

Tapio Ellonen & Väinö Järvinen

LUONTOLIIKUNNAN VAIKUTUKSET LUKIOLAISTEN MIELENTERVEYTEEN ETELÄ-KARJALAN ALUEELLA

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijät	Tapio Ellonen ja Väinö Järvinen
Työn nimi	Luontoliikunnan vaikutukset lukiolaisten mielenterveyteen Etelä-Karjalan alueella
Toimeksiantaja	Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu EKLU Ry
Vuosi	2025
Sivut	44 sivua, liitteitä 9 sivua
Työn ohjaaja(t)	Jouni Korhonen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää luontoliikunnan vaikutuksia mielenterveyteen ahdistuksen ja masennuksen osalta täysi-ikäisiltä kolmannen vuosikurssin lukio-opiskelijoilta Etelä-Karjalan alueella. Tavoitteena oli lisätä tietoutta luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen sekä sen roolista masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä. Tutkimusmenetelmänä toimi kysely, joka lähetettiin toimeksiantajan kautta Webropol-työkalua hyödyntäen kohderyhmälle. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu eli EKLU Ry. Yhteyshenkilönä toimi Etelä-Karjalan liikunnan ja urheilun aluejohtaja.

Tutkimustehtävinä opinnäytetyössä oli selvittää lukiolaisten luontoliikunnan ja luontosuhteen tasoa, sekä kuormittuneisuuden ja mielenterveyden tilaa masennuksen ja ahdistuksen osalta. Lisäksi tutkimustehtävänä oli selvittää sukupuolten välisiä eroja aiheen ympäriltä.

Opinnäytetyön aineistonkeruuosuus toteutettiin Webropol-työkalun avulla. Kysely tehtiin Etelä-Karjalan alueen lukioiden kolmannen vuosikurssin täysi-ikäisille opiskelijoille. Kyselyn aineisto kerättiin joulukuun 2024 ja tammikuun 2025 aikana. Kysely koostui avoimista kysymyksistä, joihin vastaajat vastasivat omien kokemustensa pohjalta. Saadut tulokset analysoitiin hyödyntämällä laadullista sisällönanalyysia. Kysely koostui taustatiedoista, luontoliikunnasta ja luontosuhteesta, mielenterveydestä ja luontoliikunnasta, sekä luontoliikunnasta ja opinnoista.

Kyselyyn vastasi yhteensä viisi opiskelijaa. Vastaajat olivat Savitaipaleen ja Rautjärven lukioista. Kyselyn vastausten perusteella lukiolaiset liikkuivat vaihtelevasti luonnossa viikon aikana. Käytetyimpänä luontoliikunnan harrastamisen muotona toimi kävely ja muut luontoliikunnanmuodot, joissa hyödynnetään luontoa eri tavoin. Mielenterveydelliset haasteet olivat yleisiä vastaajien keskuudessa. Lukiolaiset kertovat hyödyntäneensä luontoliikuntaa osana lukio-opintojaan. Merkittäviä sukupuolten välisiä eroja ei kyselyssä noussut esiin. Kaikkien lukiolaisten vastauksia yhdistelemällä voitiin päätellä heidän luontosuhteensa melko vahvaksi, mutta tuloksia ei voida yleistää koko Etelä-Karjalan alueen tilanteeseen.

Asiasanat: luontoliikunta, luontosuhde, masennus, ahdistus, lukiolaiset

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Authors	Tapio Ellonen and Väinö Järvinen
Thesis title	Effects of outdoor exercise on mental health in high school students in the South Karelia region
Commissioned by	Exercise and sports association in South Karelia (EKLK)
Time	2025
Pages	44 pages, 9 pages of appendices
Supervisor	Jouni Korhonen

ABSTRACT

This thesis is a qualitative study. The purpose of this thesis was to investigate the effects of outdoor exercise on mental health in terms of anxiety and depression among adult third-year high school students in the South Karelia region. The objective was to increase awareness of the effects of outdoor exercise on mental health, as well as of its role in preventing depression and anxiety. The research method was a survey that was sent to the target group through the commissioner of the thesis using the Webropol tool. The commissioner of this thesis was Exercise and sports association in South-Karelia (EKLK). The contact person was the regional director of the association.

The research tasks in this thesis were to investigate high school students' levels of outdoor exercise and their nature relationship, as well as the state of stress and mental health in terms of depression and anxiety. In addition, the aim was to investigate differences between genders around the topic.

The data collection was done using the Webropol tool. The survey was conducted among adult students in the third year of high school in the South Karelia region. The survey data was collected between December 2024 and January 2025. The survey consisted of open questions that the respondents answered based on their own experiences. The results obtained from the survey were analyzed using quantitative content analysis. The survey included questions about background, outdoor exercise and nature relationship, mental health and outdoor exercise, as well as outdoor exercise and studies.

A total of five students responded to the survey. The respondents were from Savitaipale and Rautjärvi high schools. Based on the survey responses, high school students' outdoor exercise times varied over one week period. The most used form of outdoor exercise was walking and other forms of outdoor exercise, which utilize nature in different ways. Mental health challenges were common among the respondents. High school students responded that they used outdoor exercise as part of their high school studies. Significant differences between genders did not appear in the survey. By combining the responses of all high school students, it was possible to conclude that their relationship with nature was quite strong, but the results cannot be generalized to the situation in the entire South Karelia region.

Keywords: outdoor exercise, relationship with outdoor exercise, depression, anxiety, high school students

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LUONTO JA LUONTOLIIKUNTA.....	7
2.1	Luonnon vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.....	8
2.2	Nuorten luontosuhde.....	11
3	MIELENTERVEYS.....	12
3.1	Mielenterveyden häiriöt ja ongelmat.....	13
3.2	Masennus ja ahdistus.....	14
4	LUKIOLAISTEN MIELEN HYVINVOINTI JA LIIKUNTASUOSITUKSET.....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
5.1	Toimeksiantaja.....	19
5.2	Tutkimustehtävät.....	19
6	TOTEUTUS.....	19
6.1	Menetelmällinen lähestymistapa.....	20
6.2	Kohderyhmän kuvaus.....	21
6.3	Kyselylomakkeen laatiminen.....	21
6.4	Aineiston keruu.....	23
6.5	Aineiston käsittely ja analysointi.....	24
7	TULOKSET.....	25
7.1	Luontoliikunta ja luontosuhde.....	26
7.2	Mielenterveys ja luontoliikunta.....	27
7.3	Luontoliikunta ja opinnot.....	28
8	POHDINTA.....	29
8.1	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset.....	30
8.2	Prosessin arviointi.....	34
8.3	Luotettavuus ja tutkimusetiikka.....	38
8.4	Jatkokehitysideat.....	40
	LÄHTEET.....	41

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje lukioille

Liite 2. Saatekirje vastaajille

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Tutkimustiedote

Liite 5. Tietosuojaseloste

1 JOHDANTO

Luonto toimii monipuolisena ja rikkaana terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä, sekä luonto ja vesistöt mahdollistavat elämyksiä lapsuudesta vanhuuteen koko maassa. Luonnolla on positiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin tutkitusti vähintään kolmen kokonaisuuden kautta. Luonnossa liikumme huomattavamme reippaammin ja fyysinen aktiivisuutemme kasvaa helpommin luontoympäristössä. Luonto toimii hyvänä tapana stressin lievittämisessä ja keskittymiskyvyn parantamisessa, sekä luonnossa liikkuminen lisää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Lyhyelläkin luonnossa liikkumisella on vaikutusta vireystilaan ja mielialaan. Jo viiden minuutin luonnossa liikkumisen jälkeen mieliala kohenee, ja noin 15–20 minuutin jälkeen voi huomata itsessään lisääntyneitä elinvoimaisuutta ja verenpaineen laskua. Luontoliikunta on tutkitusti toimiva keino kansanterveyden ongelmien ratkaisemiseksi, kuten mielen-terveydenhäiriöihin. (Metsähallitus s.a.)

2000-luvulla mielen-terveyden palveluihin ei ole sijoitettu yhtä suuria summia kuin muuhun terveydenhuoltoon, ja mielen-terveyden häiriöiden arvioidut kustannukset Suomessa ovat noin 11 miljardia euroa vuodessa. Vaikka kansalaisten fyysinen kunto on kohentunut viimeisten vuosikymmenten aikana, niin vastaavaa kohentumista ei ole tapahtunut mielen-terveydessä. Nykyäänkin vähintään yksi viidestä suomalaisesta kokee vuoden aikana mielen-terveyden häiriön, sekä sama määrä suomalaisia sairastuu masennukseen elämänsä aikana. Heikot mielen-terveydelliset palvelut luovat eriarvoisuutta kansalaisten keskuudessa ja vain noin puolet häiriöitä kokevista henkilöistä pääsee tarvitsemaansa hoitoon. (Tilastotietoa mielen-terveydestä s.a.)

Vuonna 2025 tehdyn tutkimuksen mukaan yli kolmasosalla (36 %) on lähipiirissään nuori tai nuoria, jotka tarvitsevat apua mielen-terveydellisissä asioissa (MIELI Suomen Mielen-terveys ry 2025). Ison muutoksen keskellä aikuisen tuen saatavuuden merkitys korostuu. Jokaisella aikuisella, joka työskentelee lukiossa, on velvoite tukea nuorten mielen-terveyttä tarvittaessa. Tämä muodostuu päivittäisistä matalan kynnyksen kohtaamisista, kuten tervehtimisestä

ja avun tarjoamisesta. Jokaisella nuorella on oikeus tulla kohdatuksi omana itsenään. (Opiskelijoiden mielenterveyden vahvistaminen toisen asteen oppilaitoksissa s.a.)

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan heräsi ensimmäisellä opinnäytetyön ideointikerralla. Meillä on omakohtaista kiinnostusta ja harrastustaustaa luontoliikunnasta, ja halusimme saada yhdistettyä mielenterveyden osaksi opinnäytetyötämme. Aihe on ajankohtainen ja mielenterveydellä on valtavat kustannukset valtiolle. Halusimme saada alueellista tietoa aiheen ympäriltä ja jakaa tietoutta aiheesta. Käsittelemme opinnäytetyössämme mielenterveyttä masennuksen ja ahdistuksen näkökulmasta.

Teimme kvalitatiivisen kyselytutkimuksen, jonka toteutimme Webropol-palvelua hyödyntäen toimeksiantajamme kautta lukiolaisille vuosien 2024 ja 2025 vaihteessa. Toimeksiantajanamme opinnäytetyössämme toimi Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu eli EKLU Ry. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, sekä pyrimme tuottamaan alueellista dataa, jota voi verrata vastaaviin tutkimuksiin.

2 LUONTO JA LUONTOLIIKUNTA

Luvussa kaksi tarkastellaan opinnäytetyöhön olennaisesti liittyvää käsitteistöä, joka liittyy luontoon ja luontoliikuntaan, sekä millaisia tutkimuksia on tehty luontoliikunnan yhteydestä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Luvussa tehdään myös lyhyt katsaus nuorten luontosuhteen tilaan.

Luonto käsitteenä määritetään siten, minkä ihminen pystyy itse ympärillään havaitsemaan. Määrittelemiseen sisältyy ympäröivä maisema, johon sisältyy enemmän tai vähemmän rakennettu- ja luonnonvarainen ympäristö. Yksityiskohtaisemmin luonto eritellään elollisiin ja elottomiin tekijöihin. Luontokäsitteellä voidaan täten tarkoittaa joko ihmisen ulkopuolista eli luonnonvaraista maisemaa tai laajemmin ajateltuna luonnonvaraisen ja rakennetun maiseman yhdistelmää. Rakennettu maisema sisältää myös ihmisen aikaansaannokset. (Ympäristö ja luonto s.a.)

Luontoliikunnan käsite on kokonaisuudessaan määritelty melko laajasti. Se rinnastetaan usein käsitteisiin ulkoilu tai luonnon virkistyskäyttö. Luontoliikunnan lajikirjo on todella laaja. Luonnossa pystyy liikkumaan omien tavoitteiden ja kiinnostusten mukaan. Esimerkkejä rauhallisista luontoliikunnan muodoista ovat patikointi, sekä sienestys ja marjastus. Reippaampia ja haastavampia luontoliikunnan muotoja ovat esimerkiksi koskimelonta, kalliokiipeily ja sukellus. (Luontoon s.a.)

Luontoliikunta on tavoitteista riippuen suhteellisen halpa ja helppo liikuntamuoto verrattuna muihin liikuntamuotoihin. Tämän takia se voi olla monelle elinikäinen liikunnan edistäjä. Yksilön asettamat tavoitteet omalle luontoliikuntaharrastukselle määrittävät paljon kustannusten määrää. Tavallinen luonnossa liikkuja haluaa luonnosta kokemuksia ja elämyksiä, kun taas suunnistajalle luonto näyttäytyy suorituspaikkana omalle lajille. Tämä olisi hyvä ottaa huomioon opetussuunnitelmassa esimerkiksi suorituspaikkojen ja ympäristöjen valinnalla. (Metsäpelto 2010, 7, 18.)

Luontoliikunnan merkitys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta sen asemaa ei tarvitse kuitenkaan korostaa muihin liikuntamuotoihin verrattuna. Mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ei täten lukiolaisen liikuntamuodolla ole merkitystä. Pääasia on se, että harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Lukiolaisten yleisimmät luontoliikuntalajit ovat tutkimuksen mukaan juoksu/hölkä (79 %), kävely (76 %), pyöräily (71 %) sekä uinti (66 %) niiden eri muodoissa. Näiden lisäksi on olemassa monipuolisesti erilaisia harrastuksia, joissa hyödynnetään luontoa jollain tavalla. Perinteisten luontoliikuntamuotojen rinnalle on kehittynyt aiempien sukupolvien kokemuksista poikkeavia luontoliikunnan muotoja. Esimerkiksi älypuhelimien applikaatiot tarjoavat vaihtoehtoisia luontoliikunnan muotoja ja ne ovat usein ilmaisia. (Tuina 2019.)

