

NUORTEN LIIKUNTARIIPPUUUS TYTTÖJEN KESKUUDESSA

”Nuori voi tulla liikuntariippuvaiseksi sen takia, että haluaa kohentaa kuntoa, ja haluaa hyvän kropan.”

Kirsi Vainikainen

Kasvatustiede

Pro gradu

Kevät 2010

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän Yliopisto

TIIVISTELMÄ

Vainikainen, K. 2010. *"Nuori voi tulla liikuntariippuvaiseksi sen takia, että haluaa kohentaa kuntoa, ja haluaa hyvän kropan."* Nuorten liikuntariippuvuus tyttöjen keskuudessa. Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu- tutkielma, 107 s.

Tutkielmassa tarkastellaan nuorten kokemuksia ja käsityksiä liikuntariippuvuudesta. Tutkimusaineistona käytettiin 6.-luokkalaisilta (n= 21), 9.-luokkalaisilta (n=17) ja lukio-
laisilta (n=15) tytöiltä kerättyjä kirjoitelmia sekä neljän 9.-luokkalaisen ja viiden lukio-
laisen teemahaasteluja. Tutkimukseni lähestymistapa on laadullinen ja aineistoja
käsitellään aineistolähtöisesti teemoittelun kautta tuntemaan liikuntariippuvuuden
keskeisiä piirteitä vastaajien kokemuksista ja käsityksistä. Tutkimukseen osallistu-
neiden nuorten vastauksia peilataan lähdekirjallisuuteen ja niistä etsitään yhtäläi-
syyksiä ja eroja sekä tutkimusryhmieni välille että ulkomaalaisiin tutkimustuloksiin.

Tutkimuksessa ilmeni osittain samoja käsityksiä liikuntariippuvuudesta aikaisempiin
tutkimuksiin ja kirjallisuuteen nähden. Liikuntariippuvuutta pidettiin pakonomaisena
toimintana, mihin liittyi tarve liikkua päivittäin. Liikuntariippuvuus nähtiin etupäässä
negatiivisena asiana, joka yhdistettiin syömishäiriöihin. Oppilasryhmien vastaukset
erosivat toisistaan erityisesti siinä, että 6.-luokkalaiset pitivät liikuntariippuvuutta hy-
vänä asiana kunnon kohottamisen kannalta, kun taas vanhemmat oppilaat kertoivat
nuorten liikuntariippuvuuden johtuvan laihduttamiseen liittyvänä liikkumisena sekä
kontrollin tunteesta omasta itsestään. Nuorten mielestä yhteiskunta asettaa paineita
erityisesti nuorille tytöille ulkonäöstä, mikä voi johtaa liikuntariippuvuuteen. Oppilai-
den vastauksissa korostuivat myös liikuntariippuvuuden fyysiset, psyykkiset ja sosi-
aaliset oireet, jotka seurasivat liikkumattomuudesta tai liiasta liikkumisesta.

Avainsanat: riippuvuus, liikuntariippuvuus, fyysinen riippuvuus, psyykinen riippu-
vuus, sosiaalinen riippuvuus, nuoret

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2. RIIPPUVAISEKSI RIIPPUVUUDESTA.....	7
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	16
2.2 Tutkimusmenetelmät.....	18
2.3 Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkittavat.....	21
2.4 Aineiston käsittely	22
2.5 Tutkimuksen luotettavuus	24
3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA SEN MERKITYS NUORELLE	27
3.1 Nuorten liikunnan harrastaminen.....	27
3.2 Liikunnan merkitys nuorelle	32
4 RIIPPUVUUS JA LIIKUNTA	37
4.1 Nuorten käsityksiä liikuntariippuvuudesta	37
4.2 Liikuntariippuvuuden muodot	41
5 FYYSINEN LIIKUNTARIIPPUVUUS	49
6 PSYYKKINEN LIIKUNTARIIPPUVUUS.....	56
7 SOSIAALINEN LIIKUNTARIIPPUVUUS	67
8 LIIKUNTARIIPPUVUUDEN VÄLTÄMISEN JA IRTAUTUMISEN KEINOJA	74
9 POHDINTA.....	79
9.1 Tutkimustulosten tarkastelua	80
9.2 Tutkimuksen luotettavuus	88

9.3 Tulosten soveltaminen.....	91
LÄHTEET	93
LIITTEET.....	1
LIITE 1: Haastattelurunko	1
LIITE 2: Kirje 9.-luokkalaisille ja lukiolaisille	1
KUVIOT JA TAULUKOT	
KUVIO1: Teoreettinen viitekehys.....	17
KUVIO 2: Liikuntapiirakkamalli.....	32
KUVIO 3: Liikunnan merkitykset nuorten kirjoitelmista.....	34
KUVIO 4: Liikunnan merkitykset nuorten haastatteluista.....	35
KUVIO 5: Liikuntariippuvuuden syyt.....	42
KUVIO 6: Liikuntariippuvuuden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen luonne.....	51
KUVIO 7: Koko tutkimuksen kehys.....	80
TAULUKKO 8: Liikuntariippuvuuden fyysiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset muodot.....	83

1 JOHDANTO

Liikunnan tarpeellisuus ja hyödyllisyys nousevat usein nykypäivinä esille. Säännöllinen liikkuminen on erittäin tärkeä asia, jotta terveys säilyisi pidempään ja jaksettaisiin työskennellä. Lisäksi liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykselle ovat kiistattomat. Osalle raja normaalin liikunta-annoksen ja liiallisen liikkumisen välillä ei kuitenkaan erotu ja tämän vuoksi he saattavat huomaamatta ajautua liikuntariippuvuuteen. Erityisesti nuoret ovat riskiryhmä liikuntariippuvuudelle, koska heillä ei ole tarpeeksi tietoa liikuntariippuvuudesta ja riippuvuuden kehittymisestä, eikä oman kehon tuntemus ole vielä hallussa.

Pakonomaisesta liikkumisesta lasten ja nuorten parissa on tehty vain muutama opinnäytetasoinen tutkimus (ks. Laine 2008, Muurinen 2009). Tähän on saattanut vaikuttaa se, että liikuntariippuvaiseksi tuleminen on oletettu edellyttävän erittäin pitkää aikaa, mikä nuoren osalta ei voi vielä tulla kysymykseen. Liikuntariippuvuutta on tutkittu eniten urheilua harrastavilla aikuisilla (ks. esim. Pierce, Rohaly & Fritchley 1997; Huttunen 2001; Hamer & Karageorghis 2007), vaikka se voi myös kehittyä tavallisille liikunnan parissa harrastaville. Tarkoitukseni on selvittää lapsen ja nuoren liikuntariippuvuutta ja siihen johtavia ja vaikuttavia tekijöitä sekä sen ilmenemismuotoja arkielämässä. Samalla on syytä kartoittaa keinoja riippuvuudesta eroon pääsemiseksi ja sen kehittymisen ennaltaehkäisemiseksi.

Erityisesti kasvattajien kuten opettajien, vanhempien, liikuntaseurojen vetäjien ja urheiluvalmentajien sekä kouluterveydenhuollon asiantuntijoiden tulisi saada tietoa tästä ongelmasta. Heidän tulisi luoda terveellinen liikuntamalli omille lapsille, oppilaille tai valmennettaville, riippumatta siitä harjoitetaanko liikuntaa kuntoilumuotona vai kilpaurheiluna. Kasvattajien tulisi myös hyvissä ajoin huomata liikuntariippuvuuden merkit ja aloittaa ennaltaehkäisevä työ.

Itselläni on kokemuksia ja käsityksiä liikuntariippuvuudesta. Liikunta tuottaa minulle paljon hyvää oloa ja jollen sitä pääse päivän aikana harjoittamaan, päässäni hakkaavat liikuntakuviot ja tulee paha ja jopa suuttunut olotila itseäni kohtaan. Liikunta kuuluu suureksi osaksi elämäni. Pystyn kuitenkin tiedostamaan nykyään oman riippu-

vaisuuteni ja olemaan ns. "olo-Kirsi", joka saa levätä ja jonka ei tarvitse jatkuvasti urheilla.

Tutkimukseni rajasin koskemaan ainoastaan tyttöjä, koska tytöillä huolet liikapainosta ovat huomattavasti suuremmat kuin pojilla. Useat tutkimukset (Zmijewski & Howard 2003; Weik & Hale 2009) ovat myös todenneet naisilla liikuntariippuvuuden olevan enemmän yhteydessä laihduttamiseen ja syömishäiriöihin kuin vastaavasti miehillä. Lisäksi halusin saada tyttöjen äänen kuuluviin tässä, melko arkaluontoisessa asiassa. Näin myös tutkimuksestani ei tullut liian laaja. Tutkimusjoukkoni sisälsi kaksikymmentäyksi (21) kuudesluokkalaista, seitsemäntoista (17) yhdeksäsluokkalaista ja viisitoista (15) lukiolaista tyttöä. Oppilaiden kirjoittivat kirjoitelman aiheesta: Nuorten liikuntariippuvuus. Oppilaiden kirjoitusten pohjalta yritän selvittää, mitä oppilaat tietävät liikuntariippuvuudesta ja millaisia mahdollisia henkilökohtaisia tarinoita kirjoitelmista ilmenee. Lisäksi haastattelin teemasta neljää yhdeksäsluokkalaista ja viittä lukiolaista. Tutkimukseni ei kartoita varsinaisesti niin sanottua hyötyliikuntaa eli esimerkiksi koulumatkoja vaan liikuntaharrastuksien kautta saatua mahdollista riippuvuutta.

Tutkielmani alussa määrittelen riippuvuuden käsitettä ja miten riippuvuus kehittyy. Tulosluvuissa 4- 8 tarkastelen liikuntariippuvuutta saamieni tulosten ja aiemman teorian vuoropuheluna.

2. RIIPPUVAISEKSI RIIPPUVUUDESTA

Riippuvuus eli addiktio. Riippuvuus on suhdekäsite, jossa ihminen on riippuvainen esimerkiksi ”shoppailemisesta”, rahapeleistä pelaamisesta tai vaikkapa ihmissuhteista. Riippuvuudella on tarkoitettu WHO:n eli YK:n alaisen maailman terveysjärjestön määritelmässä huumeiden käytössä pysyvää tai kausittaista myrkytystä, johon ihmisellä on ylikäymätön halu tai tarve. Nykyään arkipuheessa riippuvuudella eli addiktiolla tarkoitetaan monia asioita. Ihmiset voivat esimerkiksi olla riippuvaisia ruuasta, tupakoinnista, ostoksista, läheisistään, työstä, uskonnosta tai liikunnasta. Ihmisillä on tällöin voimakas tarve saada nautintoa ja hyvää oloa. Kaikki addiktiot vaikuttavat samalla tavoin, olipa henkilö riippuvainen aineista, ihmisistä tai toiminnoista. Himopeluri saa nautintoa pelatessaan kun taas juoksija juoksemisesta, jolloin endorfiinit eli aivojen välittäjäaineet tuottavat mielihyvää. Riippuvuus on siis pyrkimystä tyydytyksen tilaan. Addiktion tavoittelu on pakonomaista ja kyltymätöntä, jolloin kylläisyyttä ei kuitenkaan tule vaan esimerkiksi peluri jatkaa pelaamista, koska voittoja ei omasta mielestä ole tarpeeksi. Ihminen on addiktion vallassa, kun hän hakee lohtua kokemuksesta siinä määrin, että saattaa äärimmäisissä tapauksissa jättää elämästään muut tärkeät asiat pois. Riippuvuusongelmat ilmenevät pitemmän ajanjakson kuluessa vähemmän vakavasta vakavampaan päin. (Koivunen 1997, 14; Peele 2004, 24–25.)

West (2006,174–175) näkee riippuvuuden olevan ennemminkin yleinen oire kuin tietty sairaus. Hänen mielestään motivaatiojärjestelmä on sisäisten voimien järjestelmä, joka jatkuvasti energisoi ja suuntaa käyttäytymistämme. Siihen sisältyvät muun muassa impulsiiviset voimat, motiivit, arviointi, tietoiset uskomukset oikeasta ja väärästä sekä tietoiset suunnitelmat omasta tekemisestään. Riippuvaiseksi voi ainakin periaatteessa tulla mistä tahansa, johon Heikkilä myös (1995, 9) yhtyy. Riippuvuus voi hänen mukaansa kehittyä toimintaan tai aineeseen, josta vähitellen muodostuu pakkomielelle. Riippuvuudessa sisäinen pakko hallitsee yksilön elämää, jolloin ihminen saattaa olla täysin voimaton riippuvuutensa suhteen. (Heikkilä 1995, 9-10.)

Riippuvuuden tunnusmerkkejä ovat Ahtialan ja Ruohosen (1998, 145) ja Heikkilän (1995) määrittelyssä esille tullut voimakas sisäinen pakko toimia tietyllä tavalla sekä läheisten ihmissuhteiden laiminlyöminen. Tällöin ihmisellä heikentyy kyky huolehtia itsestään, hallita käyttäytymistään ja tehdä omia valintojaan. Riippuvuuden kohde on psyykkinen tila, jota eri aineilla tai asioilla tavoitellaan ”fiiliksen” löytämiseksi. Näitä fiiliksiä voivat olla esimerkiksi itsetunnon nousu, rentous, todellisuudesta pakeneminen, itsestä pakeneminen, jännitys, läheisyys tai jaksaminen. Riippuvuuden avulla ihminen saa välitöntä tyydytystä, jolloin voidaan siirtyä nopeasti ja helposti tunnetilasta toiseen. Se voi myös mahdollistaa pikaisen eron ikävistä tuntemuksista. Erityisesti riippuvuuden alkuvaiheessa siirtyminen miellyttävään tunnetilaan on tärkeää kun taas myöhemmin tärkeäksi muodostuu epämiellyttävien tunnetilojen välttäminen. Riippuvuus on puuttuvien asioiden korvike tai selviytymiskeino ongelmatilanteissa. Toisaalta riippuvuus voi olla tärkeä osa normaalia ja tervettä elämää. Voimme olla mielestäni hyvällä tavalla riippuvaisia esimerkiksi perheenjäsenistämme.

Peelen (2004) mukaan riippuvuuksiin turvaututaan, jotta saataisiin myönteisiä elämyksiä kuten esimerkiksi rentoutumista ja hauskanpitoa tai jotta vältettäisiin kielteisiä tunteita kuten ahdistusta, masennusta, ikävystymistä tai itseinhoa. Yksi yleisimmistä syistä riippuvuuksiin on ihmisillä oleva paha olo. Addiktioiden on todettu myös liittyvän useimmiten ihmissuhdeongelmiin joko läheisyyden tai kumppanuuden puutteeseen tai niiden etsimiseen. Tällöin niihin turvaututaan todennäköisemmin ihmisen ollessa yksinäinen ja ikävissään. Yksinäisyyttä voidaan kompensoida monenlaisella liioittelulla kuten esimerkiksi alkoholilla, ”shoppailulla”, liikkumisella tai vaikkapa syömisellä. Yksinoloa välttääkseen ihminen voi ajautua tuhoisaan käyttäytymiseen. (Peele 2004, 96,142.)

Yhdysvaltalaiset, yleiset tautiluokitusjärjestelmät (International Statistical of Diseases and Related Health Problem (ICD-10) ja riippuvuusoireyhtymää(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) tarkastelevat tilastot ovat määritelleet diagnostiset kriteerit riippuvuudelle. Nämä kriteerit sisältävät psykologisia toimintahäiriöitä kuten esimerkiksi vahvan halun tai pakkomielleen tehdä riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa. Ongelmia saattaa ilmetä kontrollin ylläpitämisessä tai toiminnan jat-

kamisessa harmillisista seurauksista huolimatta. Lisäksi muita aktiviteetteja laiminlyödään riippuvuuden takia. Riippuvuusoireyhtymän DSM IV- diagnoosin mukaan riippuvuus ilmenee haitallisena, jos seuraavista asioista kolme tai useampi on viimeisten kahdentoista kuukauden aikana esiintynyt henkilöllä kuukauden ajan tai toistuvasti jaksojen ollessa kuukautta lyhyempiä: 1) ihmisellä on voimakasta himoa tai pakonomaista halua ottaa riippuvuutta aiheuttavaa ainetta tai tehdä riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa. 2) ihmisellä on heikentynyt kyky hallita riippuvuutta tuottavan asian aloittamista, määrää tai lopettamista. 3) vieroitusoireet esiintyvät kun riippuvuutta aiheuttava asia loppuu tai vähenee. 4) yksilön sietokyky kasvaa riippuvuuden jatkuessa, jolloin entinen annos tuottaa vain heikomman vaikutuksen. Tästä seuraa annoksen koon suurentaminen päihtymyksen tai entisen vaikutuksen saamiseksi. 5) riippuvuudesta tulee ihmiselle elämänsä keskeinen asia. 6) riippuvuus jatkuu sen aiheuttamista haitoista huolimatta, joista yksilö on tietoinen tai joista hänen oletetaan olevan tietoinen. (Hyman, Malenka, Nestler 2006; Koski-Jännes 1998, 29.)

Riippuvuusproblematiikasta tehtyjä tutkimuksia on vain vähän ja ne keskittyvät pääasiassa alkoholi-, huume-, peli- ja läheisriippuvuuksien sekä syömishäiriöiden tutkimiseen. (esim. Hyttinen 1990; Pertunkari 1994; Auvinen 1994; Mielonen & Tiittanen 1999; Seppänen 1994.) Tutkimustulokset ovat osoittaneet sen, että erityyppisten riippuvuuksien taustoista löytyy hyvinkin samankaltaisia syy-yhteyksiä ja lisäksi niihin voi liittyä samanaikaisesti myös toisia riippuvuuksia (Mielonen & Tiittanen 1999, 53–55).

Liikuntariippuvuus, nuori ja naisnäkökulma. Liikuntariippuvuuden määrittely ei ole Bergerin, Pargmanin ja Weinbergin (2007, 321) mukaan yksiselitteistä tai helppoa, sillä ihminen voi liikkua hyvinkin aktiivisesti ja säännöllisesti ilman negatiivista riippuvuutta liikuntaan. Moni säännöllisesti liikuntaa harrastava voi myös sanoa olevansa riippuvainen liikunnan harrastamisesta. De La Torre (1995) onkin kuvannut intensiivistä harjoittelua kolmen erilaisen harjoitusprofiilin avulla. Ensinnäkin terveen neuroottisuuden omaava henkilö harjoittelee säännöllisesti ja hänellä on ominaista saada suorittaa loppuun tekeminen. Pakonomainen liikkuja kehittää puolestaan hallinnan tunnetta elämästään. Viimeisenä profiilina de la Torre määrittelee liikuntariippuvaisen

henkilön, jonka treenaaminen itsessään kontrolloi ja dominoi hänen yksilöllistä elämänsä.

Tyypillinen liikunnasta riippuvainen on Bergerin ym. (2007, 323) mukaan henkilö, joka on aloittanut liikunnan harrastamisen terveydellisistä syistä kuten esimerkiksi painon pudotuksen vuoksi tai kehittäessään fyysistä suorituskykyään. Vähitellen harjoittelusta tulee osa elämää, koska se kohentaa hurjasti yksilön itsetuntoa. Treenikerrat kehittävät kontrollin tunnetta omasta ruumiistaan. Tämä kontrollin tunne omasta kehosta usein leviää kontrollin tunteeksi myös suuresta osasta omaa elämää, mikä taas edistää usein itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihinsä. (Berger ym. 2007, 323.) Eri-tyisesti nuoret etsivät vielä itseään ja ovat epävarmoja omasta ulkonäöstään. He ovatkin tämän vuoksi riskiryhmä sairastumaan syömishäiriöihin tai ajautuessaan liikuntariippuvuuteen.

Nuori tarkkailee paljon kehoaan joutuessaan sopeutumaan sen muuttumiseen ja muutoksen mukana tuomiin ympäristön reaktioihin. Vartalon muoto ja paino ovat nuorelle todella merkityksellisiä asioita. WHO- Koululaistutkimuksen tuloksissa huolet liikapainosta ovat työillä huomattavasti yleisempiä kuin pojilla. (Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006, 72.) Yhdysvaltaistutkimuksen mukaan media esineellistää naiset ja saa näin tytöt tuntemaan häpeää vartalostaan ja toivomaan itselleen entistä hoikempaa olemusta. Media on myös alkanut esineellistää miehiä, mikä on saattanut edistää poikien halua muuttua atleettisemmiksi. (Murnen, Smolak, Mills & Good 2003.)

Liikuntariippuvuutta tutkiessani tutkittava joukkoni koostuu pelkästään tytöistä ja tämän vuoksi on hieman aihetta käsitellä myös sukupuolikysymystä riippuvuuden kehitymisessä. Sukupuoliroolilla on vaikutusta riippuvuuden syntymisessä. Naisellisen sukupuoliroolin myönteisiä puolia ovat toisten tarpeiden ymmärtäminen ja kyky tuntenomaiseen läheisyyteen. Ulkonäkö on tavalla tai toisella naiselle keskeinen asia. Hän saattaa pyrkiä ratkaisemaan elämäänsä ja itsetuntoon liittyviä asioita ulkonäkönsä avulla. (Junkkari 1994, 45–46.) Riippuvuutta kotitöiden tekemiseen on naisen kulttuurisena roolina aina pidetty itsestänselvyytenä. Auvisen (1994) tutkimuksessa mukana olleet naiset ovat kuvanneet omien äitiensä arkipäivää taloudellisesti riippuvana elämäntapana. Naisten riippuvuusongelmiin johtaneita syitä on löydetty muun muas-

sa ongelmallisesta sukupuoliroolista tai patologisesta sukupuolisesta samaistumisesta. Tosin naisten elämä on muuttumassa koko ajan itsenäisemmäksi muutoksien tapahtuessa kuitenkin hitaasti. (Auvinen 1994, 84; Hyttinen 1990, 53.) Auvinen (1994, 84) kuitenkin uskoo, että naisten kulttuuriseen rooliin kuuluu itsestäänselvytenä ja jopa hyvyytenä riippuvuus.

Röngän (1999) tutkimuksessa sosiaalisen selviytymisen ongelmien kasautuminen eli syrjäytyminen on yleisempää naisilla kuin miehillä ja siksi naiset sortuvat riippuvuuksiin. Naisilla erityisesti lapsuusiän sosiaalinen ahdistuneisuus on yhteydessä ongelmien kasautumiseen. Lisäksi aikuisiän kokemuksilla kuten esimerkiksi parisuhdeongelmilla tai työttömyydellä on yhteyttä riippuvuuden syntymisessä. (Rönkä 1999, 181–184.)

Bamberin, Cockerillin, Rodgersin ja Carrollin (2000) tutkimuksessa selvitettiin naisten liikuntariippuvuutta, jossa naiset jaoteltiin neljään eri ryhmään heidän itsestä kertomansa ja käyttäytymisensä perusteella. Ensimmäinen ryhmä koostui ensimmäisen asteen liikuntariippuvuudesta, jossa naisilla ei ollut liikuntariippuvaisia asenteita tai liikuntariippuvaista käyttäytymistä. Lisäksi heillä ei ollut todettu oireita syömishäiriöistä. Ensimmäisen asteen liikuntariippuvuus oli suurelta osin huomaamatonta, terveellistä kontrollointia omasta liikkumisesta ja syömisestä. Toinen ryhmä koostui syömishäiriöistä kärsivistä naisista. Heille liikunta oli painon pudottamisen sekä kontrolloimisen keino.

