



**PIRKANMAAN
AMMATTIKORKEAKOULU**

**Liikunnan merkitys mielenterveydelle
-Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia**

**Tiina Lamminmäki
Katja Rintala**

Opinnäytetyö
Marraskuu 2009
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

LAMMINMÄKI, TIINA & RINTALA, KATJA:

Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia

Opinnäytetyö, 25 sivua, liitteet 10 sivua
Lokakuu 2009

Tämän opinnäytetyön aiheena oli liikunnan merkitys mielenterveydelle. Näkökulmana olivat mielenterveyskuntoutujien kokemukset liikunnasta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Tehtävänä oli selvittää, mitä liikunta merkitsee mielenterveyskuntoutujille, ja kokivatko he liikunnan tukevan heidän mielenterveyttään.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kanssa. Tiedonkeruumenetelmänä käytimme ryhmähaastattelua, johon osallistui kolme mielenterveysyhdistys Taimin liikuntapalveluja käyttävää asiakasta.

Tulosten mukaan liikunta koettiin onnistumisen ja kannustuksen tunteena. Se auttoi myös jaksamaan arjessa sekä poisti pahaa oloa hetkittäin. Liikunta sai aikaan hyvän olon tunnetta itsessä sekä itsetunnon koettiin vahvistuvan liikunta suoritusten avulla.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksen kehittämiseen. Opinnäytetyömme kannustaa mielenterveyskuntoutujille liikunta harrastusten pariin.

Avainsanat: Mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, liikunta

ABSTRACT

Pirkanmaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

LAMMINMÄKI, TIINA & RINTALA, KATJA:
Effect of Exercising on Mental Health: Psychiatric rehabilitees' experiences

Bachelor's thesis, 25 pages, appendices 10 pages
October 2009

The aim of this study was to yield information on what exercise means to mental health. The information is based on the perspective of psychiatric rehabilitees. The purpose was to describe psychiatric rehabilitees' own experiences about what exercise means to their mental health. Another purpose was to examine whether exercising promotes their mental health.

This study was carried out with Mental Health Association Taimi ry. Three Taimi ry's psychiatric rehabilitees participated in this study. They were interviewed in a group and the results were content qualitative analyzed. According to the results the psychiatric rehabilitees feel that exercising promotes their mental health. Exercising helps them to carry on in everyday life and improved their state of mind. Psychiatric rehabilitees told that exercising increases their self-confidence and alleviates bad feelings.

This information can be used in developing mental health rehabilitation. The results of this study motivate psychiatric rehabilitees to exercise more.

Keywords: Mental Health, psychiatric rehabilitee, exercise

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Mielenterveys	6
2.2 Mielenterveyskuntoutuja	7
2.3 Liikunnan vaikutukset mielenterveydelle.....	9
3 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	9
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	10
4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	10
4.2 Aineiston keruu- ja analyysimenetelmä	10
4.2.1 Ryhmähaastattelu.....	10
4.2.2 Teemahaastattelu.....	11
4.2.3 Sisällönanalyysi	11
4.3 Toteutus.....	11
5 TUTKIMUSTULOKSET	13
5.1 Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle.....	13
5.1.1 Onnistumista ja kannustusta	13
5.1.2 Hyvän olon tunnetta	13
5.1.3 Merkittävää tekemistä	14
5.1.4 Helpotusta pahaan oloon	14
5.1.5 Mukavaa tekemistä	15
5.2 Liikunnan tuki mielenterveydelle	15
5.2.1 Liikunta piristää ja auttaa jaksamaan	15
5.2.2 Itsetunnon lisääntyminen ja vahvistuminen.....	15
5.2.3 Liikunta saa aikaan hyvän olon tunteen	16
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	17
6.1 Tulosten tarkastelua.....	17
6.2 Luotettavuus	18
6.3 Eettiset näkökohdat	20
6.4 Kehittämisehdotukset.....	22
LÄHTEET	23
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikuntaa voidaan pitää luonnollisena osana jokaisen ihmisen elämää. Ihminen kokee liikunnan ja sen vaikutukset yksilöllisesti, mutta liikunnan terveysvaikutukset ovat kuitenkin kiistattomia ja myös vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat myönteisiä (Ojanen 2002, 120). Liikunnasta voidaan tuntea fyysistä hyvinvointia, mutta suuri rooli on myös psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla. Psyykkisten sairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää, maailman terveysorganisaation (World Health Organisation) ennustaessa masennuksen kasvavan toiseksi suurimmaksi diagnoosiksi vuoteen 2020 asti (Donaghy, 2008, 76). Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen on todettu vähentävän masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden riskiä (Bäckmand 2006). Masennusta on yleisesti hoidettu lääkityksellä ja psykoterapialla, mutta jotkut ihmiset saattavat pitää parempana vaihtoehtoista hoitotapaa kuten liikunta- harjoittelua (Mead, Morley, Campbell, Greig, McMurdo, Lawlor, 2008).

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Tulevina sairaanhoitajina tulemme kohtaamaan masennuksesta ja muista mielenterveyshäiriöistä kärsiviä ihmisiä sekä hoitamaan heitä. Tämän työn tavoitteena oli tuottaa tietoa liikunnan vaikutuksesta mielenterveydelle. Työn tuloksia voidaan käyttää hyödyksi mielenterveystyön ja mielenterveyskuntoutus toiminnan kehittämisessä.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Mielenterveys

Maailman Terveysjärjestö (WHO) määrittelee mielenterveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana eikä vain sairauksien tai vammojen puuttumisena. WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää kykynsä, sopeutuu arkielämän tavallisiin haasteisiin ja stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (Lönngqvist & Lehtonen 2008, 26). Mielenterveys voidaan nähdä tilana, jossa tärkeitä alueita ovat itsenäisyys, itsetunto, ongelmien ratkaisukyky, sopeutuminen ja toimintakyky elämän eri vaiheissa. Lisäksi siihen kuuluu kyky luoda hyviä ihmissuhteita sekä nauttia niistä harrastusten myötä (Vilkkonen & Riihelä 2001, 739). Mielenterveyttä voidaan kuvata ihmisen muuttavana voimavarana. Mielenterveys vaihtelee henkilön elämäntilanteen ja ajan mukaan (Saarelainen, Stengård & Vuori- Kemilä, 2003, 13). Mielenterveyden määritelmä ei ole täysin yksiselitteinen. Erik. H. Erikssonin mukaan mielenterveys on todenmukainen ja ehjä minäkuva. Freud kuvasi mielenterveyttä kykynä rakastaa ja tehdä työtä (Saarelainen ym. 2003, 12).

Sohlmanin (2004,135) mukaan sosioekonomiset tekijät ovat vahvassa yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimustulosten (Liite 1) mukaan työttömyys, taloudelliset kriisit ja huonoksi koettu taloudellinen tilanne heikentää koettua positiivista mielenterveyttä, kun taas hyvä sosioekonominen asema ja yhdessä asuminen ja sosiaalinen tuki vahvistavat koettua positiivista mielenterveyttä (Sohlman 2004, 7, 137).

Ojasen (2007, 83) mukaan itseluottamus tarkoittaa onnistumisen ja menestyksen odotusta ja uskoa siihen, että omat yritykset onnistuvat. Ihmisen luottaessa itseensä, hän uskoo, että voi tehdä kuin toivoo. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ihminen kunnioittaa, arvostaa ja hyväksyy itsensä.

2.2 Mielensterveyskuntoutuja

Mielensterveyskuntoutuja on henkilö, jolla on tai on ollut mielensterveyden häiriö (Rantonen 2005, 14). Mielensterveyskuntoutujaksi voidaan määritellä henkilö, jolla on mielensterveyden häiriöitä tai ongelmia, jotka haittaavat hänen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja ammatillista toimintakykyään ja joihin henkilö saa kuntoutusta (Ruuskanen 2006, 10). Maailman terveysjärjestö (WHO) mukaan kuntoutus tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla pyritään vähentämään vammauttavien ja vajaakuntouttavien olosuhteiden vaikutuksia sekä saattamaan vammaisen tai vajaakuntoisen kykeneväksi saavuttamaan sosiaalinen integraatio. Kuntoutuksella pyritään parantamaan ja ylläpitämään fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja ammatillista toimintakykyä (Ruuskanen 2006, 10).