2.1 Luonnon vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin

Luonnon on todettu saavan aikaan monipuolisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Yleisin hyvinvointivaikutus, jonka luonnosta saa on stressitilanteista palautuminen. Luonnossa oleskelu pääsääntöisesti lisää myönteisiä ja vähentää

kielteisiä tuntemuksia. Tutkitusti masennuksen ja ahdistuksen tunteet lievittyvät luonnossa, jota voidaan käyttää hoitomuotona oireiden hoitamisessa. Luonnon on todettu vahvistavan itsetuntoa, sekä pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnetta. Sen on havaittu tuottavan lisähyötyä verrattuna sisäliikuntaan, kuten mielialan kohenemista ja kognitiivista elpymistä. Helpolla luontoon pääsyllä ja luonnonläheisellä asuinympäristöllä lapsuudessa on yhteys vähentyneeseen riskiin sairastua mielenterveyden sairauksiin myöhemmin elämässä. (Tyrväinen 2023.)

Luontoympäristöjen läheisyydellä on todettu olevan vähentävä vaikutus stressiin, jonka myös Tyrväinen (2023) toteaa. Luontoympäristöiden läheisyys kannustaa ihmisiä liikkumaan. Nämä tekijät ovat yhteydessä pidempiaikaiseen hyvinvointiin yleisellä tasolla. Väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin jokapäiväisten luontokäyntien suhdetta mielialaan, elpymiseen sekä hyvinvointiin. Tutkimus jaettiin neljään osaan. Ensimmäisessä osassa tutkittiin emotionaalista hyvinvointia ja koettua terveyttä. Toisessa osassa tarkasteltiin viimeisintä liikuntakertaa joko luonto-, sisä- tai rakennetussa ulkoympäristössä. Kolmannessa osassa tutkittiin luontokäyntejä. Neljännessä osassa tutkittiin, vaikuttaako erilaiset harjoitteet elpymiseen 4–6 kilometrin luontokävelyn aikana. Kokonaisuudessaan tulokset tukevat teoriaa, jonka mukaan luontoaltistuminen parantaa mielialaa ja lisää elpymistä. Tuloksista ilmenee mielialan ja hyvinvoinnin kannalta tärkeänä psykologiset tekijät. Tulokset olivat alustavia, mutta psykologisten tekijöiden yhteyttä elpymiskokemuksiin tulee vielä selvittää. (Pasanen 2019.)

Toisessa vastaavassa tutkimuksessa tutkittiin koetun hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden eroja sisätiloissa, rakennetussa ympäristössä ja luonnossa. Tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin aiemmin mainitussa tutkimustyössä. Tutkimuksesta voitiin päätellä, että luonto antaa lisäarvoa tunnetuille liikunnan hyödyille. Lisäksi todettiin, että paremmalla unen laadulla on heikko yhteys säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen luonnossa. Muilla tekijöillä oli suurempi vaikutus uneen kuin sillä, missä fyysistä aktiivisuutta suoritettiin. (Pasanen ym. 2014.)

Luonnossa liikkujan minäkuva on todettu olevan parempi kuin muilla. Luonnossa liikkuessa joutuu selviämään erilaisista tilanteista ja kokemuksista.

Tämä voi lisätä yksilön kyvykkyyden ja voiman tunnetta. (Metsäpelto 2010, 14.) Kolmasosa lukiolaisista koki korkeaa psyykkistä hyvinvointia, ja viidesosalla koettu psyykkinen hyvinvointi oli matala (Tuina 2019, 45). Luontoympäristö voi auttaa stressistä palautumisessa ja auttaa tarkkaavaisuuden palautumisessa (Haveri & Simkin 2023).

Eräessä tutkimuksessa tutkittiin, pystyykö luonnon hyötyjä mielenterveydelle simuloimaan lyhyissä erissä luontovideoiden avulla. Tutkimuksessa käytettiin virtuaalilaseja simuloimaan luontokokemusta kuuden minuutin ajaksi. Tutkimuksen mukaan kuusi minuuttia virtuaalilaseilla vastaa noin kuutta minuuttia luonnossa. Molemmista tavoista voitiin todeta lisääntyneitä psykologista kiinnostumista, joka yhdistettiin korkeampaan positiiviseen vaikutukseen. Kuitenkin vain luonnossa fyysisesti liikkuminen osoitti mitattavia vaikutuksia. Lisätutkimuksia tarvitaan toistuvasta simulaatiotilanteesta, jossa verrataan virtuaalilaseja fyysiseen luontokokemukseen muissa yhteisöissä. (Browning ym. 2020.)

Monitutkimusanalyysissä analysoitiin kymmentä eri Iso-Britanniassa tehtyä tutkimusta, joihin osallistui yhteensä 1 252 henkilöä ja niiden pohjalta tehtiin johtopäätöksiä. Tutkimuksissa arvioitiin paras annos akuutista altistumisesta luonnolle, jolla pyrittiin parantamaan itsetuntemusta ja mielialaa. Tutkimuksia analysoimalla havaittiin luontoliikunnan johtavan myönteisiin lyhyen- ja pitkän aikavälin terveysvaikutuksiin. Jokainen luontoliikunnan muoto kohotti itsetuntoa ja mielialaa, mutta veden läsnäololla saatiin suurempia vaikutuksia. Sukupuolten välillä ei ollut suuria eroja itsetunnon kohenemisen osalta, mutta miehillä mielialan muutoksissa tapahtui suurempia eroja. Nuorilla itsetunnon koheneminen oli suurempaa kuin millään muulla ikäluokalla ja mielenterveydellisistä haasteista kärsivät yksilöt kokivat isoimmat kohenemiset itsetunnossa. (Barton & Pretty 2010.)

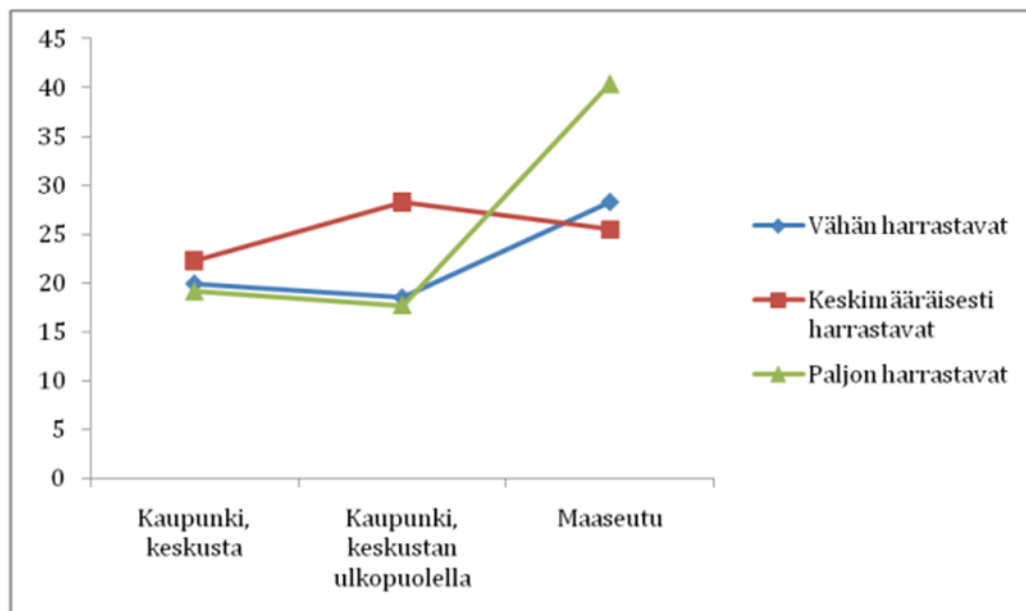
Tutkimusten perusteella luonnolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi fyysiseen hyvinvointiin. Luonnon on todettu alentavan kortisolitasoja, lihasjännitteisyyttä, sekä vaikuttavan verenkiertojärjestelmään laskemalla sykettä ja alentamalla verenpainetta. Luonnossa liikkuminen johtaa usein edellä mainituista syistä pienempään riskiin sairastua sy-

dänsairauksiin. Luonnossa liikkessa on mahdollista lisätä luonnollisesti D-vitamiinitasoa, joka on tärkeä osa luiden, verisolujen ja immuunijärjestelmän toimintaa. (Cultivating Health 2023.)

2.2 Nuorten luontosuhde

Nuorilta odotetaan osaamista, jaksamista ja kykyä suoriutua tehokkaasti heille asetetuista tehtävistä. Yhteiskunta on luonut nuorille vaatimukset tietää jo varhain, mitä elämältään haluaa, ja nuoriin kohdistuvat entistä suuremmat paineet. Elämme yhteiskunnassa, jossa kansalaiset muuttavat yhä useammin kaupunkeihin, jolloin luontosuhde heikkenee, kun luonnon välitön läheisyys häviää. (Karhumaa & Myllykangas 2023.)

Maaseuduilla sijaitsevilla kouluilla luontoliikunnan osuus opetus suunnitelmasta oli suurempi kuin kaupunkiympäristöissä sijaitsevilla kouluilla. Kuva 1 havainnollistaa luontoliikuntaharrastuneisuuden ja koulun sijainnin yhteyttä luontoliikunnan opetusmääriin yläkoulussa. (Metsäpelto 2010, 41.)



Kuva 1. Luontoliikuntaharrastuneisuuden ja koulun sijainnin yhteys luontoliikunnan opetusmääriin yläkoulussa (Metsäpelto 2010)

Jokainen nuori omaa erilaiset lähtökohdat ja kokemukset luonnosta. Toisille se voi olla jo lapsuudesta saakka tuttua ja toisille se voi olla täysin uusi kokemus. Luontoon lähteminen voi olla iso kynnyks kokemattomalle, jolloin luonnon elementtien tuominen lähemmäs nuorta voisi olla ratkaisu. Kun rakennetaan

tai vahvistetaan jo olemassa olevaa luontosuhdetta, voidaan apuna käyttää nuoren aiempia luontokokemuksia. On tärkeää antaa nuorelle tunne siitä, että luontoon voi lähteä terveyshyötyjen perässä juuri sellaisena kuin on. Jokaiselle nuorelle löytyy jokin tapa lähestyä luontoa, esimerkiksi kaupungin puisto, merenranta tai metsäpolku. (Karhumaa & Myllykangas 2023.)

Vuodenajoilla on todettu olevan vaikutusta lukiolaisten luontoliikunnan määrään. Keskimäärin lukiolaiset liikkuvat luonnossa enemmän kesä- kuin talviaikaan. Sukupuolten välillä ei kuitenkaan ole havaittu merkittäviä eroja liikkumisen määrässä. (Tuina 2019.) Vuodenaikojen välisiä eroja liikunnan määrässä voisi selittää visuaaliset syyt ja muut aistiärsykkeet, kuten lintujen laulu, tuulen vire tai pihkan tuoksu (Metsäpelto 2010, 14). Muita syitä vuodenaikojen välisiin eroihin liikunnan määrässä ovat luonnossa liikkumiseen liittyvät riskit. Tällaisia riskejä ovat eksyminen, eläimet, allergeenit ja mahdollinen pienuuden tunteen kokeminen. Eksyminen ja pienuuden tunne voivat olla yhteydessä toisiinsa. (Haveri & Simkin 2023.)

3 MIELENTERVEYS

Luvussa kolme määrittelemme aluksi, mitä mielenterveys on ja miten se liittyy kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mielenterveys voidaan jakaa häiriöihin ja ongelmiin, joiden määritelmät avaamme luvussa. Lopuksi rajaamme mielenterveyden häiriöt ja ongelmat masennukseen ja ahdistukseen, joihin keskitymme tarkemmin opinnäytetyössämme.

Mielenterveys on olennainen osa yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Se on henkisen hyvinvoinnin tila, joka tukee yksilöllisiä kykyjämme. Sen avulla ihmiset voivat selviytyä elämän paineista, toteuttaa omia henkilökohtaisia kykyjään, oppia ja työskennellä itselle parhaalla mahdollisella tavalla sekä vaikuttaa ympäröivään yhteisöön. Mielenterveys kuuluu osaksi ihmisen perusoikeuksia. Se on tärkeää henkilökohtaisen, yhteisön ja sosioekonomisen kehityksen kannalta. (World Health Organization 2022.)

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (s.a.) organisaation mukaan mielenterveys sisältää emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Kokonaisuudessaan mielenterveys vaikuttaa siihen, kuinka ajattelemme,

tunnetta ja käyttäytymistä. Mielenterveys auttaa meitä käsittelemään stressiä, sekä suhtautumista muihin ja tekemään terveellisiä valintoja elämässä. Se toimii tärkeässä roolissa läpi koko elämän, lapsuudesta murrosikään ja läpi aikuisuuden. Mielenterveys ja fyysinen kunto tukevat toisiaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi diabeteksen tai sydänsairauksien riski kasvaa, jos sairastaa masennusta. Mielenterveys on vaihteleva tila, johon vaikuttaa monet tekijät. Jos yksilölle asetetut vaatimukset elämässä ylittyvät ja yksilöllä ei riitä resurssit ja toimintakyky vastata niihin, voi se vaikuttaa mielenterveyteen. On todettu, että mielenterveyden sairauksia on jopa yli 200 erilaista tyyppiä.

3.1 Mielenterveyden häiriöt ja ongelmat

Mielenterveyden häiriöllä tarkoitetaan yleisesti tilannetta, jolloin henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat yksilön päivittäistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita tai aiheuttavat muuten kärsimystä. Tilapäisesti mielenterveyden kuormittuminen tai muu henkinen pahoinvointi erilaisissa elämänvaiheissa on täysin normaalia. Käsitteet mielenterveyden haasteista vaihtelevat kulttuurista ja aikakaudesta riippuen. Mielenterveys voidaan jakaa kahteen kategoriaan, jotka ovat mielenterveyden häiriö ja -ongelma. (Yleistä mielenterveyden häiriöistä s.a.)

Häiriöllä tarkoitetaan lääkärin tekemää diagnoosia selkeään sairauteen, joka on usein krooninen. Se vaikuttaa useaan eri osa-alueeseen: ajatteluun, käyttäytymiseen ja kykyyn työskennellä. Mielenterveyden kuormittuminen vaihtelee eri elämänvaiheiden myötä, jonka takia häiriöiden tunnistaminen ei kuitenkaan ole kovin yksiselitteistä ja selkeää. Mitä aiemmassa vaiheessa häiriöiden oireet tunnistetaan, sitä todennäköisemmin siihen saadaan sopivaa hoitoa. Mielenterveyden ongelma on käsitteenä laajempi kuin mielenterveyden häiriö. Ongelmalla voidaan tarkoittaa lisäksi mielenterveyden horjumista, joka ei ole yhtä vakavaa kuin häiriötason tuottamat haasteet. (Yleistä mielenterveyden häiriöistä s.a.)