Kolmannella ryhmällä, toisen asteen liikuntariippuvaisilla ilmeni syömishäiriöitä pakonomaisen liikkumisen ohella. Heillä paljastui hyvinkin korkealla tasolla olevaa neuroottisuutta, luontaista addiktiivisuutta ja impulsiivisuutta sekä matalampaa itsetuntoa kuin ensimmäisen asteen liikuntariippuvaisilla. Lisäksi heillä oli suurempi huolestumisen taso omasta vartalon muodosta ja painosta. Toisen asteen liikuntariippuvaisilla naisilla liikunta meni kaiken muun edelle ja heillä ilmeni myös vieroitusoireita kuten esimerkiksi syyllisyyttä omasta liikkumattomuudestaan. Viimeinen ryhmä koostui kontrolloijista, jotka pitivät tärkeimpinä syinä liikkumiseensa urheiluosuorituksen sijoituksia, liikunnasta nauttimista, kuntoilua ja sosiaalistumista kuin painon tai kehonmuodon kontrollointia. He myös pystyivät vähentämään urheilemistaan ilman merkittäviä vieroitusoireita. (Bamber ym. 2000.)

Liikunnan harrastamisen taustalla yhtenä motiivina voi juuri olla täydellisen vartalon saavuttaminen, koska liikuntaan liittyy voimakkaasti ruumiillisuus ja ruumiillinen mielihyvä. Liikunnan harrastamisen erittäin tärkeinä syinä tytöt kokevat kavereiden kanssa olemisen, terveyden parantamisen ja painonhallinnan. Pojilla liikunnan harrastamisen syitä ovat lihasvoiman lisääminen ja halu näyttää hyvältä. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2006, 83–84)

McCabe ja Ricciardelli (2004) tutkivat murrosikäisiä nuoria ja saivat myös samansuuntaisia tuloksia Vuoren (2006) kanssa siitä, että nuoret tavoittelevat sosiokulttuurimme ominaista mies- tai naisvartaloa. Murrosikäiset tytöt kokevat enemmän tyytymättömyyttä kehostaan kuin pojat, mitä tukee myös aikaisempi McCaben, Ricciardellin ja Banfieldin (2001) tutkimus. Poikien aikainen kehittyminen on paljolti yhteydessä oman kehon tyytyväisyyteen. He haluavat lisätä lihasmassaa urheilun ja ruokalisien avulla. Aikaisemmin kypsyneillä tytöillä on puolestaan korkeampi tyytymättömyyden taso omasta kehostaan ja siksi he omaavat toimintatapoja painon vähentämiseen, josta voi syntyä syömishäiriöitä ja liikuntariippuvuutta.

Zmijewskin ja Howardin (2003) ja Weikin ja Halen (2009) tutkimuksissa tuli ilmi myös vastaavia tuloksia naisten painon vähentämisestä urheilun avulla. Monet nuoret naiset urheilevat paljon useammin hallitakseen urheilun avulla painoaan kuin vastaavasti nuoret miehet. Usein syömishäiriöt ovat naisilla syynä urheilun paljouteen, mikä on myös merkittävä seikka syömishäiriöiden ja liikuntariippuvuuden yhteydestä. Naisilla pääsyyt liikkumiseen katsottiin olevan ahdistuksen ja masennuksen loitolla pitäminen, kun taas miehillä nämä asiat eivät olleet niin usein pääsyyinä liikkumisessa. Miesten liikkumiseen vaikuttivat enemmän sosiaaliset - ja terveyssyyt.

Eräänä naisten urheilemiseen painon pudottamisen syynä pidetään heidän vakiintuneita mallejaan fyysisesti viehättävistä ihmisistä. Tällaiseksi ihmiseksi nainenkin haluaa itsensä ja yrittää sen saavuttaa jopa sairastumalla syömishäiriöihin. Ne ovatkin yleisempiä naisilla kuin miehillä. Joskus pakonomainen pysyminen liikunnallisessa ruokavaliossa ja painon tarkkailu saattavat laukaista syömishäiriöille sairastumisen. Erityisesti murrosikäisillä tytöillä on suurin riski sairastua näihin. Lisäksi naiset luottavat enemmän kuin miehet vartalon kuvaansa määriteltäessä persoonallista arvokkuuttaan. (Berger ym. 2007, 336.)

Riippuvuuden kehittyminen ja riippuvuuskäyttäytyminen. Riippuvuuskäyttäytyminen alkaa yleensä nuoruusvuosina tai varhaisaikuisuudessa. Riippuvuuden syntyminen on todennäköisempää niillä ihmisillä, jotka kokevat elämässään haitallisia tapahtumia kuten esimerkiksi seurustelusuhteen päättymisen tai ulkonäöstä kiusatuksi tulemisen. Muutos riippumattomasta käytöksestä riippuvaan voi käydä hyvinkin nopeasti tai pikku hiljaa kehittyen. (West 2006, 25.)

Riippuvuuden kehittymiselle on olemassa useita erilaisia selityksiä, joilla kuitenkin on keskenään muutamia yhtäläisyyksiä. Ensiksi toimintaa ainoastaan kokeillaan ilman mitään erityistä aikomusta tehdä siitä säännöllistä. Yksilö on hyvin utelias ja peloton kokeilemaan, vaikka se voi johtaa vakaviin ja pysyviin haittoihin. Tämä pelottomuus johtuu siitä, että yksilö ei usko kokeilun johtavan ongelmiin tai ei välitä siitä. Alun perin toiminta ilmenee alhaisella tasolla, jossa se linkittyy tiettyihin tilanteisiin tai tiettyihin aikoihin. Riippuvainen henkilö onkin usein taipuvainen selittämään, että toiminta tuottaa hänelle nautintoa tai se palvelee jotakin tiettyä tarkoitusta. Vähitellen toiminnasta tulee yhä useammin toistuvaa, jolloin muut aktiviteetit saattavat väistyä elämästä riippuvaisen toiminnan tieltä. Ajan kuluessa toiminnasta nauttiminen saattaa muuttua, kun toimintaan sitoudutaan liikaa. Yksilö saattaa huomata toimintansa aiheuttavan hänelle myös muita ongelmia. Tällöin hän mahdollisesti yrittää harventaa riippuvuutta tuottavan toiminnan tekemistä tai lopettaa sen kokonaan. (West 2006, 25–26.)

Useammissa tapauksissa itsehillintä on riittämätön estämään lipsahdukset, jolloin yksilö repsahtaa takaisin hallitsemattomaan riippuvuuteensa. Ihminen saattaa huomata oman kyvyttömyytensä, mutta näkee olevansa liian heikko lopettamaan toimintaansa omin avuin. Tämän vuoksi ihminen hakee apua muualta. Ulkopuolisen avulla lopettamisen mahdollisuudet kasvavat. Mitä kauemmin ihminen pystyy kieltäytymään riippuvuudestaan, sitä suurempi todennäköisyys hänellä on päästä eroon siitä kokonaan. (West 2006, 26.)

Soinila (2003, 268) pitää mielihyvämekanismienherkistymistä tärkeimpänä addiktion selityksenä, jolloin koko ajan tahdotaan lisää ja enemmän riippuvuutta aiheutettavaa asiaa. Ahtialan ja Ruhosen (1998) tutkimuksen mukaan riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat puolestaan sosialisatio, vertaisryhmän painostus, aineiden saatavuus,

perinnölliset tekijät ja yksilön persoonallisuuden kehitysmahdollisuudet. (Ahtiala & Ruhonen 1998, 144.) Sen sijaan Peelen (2004) mukaan addiktiiviseen käyttäytymisen laukaisijana on useimmiten jokin kielteinen tapahtuma, mikä johtaa masennukseen, ahdistukseen tai vihaan. Näitä kielteisiä tilanteita tapahtuu aika ajoin kaikkien elämässä, mutta niiden ei tulisi johtaa vahingolliseen käyttäytymiseen. Riippuvuudesta pääsee vapaaksi, jos osaa käsitellä tunne-elämän kuohuja terveellisellä ja toimivalla tavalla. (Peele 2004, 143.)

Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy usein avointa tai peiteltyä syyllisyyttä. Riippuvuus tuottaa sekä tyydytystä että haittaa usein niin itselle kuin muille ja siksi sitä salataan tai sen kielteisiä seurauksia vähätellään. Ikävien asioiden torjumisella annetaan näin itselle lupa jatkaa tuhoisaa käyttäytymistä. Moni riippuvainen kuitenkin myöntää ongelmansa, vaikkei tiedä mitä pitäisi tehdä tilanteen muuttamiseksi ja ongelman voittamiseksi. Syyllisyyden aste vaihtelee paljolti riippuvuuden lajin mukaan. Esimerkiksi tupakoitsijat tai alkoholistit eivät yleensä tunne syyllisyyttä riippuvuudestaan. Bulimikot taas tuntevat voimakasta syyllisyyttä ja häpeää toiminnastaan ja pitävät sen siksi viimeiseen asti salassa. (Koski- Jännes 1998, 28–29.)

Vielä ei ole todettu, onko olemassa ihmisiä, joilla on tietynlainen riippuvainen persoonallisuus vai muotoutuuko persoonallisuus riippuvuuskäyttäytymisen myötä tietyn tyyppiseksi. Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy kuitenkin riippuvainen mieli. Joillakin addikteilla riippuvuuteen liittyy persoonallisuuden häiriöitä kun taas toisilla ei psyykkisiä ongelmia ole. (Ahtiala & Ruhonen 1998, 145–146.)

Riippuvuudet ovat jaoteltavissa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin riippuvuuksiin. Osa riippuvuuksista syntyy jo varhaislapsuudessa, osa murrosiän kriisien aikana sekä osa aikuisuudessa. Joillakin kyse voi vain olla pelkästä fyysisestä riippuvuudesta. Ahtialan ja Ruhosen (1998) mukaan ihminen kuitenkin itse määrittää oman riippuvuutensa tai riippumattomuutensa. Riippuvuusongelmia voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, jotka voidaan jaotella kolmeen pääjoukkoon. Biotieteet selvittävät riippuvuuden elimellisiä seurauksia, perinnöllistä alttiutta ja aivojen välittäjäaineissa esiintyviä yksilöllisiä eroja. Sosiaalitieteiden tarkoituksena on taas selvittää addiktiivi-

sen käyttäytymisen sosiaalista taustaa, kulttuuristen tekijöiden merkitystä ja sosiaalisia vaikutuksia. Psykologian tehtävänä on tutkia addiktion psyykkistä luonnetta ja kehitystä. (Ahtiala & Ruhonen 1998, 146.) Näihin fyysisiin-, psyykkisiin- ja sosiaalisiin riippuvuuksiin tulen paneutumaan enemmän luvuissa 5- 7.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Sen ensimmäinen vaihe koostuu nuorten tyttöjen (53 kpl), jotka ovat kuudesluokkalaisten, yhdeksäsluokkalaisten ja lukiolaisten, vapaaehtoisten kirjoitelmista aiheesta *Nuorten liikuntariippuvuus*. Kuudesluokkalaisten olin antanut otsikon lisäksi muutaman apukysymyksen helpottamaan kirjoittamista aiheesta. Näitä kysymyksiä olivat: *Miksi nuori tulee liikuntariippuvaiseksi? Miten liikuntariippuvuus ilmenee? / Millaista on olla liikuntariippuvainen? Mitä liikuntariippuvuudesta seuraa?* Keräsin nuorten kirjoitelmat syys-lokakuussa 2009. Tutkimuksen toinen osa koostuu viiden lukioikäisen ja neljän yhdeksäsluokkalaisten oppilaan haastatteluista, jotka toteutin loka-marraskuun 2009 aikana.

Tutkimuksen ensimmäisen osan aineistoanalyysin avulla muodostin aineistolähtöisesti neljä teemaluokkaa. Teemaluokat ovat seuraavat: *nuoren liikuntaharrastuksen merkitys nyt, liikuntariippuvuuden tunnusmerkkejä, liikunnan yhteys syömiseen ja liikuntaharrastuksen vaikutus muuhun arkeen*. Näiden pääteemojen alle muodostin myös muutamia alateemoja ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä, joiden tehtävä oli ohjata haastattelutilannetta. (Liite 1) Tutkimuksen toisessa osassa pyrin selvittämään haastattelun avulla tutkimuksen kohteena olevia nuorten käsityksiä ja kokemuksia liikuntariippuvuudesta peilaten niitä nuorten kirjoitelmista esiin nousseisiin teemoihin.

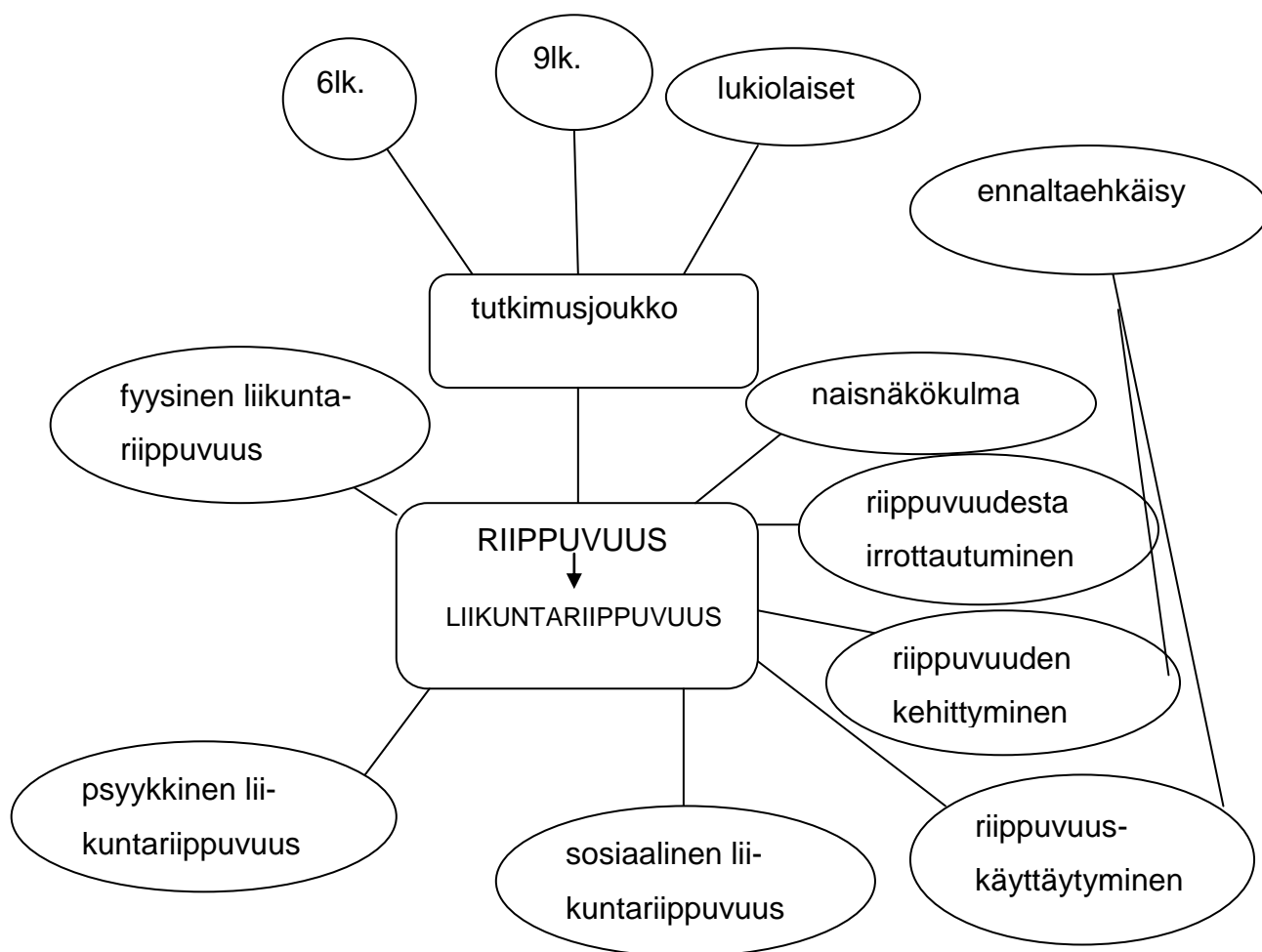
Nuorten liikuntariippuvuudesta ei ole juurikaan tehty tutkimuksia nuorten keskuudessa, joten etenen tutkimuksessani aineistosta esiin nousseiden teemojen pohjalta.

2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen ensimmäisessä osassa on tarkoituksena selvittää nuorten tyttöjen 6.-luokkalaisten, 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten kokemuksia ja käsityksiä liikuntariippuvuudesta. Tutkimusta ohjaa tutkimuksen teoreettinen viitekehys, jossa on esitetty tutkimuksen avainsanat. Nämä ovat esillä alla olevassa kuviossa (KUVIO 1).

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää:

1. Miten nuoret käsittävät liikuntariippuvuuden?
2. Miten nuoret kokevat liikuntariippuvuuden omassa elämässä?
 - 2.1 Millaisia kokemuksia nuorilla on liikuntariippuvuudesta?
 - 2.2 Miten nuoret kokevat liikuntariippuvuuden ilmenemismuodot?
 - 2.3 Miten nuoret kokevat liikuntariippuvuuden ennaltaehkäisyä?



KUVIO 1 Teoreettinen viitekehys

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 161.) Laadullisella tutkimuksella ei kuitenkaan pyritä saavuttamaan tilastollisia yleistyksiä vaan pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään jotakin tapahtumaa tai tiettyä toimintaa antamalla siitä teoreettisesti mielekäs tulkinta. (Eskola & Suoranta 2005, 61; Tuomi & Sarajärvi 2009. 85.) Tämä näkökulma näkyy tutkimuksessani siinä, että aineisto on kerätty ainoastaan Jyväskylässä yhdestä alakoulun luokasta, yhdestä yläkoulun luokasta ja yhdestä lukioyryhmästä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla on tärkeä merkitys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko on harkinnanvarainen ja perusteltu, vaikka sillä ei ole suoranaista merkitystä tutkimuksen onnistumiseen. Aineiston suuruutta ei ole ennalta määritetty. Sen tehtävänä on toimia tutkittavan ilmiön selittäjänä ja apuna muodostettaessa teoreettisia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 2005, 60–62; Branner 1995, 9-10.) Tutkimuksessani tutkimusjoukkoni (n=53) koostui 6.-luokkalaisista (n=21), 9.-luokkalaisista (n=17) ja lukiolaisista (n= 15) nuorista. Halusin eri ikäryhmiä, jotta aineistoa pystyisi vertailemaan keskenään. Lisäksi näistä 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten tutkimusjoukoistani valitsin haastateltavat nuoret vapaaehtoisuuden ja heidän opettajiensa suositusten perusteella. Opettajat ohjasivat minulle haastatteluun mahdollisesti halukkaita oppilaita. Heille näytin kirjoittamani lyhyehkön kirjeen, jossa kerroin tarkasti, mitä tulen selvittämään ja miksi tutkin aiheita juuri heidän keskuudessaan. (ks. LIITE 2) Haastateltaviksi sain neljä 9.-luokkalaista ja viisi lukiolaista, mikä oli tarpeeksi hyvä ja kattava koko tutkimustani varten.

Eskolan ja Suorannan mukaan (2005) laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen aineistoon, jota pyritään tarkastelemaan ja analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Tieteellisyyden kriteerinä ei pidetä aineiston määrää vaan aineiston laatua. (Eskola & Suoranta 2005, 18.)

Soininen on määritellyt avainkäsitteitä kuvaamaan laadullista tutkimusta, joita ovat merkitys/ mielekkyys, selittäminen, terveen järjen ymmärtäminen, tilanteen määrittely, jokapäiväinen elämä ja arkikokemukset. (Soininen 1995, 34, 36.) Näitä Soinilan listaamia käsitteitä on tutkimuksessani vahvasti läsnä, erityisesti tilanteen määrittämisnä ja arkielämän kokemuksina. Tutkimusaineistoni perustuu kuudesluokkalaisten, yhdeksäsluokkalaisten ja lukiolaisten arkielämän kokemuksiin, käsityksiin ja näkemuksiin liikuntariippuvuudesta.

Tutkimuskysymyksiini haen myös vastauksia fenomenografisella tutkimusotteella, mikä on luonteeltaan ilmiötä kuvaavaa tutkimusta. Fenomenografiassa tutkitaan ympäröivän maailman ilmenemistä henkilöiden tietoisuudessa, koska käsitykset samasta ilmiöstä ovat eri ihmisillä erilaisia kokemustaustojensa takia. (Ahonen 1996, 114.) Metsämuurosen (2008, 34) mukaan fenomenografia tutkii ihmisten käsityksiä asioista. Tutkimuksen kohteena on erityisesti ihmisen arki ajattelu, jolloin tarkoituksena on tuoda esiin mahdollisimman erilaisia ajattelutapoja tutkimuskohteesta olevasta ilmiöstä. Tutkijan on myös tukittava tutkittavien kokemuksia. (Häkkinen 1996, 5.) Fenomenografiseksi tutkimukseni tekee liikuntariippuvuus käsitteen kuvailu ja käsittely tapauksena olevien henkilöiden ajatusten, mielipiteiden ja kokemusten kautta.

Laadullisen aineiston käsittelyyn voidaan soveltaa määrällistä analyysia, jolloin aineistosta nousevia asioita voidaan esittää taulukoissa tarkkoina lukuina. Aineiston eri ryhmien kerättyjä vastauksia voidaan verrata, laskea ja luokitella. (Eskola & Suoranta 2005, 165–167; Branner 1995, 27–28.) Eskolan ja Suorannan (2005) mukaan aineiston luettelointi parantaa myös laadullisen tutkimuksen arvioitavuutta (Eskola & Suoranta 2005, 165–167). Koska tutkimuksessani on kolmea eri-ikäisiä nuoria, 6.-luokkalaisia, 9.-luokkalaisia ja lukiolaisia, halusin saada nuorten vastaukset liikuntariippuvuudesta rinnakkain esille helpottamaan eri-ikäryhmien eroavaisuuksien näkymistä. Keräsin ja laskin nuorten vastauksia samasta temasta ja esitän nämä vastaukset taulukkona. s. 83 TAULUKKO 8)

Tutkimukseni ensimmäisessä osassa käytän tutkimusmuotonani vapaamuotoista kirjoittelmaa, jota sanotaan myös suppeahkoksi pienoistutkielmaksi eli esseeksi. Esseessä jotakin aihetta käsitellään yksilöllisesti, persoonallisesti, otsikon kysymykseen vastaten. Esseessä keskitytään tehtävänannon ja mielekkään rajauksen kannalta

merkityksellisiin seikkoihin, jossa pystytään käsittelemään aihetta mm. omin sanoin tai omaan ajatteluun pohjautuen. (Hirsjärvi ym. 2009, 275–276.)

Olen käyttänyt tutkimuksen ensimmäisessä ja toisessa osassa laadulliselle tutkimukselle tyypillistä metodia, mikä on luonteeltaan kuvailevaa tutkimusta. Syrjälän (1996, 11) mukaan siinä pyritään antamaan ilmiölle selityksiä ja se on myös luonteva lähestymistapa opetuksen ja oppimisen tutkimisessa. Tapaustutkimus kohdistuu niin nykyisyyden kuin menneenkin tarkastelulle ja sille tyypillistä on osallistujien äänen kuuluvuus ja toiminnan näkyvyys esimerkiksi suorina lainauksina puheesta tai kuvina tapahtumista. (Syrjälä 1996, 12–13.) Tutkimuksessani selvitän nuorten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia liikuntariippuvuudesta.

