalisten syiden vuoksi. Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa tulisi harjoittaa säännöllisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023-b.)

5.1 Mielen hyvinvointia edistävä liikunta

”Liikunta lisää hyvinvointia, kun se tuottaa myönteisiä elämyksiä ja on omaehtoista, sopivasti haastavaa ja fyysisesti kuormittavaa toimintaa” (Mieli.fi, 2022). Mielenterveydellisten hyötyjen tavoittelussa liikunnan toteuttamistavalla tai sen muodolla ei ole kovinkaan paljoa merkitystä. Olennaista on, että liikkumismuoto valitaan henkilön omien mieltymysten ja mielenkiinnon kohteiden perusteella. (Vella ym., 2023.) Huomioitavaa on myös se, että liikunnasta saa terveyshyötyjä jo pienelläkin määrällä, kunhan se on säännöllisesti tapahtuvaa toimintaa (Tuomilehto, 2019, s. 63).

Konsensuslausunnossa Vella ym. (2023) esittävät, että tapa liikkua tulisi valita tarkoituksellisesti siten, että se edistäisi yksilön mielekkyyden kokemuksia, liikuntaan sitoutumista sekä itsetuntoa, samalla yksilön liikuntahistoria, taidot sekä liikunnan saavutettavuus huomioiden. Lähtökohtaisesti liikunnasta saa siis mielenterveydellisiä hyötyjä silloin, kun liikuntamuoto on itselle mieleinen.

Liikunnan mielekkyyden kokeminen johtaa myös pidempiaikaiseen sitoutumiseen ja täten myös parempaan hyvinvointiin pidemmällä aikavälillä.

Liikunnallinen elämäntapa muodostuu jokapäiväisten valintojen sekä arjen hyötyliikunnan ympärille, ja onkin tärkeää huomioida, että arkiliikunta voi täyttää jopa suurimman osan liikuntasuosituksen (Kuva 1.) mukaisesta liikunnan tarpeesta (Mieli.fi, 2022). Kuitenkin on huomattu, että erityisesti vapaa-ajan liikunnalla on masennus- ja ahdistuneisuusoireita lievittävä vaikutus (Jussila, 2023, s. 57). Vapaa-ajan liikunta tarjoaa enemmän mahdollisuuksia kokea mielihyvän, autonomian, pystyvyyden ja sosiaalisuuden kokemuksia, mikä lisää myös liikunnan houkuttelevuutta ja siihen sitoutumista (Vella ym., 2023).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Kuva 1. Aikuisten liikkumisen suositukset (UKK-instituutti, 2024).

Liikuntaa tulisi harrastaa yhdessä muiden ihmisten kanssa, jotka antavat tukea ja edistävät sosiaalista vuorovaikutusta, kunhan sillä ei ole heikentävä vaikutus liikunnan harrastamiseen myös yksin (Vella ym., 2023). Erityisesti luonnossa tapahtuvan liikunnan on huomattu olevan myönteisesti yhteydessä mielenterveydellisiin hyötyihin (Lubans ym., 2016). Tämän vuoksi tehokkainta

mielenterveydellistä hyötyä liikunnasta hakiessa, tulisi ainakin osa liikunnasta harrastaa ulkona luontoympäristöissä (Vella ym., 2023). Erilaiset mindfulness- tai joogatyyppiset harjoitteet voivat olla hyödyllisiä keinoja stressistä palautumiseksi ja sen hallitsemiseksi (Ek, 2020, s. 179). Näyttöä on myös siitä, että ne, jotka täyttävät liikuntasuositukset sekä lihaskunnon että rasittavan tai reippaan liikkumisen osalta, kokevat pienemmällä todennäköisyydellä ahdistuneisuuden kokemuksia. (Vella ym., 2023.)

Liikunnan terveyshyötyjen saamiseksi on tärkeää myös palautua riittävästi (Mieli.fi, 2022). Tuomilehdon (2019, s. 63–64) mukaan pienikin päivittäinen, säännöllisesti tapahtuva liikkuminen edistää unta ja palautumista enemmän kuin se, että muutamana päivänä liikuttaisiin kovatehoisesti. Liikunnan ajankohdalla ei ole unen kannalta paljoa merkitystä, kunhan kuormittavaa liikuntaa ei harrasta lähellä nukkumaanmenoa. Kuormittava liikunta voi lisätä hermoston aktiivisuutta ja nostaa vireystilaa, mikä voi hankaloittaa nukkumaan menemistä ja nukahtamista.

5.2 Mielen hyvinvointia edistävä liikunnanohjaus

Suuri osa sekä lasten että aikuisten harrastamasta liikunnasta on ohjaajan tai opettajan järjestämää ja siksi liikunnan toteutus, mukaan luettuna esimerkiksi ohjaajan käyttämä opetustyyli sekä liikunnan järjestämistapa, voivat vaikuttaa liikunnan hyötyihin mielen hyvinvoinnissa. Heikosti suunnitelluilla tai huonosti toteutetuilla liikuntaohjelmilla voi olla myös kielteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. (Vella, ym., 2023.)

Suosituksena on, että liikunnanohjauksessa otetaan huomioon psykologisten perustarpeiden täyttyminen (Vella ym., 2023). Autonomiia edistävän ohjaustyylin on huomattu olevan yhteydessä kaikkien psykologisen perustarpeiden toteutumiseen, joka osaltaan edistää esimerkiksi liikkujan tyytyväisyyttä, sinnikkyyttä ja yleistä hyvinvointia. Autonomiia edistävä ohjaustyyli huomioi aina liikkujan näkökulman, huomioi ja hyväksyy tämän tunteet sekä tarjoaa tietoa ja vaihtoehtoja tekemiselle. Ympäristö, jossa autonomiia pyritään aktiivisesti

edistämään, vahvistaa liikkujan toimijuutta ja kokemusta siitä, että hän saa itse valita ja päättää. Tällä on huomattava vaikutus koettuun motivaatioon ja sen kestävyteen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 316.) Liikunnanohjauksessa tulisi huomioida myös sosiaaliset yhteydet ja pyrkiä aktiivisesti niiden edistämiseen (Vella ym., 2023).

Opetustyyliässä on tärkeää huomioida myös osallistujien mieltymykset ja paineen minimointi (Vella ym., 2023). ”On tärkeää tukea yksilön luontaisia taipumuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä suunnata palautteen antaminen aina tekemiseen, toimintaan ja käyttäytymiseen, ei koskaan persoonaan” (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 67). Hyvä ohjaaja myös vaihtelee sitä, millaisiin asioihin ja miten hän kiinnittää huomiotaan, vaikuttaen näin laajemmin koettuun minäpystyvyyteen ja itsetuntoon. Ohjaajan tulee myös jatkuvasti tarkkailla sitä, millainen palaute ja ohjaus sopii parhaiten ihmisen sen hetkiseen tilanteeseen. Tällöin on helpompi puntaroida, tarvitaanko lisää haasteita vai enemmän ymmärtävää vahvistamista. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 446.)