2.3 Liikunnan vaikutukset mielensterveydelle

Liikunta on hermoston ohjaavaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan energian kulutuksen kasvun elimistössä. Liikunta on henkilön omaan tahtoon perustuvia liikesuorituksia. Liikunnalle voidaan asettaa tavoitteita ja se voidaan jakaa eri ryhmiin sille annettujen tavoitteiden mukaan. Tavoitteina liikunnalla voi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen, elämyksien ja kokemusten saaminen (Vuori & Taimela 1999, 16).

Liikuntaharjoittelu tarkoittaa liikuntaa, jolla on ennalta määritelty jonkinlaiset tavoitteet, ja joka toteutetaan jokseenkin säännöllisesti (Vuori 1999, 16). Liikunnan positiivisia vaikutuksia mielensterveyteen voidaan selittää fysiologisesti ja psykologisesti. Liikunta lisää kehon välittäjäaineita, endorfiineja, jotka ovat fysiologisesti mukana tuottamassa mielihyvän tunnetta. Psykologisena selityksenä voidaan pitää liikuntaan liittyvää hallinnan tunnetta. Ihminen kokee hallitsevansa kehoaan, pystyy liikuttamaan sitä haluamallaan tavalla ja saavuttaa näin tavoitteitaan. Ryhmäliikuntaan liittyy myös yksilön kokema ryhmäläisten tuki ja ihmissuhteiden positiiviset vaikutukset (Ojanen 2008, 4-5).

Liikuntahoidolla eli terapeuttisella liikunnalla tarkoitetaan terveysongelmien vähentämiseksi suoritettavaa liikuntaa, joka tehdään järjestelmällisesti ohjauksessa tai ohjeiden mukaisesti (Vuori 2008, 1). Pitkä-aikaistutkimuksia tarkasteltaessa, on pystytty osoittamaan näyttöä fyysisen toiminnan suojaavista tekijöistä masennuksessa (Donaghy, 2008, 76). Harjoittelun on todettu vähentävän masennuksen oireita, mutta sen tehokkuudesta ei voida olla varmoja (Mead ym. 2008). Meta-analyysit ja satunnaiset tutkimukset antavat kuitenkin todisteita, että harjoittelu voi vähentää masennusta ja se voi olla yhtä vaikuttavaa kuin kognitiivinen terapia (Donaghy, 2008, 76).

On todettu, että mielenterveyskuntoutujat ovat kokeneet liikunnalla olevan myönteisiä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia (Ruuskanen 2006, 46). Liikunta yksinään ei välttämättä saa suuria vaikutuksia aikaan ihmisen mielialaan, mutta yhdessä muun hoidon ja tuen kanssa se edesauttaa kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujat ovat kokeneet liikunnan lisänneen jaksamista ja itsevarmuutta sekä tukeneen heitä muilla elämänalueilla (Ruuskanen 2006, 46).

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Tämän opinnäytetyön tehtävät ovat:

- 1) Mitä liikunta merkitsee mielenterveyskuntoutujille?
- 2) Kokevatko mielenterveyskuntoutajat liikunnan tukevan heidän mielenterveyttään?

Tämän työn tavoitteena on tuottaa tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Tietoa voidaan käyttää hyväksi mielenterveyskuntoutuksen kehittämisessä.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan suhde on läheinen, sekä kerätty aineisto on rikasta ja syvää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152). Laadullisessa tutkimuksessa suositaan käytäntöjä, jossa tutkittavien näkökulmat ja mielipiteet pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu sekä ryhmähaastattelu (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Keräsimme tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle haastattelemalla mielenterveyskuntoutujia.

4.2 Aineiston keruu- ja analyysimenetelmä

4.2.1 Ryhmähaastattelu

Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä käytimme ryhmähaastattelua. Hirsjärven ym. (2007, 205) mukaan ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, koska samalla kerralla saadaan tietoja usealta henkilöltä. Ryhmä voi auttaa väärinymmärrysten korjaamisessa, se voi myös estää kielteisten asioiden esiintuloa sekä siinä voi myös olla dominoivia henkilöitä, jotka pyrkivät määräämään keskustelun suunnan. Nämä asiat on otettava haastattelijoina huomioon tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä (Hirsjärvi ym. 2007, 206).

Ryhmähaastattelussa ryhmän koko on parhaimmillaan 4-10 henkilöä (Pötsönen & Välimaa 1998, 6). Pötsösen ja Välimaan (1998, 6) mukaan ryhmän on oltava tarpeeksi pieni, jotta kaikki saavat äänensä kuuluviin, mutta toisaalta riittävän suuri, jotta saataisiin esille vastausten kirjo. Ryhmän jäsenet tulee koota ryhmähaastatteluun kohdistetusti, tutkimuksen tarkoituksen ja kohderyhmän mukaisesti (Pötsönen & Välimaa 1998, 6). Tavallisesti ryhmäkeskustelu tallennetaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 63). Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 63)

mukaan monet pitävät suurimpana ongelmana ryhmäkeskustelujen purkamista ja analyysin tekoa tallenteista, koska tutkijan on vaikea päätellä, kuka haastateltavista on äänessä. Tilanne parantuu, jos haastattelu on videoitu (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 63).

4.2.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan ja joiden mukaan haastattelu etenee. (Hirsjärvi ym. 2001, 48). Hirsjärven ym. mukaan (2001, 48) teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelun avulla perehdymme kahteen opinnäytetyömme keskeisimpään tehtävään eli siihen, mitä liikunta merkitsee mielenterveyskuntoutujille ja kokevatko he liikunnan tukevan heidän mielenterveyttään (LIITE 2).

4.2.3 Sisällönanalyysi

Aineistomme analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysia. Sitä voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa aineiston analyysimenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93). Tuomen ja Sarajärven (2006, 105) mukaan sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällön analyysimenetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2006, 105). Opinnäytetyömme analyysimenetelmän avulla pystyimme analysoimaan haastattelujen pohjalta tulleita tietoja.

4.3 Toteutus

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kanssa. Ryhmähaastatteluun osallistuvat henkilöt olivat Taimin liikuntapalveluja

käytettäviä mielenterveyskuntoutujia. Haastatteluun osallistui kolme mielenterveyskuntoutujaa. Saimme haastattelusta kiinnostuneiden sähköpostiosoitteet Taimin yhteyshenkilöltä. Otimme osallistujiin yhteyttä ja sovimme haastattelun ajankohdasta. Haastattelukertoja oli yksi ja haastattelun tekemiseen kului noin puolitoista tuntia. Haastattelu eteni teemahaastatteluna (LIITE 2). Haastattelu pidettiin Taimin tiloissa, kerhohuoneessa. Tunnelma haastattelussa oli rauhallinen ja turvallinen. Ennen haastattelun alkua annoimme osallistujille tietoa opinnäytetyöstämme suullisena ja kirjallisena (LIITE 3). Haastattelu videoitiin ja äänitettiin nauhalle. Opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta pyysimme kirjallisen luvan osallistujilta (LIITE 4). Haastattelu keskeytettiin kerran haastattelun loppu vaiheessa, mutta sillä ei ollut vaikutusta haastattelun etenemiseen.