Tutkimuksen toisessa osassa käytän aineiston keräämiseen haastattelua, mikä on laadullisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruutapa (Eskola & Suoranta 2005, 85). Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa kysyttäessä henkilöltä heidän omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta. Haastattelu luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaan itse tilanteessa ja se mahdollistaa vastausten taustalla olevien motiivien esiin saamisen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34.) Haastattelun etu on joustavuus, koska haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selvittää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Haastattelumenetelmänä käytän puolistrukturoitua haastattelumenetelmää, jota kutsutaan teemahaastatteluksi. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä. Haastattelu etenee teemahaastattelussa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelussa puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys, kuitenkin teemahaastattelun aihepiirit ja teema-alueet ovat kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.) Haastattelijalla ei ole valmiita kysymyksiä haastatettavalle, mutta hänen tulee varmistaa, että tietyt ennalta sovitut aihepiirit tulevat käsitellyiksi teemahaastattelussa. Kysymysten järjestys ja laajuus saattavatkin vaihdella haastattelusta toiseen. (Eskola & Suoranta 2005, 85.)

Toteutin kaikki haastattelut yksilöhaastatteluina. Haastatteluja voidaan tehdä yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluina, joista yksilöhaastattelu on tavallisin (Hirsjärvi ym. 2009, 210). Haastatteluissa käytin apunani nauhuria, jotta pystyin keskittymään kirjoittamisen sijasta haastattelutilanteeseen täyspainoisesti. Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu Hirsjärven ja Hurmeen (2009) mukaan haastattelujen tallentaminen, jotta haastattelusta saadaan sujuvaa ilman ylimääräisiä katkoja. Tallentamalla haastattelut nauhurilla saadaan esille kaikki keskustelun tärkeät vivahteet. Moni tärkeä seikka saattaisi jäädä huomioitta, jos haastattelijä vain kirjoittaisi vastaukset. Lisäksi haastattelun nauhoittaminen mahdollistaa luontevamman ja vapautuneemman keskustelun. Aluksi haastateltavat saattavat jännittää nauhuria, mutta haastattelun edessä unohtavat pian nauhurin olemassaolon. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 92.)

2.3 Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkittavat

Tutkimuksen ensimmäisen aineiston eli kuudesluokkalaisten, yhdeksäsluokkalaisten ja lukioikäisen vapaamuotoiset kirjoitelmat (53 kpl) keräsin syys-lokakuussa 2009. Oppilasryhmät olivat eri kouluista. Ennen varsinaista tutkimusta esitetasin kirjoitelman aiheen kahdella kuudesluokkalaisella, kahdella yhdeksäsluokkalaisella ja kahdella lukioikäisellä. Kysyessäni liikuntariippuvuus- kirjoitelman aiheesta nuorilta sain vastaukseksi, että se ja kuudesluokkalaisille tarkoitetut apukysymykset olivat sopivia. Aluksi soitin lukion ja yläasteen liikunnanopettajille ja pyysin saada päästä kirjoittamaan oppilailla aineet liittyen liikuntariippuvuuteen. Opettajat olivat todella myöntyväisiä. Hoitaessani opettajansijaisuutta alakoulussa syyskuun aikana, sain teetetyksi kuudesluokkalaisilla kirjoitelmat. Ennen kirjoituspaperien jakamista korostin, että tutkimuksessa nuorten vastauksia käsitellään nimettömästi ja luotettavasti, ja ettei opettaja tule näkemään vastauksia. Tämän jälkeen jaoin paperit ja pyysin oppilaita kirjoittamaan kirjoitelman Nuorten liikuntariippuvuus- aiheen paperin otsikoksi. Ohjeistin myös suullisesti oppilaita kertomaan mahdollisista omakohtaisista tai kaveripiirin kokemuksista aiheesta. Kuudesluokkalaisille kirjoitin kohdassa 2 mainitut liikuntariippuvuus-apukysymykset taululle. Näin sain kirjoitelmien aineistot kerättyä. Nume-

roin oppilaiden kirjoitelmat satunnaisessa järjestyksessä kuudesluokkalainen 1-21, yhdeksäsluokkalainen 1-17 ja lukiolainen 1-15.

Toinen aineisto koostuu viiden lukioikäisen ja neljän yhdeksäsluokkalaisen haastattelusta. Kuudesluokkalaiset jätin tutkimuksen haastatteluosiosta pois. Lukioikäiset ja yhdeksäsluokkalaiset haastateltavat sain heidän opettajiensa avustuksella kerätyksi niistä oppilaista, jotka mahdollisesti olivat vapaaehtoisia haastateltaviksi. Annoin myös näille valituille kirjeet (ks. LIITE 2), jossa pyysin heitä haastateltavakseni aiheitani varten. Kaikki viisi lukioikäistä ja neljä yhdeksäsluokkalaista suostui heti. Aineiston keräsin loka-marraskuun aikana 2009. Kolme lukiolaista haastattelin kotonani ja loput oppilaiden kouluilla. Yhdeksäsluokkalaisia haastattelin heidän koulullaan liikunnanopettajan työtilassa. Haastattelupaikat olivat niin lukiolaisilla kuin yläkoululaisillaakin rauhallisia ja haastatteluun sopivia. Haastattelut tallensin nauhurilla. Numeroin haastattelut haastattelujärjestyksessä, joista käytän lyhenteitä HL1.-5. (lukiolainen haastateltava 1- lukiolainen haastateltava 5) ja HY1.-4. (yhdeksäsluokkalainen haastateltava 1- yhdeksäsluokkalainen haastateltava 4).

2.4 Aineiston käsittely

Sisällönanalyysi jakautuu teorialähtöiseen ja aineistolähtöiseen analyysiin. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistolähtöistä analyysiä teorialähtöisen analyysin sijaan. Aineistolähtöisessä analyysissä teoria muodostetaan empiirisestä aineistosta käsin eli tutkimusta toteutetaan ikään kuin alhaalta ylös. Analysoinnin järjestyksen ja mielekkyyden kannalta tulee aineisto rajata tarkasti. Aineistolähtöinen analyysi on toimiva silloin, kun halutaan perustietoa tietystä ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2005, 19.) Tutkimuksessani aineiston pohjalta nousseiden teemojen perusteella perehdyin teoriaan. Teoreettinen tieto kulki monin paikoin mukana keräämäni aineiston rinnalla. Siksi tutkimukseni on sekä aineistolähtöinen että teoriasidonnainen.

Aineistolähtöisessä analyysissä luodaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Ne eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Aiemmilla tiedoilla tai

teorioilla ei ole suoraa yhteyttä analyysin toteuttamiseen. Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä suurin osa perustuu ainakin osittain sisällönanalyysiin kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen sisältöjen ollessa kyseessä. Se on menetelmä, jonka avulla tarkastellaan tapahtumien ja asioiden merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95.)

Aineiston keruun ja litteroinnin jälkeen pelkistin aineiston teemoittelun avulla, jossa esimerkiksi Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) mukaan aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois. Se voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Alleviivasin ilmauksia ja sen jälkeen listasin ne peräkkäin joka ikäryhmä erikseen eri konseptille. Ryhmittelin aineistosta esiin nousseita samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä, mitä kutsutaan aineiston klusteroinniksi (Tuomi & Sarajärvi & 2009, 110–111). Tästä seuraa, että samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään teemaluokaksi ja nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelussa aineisto tiivistyy, jonka jälkeen seuraa aineiston abstrahointi, jossa erotin tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon ja muodostin tästä valikoidusta tiedosta teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Lopullisia teemoja nousi viisi tutkimukseni nuorten 6.-luokkalaisten, 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten kirjoitelmista, jotka muokkasin kysymysten muotoon teemahaastelua varten. (LIITE 1)

1. Liikunnan harrastaminen
2. Liikuntaharrastuksen/harrastuksien merkitys elämässä
3. Liikuntariippuvuus
4. Liikuntaharrastuksen ja syömisen yhteys
5. Liikuntaharrastus vaikutus muuhun arkeen

Sisällönanalyysia jatkoin teemaluokittelun jälkeen laskemalla aineistoa, kuinka monta kertaa sama asia esiintyi oppilaiden aineiden ja haastattelijoiden vastauksissa. (Liite 2) Tätä kutsutaan aineiston kvantifoinniksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Tämän jälkeen yhdistelin erityisesti suuremmat mainintakerrat saaneet asiat (aihe-alueet) kaikkien tutkimusryhmieni kesken. Näin sain koottua kuvaajia oppilaiden eniten mainintakertoja syntyvistä asioista.

2.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelussa on usein ongelmallista käyttää määrällisestä tutkimuksesta peräisin olevia realabiliteetin ja validiteetin käsitteitä, koska ne perustuvat mittaamisen luotettavuuden arviointiin. Laadullinen tutkimus on usein huonosti toistettavissa, joten tämän vuoksi reliabiliteetin vaatimukset eivät sovellu laadullisen tutkimuksen arviointiin. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tavoittelemaan tilastollista yleistettävyyttä. (Ahonen 1996, 152; Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 98.)

Luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa voidaan mitata muun muassa siten, kuinka hyvin aineiston luokittelussa muodostettujen kategorioiden merkitykset vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisuissaan tarkoittamia merkityksiä (Ahonen 1996, 129–130). Syrjälän ja Nummisen (1988, 136) tapaustutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tarkoitetaan sillä tieteellisten löydösten tarkkuutta. Tämä tarkoittaa sitä, miten tutkimuksessa tehdyt johtopäätökset vastaavat todellisuutta. Validiteetti voidaan jakaa erikseen sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimusraportti vastaa tutkittavien näkemyksiä tutkittavasta tilanteesta. (Syrjälä & Numminen 1988, 136.) Tutkimuksessani sisäistä validiteettia pyrin lisäämään käyttämällä raportoinnissa tutkittavien henkilöiden suoria lainauksia mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti tulosten käsittelyosuudessa. Nuoret osallistuivat täysin vapaaehtoisesti tutkimukseeni. Ulkoinen validiteetti liittyy tutkimustulosten yleistettävyyteen (Metsämuuronen 2008, 48; Syrjälä & Numminen 1988, 136), mutta sillä ei ole niin suurta merkitystä laadullisessa tutkimuksessa johtuen siitä, ettei sillä tavoitella tilastollista yleistettävyyttä (Ahonen 1996, 152).

Tutkimuksen aihe on minulle hyvin omakohtainen. Luotettavuuden kannalta tarkastessa en koe omia kokemuksia ja tuntemuksia liikuntariippuvuudesta haitaksi, vaan pikemminkin eduksi. Tutkimuksessani olen tutkijana omat kokemukseni jättänyt sivuun ja keskittynyt vain tutkimusjoukkoni nuorison kokemuksiin, näkemyksiin ja niiden analysointiin ja tulkintaan. Koen omakohtaisen tietämykseni asiasta auttaneen minua tutkijana tekemään tarkempia tulkintoja ja näin myös lisäten tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksessani käytin kirjoitelmaa yhtenä tutkimusmenetelmänä. Pyrin laatimaan kirjoitelman aiheen sekä 6.-luokkalaisille tarkoitetut apukysymykset yksinkertaiseen muotoon, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin. Kirjoitelmien luotettavuutta edesauttoi myös se, että ne voitiin tehdä nimettöminä. Näin arkojenkin asioiden kertominen oli helpompaa.

Tutkijan on huomioitava haastatteluihin liittyvät luotettavuuskysymykset, sillä haastattelut ovat tilanne- ja kontekstisidonnaisia. Tutkijat voivat haastattelutilanteissa puhua toisin kuin jossain muissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207.) Haastattelutilanteissa haastateltavan vastauksiin saattaa vaikuttaa haastateltavan elämäntilanne tai haastattelupäivänä sattuneet tapahtumat. Esimerkiksi tutkimuksessani yhdellä nuorella oli kiire ja hän vastaili kysymyksiin niitä kauempaa miettimättä. Tilanne olisi saattanut olla toisenlainen, jos olisin tehnyt haastattelun eri päivänä. Tämän vuoksi haastattelut ovat tilannesidonnaisia, mutta ainutlaatuisia.

Pyrin tekemään teemahaastattelun kysymyksistä sellaisia, joihin nuoret pystyivät vastaamaan monella tavalla, eivätkä ne olleet johdattavia. Tämä tekee vastauksista myös luotettavia. (ks. LIITE 1)

Liikuntariippuvuus saattaa olla aika arkaluonteinen ja henkilökohtainen asia. Lisäksi haastattelutilanne vieraan haastattelijan kanssa voi olla hankala paikka kertoa henkilökohtaisista asioista. Hirsjärvi ym. (2009) toteavatkin, että haastateltavilla on taipumusta antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mikä saattaa heikentää haastattelujen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

Tutkimuksen luotettavuus paranee erilaisia menetelmiä ja aineistoja käyttämällä. Triangulaatiolla tarkoitetaan samassa tutkimuksessa käytettyjä erilaisia menetelmiä, teorioita ja aineistoja, joiden käyttö mahdollistaa kattavamman tutkimuksen. Denzin (1978) (ks. Eskola & Suoranta 2005, 69) on jakanut triangulaation neljään eri luokkaan, jotka ovat teoria-, aineisto-, tutkija- ja menetelmätriangulaatio. Teoriatrangulaatiossa aineisto tulkitaan erilaisten teorioiden kautta. Tutkimuksessani olen käyttänyt muun muassa erilaisia liikuntariippuvuuden määrittämisen teorioita omien tutkimustuloksieni ohella. Aineistotriangulaatiossa useita aineistoja yhdistetään tutkimuk-

sessä (Eskola & Suoranta 2005, 69). Tässä tutkimuksessa tutkimustulosten analysoinnissa on yhdistetty nuorten tyttöjen kirjoitelma-aineistot ja haastatteluaineistot.

Tutkijatriangulaatiossa useat tutkijat tutkivat samaa ilmiötä mahdollistaen tutkijoiden keskinäisen keskustelun havainnoistaan ja näkemyksistään (Eskola & Suoranta 2005, 39). Tämä ei tutkimuksessani toteudu, koska halusin tehdä tutkimukseni yksin. Menetelmätriangulaatiossa sen sijaan tutkimuksen kohdetta tutkitaan useilla eri aineiston hankinta- ja tutkimusmenetelmillä (Eskola & Suoranta 2005, 39). Tutkimuksessani käytin aineiston hankintamenetelminä kirjoitelmia ja haastattelua. Triangulaation eri muodot toteutuvat pääosin tutkimuksessani lukuun ottamatta tutkijatriangulaatiota.

Tutkijan eettiset kysymykset kuuluvat tutkimuksen uskottavuuteen, mikä perustuu tutkijan hyvään tieteelliseen käyttäytymiseen. Tällöin tutkija ei vähättele muiden tutkijoiden tutkimustuloksia tai käytä puutteellisia viittauksia aiemmin julkaistuihin tutkimustuloksiin. Tutkimuksen tekijällä on siksi suuri vastuu tutkimuksen vilpittömydestä, rehellisyydestä sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 132–133.) Näitä asioita pyrin noudattamaan tutkimukseni teossa käyttäen aina selkeitä viitteitä aiemmin julkaistuissa tutkimustuloksissa.

3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA SEN MERKITYS NUORELLE

Tutkimustulokseni sekä erityisesti Suomessa tehdyt tutkimukset (ks. esim. Kannas & Tynjälä 1998; Nupponen & Telama 1998; Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004; Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006) osoittavat, että liikunta-aktiivisuus on yleensä ottaen noussut nuorten keskuudessa. Tämä antaakin viitteitä siitä, että liikunnasta riippuvaisten määrä todennäköisesti myös lisääntyy. Tämän vuoksi käsittelen aluksi nuoren liikunnan harrastamista ja sen merkitystä nuorelle. Ensimmäisessä alaotsikossa tarkastelen nuoren liikunnan harrastamista ja siihen käytettyä aikaa. Tutkimuksessani haastateltavat lukiolaiset ja yhdeksäsluokkalaiset vastasivat liikuntaan menevään aikaan tunteina ja päivinä viikossa. Toisessa alaotsikossa puolestaan paneudun oppilaiden liikunnalle antamiin merkityksiin eli siihen, miksi he harrastavat liikuntaa. Näitä merkityksiä oppilaat toivat ilmi tutkimuksessani niin kirjoitelmissaan kuin haastattelutilanteessakin.

3.1 Nuorten liikunnan harrastaminen

Nuorten liikuntaharrastuneisuudesta ja liikunnan suositeltavasta määrästä on tehty tutkimuksia. Niistä esittelen seuraavaksi muutamia, joita peilaan omiin tutkimustuloksiini.

Nuori Suomi (2008) julkaisi fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Nämä suositukset kohdistuivat liikunnan laatuun, määrään ja toteuttamistapoihin. Ne on jaoteltu kahteen ryhmään, 7–12- sekä 13–18 vuotiaisiin. Näistä jälkimmäisen ryhmän, nuoruusiän, fyysisen aktiivisuuden suosituksen tulen seuraavaksi käsittelemään, koska tutkimusjoukkoni nuoret kuuluvat 13–18-vuotiaisiin.

Nuoruusiässä eli 13–18-vuotiaiden suositeltava fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on 1-1 ½ tuntia päivässä. Päivittäisestä liikunnasta puolet pitäisi koostua yli 10 minuuttia kestävästä reippaasta liikuntasuorituksista, jonka aikana sydämen syke ja hen-

gitys kiihtyvät. Reipas kävely tai pyöräily ovat esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Tämän lisäksi päivittäiseen liikuntaan tulisi sisällyttää tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hengästyy selkeästi enemmän samaan aikaan sydämen sykkeen noustessa merkittävästi. Tehokas liikunta vaikuttaa kestävyyskunnan sekä sydän- että verenkiertoelimistön kehittämiseen. Lihaskuntaa ja liikkuvuutta suositellaan harrastettavaksi vähintään kolme kertaa viikossa. (Nuori Suomi 2008.; Vuori 2005, 159.) Tutkimuksessani jokainen haastateltava lukiolainen liikkui enemmän kuin mitä fyysinen minimimäärä suositteli. Haastatelluista lukiolaisista 3/5 kertoi käyttävänsä liikkumiseen viikossa yli 11 tuntia koululiikunnat mukaan laskettuina. Yhdelle näistä oppilaista kertyi jopa lähes 20 tuntia liikuntaa viikossa. Haastateltavista 2/5 lukiolaisista liikuntaa kertyi keskimäärin 5–7 tuntia viikossa. Seuraavissa esimerkeissä haastateltavat lukiolaiset kertovat liikuntaansa menevästä ajastaan.

No jos lasketaan niinko koululiikuntatunnit nii aika paljon. Koska niitä kertyy aika paljo. Periaatteessa ehkä noin tunnin päivässä, jos niinko lasketaan vapaa-ajalla. Mutta sitten jos lasketaan koulun nii sitten niitä tulee neljä tuntii liikuntaa siitä tulee aika paljon. (HL 2.)

Nykyään kuutena päivänä. Nii mitä siinä nyt menee, sellainen tunti puoltoista kerrallaan. Välil sit enemmän ja välil sit vähän vähemmän. Joskus viikonloppuna saattaa olla enemmän ja jos on kiire vaikka koulun kanssa ni sit vähemmän. (HL 4.)

Vuonna 2003 opetushallitus teki liikunnan laajan arviointitutkimuksen kaikkiaan 5000 peruskoulun 9.-luokkalaiselle. Arviointiin käytettiin kirjallista kyselyä ja kunto- ja liikehallinnan testiä. Tutkimuksen mukaan oppilaiden suhtautuminen sekä koululiikuntaan että yleensä liikuntaan on myönteistä. Siitä huolimatta yhdeksäsluokkalaisista vain puolet liikkuu viikoittain terveyden kannalta riittävästi. Liikunnan luokittelemisessa määriteltiin kolme ryhmää. Ensimmäisessä ryhmässä, erittäin aktiivisten liikkujien ryhmässä, nuori harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa ja hikoili saman verran. Tällaisia liikkujia oli tytöistä 15 %. (Fogelholm 2005; Huisman 2004.) Vuoren, Kannaksen ja Tynjälän (2004) WHO-koululaistutkimuksen mukaan liikuntaa harrasti tytöistä vapaa-aikana noin 30 % enemmän kuin Fogelholm (2005) ja Huismanin (2004) tutkimuksissa. Toinen ryhmä koostui riittävästi liikkuvien ryhmästä, joiden osuus tutkimuksessa mukana olleissa oli noin 50 %. Kolmas ryhmä muodostui hyvin vähän liikkuvista. He harrastivat liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa ja heitä oli tytöistä 21 %. Nämä nuoret eivät harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa tai muutenkaan arkiliikuntaa. (Fogelholm 2005, 161; Huisman 2004.) Kaikki neljä haastattelemaani yhdeksäsluokkalaista tyttöä kuului liikunnan luokittelemisen ensimmäiseen ryhmään,

koska he liikkuvat 4–12 tuntia viikossa. Seuraavassa muutaman riittävästi liikkuvan haastateltavan yhdeksäsluokkalaisten kommentit omaan liikkumiseensa uppotuvasta ajasta.

No ehkä neljä tuntii sellaista niinku rasittavaa, kovasti rasittavaa. No kuus.(HY 1.)

No viikossa sanotaan on harkat yleensä tunnin puol toista ja ne on kolme kertaa viikossa. Ni mitäköhän siitä tulee...Ehkä sellaista neljä puol viis tulee ohjattua toimintaa (HY 2.)

Hämäläinen ym. (2000) ovat myös tutkineet nuorten liikuntaharrastamista vuosina 1977–1999 ja saaneet jo tuolloin saman suuntaisi tuloksia kuin Fogelholm (2005) ja Huisman (2004). Nuorten terveystapatutkimukseen pohjautuvassa tutkimuksessa he ovat kuitenkin jaotelleet nuoret liikunta-aktiivisuuden suhteen neljään eri luokkaan: erittäin aktiivisiin, aktiivisiin, satunnaisesti liikkuviin ja alle kerran viikossa liikkuviin. Liikunnallisesti erittäin aktiivisilla tarkoitetaan nuoria, jotka harrastivat liikuntaan vähintään neljä kertaa viikossa ja aktiivisilla 2-3 kertaa viikossa liikkuvia. Erittäin aktiivisia liikunnan harrastajia olivat tuloksien mukaan 16-vuotiaista tytöistä melkein joka kymmenes. Poikien vastaava määrä oli hieman yli kaksinkertainen. Aktiivisesti liikkuvien nuorten osuudet olivat huomattavasti suuremmat, koska tytöistä ja pojista yli kolmannes harrasti aktiivisesti liikuntaa. (Hämäläinen ym. 2000.)

Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana (ks. esim. Kannas & Tynjälä 1998; Nupponen & Telama 1998; Hämäläinen ym. 2000; Vuori ym. 2004; Kansallinen liikuntatutkimus 2006). Liikuntaa harrastamattomien määrä on sen sijaan vähentynyt (Kannas & Tynjälä 1998; Hämäläinen ym. 2000). Erityisesti tyttöjen liikunta-aktiivisuus on selvästi lisääntynyt (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006). Vuoren, Kannaksen ja Tynjälän (2004, 124) tutkimus tulosten valossa 15-vuotiaat tytöt sekä pojat harrastavat liikuntaa aktiivisemmin vuonna 2002 kuin vuonna 1986.