Yllä avatut käsitteet sopivat yleisesti mielenterveyden häiriöiden ja ongelmien määrittelyyn. Mielenterveys on käsitteenä laaja, joten keskitymme opinnäytetyössämme käsittelemään mielenterveyttä masennuksen ja ahdistuksen osalta.

3.2 Masennus ja ahdistus

Suomessa tehdyn väestötutkimuksen mukaan noin 5–7 % aikuisväestöstä ja nuorista kärsii masennuksesta vuoden aikana (Depressio 2024). Masennus on yleinen ja vakava mielenterveyden häiriö. Masennuksen oireet voivat ilmetä lievistä oireista aina vakaviksi oireiksi asti ja ne voivat vaihdella yksilökohtaisesti. Masennuksen oireita voivat olla negatiiviset tunteet, kuten suru, ärtyneisyys, tyhjä-, arvoton-, syyllinen- ja toivoton olo. Muita oireita voivat olla liiallinen tai liian vähäinen uni, kiinnostuksen menettäminen itselle mieluisten asioiden tekemiseen, ruokahalun muutokset ja ääritapauksissa itsetuhoiset ajatukset. On kuitenkin normaalia kokea hetkiä, jolloin tuntee itsensä surulliseksi tai kokee muita masennukseen viittaavia oireita. Kuitenkin diagnoosi masennuksesta voidaan todeta vasta kun oireet ilmenevät lähes päivittäin yli kahden viikon ajan. Oireiden tulee vaikuttaa selkeästi arkeen negatiivisella tavalla töissä, koulussa tai ihmissuhteissa. (American Psychiatric Association 2025.)

Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsii vähintään 5 % ihmisistä jossain vaiheessa elämäänsä. Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin 3 % aikuisista ja noin 1 % lapsista ja nuorista. Yli puolilla häiriöön sairastuneilla oireet ovat alkaneet jo varhain lapsuudessa tai myöhemmin murrosiässä. (Rovasalo 2022.) Ahdistuneisuushäiriössä yksilö voi vastata tiettyihin tilanteisiin kokemalla pelkoa. Yksilöllä muita oireita voivat olla sydämen tykytys, hikoilu, takauamat traumaattisista kokemuksista, painajaiset tai kykenemättömyys pysyä paikallaan ja rauhallisena. On kuitenkin normaalia kokea ahdistusta osana elämää, ja joskus siitä voi olla hyötyä. Ahdistuneisuushäiriöitä saattaa ilmetä, kun yksilö ylireagoi johonkin joka laukaisee tunteita, ahdistus sotkeutuu yksilön kykyyn toimia arjessa tai yksilö ei kykene kontrolloimaan tapaa, jolla reagoi tilanteisiin. (Cleveland Clinic s.a.)

4 LUKIOLAISTEN MIELEN HYVINVOINTI JA LIIKUNTASUOSITUKSET

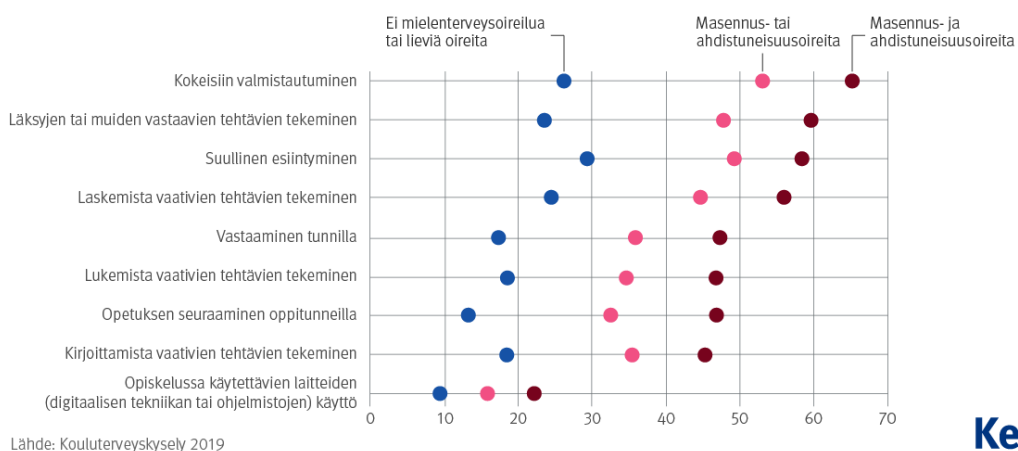
Luvussa neljä käsittelemme lukiolaisten mielen hyvinvoinnin tasoa Kansaneläkelaitoksen tutkimuksen kautta Opetushallituksen luomaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa luontoliikunnan ja mielen hyvinvoinnin näkökulmista. Luvun lopussa käymme läpi täysi-ikäisten lukiolaisten liikuntasuosituksen.

Kansaneläkelaitoksen rahoittamassa tutkimuksessa selvitettiin toisen asteen sekä korkeakouluopiskelijoiden kokemia mielenterveysongelmia ja miten ne näkyvät opiskelussa. Tutkimuksessa ilmeni, että toisen asteen opiskelijat koki-
vat tarvitsevansa lisää tukea oppilaitokselta, sekä muista palveluista ja lähipiiriltään. Erityisesti masennusta ja ahdistusta kokevat toisen asteen opiskelijat kokivat ongelmia psykologisten palveluiden saavutettavuudessa. Lisäksi selvisi, että lukiolaiset kokevat mielenterveydellisiä haasteita enemmän kuin ammattiin opiskelevat. Mielenterveydelliset oireet voivat lisätä poissaoloja oppitunneilta, jotka puolestaan heikentävät tulevaisuuden näkymiä, sekä opinto-
menestystä. Toisen asteen opiskelijoista mielenterveysongelmia esiintyi useammin kuin muilla, jos he kokivat perheensä taloudellisen tilanteen huonoksi. Tutkimustulokset perustuvat vuosina 2019 ja 2016 tehtyihin tutkimuksiin, joten tuloksissa ei näy koronan vaikutukset. (Kansaneläkelaitos 2023.)

Kuvassa 2 havainnollistetaan, miten mielenterveysongelmat hankaloittavat eri opiskelun osa-alueita toisen asteen opiskelijalla. Masennus- ja ahdistuneisuusoireita kokevan opiskelijan opiskeluvaikeudet ovat merkittävästi suurempia, kuin niillä, joilla ei esiinny mielenterveysoireilua.

Opiskeluvaikkeudet korostuvat mielenterveysongelmia raportoivilla toisen asteen opiskelijoilla

Melko tai erittäin paljon vaikeuksia seuraavissa opiskeluun liittyvissä asioissa, % vastaajista



Kela

Kuva 2. Opiskeluvaikkeudet korostuvat mielenterveysongelmia raportoivilla toisen asteen opiskelijoilla (Kela 2023)

Suomen lukiolaisten Liitto ry:n (s.a.) sivuilla hyvinvointi-välilehti sisältää koulu-ruokailun, opiskeluhoillon psykologi- ja kuraattoripalvelut, sekä opiskeluterveydenhuollon. Näistä asioista koostuu lukiolaisten hyvinvointipalvelut koulun näkökulmasta.

Opetushallituksen tekemän lukion opetussuunnitelman mukaan liikunnan opetuksen perustehtävänä on tukea lukiolaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnan avulla pyritään kehittämään fyysisen toimintakyvyn lisäksi sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Lukiossa liikunnan tehtävänä on hyödyntää monipuolisesti erilaisia opiskeluympäristöjä sekä vuodenaikoja oppimisen tukena. Lukion opetussuunnitelman mukaisesti pakollisista moduuleista LI1 Op-piva liikkuja -ottaa huomioon eri vuodenaikojen tarjoamat opiskeluympäristöjen mahdollisuudet myös luontoliikunnan osalta. Valinnaisista moduuleista LI4 Yhdessä liikkuen ja LI5 Virkistystä liikunnasta sisältävät luontoliikunnan näkökulman. LI4 Yhdessä liikkuen -moduulissa toteutetaan yhdessä tehtäviä liikunnan muotoja, kuten luontoliikuntaa. LI5 Virkistystä liikunnasta -moduulissa keskeisinä sisältöinä ovat liikuntamuodot, jotka lisäävät virkistystä, rentoutumista ja kehonhuoltoa. (Opetushallitus 2019, 162–165.)

Opetussuunnitelmassa mielenterveyttä ja mielenhyvinvointia käsitellään psykologian valinnaisessa PS4 Tunteet ja mielenterveys -moduulissa ja pakollisessa terveystiedon TE1 Terveys voimavarana -moduulissa. Mielenterveyden keskeisiä sisältöjä PS4 Tunteet ja mielenterveys -moduulissa ovat mielenterveyden käsite, yleisimpien mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden tunnistaminen, sekä niiden hoitomuodot. Terveystiedon moduulissa TE1 Terveys voimavarana mielenterveyttä käsitellään suojaavien ja kuormittavien tekijöiden näkökulmista. (Opetushallitus 2019, 184–185, 188.)

Kuvassa 3 on Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön luoma aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus, joka on kohdennettu 18–64-vuotiaille henkilöille. Suositus määrittää, kuinka paljon aikuisten tulisi liikkua terveytensä kannalta riittävän määrän viikon aikana. Suositus huomioi riittävän unen, tauotetun paikallaanolon ja kevyen liikuskulun, jotka kuuluvat tärkeinä osina hyvinvoinnin kokonaisuuteen. Sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikkumista (esimerkiksi retkeilyä) tulisi harrastaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa, mutta samat hyödyt saa myös tunnin ja 15 minuutin rasittavasta liikkumisesta, joka voi olla juoksemista tai pyöräilyä. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa suosituksen mukaan vähintään kaksi kertaa viikossa, ja se voi olla kuntosaliharjoittelua tai raskaita pihatöitä. (UKK-instituutti s.a.)



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 3. Aikuisten liikumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Luvussa viisi käsittelemme työmme tarkoitusta ja tavoitetta, sekä kerromme tiivistetysti kyselytutkimuksemme tärkeimmistä vaikuttavista tekijöistä. Kerromme toimeksiantajastamme ja avaamme opinnäytetyömme tutkimustehtävät, joihin pyrimme kyselytutkimuksellamme vastaamaan.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää Etelä-Karjalan alueen lukioiden kolmannen vuosikurssin täysi-ikäisten opiskelijoiden kokemuksia luontoliikunnasta ja miten luonto vaikuttaa heidän mielenterveyteensä. Mielenterveys itsessään on laaja käsite, jonka vuoksi rajasimme mielenterveyden masennukseen ja ahdistukseen. Teimme kyselytutkimuksen toimeksiantajamme kautta Luumäen-, Rautjärven- ja Savitaipaleen lukioiden opiskelijoille joulukuun 2024 ja tammikuun 2025 aikana. Vastausten avulla voimme pohtia ja arvioida alueen tilannetta niin mielenterveyden näkökulmasta, kuin myös luontoliikunnan merkityksestä nuorille.

Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, sekä sen roolista masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä. Parhaimmassa tilanteessa saamme innostettua ja tutustutettua uusia henkilöitä luontoliikunnan pariin, sekä vahvistettua sitä kautta alueen nuorten luontosuhdetta. Parantuneen luontosuhteen myötä opiskelijat voivat saada keinoja mielenterveyden haasteiden lieventämiseksi.

5.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyötämme varten saimme toimeksiantajaksemme Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu ry:n, eli EKLURy:n. EKLURy on Etelä-Karjalan aluejärjestö, joka toimii maakunnallisesti, lajeista riippumattomasti urheilun ja liikunnan edistäjänä. Heidän kaiken tekemisen tavoitteena on edistää alueellista hyvinvointia liikunnan avulla. Heillä on monipuolisesti yhteistyökumppaneita, kuten kuntia, oppilaitoksia, seuroja ja yhdistyksiä. EKLURyn toiminta sisältää paljon erilaisia hankkeita ja tapahtumia. EKLURyn alaisuudessa toimii myös Etelä-Karjalan urheiluakatemia, joka on Suomen Olympiakomitean hyväksymä kasvattajaurheiluakatemia.

5.2 Tutkimustehtävät

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat:

1. Selvittää, miten alueen lukiolaiset kokevat luontoliikunnan ja -suhteen osana elämäänsä sekä näkyykö se heidän opiskelussansa.
2. Selvittää alueen lukiolaisten tilannetta kuormittuneisuuden ja mielenterveyden (masennus ja ahdistus) osalta.
3. Selvittää, onko sukupuolten välillä eroja luontoliikunnassa, luontosuhteessa, mielenterveydessä ja kuormittuneisuudessa.

6 TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme toteutusvaihetta. Ensin perustelemme valintamme menetelmälliseen lähestymistapaan, joka määritteli raa-

mit aineiston keräämiselle lukiolaisilta. Tämän jälkeen laadimme ja perustelimme kyselylomakkeen aineistonkeruumenetelmänä. Kerromme, miten aineistonkeruuprosessi eteni ja lopuksi käsittelemme ja analysoimme kyselystä saadun aineiston.

6.1 Menetelmällinen lähestymistapa

Laadullinen tutkimusmenetelmä perustuu pohjimmiltaan tutkijan tulkintaan (Vilkka 2021a). Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä on tarkoituksena ymmärtää yksilön, ryhmän tai yhteisön toimintaa ihmisten itse antamien merkitysten avulla. Merkityksillä tarkoitetaan laatuja, joita ovat esimerkiksi halut, arvot ja ihanteet. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada tietoa, joka auttaa merkitysten ymmärtämisessä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohdiana on se, että tilastot eivät selitä kaikkien yksilöiden toimintaa, vaan jokainen on oma yksilönsä. Lisäksi pyritään ymmärtämään merkityksiä, joiden pohjalta ihmiset toimivat, siten kuin toimivat. (Vilkka 2021b.)

Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa olennaisesti ilmenevät ajatukset ja asenteet. Nämä ovat merkityskokonaisuuksia, joita ihmiset kokevat ja sanoittavat eri tavoin. Tässä tutkimusmenetelmässä oleellista on tavoittaa ihmisten omat näkemykset siitä, miten he käsittelevät eri aihekokonaisuuksia. (Vilkka 2021b.) Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa jollain tilasto-ohjelmalla tehtyä numerosta koostuvaa analyysia. Tutkimustavalla mitataan ja kokeillaan, sekä pyritään saavuttamaan yksilöstä riippumaton todenmukainen tieto. (Vilkka 2021a.) Määrällinen tutkimusmenetelmä ei sopinut meidän tutkimukseemme, koska tutkimustehtävienne ratkaisemiseksi avoimet kysymykset ja -vastaukset tuottivat syvällisempää tietoa kuin numeraaliset vastaukset olisivat tarjonneet. Meidän opinnäytetyömme luonteeseen sopi paremmin laadullinen tutkimusmenetelmä, koska halusimme tavoittaa lukiolaisten omat ajatukset ja kokemukset luontoliikunnasta, sekä sen vaikutuksista mielenterveyteen.

Laadullinen tutkimus edellyttää tutkimuksen tekijältä ymmärrystä kontekstista, eli siitä miksi kyseinen aihe tai ilmiö on tärkeä tai merkittävä tutkittavan näkökulmasta. Konteksti määräytyy tutkittavan yhteydestä johonkin asiaan, kuten

kouluun, harrastukseen tai elämäntien vaiheeseen. (Vilka 2021a.) Tutkimuksemme konteksti määräytyi edellä mainittujen asioiden kautta. Tutkimustehtävien pohjalta tärkeänä huomioitavana asiana tulee pitää se, että kohderyhmämme koostui täysi-ikäisiä lukiolaisia.

Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä erityisenä piirteenä on menetelmän tavoite. Tavoitteena ei välttämättä ole täyden totuuden löytäminen tutkimuksen avulla. Menetelmän tavoitteena on tutkimuksesta tuoda tulkintojen avulla ilmi ihmisen toimintaa jossakin tilanteessa, joka ei välttämättä ole heti tavoitettavissa ole havainto. Ne havainnot, jotka eivät ole heti välittömästi havaittavissa ovat usein laadullisen tutkimuksen piiloon jääviä asioita, joita laadullisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään. Ihmiset kuvaavat laadullisessa tutkimuksessa omia käsityksiä ja ajatuksia, joita hyödyntämällä voidaan tehdä tulkintoja ja päätelmiä halutusta aiheesta. (Vilka 2021b.) Tutkimuksemme tavoitteena ei ollut yhden oikean ratkaisun löytäminen. Tavoitteena oli tuoda vastauksien kautta lukiolaisten ajatuksia esille, joiden kautta voimme tehdä tulkintoja mielenterveyteen ja luontoliikuntaan liittyen.

6.2 Kohderyhmän kuvaus

Lukiokoulutuksen tarkoituksena on lisätä laajasti yleissivistystä ja tarjota valmiuksia hakea korkeakouluun jatko-opintoihin. Lukio suoritetaan yleensä kolmessa vuodessa. Lukiokoulutus päättyy ylioppilaskirjoitukseen, jonka jälkeen valmistutaan ylioppilaaksi. (Opintopolku s.a.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä toimi Etelä-Karjalan alueen lukiolaiset. Tarkennettuna kohderyhmänä toimi lukion kolmannen vuosikurssin oppilaat sukupuolesta riippumatta, mutta heidän tuli olla tutkimusta tehdessä yli 18-vuotiaita. Kyselytutkimus toteutettiin kolmeen Etelä-Karjalan alueen pieneen lukioon. Lukioiksi valikoituivat Savitaipaleen-, Luumäen- ja Rautjärven lukiot.

6.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselylomakkeen idea on yksinkertainen. Kyselylomakkeen avulla voidaan selvittää ihmisten omia ajatuksia, toimintoja tai tuntemuksia suoraan ihmiseltä itseltään. Kysely määritetään Eskola (1975) mukaan siten, että tiedonantajat eli kyselyyn osallistujat vastaavat heille esitettyihin kysymyksiin joko valvotusti

tai vapaasti itse haluamassaan paikassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–85.) Halusimme selvittää opinnäytetyössämme juuri osallistujien omia ajatuksia, toimintatapoja ja tuntemuksia. Opinnäytetyömme aiheen ollessa arkaluontoinen, koimme anonyymien kyselylomakkeen parhaaksi vaihtoehdoksi. Tämän perusteella valitsimme opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmäksi kyselylomakkeen.

Kyselylomakkeella toteutettu aineistonkeruumenetelmä sopii hyvin isolle joukolle ihmisiä, jotka ovat hajallaan toisistaan. Kyselylomakkeen käyttö tutkimuksessa on hyvä, mikäli tutkimuksessa käsitellään joitain arkaluontaisia aiheita. Etuna kyselylomakkeen käyttämisellä on se, että kyselyyn vastaaja jää lähes aina tuntemattomaksi. Tyypillisimpänä haittana on riski siitä, että vastausprosentti kyselyssä jää alhaiseksi. Tässä tilanteessa voidaan puhua tutkimusaineiston kadosta. Kyselylomake voidaan lähettää perusjoukolle internetin välityksellä. Parhaiten tämä onnistuu, kun perusjoukko on tarpeeksi suuri ja se koostuu jonkin organisaation toimijoista. Kaikilla tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet vastata kyselyyn. (Vilkkä 2021b.) Käytimme kyselylomaketta aineistonkeruumenetelmänä työssämme, koska perusjoukkomme koostui hajallaan olevista henkilöistä. Parhaiten tavoitimme hajallaan olevan perusjoukon internetlinkillä. Osa kysymyksistämme sisälsi arkaluontoisia kysymyksiä, joten kyselyyn vastaaminen toteutettiin täysin anonyymisti.

Kyselylomakkeen laajuudella ja ulkoasulla pyrimme vaikuttamaan vastaajien vastaushalukkuuteen. Liian laaja tai pitkä kysely voi hävittää vastaamishalun, sekä huonosti jäsenneilty kysely voi tehdä vastaamisesta epäselvää. Kysymyksemme etenivät loogisessa järjestyksessä, kun teemoittelimme ja palstoittelimme kysymykset otsikoiden alle. Näin vastaajat huomaavat hyvin jäsenneilystä kyselystä kaikki kysymykset. Kyselyyn lisäsimme yksityiskohtaisia vastausohjeita ja avasimme käsitteistöä vastaajille. Lisäsimme kyselyn alkuun yleiset ohjeet kyselyyn vastaamiseen. (Tietoarkisto s.a.) Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, joissa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Opinnäytetyössämme tarkoituksena oli ymmärtää yksilön ajatuksia ja kokemuksia, jonka takia muotoilimme kysymykset siten, että ne kannustivat selittämään, perustelemaan ja kuvaamaan vastaajan ajatuksia ja kokemuksia. (Vilkkä 2021a.)

Ennen varsinaisen kyselyn avaamista ja lähettämistä toimeksiantajallemme, teimme kopion varsinaisesta kyselystä, jolla testasimme sen toimivuutta. Teetättimme kopion, jotta varsinaisen kyselyn tulokset eivät vääristyneet. Teetättimme testikyselyn yhdelle henkilölle. Tämän tarkoituksena oli testata mahdollisia epähuomioita kyselyn toiminnassa, asettelussa tai kysymyksissä. Tämän pohjalta saimme varmuuden kyselyn toimivuudesta, jonka jälkeen lopullinen kysely valmistui.

Kyselylomakkeen ja internet-linkkimme loimme Webropol-palvelua hyödyntäen. Palvelu tarjosi helpon mahdollisuuden säilyttää kyselyssä tietoturvan ja -suojan. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk s.a.) Webropol-palvelulla pystyi luomaan linkin kyselylle, joka oli helppo jakaa hajautetulle perusjoukko. Linkin avulla kyselyyn vastaaminen onnistui vastaajan oman aikataulun mukaan. Lukiossa vaaditaan opintojen suorittamiseksi tietokonetta, joka tarjotaan lukion puolesta opiskelijalle uuden opetussuunnitelman mukaan maksutta (Ohjeita lukiokoulutukseen ja ammatilliseen koulutukseen s.a.). Opetussuunnitelman perusteella olimme varmoja, että kaikilla perusjoukkoimme henkilöillä oli yhtäläinen mahdollisuus vastata kyselyyn. Internet-linkillä toteutettu kysely toimi matalan kynnyksen toteutustapana, jossa vastaajalla oli mahdollisuus käydä kysely läpi itsenäisesti ja ilman aikapainetta.

6.4 Aineiston keruu

Kysely (liite 3) lähetettiin toimeksiantajallemme EKLU:lle vuoden 2024 loppupuolella internet-linkin muodossa. Sovimme EKLU:n kanssa, että he toimivat kyselyn välittäjänä lukioille. Teimme infoviestin kyselystä, jonka tarkoitus oli toimia tiedotteena kyselystä linkin kanssa (liite 1). Toimeksiantajamme otti yhteyttä Etelä-Karjalan alueen lukioihin ja sopi kyselyn jakamisesta lukiokohtaisesti.

Ennen kyselyyn vastaamista oppilaat saivat mahdollisuuden tutustua saatekirjeeseen (liite 2), tutkimustiedotteeseen (liite 4), sekä tietosuojaselosteeseen (liite 5). Linkit liitteisiin löytyivät kyselyn ensimmäiseltä sivulta. Kyselyyn vastaavan oppilaan tuli liitteet luettuaan suostua kyselyyn vastaamiseen, joka hyväksyttiin kyllä- painikkeella. Tämä oli edellytys kyselyyn vastaamiselle. Kyse-

lyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja kyselyyn vastaamisen pystyi keskeyttämään halutessaan milloin tahansa. Oppilaille annettiin mahdollisuus vastata kyselyyn vapaasti ilman aikarajoitteita. Kyselyyn vastaaminen oli mahdollista toteuttaa tietokoneella tai muulla mobiililaitteella. Sähköisesti toteutettu aineistonkeruutapa mahdollisti reaaliaikaisen vastausten seurannan, sekä pääsimme tarkastelemaan vastauksia heti. Alustava ajatuksemme oli pitää kysely auki vuoden 2024 loppuun saakka, mutta muutokset suunnitelmissamme pidentivät kyselyn aukioloaikaa vuoden 2025 tammikuun loppuun asti.

6.5 Aineiston käsittely ja analysointi

Käytetyimpänä analyysimenetelmänä laadullisissa tutkimuksissa voidaan pitää sisällönanalyysia. Sen tavoitteena on esittää tutkimuksen aineisto tiiviissä muodossa. Sisällön analyysi voidaan jakaa vielä kahteen menetelmään, joista käytimme induktiivista- eli aineistolähtöistä menetelmää. Induktiivisessa menetelmässä tutkija perehtyy itse aineistoon ja tuottaa luokat aineiston perusteella. (Elo ym. 2022, 215, 218.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi käsittää kolme vaihetta. Ne ovat järjestyksessä aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi, eli ryhmittely tai luokittelu ja viimeisenä abstrahointi, eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa saatu aineisto pelkistetään. Pelkistysvaiheessa aineistosta karsitaan turhat ja tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Se voi tarkoittaa aineiston tiivistämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Tässä vaiheessa voi tehdä aineiston koodauksen. Koodaus on tiivistämistä, jonka avulla pyritään löytämään ulottuvuuksia, sekä käsitteellisiä eroja ja samankaltaisuuksia. (Kananen 2017, 136.) Pelkistystä tehdessä täytyy huomioida, että yhdestä vastauksesta voidaan saada useitakin pelkistettyjä ilmauksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Opinnäytetyössämme analysoinnin aloitimme lisäämällä saadun aineiston Word-tiedostoon taulukkomuotoon. Tästä lähdimme luoman pelkistettyjä ilmauksia alkuperäisilmauksien pohjalta uuteen sarakkeeseen. Kun pelkistetyt ilmaukset olivat valmiit, koodasimme ne väreillä vastaajien sukupuolten mukaan.

Toisessa vaiheessa analysointia tehdään aineiston ryhmittely. Aineiston pelkistetyistä ja koodatuista ilmauksista etsitään eroja ja samankaltaisuuksia,

jotka ovat merkityksellisiä tutkimustehtävien kannalta. Ensin muodostetaan alaluokat, jotka sisältävät samaa ilmiötä kuvaavia käsitteitä. Luokittelussa luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja saadaan alustavia tuloksia tutkimustehtäviin liittyen. Alaluokkien muodostamisen jälkeen niitä yhdistelemällä saadaan yläluokat ja taas niitä yhdistelemällä saadaan pääluokkia. Luokittelun edetessä aineisto tiivistyy, kun yksittäiset vastaukset muodostavat yleisiä käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Opinnäytetyössämme muodostimme pelkistettyjen ja värikoodattujen ilmausten pohjalta niille sopivat alaluokat. Alaluokkia yhdistelemällä muodostimme mahdolliset ylä- ja pääluokat.

Kun ryhmittely etenee tarpeeksi pitkälle pääluokkiin, voidaan puhua abstrahoinnista, eli käsitteellistämisestä. Käsitteellistämällä pyritään löytämään tutkimuksen kannalta olennainen tieto, josta saadaan muodostettua teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Noudatimme näitä vaiheita aineiston analysoinnissa opinnäytetyössämme.

Aineiston analysoinnin jälkeen teemoiksi muodostui: luontosuhde, kokemukset, terveys, hyvinvointi sekä liikkumisen muodot. Webropol-palvelua hyödyntämällä saimme vastaukset helposti tulkittavaan muotoon, kun loimme vastauksista PDF-tiedoston. Tiedostosta saimme vastaukset nopeasti Word-tiedoston taulukkoon. Kyselyyn saimme vastauksia viisi kappaletta kahdesta eri lukiosta. Vastausten verrattain vähäinen määrä helpotti ja nopeutti vastausten analysointia. Tämän vuoksi kokonaiskuvan hahmottaminen oli vaivatonta.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston määrä ei ole tärkein määrittävä elementti, vaan sen laatu. Tutkimusaineisto toimii apuvälineenä ymmärrettäessä asiaa, kun ei tavoitella sen yleistettävyyttä. Tavoiteltuun lopputulokseen voidaan päästä vähäisellä tutkimusaineiston määrällä. Tämä edellyttää perusteellista analyysia. (Vilkkä 2021b.)