Sisällönanalyysin aloitimme tekemään haastattelun toteutumisen jälkeen. Haastattelun kuuntelemisen jälkeen aloimme litteroida aineistoa eli kirjoitimme kuulemamme aineiston sanasta sanaan auki tietokoneelle. Litteroinnin jälkeen etsimme kahteen tutkimuskysymykseen vastauksia aineistosta. Jaoimme aineiston keskenämme tutkimuskysymysten mukaan, analysoimme ne erillämme, mutta silti teimme jatkuvasti yhteistyötä molempien kysymysten tulosten analysoinnissa. Aloimme kerätä ja alleviivata aineistosta yhteneväisyyksiä, joilla oli selviä merkityksiä tutkimuskysymysten kannalta. Alkuperäisistä ilmauksista teimme pelkistettyjä ilmauksia. Tämän vaiheen jälkeen haimme pelkistetyistä ilmauksista (LIITE 5) yhteneväisyyksiä ja yhdistimme ne alaluokiksi. Alaluokat yhdistimme yläluokiksi. Tämän jälkeen aukikirjoitimme tutkimustulokset ja haimme teoriatietoa tukemaan aineistosta nousseita tuloksia.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle

5.1.1 Onnistumista ja kannustusta

Haastattelussa mielenterveyskuntoutajat nimesivät liikunnan asiaksi, josta saa onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemus toi kuntoutujalle kannustusta. Kannustusta tunnettiin omassa jaksamisessa ja siinä, että tunti voivansa itse vaikuttaa elämäänsä ja oloonsa. Liikunnan koettiin myös lisäävän itseluottamusta sekä uskoa omaan kykyynsä.

”tulee niitä onnistumisia ja kokemuksia, joita halua kerätä sitten lisää.”

5.1.2 Hyvän olon tunnetta

Hyvän olon tunne ilmeni psyykkisenä, mutta myös fyysisenä hyvän olon tunteena. Liikunnan tuki fyysiseen kuntoon, kunnan koheneminen ja apu painonhallintaan koettiin tärkeänä. Hyvänolon tunnetta oli vaikea kuvailla tarkkaan, mutta siihen liittyi pirteyden ja jaksamisen tunteminen. Lisäksi hyvinolontunnetta oli itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on. Hyvän olon tunnetta he tunsivat välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen. Yksi haastatelluista koki liikunnan olevan tällä hetkellä ainut asia, josta hän saa hyvän olon tunteen itselleen.

”tulee sellanen hyvä olo.”

5.1.3 Merkittävää tekemistä

Liikunta merkitsi haastatelluille mukavaa, vapaaehtoista asiaa ja tekemistä. Liikunta koettiin vaihtoehtona olemiselle, tekemisenä. Liikuntaa kuvattiin päivien aikatauluttajana sekä asiana johon voi sitoutua. Liikunta koettiin toisaalta itsenäisenä tekemisenä, mutta myös merkittävänä sosiaalisena tekemisenä. Liikunta antoi mahdollisuuden kuulua ryhmään. Ryhmäliikunnan nähtiin tuovan uusia ihmis- ja ystävyysuhteita.

”mä joskus saatan jopa ystäväystyä siellä jonkun kanssa.”

Liikkuminen muiden kanssa toi vastuuta olla sovituksessa paikassa sovittuun aikaan ja sen haastatellut kokivat tärkeäksi motiiviksi itselleen.

”tärkeintä on ehkä se, että pääsee lähtee.”

5.1.4 Helpotusta pahaan oloon

Liikunnan haastatellut sanoivat vievän ajatuksia hetkeksi pois. Liikuntahetkeä kuvattiin aivojen nollaushetkeksi. Liikuntaa myös kuvattiin mielenlinkiksi, jonka avulla pystyttiin olemaan ilman negatiivisia ajatuksia. Liikuntaa kutsuttiin myös lisäravinteeksi, josta sai voimaa ja parannusta pahaan oloon. Liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti pahan olon tuntemiseen.

”unohtaa vähäks aikaa edes hetkeksi kaiken muun.”

Liikuntaa kuvailtiin ensiapuna ja lääkkeenä pahaan oloon. Kaikki haastatellut olivat myös sitä mieltä, että liikunnan harrastamisella voi vähentää käytössä olevan psyykelääkkeen päivittäistä käyttömäärää.

”se on kyllä se mun lääkkeeni tällä hetkellä.”

5.1.5 Mukavaa tekemistä

Liikunta koettiin mukavaksi, hauskaksi, kivaksi ja vapaaehtoiseksi tekemiseksi. Siitä koettiin saavan iloa.

” onhan se mukavaa.”

5.2 Liikunnan tuki mielenterveydelle

5.2.1 Liikunta piristää ja auttaa jaksamaan

Haastattelun aikana keskusteltiin useaan otteeseen liikunnan piristävästä vaikutuksesta sekä siitä kuinka liikunta auttaa jaksamaan. Kun on itsensä saanut liikuntaharrastuksen pariin, niin jaksaminen lisääntyi ja positiivisia tunteita heräsi itsessä.

”sillä on ollut piristävä vaikutus ja se on innostanut liikkumaan lisää.”

”et silloin se kannustin on vaan se, et sä muistat et sä oot paljon pirteempi ja sä jaksat paljon enemmän, kun sä tuut pois sieltä.”

5.2.2 Itsetunnon lisääntyminen ja vahvistuminen

Liikunnan mielenterveyttä tukevana tekijänä pidettiin myös itsetunnon vahvistumista. Liikuntasuorituksen aikana mielenterveyskuntoutuja vapautui muista ajatuksista ja keskittyi omaan itseensä. Liikunnan kautta kuntoutujat kokivat onnistumisen tunteita ja tyytyväisyyden tunteita itseään kohtaan. Myös itsensä ylittäminen liikuntasuorituksen aikana vahvisti itsetuntoa.

”siitä tulee niin hyvä olo, kun tajuaa, että mä en oo miettinyt hetkeäkään esim. sitä miten huono mä oon tai muutakaan..”

”tulee sellanen hyvä olo, hyvä olo, et kun saa itsestään irti.”

”et musta ei oo mihinkään niin se tosiaan todistaa että on.”

5.2.3 Liikunta saa aikaan hyvän olon tunteen

Tärkeänä mielenterveyttä tukevana tekijänä pidettiin myös liikunnan kautta saavutettua mielihyvän tunnetta. Mielihyvän saavuttaminen auttoi kuntoutujia jatkamaan liikkumista.

”tavallaan jää jo koukkuun siihen hyvän olon tunteeseen.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tulosten tarkastelua

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän mielenterveydelleen. Ruuskanen (2006, 46) kirjoittaa tutkimuksessaan, että mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet liikunnalla olevan myönteisiä psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Tuloksissa nousi esiin liikunnan tuottama hyvän olon tunne. Mielenterveyskuntoutajat kertoivat liikunnan piristävän, tuottavan hyvää oloa psyykkisesti ja fyysisesti sekä auttavan painonhallinnassa. Haastattelussa tuotiin useaan otteeseen esiin liikunnan tuottamaa hyvän olon tunnetta, joka koettiin positiivisena, mutta haastateltavien oli vaikea tarkentaa sitä. Ojanen (2008, 4-5) kertoo, että liikunnan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen voidaan selittää psykologisesti ja fysiologisesti. Fysiologisena selittäjänä ovat liikunnan lisäämät kehon välittäjäaineet, endorfiinit, jotka tuottavat mielihyvän tunnetta. Yhtenä psykologisena selittäjänä voidaan pitää liikuntaan liittyvää hallinnan tunnetta.

Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi liikunnan piristävän mielialaa ja auttavan jaksamaan enemmän. Haastateltavat kertoivat piristävän vaikutuksen tulevan välittömästi. Ylén ja Ojanen (1999, 30) pohtivat tutkimuksessaan, että liikunnan positiivinen mielialavaikutus saattaa johtua siitä, että ihmisen usko omiin kykyihinsä ja jaksamiseensa lisääntyy, ja näin ollen mielialan kohoaminen ja itsearvostuksen lisääntyminen mahdollistuu.

Kuntoutajat kertoivat liikunnan tuovan helpotusta pahaan oloon. Liikunnan kerrottiin vievän ajatuksia pois. Ylén ym. (1999, 30) toteavat tutkimuksessaan, että liikunnan vaatima keskittyminen mahdollistaa etäännyttämisen omista ongelmista ja arkielämän rutiineista hetkeksi. Ruuskanen (2006, 46) toteaa tutkimuksessaan, että yksin liikunta ei vaikuta suuresti mielialaan. Haastattelussa yksi kuntoutujista koki sillä hetkellä liikunnan olevan hänelle ainoa lääke mielialan kohentumiseen. Kuitenkin kaikki haastateltavat kokivat liikunnan kohentavan mielialaa ja näin ollen tukevan mielenterveyttä.