Suomalaiset nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan omatoimisemmin kuin urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa. Opetussuunnitelmassa painotetaan kuitenkin jatkuvan liikuntaharrastuksen tärkeyttä. (Laakso 2002, 387.) Säännöllisen ja pysyvän liikuntaharrastuksen omaksuminen nuorena ennustaa aikuisiän liikuntaharrastuneisuutta. Tällöin korostuvat koululiikunta ja urheiluseurojen järjestämä organisoitu liikunta. Organisoitulla liikunnalla voidaan tukea lapsen ja nuoren positiivista minäkäsitystä

opettamalla samalla tietyn lajin taitoja. Liikuntakasvatuksen tavoitteena tulee olla liikuntaharrastuksen omaksuminen kouluikäisenä. (Telema & Yang 2005.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2006) tulokset taas osoittavat, että vuonna 2005–2006 kaikista 15–18 vuotiaista nuorista reilu kolmannes harrasti liikuntaa urheiluseurassa. Pojat harrastivat aktiivisemmin kuin tytöt. Tyttöjen kiinnostus urheiluseuroja kohtaan on lisääntynyt vuosista 2002–2003. Tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että urheiluseurojen vetovoima alkaa vähentyä 15-vuoden iässä kun taas samalla oma-toiminen liikkuminen lisääntyy. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Maailman terveysjärjestön tuottaman WHO-koululaistutkimuksen mukaan suosituimmat lajit ovat pääsääntöisesti pysyneet samoina 16 tutkimusvuoden (1986–2002) aikana (Vuori ym. 2006). Nuoren Suomen (2006) tutkimuksessa urheiluseuroissa suosituimmaksi liikuntalajiksi nousi 3-18 -vuotiaiden keskuudessa jalkapallo, toiseksi tuli voimistelu ja kolmanneksi jääkiekko. Urheiluseurojen ja omatomisen liikkumisen suosituimpia lajeja ovat jalkapallo ja pyöräily. Tyttöjen suosiossa ovat erityisesti uinti, pyöräily ja hiihto kun taas poikia kiinnostavat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. (Nuori Suomi 2006.)

Urheiluseuratoiminnassa mukana olevista nuorista läheskään kaikki eivät osallistu kilpailuihin. 12–15- vuotiaista pojista noin viidennes ja lähes saman verran tytöistä on mukana kilpaurheilussa (Yang 1997, 52). Kilpailullisuus näyttää vähentyneen urheiluseuroissa. Tämä voi olla syynä urheiluseuraliikunnan suosion lisääntymiseen ja näin nuorten mielenkiintoon seuratoimintaa kohtaan (Kannas & Tynjälä 1998).

Omaehtoinen liikunnan harrastaminen on selvästi yleisempää kuin urheiluseuroissa liikkuminen. 12–18-vuotiaista nuorista neljä viidesosaa ja tytöistä melkein saman verran harrastaa kerran viikossa urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa. (Hämäläinen ym. 2000.) Omaehtoinen liikkuminen viikoittain on vallitsevampaa verrattuna koulun kerhoon, urheiluseuraharjoituksiin tai kilpailuihin osallistumiseen (Nupponen & Telama 1998, 117.)

Tutkimukseeni osallistuneet harrastavat sekä omaehtoista liikuntaa että urheiluseuroissa tapahtuvaa liikkumista. Haastatellut 15-vuotiaat yhdeksäsluokkalaiset harrasti-

vat kaikki liikuntaa erilaisissa seuroissa, kun taas lukiolaisista haastateltavista 2/5 harrasti liikuntaa seuroissa ja loput 3/5 kuntokeskuksissa ja itse liikkuen. Yksi lukiolaisista (HL 2.) harrasti lisäksi hiihtosuunnistusta kilpailumielessä. Muilla haastateltavilla oli myös aikaisempaa kilpaurheilutaustaa ja he olivat ennen kuuluneet johonkin seuraan. Tutkimukseni tukee Kansallisen liikuntatutkimuksen (2006) sekä Hämäläisen ym. (2000) tutkimuksen tuloksiani siinä, että nuoret harrastavat erityisesti 15-ikävuoden jälkeen entistä enemmän omatoimista liikuntaa kuin urheiluseuroissa tapahtuvaa liikuntaa. Seuraavassa muutaman haastatellun yhdeksäsluokkalaisen ja lukiolaisen kommentit liikuntaharrastuneisuudesta.

No mä pelaan pesistä, nyt kuudes vuosi kun mä pelaan. (HY 2.)

No mä oon harrastanut sillei aina tosi paljon liikuntaa. Ja mä oon harrastanut kilpaurheilua enimmäkseen eli hiihtoo, suunnistusta ja yleisurheilua. Mutta yleisurheilun mä lopetin kun menin yläasteelle ja sitten mä suunnistan vielä kilpaa ja hiihtosuunnistusta et hiihto tulee siinä mukana. (HL 2.)

Noo harrastan tanssia ihan älyttömästi. Siis kuus-seitsemän kertaa viikossa. Harrastan yksilötansseja, hiphoppia, jazzia ja tämmöstä. Ei oo tällä hetkellä, pitäis kyllä aloittaa jollakin salilla käyminen et sais vähän voimaa siihen tanssimiseen. (HL 3.)

No nykyään mä käyn tuolla Satsilla ja sitten juoksemassa. Sellaista, Sitten aiemmin oon harrastellut kaikenlaista niin ku silleen seurassa. (HL 4.)

Liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa yleistynyt koskemaan miltei kaikkia nuoria. Nuorten kunto on kuitenkin huonompi kuin aikaisemmin johon yhtenä selityksenä on fyysisen aktiivisuuden vähentyminen arkielämässä. Tätä ei edes urheilulajien harrastaminen vapaa-ajalla pysty korvaamaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Liikuntapiirakkamalli (KUVIO 2) painottaa liikunnan terveydelle edullisten vaikutusten merkitystä. Erityisesti lapsille ja nuorille mallia voidaan pitää perussuosituksena. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen, jossa alaosa koostuu perusliikunnasta eli päivittäisestä arki- ja hyötyliikunnasta. Arkiliikunta tarkoittaa esimerkiksi kauppaan ja kouluun kävelyä, lumen luontia tai leikkimistä. Tätä perusliikuntaa tulisi harjoittaa vähintään viitenä päivänä viikossa ja mieluiten päivittäin. Arki- ja hyötyliikunnan suositus on 3-4 tuntia viikossa. Liikuntapiirakan yläosa koostuu täsmäliikunnan harjoittamisesta. Kyseiset liikuntasuositukset kehittävät jotain tiettyä terveystason osa-aluetta kuten esimerkiksi aerobista tai tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Täsmälii-

kuntaan kuuluvat kestävyysliikunta sekä lihaskunnon ja liikehallinnan harjoittaminen. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa kahdesta viiteen kertaan viikossa ja liikehallintaa ja lihaskuntaa kehittäviä lajeja yhdestä kolmeen kertaan viikossa. Ihanteena olisi, että liikuntapiirakan molempia puolia toteutettaisiin säännöllisesti. (Fogelholm, Oja, Rinne, Suni & Vuori 2004.)



KUVIO 2 Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2004).

3.2 Liikunnan merkitys nuorelle

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tarkastelleiden Laakson ym. (2006, 4-5) mukaan riittävällä liikunnan harrastamisella on tärkeä merkitys nuoren fyysiselle, motoriselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Monipuolinen liikunnallinen aktiivisuus lapsuusiässä toimii kokonaisvaltaisen kehityksen pohjana. Samalla myös opitaan

liikunnallisia perustaitoja, jotka luovat pohjaa tulevien vuosien onnistuneille liikunta-kokemuksille.

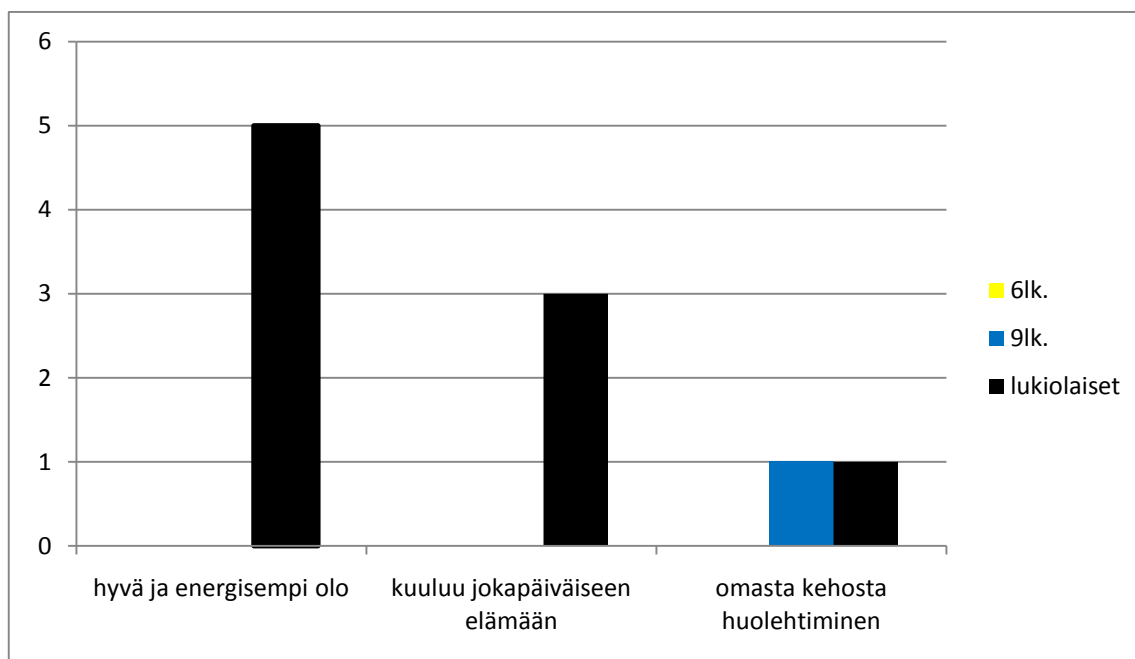
Liikunta lisää terveyttä parantamalla nykyistä terveydentilaa ja vointia. Sillä on myös terveyttä edistävä vaikutus vahvistaen elinikäisen liikunnan ja muiden terveydelle edullisten elintapojen ja tottumuksien omaksumista. Lisäksi liikunnalla on sairauksia ehkäisevä vaikutus vähentäen altistumista terveyttä vaarantaviin tai vahingoittaviin tekijöihin kuten esimerkiksi kehon rasvamäärän tai verenpaineen kasvuun. (Vuori 2005, 145–146.)

Liikunta antaa niin lapsille kuin nuorillekin mahdollisuuksia monenlaisiin sekä myönteisiin että kielteisiin tunnetiloihin, elämyksiin ja kokemuksiin kuten esimerkiksi tyytyväisyyteen onnistuneen treenin jälkeen, oppimisen ja osaamisen tunteisiin tai voiton ihanuuteen. Nämä myönteiset kokemukset ja elämykset ovat edellytyksiä lasten ja nuorten liikunnalle ja sen jatkumiselle. (Lintunen 2003, 29; Vuori 2005, 145.)

Liikunnan harrastamisen merkitys on entisestään korostunut fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Tämän vuoksi liikunnan harrastamisesta on tullut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta lähes välttämätöntä. Kunnan kohottaminen ja ylläpitäminen on jatkuvan harjoittelun tulos, jonka vuoksi koulun tulisi opettaa ja tarjota erilaisia tapoja tämän tavoitteen saavuttamiseksi. (Laakso 2003, 17–18.)

Liikunnan merkitystä nuoruusiässä viime vuosina tarkastelevien tutkimusten mukaan erityisesti sosiaalisuus ja yhdessäolo, terveys ja hyvinvointi liikkumisen, ilo ja rentoutuminen sekä kunnan kohotus koetaan merkityksellisinä (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009). Tässä tutkimuksessani oppilaat mainitsivat myös samoja asioita kirjoitelmissaan. Kuitenkin ainoastaan kymmenen oppilasta kertoi liikunnan merkityksestä itselleen. Eniten mainintoja sai liikunnan tuottama hyvä olotila, esimerkiksi ”energisempi olo” tai ”loistava fiilis” liikuntasuorituksen jälkeen. Nämä maininnat tulivat lukiolaisilta tytöiltä 5/15. Seuraavaksi eniten mainintoja omakohtaisesta liikunnan merkityksestä keräsi liikunnan tärkeys jokapäiväisessä elämässä, josta kirjoittivat ainoastaan lukiolaisista kolme 3/15. Sekä lukiolaisista yksi 1/15 oppilas että yhdek-

säsluokkalaisista yksi 1/17 oppilas kertoi liikunnan merkitsevän omasta kehosta huolehtimista. Oppilaiden antamia merkityksiä liikunnalle on koottu kuvioon (4). Kuudesluokkalaisista yksi oppilas kirjoitti liikunnan parantavan unen saantia iltaisin. (KUVIO 3)



KUVIO 3 Liikunnan merkitykset nuorten kirjoitelmista (n=53) (mainintojen määrä yht. 10)

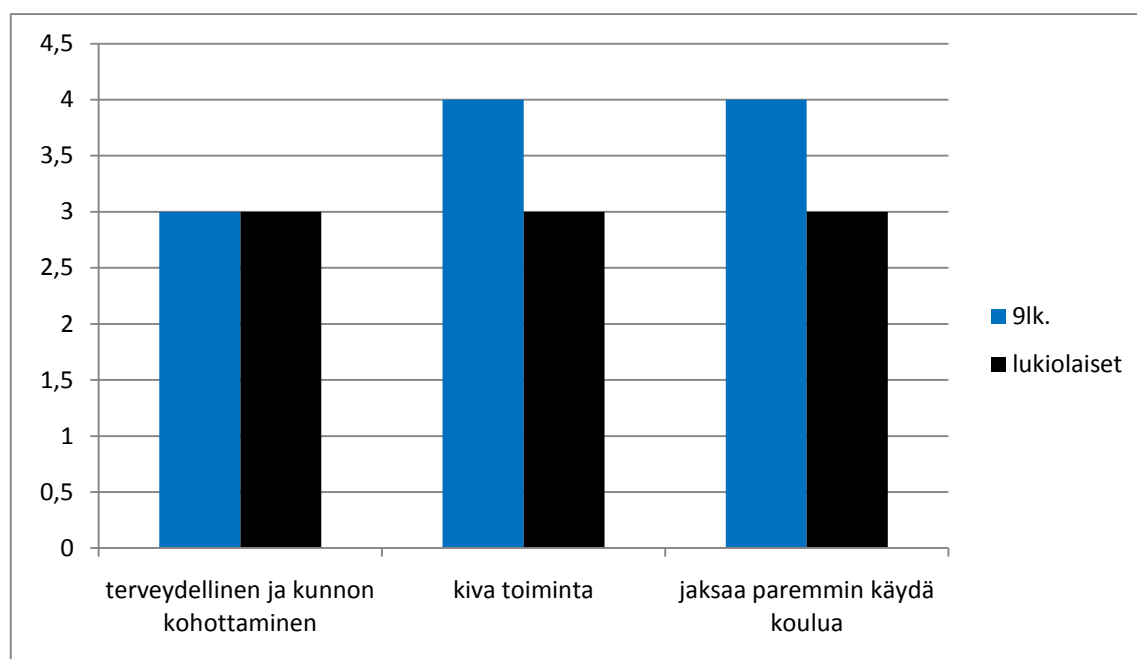
Seuraavat esimerkit kuvaavat oppilaiden antamia merkityksiä liikunnalle.

Itellä on sellainen, että jos ei ole pihalla kun vaan pikkusen niin ei tule uni heti. (kuudesluokkalainen 13.)

Jos en liiku olen väsynyt, mikään ei huvita ja keho tuntuu raskaalta. (lukiolainen 6.)

Oma kohtaisesti se on juuri hyvän olon tavoittelua. (lukiolainen 8.)

Haastateltavat pitivät erityisesti terveydellisiä ja kunnon kohottamiseen liittyviä asioita merkityksellisinä syinä liikkumiseensa. Varsinkin lukiolaisille liikunta oli merkityksellistä juuri terveyden ylläpitämisen kannalta 3/5. Sen sijaan 9.-luokkalaiset eivät maininneet terveyden ylläpitämistä lainkaan. Liikuntaa pidettiin myös kivana toimintana, minkä lukiolaisista mainitsi 3/5 ja 9.-luokkalaisista kaikki 4/4. (KUVIO 4)



KUVIO 4 Liikunnan merkitykset nuorten haastatteluissa (n=9) eniten esiinnousseista asioista (mainintojen määrä yht. 20)

Seuraavat esimerkit kuvaavat oppilaiden merkityksellisiä asioita liikkumiseensa.

Noo mä ainakii tykkään jalkapallosta. Ja sitten sielä on kiva olla kavereiden kanssa.(HY 4.)

No yleisestikkii terveyden vuoksi ja sitten musta se on todella kivaa ja mä en vois elää ilman liikuntaa. Mutta kyllä sit yleensä jos ei pääse liikkumaan on vähän sillei että pitäs purkaa sitä energiaa johonkin ja sit jaksaa keskittyä muuhunki paremmin sittenko on liikkunut. (HL 1.)

No mul on itelläni selkärankareuma eli tota niinku mun on vähän niin kuin sanotusti pakko liikkua, että tota et se on mulle se tärkein juttu, minkä takia mä liikun. Sen takia se on niin hyvä, et mä harastan niin paljon liikuntaa.(HL 4.)

Enemmistö haastatelluista 7/9 haastateltavista kuvasi liikunnan auttavan kohentamaan kuntoa ja jaksamaan paremmin koulupäivistä. (KUVIO 4)

No liikunta on sellainen missä tulee hyvä olo ja mikä on kivaa ja sillei, että niinku mukavaa. Pysyy sillei kunnossa...(HY 2.)

No hyötyä ainakin sillein että kyllä mää huomaa, että jaksan paremmin kun mää oon liikkunut. Ja oon koulussakin pirteempi ja sit on ollut liikkatunnit koulussakin nii jaksaa opiskella paremmin.Sitten tietysti se kehittää kuntoa ja auttaa tietysti tuossa omassa lajissa. (HL 2.)

Yksi lukiolainen näistä kolmesta kertoi haluavansa kohottaa kuntoaan tulevaa ammattiaan varten:

Aika suuri, koska aion poliisiksi isona ja tota sitten teen lukiodiplomia eiku liikuntadiplomia ja nyt pitäs saada oikeesti kunto kohoamaan niinkö ainakin puolella.(HL 1.)

Nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Liikunta antaa mahdollisuuden sosiaalistumiseen, jolloin haetaan sen avulla uusia ihmisuhteita ja positiivisia vuorovaikutuskokemuksia. Liikunnan avulla pyritään myös saamaan sosiaalista hyväksyntää, tunnustusta ja statusta muilta nuorilta. Erityisesti joukkuepeleissä nuori kokee olevansa osa joukkuetta. (Allen 2003.) Zacheus (2009) sai tutkimuksessaan kaikkien tärkeimmäksi liikuntaan ja urheiluun liittyväksi merkityskokonaisuudeksi juuri sosiaalisuuden. Tutkimustuloksissani liikunnan merkitystä sosiaalisten suhteiden saamisena pidettiin myös tärkeänä, jonka tuloksissani mainitsi puolet 2/4 haastateltavista 9.-luokkalaisista.

Mut enemmän se antanut hyvää, että mä oon tutustunut uusiin ihmisiin ja päässyt pelaamaan ja nähnyt sillei paikkakuntiakin. Tuota meillä on pesisleirejä joka kesä nii niissäkii oon tutustunut uusiin ihmisiin. Se on niiku se mun juttu mitä mä haluan tehdä. (HY 2.)

Noo mä äinäkii tykkään jalkapallosta. Ja sitten sielä on kiva olla kavereiden kanssa.(HY 4.)

Vain yksi lukiolainen piti liikuntaa ajankuluna:

Musta liikunta on hauskaa ja en mä tiiä..Ei mulla muutakaan tekemistä oo..(HL 5.)

Nuorilla liikunnan merkitys ja sen suosio liittyy liikunnan aktiiviseen luonteeseen. Liikunta antaa mahdollisuuksia asettaa omia tavoitteita, haasteita ja kokea elämyksiä. Elämykset voivat liittyä oman kehon kokemiseen, pätevyyden osoitukseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, liikunnan toiminnasta syntyvään jännitykseen tai erilaisiin ympäristöihin. (Telama 1999.)

Huismanin (2004) tutkimuksessa saatiin selville, että nuorilla on useita merkityksiä liikkumiseensa. Nuoret kokevat liikunnan rentouttavana toimintana haluten samalla olla hyvässä kunnossa ja nauttia fyysisestä harjoittelusta. He myös näkevät liikunnan vaikuttavan positiivisesti ulkonäköön. Lisäksi ystävien ja uusien kavereiden tapaaminen liikunnan avulla on tärkeää. (Huisman 2004, 74–75.)

WHO-Koululaistutkimuksen (2006) mukaan koululaiset ovat tietoisia terveyteen vaikuttavista asioista kuten ruokavaliosta, liikunnasta, levosta, ihmisuhteista ja itsearvostuksesta (Autio & Lombardine-Riipinen 2006).

4 RIIPPUVUUS JA LIIKUNTA

4.1 Nuorten käsityksiä liikuntariippuvuudesta

Adams (2009) kuvaa liikuntariippuvuutta terveydentilana, jossa yksilö harjoittelee liikaa ja liian usein fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin kustannuksella. Partonen puolestaan (2005, 510) määrittelee liikuntariippuvuuden olevan pakonomaista toimintaa, jolloin henkilö ei voi mielestään pitää taukoa väsymyksestä huolimatta. Tämän asian myös tutkimukseni nuoret nostivat määrittelyssään esille. Lisäksi Partosen (2005, 510) mukaan liikuntariippuvainen henkilö harvoin pitää liikumisestaan riittävästi lepoa.

Tutkimukseni nuoret kuvasivat liikunnan olevan liikuntariippuvaiselle nuorelle juuri pakkomielleistä tai pakonomaista toimintaa, johon liittyi tarve liikkua. Tämä tuli selkeästi esille 8/17 9.-luokkalaisen ja 4/15 lukioikäisen kirjoitelmista. Kuudesluokkalaisista 10/21 korostivat kirjoitelmissaan ”kokoajan” urheilemista, minkä katsoin tarkoittavan pakonomaista liikkumista. Nuoret kuvasivat liikuntariippuvaisen henkilön harrastavan liikuntaa päivittäin ja useasti.

Yksi 6c luokkalainen poika pelaa kokoajan jalkapalloa jopa välkällä. Tosi hyvä pelaamaan jalkapalloa... Liikuntariippuvuus ilmenee hänessä, kun hän pelaa kokoajan välkällä, harkoissa ja omalla pihalla jalkapalloa.(kuudesluokkalainen 9.)

Pitää koko ajan harrastaa jotakin liikuntaa. Ei osaa olla ilman liikuntaa. Pakkomielteistä liikuntaa. On pakko koko ajan joka päivä liikkua. (yhdeksäsluokkalainen 2.)

Liikuntariippuvuus on pakonomainen tarve ja halu harrastaa liikuntaa niin ”isoina määrinä”, että se vaikuttaa (positiivisesti tai negatiivisesti) elämään. (lukiolainen 5.)

De Coverly Veale (1987) julkaisi ensimmäisenä liikuntariippuvuuden diagnostiset kriteerit käyttäen apunaan riippuvuussyndrooman pääpiirteitä. Ensimmäisenä kriteerinä pidetään, sitä, kun yksilö harjoittelee säännöllisesti yhden tai useamman kerran päivässä. Toisena hän pitää lisääntyntä yksilöllisyyttä, mikä ylläpitää harjoittelun mallia muitten aktiviteettien kustannuksella. Kolmantena sietokyvyn lisääntymistä, mikä pitää harjoittelun lukumäärän korkealla. Neljäntenä kriteerinä mainitaan vieroitusoireet, jotka liittyvät mielenhäiriöihin. Viidenneksi katsotaan liikunnan helpottavan ja välttävän vieroitusoireita. Kuudes kriteeri käsittää omakohtaisen tietämyksen yksilön omasta liikunnan pakollisuudesta. Seitsemänneksi kuuluvat vieroitusoireet sekä pikainen

palaaminen aikaisempaan liikunta malliin, jotka tulevat nopeasti esille urheilemattoman jakson jälkeen.