Liikunnalla on laajoja positiivisia vaikutuksia itsetuntoon, minäkäsitykseen sekä minäpystyvyyteen ja siksi nämä tekijät tulisi aina ottaa huomioon liikuntaohjelmissa, joilla pyritään mielenterveyden edistämiseen (Ho, ym., 2023). Ohjaajan tulee toiminnallaan edistää ja vahvistaa osallistujien onnistumisen kokemuksia (Vella ym., 2023). Minäpystyvyyden vahvistamiseksi on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota onnistumisiin. Onnistumisen mahdollistaa se, miten se itsessään määritellään ja mitä asetetaan tavoitteeksi. Tavoitteen asettamisella tai sen muuttamisella voidaan tehokkaasti vaikuttaa onnistumisen kokemusten syntymiseen. Myös pienten onnistumisten huomioiminen on tärkeää, sillä kun henkilö saa jatkuvaa myönteistä palautetta pienistä onnistumisista, hän haluaa toistaa näitä onnistumisen kokemuksia. Tällä on myönteinen vaikutus mielialaan, motivaatioon sekä myös uusien taitojen oppimiseen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 446–447.) Liikunta voi tarjota kokemuksia fyysisten taitojen kehittymisestä ja niiden hallinnasta, ja siksi onkin tärkeää tehdä liikunnasta miellyttävää ja sopivasti haastavaa. Tämä mahdollistuu esimerkiksi aloittamalla kevyemmällä harjoituksilla ja lyhyillä liikuntakerroilla. Myös edistymisen

seuraaminen voi auttaa luomaan onnistumisen kokemuksia. (Kandola ym., 2019.)

Arajärven ja Thesleffin (2020, s. 294–317, 452) mukaan ohjaajan ja ohjattavan välinen suhde sekä yleinen ilmapiiri ovat tärkeitä tekijöitä liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Nämä tekijät vaikuttavat myös esimerkiksi sitoutumiseen, sinnikkyyteen sekä mielekkyyden kokemusten syntymiseen. Ohjattavan oma usko kehittymiseensä ja onnistumisten mahdollisuuteen on erityisen tärkeää, ja sitä pitää aktiivisesti pyrkiä tukemaan. Yhteistyötä ja oman parhaansa yrittämistä painottava ilmapiiri on olennainen tekijä sekä motivaation että koetun hyvinvoinnin kannalta. Myönteiseen ilmapiiriin kuuluu myös virheiden salliminen. Virheiden tulisi olla oppimisen mahdollisuuksia, eikä merkki huonoudesta tai epäonnistumisesta.

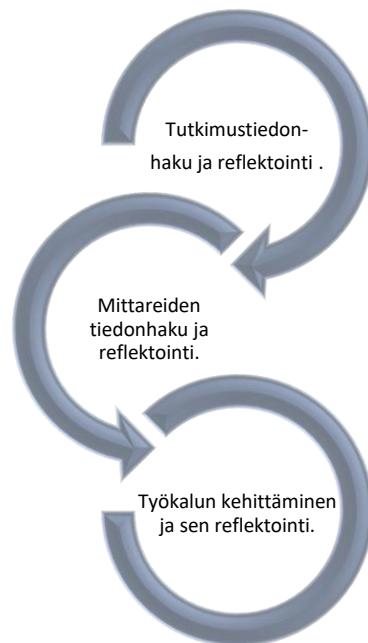
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen. Työn lopputuloksena syntyi mielen hyvinvointia arvioiva työkalu sekä opas, jossa käsitellään lähtökohtaisesti työkalulla mitattavia mielen hyvinvoinnin osa-alueita, joihin liikunta tutkitusti vaikuttaa. Työssä käytettiin konstruktivistista mallia.

Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy käytännön toiminnan kehittämiseen, järjestämiseen tai ohjeistamiseen ammatillisessa ympäristössä. Työn tavoitteena on tuottaa konkreettinen ja käyttökelpoinen ratkaisu, joka tukee tai edistää alan käytäntöjä. Työn lopputuloksena voi syntyä esimerkiksi opas, tuote tai tapahtuma, joka toteutetaan kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jonkun tahon käyttöön, sillä sen tavoitteena on edistää osallistumista, selkeyttää toimintaa tai tukea käytännön työtä esimerkiksi oppaan tai ohjeistuksen kautta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9, 38.)

Salosen (2017, s. 52–54.) mukaan konstruktivistinen malli perustuu vahvaan pohdintaan ja ihmisten huomioimiseen sekä korostaa reflektion merkitystä koko työskentelyprosessin ajan. Konstruktivistisen mallin mukaan työskentely etenee tietyissä vaiheissa ja mallin mukainen työn toteutusosuus on yleensä monivaiheinen, joka voi pitää sisällään havaintojen ja reflektion äärelle pysähtymisen useasti prosessin aikana. Spiraalimaisen ajattelun mukaan prosessin eteneminen tapahtuu vaiheittain syklisesti, muodostaen kehiä. Mallin keskeinen idea on, että kehittämisen eri vaiheet toistuvat, mutta jokaisella kierroksella arvioidaan uudelleen aiempien vaiheiden tuloksia ja tuotoksia. Mallin kautta voi soveltaa ja oppia toiminnasta sekä hyödyntää opittua seuraavissa kehitysvaiheissa, joka aiheuttaa jatkuvaa oppimista ja parantamista toiminnan kautta. Opinnäytetyöni spiraalimainen eteneminen on kuvattu kuvassa 2.

Kuva 2. Opinnäytetyön konstruktivistisen työskentelyn eteneminen spiraalimaisesti.



6.1 Prosessikuvaus

Prosessin ensimmäisenä vaiheena oli tutkimustiedon hakeminen liikunnan vaikutusmekanismeista mielen hyvinvointiin sekä tiedon reflektointi. Tietoa

etsittiin eri tietokannoista ja hakukoneista, kuten Google, Google Scholar, Pub-med sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun tiedonhakupalvelu Finna. Tutkimustieto toimi pohjana mielen hyvinvoinnin mittarin etsinnälle ja prosessin alussa olikin tärkeää selvittää, millaisia asioita mittarilla halutaan mitata. Liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin (Kandola ym., 2019). Nämä tekijät toimivat perustana mielen hyvinvoinnin mittarin etsinnälle ja työkalun kehittelylle.

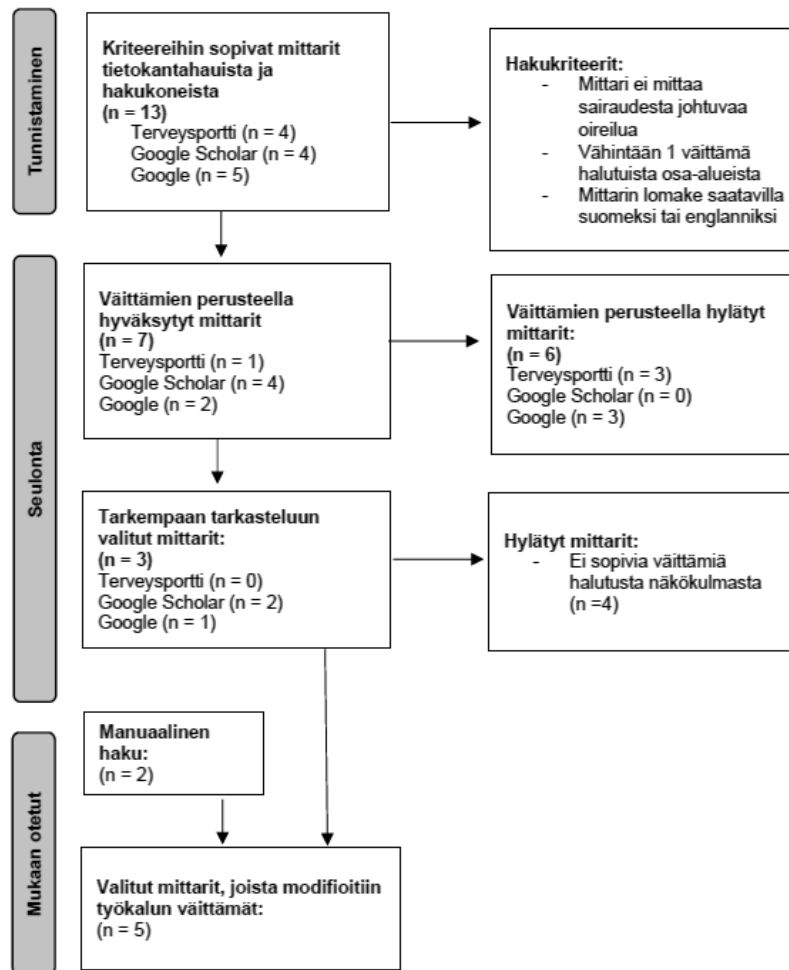
Liikunta vaikuttaa:
Stressi
Uni
Minäkäsitys
Itsetunto
Minäpystyvyys
Kognitiiviset toiminnot
Mieliala
Mielihyvä
Masennus- ja ahdistusoireet
Sosiaaliset suhteet