7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme Webropol-työkalulla tekemämme kyselytutkimuksen keskeiset tulokset, joilla vastataan tutkimuskysymyksiimme. Kyselyn tulokset on jaettu alaotsikoihin aihepiireittäin, jotka ovat järjestyksessä taustatiedot, luontoliikunta ja luontosuhde, mielenterveys ja

luontoliikunta, sekä luontoliikunta ja opinnot. Kokonaisuudessaan kysely avattiin vastaajien toimesta 40 kertaa. Kyselyyn vastaaminen aloitettiin kahdeksan vastaajan toimesta, joista viisi lopulta täyttivät kyselyn kokonaan.

Taustatietoina keräsimme vastaajilta sukupuolen, sekä missä lukiossa he opiskelevat. Vastaajista 60 % (n = 3) oli naisia, 20 % (n = 1) oli miehiä ja 20 % (n = 1) oli muun sukupuolisia. Lopullisesta vastaajamäärästä kolme oli Rautjärven lukiosta ja kaksi Savitaipaleen lukiosta.

7.1 Luontoliikunta ja luontosuhde

Tässä osiossa selvitimme vastaajien luontoliikuntatottumuksia sekä luontosuhdetta. Osion alussa määrittelimme keskeiset käsitteet vastaajille, jotka olivat luonto ja luontoliikunta. Ensimmäinen kysymys osiossa oli ”*Kuinka paljon liikut luonnossa viikon aikana? (Tunteina)*”. Vastaajat liikkuivat luonnossa viikon aikana pääsääntöisesti noin tunnista viiteen tuntiin. Jokainen kyselyyn vastaaja ilmoitti liikkuvansa eri määrän luonnossa viikon aikana verrattuna muihin vastaajiin.

Osion toinen kysymys oli ”*Mitä luontoliikunnan muotoja harrastat tai hyödynnät omassa elämässäsi?*”. Matalan kynnyksen liikuntamuotona kävely esiintyi kaikilla vastaajilla. Kävelyn lisäksi muita luontoliikuntamuotoja esiintyi monipuolisesti eri vastaajien toimesta. Vastauksista ilmeni hyötyliikunta osana luontoliikuntatottumuksia.

kävely (koiran kanssa)

kesällä kalastan

poimin marjoja ja sieniä

Osion kolmantena kysymyksenä oli ”*Millaiseksi kuvailisit Etelä-Karjalan luontoliikuntamahdollisuudet? Millaisia luontoliikuntamahdollisuuksia voisi olla liisää tai mitä olemassa olevista paikoista hyödynnät arjessasi?*”. Vastaajat olivat tyytyväisiä Etelä-Karjalan luontoliikuntamahdollisuuksiin. Yhden vastaajan toimesta tuli kehitysehdotus alueen luontoliikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi, sekä toinen vastaaja kertoi hyödyntävänsä monipuolisesti eri luontoliikuntamahdollisuuksia osana omaa arkeaan.

*Läheltä löytyy useita eri liikkumisen mahdollisuuksia.
Suurempia merkittäviä polkuja voisi lisätä pienempiinkin paikkoihin
Hyödynnän kuntosaleja, pururatoja ja metsiä.*

7.2 Mielenterveys ja luontoliikunta

Tässä osiossa selvitimme vastaajien kokemuksia mielenterveydestä ja sen yhteydestä luontoliikuntaan. Osion alussa määrittelimme keskeiset käsitteet vastaajille, jotka olivat mielenterveyden diagnoosi ja -ongelma. Osion ensimmäinen kysymys oli ”*Onko sinulle diagnosoitu ahdistuneisuutta tai masennusta?*”. Kolmelle vastaajalle viidestä on diagnosoitu lääkärin toimesta ahdistus ja/tai masennus. Kahdella muulla vastaajalla ei ollut diagnosoitu ahdistusta tai masennusta.

Osion toinen kysymys oli ”*Entä oletko kokenut mielenterveydellisiä ongelmia? Millaisia? Miten ne ilmenivät?*”. Kaikilla paitsi yhdellä vastaajista on kokemuksia mielenterveydellisistä ongelmista sen eri muodoissa. Vastauksista esiin nousee syömishäiriö, stressi, päänsäryt ja ahdistus. Yhdellä vastaajalla on kokemuksia mielenterveyden ongelmista, mutta vastauksen perusteella hänellä ei ole diagnoosia ahdistuksesta tai masennuksesta. Mielenterveydellisillä ongelmilla on vaikutusta vastaajien elämään, sekä muita haittavaikutuksia yleiseen hyvinvointiin.

*Koulupaineet, päänsäryt, migreenit
Kyllä, ahdistus, paniikkihäiriö
masennusta ja ahdistusta (ei diagnosoitu), syömishäiriö*

Kolmas kysymys oli ”*Oletko tietoisesti käyttänyt lukion aikana luontoliikuntaa keinona helpottaa stressiä, masennusta tai ahdistusta? Miten olet tätä toteuttanut?*”. Kaikki vastaajat kertoivat käyttäneensä luontoliikuntaa tietoisesti apuna stressin, masennuksen tai ahdistuksen helpottamiseen lukion aikana. Neljä vastaajaa viidestä viittaa selkeästi toteuttavansa kävelyä helpottaakseen edellä mainittuja tuntemuksia.

kävely metsässä

Kyllä käynyt kävelemässä tai vain istuskelemassakin luonnossa

Osion neljäs kysymys oli ”*Koetko muutoksia mielialassasi ennen ja jälkeen luonnossa liikkumisen? Millaisia?*”. Kaikki vastaajat kokivat positiivisia fyysisiä, psyykkisiä ja henkisiä muutoksia mielialassaan ja kehossaan luonnossa liikkumisen jälkeen. Yleisin positiivinen muutos oli mielen rauhoittuminen. Muita positiivisia koettuja muutoksia mielialassa olivat reippaampi olo, sekä virkeämmät aivot.

*Vähä reippaampi olo jälkikäteen.
Se rauhoittaa mieltä ja virkistää aivoja*

7.3 Luontoliikunta ja opinnot

Viimeisessä osiossa kyselyä selvitimme vastaajien kokemuksia siitä, kuinka isossa osassa luontoliikunta on heidän arkeaan ja mitä mahdollisuuksia lukiot tarjoavat luontoliikunnan osalta. Osion ensimmäinen kysymys oli ”*Kerro, kuinka suurena osana luontoliikunta on elämässäsi?*”. Vastaajien kokemukset luontoliikunnan ja -suhteen osuudesta heidän elämäänsä vaihteli vastaajien kesken. Osa piti luontoliikuntaa isona osana elämäänsä, osa pienenä ja osa siltä väliltä. Yhdestä vastauksesta nousee ilmi, että luontoliikunnan pitäisi olla suuremmassa osassa vastaajan elämää.

*Suuri osa minulle mieleisistä harrastuksista.
Jonkun verran oman jaksamisen mukaan
pitäisi olla suurempi*

Osion toinen kysymys oli koko kyselyn viimeinen kysymys. Kysymyksenä oli ”*Tarjoaako lukiosi mahdollisuuksia harrastaa luontoliikuntaa (mitä mahdollisuuksia) ja oletko hyödyntänyt niitä?*”. Vastaajien lukioissa on tarjolla luontoliikuntamahdollisuuksia. Osa vastaajista on hyödyntänyt niitä osana opintojaan ja osa ei. Lukioden tarjoamat mahdollisuudet luontoliikuntaan olivat kurssien ja liikuntatuntien muodoissa. Yhdestä vastauksesta ilmeni, että vastaaja ei ollut tietoinen lukionsa tarjoamista luontoliikuntamahdollisuuksista.

Ei enää kirjoitusten lähestyessä. Lukion alussa oli enemmän liikkumiseen mahdollistavia kursseja.

en tiedä

Kyllä tarjoaa mutta en ole itse hyödyntänyt niitä

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme pohdintaluvussa käsittelemme opinnäytetyömme aiheen valintaa, käsittelemme saamiamme tuloksia yksi tutkimustehtävä kerrallaan, vertaamme niitä viitekehykseen, sekä teemme tehtävissä olevat johtopäätökset. Arvioimme koko opinnäytetyöprosessia, opinnäytetyön luotettavuutta, sekä jatkokehitysideoita. Käsittelemme aihekokonaisuuksia monipuolisesti, mutta kriittisesti, sekä pyrimme arvioimaan omaa toimintaamme ja osaamistamme.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen yhdistämällä oman mielenkiinnonkohteemme ajankohtaiseen aiheeseen. Luonto ja luonnossa liikkuminen ovat olleet tärkeitä asioita elämämme aikana. Vuonna 2025 tehdyn tutkimuksen mukaan yli kolmasosalla (36 %) on lähipiirissään nuori tai nuoria, jotka tarvitsevat apua mielenterveydellisissä asioissa (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2025). Näiden kahden aihekokonaisuuden pohjalta muodostui lopullinen aiheemme opinnäytetyöhön.

Luonto ja liikunta ovat olleet tärkeitä aiheita meille jo pitkään, joten aiheen valitseminen opinnäytetyöhön oli helppoa. Luonto on ollut meille paikka rauhoittua, liikkua ja harrastaa. Luonto tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia omien kiinnostuksen kohteiden mukaan, ja rauhaa ilman ulkopuolisia ärsykeitä. Luonto mahdollistaa kokemuksia ja elämyksiä matkustamisen kautta. Palautuminen omista kuormittavista tekijöistä helpottuu huomattavasti luonnossa liikkumisen aikana. Koemme nykypäivän suorituskeskeisyyden vaikuttavan nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Haluamme korostaa luontoa keinona mielenterveyden haasteiden helpottamisessa, ja kannustaa kaikenikäisiä edes harkitsemaan luontoliikuntaa osaksi omaa hyvinvointiaan.

8.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Ensimmäisenä tutkimustehtävänäimme oli selvittää, miten alueen lukiolaiset kokevat luontoliikunnan ja -suhteen osana elämäänsä sekä näkyykö se heidän opiskelussansa. Kyselyn aihepiireistä luontoliikunta ja luontosuhde, sekä luontoliikunta ja opinnot vastaavat ensimmäiseen tutkimustehtäväämme. Vastajamme liikkuvat luonnossa viikon aikana pääsääntöisesti yhdestä viiteen tuntiin, ja yleisimpiä vastaajien luontoliikunnan harrastamisen muotoja olivat kävely ja luonnon tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen eri muodoissa. Vastajat kokivat tyytyväisyyttä alueen tarjoamiin luontoliikuntamahdollisuuksiin. Vastaajien kertomat luontoliikunnan määrät olivat vaihtelevia vastaajien kesken, sekä heidän oppilaitoksensa tarjoaa mahdollisuuksia luontoliikuntaan. Osa vastaajista on hyödyntänyt niitä ja osa ei. Aihepiirin kysymysten vastaukset olivat selkeitä ja niistä ei syntynyt tulkinnallisia haasteita.

Kaikkien vastaajien ollessa täysi-ikäisiä, tulee heidän liikkumistaan verrata aikuisten liikkumisen suositukseen, jonka on luonut UKK-instituutti. Aikuisten liikkumisen suositusten mukaan kevyttä liikuskelua tulisi harrastaa mahdollisimman usein. Rasittavaa liikunta tulisi harrastaa yksi tunti ja 15 minuuttia viikon aikana tai reipasta liikuntaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harrastaa kaksi kertaa viikon aikana. (UKK-instituutti 2019.) Vastaajien luontoliikunnan määrä vaihteli tunnista viiteen tuntiin, joka on pääosin linjassa aikuisten liikkumisen suositusten kanssa. Emme voi kuitenkaan tarkasti määrittää vastaajien liikkumisen laatua, ja jakaa niitä suoraan kevyeen, reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan. Vastajilta kysyttäessä heidän harrastamia luontoliikuntamuotoja, voimme kuitenkin niistä päätellä kevyen liikuskelun osuuden suureksi. Vastauksista esiin nousee muut luontoliikunnan muodot, kuten kalastus ja marjastus, jotka voidaan lukea osaksi reipasta liikumista. Rasittavan liikunnan muotoja ei kyselyn vastauksissa noussut esiin. Lihaskuntoa ja liikehallintaa liittyviä luontoliikunnan muotoja ilmeni yhden vastaajan toimesta, joka kertoi hyödyntävänsä kuntosaleja.

Luontoliikunnassa yksilön tavoitteet määrittävät paljon harrastamisen kustannusten määrää (Metsäpelto 2010, 18). Tutkimuksen mukaan lukiolaisten toiseksi yleisin luontoliikunnanmuoto on kävely (76 %), ja sitä vain hieman

yleisempää on juokseminen tai hölkkääminen (79 %). Edellä mainittujen liikuntamuotojen lisäksi on olemassa monipuolisesti erilaisia luontoliikunnanmuotoja, joissa hyödynnetään luontoa jossain muodossa. (Tuina 2019.) Kyselyssä yleisimmäksi luontoliikuntamuodoksi vastaajien keskuudessa nousi kävely, joka on myös aiemmissa tutkimuksissa noussut yhdeksi suosituimmaksi luontoliikunnan muodoksi. Kävely suosittuna luontoliikuntamuotona ei ole yllättävää, koska sen harrastamisen kustannukset ovat matalat, sekä kynnyksensä harrastamiseen on alhainen. Vastauksista esiin nousee pururadan hyödyntäminen, joka voi viitata hölkkään tai juoksuun. Vastaajien toimesta esiin nousi muitakin luontoliikunnanmuotoja, kuten kalastus ja marjojen poiminta. Tavoitteista riippuen esimerkiksi kalastus saattaa kustantaa huomattavasti enemmän kuin kävely.

Jokainen nuori omaa erilaiset lähtökohdat ja aiemmat kokemukset luonnosta. Tärkeää on antaa nuorelle mahdollisuus liikkua luonnossa omien tavoitteiden ja aiemman kokemuksen mukaan. Jokainen voi täten liikkua luonnossa juuri sellaisena kuin on ilman isompia tavoitteita. Luontoliikunnan muotoja, joista nuori voi valita itselleen mieluisan, on useita. Mahdollisuuksina ovat esimerkiksi metsäpolku, kaupungin puisto tai merenranta. (Karhumaa & Myllykangas 2023.) Vastauksistamme esiin nousee Etelä-Karjalan monipuoliset luontoliikunnan mahdollisuudet, jotka vastaajien mukaan löytyvät läheltä. Vastajiemme ollessa lukioista, jotka sijoittuvat pienempiin kuntiin, voimme päätellä luonnon olevan lukiolaisille helpommin saavutettavissa. Tämä voi osaltaan helpottaa lukiolaisten luontosuhteen muodostumista jo lapsuuden aikana, joka voi kantaa parhaassa tapauksessa läpi elämän.