Näihin kriteereihin liittyy vielä erilaisia piirteitä, joista kahdeksanneksi De Coverly Veale (1987) on maininnut vakavat fyysiset oireet, jotka vaikeutuvat ja pitkittyvät jatkuvan urheilemisen vuoksi. Jatkuva ja liiallinen urheileminen voi aiheuttaa myös vakavia fyysisiä oireita ja vaikeuttaa ihmissuhteita. Edelleen, tietoinen painon pudottaminen syöntiä vähentämällä kertoo niin ikään riippuvuussyndroomasta. (De Coverly Veale 1987.)

De Coverly Vealen (1987) liikuntariippuvuus-kriteerit nousevat esille myös myöhemmissä tutkimuksissa (ks. esim. Hausenblas & Downs 2002; Adams, Miller & Kraus 2003). Yhteisesti esiin nousevat erityisesti liikuntariippuvuudesta aiheutuvat vieroitusoireet, sietokyvyn kasvu, liikunnanmäärän lisääntyminen, suuren osan ajasta menemiseen liikuntaan sekä sosiaalisten suhteiden kärsiminen. De Coverly Vealen tutkimukseen verrattuna uusimmissa tutkimuksissa tulee selkeämmin ilmi liikuntariippuvuuden määrittäminen, jolloin vähintään kolmen kriteerin täytyminen viimeisen vuoden aikana merkitsee liikuntariippuvuutta. Seuraavaksi tulen tarkemmin käsittelemään Hausenblasin ja Downsin sekä Adamsin, Millerin ja Krausin liikuntariippuvuudelle antamia kriteereitä.

Hausenblas ja Downs (2002a) ovat käyneet läpi yli 130 liikuntariippuvuutta käsittelevää tutkimusta, artikkelia ja julkaisua. Liikuntariippuvuutta lähestytään heidän selviytyksiensä mukaan vertaamalla liikkujaa joko syömishäiriöiseen, vähemmän liikkuviin henkilöihin tai passiiviseen liikkajaan. Liikuntariippuvuudelle ei siis näytä olevan yhtä ja selkeää määritelmää. Hausenblas ja Downs (2002b) halusivat kuitenkin saada selviytyksiensä pohjalta tarkemman määritelmän liikuntariippuvuudelle, jotta pystyttäisiin jatkossa edistämään tutkimuksen luotettavuutta. Heidän mukaansa liikuntariippuvuuden määrittelyssä voidaan käyttää seitsemää eri kriteeriä siten, että kolmen tai useamman kriteerin täytyminen merkitsee selvää häiriötä henkilön liikkumistavassa. Kriteerejä ovat sietokyky, mahdollisesti esiintyvät vieroitusoireet, harjoittelun intensiteetti, kontrollin puute, ajankäyttö, muiden aktiviteettien vähyyys ja tilanteiden jatkuvuus. Näitä kriteereitä tulen seuraavaksi enemmän avaamaan.

Sietokyvyn kasvussa yksilön liikuntamäärä kasvaa jatkuvasti haluttujen hyötyjen saavuttamiseksi. Liikunnan avulla taas yksilö välttää epämiellyttäviä vieroitusoireita kuten tunteita masennuksesta ja ahdistuksesta. Liikunnan harjoittelun intensiteetillä selvitetään urheileeko henkilö kipeydestä tai loukkaantumisesta huolimatta. Yksilön kontrollin puutteessa mitataan sitä, kykeneekö yksilö itse säätämään urheilemisen useuttaan. Ajankäytöllä katsotaan taas sitä, laiminlyökö yksilö muita aktiviteetteja. Viettääkö hän mieluummin aikaa urheilun parissa kuin perheen ja ystäviensä kanssa. Tähän liittyy myös muiden aktiviteettien kuten esimerkiksi tärkeiden sosiaalisten-, ammatillisten- ja viihdetoimintojen vähentäminen ajan puutteen takia, koska siitä suurin osa menee urheilemiseen. Tilanteiden jatkuvuudella tarkastellaan sitä, urheileeko henkilö pidempään, kuin mitä oli aikonut. (Haudenblas & Downs 2002a.)

Adamsin, Millerin ja Krausin (2003) tutkimuksessa esitetään yhdeksänkohtainen kriteeristö liikuntariippuvuudelle. Liikuntariippuvainen on, jos vähintään kolme kriteeriä sopii itseensä viimeisen vuoden aikana. Kriteerit ovat seuraavat: 1) liikunnan sietokyvyn kasvaminen, 2) vieroitusoireiden ilmaantuminen, 3) liikkuminen pidempään tai tehokkaammin kuin oli aikonut, 4) urheileminen silloinkin, vaikkei sillä hetkellä haluaisi tai huvittaisi, 5) urheiluun uppoutuminen iso osa ajasta, 6) liikkuminen huolimatta psyykkisestä tai fyysisestä vammasta, mikä on usein liikunnan aiheuttama, 7) sosiaalisten, ammatillisten tai muiden aktiviteettien jättäminen tai lopettaminen urheilun takia, 8) urheileminen sosiaalisista ongelmista huolimatta, 9) työ-, koulu- ja kotivelvollisuudet tekemättä jättäminen liikunnan takia. (Adams ym. 2003.)

Näitä De Coverly Vealen (1987), Hausenblasin ja Downs (2002) sekä Adamsin ym. (2003) kriteereitä nousi esille sekä nuorten kirjoitelmissa että haastatteluissa. Kirjoitelmissa eniten mainintoja saivat erilaiset vieroitusoireet kuten esimerkiksi unettomuus, väsymys, ahdistuminen, jotka olivat seurausta liikkumattomuudesta. Rasitusvammat nousivat myös kirjoitelmista esille liiallisen urheilemisen haittapuolina. Lukiolaisista näitä oireita olivat maininneet 15/15, 9.-luokkalaisista 6/17 ja 6.-luokkalaisista 10/21.

Hän on tottunut säännölliseen liikuntaan ja ahdistuu jos ei saa toteuttaa itseään liikkumalla. Yliliikkuvuutena, rasituksena ja väsymyksenä. Henkilö on myös ärtynyt ja ahdistunut jos ei saa urheilla. (kuudesluokkalainen 21.)

Siitä sitten seurasi useita jännetupen tulehduksia ja univaikeuksia, koska iltaisin pitäisi rauhoittua ja liikkuminen ei siinä paljoa auta.(yhdeksäsluokkalainen 3.)

Myös se jos tuntee liiallista syyllisyyttä omasta liikkumattomuudestaan on mielestäni jo alkavaa liikuntariippuvuutta.(lukiolainen 13.)

Toiseksi eniten mainintoja oppilaiden kirjoitelmissa kertyi sosiaalisten suhteiden vähenemisenä, joka nousi 2/21 6.-luokkalaisen, 2/17 9.-luokkalaisen ja 4/15 lukioikäisen kirjoitelmista.

Liikkumiseen menisi päivässä paljon aikaa ja ei ehkä olisi kavereille niinkään aikaa.(kuudesluokkalainen 18.)

...varsinkin nuorilla vapaa ajan puutetta joka voi johtaa kavereiden menetyksiin ja koulu menestyksen laskuun.(yhdeksäsluokkalainen 3.)

Jos liikuntariippuvaisella on perhe, niin perhe-elämä voi kärsiä, eikä aikaa jää perheelle tai jaksaisi olla heidän kanssaan. (lukiolainen 11.)

Kolmanneksi eniten liikuntariippuvuuden kriteeriksi mainittiin suuren osan ajasta uppoutumisen liikuntaan, mikä mainittiin 5/21 6.-luokkalaisen, 5/17 9.-luokkalaisen ja 4/15 lukiolaisen kirjoitelmissa. Nuoret kirjoittivat liikuntariippuvaisen nuoren urheilevan paljon vapaa-ajallaan, jolloin aikaa ei jäänyt juurikaan muulle kuin liikunnalle.

Sille ei varmaan jää paljon vapaa-aikaa jos urheilee joka välissä missä ehtii. (kuudesluokkalainen oppilas 4.)

Mielestäni liikunta alkaa mennä riippuvuuden puolella silloin, kun se on pakkopullaa (tai siis kun siitä ei enää nauti mutta liikkuu silti), ei osaa ajatella muuta ja kun kaikki aika menee siihen. (yhdeksäsluokkalainen 12.)

Haastateltavat lukiolaiset määrittelivät liikuntariippuvaisella nuorella olevan pakonomainen tarve päästä liikkumaan. Heidän vastauksissaan liikuntariippuvaisella henkilöllä ilmeni vieroitusoireita, sosiaalisten aktiviteettien jättämistä vähemmälle liikunnan takia, vähäistä syömistä ja kaiken ajan menemistä liikuntaan.

Noh ehkä sillein että just tulee sillein että on ärtynyt, jos ei pääse. On sellainen kuitenkin pitäis päästä. No sisko, no sillä et se lenkkeilee ja se on oikeesti niin äkäinen jos se ei pääse lenkille ja se on niinko itteensä pettynyt, jos ei saa itteensä lenkille. (HL 2.)

Pakko oli kokoajan liikkua että ei voi oikeesti, että ei tuu vaikka päivää jolloin ei vaikka lähtis lenkille. Sillein, että mä syön kaks murua spagetia ja lähtee juoksemaan sillei, että voiaan nähdä myöhemmin mut ei vielä, et mä käyn eka tuolla lenkillä. Sellaisen tunnin juoksulenkin. (HL 3.)

No sillai, että siitä ois terveydelle haittaa, että joko henkistä sillai et tulee hirvee ahistus,sellainen paniikki niinku jos ei jostain syystä nyt pääsekkään. Ja että sit jotenkin ajatukset hirveest pyörii siinä ja sitten vaan miettii niitä ja kaikki aika menee siihen. Ja sitten jotkut muut elämän osa-alueet ehkä kärsii siitä. Tai sitten, jos niiku ihan hirveesti urheilee niinku siit fysiikkakaan ei kestä, nii vaik kolme kertaa päivässä ja hirveillä tehoilla koko ajan.(HL 4.)

Se varmaan liikkuu sillai niinku, et sen on pakko päästä liikkumaan ja niinku ei kestä sitä, jos se ei pääse. Vaikka että joku päivä joku lenkki tai jotain ja muuta tällasta. Jotain liikuntaa pitää olla.(HL 5.)

Yhdeksäsluokkalaiset haastateltavat määrittivät nuoren liikuntariippuvuuden olevan enemmänkin jokapäiväistä liikkumista, minkä mainitsi 3/4. Seuraavassa muutaman 9.-luokkalaisen haastattelusta poimittu kohta nuoren liikuntariippuvuuden piirteistä.

Varmaan sellainen joka niiku joka päivä pitäis tehdä jotakii ettei lihois. Ja just että ei pystyis jättää sitä liikuntaa pois, vaikka oliskii sairas tai kipee. Pitäs kuitenkin liikkua. (HY 3.)

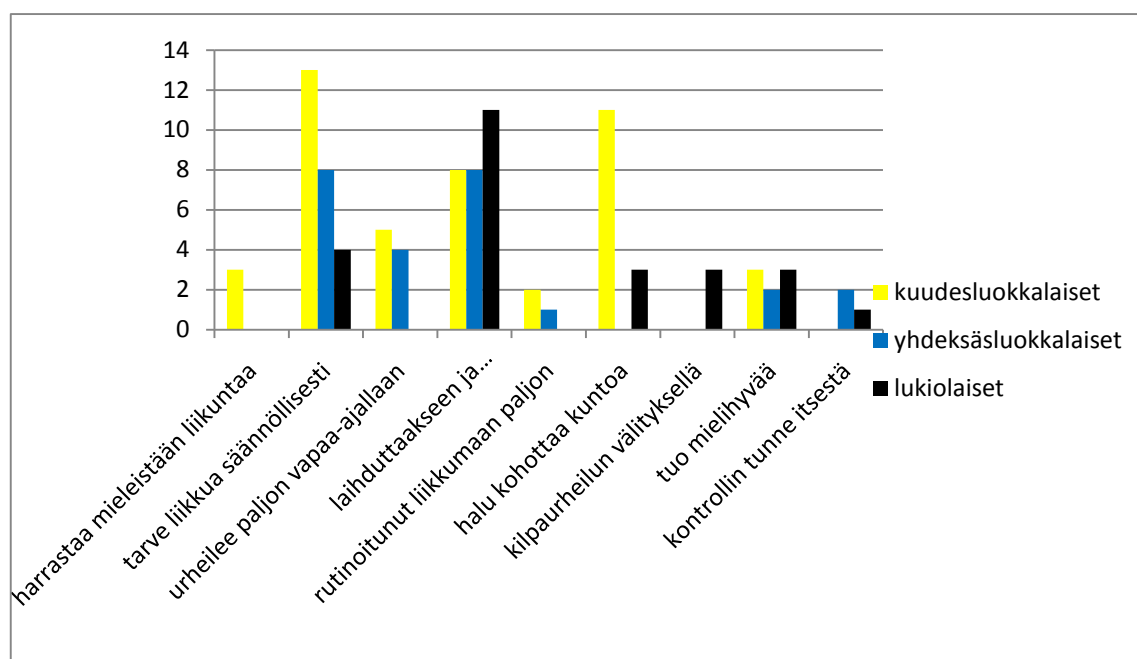
...joka päivä lenkillä ja sit käy kaikissa noissa aerobicci tunneilla, sitten pilateksessa.(HY 4.)

Pakonomaisesta liikkumisesta kertoi vain yksi nuori ja kaksi nuorta painotti ”pitää liikua” sanoja haastattelussa. Yksi näistä yhdeksäsluokkalaisista kertoi nuoren liikuntariippuvuuden syynä olevan lihomisen pelko. (HY 3.)

4.2 Liikuntariippuvuuden muodot

Liikuntariippuvuus voidaan jakaa kahteen erityyppiseen riippuvuuteen. Ensimmäisen tyyppin liikuntariippuvuudessa liikunta katsotaan olevan pakkomielle ja tarkoitus itsessään, jolloin liikunta on muuttunut pakonomaiseksi. Pääsyyinä liikkumiseen on ahdistuksen välttäminen, jota liikkumattomuus aiheuttaa. Toisen tyyppin liikuntariippuvuudessa esiintyy syömishäiriöitä. Liikunta on muodostunut pakonomaiseksi, koska sen avulla pystytään polttamaan kaloreita ja hallitsemaan vartalon kokoa ja muotoa. (Hamer & Karageorghis 2007; Zmijewski & Howard 2003; ks. myös Bamber ym. 2000.)

Tutkimustuloksissani oppilaiden kirjoitelmista nämä kaksi liikuntariippuvuustyyppiä tulivat esille. Liikuntariippuvuuden katsottiin kuudesluokkalaisten 8/21, yhdeksäsluokkalaisista 8/17 ja lukioikäisten 9/15 mielestä syntyvän laihdutukseen liittyvässä kuntoilussa, jolloin ollaan tyytymättömiä omaan kehoon tai vartalonkuvaan. Näitä ulkonäköpaineita luovat lukiolaisten oppilaiden mukaan erityisesti yhteiskunta. (KUVIO 5)



KUVIO 5 Nuorten vastauksia (n=53) liikuntariippuvuuden syistä heidän kirjoitelmista kerättyinä (mainintojen määrä yht. 94)

Seuraavassa muutaman nuoren kommentit kirjoitelmista kerättyinä liikuntariippuvuuden syistä:

Liikuntariippuvuus ilmenee yleensä nuorilla, sellaisena että nuori tuntee itsensä lihavaksi. Hän halua laihduttaa tai olla kaikessa paras.(kuudesluokkalainen 11.)

Liikuntariippuvuus voi syntyä myös ulkonäköpaineista eli oman kehon lihavuudesta tai muusta. Jos ihminen kokee itsensä liian lihavaksi ja alkaa liikkumaan, se on hyvä asia jos se on kontrolloitua, mutta jos oikeasti hoikka ihminen alkaa liikkua laihtuakseen ja laihtuukin niin se ei ole enää tervettä. (lukiolainen 3.)

Eräs yhdeksäsluokkalainen kirjoitti itsestään näin liittyen lihomisen pelkoonsa:

En pystyis elämään ilman urheilua ja liikuntaa. Tulis hirveä pelko siitä et paino nousis ja kunto huononis. Eniten pelkään et alan lihota. Ja just se kun kattoo tv:tä niin pakko tehdä jotain ku ruudusta vaan näkyy langanlaihoja, täydellisiä ihmisiä.(yhdeksäsluokkalainen 9.)

Mustosen (2005, 10) mukaan myös media tarjoaa lapsille ja nuorille valmiita roolimalleja ja vaikuttaa nuoren identiteettityöhön näiden kautta. Kaikki roolimallit eivät ole myönteisiä esimerkkejä, vaan tarjolla on paljon epärealistisia mies- ja naisihanteita. Erityisesti nuoruudessa ruumiillinen minäkuva on identiteetin hauras alue, koska sitä ei voi piilottaa toisten katseilta. Toisten hyväksynnän saaminen ja myönteisen itsetunnon saavuttaminen on tärkeää. Näihin asioihin vaikuttaa paljolti myös ulkonäkö

osittain juuri median vuoksi, jonka eräs lukiolainenkin mainitsi kirjoitelmassaan. Seuraavassa esimerkissä pätkä hänen kirjoitelmastaan.

Nuorten liikuntariippuvuus on varmasti yleistynyt viime vuosikymmenien aikana, sillä mm. media luo monille paineita esim. ulkonäön suhteen ja liiallinen ulkonäkökeskeisyys saattaa ajaa nuoren jopa liikuntariippuvuuteen. (lukiolainen 13.)

Gould ja Weinberg (2007, 482) erottavat positiivisen ja negatiivisen liikuntariippuvuuden toisistaan. Positiivisessa liikuntariippuvuudessa liikunta on terveellinen elämäntapa, jolloin jää aikaa niin työlle, perheelle, ystäville kuin omalle vapaa-ajalle ilman urheilua. Negatiivisessa liikuntariippuvuudessa taas elämän muut osa-alueet kärsivät liikunnan noustessa liian keskeiseen asemaan. Tällöin elämä rakentuu vain treenaamisen ympärille ja vieroitusoireita alkaa ilmaantua, jos ei saa tehtyä tiettyä määrää liikuntaa. Kuten Gould ja Weinberg niin myös tutkimukseni oppilaat olivat erottaneet liikuntariippuvuuden positiiviseksi ja negatiiviseksi. Kuudesluokkalaisista 2/21, yhdeksäsluokkalaisista 2/17 ja lukiolaisista 5/15 kertoi kirjoitelmassaan olevansa tai olevansa ollut liikuntariippuvainen, osa näistä nuorista positiivisella ja osa negatiivisella tavalla. Kuudesluokkalaisilla liikuntariippuvuus ilmeni reeniä määrällä ja vieroitusoireina liikkumattomuudesta.

Itselläni ehkä joskus on saattanut olla lievää riippuvuutta kun olin 7 kertaa viikossa harkat ja ei oikein kerennyt olla kavereiden kanssa. (kuudesluokkalainen oppilas 10.)

Itselläni oli kesällä liikuntariippuvuus. Olin ahdistunut ja vihainen jos en päässyt lenkille. (kuudesluokkalainen oppilas 21.)

Yhdeksäsluokkalaisilla liikuntariippuvuus näkyi tarpeena liikkua päivittäin sairauksitakin huolimatta. Nuoret kertoivat saaneensa jännetupin tulehduksia sekä univaikeuksia liiallisesta rehkimisestä. Jopa televisiota katsoessa piti samalla tehdä lihaskuntoa päivittäin, jottei tapahtuisi lihomista tai syntyisi huonoa omaatuntoa liikkumattomuudesta.

Uskoisin, että itselläni on ehkä noin vuosi sitten ollut ihan liikuntariippuvuutta, mutta se on nytten tainnut hellittää jo paljolti. Silloin usein oli varsinkin iltaisin sellainen tunne, että on pakko esim. punnertaa ennen kuin pystyisi nukkumaan. Siitä sitten seurasi useita jännetupen tulehduksia ja univaikeuksia, koska iltaisin pitäisi rauhoittua ja liikkuminen ei siinä paljoa auta. Lisäksi usein sairaudet pitkittyivät, koska aina kun tuli parempi olo teki mieli liikkua. (yhdeksäsluokkalainen 3.)

Mulla itelläni saattaa olla se, sillä mun on pakko joka päivä tehdä ees jotain pientä liikuntaa. Teen yleensä jotain vatsoja, selkiä, käsiä, reisii ja pakarointia ku katon TV:tä. On vaan pakko, koska muuten tulee hirveen läski olo jos vaan koko ajan makoillis sohvalle eikä käytä lihaksia mihinkään muuhun, ku kaukosäätimen nappuloiden painamiseen. (yhdeksäsluokkalainen 9.)

Lukiolaisten kirjoitelmissa omakohtainen liikuntariippuvuus ilmeni säännöllisellä liikumisella ja liikunnan paljoudella päivittäin (KUVIO 5) sekä liikunnasta saadulla hyvällä fiiliksellä. Lisäksi he tunsivat itsensä paremmannäköisiksi urheilun jälkeen. Lukiolaisista muutama kävi parikin kertaa päivässä harrastamassa liikuntaa, koska sitä oli vain pakko tehdä.

Käyn salilla useita kertoja viikossa ja sen jälkeen lenkillä. Vaikka koulussa olisi ollut jo liikuntaa, saatan lähteä illalla salille, koska on vain ”pakko”.(lukiolainen 4.)

Liikuntariippuvuus on minulle omakohtaisesti tuttu juttu, kuin myös monelle lähipiirissäni olevalle. Itselläni liikuntariippuvuus on ilmennyt ”jojo- muodossa”. Harrastin pari vuotta sitten erityisen paljon liikuntaa, harrastuksieni sekä oman, erityisen innokkuuteni vuoksi. Voimistelutreenejä oli pari-kolme kertaa viikossa, ratsastusta harrastin 2-4 kertaa viikossa ja kävin salilla 2-3 kertaa viikossa. Illalla saatoinkin mennä juoksemaan läheiselle pururadalle vähintään puoleksi tunniksi ja jossain välissä piti koirakin keretä ulkoiluttaa. Liikuntaa tuli siis erittäin paljon, useimmiten kahdet treenit päivässä.(lukiolainen 15.)

Kirjoitelmissa 6/15 lukiolaisista, 1/17 yhdeksäsluokkalaisista ja 1/21 kuudesluokkalaisista kertoi kaverillansa, vanhemmallansa tai valmentajallansa olevan tai olleen liikuntariippuvuus negatiivisessa mielessä, johon liittyi muun muassa anoreksiaa ja paljon liikuntaa päivän aikana erityisesti vapaa-ajalla. (KUVIO 5)

Yksi 6c. luokkalainen poika pelaa kokoajan jalkapalloa jopa välkällä. Tosi hyvä pelaamaan jalkapalloa... Liikuntariippuvuus ilmenee hänessä, kun hän pelaa kokoajan välkällä, harkoissa ja omalla pihalla jalkapalloa.

Minun kaveri oli liikuntariippuvainen. Se harrasti kaikki vapaa-ajan liikuntaa esim.jumppaa ja trampalla hyppimistä ja juoksua. (kuudesluokkalainen oppilas 14.)

Nykyään eräällä toisella ystävälläni on liikuntariippuvuus (ja anoreksia). Se alkoi hänelle hänen ensimmäisen lukiovuoden aikana, kun sai terveystiedossa ja liikuntatunneilla kuulla kaikkea. Kesällä tämä ystäväni hyödynsi aina mahdollisuuksien mukaan hyötyliikuntaa ja pyöräili lähes joka paikkaan. Lisäksi hän kävi aina ihan huvin vuoksi liikkumassa (uimassa/ salilla/ pyöräilemässä), hän saattoi pyöräillä ensiksi keskustaan (16km/suunta), siitä meni salille, josta moikkaamaan ystäviä ja takaisin kotiin. Kun koulu alkoi, hän meni koulumatkan pyörällä (n.20km/suunta). (lukiolainen 12.)