Ensimmäisen tiedonhaun jälkeen selkeytyi, millaisia osa-alueita mittarissa halettiin olevan. Tietoa refleктоitiin, jotta pystyttiin määrittämään mittarin keskeiset osa-alueet, jonka lisäksi pohdittiin käsitteiden operationalisointia, joka piti sisällään käsitteiden avaamisen ja niiden merkitysten kuvaamisen opinnäytetyön teoriaosuuteen. Tämän jälkeen alkoi prosessin toinen tiedonhakuvaihe, eli ryhdyttiin etsimään mielenterveyden tai hyvinvoinnin mittareita, jotka eivät mittaisi sairaudesta johtuvaa oireilua. Kriteereinä olivat myös, että mittarit sisältäisivät vähintään yhden väittämän liittyen haluttuihin osa-alueisiin ja mittareiden lomakkeiden tuli olla saatavilla joko suomeksi tai englanniksi. Mittareita etsittiin Googlesta, Google Scholarista sekä Terveysportin TOIMIA-tietokannasta, käyttäen lähtökohtaisesti hakusanoja ”mielen hyvinvointi”, ”mielenterveys” ja ”mittari”, näiden sanojen englanninkielisiä käännöksiä sekä sanojen yhdistelmiä. Tarkoituksena oli löytää mittareista jokin, joka olisi sopinut tilaajan käyttötarpeisiin sellaisenaan. Ajatuksena oli se, että mikäli valmista mittaria ei löytyisi, modifioisin valmiiden mittareiden väittämien pohjalta oman työkalun.

Mittareista ne, jotka sisälsivät eniten väittämiä halutuista osa-alueista, otettiin tarkasteluun. Mittareiden väittämiä analysoitiin ja arvioitiin suhteessa tutkimustietoon ja haluttuihin näkökulmiin. Reflektoinnin jälkeen huomattiin, että käytötarkoitukseltaan sellaisenaan tilaajan tarpeisiin sopivaa, tarpeeksi kattavaa ja monipuolista mittaria ei löytynyt. Valmiit mittarit eivät sisältäneet tarpeeksi taulukon 1. mukaisia mielen hyvinvoinnin osa-alueita, joihin liikunta tutkimusten mukaisesti vaikuttaa tai niiden kokonaissisältö ei sopinut liikuntaneuvonnan kontekstiin. Päätimme tilaajani kanssa, että modifioisin valmiiden mittareiden pohjalta oman työkalun.

Eniten sopivia väittämiä sisältävät mittarit tulostettiin, jotta niiden väittämien tarkempi tarkastelu olisi helpompaa. Nämä mittarit on esitelty liitetiedostossa 1. Mielen hyvinvoinnin työkaluun valittujen väittämien valintoja ohjasi reflektioiva keskustelu tilaajan kanssa, ja tilaaja sai kertoa omia näkökulmiaan, mielipiteitään ja kokemuksiaan, jotka vaikuttivat tutkimustiedon ohella väittämien valintoihin. Tulostettuihin mittareihin merkattiin manuaalisesti sopivimmat väittämät niiden valitsemisen helpottamiseksi.

Sopivimmat väittämät modifioitiin mittareista WEMWBS (Tamminen, 2022), PMH (Lukat ym., 2016) ja WHO-5 (Psychiatric Research Unit, n.d.). Päädyimme tilaajan kanssa myös etsimään mukaan väittämiä valittujen mittareiden ulkopuolelta, sillä halusimme mukaan suoraan liikuntaan liittyvän väittämän, joka poimittiin ja modifioitiin Paasion (n.d.) liikuntakyselystä. Mukaan valittiin myös väittämiä BAS-2-kehonkuvakyselystä (Kehuva-hanke, n.d.), sillä halusimme työkaluun myös suoraan oman kehon arvostukseen ja hyväksyntään liittyviä väittämiä liikunnan itsetuntoa ja minäkäsitystä vahvasti edistävien vaikutusten vuoksi. Myös nämä mittarit on esitelty liitetiedostossa 1. Työkalun väittämien valintoihin johtanut tiedonhakuprosessi on esitetty kuvassa 3. käytämällä PRISMA-vuokaaviota.



Kuva 3. Mielen hyvinvoinnin työkalun tiedonhakuprosessin eteneminen PRISMA-mallia mukailien.

Mielen hyvinvoinnin työkalu on modifioitu taulukossa 2. esitellyistä mittareista. Työkaluun valittujen väittämien valintoja ohjasi tutkimustieto liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin sekä tilaajan tarve työkalulle liikuntaneuvontaan tulevien asiakkaiden alkukartoitukseen, prosessien etenemisen arviointiin sekä asiakkaiden itsearviointiin ja motivointiin. Mittarin tuli toimia myös puheeksi ottamisen työkaluna prosessien alkukartoitusvaiheessa. Useat mittariin valitut väittämät antavat kuvaa liikuntaneuvontaan hakeutuvan ihmisen sen hetkestä subjektiivisesta hyvinvoinnin tilasta sekä esimerkiksi voimavarojen riittävyydestä liikunnanohjausprosessiin. Myös mahdollinen mielenterveydellinen oireilu voi näkyä väittämien vastauksista, vaikka väittämät eivät suoranaisesti

mittaakaan oireilua tai oireiden esiintyvyyttä. Jokaiselle mittarin väittämälle on siis olemassa perustelut sekä tieteen, että tilaajan tarpeen näkökulmasta.

Taulukko 2. Mittari- ja väittämävallinnat perusteluineen.

Mittarin väittämä:	Mittari, lähde:	Modifioitu väittämä:	Perustelu:
"Olen ollut tyytyväinen itseeni"	WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) (Tamminen, 2022).	"Olen tyytyväinen itseeni"	Itsetunto, minäkäsitys, minäpystyvyys
"Olen ollut kiinnostunut uusista asioista"	WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) (Tamminen, 2022).	"Olen innostunut uusista asioista"	Mieliala, mielihyvä, kognitiiviset toiminnot, stressi
"Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua"	WHO-5 (Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointias-teikko) (Psychiatric Research Unit, n.d.).	"Elämäni kuuluu asioita, jotka tuottavat minulle iloa"	Mieliala, mielihyvä, minäkäsitys, stressi
"Arvostan ja kunnioitan kehoani"	BAS-2 (Body Appreciation Scale) (Kehuva-hanke, n.d.).	"Arvostan ja kunnioitan kehoani"	Itsetunto, minäkäsitys, minäpystyvyys
"Tunnen oloni mukavaksi kehossani"	BAS-2 (Body Appreciation Scale) (Kehuva-hanke, n.d.).	"Tunnen oloni mukavaksi kehossani"	Itsetunto, minäkäsitys, minäpystyvyys
"I feel that I am actually well equipped to deal with life and its difficulties"	PMH (Positive Mental Health scale) (Lukat ym., 2016).	"Jaksan yrittää, vaikka epäonnistuisin"	Minäpystyvyys, mieliala, stressi
"Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista"	WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) (Tamminen, 2022).	"Minulla on energiaa tehdä valintoja, jotka tukevat terveytteni"	Minäpystyvyys, stressi, kognitiiviset toiminnot, mieliala
"Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi"	WHO-5 (Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointias-teikko) (Psychiatric Research Unit, n.d.).	"Herätessäni tunnen oloni virkeäksi ja levänneeksi"	Uni, stressi