Opetushallituksen tekemä opetussuunnitelma tarjoaa joitain moduuleja, jotka sisältävät luontoliikunnan ja mielenterveyden näkökulmaa. Pakollisista liikuntamoduuleista toinen sisältää luontoliikunnan näkökulmaa, valinnaisista kaksi kolmesta moduulista tarjoavat mahdollisuuden luontoliikuntaan. (Opetushallitus 2019, 162–165.) Vastaajat kertovat hyödyntäneensä luontoliikuntaa osana liikuntatuntejaan. He eivät kerro missä moduulissa ovat sitä käyttäneet, mutta kaikille pakollisessa liikuntamoduulissa mainitaan luontoliikunnan mahdollisuus, joka voi olla yhteydessä vastaukseen. Vastaajan toimesta nousee ilmi, että lukion alussa oli enemmän luontoliikunnan mahdollistavia kursseja. Tämä voi osaltaan viitata pakollisiin liikunnan moduuleihin, jotka monesti suoritetaan

lukion alussa. Vastauksista nousee esiin lukiokohtaiset valinnaiset moduulit, jotka vaihtelevat lukion mukaan. Vastaajamme lukiossa on muutamia kursseja, joiden aikana tutkitaan luontoa ja ulkoillaan. Nämä voivat liittyä liikunnan moduuleiden lisäksi muihin oppiaineisiin.

Toisena tutkimustehtävänäimme oli selvittää alueen lukiolaisten tilannetta kuormittuneisuuden ja mielenterveyden (masennus ja ahdistus) osalta. Kyseilyn aihepiireistä mielenterveys ja luontoliikunta käsittelevät toisen tutkimustehtävän vastauksia. Vastaajista kolmella viidestä oli diagnosoitu lääkärin toimesta ahdistus ja/tai masennus, ja kahdella muulla ei ollut diagnoosia. Vastaajilla mielenterveyden ongelmat esiintyivät koulupaineiden, päänsäryn tai erilaisten häiriöiden muodossa, ja kaikki olivat käyttäneet luontoliikuntaa apuna oireiden helpottamiseksi. Myös tässä kohdassa käytetyin luontoliikunnanmuoto oli kävely. Kaikki vastaajat kokivat positiivisia fyysisiä, psyykkisiä tai henkisiä muutoksia luonnossa liikkumisen jälkeen.

Mielenterveyden sairauksia on todettu olevan yhteensä jopa yli 200 erilaista tyyppiä (CDC s.a.). Yli puolilla yleiseen ahdistuneisuushäiriöön sairastuneilla oireet ovat alkaneet jo varhain lapsuudessa tai myöhemmin murrosiässä (Rovasalo 2022). Ongelmalla voidaan tarkoittaa mielenterveyden horjumista, joka ei ole yhtä vakavaa kuin häiriötason tuottamat haasteet (Yleistä mielenterveyden häiriöistä s.a.). Tutkitusti masennuksen ja ahdistuksen tunteet lievittyvät luonnossa, jota voidaan käyttää hoitomuotona oireiden hoitamisessa (Tyrväinen 2023). Tutkimusten perusteella luonnolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Cultivating Health 2023).

Vastauksissa käsittelemme ainoastaan masennusta ja ahdistusta häiriönä ja ongelmana. Saamistamme vastauksista kolmelle viidestä on diagnosoitu ahdistuneisuutta ja/tai masennusta. Vastaajamme ovat verrattain nuoria, joka tukee viitekehyksessä mainitsemaamme oireiden alkamisaikaa. Oireet voivat alkaa usein jo nuorena, joka voi myöhemmin johtaa ahdistuneisuushäiriöön, sekä mahdolliseen masennuksen diagnoosiin. Vastaajista neljä viidestä ovat kokeneet mielenterveydellisiä ongelmia osana elämäänsä, eli ongelmat ovat yleisempiä kuin häiriöt vastaajiemme keskuudessa. Ongelmat voivat olla monisyisiä, ja vastauksissamme esiintyi laajasti erilaisia mielenterveydellisiä on-

gelmia ja niiden ilmenemismuotoja, kuten ahdistus, joka voi esiintyä koulupai-
neina tai syömishäiriönä. Vastaaja kertoo hänellä olevan pahempia kausia,
joka viittaa mielenterveyden horjumiseen. Ongelmat ja niiden esiintyvyys vai-
htelee, kun taas häiriössä oireet ovat pysyviä ja mahdollisesti vakavampia. Vas-
taajat käyttävät luontoliikuntaa keinona oireiden helpottamiseen, ja kaikki mai-
nitsevat positiivisia muutoksia mielialassaan luonnossa liikkumisen jälkeen.
Tämä on linjassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan oireet
lievittyvät luonnossa. Luontoliikunta vaikuttaa vastaajillamme psyykkiseen hy-
vinvointiin, joka on yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin. Vastaajamme käyttävät
tietoisesti luontoliikuntaa apuna psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen, ja fyy-
sistä hyvinvointia edistetään huomaamatta. Aihepiirin kysymysten vastaukset
sisälsivät yksilökohtaisempia vastauksia, joita oli hieman haastavaa tulkita.
Useamman kysymyksen ollessa samassa kysymyskentässä, eivät kaikki vas-
taajat olleet vastanneet jokaiseen esittämäämme kysymykseen.

Kolmantena tutkimustehtävämme oli selvittää sukupuolten välisiä eroja luonto-
liikunnassa, luontosuhteessa, mielenterveydessä ja kuormittuneisuudessa.
Tähän saimme vastauksen koko kyselyä tarkasteltaessa. Voimme vertailla su-
kupuolten välisiä eroja kysymyksistä nousseiden aiheiden avulla. Vastaajien
luontoliikunnan määrissä ja muodoissa ei ollut suuria eroja vastaajien suku-
puolten välillä. Naissukupuolisilla vastaajilla diagnoosit mielenterveyden häiri-
öistä olivat yleisempiä kuin muilla sukupuolilla. Vastaajien keskuudessa mie-
lenterveydelliset ongelmat olivat yleisempiä kuin mielenterveydelliset häiriöt, ja
niitä esiintyi yleisimmin muilla kuin miehillä. Sukupuolten välillä ei ollut eroja
luontoliikunnan tietoisessa käytössä masennuksen tai ahdistuksen oireiden
helpottamiseksi. Eroja ei ilmennyt koetussa mielialassa, vaan kaikki vastaajat
kokivat positiivisia muutoksia. Sukupuolten välisiä eroja luontoliikunnan osuu-
desta elämään ei ilmennyt, vaan määrä vaihteli vastaajan mukaan.

Kaikkia vastauksia yhdistelemällä voimme päätellä lukiolaisten luontosuhteen
tason olevan melko vahva. Vastaajat hyödyntävät kokonaisvaltaisesti luontoa
ja luonnon tarjoamia mahdollisuuksia osana omaa liikkumistaan. He käyttävät
luontoa tietoisesti masennuksen ja ahdistuksen helpottamiseen, joka vahvis-
taa mieltä ja kehoa. Aiempi tutkimustieto oli pääosin yhteneväinen saa-
miemme vastausten kanssa. Vastausmäärän jäädessä melko pieneksi, tulok-
sia on vaikea hyödyntää käytännössä tai tehdä isompia johtopäätöksiä.

8.2 Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli kokoisuutena uusi ja pitkä oppimiskokemus meille molemmille. Emme ole aikaisemmin tehneet vastaavan kaltaista laajaa päättötyötä aiemmissa opinnoissamme. Kokonaisuus opetti meille pitkäjänteisiä työskentelytapoja, tutkimuksellisen työn piirteitä sekä eri aihekokonaisuuksien kokonaisvaltaista hallintaa. Tärkeänä tekijänä opinnäytetyömme onnistumisen kannalta oli aikataulutaminen koko työprosessin ajan. Aikataulutus auttoi työn edistämässä, ja ohjasi meitä kohti päätavoitetta eli opinnäytetyön valmistamista.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2024, jonka aikana aloitimme tutustumaan opinnäytetyöhön kuuluviin osa-alueisiin, tutkimuksellisiin menetelmiin ja -lähestymistapoihin sekä aloitimme tekemään työmme suunnitelmaa. Koko prosessi lähti käyntiin aiheen valinnalla. Aiheen valinnan jälkeen lähdimme kartoittamaan työllemme suuntaa ja toimeksiantajaa. Saimme kiinnitettyä toimeksiantajamme jo varhaisessa vaiheessa, jonka jälkeen työtä oli hyvä lähteä suunnittelemaan yhteistyössä. Aiheen lopullisen valinnan jälkeen määrittelimme työllemme sopivat tutkimustehtävät, sekä suunnitelman niiden selvittämiseksi. Kevään lopulla saimme suunnitelman valmiiksi, jonka pohjalta toteutusvaihe oli helppo aloittaa syksyllä 2024.

Syksyllä toteutusvaihe alkoi varsinaisen opinnäytetyön tekemisellä. Aloitimme ensimmäisenä luomaan teoreettista viitekehystä opinnäytetyöhömmme liittyvistä asiakokonaisuuksista. Tämän koimme tärkeäksi vaiheeksi, koska se antoi suuntaa koko tulevalle tutkimukselliselle työllemme. Vuoden lähestyessä loppuaan saimme luotua valmiin Webropol-kyselyn, jonka lähetimme toimeksiantajamme kautta valituille lukioille ja heidän opiskelijoilleen. Syksyn aikana kohdasimme haasteen, joka liittyi tutkimuslupa-asioihin. Jouduimme rajaamaan kohderyhmäämme alkuperäisestä suunnitelmastamme poiketen, jotta pystyimme toteuttamaan kyselyn järkevästi lukioille. Saimme kuitenkin haasteen selvitettyä, ja näin pääsimme jatkamaan työtämme haluttuun suuntaan. Kyselymme lähti lukioihin vuoden 2024 lopulla. Loimme työskentelyn ohelle Canva-sovellukseen itsellemme opinnäytetyön muistilistan, jossa ylläpidimme tärkeitä päivämääriä, kysymyksiä opinnäytetyön ohjaajalle ja toimeksiantajalle, sekä yleisiä muistiinpanoja opinnäytetyöstä.

Jatkoimme kyselyn aukioloaikaa tammikuun 2025 loppuun saakka toiveena saada lisää vastauksia. Tämän jälkeen suljimme kyselyn, jotta siihen ei enää pääsisi vastaamaan, eikä saamamme tulokset vääristyisivät. Kyselyyn saamiemme vastausten jälkeen pääsimme työstämään raportointivaihetta, jossa avasimme menetelmällistä lähestymistapaamme, aineiston käsittelyä ja analysointia, sekä saamiamme tuloksia. Prosessin loppuvaiheille pohdimme koko prosessia, sen onnistumisia ja kehittämisen kohteita.

Keväällä 2024 tehty suunnitelma oli hyvä sen hetkisen tiedon näkökulmasta. Prosessin edetessä ja tietoutemme lisääntyessä teimme suunnitelmaan muutoksia syksyn 2024 aikana, koska koimme suunnitelmien muutokset järkeviksi työn lopputuloksen kannalta. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli toteuttaa kyselytutkimus kahteen isompaan lukioon, jotka sijaitsevat Lappeenrannassa ja Imatralla, sekä yhteen alueen pienempään lukioon Savitaipaleella. Suunnitelmat muuttuivat, kun Imatran lukio kieltäytyi osallistumasta kyselyyn ja Kimpisen lukiosta emme saaneet vastausta. Tämän jälkeen päätimme ottaa yhteyttä muihin alueen lukioihin, joista lopulta saimme vastauksia kyselyymme. Lopullisiksi lukioiksi valikoituivat Savitaipaleen, Luumäen ja Rautjärven lukiot. Kohdelukioiden muuttuessa tutkimustehtäviimme vastaaminen vaikeutui, ja jouduimme tarkentamaan tutkimustehtäviämme. Alun perin tarkoituksena oli vertailla isompien, kaupungeissa sijaitsevien lukioiden ja pienempien kuntien lukioiden välisiä eroja. Lukioiden vaihtuessa pelkästään pienempien kuntien lukioiksi, emme pystyneet toteuttamaan haluamaamme vertailua.

Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä opinnäytetyöprosessiin. Aikaisemmin yhdessä opintojen parissa tehdyt oppimistehtävät loivat pohjaa ja rutiinia opinnäytetyön tekemiselle, ja tiesimme meille toimivat työskentelymenetelmät entuudestaan. Tämän seurauksena yhteistyömme opinnäytetyössä oli luontainen valinta. Jo työn alkuvaiheessa päätimme yhteisellä päätöksellä tehdä työnjaon tasan. Edistimme työtä koko prosessin ajan yhdessä ja tasapuolisesti. Näin halusimme varmistaa, että molemmat meistä olivat ajan tasalla työn edistymisestä, ja kirjoitusasu pysyy samana koko työn ajan. Prosessin ai-

kana opimme yhdessä vastuun kantamista omasta työstämme, vaikka prosessin aikana oli paljon muuttujia. Lopputulokseen olemme tyytyväisiä, koska suoritimme prosessin mielestämme resursseihin nähden mainiosti.

Kriittisenä tarkasteltavana piirteenä opinnäytetyössämme oli kyselyyn vastanneiden määrä. Lopullinen vastausten määrä jäi ajateltua vähäisemmäksi, vaikka varsinaista tavoiteltua vastausten määrää meillä ei ollutkaan. Opinnäytetyöhön valikoidut lukiot, joihin kysely lopulta lähetettiin, olivat verrattain pieniä opiskelijamääriltään. Webropol-kysely oli avattu yhteensä 40 kertaa, joista kahdeksan oli aloittanut vastaamisen, ja lopulta viisi oli vastannut kyselyyn. Vastajamäärän jäädessä kohtuullisen pieneksi emme voineet yleistää vastauksia koko alueen tilanteeseen. Vastausmäärään saattoi vaikuttaa vastaajien kiinnostus kyseistä aihetta kohtaan. Vastaamaan saattoi päätyä vain sellaiset henkilöt, jotka kokivat asian henkilökohtaiseksi tai merkitykselliseksi omassa elämässään. Onneksi vastauksissa oli erilaisuutta, joten saimme eri näkökulmia. Olisimme potentiaalisesti voineet saada enemmän vastauksia kyselyymme, jos olisimme tuoneet paremmin ilmi, että kyselyyn voi vastata kuka tahansa valikoitujen lukioiden täysi-ikäinen kolmannen vuosikurssin opiskelija taustastaan riippumatta. Vastajamäärään saattoi vaikuttaa kyselyn toteutusajankohta, joka sijoittui osittain lukiolaisten joululoman ajalle.