Adamsin ja Kirkbyn (2001) sekä Edmunsin, Ntoumanisin ja Dudan (2006) mukaan liikuntariippuvuus voidaan yhdistää myös ylikuntoon, mikä kuvaa ilmiötä, jossa harjoittelun voimakkuus on epäsuhteessa sillä hetkellä vallitsevaan kuntoon. Taustalla on tarve nostaa suorituskykyä liian nopeasti. Palautumisaikaa ei juuri ole, mikä johtaa elimistön fyysisiin ja psyykkisiin toimintahäiriöihin, mikä vähentää yksilön kykyä kehittyä. Liikuntariippuvuuden seurauksena voi joutua ylikuntoon. Tutkimuksessani kaksi lukiolaista mainitsi ylikunto-käsitteestä, joista toinen kertoi kirjoitelmaansa valmentajastaan:

Valmentajani kertoi joskus olleensa ylikunnossa. Hän ei ollut silloin syönyt kauheasti ja siinä vaiheessa oli luistellut SM- tasolla eli harjoituksia viikossa kertyi n.6 kertaa. Hän oli vain urheillut mutta siitä ei ollut hyötyä. Hän oli siis tehnyt kaiken työn aivan turhaan, koska kunto ei ollut kohonnut sinä aikana yhtään.(lukiolainen 10.)

Mielenkiintoista oli, että ainoastaan yhdeksäsluokkalaisten kirjoitelmista 4/17 nousi esille se, etteivät he tunteneet ketään liikuntariippuvaista henkilöä. Yksi heistä 1/17 piti tärkeänä, että nuoret saisivat lisää tietoa asiasta esimerkiksi koulusta, jotta saisivat apua ongelmaansa.

En ole koskaan törmännyt liikuntariippuvaiseen ihmiseen, mutta luulisin sellaisilla ihmisillä olevan aivoissa jotain vikaa. (yhdeksäsluokkalainen 14.)

Mielestäni liikuntariippuvuudesta pitäisi saada enemmän tietoa esim. kouluissa, koska kun itse riippuvainen on tajunnut tilansa olisi hänen paljon helpompi hallita sitä, ja jos se ei yksin onnistu aina voi tietinkin hakea apua pulmaansa. (yhdeksäsluokkalainen 3.)

Erään yhdeksäsluokkalaisten kirjoitemassa mainittiin, että hän oli saanut onnekseen tietoa liikuntariippuvuudesta TV:sta, nuortenlehdistä ja aiheeseen liittyvistä artikkeleista.

En tunne ketään, jolla sellainen olisi. Onneksi nykyään mediasta esim. TV:stä ja nuortenlehdistä löytää joskus artikkeleita aiheesta. (yhdeksäsluokkalainen 12.)

Haastattelemistani lukiolaisista 4/5 tunnustautui olevansa positiivisella tavalla liikuntariippuvainen, koska he pitivät viikossa lepopäiviä eikä syömishäiriöitä heidän puheessaan tullut ilmi. Heille liikkuminen oli säännöllistä ja totuttu tapa, mutta ei kuitenkaan liian pakollista toimintaa, vaikkakin se rytmitti hyvin viikkoa. Yhdeksäsluokkalaisten haastateltavista kukaan ei tunnustanut olevan liikuntariippuvainen, vaikka he pitivät muuten urheilemisesta. Seuraavassa muutaman nuoren haastattelusta poimitut kohdat pohtiessaan sitä, kokevatko he itse olevansa liikuntariippuvaisia.

No vois kait sanoo, että en mä niin paha oo siinä liikuntariippuvaisuudessa mut onhan niitä joitain joiden on pakko liikkua et niil on se, että jos ne ei liiku, ne on että apua, apua! (HY 2.)

En. On mulla ollut semmosia kausiakii, että en oo tehnyt yhtään mitään. Ja sitten taas aloittanut uuden harrastuksen.(HY 1.)

..jos mä en saa liikuntaa nii mä ehkä skitsahan. (HL 1.)

No en missään nimessä sillai negatiivisessa mielessä mut sillai positiivisesti, että tajuu just että sillai tekee säännöllisesti ja sillai ” ei nyt pakko” mut kuitenkin pakko.(HL 4.)

Muutaman oppilaan mielestä liikuntariippuvuutta oli vaikea diagnosoida jo sen määrittämisen takia. Diagnosoimisesta olivat kirjoittaneet lukiolaisista 3/15:ta ja yhdeksäsluokkalaisten 1/17:ta. Kuudesluokkalaisten ei kukaan ollut maininnut tätä asiaa.

Lisäksi erään lukiolaisen kirjoitelmassa kerrottiin, että liikuntariippuvainen nuori usein kiistää sairautensa.

Liikuntariippuvuuden yksiselitteinen määrittäminen on varmasti hankalaa ja sen vuoksi myös diagnosointi ongelmallista: kukaan ulkopuolinenhan ei pysty sanomaan onko asiasta muodostunut pakomielle ja toisaalta riippuvuudesta itse kärsivä tunnetusti kiistää sairautensa. (lukiolainen 2.)

Liikuntariippuvaisilta ihmisiltä on usein kysytty, miksi he treenaavat. Vastauksissa ei ilmennyt asioita, kuten liikunnan harrastaminen tekee hyvää tai he nauttivat siitä, vaan vastauksissa painottui pakonomaisuus ja tarve treenata. Pakonomaisesti liikkuva henkilö saa vieroitusoireita yleensä ollessaan liikkumatta 24 tunnista 36 tuntiin, jos liikunnan harrastaminen estyy jostain syystä. Oireet voivat alkaa hyvinkin nopeasti jopa yhden päivän liikkumattomuuden aikana. (Berger ym. 2007, 323.) Tutkimustulokseni ovat ristiriidassa teorian kanssa, koska osa oppilaista näki liikuntariippuvuuden enemmänkin positiivisena kuin negatiivisena asiana. Kuudesluokkalaisista jopa 11/21 toi selkeästi esille kirjoitelmissaan, että liikuntariippuvaisuudesta seuraa hyvä kunto. Yhdeksäsluokkalaisista ei kukaan ottanut kunnon kohentamista tai sen ylläpitämistä esille, mutta lukiolaisista 3/15 mainitsi liikuntariippuvuuden syynä tämän asian.

Liikuntariippuvuudesta seuraa että liikkuu joka päivä ja tulee hyvä kunto. (kuudesluokkalainen oppilas 18.)

Jos on liikuntariippuvuus se kohentaa kuntoa ja muutenkin tulee hyvä olo ja iloinen mieli jos on päässyt johonkin asiaan mitä yrittää. (kuudesluokkalainen 10.)

Ilmenee varmasti monella tavalla, toisilla ehkä elämänhallinnan tavoittelemisena, toisilla syömishäiriöiden yhteydessä, mutta jolloin positiivisesti säännöllisenä liikuntana ja hyvän olon tavoitteluna, poissulkematta kunnon ylläpitämistä tai kunnon kohottamista. (lukiolainen 8.)

Hamer ja Kargeorghis (2007) ovat tuoneet ilmi aikaisempia tutkimuksia liikuntariippuvuudesta. Eräs tutkimus tutki kielteisen ja myönteisen juoksun harrastamisen eroja jakamalla juoksijat ”kielteisiin juoksijoihin” ja ”myönteisiin juoksijoihin”. ”Kielteiset juoksijat” juoksivat pitääkseen ahdistuneisuuden loitolla, kun taas ”myönteiset juoksijat” juoksivat kasvattaakseen hyvää ja myönteistä oloaan. Tottuneilla, hieman iäkäämmillä juoksijoilla pääsyyinä juoksemiseen oli yleisimmin ahdistuksen tai masennuksen loitolla pitäminen. Riippuvaisilla henkilöillä juoksemisen syynä oli ahdistuksen ehkäisy, kun taas ei-riippuvaisilla henkilöillä syyt olivat terveys, hyvinvointi ja sosiaaliset ilot. (Hamer & Karageorghis 2007.)

Monet pakkoliikkujat tunnistavat riippuvuuden oireet itsessään ja huomaavat sen, mikä vaikutus liaksi korostuneella liikkumisella on heidän elämässään. Kuitenkin heidän on hyvin vaikeaa pyytää apua ja hyväksyä sitä, koska liikunnan harrastaminen antaa heille vahvan hallinnan tunteen omasta itsestä ja elämästään. (Gould & Weinberg 2007, 483.) Tutkimustulokseni tukevat tätä asiaa. Vain yksi yhdeksäsluokkalainen kertoi kirjoitelmassaan liikuntariippuvuuden johtuvan halusta kontrolloida itseään.

Haganin ja Hausenblasin (2003) mukaan perfektionismi liittyy osittain liikuntariippuvuuteen, koska perfektionistit asettavat itselleen suuria tavoitteita ja vaativat itseään saavuttamaan niitä. Perfektionismi voidaan jakaa myönteiseen ja kielteiseen perfektionismiin. Myönteisessä perfektionismissa asetetaan tavoitteita hyväksyen samalla omaan tilanteeseen ja henkilökohtaisiin asioihin liittyvät rajat. Kielteisessä perfektionismissa vältetään epäonnistumista, eikä saavutuksiin tyydytä. Näin asetetaan yhä korkeampia ja epärealistisempia tavoitteita. Liikuntariippuvuus on yhteydessä enemmän kielteiseen perfektionismiin riippuen siitä, kuinka riippuvainen ihminen on. Tutkimuksessani vain yksi yhdeksäsluokkalainen yhdisti liikuntariippuvaisen henkilön perfektionismiin:

Yleensä täydellisyyttä tavoittelevat ihmiset kärsivät siitä. (yhdeksäsluokkalainen 7.)

Yhden lukiolaisen kirjoitelmassa korostui liikuntariippuvaisiksi henkilöiksi sellaiset, jotka ovat erittäin tunnollisia:

Kohderyhmäksi uskaltaisin veikata samoja ihmisiä, kuin syömishäiriöihinkin. Eli tunnollisia henkilöitä, joilla jostain syystä on kovat paineet menestyä ja tehdä kaikki esimerkillisesti. (lukiolainen 2.)

Eräs kuudesluokkalaisen kirjoitelmassa liikuntariippuvaiseksi nuoreksi määriteltiin sellainen, joka haluaa kohentaa omaa ulkonäköään:

Kun on liikuntariippuvainen voi tuntea olonsa rumaksi ja haluaa parantaa ulkonäköään. (kuudesluokkalainen 17.)

Vallerand, Rousseau, Gouzet, Dumais, Grenier ja Blanchard (2006) ovat tutkineet urheiluun liittyvää intohimoa. Intohimo voidaan jakaa heidän mielestään harmoniseen ja pakkomielleiseen intohmoon urheilua kohtaan, joissa tärkeänä tekijänä on persoonallinen suuntautuminen. Yksilön omatessa autonomisen persoonallisuuden, heidän intohimonsa on harmonista urheilua kohtaan. He myös kokevat voimakastuntei-

sia, mutta positiivisia kokemuksia urheilemisestaan. Kontrolloitu persoonallisuus tuottaa taas pakkomielleistä intohimoa, jolloin se liittyy negatiivisiin tunteisiin ja kokemuksiin urheilusta.

Liikunta voi syntyä myös riippuvuudeksi niille, jotka käyttävät sitä kohentamaan itsetuntoaan. Tätä tutkivat Groves, Biscomb, Nevill ja Matheson (2008) vertailemalla kolmen Yhdysvalloissa olevan yliopiston tutkimustuloksia keskenään. Näin saatiin tuloksia siitä, että itsetunto on juurtunut identiteetin lujittamisen avulla. Itsetunnon ja liikuntariippuvuuden suhde on vahvempi niissä ympäristöissä, joissa sitä lujitettiin enemmän liikunnan ja urheilun kautta. Liikunnan ja urheilun avulla ihmiset voivat saavuttaa sosiaalista hyväksyntää ja tunnustusta, mikä taas voi johtaa identiteetin lujittamiseen. Sosiaalista- kuten myös fyysistä- ja psyykkistä liikuntariippuvuutta tulen seuraavaksi käsittelemään omina alalukuinaan.

5 FYYSINEN LIKUNTARIIPPUVUUS

Sukupuolinen kypsyminen ajoittuu aikaväille lapsuusiän keskivaiheesta nuoruusikään, johon liittyvät kasvupyrähdys, pituuskasvun hidastuminen ja – päättyminen (Toppari & Näntö-Salonen 2002, 110). Jokaisella on oma fyysinen kehityksensä tahti, jota ei pysty nopeuttamaan tai hidastamaan (Lehtinen & Lehtinen 2007, 21).

Murrosiässä nuoret joutuvat sopeutumaan omasta tahdostaan riippumattomiin ja hallitsemattomiin ruumiin muutoksiin. Ne myös tuovat mukanaan ympäristön kommentteja ja reaktioita. (Kaltiala-Heino, Kautiainen, Virtanen, Rimpelä & Rimpelä 2003.) Tyttöillä murrosiän fyysisiin muutoksiin kuuluu kehon rasvan lisääntyminen, mikä saattaa aiheuttaa usein tyytymättömyyttä omaan kehoon ja painoon. WHO-koululaistutkimuksen (2004) mukaan tytöt pitävät itseään liian lihavana yleisemmin kuin pojat. Tämä ilmiö korostuu erityisesti iän lisääntyessä. (Välimaa & Ojala 2004, 59, 68.) Nämä asiat voivat johtaa helposti syömisen vähenemiseen tai sairaaseen laihduttamiseen liikunnan avulla.

Fyysinen eli ruumiillinen riippuvuus ilmenee aineenvaihdunnan, keskushermoston ja sydämen toiminnan alueilla (Ahtiala & Ruhonen 1998, 157–158). Fyysisen riippuvuuden aiheuttamat vieroitusoireet tulevat näkyviin, kun urheileminen estyy jostakin syystä.

Aidman ja Wollard (2003) ovat jakaneet riippuvuuden oireet neljään oireluokkaan. Emotionaalisia oireita ovat muun muassa syyllisyys, vihamielisyys, masentuneisuus, pelko ja turhautuminen. Kognitiivisia eli tiedollisia oireita ovat sekavuus ja heikentynyt keskittymiskyky kun taas sosiaalisille oireille tyypillistä on yksilön vetäytyminen sosiaalisista vuorovaikutussuhteista muiden ihmisten kanssa. Fysiologisten oireiden ilmenemismuotoja ovat muun muassa väsymys, vähentynyt voima kropassa, häiriintynyt uni ja lihasarkuus. Tutkimuksessani näitä fyysisiä oireita mainittiin 5/21 6-luokkalaisten, 4/17 9-luokkalaisten ja 7/15 lukiolaisten vastauksissa. (KUVIO 6) Oireina mainittiin muun muassa muutokset unen saannissa ja -tarpeessa, rasitusvammat, lihasten kipeytyminen, levottomuus ja ylikunto. Erään lukiolaisen kirjoitelmassa nousi esille, että liiallinen liikunta hidastaa myös pituuskasvua vieden näin energiaa

suureen kulutukseen, mikä seuraa liiallisesta liikkumisesta. Seuraavissa esimerkeissä fyysisen riippuvuuden oireita oppilaiden kirjoitelmista.

Liikuntariippuvuudesta seuraa hyvä kunto ainakin ja paikat tulevat kipeiksi. (kuudesluokkalainen oppilas 9.)

Liikuntariippuvuudesta seuraa yleensä kovia kipuja lihaksiin sekä sellaista väsymystä että ei jaksaa tehdä yhtään mitään. (kuudesluokkalainen oppilas 11.)

Liikuntariippuvuus on psyykinen sairaus/addiktio, joka tosin voi johtaa myös fyysiseen oireiluun esim. yöhikoiluun, muutoksiin unensaannissa ja –tarpeessa, muutoksiin ruokahalussa, rasitusvammoihin ja pahimmillaan sydänkohtaukseen jne. (lukiolainen 2.)

Nuoret kehittyvät, joten liiallinen liikunta hidastaa kasvua, vie energiaa turhaan kulutukseen, johtaa vammoihin ja ehkäpä ylikuntoon. Yksinkertaisesti elimistö joutuu liian koville ja päähän ei mahdu muita ajatuksia kuin lenkipolku tai jalkapallokenttä. (lukiolainen 1.)

Fyysinen saattaa aiheuttaa hermostuneisuutta, vapinaa, levottomuutta ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. (lukiolainen 7.)

Tutkimustulokseni haastateltavilta lukiolaisilta ja yhdeksäsluokkalaisilta todistavat samaa asiaa syntyvistä oireista liikkumattomuuden aikana. Lukiolaisista 2/5 kertoi haastattelun aikana omasta olostaan silloin, kun he eivät pääse liikkumaan. He kuvailivat oloaan raskaaksi ja löysäksi ja potivat myös huonoa omaatuntoa liikkumattomuudestaan. Heidän vieroitusoireina korostuivat siis emotionaaliset kuin kognitiivisetkin oireet. Haastateltavista yhdeksäsluokkalaisista 2/4 kertoi oman liikkumattomuuden aiheuttavan heille ainoastaan emotionaalisista oireista ärsyyntymistä. Kognitiivisia oireita he eivät maininneet.

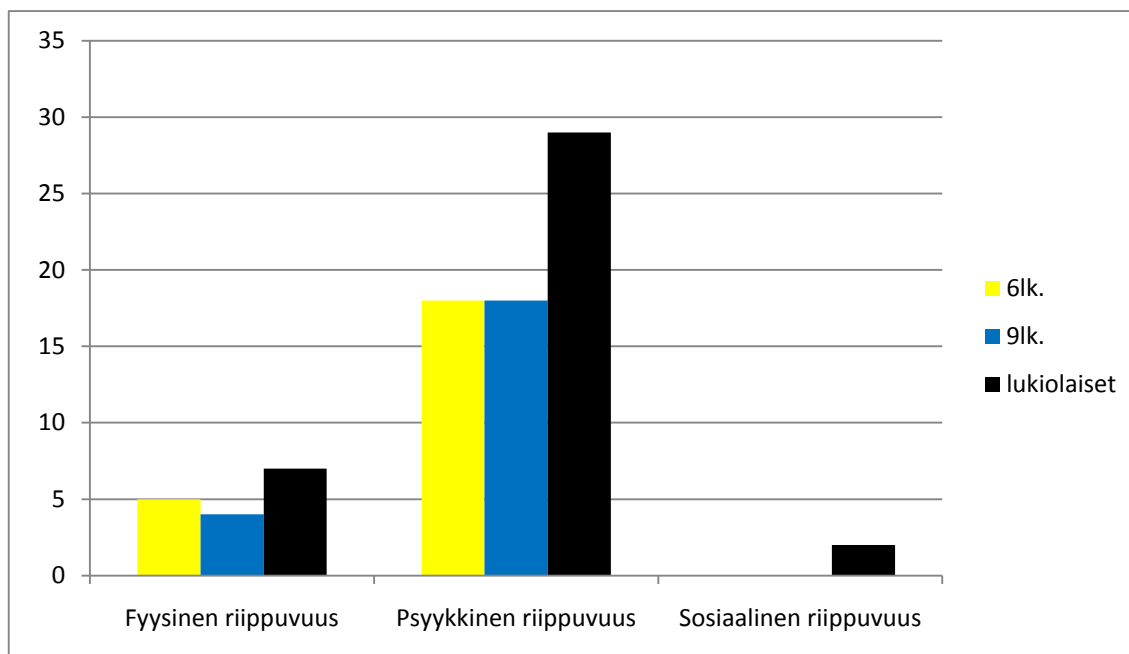
No mua ärsyttää. Ja tuntuu et mä oon laiska. (HY 4.)

Kyllä siinä löysistyy, löysistyy paikat...tulee sellainen olo, sellainen aaa, sellainen löllö vaan, etten oo tehnyt mitään. Ja sitten tulee sellainen syyllinen olo, et oonks mä nyt syönyt hirveen huonosti ja sitten ku mä en pärjää enää ollenkaan. Tulee aika nopeesti sellainen olo. Sellainen morkkis. (HL 3.)

No sillai, et vähän ahistaa. Sillai et seinät kaatuu päälle. Jotenkin semmoinen olo on semmonen töhnä, sellainen raskas. Ei oikein ajatus kulje ja oikein saa mitään aikaseksi. On vaan semmoisessa sumussa ja sit just tulee vähän huono omatuntokii...(HL 4.)

Liikunnan aiheuttaman ärsyke on kuitenkin todella tärkeää tuki- ja liikuntaelimistön normaalille kasvulle ja kehitykselle. Kasvuikäisten lasten ja nuorten elimistö on jatkuvasti muuttuva ja kehittyvä kokonaisuus, erityisesti luuston osalta. Tämän vuoksi luutumisaluiden vammat ovat hyvin tyypillisiä. Murrosikää voidaankin pitää vammaalttiina vaiheena, koska silloin nuori myös kasvaa nopeasti. Kuitenkin erittäin runsas

tai liian nopeasti muuttunut tai lisääntynyt kuormitus altistaa rasitusvammoille. (Kujala 2005, 580, 587.)



KUVIO 6 Oppilaiden (n=53) mainintakerrat liikuntariippuvuuden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta luonteesta heidän kirjoitelmistaan kerättyinä (mainintojen määrä yht. 83)

Sekä Soinilan (2003, 261–262), Partosen (2005, 510) että Hakkaraisen, Jaakkolan, Kalajan, Lämsän, Nikanderin ja Riskin (2009, 176) mukaan erityisesti kasvuvaiheessa liikuntariippuvuuteen voi liittyä vakavia haittoja kuten esimerkiksi tavallisten urheiluvammojen pitkittyminen, mikä saattaa taas johtaa liikuntaelimistön kroonisiin tulehdustiloihin. Tämä johtuu liikunta-riippuvaisen malttamattomuudesta pitää toipumiseen tarvittava harjoittelutauko. Usein liikuntaa saatetaan harjoittaa flunssaisena kuin toipilaanakin, jolloin raskas harjoittelu altistaa sydänlihastulehdukselle, rytmihäiriöille ja jopa äkkikuolemalle. (Soinila 2003, 261–262; Partonen 2005, 510.) Seuraavassa kirjoitelmasta poimitussa pätkässä yhdeksäsluokkalainen kertoo omista liikunnan aiheuttamista oireistaan.

Siitä sitten seurasi useita jännetupen tulehduksia ja univaikeuksia, koska iltaisin pitäisi rauhoittua ja liikkuminen ei siinä paljoa auta. Lisäksi usein sairaudet pitkittyivät, koska aina kun tuli parempi olo teki mieli liikkua. (yhdeksäsluokkalainen oppilas 3.)

Muun muassa rasitusvammojen, mutta myös oman liikunnallisen kehitymisensä vuoksi liikunnan ja levon tulisi olla järkevässä suhteessa toisiinsa nähden.

Levon merkitys liikkujalle. Levon tehtävänä on lopettaa aktiivinen tekeminen, jotta voidaan riittävästi täydentää lihaksien toimintaan tarvittavat ja välttämättömät polttoaineet. Levon avulla hävitetään harjoituksen tuloksena lihaksiin kerääntyneet tuotteet. Lepääminen ei kuitenkaan välttämättä edellytä sängyssä makaamista tai paikallaan olemista. Erilaiset psyykkiset toiminnot ja vaihtelevan erilaiset harjoitukset voivat olla rauhoittavia. Esimerkiksi yhtenä päivänä juoksemista, toisena uimista ja kolmantena kävelemistä tai pyöräilyä saattaa tyydyttää levon puutteen. Levon tarpeessa tärkeää olisi ottaa huomioon urheilun tiheys, intensiteetti sekä aika tai kesto. (Berger ym. 2007, 187.)