Mielenterveyskuntoutujat kertoivat liikunnan olevan tekemistä ja sitoutumista johonkin henkilöön, joukkueeseen, aikaan tai paikkaan. Tärkeänä he pitivät sitoutumista liikuntaan, jolloin kotoa lähtemiseen oli selkeä syy. Ylén ym. (1999, 30) kertoo, että säännöllinen osallistuminen on toimintakyvyn osoitus mielenterveyskuntoutujalle. Haastateltavat kertoivat liikunnan luovan sosiaalisia suhteita, jopa ystäväyhtiä. Ylén ym. (1999, 30) kirjoittaa tutkimuksessaan, että liikunta on hyvä sosiaalisen vuorovaikutuksen kenttä, joka tarjoaa yhdessäoloa ja iloa. Nämä tekijät ovat mielialaan myönteisesti vaikuttavia tekijöitä. Vilkkorihelä (2001, 739) toteaa mielenterveyteen kuuluvan kyky luoda hyviä ihmissuhteita sekä nauttia niistä harrastusten myötä. Haastateltavat kertoivat liikunnan tukevan näitä asioita ja näin ollen tukevan mielenterveyttä.

Haastateltavat kertoivat liikunnan tuovan onnistumista ja kannustusta elämään. Onnistuminen koettiin pärjäämisena ja kyvykkyytenä liikkua. Onnistumiset kannustivat liikkumaan lisää ja kohottivat itseluottamusta. Ylén ym. (1999, 30) toteaa tutkimuksessaan, että liikunta tarjoaa hyvän tilaisuuden lisätä kyvykkyyden kokemuksia. Edistyvä liikuntasuoritus lisää itsearvostusta ja parantaa sitä kautta mielialaa. Mielenterveyskuntoutujat kertoivat liikunnan tuottavan tyytyväisyyden tunnetta itseän ja kohentavan itsetuntoa onnistumisten kautta.

6.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkijan tutkimuksessaan tekemät ratkaisut, valinnat ja teot (Vilkkorihelä 2007, 158, 159). Jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta. Luotettavuuden arviointi tehdään jatkuvasti suhteessa teoriaan, analyysitapaan, luokitteluun, tulkintaan ja johtopäätöksiä tekoon (Vilkkorihelä 2007, 159). Opinnäytetyömme luotettavuutta olemme arvioineet suhteessa näihin käsitteisiin.

Yhtenä arviointikriteerinä laadullisessa aineistossa on se, missä määrin tutkimus on pystynyt tarkastelemaan ilmiötä eri näkökulmista ja tuomaan

asiasta esiin uusia puolia. Lukija tulisi saada vakuuttuneeksi tutkijan tekemien ratkaisujen oikeutuksesta (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1998, 220). Olemme ottaneet kaikki haastattelun pohjalta tulleet ilmiöt huomioon niiden alkuperää kunnioittaen.

Tutkijan tulee pyrkiä puolueettomuuteen haastattellessaan tiedonantajaa. Tutkija pyrkii kuulemaan ja ymmärtämään tiedonantajaa itseään eikä anna omien asenteiden tai periaatteiden vaikuttaa kuulemaansa. Kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa myönnetään, että haastattelija vaikuttaa haastateltavaan, koska hän on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133). (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133). Kiinnostuimme aiheesta, koska liikunta kuuluu suurena asiana omaan elämäämme. Opinnäytetyötä tehdessä pyrimme huomioimaan, etteivät omat ennakkokäsityksemme vaikuttaisi haastattelun, tulkintojen eikä johtopäätösten teossa.

Laadullisessa tutkimuksessa on huomioitava analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Arvioitavuudella tarkoitetaan, että lukijan on helppo seurata tutkijan päättelyä. Toistettavuudella viitataan siihen, että analyysissä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt esitetään mahdollisimman yksiselitteisesti. Periaate on se, että toinen tutkija voi niitä soveltamalla tehdä samat tulkinnat aineistosta (Eskola & Suoranta 1998, 215–216). Opinnäytetyömme analysointi on liitettyä työhön, jotta lukija voi nähdä, millä tavoin tutkimustuloksiin on päästy (LIITE 5). Aineiston analyysivaiheessa pyrimme jatkuvasti yhdessä tulkitsemaan aineistoa ja keskustelemaan siitä, ovatko tutkimustulokset molempien mielestä johdonmukaisia.

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulee pohtia aineiston riittävyttä ja analyysin kattavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa on vaikeaa, ellei mahdotonta laskea ennakolta riittävän aineiston kokoa. Aineistoa ei kannata ahnehtia liikaa. Yksi tapa riittävyden arviointiin on analysoida tarkasti ensin pieni aineisto ja sitten koetella tuloksia laajemmassa aineistossa (Eskola ym. 1998, 215). Ryhmähaastatteluun kutsuttiin useampi henkilö, mutta paikalle saapui kolme. Pohdimme haastattelun jälkeen sitä, riittääkö saamamme aineisto opinnäytetyömme aineistoksi. Aineiston litteroinnin ja analyysin teko vaiheen jälkeen huomasimme aineistossa olevan paljon kattavaa tietoa, joka

riittäisi työmme aineistoksi. Opinnäytetyömme tulokset perustuivat henkilökohtaisiin kokemuksiin ja tämän vuoksi työmme luotettavuus säilyi vaikka paikalle saapui vain kolme henkilöä useamman sijaan.

Luotettavuutta laadulliseen tutkimukseen lisää se, että tutkimuksessa ilmenee millaisia haastatteluteemoja tutkittaville on esitetty. Jos esitetyt kysymykset ovat liian suppeita, tutkimuksen luotettavuus vähenee. Tavoitteena on haastateltavien näkemykset asiasta, jolloin suppeat kysymykset supistavat vastausmahdollisuuksia (Paunonen ym. 1998, 217). Haastattelun teemat jakautuivat kahden tutkimustehtävämme perusteella. Kysymykset tehtiin kahteen tehtävään vastausta hakien. Haastattelumme teemat ovat liitteenä työssämme, jotta lukijan on mahdollista nähdä, mitkä asiat haastattelussa käytiin läpi (LIITE 2). Haastattelumme keskeytyi kerran. Mietimme vaikuttiko keskeytyminen haastateltavien vastauksiin, mutta tulimme yhdessä siihen johtopäätökseen, ettei keskeytyminen haitannut haastattelun tekoa kenenkään osapuolen kohdalla. Haastattelua oli kestänyt jo tunnin verran ja olimmekin jo loppusuoralla, kun keskeytyminen tapahtui. Aiheemme ei myöskään ollut niin arkaluontoisia, ettei siitä olisi voinut keskustella muidenkin kuullen. Keskeytymisen jälkeen haastateltava jatkoi puheenvuoroaan ja haastattelun tekoa kesti vielä noin puolentunnin verran.