Opinnäytetyön sidosryhmät muodostuivat opinnäytetyön ohjaajasta sekä toimeksiantajasta. Sidosryhmien kanssa viestintä sujui ongelmitta ja olimme yhteydessä sidosryhmiin tarvittaessa. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa pidimme työpajoja, joissa käsittelimme työmme sen hetkistä tilannetta ja muita työhön liittyviä asioita. Keskustelimme tarvittaessa Teams-sovelluksen välityksellä sekä fyysisesti kampuksella keskustelemalla. Toimeksiantajan kanssa pidimme tarpeen mukaan Teams-palavereja, sekä teimme WhatsApp-sovellukseen ryhmän nopeaan viestintään.

Aiemman tutkimustiedon hankintaprosessi aloitettiin työn alkuvaiheessa. Hyödynsimme tiedonhaussa seuraavia tietokantoja ja hakupalveluita: Finna, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjasto Kaakkuri, Google Scholar ja Googlen hakukone. Hyödynsimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksen kirjastoa. Pystyimme toteamaan luotettaviksi lähteiden hakupalveluiksi yllä mainitut tietokannat ja hakupalvelut. Ainoastaan

Googlen palveluista löytyy maailmanlaajuisesti tietoa, jonka kautta riski epäluotettavaan lähteenvalintaan kasvaa. Hakusanoina käytimme muun muassa: mielenterveys, luonto, luontoliikunta, mental health, anxiety, depression ja nature. Käytimme hakujen yhteydessä hakujen rajaukseen sanaa AND, jolla saimme kohdennetumpia hakuja. Rajasimme hakua vielä niin, että hakutulokset sijoittuivat pääosin 2020-luvulle. Näin saimme tuoreita tai melko tuoreita tutkimuksia ja täten voimme päätellä käyttämämme tiedon olevan melko ajankohtaista työssämme olevien käsitteiden ja asiakokonaisuuksien kannalta. Käytimme työssämme sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä kuvaamaan aikaisempaa tietoperustaa.

Opinnäytetyömme menetelmällisenä lähestymistapana toimi laadullinen tutkimus, joka on tulkintaan perustuva. Tämän avulla voidaan selvittää ja kuvata ihmisten kokemuksia erilaisista ilmiöistä. Laadullinen tutkimus auttaa selvittämään ihmisten tuottamia monitulkintaisia ja subjektiivisia merkityksiä halutusta aiheesta. (Vilka 2021a.) Opinnäytetyömme aiheen ollessa arka, päätimme, että haluamme ehdottomasti pitää kyselyn vastausvaihtoehdot avoimena. Tämän avulla jätämme vastaajille vapauden kertoa aiheesta heidän haluamansa määrän. Pyrimme kysymysten asettelun avulla kuitenkin kannustamaan vastaajia vastaamaan laajasti omien kokemusten pohjalta.

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme kyselylomakkeen. Se on hyvä tapa selvittää hajallaan olevien ihmisten henkilökohtaisia asioita, kuten koettua terveyttä. Toisena mahdollisena aineistonkeruumenetelmänä olisimme voineet käyttää muita kyselyn muotoja, kuten haastattelun eri muotoja. Haastattelut perustuvat sosiaalisen kanssakäymiseen vastaajan kanssa. Haastattelutilanteesta saatu aineisto on tulkittua todellisuutta haastateltavan kokemuksista ja käsityksistä. (Vilka 2021a.) Valitsimme kyselylomakkeen haastattelujen sijaan opinnäytetyömme arkaluontoisen aiheen takia. Koemme, että verkossa luotu kysely antoi vastaajalle enemmän aikaa pohtia ja tutustua kysymyksiin. Haastattelussa vastaaja olisi joutunut vastaamaan kysymyksiimme ensimmäisen tuntemuksensa mukaan mahdollisen jännityksen alaisena. Kyselylomake, johon vastaaminen toteutettiin anonyymisti, oli mielestämme täten mieluisampi vastauksena arkaluontoista aihetta käsiteltäessä.

Sisällönanalyysia menetelmänä voidaan käyttää kaikissa laadullisesti tehdyissä tutkimuksissa. Tämän analyysimenetelmän tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 117.) Valitsimme tämän analyysimenetelmän opinnäytetyöhömme, koska koimme sen olevan yksinkertainen ja helposti toteutettava. Sen avulla saimme yhdisteltyä vastauksia ja luotua asiayhteyksiä.

8.3 Luotettavuus ja tutkimusetiikka

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on hankalaa, ja se jää usein pelkäksi tutkijan arvioksi (Kananen 2017, 175). Kyselyntutkimuksen vastausten luotettavuus on monesta asiasta koostuva kokonaisuus, johon pyrimme vaikuttamaan etukäteen huolellisesti suunnitellun kyselylomakkeen avulla. Jälkikäteen huonosti koottu kysely vähentää tutkimuksen luotettavuutta, eikä niitä voi korjata millään menetelmällä. (Vehkalahti 2019, 40.) Teimme opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa alustavan kyselylomakkeen rungon, jota paransimme vuoden 2024 lopulla, ennen kuin kysely lähetettiin vastaajille. Teimme valmiista kyselylomakkeesta kopion, jonka ymmärrettävyyttä ja toimivuutta testasimme yhden henkilön avulla, jonka kautta saimme lisättyä tutkimuksemme reliabiliteettia. Näin saimme korjattua puutteita, joita emme olisi itse mahdollisesti havainneet. Näiden korjausten avulla toivoimme saavamme laadukkaita vastauksia asetettuihin kysymyksiin.

Yksinkertaisuudessaan validiteetti kertoo, mitataanko tutkimuksessa sitä mitä pitikin (Vehkalahti 2019, 41). Opinnäytetyön luotettavuutta validiteetin osalta pystyimme lisäämään suunnittelemalla kyselyn kysymykset niin, että ne tukevat opinnäytetyömme tutkimustehtäviä. Koimme kyselyn olevan paras vaihtoehto tutkimustehtäviemme selvittämiseksi. Saimme säilytettyä sen avulla vastaajien anonymiteetin, ja saimme kerättyä vastauksia helposti toisistaan hajallaan olevasta joukosta. Reliabiliteetti kertoo puolestaan, miten tarkasti tutkimuksessa mitataan tutkimusongelmaa (Vehkalahti 2019, 41). Reliabiliteettia pystyimme lisäämään suunnittelemalla kysymykset kaikille ymmärrettävään muotoon. Pyrimme muodostamaan kysymykset siten, että vastaaja joutuu pohtimaan kysymystä ennen vastaamista, sekä siten, että kysymykseen on hankala vastata lyhyesti tai yhdellä sanalla. Näin saimme parannettua mahdollisuuksia totuudenmukaisempiin vastauksiin, varsinkin kun kysymyksemme

olivat avoimia. Täten saimme vähennettyä vääristeltyjen tai pilailuvastausten määrää.

Tutkimusetiikka on yhdessä sovittuja sääntöjä, jotka koskevat kollegoita, tutkuskohdetta, rahoittajia, sekä toimeksiantajia (Vilka 2021b). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on luonut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK), jossa tutkimusetiikka on olennaisena osana. Tämän ohjeistuksen avulla pyritään edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä, ja sen kautta ehkäisemään loukkauksia eri tieteenaloilla. Peruseriaatteet, jotka kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön ovat: luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Näiden lisäksi hyvistä tieteellisistä menettelytavoista tulee huolehtia koko tutkimusprosessin ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 6, 11.) Meille opinnäytetyön tekijöinä oli tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan. Noudatimme käytännön mukaisia periaatteita luotettavuuden osalta perustelemalla käyttämämme menetelmät luotettaviin lähteisiin perustuen. Pyrimme tutkimuksessamme rehellisyyteen avoimen viestinnän, tulosten esittämisen sekä raportoinnin osalta. Arvostimme muiden tutkijoiden tekemiä tutkimuksia, ja viittasimme tekstissä ja lähdeluettelossa niihin asianmukaisesti. Toimimme vastuullisesti koko tutkimuksen elinkaaren ajan, ja julkaisimme tulokset muiden nähtäville vastaajien anonymiteetti huomioiden.

Laadullisessa opinnäytetyössämme pyrimme eettisyyteen ja läpinäkyvyyteen säilyttämällä vastaajien anonymiteetti niin, ettei heitä voi tunnistaa vastausten perusteella. Vastaaminen kyselyyn oli täysin vapaaehtoista, ja kyselyyn vastaamisen sai halutessaan lopettaa missä vaiheessa kyselyä tahansa. Analysoimme ja käsitelimme kyselyn vastauksia rehellisesti ja asianmukaisella tavalla. Käsitelimme vastauksia juuri sellaisena, kuin ne vastaajan toimesta ilmenivät.

Aineiston keräämisessä eettisyys näkyy sen elinkaareissa. Aineistoa tulee käsitellä ja säilyttää asianmukaisella tavalla, sekä hävittää kerätty aineisto. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan vastaajia tulee informoida asianmukaisesti aineiston keräämisestä, sekä siitä mihin tarkoitukseen aineistoa kerätään. Osallistuminen tutkimukseen edellyttää aina vastaajan suostumuksen. Tämän lisäksi suostumus pitää saada myös organisaatiolta, jossa vastaajat vaikuttavat. (Vilka 2021a.) Aineiston keräämisen eettisyyttä toteutimme tarjoamalla

kaikille vastaajille yhdenvertaiset mahdollisuudet vastata kyselyyn haluamassaan ympäristössä, sekä vastaajan itse valitsemana ajankohtana. Toteuttamamme kysely tehtiin lukioihin, joten tarvitsimme asianmukaisen tutkimusluvan. Toimeksiantajamme hankki kyseisen luvan, ennen kyselyn välittämistä lukioille. Ennen aineiston varsinaista keräämistä, teimme tietosuojaselosteen ja tutkimustiedotteen, jotka olivat vastaajien luettavissa ennen kyselyyn vastaamisen aloittamista. Vastaajan suostumus kyselyyn selvitettiin kyselyn etusivulla olevan ”suostun kyselyyn vastaamiseen” painikkeen avulla. Kyselyyn ei ollut mahdollista vastata ilman suostumusta. Säilytimme kyselystä saadun aineiston sähköisessä muodossa suojauksen takana. Kyselystä saadut vastaukset hävitimme asianmukaisella tavalla Webropol-työkalusta, kun opinnäytetyömme oli valmis, emmekä enää käsitelleet vastauksia.

8.4 Jatkokehitysideat

Tekemämme kyselytutkimus toteutettiin opinnäytetyössämme pieniin lukioihin alkuperäisen suunnitelman muuttuessa. Mahdollisena jatkokehitysideana kyselytutkimuksemme voitaisiin toteuttaa Etelä-Karjalan alueen isompiin lukioihin, jonka jälkeen vastauksien lukumäärää olisi mahdollista saada korkeammaksi. Tämän jälkeen alueellinen vertailu asuinpaikan ja lukion koon välillä olisi luotettavampaa toteuttaa. Näin tekemällä voisimme nähdä, löytyykö alueellisia eroja isompien kaupunkien ja pienempien kuntien lukioden välillä. Isommassa mittakaavassa kysely voitaisiin toteuttaa kahden eri maakunnan välillä, ja vertailla niistä saatuja tuloksia. Tulokset voisivat mahdollisesti kertoa paremmin nuorten luontosuhteen tasosta, riippuen asuvatko he luonnon lähettyvillä vai isommassa asutuskeskuksessa.

Itse kyselytutkimusta voitaisiin kehittää tulevia tutkimuksia varten sen rakenteen osalta. Kyselyssämme olimme asettaneet useita kysymyksiä saman kysymyslaatikon sisälle, joka saattoi vaikeuttaa kysymyksiin vastaamista. Kysymykset voitaisiin tulevassa tutkimuksessa asettaa järkevämmiin vastaajan kannalta erillisiin kysymyslaatikoihin, jonka kautta voitaisiin vaikuttaa vastausten laatuun. Näin mahdollisessa jatkotutkimuksessa olisi mahdollista saada monipuolisempia näkökulmia kyselyssä käsiteltäviin aiheisiin.

LÄHTEET

American Psychiatric Association. 2025. What is depression?. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> [viitattu 10.3.2025].

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology* 44, 3947–3955. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/es903183r> [viitattu 10.3.2025].

Browning, M., Mimnaugh, K., van Riper, C., Laurent, H. & LaValle, S. 2020. Can Simulated Nature Support Mental Health? Comparing Short, Single-Doses of 360-Degree Nature Videos in Virtual Reality With the Outdoors. *Frontiers in Psychology*. 10:2667. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02667> [viitattu 10.3.2025].

Cleveland Clinic s.a. Anxiety Disorders. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.3.2024. Saatavissa: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders> [viitattu 10.3.2025].

Cultivating Health. 2023. 3 ways getting outside into nature helps improve your health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/3-ways-getting-outside-into-nature-helps-improve-your-health/2023/05> [viitattu 10.3.2025].

Depressio. 2024. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 28.02.2025. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023> [viitattu 10.3.2025].

Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M. & Tohmola, A. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*. 34:215–225. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028> [viitattu 13.2.2025].

Haveri, H. & Simkin, J. 2023. Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämisessä. *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim*. 10. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo17697> [viitattu 10.3.2025].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk s.a. Tietosuoja ja tietoturva. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Opiskelu/SitePages/Tietosuoja-ja-tietoturva.aspx> [viitattu 7.2.2025].

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansaneläkelaitos. 2023. Mielenterveysongelmat heijastuvat opiskelijoilla monelle eri elämäntilanteelle - tutkijoilta viisi suositusta parempaan opiskelu-ympäristöön. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.7.2023. Saatavissa: <https://tietotarjotin.fi/uutinen/602431/mielenterveysongelmat-heijastuvat-opiskelijoilla-monelle>

[eri-elamanalueelle-tutkijoilta-viisi-suositusta-parempaan-opiskeluymparistoon](#) [viitattu 10.3.2025].