"I enjoy my life"	PMH (Positive Mental Health scale) (Lukat ym., 2016).	"Elän arvojeni mukaista elämää"	Mieliala, minäkäsitys, stressi
"Liikunta on mielestäni mukavaa"	Liikuntakysely (Paasio, n.d.).	"Koen liikkumisen mukavaksi"	Mielihyvä, minäkäsitys, minäpystyvyys

Yleisesti mielen hyvinvoinnin mittaamisessa suositellaan, että myönteisten hyvinvointitekijöiden arviointiin käytetään omia mittareitaan ja kielteisiä ilmiöitä, kuten kuormitusta, oireita ja pahoinvointia, arvioidaan erillisillä mittareilla (Tamminen, 2022). Tämän vuoksi työkaluun valittujen väittämien tuli olla vain positiivisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien mittaamiseen sopivia, ja esimerkiksi suoraan mielenterveydellisten oireiden esiintyvyyttä mittaavat väittämät karsittiin pois. Jätimme tilaajan kanssa yhteisymmärryksessä myös sosiaalisen ulottuvuuden pois työkalusta. Työkalulla tulee voida arvioida hyvinvoinnin edistymistä liikunnan myötä, eivätkä kaikki tykkää liikkua ryhmässä tai toisen henkilön kanssa.

Pystyvyyden, onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden, sinnikkyuden sekä elämänhallinnan tunteet ovat olennaisia ulottuvuuksia mielen hyvinvoinnissa (Tamminen, 2022). Myös nämä ulottuvuudet huomioitiin väittämien valinnoissa ja niiden modifioinnissa. Kaikki valitut väittämät muotoiltiin samaan verbien aikamuotoon, jotta työkalu olisi käyttäjälleen yhtenäinen ja selkeä. Päätimme yhdessä tilaajan kanssa, että työkaluun tulisi jana ja numeraalinen asteikko väittämien arvioimiseksi, sillä jana olisi selkeä ja johdonmukainen, mutta samalla tarpeeksi yksinkertainen ja helposti tulkittava mittari. Numeraalinen asteikko päätettiin ottaa mukaan tilastointitarpeista, sillä tiedot liikuntaneuvontaprosessien etenemisestä tilastoidaan tilaajan puolesta Exceliin. Työkalun muotoilun jälkeen valmista työkalua refleктоitiin yhdessä tilaajan kanssa, ja väittämät käytiin vielä yksi kerrallaan läpi, jotta pystyimme arvioimaan työkalua ja sen käyttöön liittyviä tekijöitä kokonaisuutena.

Opinnäytetyön toinen osatuotos, liikunnan mielen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia käsittelevä opas, rakentui opinnäytetyöprosessin aikana etsityn ja kerätyn tutkimustiedon pohjalta. Opinnäytetyön teoriaosuuteen koottua tutkimustietoa refleктоitiin suhteessa siihen, mitä oppaalla haluttiin lukijalle viestiä.

Oppaasta haluttiin luoda informatiivinen kokonaisuus, joka olisi kuitenkin tarpeeksi lyhyessä muodossa lukijan mielenkiinnon säilyttämiseksi. Oppaan sisällöt valittiin opinnäytetyön teoriaosuudesta yhdessä tilaajan kanssa, jotta aineisto sopisi mahdollisimman hyvin tilaajan ja hänen edustamansa organisaation asiakkaiden tarpeisiin. Oppaan aineistot myös muotoiltiin siten, että aineistoa olisi mielekästä ja mielenkiintoista lukea.

6.2 Hyvän mittarin kriteerit

Opinnäytetyön myötä syntynyt mielen hyvinvoinnin työkalu on epävirallinen mittari hyvinvoinnin arvioimiseksi ja edistymisen seuraamiseksi. Hyvälle mittarille on tiettyjä kriteereitä, jotka antoivat osaltaan suuntaa työkalun luomisprosessiin sekä lopputuotoksen reflektointiin.

Hyvä mittari on selkeä, helppokäyttöinen ja tuottaa toistettavia tuloksia. Mittarin tulee myös olla yksinkertainen, looginen ja tehokas tiedon keräämisen näkökulmasta. Hyvän mittarin avulla voidaan asettaa tavoitteita, tehdä päätöksiä sekä käynnistää konkreettisia toimenpiteitä tavoitteisiin ja tuloksiin vaikuttamiseksi. Mittarin tulisi innostaa toiminnan parantamiseen ja mahdollistaa sen, että tuloksiin voidaan vaikuttaa käytännön toimilla. Mittari ei saa ohjata vääränlaiseen toimintaan, vaan sen on edistettävä tavoitteiden saavuttamista. (Työterveyslaitos, 2022.) Abstraktit ja subjektiiviset käsitteet, kuten mielihyvä tai mieliala, vaativat tarkkaa määrittelyä, jotta niitä voidaan mitata kvantitatiivisesti, eli numeroiden tai tilastojen muodossa. Määrittelyprosessi, eli operationalisointi, tarkoittaa käsitteen muuttamista konkreettisiksi ja mitattaviksi osatekijöiksi, kuten kysymyksiksi tai väittäviksi, joita voidaan arvioida esimerkiksi numeroasteikolla. Operationalisoinnin avulla käsitteestä tehdään siis mitattava ja tutkimukseen sopiva. Operationalisoinnissa perehdytään ensin aiemmin tehtyyn kirjallisuuteen ja tutkimukseen sekä määrittellään käsitteen keskeiset osa-alueet. Prosessin vaiheet sekä mittarien valintojen perustelut on tärkeää kirjata, jotta tutkimus olisi luotettava ja läpinäkyvä. Mittareiden laadinnassa tulisi myös huomioida validiteetti, eli mittarin kyky mitata juuri haluttua asiaa,

sekä reliabiliteetti, eli mittaustulosten toistettavuus. (Tampereen yliopisto, 2008.)

6.3 Terveyttä edistävä aineisto

Opinnäytetyön myötä syntynyt opas on terveyttä edistävä aineisto. Terveyttä edistävässä aineistossa tulisi aina huomioida terveyden edistämisen perusarvot ja siihen liittyvät teoriat, jotka ohjaavat aineiston tavoitteita ja käytännön toteutusta. Terveyttä edistävä aineisto voi olla voimavaralähtöistä, eli tukea yksilön tai yhteisön omia voimavaroja ja terveyttä, tai riskilähtöistä, jolloin aineisto keskittyy sairauden, oireiden tai riskitekijöiden hallintaan. Voimavaralähtöistä lähestymistapaa terveysaineistoon kutsutaan promotiiviseksi ja riskilähtöistä taas preventiiviseksi. Molemmat lähestymistavat ovat tärkeitä terveyden edistämässä, ja ne voivat myös täydentää toisiaan. (Rouvinen-Wilenius, 2007, s. 5–6.)