6.3 Eettiset näkökohdat

Etiikka käsittelee kysymyksiä, mikä on oikein ja mikä väärin sekä mikä on paha ja mikä hyvää. Opinnäytetyötä tehdessä tekijän tulee miettiä omaan työhön liittyviä eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen on tekijälle tärkeää, jotta hän voi noudattaa niitä. Opinnäytetyön teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta työ voi olla eettisesti hyvä. (Hirsjärvi ym. 2007, 23)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu monia asioita. Tekijöiden tulee noudattaa tarkkuutta ja rehellisyyttä tutkimustyössä, tulosten esittelyssä ja arvioinnissa. Työn suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee tapahtua yksityiskohtaisesti ja vaatimusten edellyttämällä tavalla. Opinnäytetyön aiheen

valinta on eettinen kysymys. Tekijän tulee miettiä miksi työn tekoon ryhdytään ja kenen ehdoilla aihe valitaan. Eettisiä periaatteita tulee pohtia tarkasti kerättyä tietoa ihmisiltä, esimerkiksi haastattelun avulla. Ihmisarvon kunnioittaminen on työn lähtökohta. Tähän kuuluu itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja toteutuminen niin, että ihminen voi itse päättää osallistuuko työhön vai ei. Lisäksi täytyy hankkia ihmisen suostumus osallisuudesta työlle. Ihmisen tulee saada kaikki tarvittava tieto työstä ja sen kulusta. Työn tekijän tulee varmistua, että ihminen pystyy vastaanottamaan tietoa sekä ymmärtää sen. Lisäksi tekijän tulee miettiä tuleeko ihmiselle jotain haittaa osallistumisesta työhön. Oman työn tulokset tulee julkaista avoimesti ilman yleistystä tai kaunistelua. Työn raportointi ei tule olla harhaanjohtavaa tai puutteellista. Omia tuloksia ei pidä plagioida. Muiden tutkijoiden töitä tulee arvostaa eikä toisten tutkijoiden tekstiä tule plagioida (Hirsjärvi ym. 2007, 24- 27).

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme pyrkineet noudattamaan hyviä eettisiä periaatteita. Eettisiä ratkaisuja pohdimme opinnäytetyön aiheen valinnasta työn päättämiseen asti. Saimme luvan työn tekemiseen Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toiminnanjohtajalta. Olemme huomioineet työtä tehdessä haastateltavien oikeudet. Haastateltavat saivat tietoa työstämme ennen haastattelun alkua sekä he pystyivät tekemään lisäkysymyksiä. Haastatellut saivat kirjallisen tiedotteen opinnäytetyöstä sekä allekirjoittivat suostumuslomakkeen. Olemme huolehtineet haastateltujen anonymiteetin säilymisestä koko prosessin ajan. Tulokset ja suorat lainaukset on pyritty kokoamaan siten, ettei niistä tunnisteta tiedonantajia. Haastatelluilla on ollut oikeus keskeyttää osallistuminen opinnäytetyöhön. Haastatelluilla on oikeus saada tietoa opinnäytetyömme tuloksista.

Olemme käyttäneet aikaisempien tutkimusten tietoa rehellisesti ja sitä kunnioittaen. Raportointi on pyritty kirjoittamaan selkeästi. Haastatteluaineistoa käytimme vain vastaamaan tutkimustehtäviin. Videointi- ja nauhoitusmateriaalit sekä suostumuslomakkeet on hävitetty tarkoituksenmukaisesti.

6.4 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyömme tuo tietoa mielenterveyskuntoutujien liikuntakokemuksista ja niiden yhteydestä mielenterveyteen. Opinnäytetyömme tulokset näyttivät mielenterveyskuntoutujien kokevan liikunnan positiivisena sekä mielenterveyttä tukevana asiana. Näitä tuloksia katsottaessa herää mielenkiinto tutkia suuremman ihmisryhmän kokemuksia liikunnasta sekä liikunnan yhteyttä heidän mielenterveyteen. Mielenkiintoista olisi tutkia, voiko liikunta ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia.

Opinnäytetyömme aineistoa voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksen kehittämiseen. Työmme kannustaa mielenterveyskuntoutujia liikuntaharrastusten pariin.

LÄHTEET

Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitos.

Donaghy, M. 2007. Exercise can seriously improve your mental health: Fact or fiction? *Advances in Physiotherapy*. 9/2008,76-88.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Lönnqvist, J & Lehtonen, J. 2008. Mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. *Psykiatria*. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Mead GE, Morley W, Campbell P, Greig CA, McMurdo M, Lawlor DA. Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. Art. No.: CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub3.

Tulostettu 15.1.2009

www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004366/pdf/fs.html

Nieminen, H. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. (toim.) Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Juva: WSOY.

Ojanen, M. 2008. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Hämeen sportti. Hämeen liikunta ja urheilu. 6/2008, 4-5.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ojanen, M. 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa Mälkiä, E. Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen seura. Tammer- Paino Oy. Tampere.

Pötsönen, R. & Välimaa R. 1998. Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos Julkaisusarja B N:9.

Rantonen, K. 2005. Mielenterveyskuntoutuja liikunnanharrastajana. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Ruuskanen, E- I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos.

Saarelainen, R. Stengård, E & Vuori- Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö. Porvoo: WSOY.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Väitöskirja. Stakes, tutkimuksia 137. Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vajaakoski: Gummerus Oy

Vilko- Riihelä, A. 2001. Psyhyke, Psykologian käsikirja. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

Vuori, I. 2008. Käypähoito- suositus. Liikunta. Duodecim julkaisut. Tulostettu 5.12.2008

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Vuori, I. 1999. Liikuntalääketiede. (toim.) Vuori, I & Taimela, S. Duodecim. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

World Health Organization. Rehabilitation. Luettu 15.1.2009

<http://www.who.int/topics/rehabilitation/en/>

Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti. Liikutatieteellisen seuran julkaisu nro 145. Helsinki: PaintMedia Oy.

TAULUKKO 1. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

LIITE 1

Sukunimi (vuosi) Työn nimi, työn luonne	Tarkoitus/tavoitte, tehtävät/ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Bäckmand (2006) Fyysiseen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn, Väitöskirja.	Tarkoituksena selvittää pitkäaikaisen liikunnallisen elämäntavan ja urheiluryhmän yhteyksiä keski-ikäisten ja ikääntyvien miesten toimintakykyyn ja mielialaan.	Tutkimusmenetelmänä käytettiin neljää erilaista mittaria. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen hyväksi muun muassa logistista ja multinomista regressioanalyysejä.	Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys ikääntyvien mielialaan ja toimintakykyyn.
Ruuskanen (2006) Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003- 2005 – kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä, Pro gradu –tutkielma.	Selvittää liikuntaryhmien ohjaajien sekä ryhmiin osallistuvien mielenterveys-kuntoutujien kokemuksia liikuntaryhmistä ja hankkeesta.	Haastattelu.	Liikuntaryhmät ovat toimineet tärkeänä osana kuntoutustyötä ja tukevat kuntoutujien psyykkistä hyvinvointia.
Rantonen (2005) Mielenterveyskuntoutuja liikunnan harrastajana, Opinnäytetyö.	Tuottaa liikuntavastaavan työkirja.	Kirjallisuuskatsaus.	ei tuloksia
Sohlman (2004) Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana, Väitöskirja.	Tavoitteena selvittää miten esitetty funktionaalinen mielenterveyden malli soveltuu positiivisen mielenterveyden kuvaamiseen empiirisessä aineistossa	Haastattelu lomakkeet. Tutkimusanalyysiä käytettiin ristiintaulukointia, non-paramentisia testejä sekä logistista että polykotoista regressioanalyysejä.	Maaseudulla elävillä vahvempi koherenssin tunne kuin kaupungissa elävillä, samoin miehillä verraten naisiin. Iän myötä itseluottamus väheni, mutta tyytyväisyys itseensä kasvoi. Hyvä sosioekonominen tilanne ja yhdessä asuminen lisäsivät pos. mielenterveyttä, taloudellinen kriisi ja työttömyys heikensivät sitä.