Harjoittelu ei itsessään johda kehittymiseen, vaan riittävä lepo ja oikein koostettu sekä rytmitetty ravinto tukevat kehittymistä ja palautumista. Näiden kolmen osatekijän tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua liikunnallista kehittymistä tapahtuisi ja jotta tämä kehitys jatkuisi ilman ylikuormitusta, loukkaantumisia tai sairasteluja. Kuormituksen eli harjoituksen tarkoituksena on järkyttää kehon biologista tasapainotilaa, jolloin kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. (Hakkarainen ym. 2009, 168.) Mero, Vuorimaa ja Häkkinenkin (1990) toteavat, että harjoittelun tehokkuus riippuu juuri kuormittamisen ja palautumisen optimaalisesta yhteen liittämisestä, jolloin vasta voidaan päästä maksimaalisen kunnon paranemiseen. (Mero, Vuorimaa & Häkkinen 1990, 222.)

Liikunnan annos määräytyy kolmen tekijän kautta, liikunnan keston, toistotiheyden, kuormittavuuden ja muodon mukaan. Liikunta-annoksen tärkeä ominaisuus on juuri kuormittavuus terveysvaikutusten kannalta. (Oja 2005, 61).

Aalto (2008) ja Borg, Fogelholm sekä Hiilloskorpi (2005) ovat sitä mieltä, että liikkujan ei tule katsoa kuinka paljon, kuinka pitkään ja millä tehokkuudella hän liikkuu, vaan tärkeintä on huomioida liikunnan jälkeinen lepo. Palautumisen aikana energiavarastot alkavat täyttyä, hormonitoiminta palautuu ja fyysinen suorituskyky laskee. Keholla on aina taipumus pyrkiä tasapainotilaan. Kehon voimakas kuormittaminen nostaa kuntosuorituskykyä yli lähtötilanteen. Jos lepopäivät ja palauttavat treenit muistaa tehdä, niin kuntosuorituskyky on noususuuntainen. Harjoitusrytmin ollessa liian kiivas tai harva, kuntosuorituskyky suuntautuu alaspäin. Jotta kunto kohenisi ja palautuminen varmistuisi, kannattaisi harjoittelu rytmittää lyhyellä ja pitkällä aikajänteellä. Jotta liikunnallista kehitty-

mistä tapahtuisi, edellyttää se palautumista. (Aalto, 2008,16–18; Borg ym. 2005, 277.)

Tutkimuksessani vain neljän 4/15 lukiolaisen ja yhden 1/17 9.-luokkalaisen kirjoitelmasta nousi esille leppääminen tai sen merkitys. Yhden lukiolaisen mielestä liikuntariippuvaiset henkilöt eivät salli pitää itsellään lepopäiviä. Nuoret kuitenkin itse ymmärsivät levon tärkeyden liikkumisen ohella. Seuraavissa esimerkeissä nuorten kirjoitelmissa esiintyneet kohdat levosta ja sen merkityksestä.

Keho tarvitsee myös lepoa. Liikunta kuluttaa myös vitamiineja ja kivennäisaineita, ja jos ei syö paljon mitään, ottaa elimistö tarvittavat aineet esim. luista tai muualta. (lukiolainen 5.)

Itselläni liikkuminen pysyy kuitenkin kohtuuden rajoissa ja pidän lepopäiviä. (lukiolainen 4.)

Liikuntariippuvainen ei salli itselleen lepopäiviä, koska ajatus siitä, ettei esim. kävisi lenkillä kauhistuttaa. (lukiolainen 11.)

Liiallinen liikkuminen voi hidastaa kasvun kehitystä, varsinkaan jos ei leppää tarpeeksi. (yhdeksäsluokkalainen 17.)

Yksi lukiolainen kertoi avoimesti kirjoitelmassaan olleensa aikaisemmin hyvinkin liikuntariippuvainen, jolloin lepopäivät eivät kuuluneet hänen ohjelmaansa. Seuraavassa esimerkki hänen kirjoitelmastaan lepopäivistä.

Lepopäiviä ei viikko-ohjelmaani kuulunut ja sairaana oli mahdotonta pysytellä vuoteen pohjalla neljän seinän sisällä. (lukiolainen 17.)

Harjoittelusta palautuminen on aina yksilöllistä. Siinä on kuitenkin muistettava huomioida erityisen raskaat harjoitteet kuten energiavarastoja nopeasti tyhjentävät ja anaerobiset harjoitukset, koska ne vaativat pidempää palautumisaikaa. Kovissa harjoituksissa myös psyykinen kuormitus on tavanomaista selvästi suurempi ja siksi palautumiselle on annettava enemmän aikaa. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen. 2004, 180.)

Palautuessa yksilön tulisi huomioida riittävä fyysinen lepo, jolloin ollaan joko täysin liikkumatta tai liikutaan matalalla intensiteetillä. Unenmäärän riittävydestä tulisi myös pitää huolta. (Gould & Weinberg 2007, 484.) Erityisesti paljon liikuntaa harrastaville harjoittelun aiheuttama rasitus ja kulutus saattavat olla suurempia kuin mistä elimistö

voi palautua. Jos liikuntaa jatketaan toistuvasti ilman lepoa, saattaa elimistö joutua ylipärasitustilaan. Borg korostaakin palautumisessa riittävän ravinnon ja nesteensaantia, joilla hidastetaan väliaikainen levon ja harjoittelun epäsuhteen muuttumista ylipärasitustilaksi. (Borg ym. 2005, 291.)

Rehusen (1997) mukaan liikunnan ja levon tulisi olla järkevässä suhteessa, jotta voidaan parantaa ja ylläpitää terveyttä. Kehon kohtuullinen kuormitus edesauttaa liikunnan terveydellisiä vaikutuksia. Harjoitusvaikutukset ovat sitä suurempia, mitä useammin liikuntaa harrastetaan. (Rehunen 1997, 173.) Urheilussa ja liikunnassa tunnetankin termi superkompensaatio, mikä tarkoittaa juuri tätä rasituksen ja levon välistä suhdetta. Elimistö joutuu epätasapainoon, kun sitä rasitetaan. Jotta pystytettäisiin palautumaan, tarvitaan palautumisprosesseja, joita ovat lepo, ravinto ja huoltotoimet (kylvyt, hieronnat ja suihkut). Fyysisen rasituksen ja palautumisen suhteen ollessa oikea ja tasapainoinen kuntokin nousee. (Kataja 2003, 40.) Bishopin, Jonesin ja Woodsin (2008) ovat tutkineet palautumisen vaikutuksia ja huomanneet, että liika urheileminen ilman lepopäiviä laskee fyysistä kuntoa. Tämän vuoksi täydellinen harjoituksista palautuminen on tärkeää kehittymisen ja suorituksen parantamisen kannalta.

Lukiolaisista haastateltavista 2/5 mainitsi pitävänsä viikossa yhden lepopäivän, jolloin he eivät urheilleet. Juuri lepopäivinä oli nuorten mielestä heillä aikaa perheelle ja kavereille.

Mullon niinko yks lepopäivä ja se on tiistai. (HL 1.)

Se on aina hyvä, että mulla on viikossa vähintään se yks lepopäivä. Nii sitten voi olla perheen kanssa ja kavereiden kanssa. (HL 3.)

Harjoittelun kuormittamisen ja palautumisen suhteen ollessa hyvin virheellinen voi liikkuva nuori ajautua ylipärasitustilaan. Oireet voivat ilmetä niin psyykkisellä kuin fyysiselläkin puolella ja ne tulisi pyrkiä poistamaan tietyillä palauttavilla toimenpiteillä riippuen ylipärasitustilan luonteesta. Palautusmenetelmät voidaan jakaa valmennuksellisiin, biologisiin ja psykologisiin menetelmiin. Valmennukselliset menetelmät sisältävät harjoittelun huolellisen suunnittelun ja harjoitusten valvonnan, kun taas biologiset menetelmät koostuvat oikeasta ravinnosta, riittävästä vitamiineista ja erilaiset hoitotoimenpiteistä kuten esimerkiksi hieronnasta tai fysioterapeuttisista menetelmistä.

Psykologiset menetelmät poistavat epämiellyttäviä psykologisia tekijöitä kuten esimerkiksi jännitystä tai pelkoa ja ne rentouttavat hermolihasjärjestelmää. (Mero ym. 1990, 222–223.)

Hoffmanin (2002, 262) mukaan yliharjoittelu oireyhtymällä tarkoitetaan jatkuvan liikuntaharjoittelun tuottamaa negatiivista tulosta. Harjoittelu ilman palautumista johtaa siihen, että saman työn suorittamiseen tarvitaan yhä enemmän tehoja johtaen lopulta suoritusasteen heikkenemiseen. Akuutin vaiheen hoitoon riittää yleensä muutama päivä tai viikko, mutta hoitamattomana ylikuormitus muuttuu krooniseksi ylikuormitukseksi, jolloin palautuminen voi kestää viikkoja tai jopa kuukausia. (McArdle, Katch & Katch 2007, 501, 503.)

Ylikuormituksen oireet alkavat yleensä ilmetä liian kovan harjoittelun intensiteetin ja/tai riittämättömän palautumisen yhteydessä (Hoffman 2002, 262). McArdle ym. (2007, 503.) ovat koonneet yhteen ylikuormituksen tunnusmerkit: 1) selittämätön ja jatkuva heikko suorituskyky 2) harjoitusten sisällä pidentyneet palautumisajat 3) mielialan muutokset, yleinen väsymys, välinpitämättömyys, masennus, ärtyneisyys, kilpailukyvyttömyys 4) jatkuva lihasarkuus ja jäykkyys 5) kohonnut lepopulssi, kasvanut herkkyys ylähengitysteiden infektiolle sekä vatsa- ja suolistohäiriöt 6) unettomuus, ruokahaluttomuus, painon lasku 7) liikakuormituksesta johtuvat vammat.

6 PSYKKINEN LIKUNTARIIPPUUUS

Psyykinen riippuvuus johtuu nuoren henkilökohtaisesta tarpeesta, jolloin nuori kokee asian hyvinvoinnilleen välttämättömäksi ja siksi haluaa yhä uudelleen ja uudelleen tuntea sen vaikutuksen elimistössään. Psyykinen riippuvuus säännöstelee asian tekemistä tai aineen käyttöä fyysistä riippuvuutta voimakkaammin. (Pylkkänen 1992, 37.) Psyykkisesti riippuvainen henkilö jää siis riippuvaiseksi tunnetilaan (Leskinen 1999, 19).

Laine (2002) korostaa, että psyykkisen kehityksen tavoitteena on nuoren oman identiteetin ja itsenäisyyden saavuttaminen. Ne aiheuttavatkin kuohuntaa ja kriisejä nuoruudessa. Tietylnainen epätasapaino nuoren sisäisissä rakenteissa on edellytys kehittymiselle. Kaverit ovat tässä ikävaiheessa tärkeitä. Heistä nuori peilaa itseään ja heidän kauttaan vahvistaa itsetuntoaan. Ikävaiheeseen kuuluvat myös kasvun ongelmat, mitkä näkyvät usein huolena omasta kehostaan. (Laine 2002, 107–108.)

Psyykinen riippuvuus on pyrkimys tyydytyksen tilaan, jolloin ihminen tavoittelee pakonomaisesti ja kyltymättä jotain saavuttamatonta. Se syntyy positiivisen vahvistamisen tuloksena, jolloin ihminen kokee riippuvuuden vaikuttavan psyykeensä myönteisesti. (Ahtiala & Ruhonen 1998, 151.) Psyykinen riippuvuus nousi eniten esiin tutkimuksessani olevien oppilaiden kirjoitelmista psyykkisinä oireina, mielihyvän saamisena, psykososiaalisena riippuvuutena sekä syömishäiriöinä. Näitä psyykkisen riippuvuuden osa-alueita mainitsivat monet nuoret useasti kirjoitelmissaan 6.-luokkalaisista 18/21, 9.-luokkalaisista 18/17 ja lukiolaisista 29/15. (KUVIO 6)

Psyykkisiksi oireiksi mainittiin muun muassa ärtyneisyys, syyllisyys tai ahdistuneisuus erityisesti silloin, kun ei päässyt liikkumaan. Nuoret kuvasivat liikuntariippuvaisen henkilön saavaan hetkittäistä hyvää oloa liikkumisestaan, mikä saattaa muuttua ahdistukseksi, koska jatkuvasti on jaksettava enemmän ja kauemmin liikkua. Edellä mainittuja psyykkisiä oireita 6.-luokkalaisista 5/21, 9.-luokkalaisista 2/17 ja lukiolaisista 8/15 mainitsivat kirjoitelmissaan. Seuraavassa muutama esimerkki nuorten kirjoitelmista kerättyinä lausahduksina liikunnan aiheuttamista psyykkisistä oireista:

Olin ahdistunut ja vihainen jos en päässyt lenkille. (kuudesluokkalainen oppilas 21.)

Hän saattaa suuttua, jos ei pääse liikkumaan. (kuudesluokkalainen oppilas 15.)

Nuori saattaa ajatella liikuntaa melkein koko ajan ja ahdistuu jos ei pääse tekemään jotain ”hyödyllistä”. Jatkuva liikkuminen saattaa antaa hetkellisesti hyvän olon mutta samalla ahdistaa, jos esim. treenaa liikaa ja väsyä ja samalla on paineet siitä, että pitäisi jaksaa tehdä yhtä hyvin kuin ennen tai jopa paremmin. (lukiolainen 9.)

Myös se jos tuntee liiallista syyllisyyttä omasta liikkumattomuudestaan on mielestäni jo alkavaa liikuntariippuvuutta. (lukiolainen 13.)

Tutkimustulokseni haastateltavilta lukiolaisilta ja yhdeksäsluokkalaisilta nostivat esiin osittain samoja liikuntariippuvuuden vieroitusoireita. Lukiolaisista 2/5 kertoi haastattelun aikana omasta olostaan silloin, kun he eivät pääse liikkumaan. He kuvailivat oloaan raskaaksi ja löysäksi ja potivat myös huonoa omaatuntoa liikkumattomuudestaan. Heidän vieroitusoireina korostuivat siis emotionaaliset oireet. Yhdeksäsluokkalaisista 2/4 kertoi oman liikkumattomuuden aiheuttavan heille ainoastaan emotionaalisista oireista ärsyyntymistä.

No mua ärsyttää. Ja tuntuu et mä oon laiska. (HY 4.)

Kyllä siinä löysistyy, löysistyy paikat...tulee sellainen olo, sellainen aaa, sellainen löllö vaan, etten oo tehnyt mitään. Ja sitten tulee sellainen syyllinen olo, et oonks mä nyt syönyt hirveen huonosti ja sitten ku mä en pärjää enää ollenkaan. Tulee aika nopeesti sellainen olo. Sellainen morkkis. (HL 3.)

No sillai, et vähän ahistaa. Sillai et seinät kaatuu päälle. Jotenkin semmoinen olo on semmonen töhnä, sellainen raskas. Ei oikein ajatus kulje ja oikein saa mitään aikaseksi. On vaan semmoisessa sumussa ja sit just tulee vähän huono omatuntokii...(HL 4.)

Ihmiselle on ominaista pyrkimys mielihyvään. Riippuvainen henkilö pyrkii saamaan erityisesti tunne-elämyksiä ja tyydytystä itsensä ulkopuolelta. Tämä voi ilmetä esimerkiksi hetkellistä nautintoa tuottavan toiminnon pakonomaisena toistamisena. (Ah-tilala & Ruhonen 1998, 147.) Klemolan(1990, 58) mukaan juuri liikuntaan liittyy monesti hyvinkin voimakas kehollinen tai miellyttävä elämys. Näitä mielihyvän ja hyvän olon saavuttamisen kokemuksia esiintyi myös tutkimukseni oppilaiden kirjoitelmissa, jonka mainitsi 3/21 kuudesluokkalaisista, 2/17 yhdeksäsluokkalaisista ja 3/15 lukiolaisista. Heidän tekstejä lukiessa sai selväksi sen, ettei liikunta ollut varsinainen tyydytyksen lähde vaan väline saavuttaa hyvän olon tunne. Nämä voimakkaat ja positiiviset tunne-elämykset ovat taasen erittäin tärkeitä toiminnan jatkumiselle.

Esimerkiksi lenkkeilyyn voi syntyä riippuvuus, jolloin lenkkeily tuo mielihyvää ja lenkkeilyn väliinjääminen voi aiheuttaa ärtyisyyttä. (lukiolainen 3.)

Liikunta koetaan usein yhtenä ilon kokemuksia tuottavana tekemisenä ja se voi vaikuttaa myönteisesti niihin ihmisiin, joilla on hyvinvoinnin vajausta (Argye & Martin 1991, 77.) Biddle ja Mutrie (2008, 242) ovat sitä mieltä, että liikunnan harrastamiselle on mielialaa nostava ja ahdistusta vähentävä lyhytaikainen vaikutus. Liikuntaa yleisesti pidetäänkin kuuluvan hyvinvoivien ihmisten elämään sen tuottaman merkittävän mielihyvän vuoksi.

Ojasen mukaan (2000, 143–144) hyvin monenlaisesta liikunnan harrastamisesta voi saada mielihyvän tunteita ja siksi hyvinvoinnin kokeminen ei riipu vain liikkumisesta vaan myös sen tulkinnasta, joka liikkumiseen sisältyy. Biologiset vaikutukset, kulttuuriset- ja sosiaaliset tekijät kuten esimerkiksi yhdessäolon kokemukset liikunnan harrastamisesta kannustavassa ympäristössä vaikuttavat hyvinvoinnin ja mielihyvän kokemiseen. Lisäksi ihminen kokee liikkuessaan saavuttavansa tasapainotilan joko itsensä tai ympäristönsä kanssa, jolloin liikunnalla on suuri rooli konkreettisesti synnyttää näitä hallinnan kokemuksia. Tätä kokemusta syntyy lisää, kun liikkuja huomaa edistytvänsä jonkin tavoitteen suunnassa. Erityisesti hallinnan kokemus vahvistuu entisestään kunnon kohotessa ja taitojen kasvaessa. (Ojanen 2000, 144–145.)

Ahtialan ja Ruhosen (1998) mukaan psyykkiseen riippuvuuteen liittyy psykososiaalinen riippuvuus. Tällöin vuorovaikutus todellisen ympäristön kanssa estyy riippuvaisen henkilön luotua tunnesuhde riippuvuuden kohteeseen eikä ympäristöön. Riippuvaisen henkilön ja häntä lähellä olevien ihmisen välinen vuorovaikutus muuttuu yksisuuntaiseksi. Ympäriällä olevat ihmiset alkavat sopeuttaa omaa käytöstään riippuvaisen ihmisen käytökseen, jolloin ympäristö alkaa huomaamattaan tukea riippuvaisen ihmisen käytöstä. (Ahtiala & Ruhonen 1998, 147, 151.) Psykososiaalinen riippuvuus tuli myös tutkimuksessani esille oppilaiden kirjoitelmien vastauksissa ajankäytön menemisellä pelkkään liikkumiseen ja sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen, josta seuraavaksi esimerkki lauseita nuorten kirjoitelmista kerättyinä:

Liikuntariippuvuudesta seuraa että ei ehdi olla kavereidensa kanssa ei tee mitään muutakaan, syö ja liikkuu päivässä. (kuudesluokkalainen oppilas 8.)

Liikuntariippuvuuden seurauksina ja haittoina saattaa olla esim. ylipaino sekä varsinkin nuorilla vapaa ajan puutetta joka voi johtaa kavereiden menetyksiin ja koulu menestyksen laskuun. (yhdeksäsluokkalainen oppilas 3.)

Mielestäni liikunta alkaa mennä riippuvuuden puolella silloin, kun se on pakkopullaa (tai siis kun siitä ei enää nauti mutta liikkuu silti), ei osaa ajatella muuta ja kun kaikki aika menee siihen. (yhdeksäsluokkalainen 12.)

Vaan liikkuu ja liikkuu, eikä millekään muulle jää aikaa. (yhdeksäsluokkalainen 17.)

Liikuntariippuvuus aiheuttaa vaikeuksia myös riippuvaisen sosiaalisiin suhteisiin, sillä liikunnalta ei jää aikaa muuhun. Mielestäni liikuntariippuvaiset saattavat olla hyvin yksinäisiä, sillä urheilu tapahtuu luultavasti yksin. (lukiolainen 13.)

Kavereilta ja vanhemmilta sain paljon huomautuksia siitä, kun minulla ei ollut aikaa heille. (lukiolainen 15.)

Nuoret nostivatkin erityisesti esille sen, että kaverisuhteet saattavat heikentää liiallisen liikunnan takia, koska aikaa ei juuri ole muuhun kuin liikkumiseen. Näitä psykososiaalisia oireita kuudesluokkalaisista oppilaista 7/21, yhdeksäsluokkalaisista oppilaista 7/17 ja lukioikäisistä 10/15 olivat maininneet asioita kirjoitelmissaan.

Ravinnon merkitys liikkuvalla nuorelle. Hyvä ja terveellinen ravinto on liikunnalliselle nuorelle edellytys maksimoida suorituskykyänsä, jaksaa kovaa harjoittelua ja palautua seuraavaan suoritukseen. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi ravinto vaikuttaa terveyteen, vireyteen ja ulkoiseen olemukseen. Energian saannin ollessa sopivaa nuori kehittyy odotetusti jaksamalla olla aktiivinen sekä liikuntaharrastuksessa että vapaa-ajalla. Nuorelle liian pieni energian saanti ei riitä parhaimpaan mahdolliseen urheilusuoritukseen, jolloin liikkeessä väsähdetään nopeasti, liikunnan jälkeen seuraa väsymystä, tulokset heikkenevät ja tuloskehitys hidastuu. (Miettinen 1999, 26, 30.)

Kuormitusta edeltävä, sen aikainen ja jälkeinen ravinto vaikuttaa osaltaan palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kehittymiseen. Ravinnon monipuolisuuden lisäksi olennaista on säännöllinen ravintorytmi. Tämä takaa, että vuorokauden ajalle turvataan veren tasainen energia- ja rakennusainetaso. Nuoren tulee erityisesti saada energiaa, vitamiineja, aminohappoja, nestettä ja mineraaleja tasaisin väliajoin. Ravintorytmi riippuu paljolti harjoitusmäärästä ja lajista. Pääsääntöisesti on suositeltavaa syödä 5-8 ateriaa päivän aikana. (Hakkarainen ym. J. 2009, 171, 174; Nuori Suomi 2008, 25–26.)

Tutkimukseni on samoilla linjoilla Hakkaraisen ym. (2009) ja Nuoren Suomen (2008) tutkimuksien kanssa siitä, että ravinnon tarve on jaksamisen kannalla olennainen asia erityisesti liikuntaa harrastavilla ihmisillä. Osa nuorista otti tämän asian esille haastattelutilanteessa. Heidän mielestään ruoka auttoi jaksamaan liikkua, antaen

näin lisää energiaa. Lisäksi tutkimuksessani jokainen 5/5 lukiolaisista ja 4/4 yhdeksäsluokkalaisista haastateltavista oppilaista olivat sitä mieltä, että he söivät riittävästi ja jopa enemmän kuin ei-liikkuvat henkilöt. He söivät mielestään melko terveellisesti, eivätkä seuranneet liian tarkasti syömistään.

No mää syön aika paljon mun mielestä. En mä mitenkää tarkkaile sitä. No pitää, että sitten saa sen energian takasii ettei laihdu sitten liikaa.(HY 1.)

No pitää sen olla sullei ravitsevampaa, kun sä kulutatkin enemmän nii kyllä sitten sää rupeet laihtumaan nii se taas heikentää sun liikuntasuoritusta. (HY 2.)

...jos ei syö tarpeeks ni sit ei jaks ja sitten tota harkkojen jälkeen mulla on aina hirvee nälkä.Sit mää tyhjennän meiän ruokakaapit. (HL 1.)