Opinnäytetyöni opas on promotiivinen terveysaineisto, jossa on myös preventiivisiä näkökulmia. Promotiivinen lähestymistapa keskittyy yksilön terveyttä ja hyvinvointia edistävien tekijöiden vahvistamiseen ennen ongelmien ilmenemistä. Sen tavoitteena on luoda mahdollisuuksia, jotta ihmiset voivat huolehtia terveydestään päivittäisessä elämässään. (Rouvinen-Wilenius, 2007, s. 6.) Opinnäytetyöni oppaassa korostetaan liikunnan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, kuten stressin hallintaan, mielialan parantamiseen, unenlaadun lisäämiseen ja elämänhallinnan tunteen vahvistamiseen. Opas luo mahdollisuuksia terveyttä edistävien käytäntöjen omaksumiseen ja tarjoaa kannustusta liikunnan lisäämiseen. Toisaalta preventiiviset näkökulmat tulevat esiin siinä, miten liikuntaa kuvataan aineistossa sairauksien, kuten masennuksen ja muistisairauksien, ehkäisyn välineenä. Myös liikunnan vaikutukset, kuten stressihormonitasojen laskeminen tai mielihyvähormonien tuotannon lisääntyminen, voivat ehkäistä ongelmia ennen kuin ne kehittyvät, tuoden myös osaltaan esiin preventiivisiä näkökulmia.

Hyvälle terveysaineistolle on olemassa tietyt standardit, jotka auttavat terveysaineiston kehittämisessä, parantavat aineiston laatua ja tukevat sen arviointia (Rouvinen-Wilenius, 2007, s. 9). Standardit suhteessa opinnäytetyöni oppaan aineistoon on esitelty taulukossa 3.

Taulukko 3. Standardit terveysaineistolle ja opinnäytetyön aineiston arviointi (Rouvinen-Wilenius, 2007, s. 9–11).

Terveyden edistämisen standardit	Aineiston arviointi
Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys-/hyvinvointitavoite.	Oppaan tavoitteena on lisätä liikuntamotiivaatiota ja edistää hyvinvointia tarjoamalla helppolukuista, näyttöön perustuvaa tietoa liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin.
Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä.	Oppaassa on kerrottu tutkittuun tietoon perustuen, millaisia vaikutuksia liikunnalla on mielen hyvinvointiin.
Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämänoloissa ja käyttäytymisessä muutoksia.	Oppaassa on tuotu esille, miten ja millaisella liikunnalla on mielen hyvinvointia edistävä vaikutus.
Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.	Oppaassa tuodaan esille tutkimustietoa liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin, jotta sen lukija motivoituisi liikkumaan edistääkseen omaa hyvinvointiaan.
Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.	Opas on tehty Porin kaupungin liikuntayksikön käyttöön, jotta sitä voidaan jakaa mm. liikuntayksikön asiakkaille. Oppaan sisällöt on muotoiltu tilaajan kanssa yhdessä tilaajan tarpeiden mukaiseksi kokonaisuudeksi.
Aineisto herättää mielenkiinnon ja luo luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.	Oppaan teksti on muotoiltu lyhyeksi ja ytimekkääksi iskulauseiden alle, jotta tutkimustietoa olisi mielenkiintoista ja motivoivaa lukea.
Aineistossa on huomioitu julkaisumuodon, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.	Opas tulee paperisessa muodossa tilaajan käyttöön, jonka lisäksi valmis työ julkaistaan Theseukseen julkiseen käyttöön. Työn suunnittelussa huomioidaan kaupungin brändisäännöt lähettämällä aineisto kaupungin viestintätiimin muokattavaksi.

7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos on kaksiosainen, sisältäen mielen hyvinvoinnin edistymistä arvioivan työkalun sekä oppaan, jossa käsitellään liikunnan mielen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, joita työkalulla arvioidaan. Mielen hyvinvoinnin työkalu on sisällytetty oppaaseen, jotta myös sen lukija voi käyttää työkalua itsearviointitarkoitukseen.

7.1 Mielen hyvinvoinnin työkalu

Opinnäytetyön ensimmäisenä osatuotoksena syntyi mielen hyvinvoinnin edistymistä arvioiva työkalu, joka keskittyy liikunnan vaikutuksiin mielen hyvinvoinnissa. Työkalulla voidaan arvioida liikunnan aiheuttamia myönteisiä muutoksia koetussa hyvinvoinnissa. Työkalu on luotu tarpeesta liikuntaneuvontaprosessien edistymisen seurantaan jostakin muusta kuin fyysisiin kehon mittoihin tai testauksiin keskittyvästä näkökulmasta. Mielen hyvinvoinnin työkalu toimii liikuntaneuvontaprosessien alkukartoituksen sekä edistymisen seurannan työkaluna ja sillä voidaan myös arvioida liikuntaneuvontaprosessin vaikuttavuutta asiakkaan hyvinvoinnissa.

Mielen hyvinvoinnin työkalu on modifioitu taulukossa 2. esitellyistä mittareista ja se sisältää 10 väittämää, joita työkalun käyttäjä arvioi subjektiivisesti janalle asteikolla 1–10. Numero 1 kuvastaa erimielisyyttä väittämän kanssa ja numero 10 kuvastaa täysin samaa mieltä olemista. Mitä enemmän väittämiä arvioidaan lähelle arvoa 10, sitä paremmat ovat arvioinnin tulokset. Työkaluun ei sisälly pistelaskentaa tai viitearvoja. Arviointi voidaan toistaa säännöllisin väliajoin ja verrata väittämän vastausta viime kerralla vastattuun. Tulosten paraneminen voi olla merkki mielen hyvinvoinnin edistymisestä.

Työkalu tulee Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikön käyttöön, mutta sitä voidaan hyödyntää myös itsearviointitarkoitukseen. Kyseessä on sähköisesti PDF-muodossa oleva dokumentti, jota voidaan tarvittaessa tulostaa työkalun kirjausten tekemiseksi käsin. Työkalun PDF-versio sisältää

arviointimahdollisuudet liikuntaneuvontaprosessien alkukartoitukseen sekä edistymisen seurantaan 6 ja 12 kuukauden kohdalla. Työkalua ei ole luotu lääketieteelliseen tai tutkimukselliseen käyttöön, vaan lähtökohtaisesti Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikön asiakkaiden liikuntaneuvontaprosessien epäviralliseen edistymisen seurantaan.

7.2 Opas

Opinnäytetyöni toinen osatuotos, liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin käsittelevä opas, sisältää tutkimustietoon perustuvia lyhyitä tietoiskuja aiheeseen liittyen. Oppaan sisältö tiivistää opinnäytetyöprosessin aikana kertyneen tiedon liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Oppaaseen valittiin sisällöt mielen hyvinvoinnin työkalun taustalla olevan tutkimustiedon, eli liikunnan vaikutusmekanismien, pohjalta. Tausta-ajatuksena oppaan sisällöille on sen lukijan motivoiminen liikunnan lisäämiseksi oman hyvinvointinsa edistämiseksi sekä työkalun käyttäjän vakuuttaminen siitä, miten liikunnalla voidaan vaikuttaa osa-alueisiin, joita työkalulla arvioidaan. Opas sisältää myös teoretietoa työkalun väittämien taustalla olevan tutkimustiedon ulkopuolelta aineiston monipuolisuuden varmistamiseksi. Oppaassa tuodaan lyhyesti esille esimerkiksi sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyvää tietoa sekä liikunnan mielenterveydellisiin hyötyihin tähtääviä suosituksia. Oppaassa käsiteltävät teemat liittyvät esimerkiksi liikunnan edistäviin vaikutuksiin stressin hallinnassa, aivoterveudessa, mielialassa, unessa ja minuuden rakenteissa, jotka heijastavat vaikutustaan ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suosituksissa korostuu liikunnan mielekkyyden kokemisen ja liikunnan säännöllisyyden tärkeys.