<p>Ylén & Ojanen (1999) Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu, Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti.</p>	<p>Tavoitteena on arvioida ja kehittää toimintamalleja, joissa liikunnan avulla voidaan edistää mielenterveyspotilaiden psykososiaalista tilaa ja selviytymistä avohoidossa.</p>	<p>Tutkimuksen asetelma perustuu ennen- jälkeen mittauksiin liikuntaryhmissä. Psykykinen arviointi tehtiin Ojaseen kehittämällä itsearviointi menetelmällä ja fyysistä kuntoa mitattiin standardisoiduilla menetelmillä.</p>	<p>Psykykinen hyvinvointi saattoi kohota vaikka kunto ei olisikaan kohonnut. Kunnon kohoaminen oli selvästi yhteydessä psykykinen hyvinvoinnin kohoamiseen. Liikunnan mielialavaikutus saattoi johtua siitä, että se lisäsi ihmisen luottoa omiin kykyihin ja jaksamiseen ja sitä kautta myös itsearvostus ja mieliala nousi. Liikunta lisäsi myös kyvykkyyden kokemuksia. Liikunta tarjosi myös iloa ja yhdessäoloa, jotka jo sinällään ovat mielialaan vaikuttavia. Liikuntaa keskittyminen antoi mahdollisuuden irtautua omista ajatuksista hetkeksi.</p>
<p>Mead, Morley, Campbell, Greig, McMurdo, Lawlor. (2008) Exercise for depression, Cochranen analyysi.</p>	<p>Selvittää harjoittelun vaikutukset hoitokeinona depression.</p>	<p>Laaja- alainen tutkimuskatsaus, Cochranen systemaattinen aineistonkeruu.</p>	<p>Harjoittelu vähentää masennuksen oireita.</p>

Teemahaastattelun runko

LIITE 2

1) Mitä liikunta merkitsee itsellesi?

- Kauanko olet liikkunut?
- Kuinka säännöllistä liikunta on?
- Onko sinulla muita liikuntaharrastuksia?
- Aiotko jatkaa liikuntaharrastusta/-harrastuksia tulevaisuudessa? Miksi?
- Mikä on syy liikkumiseen?
- Miksi liikut?

2) Koetko liikunnan tukevan mielenterveyttäsi?

- Mitä vaikutuksia liikunnalla on itseesi? (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset?)
- Mitkä ovat tuntemuksesi ennen liikuntasuoritusta?
- Mitkä ovat tuntemuksesi liikuntasuorituksen jälkeen?
- Millaisessa tilanteessa sinun tekee mieli liikkua?
- Onko liikunnalla yhteyttä mielenterveyteesi?



LIITE 3
TIEDOTE

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

1.2.2009

Hyvä osallistuja,

Pyydämme teitä osallistumaan opinnäytetyöhömme, jossa selvitetään liikunnan merkitystä mielenterveyteen.

Opinnäytetyön aikana kutsumme teidät ryhmähaastatteluun. Haastatteluun osallistuu mielenterveysyhdistys Taimin sähköjoukkueen pelaajia sekä kaksi haastattelijaa. Ryhmähaastattelu videoidaan, mikäli osallistujat siihen suostuvat. Muussa tapauksessa haastattelu nauhoitetaan. Haastattelu kestää noin kaksi tuntia.

Ennen ryhmähaastattelua Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja Teillä on oikeus missä vaiheessa tahansa kieltäytyä opinnäytetyöhön osallistumisesta, syytä siihen ilmoittamatta. Opinnäytetyön raportoinnista ei yksittäisiä osallistujia voi tunnistaa.

Olemme saaneet luvan opinnäytetyömme toteutukseen Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toiminnanjohtajalta.

Opinnäytetyön tekijät:

Tiina Lamminmäki
Sairaanhoitajaopiskelija
Pirkanmaan
ammattikorkeakoulu

Katja Rintala
Sairaanhoitajaopiskelija
Pirkanmaan
ammattikorkeakoulu

Lisätietoja opinnäytetyöstä antaa tarvittaessa:

Nina Kilkku
Opinnäytetyön ohjaaja, yliopettaja
nina.kilkku@piramk.fi



LIITE 4
SUOSTUMUS

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu 1.2.2009

PIRKANMAAN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖ:

Liikunnan merkitys mielenterveydelle

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää siitä tekijöille kysymyksiä.

Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista, ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Tampereella _____.____.2009