Karhumaa, S. & Myllykangas, K. 2023. Luonto nuoren hyvinvointia vahvistamassa. Ensi- ja turvakotien liitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/luonto-nuoren-hyvinvointia-vahvistamassa/> [viitattu 10.3.2025].

Luontoon s.a. Luonto houkuttelee liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://classic.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta> [viitattu 10.3.2025].

Metsähallitus s.a. Luonto ja terveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/> [viitattu 10.3.2025].

Metsäpelto, J. 2010. Luontoliikunnan opetus yläkoulussa ja lukiossa - opetusta edistävät ja rajoittavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/38b62f14-83f2-40ca-a436-20867addeeda/download> [viitattu 10.3.2025].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2025. Kyselytutkimus: Yli kolmasosalla on lähipiirissään nuori, joka tarvitsee mielenterveydellistä apua. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.3.2025. Saatavissa: <https://mieli.fi/uutiset/yli-kolmasosalla-on-lahipiirissaan-nuori-joka-tarvitsee-mielenterveydellista-apua-lisaantynyt-pahoinvointi-nakyy-kouluissa-ja-harrastuksissa/> [viitattu 20.3.2025].

Ohjeita lukiokoulutukseen ja ammatilliseen koulutukseen s.a. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeita-lukiokoulutukseen-ja-ammattilliseen-koulutukseen> [viitattu 7.2.2025].

Opetushallitus. 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9270292> [viitattu 10.4.2025].

Opintopolku s.a. Lukiokoulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/lukiokoulutus> [viitattu 28.1.2025].

Opiskelijoiden mielenterveyden vahvistaminen toisen asteen oppilaitoksissa s.a. MIELI Suomen Mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.4.2024. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-toisen-asteen-oppilaitoksissa/opiskelijoiden-mielenterveyden-vahvistaminen-toisen-asteen-oppilaitoksissa/> [viitattu 10.3.2025].

Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being. Tampere University. Faculty of Social Sciences. Väitöskirja. Tampere University Dissertations 187. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 10.3.2025].

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6, 324-346. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12031> [viitattu 10.3.2025].

Rovasalo, A. 2022. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555> [viitattu 10.3.2025].

Suomen lukiolaisten liitto ry s.a. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.8.2023. Saatavissa: <https://lukio.fi/lukiolaisopas/hyvinvointi/> [viitattu 10.3.2025].

Tietoarkisto s.a. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [viitattu 7.2.2025].

Tilastotietoa mielenterveydestä s.a. MIELI Suomen Mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.3.2025. Saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> [viitattu 11.4.2025].

Tuina, I. 2019. Psykkistä hyvinvointia luonnossa liikkumalla? : lukiolaisten luontoliikunta-aktiivisuus, psyykinen hyvinvointi ja kokemukset opintojen kuormittavuudesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/270ae459-65bd-4a0f-8cc6-48d990b68f34/download> [viitattu 10.3.2025].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Ensimmäinen painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 26.3.2025].

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347> [viitattu 10.3.2025].

U.S. Centers for Disease Control and Prevention s.a. About Mental Health. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.cdc.gov/mentalhealth/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm [viitattu 10.3.2025].

UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.4.2025. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 11.4.2025].

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä : ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227174?sid=4916057076> [viitattu 27.1.2025].

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227023?sid=4627063911> [viitattu 27.1.2025].

World Health Organization. 2022. Mental health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [viitattu 10.3.2025].

Yleistä mielenterveyden häiriöistä s.a. MIELI Suomen Mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/> [viitattu 10.3.2025].

Ympäristö ja luonto s.a. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto> [viitattu 10.3.2025].

LIITTEET

Liite 1

Etelä-Karjalan alueen lukiolaisten kolmannen vuosikurssin luontoliikuntakysely

Hei! Olemme Tapio Ellonen ja Väinö Järvinen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:sta. Opiskelemme kolmatta vuotta liikunnanohjaaja (AMK)- tutkintoa. Teemme opinnäytetyötä liittyen lukiolaisten kokemuksiin mielenterveydestä ja sen yhteydestä luontoon ja luontoliikuntaan. Teetämme kyselytutkimuksen Webropol- sivuston avulla yhteistyössä toimeksiantajamme EKLU Ry:n kanssa. Kysely on suunnattu Lappeenrannan Kimpisen- ja Savitaipaleen lukion, sekä Imatran lukion kolmannen vuosikurssin täysi-ikäisille oppilaille. Kysely toteutetaan täysin anonyymisti. Pidämme kyselyn auki tammikuun alkupuolelle saakka ja toivoisimme, että voisitte jakaa kyselyä oppilailenne kyselyn aukioloajan.

Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/6364E38EEF664335>

Terveisin
Tapio Ellonen & Väinö Järvinen

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä alueellista dataa lukiolaisten kokemuksista luontoliikuntaan ja mielenterveyteen liittyen. Erityisesti tutkimuksessamme keskitymme siihen, onko luontoliikunnalla vaikutuksia ahdistuksen tai masennuksen kokemisessa ja niiden ehkäisemisessä. Toivomme, että vastaat kyselyyn riippumatta siitä, paljonko harrastat luontoliikuntaa.


Tutkimus toteutetaan toimeksiantajamme EKLU Ry:n kanssa.

Kiitos etukäteen vastauksista!

Terveisin Tapio Ellonen & Väinö Järvinen



Etelä-Karjalan alueen lukiolaisten kolmannen vuosikurssin luontoliikuntakysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä alueellista dataa lukiolaisten kokemuksista luontoliikuntaan ja mielenterveyteen liittyen. Erityisesti tutkimuksessamme keskitymme siihen, onko luontoliikunnalla vaikutuksia ahdistuksen tai masennuksen kokemisessa ja niiden ehkäisemisessä. Toivomme, että vastaat kyselyyn riippumatta siitä, paljonko harrastat luontoliikuntaa.

Tutkimus toteutetaan toimeksiantajamme EKLU Ry:n kanssa.

Kiitos etukäteen vastauksista!
Terveisin Tapio Ellonen & Väinö Järvinen

Tutustu alla oleviin linkkeihin kyselyyn liittyvistä suostumuksista.

[Tutkimustiedote](#)


[Tietosuojaseloste](#)

1. Suostun kyselyyn vastaamiseen *

Kyllä

Seuraava

20% Valmis

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Ohjeet kyselyn vastaamiseen

Etene järjestyksessä vastaamalla yhteen kysymykseen kerrallaan. Vastaa kyselyyn mahdollisimman todenmukaisesti. Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, on viimeisen sivun alalaidassa kohta "Lähetä", jota painamalla olet lähettänyt vastaukset.

Taustatiedot

2. Sukupuoli


- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

3. Missä lukiossa opiskelet?

Edellinen

Seuraava

40% Valmis

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luontoliikunta ja sen hyödyntäminen

Luonto määritetään siten, minkä ihminen pystyy itse ympärillään havaitsemaan. Siihen sisältyy enemmän tai vähemmän rakennettu ja luonnonvarainen ympäristö. Luonto on siis yksilökohtainen kokemus.

Luontoliikunta on ulkoilua tai luonnon virkistyskäyttöä.

4. Kuinka paljon liikut luonnossa viikon aikana? (Tunteina)


5. Mitä luontoliikunnan muotoja harrastat tai hyödynnät omassa elämässäsi?

6. Millaiseksi kuvailisit Etelä-Karjalan luontoliikuntamahdollisuudet? Millaisia luontoliikuntamahdollisuuksia voisi olla lisää tai mitä olemassa olevista paikoista hyödynnät arjessasi?

Edellinen

Seuraava

60% Valmis

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Mielenterveys yhteydessä luontoliikuntaan

Diagnoosilla tarkoitetaan lääkärin tekemää johtopäätöstä selkeään sairauteen.

Mielenterveyden ongelmalla tarkoitetaan mielenterveyden horjumista, jota voi ilmetä normaalissa arjessa ja se ei ole pitkäkestoista.

7. Onko sinulle diagnosoitu ahdistuneisuutta tai masennusta?

8. Entä oletko kokenut mielenterveydellisiä ongelmia? Millaisia? Miten ne ilmenivät?


9. Oletko tietoisesti käyttänyt lukion aikana luontoliikuntaa keinona helpottaa stressiä, masennusta tai ahdistusta? Miten olet tätä toteuttanut?

10. Koetko muutoksia mielialassasi ennen ja jälkeen luonnossa liikkumisen? Millaisia?

Edellinen

Seuraava

80% Valmis

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Luontoliikunnan yhteys opintoihin

11. Kerro, kuinka suurena osana luontoliikunta on elämässäsi?

12. Tarjoaako lukiosi mahdollisuuksia harrastaa luontoliikuntaa (mitä mahdollisuuksia) ja oletko hyödyntänyt niitä?

Edellinen

Lähetä

100% Valmis



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

1(1)

Pvm

26.11.2024

TUTKIMUSTIEDOTE**Luontoliikunnan vaikutukset mielenterveyteen lukiolaisilla Etelä-Karjalan alueella****Tutkimuksen tekijät**

Tapio Ellonen ja Väinö Järvinen, Liikunnanohjaaja (AMK) opiskelijat
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinnan kampus, Savonniemenkatu 6,
57100 Savonlinna
Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Tapio Ellonen, Puh. +358 451363755, dtael001@edu.xamk.fi

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Etelä-Karjalan lukiolaisten kolmannen vuosikurssin kokemuksia siitä, miten luontoliikunta vaikuttaa heidän mielenterveyteensä. Sovit tutkimukseen, jos opiskelet lukiossa kolmannella vuosikurssilla Etelä-Karjalan alueella ja olet täysi-ikäinen.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä tutkimuksesta, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Lopputuotoksena syntyy opinnäytetyö, jossa kaikki on kaikki tarvittava tutkimuksesta saatu tieto.

Tutkittavan oikeudet**Henkilötietojen käsittelyperuste: Tutkittavan suostumus**

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuojasetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen)

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (ei koske täysin manuaalista henkilötietojen käsittelyä)

Henkilötietojen käsittelyperuste: Käsittely on tarpeen yleistä etua koskevan tieteellisen tutkimuksen suorittamiseksi

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus vastustaa henkilötietojen käsittelyä

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 68, 50101 Mikkeli / Patteristonkatu 3 D

Puh: 040 655 0555 / kirjaamo@xamk.fi

Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

1

Tietosuojailmoitus sovellettavaksi opiskelijoiden opinnäytetöihin

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuojasetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetöihin liittyvään tutkimukseen.

Tämä tietosuojailmoitus kuvaa, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Opinnäytetöihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit myös halutessasi keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen käsitellä henkilötietojasi, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan **anonymisoida** käyttää osana tutkimusaineistoa.

1. Opinnäytetöiden rekisterinpitäjä

Tapio Ellonen & Väinö Järvinen
tjael001@edu.xamk.fi
+358 45 136 3755

2. Opinnäytetöiden aihe, kesto ja suorittajat

Aiheenamme opinnäytetyössä on luontoliikunnan vaikutukset mielenterveyteen lukiolaisilla Etelä-Karjalan alueella.

Teetämme kvalitatiivisen eli laadullisen kyselytutkimuksen ja analyysin EKLU Ry:n kautta muutamalle Etelä-Karjalan alueella sijaitsevalle lukiolle ja heidän toisen vuosikurssin opiskelijoille. Työmme tavoitteena on lisätä tietoutta luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen. Lisäksi pyrimme tuottamaan alueellista dataa, jota voimme verrata vastaaviin tutkimuksiin. Haluamme selvittää lukiolaisten suhdetta luontoon, sekä sen vaikutusta mielenterveyteen ja kuormittuneisuuteen.

Opinnäytetyö toteutetaan vuosien 2024–2025 aikana. Opinnäytetöiden toteuttaa liikunnanohjaaja (AMK) opiskelijat Tapio Ellonen & Väinö Järvinen.

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Keräämme henkilötietoja ainoastaan missä koulussa opiskelet, sukupuolen, sekä mahdollisen diagnoosin mielenterveyteen liittyen. Näillä tiedoilla pystymme tekemään vertailua vastausten välillä ja tuottamaan sitä kautta enemmän tietoa.

TIETOSUOJAILMOITUS



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

3

Yhteishenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on: Tapio Ellonen +358 45 136 3755

- Suostumuksen peruuttaminen (tietosuojasetuksen 7 artikla)
Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettua käsittelyä lainmukaisuuteen.
- Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuojasetuksen 15 artikla)
Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.
- Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuojasetuksen 16 artikla)
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.
- Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuojasetuksen 17 artikla)
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.
- Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuojasetuksen 18 artikla)
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.
- Vastustamisoikeus (tietosuojasetuksen 21 artikla)
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen
Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuojasetuksessa ja Suomen tietosuojalain säätelemillä perusteilla siitä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus
Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojasetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

12. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaavaan saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

TIETOSUOJAILMOITUS



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

2

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella: tutkittavan suostumus

5. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Missä koulussa opiskelet tätä tietoa voimme verrata muiden alueen lukioiden oppilaiden antamiin vastauksiin, jota kautta voimme tehdä alueellista vertailua.

Sukupuoli: tietämällä vastaajan sukupuolen pystymme tekemään vertailua vastausten kesken ja tehdä sitä kautta havaintoja, onko sukupuolen välillä eroja.

Mahdollinen mielenterveyden diagnoosi: tämän avulla saamme tutkittua alueen lukiolaisten mielenterveyden tilaa. Tarvitsemalla mulla kyselyn kysymyksiin vastauksia pystymme vertailla, onko luontoliikunta ollut vaikuttava tekijä niiden hoidossa/lievittämisessä.

6. Mista lahteista tietoni kerätään?

Henkilötiedot keräämme kyselylomakkeen avulla, jonka teetämme **Webropolissa**.

7. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille.

8. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä

Xamkissa käytetään tallennustilana Microsoft pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft käsittelee pääsääntöisesti tietoja EU/ETA-alueella ja alueellissa tietokeskuksissa. Microsoft on sitoutunut toimimaan EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaisesti. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

9. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetöiden julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

10. Miten henkilötietoni suojataan?

Henkilötiedot ovat sähköisessä muodossa käyttäjätunnuksen ja salasanan takana.

11. Miten voin käyttää tietosuojasetuksen mukaisia oikeuksiani?

TIETOSUOJAILMOITUS



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

4