Opas on muodoltaan paperinen infolehtinen, jonka aineisto sijaitsee lehtisen keskiaukeamalla. Teksti on muotoiltu mahdollisimman lyhyeksi ja ytimekkääksi, mutta samalla informatiiviseksi, jotta lukijan on mahdollista perehtyä siihen matalalla kynnyksellä. Aineisto on muotoiltu ns. ”iskulauseiden” alle, jotta nämä iskulauseet kiinnittäisivät lukijan huomion ja aiheuttaisivat mielenkiintoa perehtyä asiaan syvemmin. Oppaan yhteydessä on mahdollisuus mielen hyvinvoinnin itsearviointiin mielen hyvinvoinnin työkalun avulla.

Porin kaupungin viestintää sitoo tietyt, melko tarkat brändirajat ja -säännöt, jotka määrittelevät sen, miten kaupunki esittää itsensä visuaalisesti ja viestinnällisesti. Tämän vuoksi oppaan aineistot lähetetään Porin kaupungin viestintätiimille muokattavaksi brändisääntöjen mukaiseksi kokonaisuudeksi. Oppaan luonnos on toteutettu Canva-verkkopalvelua hyödyntäen.

8 POHDINTA

Idea opinnäytetyön aiheelle lähti omasta mielenkiinnosta liikunnan ja mielen-terveyden väliseen yhteyteen, halusta hyödyntää aiemman tutkinnon kautta saatua tietotaitoa mielenterveystyöstä sekä mielenterveyden edistämisen ajankohtaisuudesta yhteiskunnassamme. Yhteydenotoni myötä Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikköön, esille nousi pian tarve työkalulle liikuntaneuvontaprosessien edistymisen seurantaan jostakin muusta kuin kehon fyysisiin mittoihin tai fyysiseen kuntoon perustuvasta näkökulmasta. Aiheen suunnitteluvaiheessa keskustelimme myös mahdollisuudesta jonkinlaisen oppaan tuottamiseksi, jonka aihepiiri olisi kysymyksen ”miksi liikkua mielen hyvinvoinnin puolesta” ympärillä. Näin opinnäytetyön idea lähti rakentumaan ja päätimme, että etsin tai luon itse oman työkalun, joka sisällytetään oppaaseen. Opinnäytetyöprosessiin kuului paljon reflektointia ja keskustelua, ja siksi olin-kin useasti yhteydessä tilaajaani, jotta opinnäytetyön tuotos vastaisi tilaajan tarpeisiin.

8.1 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää tapa seurata hyvinvoinnin edistymistä jostakin muusta kuin kehon fyysisiin mittoihin perustuvasta näkökulmasta. Opinnäytetyöni tuotoksena syntynyt mielen hyvinvoinnin työkalu ei ole reliaabeli eikä validi, sillä tätä ei työssä ole (AMK-taso huomioiden) arvioitu. Tämän vuoksi työkalulla ei voida myöskään tehdä indeksejä tai laskennallisia arvioita,

sillä työkalu ei kykene tarjoamaan todistetusti tarkkaa tai luotettavaa tietoa, eikä sen pohjalta voida tehdä vertailua eri ryhmien tai ajallisten jaksosten välillä.

Kuitenkin muuten koen valmistuneen työkalun täyttävän hyvän mittarin tunnusmerkit. Tilaaja on myös päässyt aktiivisesti mukaan työkalun muodostamisprosessiin ja tällä on varmistettu työkalun olevan tilaajan käyttötarpeisiin ja toiveisiin sopiva kokonaisuus. Hyvän mittarin kriteerien mukaisesti työkalun tulee olla selkeä, helppokäyttöinen ja looginen (Työterveyslaitos, 2022). Tämä mahdollistui janan avulla, joka ei vaadi kattavia ohjeita tai pistelaskentaa. Työkaluun janan lisäksi valittu numeerinen arvio voi tosin olla käyttäjälle hankalampi arvioida, sillä se on spesifimpi arvio verrattuna vapaaseen janaan. Numeerinen arviointi päätettiin kuitenkin yhdessä tilaajan kanssa ottaa mukaan, jotta mittauksen tulokset olisi helpompi tilastoida Exceliin. Mittarin kriteerien mukaan hyvän mittarin avulla tulee myös voida asettaa tavoitteita ja käynnistää toimia tavoitteiden saavuttamiseksi, jonka lisäksi sen tulee innostaa oman toiminnan kehittämiseen (Työterveyslaitos, 2022). Mittariin valitut väittämät ovat sellaisia, joiden edistyminen liikunnan kautta on tutkimusten mukaan mahdollista. Väittämät toimivat myös puheeksi ottamisen työkaluna ja ne voivat käynnistää laajojakin keskusteluita asiakkaiden elämäntilanteista ja -historiasta, jonka kautta voi nähdä esimerkiksi asiakkaan voimavarojen riittävyttä liikunnanohjausprosessiin. Hyvinvointitavoitteiden asettaminen ja myös niiden täyttäminen on mahdollista työkalun avulla ja tavoitteiden asettaminen onkin tärkeä osa liikuntaneuvontaprosessia. Työkalulla tehty arviointi voi motivoida asiakkaita liikkumaan enemmän ja edistymisen seuraaminen voi olla mielekkäämpää subjektiivisen hyvinvoinnin arvioinnin kautta. Arviointi voi myös auttaa tunnistamaan, missä mielen hyvinvoinnin osa-alueissa on vahvuuksia, ja mihin osa-alueisiin kannattaa panostaa enemmän. Konkreettiset asetetut tavoitteet taas ohjaavat suunnan, mihin pyrkiä. Kun asiakas huomaa, että liikunnan lisääminen tuottaa tuloksia, se voi aiheuttaa onnistumisen kokemuksia, mitkä lisäävät hyvinvointia sekä myös motivaatiota jatkaa liikuntaa. Työkalun muodostamisessa huomioitiin myös mielen hyvinvoinnin mittaamiseen suositteluja tekijöitä, kuten vain myönteisten ulottuvuuksien valitseminen sekä pysyvyyden ja elämäntyytyväisyyden tunteiden huomioiminen väittämävälinoissa (Tamminen, 2022).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös jakaa tietoa liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön myötä syntyi informatiivinen opas, joka käsittelee liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Opasta voidaan jakaa liikuntayksikön asiakkaille, joiden ikäjakauma voi olla hyvinkin laaja, jonka vuoksi oppaan aineistot muotoiltiin helposti ymmärrettäviksi. Oli myös tärkeää pitää oppaan sisältö melko lyhyenä, jotta lukija jaksaa perehtyä siihen. Tämä mataltaa kynnystä oppaan lukemiseksi. Aineistoon on tiivistetty liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin informatiiviseksi ja motivoivaksi kokonaisuudeksi. Aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä ja tiedon jakaminen lisää ymmärrystä ja voi motivoida liikunnan lisäämiseen. Oppaan aineisto on valittu ja muotoiltu yhdessä tilaajan kanssa tilaajan mielipiteiden huomioimiseksi. Opinnäytetyön raportti avaa monipuolisesti teoretietoa oppaan sekä työkalun taustalla, liittyen liikunnan vaikutusmekanismeihin mielen hyvinvoinnissa.