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön

Suostumuksen vastaanottaja

osallistujan allekirjoitus

tekijän allekirjoitus

nimenselvennys

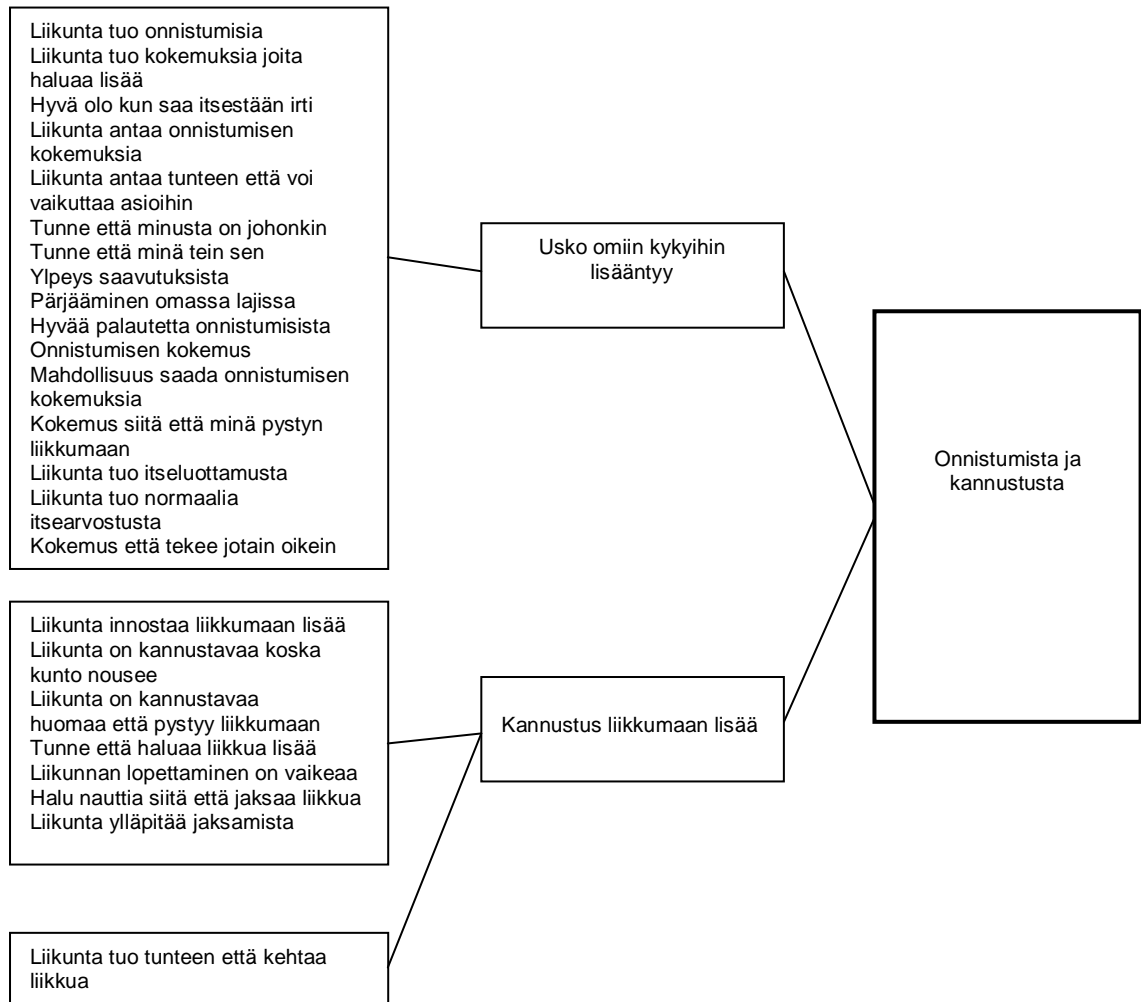
nimen selvennys

LIITE 5

PELKISTETTY ILMAUS

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA



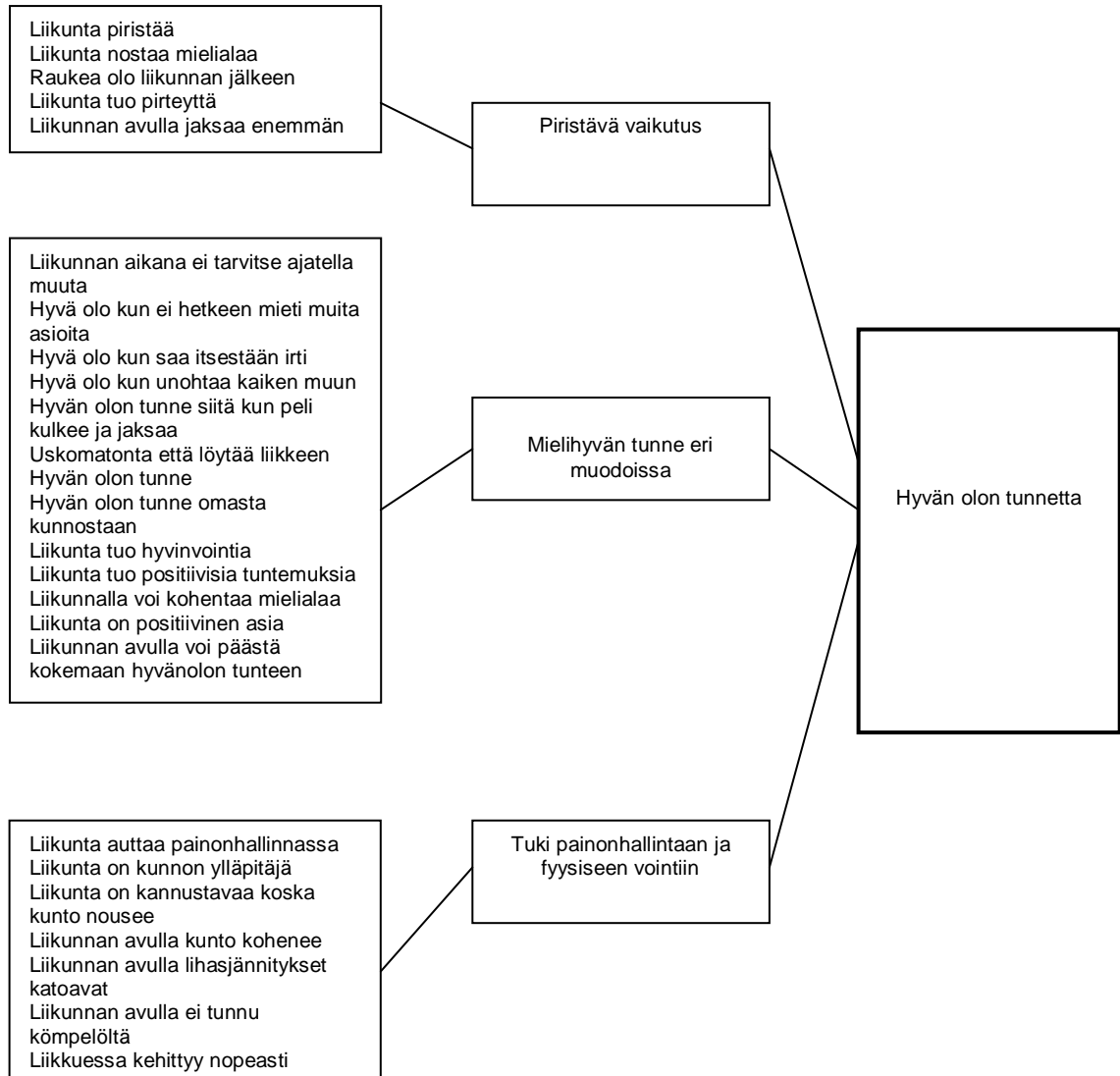
KUVIO 1. Liikunta merkitsee onnistumista ja kannustusta

LIITE 5.2

PELKISTETTY ILMAUS

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA



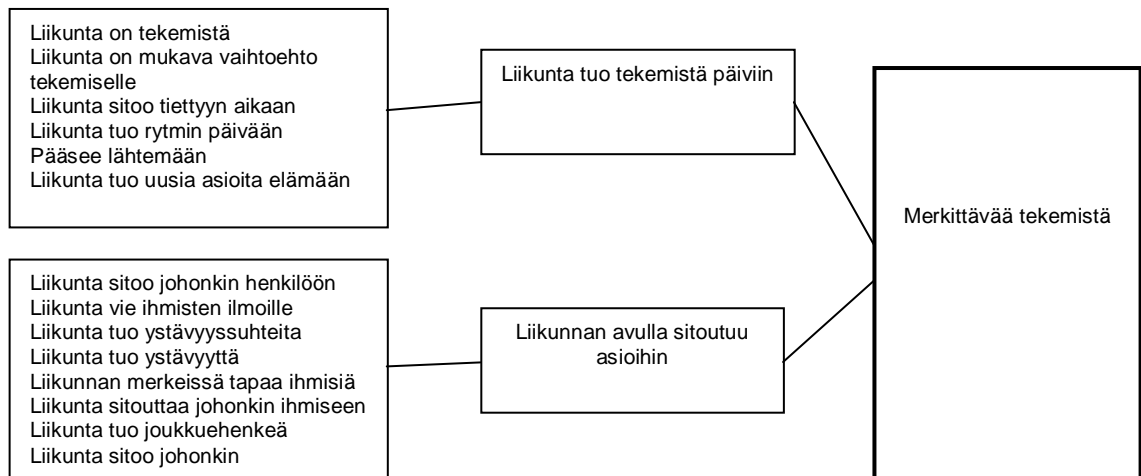
KUVIO 2. Liikunta merkitsee hyvän olon tunnetta