8.2 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Valmis opas tulee paperisena infolehtisenä Porin kaupungin sivistystoimialan liikuntayksikön käyttöön ja tilaajallani on oikeus halutessaan jakaa lehtisiä myös muille asiakkailleen sekä esimerkiksi kaupungin yhteistyökumppaneille. Lisäksi liikuntayksikölle toimitetaan sähköinen PDF-versio mielen hyvinvoinnin mittarista, jota voidaan tarpeen mukaisesti tulostaa asiakasprosessien alkukartoituksiin ja edistymisen arviointiin. Opinnäytetyöhöni rakennettu teoretieto voi myös toimia liikuntayksikössä eräänlaisena liikunnan mielen hyvinvointia edistävien vaikutusten käsikirjana, sillä se sisältää esimerkiksi suosituksia liikunnan ohjaamisesta mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Opinnäytetyölleni on tulossa eräänlaista jatkoa uuden opinnäytetyön muodossa. Liikuntayksiköltä on tilattu opinnäytetyö liittyen liikuntaneuvontaprosessien vaikuttavuuden arvioinnin tutkimiseen. Opinnäytetyössä voidaan myös arvioida mielen hyvinvoinnin työkalulla saatuja tuloksia, sillä tässä kohtaa työkalua on ehditty hyödyntää liikuntayksikön asiakasprosesseissa. Onkin

mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia prosessien vaikuttavuuden tutkiminen aiheuttaa kehittämäni työkalun näkökulmasta.

Kehittämäni mielen hyvinvoinnin työkalua voidaan mahdollisesti myös jatkossa kehittää sen muovaamiseksi mahdollisimman toimivaksi ja kattavaksi. Työkalun validiteettia ja reliabiliteettia voidaan myös testata ja arvioida kertyneen käyttödatan perusteella, jotta voidaan osoittaa työkalun luotettavuuteen liittyviä tekijöitä.

8.3 Ammatillisen osaamisen edistyminen

Opinnäytetyötä tehdessäni paneuduin melko syvälle tutkimustietoon ja työn tekemiseksi olikin tärkeää omata melko laajaakin ymmärrystä liikunnan monimutkaisista vaikutusmekanismeista mielen hyvinvointiin. Aiheeseen perehtyminen lisäsi ja syvensi runsaasti ymmärrystäni liikunnan monipuolisiin vaikutuksiin liittyen. Tutkimustieto korosti entisestään ajatusta siitä, miten kokonaisvaltainen yhteys keholla ja mielellä on, ja opetti syvempää ymmärrystä siihen, mitä kunkin koetun vaikutuksen takana olevat mekanismit ovat. Tutkimustiedon etsiminen ja etenkin sen lukeminen opettivat tärkeitä taitoja liittyen tiedonhakuun ja tutkimustiedon tulkintaan. Fysioterapian alalla jatkuvasti muuttuva ja päivittyvä tutkimustieto on hyvin konkreettisesti osassa ammattia. Myös tutkimustiedon muotoilu opetti paljon, sillä sekä opinnäytetyössäni että tulevassa ammatissani on tärkeää osata selittää tarvittavat asiat sopivalla tarkkuudella, ei liian yksityiskohtaisesti, mutta kuitenkin selkeästi ja ymmärrettävästi. Pitkä opinnäytetyöprosessi opetti myös paljon itsensä johtamisesta, pitkäjänteisyydestä ja ajankäytön hallinnasta, sillä prosessi vaati paljon tavoitteellista työskentelyä, tehtävien suunnittelua ja niiden toteuttamista ilman jatkuvaa ulkopuolista ohjausta.

8.4 Yhteenveto

Liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin ovat olleet tutkimuksen kohteena jo pitkään, mutta ne eivät vielä ole aivan täysin ymmärrettyjä. Kuitenkin

monet tutkimukset ovat kertoneet sen, että säännöllinen liikunta on tärkeä tekijä mielen hyvinvoinnin edistämässä ja mielenterveydellisten haasteiden ennaltaehkäisyssä. Tämä on erityisen tärkeää nyky-yhteiskunnassa, jossa mielenterveydelliset haasteet, kuten ahdistus, stressi ja unettomuus, ovat lisääntyneet. Fyysistä terveyttä voidaan pitää myös psyykkisen hyvinvoinnin pohjana, sillä kun keho voi paremmin, myös mieli voi paremmin. Liikunnan hyödyt ulottuvat monelle eri alueelle, eivätkä vaikutusmekanismit ole kovinkaan yksinkertaisia tai yksiselitteisiä, sillä ne kaikki vaikuttavat enemmän tai vähemmän toisiinsa. Tämä loi osaltaan suurimman haasteen opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamiseen, jotta tekstistä sai koottua loogisen, tutkimustietoon pohjautuvan kokonaisuuden.

Tieteenkin mukaan liikunnan vaikutusmekanismit eivät ole yksinkertaisia, mutta vaikutukset ovat silti kiistattomia. Kuitenkaan kaikki eivät koe liikuntaa automaattisesti miellyttävänä tai stressiä lievittävänä toimintana, sillä jotkut saattavat kokea liikunnan lisäävän painetta tai ahdistusta. On siis huomion arvoista, että tällöin liikunnan hyödyllisyys saattaa kääntyä itseään vastaan. Siksi on aina tärkeää löytää itselle sopivat liikuntamuodot ja muutenkin lähestyä liikuntaa positiivisena kokemuksena sen sijaan, että se tuntuisi taakalta tai velvollisuudelta. Liikunnan hyvinvointivaikutuksiin liittyvissä keskusteluissa tulisi myös muistaa korostaa, että liikunnan ei tarvitse olla äärimmäisen kuormittavaa tai edes kovinkaan tavoitteellista. Pienetkin arkiset liikkumisen muodot voivat tukea hyvinvointia ja esimerkiksi säännöllinen kävely tai tanssi voi aiheuttaa liikkujalle paljon mielihyvää ja parantaa mielialaa ilman sen suurempia ponnisteluja.

Mielestäni on tärkeää nostaa myös esille se, miten liikunta liittyy laajemmin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin tekijöihin. Liikunnan mahdollisuudet voivat olla epätasaisesti jakautuneet eri ihmisryhmien välillä. Esimerkiksi matalat tulot, asuinpaikka tai heikentynyt toimintakyky voivat rajoittaa liikuntamahdollisuuksia, mikä voi puolestaan vaikuttaa heikentävästi mielen hyvinvointiin. Liikunta ei aina ole vain yksilön valinta vaan myös yhteiskunnan asettama resurssi, jota tulisi tukea ja edistää, jotta kaikki voivat nauttia sen hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta. Siksi mielestäni on hienoa, että Porin kaupunki on huomionut

hyvinvointisuunnitelmassaan kaupunkilaisten liikunnan sekä mielen hyvinvoinnin edistämisen.

Mielenterveyden ja liikunnan välinen yhteys on siis hyvin monimutkainen ja monimuotoinen asia. Säännöllinen liikunta edistää fyysistä terveyttä, mutta sen merkitys mielenterveydelle voi olla jopa vieläkin suurempi. Liikunta voi olla avain mielen hyvinvointiin, mutta sen vaikutukset ovat syvästi yksilöllisiä ja riippuvat siitä, miten liikunta koetaan ja otetaan mukaan omaan arkeen. Parhaimmillaan liikunta voi tarjota paljon myönteisiä tunteita ja kokemuksia sekä edistää siitä nauttivan elämänlaatua huomattavasti. Mielestäni koko opinnäytetyöni kiteytyy latinankieliseen lausahdukseen, johon työ on myös hyvä lopettaa. ”*Mens sana in corpore sano*”, eli terve mieli terveessä kehossa.

LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner K., Tuisku K., Tamminen N., Nordling E., Solin P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkirilehti, 24. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016072722244>

Arajärvi P., Thesleff P. (2020). Suorituskyvyn psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-kustannus.

Duodecim Terveysportti. (2017). WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari – lyhyt versio. TOIMIA-tietokanta. https://www.terveysportti.fi/xmedia/tmm/tmm00134a_TOIMIA_WHOQOL_BREF_kyselylo-make_FIN.pdf

Ek E. (2020). Stressi ja sen hallinta. Teoksessa Sanna Sinikallio (toim.), Terveysten psykologia. PS-kustannus.

Hansen A. (2017). Aivovoimaa – Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Otava.

Ho P.T.N., Pham B.T.H., Tong T., Bramer W.M., Hofman A., Lubans D.R., Vernooij M.W., Rodriguez-Ayllon M. (2023). Mechanisms linking physical activity with psychiatric symptoms across the lifespan: A systematic review. Sports Medicine, 53, 2171–2190. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01895-0>

Kehuva-hanke. (n.d.). BAS-2-kysely. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 10.12.2024 osoitteesta <https://kehuva.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/05/bas-2-kysely.pdf>

Jussila J. (2023). Liikunta – lääke myös mielelle? Liikunta & Tiede, 60(4), 56–58.

Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., Sabiston C.M., Stubbs B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>

Kansaneläkelaitos. (2024). Mielenterveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. Haettu 13.02.2024 osoitteesta <https://www.kela.fi/ajankohtaista/5973700/mielenterveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023>

Keski-Suomen Hyvinvointialue (n.d.). SOC-13 kyselylomake. Haettu 01.06.2024 osoitteesta <https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/ohjeet/Elamanhallintakysely%20soc.pdf>

Kredlow A., Capozzoli M., Hearon B., Calkins A., Otto M. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 38, 3. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>

Lubans D.R., Richards J.A., Hillman C., Faulkner C., Beauchamp M., Nilsson M., Kelly P., Smith J., Raine L., Biddle S.J.H. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138, 3. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W.M., Becker E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 4, 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>

Mieli.fi. (2024-a). Tilastotietoa mielenterveydestä. Haettu 13.02.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Mieli.fi. (2024-b). Unen tehtäviä. Haettu 16.11.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>

Mieli.fi. (2022). Liikunta ja kehon kuunteleminen. Haettu 14.08.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>

Nummenmaa L. (2016). Aivot, mielihyvä ja liikunta. *Liikunta & tiede*, 53 (5), s. 40–42

Opinvoimala.fi (n.d.). Minäpystyvyys opiskelussa. Mikkelin kaupungin liikelaitos Otavia. Haettu 22.10.2024 osoitteesta <https://www.opinvoimala.fi/sivu/minapystyvyys-opiskelussa>

Paasio J. (n.d.). Liikuntakysely. Peda.net. Haettu 01.06.2024 osoitteesta <https://peda.net/p/j.paasio/jenni-paasio/liikunta/liikuntakysely>

Peda.net. (n.d.). Ydinsisältö 3: Minuudessa on kaksi puolta. Skeema 5. Haettu 12.11.2024 osoitteesta <https://peda.net/muurame/lukio/oppilaalle/luokkien-sivut/psykologia/psykologia-1/mpo>

Porin kaupunki. (n.d.-a). Hyvinvointisuunnitelma 2025. Haettu 01.02.2024 osoitteesta <https://cms.pori.fi/uploads/sites/2/2023/01/hyvinvointisuunnitelma2025-final-1.pdf>

Porin kaupunki. (n.d.-b). Liikuntaneuvonta. Haettu 24.10.2024 osoitteesta <https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntaneuvonta/>

Psychiatric Research Unit. (n.d.). The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) – Finnish translation. Haettu 01.06.2024 osoitteesta [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/five-well-being-index-\(who-5\)/who-5_finnish.pdf?sfvrsn=3c985249_3](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/five-well-being-index-(who-5)/who-5_finnish.pdf?sfvrsn=3c985249_3)

Rand Corporation. (n.d.). 36-Item Short Form Survey Instrument (SF-36). Haettu 01.06.2024 osoitteesta https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/36-item-short-form/survey-instrument.html

Rouvinen-Vilenius P. (2007). Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto: Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus ry. Haettu 1.12.2024 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Saarnia P. (2019). Syö oikein, sammuta tulehdus. WSOY.

Salonen K., Eloranta S., Hautala T., Kinos S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4>

Sane T. (2010). Aivolisäkkeen etulohko. Teoksessa Dunkel L., Sane T., Välimäki M. (toim.), Endokrinologia (2. painos). Duodecim.

Sandström M. (2011). Teoksessa Sandström M., Ahonen J. (toim.), Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-kustannus.

Smith P.J., Merwin R.M. (2020). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. Annual Review of Medicine, 72, 45–62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>

Tamminen N. (2022). Positiivisen mielenterveyden mittari- Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://hyvinvointilohete.fi/wp-content/uploads/2022/11/ninatamminenpositiivinen-mielenterveys-261022.pdf>

Tampereen Yliopisto. (2008). Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Haettu 01.12.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.). Psykoedukaatio. Haettu 01.02.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-ominaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023-a). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Haettu 13.11.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023-b). Liikunta. Haettu 10.12.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Tuomilehto H., Vornanen J. (2019). Nukkumalla menestykseen. Tammi.

Työterveyslaitos (2022). Hyvän mittarin ominaisuuksia [PowerPoint-diat]. SlideShare. <https://www.slideshare.net/slideshow/hyvn-mittarin-ominaisuuksia/251446525>

Työterveyslaitos (n.d.). Kykyviisari. Haettu 01.06.2024 osoitteesta <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky/kykyviisari>

UKK-instituutti. (2024). Aikuisten liikkumisen suositus. Haettu 04.11.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuis-ten-liikkumisen-suositus/>

Vella S.A., Aidman E., Teychenne M., Smith J., Swann K., Rosenbaum S., White R., Lubans D. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>

Vilkkä H., Airaksinen T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Voss M.W., Vivar C., Kramer A.F., van Praag H. (2013). Bridging animal and human models of exercise-induced brain plasticity. *Trends Cognitive Sciences*, 17(10), 525–544. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.08.001>

Wahlbeck K., Hannukkala M., Parkkonen J., Valkonen J., Solantausta T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Weinberg S.R., Gould D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6. painos). HumanKinetics.

LIITE 1: MITTARIVALINNAT

Tarkasteluun valitut mittarit ja arviointi liikunnan vaikutusten eri osa-alueiden esiintymisestä mittareiden väittämissä:						
Mittari, lähde:	Stressi	Uni tai väsymys	Minäkäsitys, itsetunto tai minäpystyvyys	Kognitiiviset toiminnot	Mieliala	Mielihyvä
WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) (Tamminen, 2022).	x	x	x	x	x	x
WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life) (Duodecim Terveysportti, 2018)	x	x	x	x	x	x
WHO-5 (Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointias-teikko) (Psychiatric Research Unit, n.d.).	x	x	x		x	x
RAND-36/SF-36 (36-Item Short Form Health Survey) (Rand Corporation, n.d.)	x	x			x	x
SOC-13 (Sense Of Coherence Scale) (Keski-Suomen Hyvinvointi-alue, n.d.).	x		x	x	x	

PMH (Positive Mental Health Scale) (Lukat ym., 2016).	x		x	x	x	x
Kykyviisari (Työterveyslaitos, n.d.).	x		x	x	x	x

Mittari, lähde:	Stressi	Uni/ Väsymys	Minäkäsitys, itsetunto tai minäpystyvyys	Kognitiiviset toiminnot	Mieliälä	Mielihyvä
BAS-2 (Body Appreciation Scale-2) (Kehuva-hanke, n.d.).			x		x	x
Liikuntakysely (Paasio, n.d.).			x			x