LIITE 5.3

PELKISTETTY ILMAUS

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

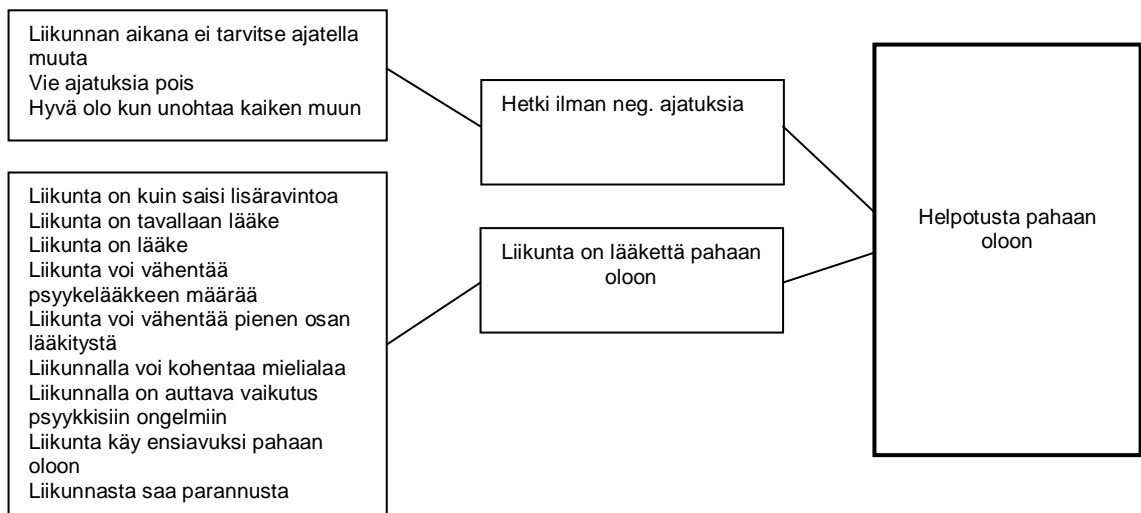


KUVIO 3. Liikunta on merkittävää tekemistä

PELKISTETTY ILMAUS

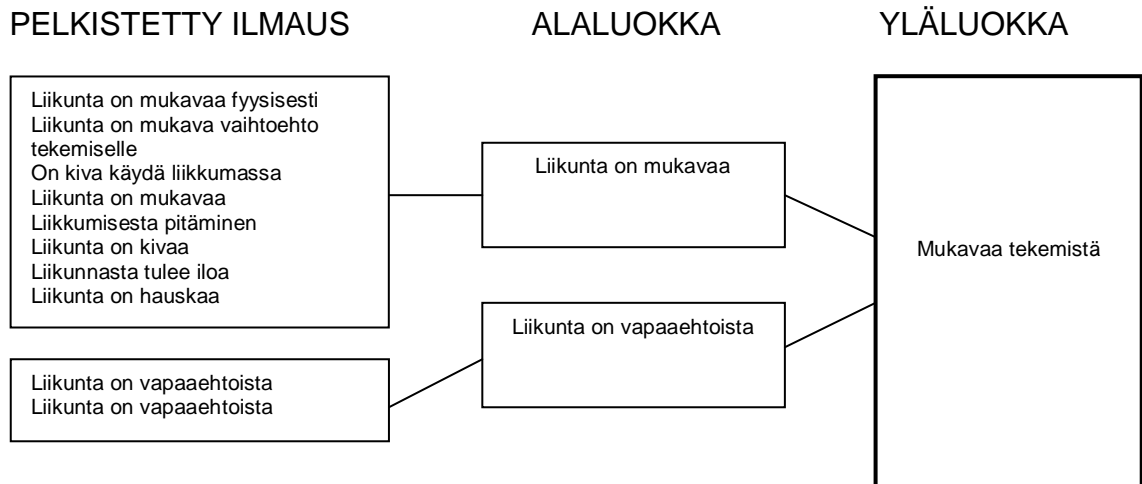
ALALUOKKA

YLÄLUOKKA



KUVIO 4. Liikunta helpottaa pahaan oloa

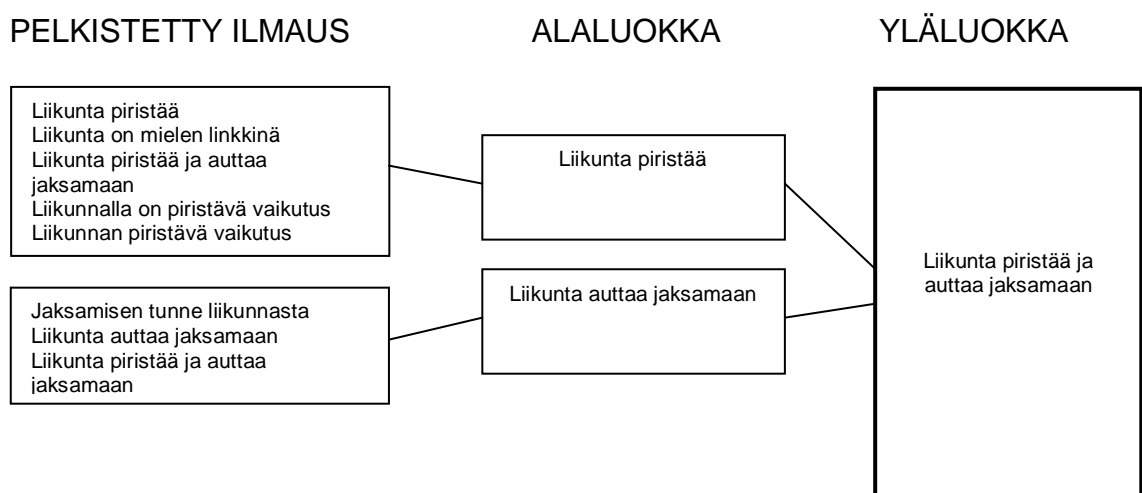
LIITE 5.4



KUVIO 5. Liikunta on mukavaa tekemistä

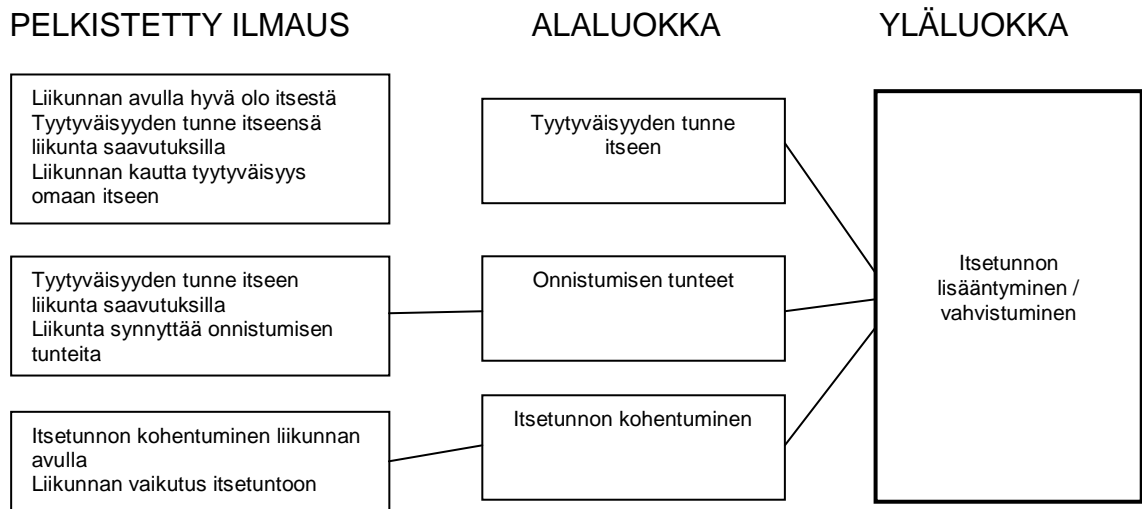


KUVIO 6. Yläluokat ensimmäiseen tutkimustehtävään

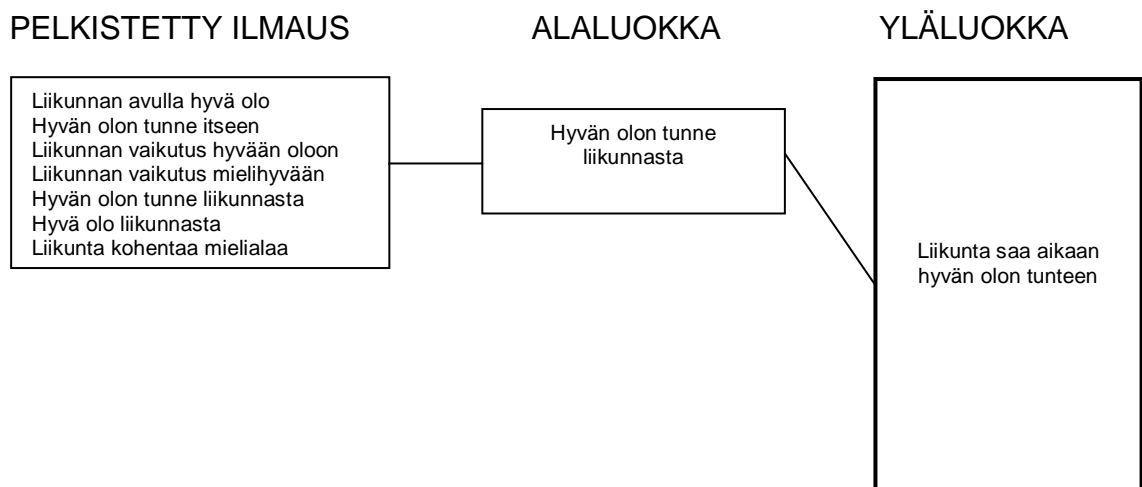


KUVIO 7. Liikunta piristää ja auttaa jaksamaan

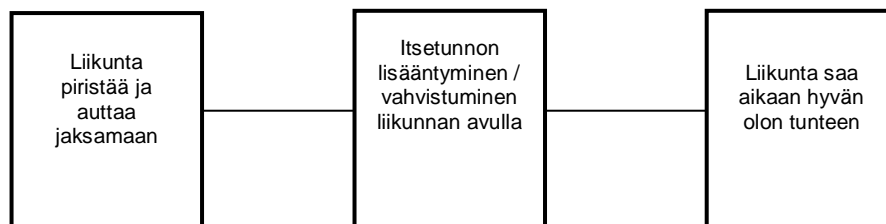
LIITE 5.5



KUVIO 8. Itsetunto lisääntyy ja vahvistuu liikunnan kautta



KUVIO 9. Liikunta saa aikaan hyvän olon tunteen



KUVIO 10. Yläluokat toiseen tutkimustehtävää