No jos mää liikun mä tiedän ainakin, että mä voin syödä niin paljon kuin haluan. Siis just ei, en oo ikinä kattonut kuinka paljon mää syön, mä oon syönyt aina kuin hevonen. No runsaampaa. Tai sillein jos sää kulutat enmmän, nii totta kai sun täytyy saada enemmän energiaa. Tai riippuu minkälaista liikuntaa, jos on joku voimistelija nii ehkä silloin pitää kattoo ettei syö mitään hirveen rasvasta. Mutta kyllä mä oon ainakin kokennut,että mä voi syödä kaikkee. Ihan normaalia ruokaa, nii mut en oo ikinä ollut mitään erikoisruokavaliota sen takii että mää oon harrastanut liikuntaa. (HL 2.)

Mun ei tarvii miettiä syömistä, vaan mää voin syödä mitä mä haluan. Että mää on ajatellut että voin syödä silleen normaalin terveellisesti. Ja sitten sen lisäksi vielä vähän enemmän.(HL 3.)

No just urheileminen on paljon mukavempaa, jos syö hyvin. Et just, joku joskus sanoinkin, että ei oo ihmisiä ketkä ei tykkää liikunnasta, vaan on ihmisiä jotka syö liian vähän. Et sen kyl huomaa et jos ei oo syönyt kunnolla nii sit kyllä ymmärtää niitä, vaikka ei tykkää urheilusta, koska se ei oo yhtään mukavaa sitten. (HL4.)

No kyllä mää nyt syön enemmän kuin muut, jotka ei liiku. Ne aina ihmettelee miten muhun mahtuu aina niin paljon ruokaa. (HL 5.)

Georgiousin, Bettsin, Hoosin ja Glennin (1996) mukaan liikunnan harrastamisella näyttää olevan yhteyksiä ruokailutottumuksiin. Säännöllistä liikuntaa harrastava henkilö omaksuu helpommin terveelliset ruokailutottumukset mikä ilmenee muun muassa rasvan saannin rajoittamisena ja lisääntyneenä vihannesten syöntinä. Liikunnallisesti aktiiviset pitävät tärkeänä syömisessään ruoka-aineita, jotka ovat ravintoarvoltaan hyviä, vähärasvaisia sekä suositusten mukaisia. (Georgiou ym. 1996.)

Koulu on tärkeä ravitsemusvaikuttaja, mikä vaikuttaa olennaisesti nuorten ravitsemustottumuksiin. Valtaosa koululaisista osallistuu kouluruokailuun, ainoastaan yläkouluikäisistä 7-9 luokan oppilaista vain 65–85% syö koululla. Kouluruokaa syövät yleisemmin ne nuoret, jotka pitävät koulun käynnistä, harrastavat usein liikuntaa ja pitävät itseään sopivan painoisina. Lyytikäisen (2003) mielestä tärkeää olisi, että nuorelle kehittyisi kriittinen ravitsemustiedon lukutaito, jolloin syöminen merkitsisi elä-

mässä luonnollista asiaa, johon liittyisi vastuu omista valinnoissaan ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä. (Lyytikäinen 2003.)

Terveellinen ravinto ja säännöllinen lepo, mikä tuli jo aikaisemmin esille edellisessä kappaleessa, takaavat lapsen ja nuoren optimaalisen kasvun. Ne myös ehkäisevät tiettyjä ravitsemuksellisia puutostiloja kuten esimerkiksi liikalihavuutta tai kakkostyyppin diabetesta. Erityisesti määrällisesti ja laadullisesti puutteellinen ravinnonsaanti saattaa paljon urheilevalla kasvuikäisellä vaikuttaa normaaliin massan kasvuun negatiivisesti ja pidempään jatkuessaan jopa pituuskasvua hidastavasti. (Hakkarainen ym. 2009, 168.)

Syömishäiriöt ja liikunta. Syömishäiriöillä tarkoitetaan Hautalan, Liuksilan, Räihän ja Saarijärven (2006, 41) mukaan pitkäaikaista mielenterveyden häiriötä, joilla on ominaista riittämätön, epäsäännöllinen tai hallitsematon syömiskäyttäytyminen. Syömishäiriötä sairastavat eivät syö täyttääkseen ravinnon tarpeensa, vaan syömiskäyttäytymisen kontrolloinnilla on jokin muu tarkoitus. Maailman terveysjärjestön (WHO) kehittämässä ICD-10- tautiluokituksessa (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, kymmenes versio) syömishäiriöt on jaettu kahdeksaan ryhmään, joita ovat laihuushäiriö anorexia nervosa ja ahmimishäiriö bulimia nervosa sekä niiden epätyypilliset muodot, joita nuorten syömishäiriöt usein ovat. (Hautala ym. 2006, 41.)

Syömishäiriö kehittyy, kun suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon vääristyy. Sen taustalla on usein monenlaisia tekijöitä, eikä yhtä selkeää syytä. Käyttäytymismalleja ja kauneusihanteita luovat erityisesti muoti, mainokset, elokuvat ja koko nuorisokulttuuri. Nuorilla saattaa olla koviakin ulkonäköpaineita. Ihmisen persoonallisuus vaikuttaa paljolti siihen, kuinka vahvasti kestetään erilaisuutta tai vastustetaan muodin malleja. Erityisesti nuorilla tytöillä on halu laihduttaa, johon he tähtäävät yhdistäen terveellisen ruuan ja painonhallinnan tai liikunnan ja painonhallinnan. Ruuan ravitsemusvaikutusten ja liikunnan terveysvaikutusten merkitys näyttää olevan hämärtynyt. Nuorilla syömisen perustehtävä on kuitenkin kasvun ja kehityksen turvaaminen. Vaikka syömishäiriöt ovat fyysisesti ilmeneviä sairauksia, niiden perusta on kuitenkin pitkälti psyykinen. Nuorten naisten syömishäiriöt kuuluvat tavallisimpiin mielenterveysongelmiin. Matala itsetunto, täydellisyyden tavoittelu, tarve oman elä-

män tai ainakin kehon hallintaan, perhetekijät, perintötekijät ja psyykkiset tekijät vaikuttavat olennaisesti sairastumisalttiuteen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 92.) Kuudesluokkalainen oppilas kertoi kirjoitelmassaan liikuntariippuvaisen henkilön syövän hyvinkin terveellisesti vain pelkkiä hedelmiä liikunnan ohella. Seuraavassa hänen kirjoitelmastaan poimittu kohta:

...liikuntariippuvainen saattaa syödä vain hedelmiä ja ei mitään herkkuja ja herää aikasin lenkille. (kuudesluokkalainen oppilas 6.)

Monien tutkimusten mukaan voidaan todeta, että tytöt arvioivat omaa painoaan kriittisemmin kuin pojat (Felts, Parillo, Chenier & Dunn 1996; Kaltiala-Heino ym. 2003; Välimaa 2000, 96). Eroa kuvaa hyvin, että vuoden 1998 WHO:n aineiston mukaan normaalipainoisista 15-vuotiaista tytöistä jopa 46 % piti itseään vähän tai aivan liian lihavana, kun taas pojista vastaava tulos oli 10 % (Välimaa 2000, 96).

Murrosikäisillä tytöillä on suurin riski sairastua syömishäiriöihin. Tytöt ovat tai kokevat yleensä olevansa ylipainoisia. Syömishäiriöihin sairastumisen riskiä lisäävät pääosin krooninen sairaus, tupakointi, masennus, stressi, kiusatuksi joutuminen, yksinäisyys tai sosiaalisen tuen tarve. (Hautala ym. 2006, 41.)

Anorektinen nuori perääntyy nuoruusiän kehitystehtävien edessä ja pysäyttää konkreettisesti kehityksensä. Nuoruusiän psyykkisessä romahduksessa nuori kokee ruumiinsa vihollisenaan ja kokee olonsa sotatilaksi. Tällöin sukupuolisesti kypsä ruumis on ensisijaisesti vihollinen tai epänormaaliuden, hulluuden ja arvottomuuden lähde. Nuori kokee jatkuvasti oman itsen mitätöimisen ja epänormaaliuden tunteen seuraavan häntä. Nuori uskoo, ettei hän saa antautua omalle ruumiilleen, koska se voi viedä hänen elämänsä ja tehdä hänestä epänormaalin ja kaikkien vihaaman. (Hautala 2001, 37.)

Ennen murrosikää anoreksiaan sairastaneen nuoren elimistössä ei tapahdu normaaleja iän edellyttämiä muutoksia. Tällöin pituuskasvu ja vartaloa muokkaavat luustonmuutokset pysähtyvät. Sairastuneen lantio jää kapeaksi ja suoraksi kuin lapsella sekä iho että hiukset pysyvät lapsenomaisina. Tytöille ei kehity rintoja, lanteita ja pakoita ja hänen hormonitoimintansa on lapsen tasolla. Murrosiässä anoreksiaan sairastuneen nuoren kehitys yleensä taantuu. Luustossa tapahtuvia muutoksia ei on-

neksi voi peruuttaa, mutta nälkiintyminen vie rasvakertymät rinnoista, pakarosta, vatsasta ja lantiolta. (Buckroyd 1997, 29.)

WHO- koululaistutkimuksessa 15-vuotiaista nuorista ainoastaan muutama prosentti tytöistä ilmoitti olevansa ajattelematta ulkonäköönsä liittyviä asioita. Ulkonäköasioilla näyttää siis olevan suuri merkitys nuorille. Tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista nuorista lähes puolet piti painoaan sopivana. Lihavuuden kokeminen oli tytöille huomattavasti yleisempää kuin pojille. Lähes yhtä suuri osa tytöistä koki itsensä hieman lihavaksi kuin sopivan painoiseksi. WHO-koululaistutkimuksen mukaan vaikuttaa siltä, että tytöillä on taipumus kokea itsensä helpommin ylipainoiseksi kuin alipainoiseksi. (Ojala & Välimaa 2001.)

Ojala & Välimaa (2001) ovat tarkastelleet aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsityksiä painostaan. Tulosten mukaan tytöt olivat oman painonsa kokemisessa poikia huomattavasti kriittisempiä. Tyttöjen huolenaihe oli poikia yleisemmin lihavuuden kokeminen. Liian laiaksi tytöistä itsenä koki alle kymmenesosa, kun taas liian lihaviksi jopa lähes puolet. Painoindeksin mukaan lihavaksi itsensä kokevista oli ylipainoisia vajaa kolmannes. Liikunnan harrastamisen aktiivisuus vaikutti osakseen tyttöjen lihavuuden kokemiseen. Aktiivisesti liikuntaa harrastavista tytöistä, jotka kokivat itsensä lihaviksi, oli ylipainoisia todellisuudessa vain joka viides. Tämä ryhmä suhtautui erityisen kriittisesti painoonsa ja arvioivat itsensä usein ylipainoisiksi. Tytöt, jotka liikkuvat kohtuullisesti ja passiivisesti ylipainoisia painoindeksin mukaan oli melkein joka kolmas. (Ojala & Välimaa 2001.)

Urheilijoita pidetään yleisesti terveellisten elämäntapojen esikuvana, joilla on säännöllinen elämäntapa, unirytmä ja terveelliset ruokailutottumukset. Urheileminen voikin vähentää syömishäiriöiden riskiä, koska lisääntynyt energian kulutus mahdollistaa vapaan ja reilun syömisen. (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, 215.) Viitanen (1999) mukaan asialla on myös kääntöpuolensa, sillä urheilijoilla ja runsaasti liikkuvilla nuorilla ovat lisääntyneet syömishäiriöt. Niiden tunnusmerkkejä ovat ylenmääräinen huoli omasta kehonpainosta, ruokavalion tiukka noudattaminen ja samaan aikaan kova fyysinen harjoittelu silloinkin kun pitäisi levätä. (Viitanen 1999, 30.) Erityisesti anoreksiasta ja muista syömishäiriöistä kärsivillä ilmenee varsin usein pakonomaista liikun-

taa tavoitteena pitää ruumiinpaino toivotun pienenä (Huttunen 2001). Tutkimustulokseni oppilaiden kirjoitelmista tukevat tätä asiaa, koska kuudesluokkalaisista 3/21, yhdeksäsluokkalaisista 7/17 ja lukioikäisistä 10/15 kertoi liikuntariippuvuuden yleisesti liittyvän syömishäiriöihin. Osa nuorista kertoi ystävänsä sairastavan anoreksiaa, mihin liittyi myös määrällisesti paljon liikuntaa, jotta painoa saisi laskettua entisestään.

Jos on liikuntariippuvainen ja jättää syömättä, voi sairastua anoreksiaan. (kuudesluokkalainen 2.)

Liikuntariippuvuuteen voi liittyä myös anoreksiaa esim. pakonomainen tarve laihtua liikunnan avulla. (yhdeksäsluokkalainen 16.)

Liikuntariippuvuus saatetaan liittää anoreksiaan tai bulimiaan, koska anorektikot syövät vähän tai ei ollenkaan ja kuluttavat kaiken energiansa liikkeessaan. (lukiolainen 11.)

Syömishäiriöihin liittyy usein liikuntariippuvuutta. Eräällä ystävälläni on anoreksia ja hän käy joka päivä 7 km juoksulenkillä, koska hän on riippuvainen juoksemisesta. (lukiolainen 5.)

Kuudesluokkalaisten oppilaiden kirjoitelmissa riittävä syöminen painottui liikuntariippuvaisilla henkilöillä, joissa vain muutama mainitsi asiasta. Heidän mielestään liikuntariippuvaiset henkilöt syövät usein riittävästi jaksakseen urheilla.

Liikuntariippuvuudesta voi seurata alilaihuus mutta myös hyvä kunto ja terveolo jos vain syö liikunnan ohella riittävästi. (kuudesluokkalainen 7.)

Kuudesluokkalaisista 3/21 painotti liikuntariippuvaisella olevan terveellinen ruokavalio, mikä ei tullut yhdeksäsluokkalaisten tai lukiolaisten kirjoitelmista esille.

Liikuntariippuvuus ilmenee usein sillä tavalla, että liikkuu paljon. Montakin kertaa päivässä. Myös silloin syö hieman terveellisemmin, mutta hyvin. Liikuntariippuvainen on virkeä, iloinen ja kannustava. Sillä hän myös nukkuu ja syö hyvin, mutta terveellisesti. (kuudesluokkalainen 12.)

Liikuntariippuvainen voisi olla alipainoinen jos urheilisi paljon ja söisi joka päivä vain terveellisesti ruokaa. (kuudesluokkalainen 4.)

Nuorilla urheiluun ja liikkumiseen saattaa liittyä myös persoonallisuuden kehittymistä vaarantavia tekijöitä. Nuori voi mahdollisesti kokea identiteettinsä ja itsetuntonsa riippuvan ainoastaan urheilumenestyksestä. Äärimmilleen vietynä se voi johtaa voittamisen pakkoon ja siihen liittyvään ahdistukseen, joka voi purkautua syömisen säätelynä ja syömishäiriöinä. (Fogelholm & Hiilloskorpi 1998, 218.)

Pakonomaista liikuntaa verrataan usein psykologisilta ja fysiologisilta ominaisuuksiltaan syömishäiriöihin. Syömishäiriöissä painonpudotus on kuitenkin se pääasia liikunnan roolin ollessa toissijainen. Liikuntariippuvaiselle henkilölle liikunta on taasen pakonomaista ja painon vähentäminen toissijaista. Liikuntariippuvuus voidaan jaotel-

la primaariseen ja syömishäiriöihin liittyvään sekundaariseen muotoon. Primaariseen liikuntariippuvuuteen ei välttämättä liity syömishäiriöille tavallisia persoonallisuuden piirteitä kuten esimerkiksi perfektionismia, vaikeutta ilmaista vihamielisiä tunteita ja depressioalttiutta. (Huttunen 2001.)

Liikuntariippuvuuden yleisyydestä ei ole varmaa tietoa, mutta se vaihteli tutkimus- ja mittausasteikoiden mukaan 2 %:sta 30 %:iin liikuntaa harrastavista aikuisista henkilöistä. Tutkimukset ovat jaotelleet liikuntariippuvuuden kahteen erilaiseen riippuvuuteen. Ensimmäisessä muodossa liikunta on tarkoitus itsessään, jossa ruoka vaikuttaa olennaisesti onnistuneisiin liikuntasuorituksiin. Riippuvuudeksi liikunta on muodostunut sen sietokyvyn kasvun myötä. Toisessa muodossa liikuntariippuvuutta esiintyy syömishäiriöisten parissa, jolloin liikunnasta on muodostunut pakkomielle vartalon koon tarkkailuun. (Hamer & Karageorghis 2007.)

Keski-Rahkosen (2001) mukaan pakonomaista liikuntaa esiintyy yleisemmin syömishäiriöisillä, joten ensimmäisen ja toisen tyypin riippuvuuksien välille ei hänen mielestään voi vetää selkeää rajaa. Hän tutki pakonomaisesti juoksevia aikuisia, joilla oli liikuntariippuvuus. Nämä juoksijat tarkkailivat fanaattisesti painoaan ja olivat tietoisia kehostaan. He olivat usein terveystietoisia vegaaneja, jotka laskivat kaloreitaan ja tarkkailivat rasvaprosenttiaan. Tästä syystä Keski-Rahkonen pitää pakonomaista liikujaa syömishäiriöisenä. (Keski-Rahkonen 2001).

Myös Garman, Hayduk, Crider ja Hodel (2004) tulivat samaan tulokseen kuin Keski-Rahkonenkin (2001) siitä, että liikuntariippuvuus ja häiriintynyt syöminen esiintyvät yleensä yhdessä. Suhtautuminen ruokaan voi olla hyvinkin häiriintynyttä monella tavalla kuten esimerkiksi terveellisen ruokavalion ylikorostamisena, ahmimisena, oksentamisena tai eriasteisena syömättömyytenä. Keskeistä on ajatus siitä, mitä voi syödä, milloin voi syödä ja miten paljon voi olla syömättä. Tärkeintä on kuitenkin tiedostaa se, miten paljon on liikuttava, jottei syöminen haittaa yksilön kokonaistilannetta. (Garman ym. 2004.)

Suomessa tehdyt kyselytutkimukset viittaavat siihen, että syömishäiriöiden vaara on suurin naisurheilijoilla ulkonäköä ja estetiikkaa korostavissa lajeissa kuten esimerkiksi taitoluistelussa ja baletissa tai painoluokkalajeissa kuten judossa tai karatessa. Toi-

saalta eräiden lajien kuten esimerkiksi voima- ja palloilulajien urheilijoilla näyttää olevan liikuntaa harrastamattomiin verrattuna jopa vähemmän syömishäiriöitä. Urheileminen erityisesti murrosiän psyykkistä kehitystä tukevassa ryhmässä saattaa helpottaa aikuistumista ja tämän ansioista suojata syömishäiriöiltä. Urheileminen voi myös parantaa itsetuntoa ja muita psyykkisiä ominaisuuksia, jotka vähentävät syömishäiriöiden vaaraa. (Laaksonen & Uusitupa 2005, 74–75.)

Laji ei kuitenkaan ole ainoa selittävä tekijä nuorten urheilijoiden syömishäiriöiden puhkeamiselle. Pettymykset suorituksissa, ihmissuhteet urheilun parissa ja sen ulkopuolella ja nuoren oma kokemusmaailma itsestään, urheilusta ja kaikesta muusta saattavat vaikuttaa sairauden puhkeamiseen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 96.)

Pakollista liikuntaa käsitellään myös erillisenä syndroomana (urheilija-anoreksia eli anorexia athletica). Yleensä se liittyy muihin syömishäiriöihin kuten anoreksiaan ja bulimiaan, mutta voi ilmetä myös sellaisenaan esimerkiksi urheilijoilla. (Hiilloskorpi 2004, 219–220.) Näillä liikuntariippuvaisilla on yleensä kausittaisia vaiheita, jolloin he liikkuvat ja urheilevat enemmän kuin on terveellistä. He tekevät mitä tahansa pystyäkseen liikkumaan, esimerkiksi olemalla poissa töistä tai koulusta. Heidän motivaationsa on kaloreiden polttaminen syömisen tai ahmimisen jälkeen tai luvan antaminen syömiseen urheilun jälkeen. He eivät liiku saadakseen siitä mielihyvää tai iloa vaan kokevat suurta syyllisyyttä liikkumattomuudestaan. Kilpaurheilijoilla tämä näkyy siinä, etteivät he ole tyytyväisiä edes voittoon vaan tavoittelevat heti seuraavaa haastetta urheilussa. (<http://www.something-fishy.org/whatarethey/exercise.php>)

Lyytikäisen (2002) mukaan syömishäiriöistä kärsivä nuori tarvitsee ensisijaisesti tietoa riittävästä ravinnon saannista, hyvästä ateriarytmistä ja eri ruoka-aineiden käytön merkityksestä. Nuorella saattaa olla vääristynyt käsitys normaalista syömisestä ja siksi myös karttaa rasvaa niukassa ruokavaliossaan. Tavoitteena on lopettaa nuoren laihduttaminen ja panostaa riittävään ravinnonsaantiin. Nuori tarvitsee tässä psyykkistä tukea, ravitsemusterapeutin ohjausta ja pitkäaikaista seuranta kouluterveydenhuollossa. (Lyytikäinen 2002, 382.)

7 SOSIAALINEN LIKUNTARIIPPUVUUS

Ihmisellä on halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa ja se on tärkeä ihmisiä liikuttava tekijä. Liikunta on taas merkittävä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristö, jossa koetaan yhteisyyttä, ryhmään kuulumista ja läheisyyttä. Tällaiset elämykset ja kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Telama & Polvi 2005, 628–629.)

Liikunnan avulla nuoret hakevat uusia ihmissuhteita ja positiivisia vuorovaikutuskokemuksia. Lisäksi liikunnalla pyritään saamaan sosiaalista hyväksyntää, tunnustusta ja statusta muilta nuorilta. (Allen 2003) Useimpien nuorten minäkuvan ja itsearvostuksen kannalta onkin tärkeää koettu sosiaalinen pätevyys. Tämä tarkoittaa sitä, miten muut nuoret arvostavat heitä ja kuinka suosittuja he ovat toistensa joukossa. Koska liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa varsin yleistä, se myös tukee yksilön suosiota. Sosiaaliseen suosioon ovat yhteydessä aktiivinen liikuntaharrastus, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus. (Telama & Polvi 2005, 631.)

Tergesonin ja Kingin (2002, 374–380) sekä Takalon (2004) tutkimuksen mukaan nuoruusiässä ystävillä on liikunta-aktiivisuutta vahvistava merkitys sekä tytöillä että pojilla. Erityisesti tytöillä parhaan ystävän osallistuminen liikuntaharrastukseen on tärkeä liikuntamotivaatiota ylläpitävä tekijä. Tyypillistä on liikuntalajin valitseminen kavereiden harrastaman lajin mukaan. Harrastukseen mennään myös siksi, koska siellä on jo ennestään tuttuja kavereita. Sosiaalinen vahvistaminen voi vaikuttaa paljoltakin nuoren liikunnan harrastamisen aloittamisessa ja jatkamisessa. (Butler & Anderson 2002, 21–25; Landry & Solmon 2002, 323–354; Takalo 2004).

Liikuntakasvatuksessa ja nuorten urheilussa liikutaan yhdessä ja siksi se on luonnollisesti ensimmäinen askel sosiaalisen käyttäytymisen oppimisessa. Pelkkä yhdessä-olo ei riitä vaan tarvitaan sosiaalisesti suotavaa vuorovaikutuskäyttäytymistä. (Telama 2000, 63.)

Huismanin (2004) mukaan koululiikunnassa oppilaat arvostavat erityisesti liikunnallista tekemistä ja toimintaa. Muita myönteisiä asioita koululiikunnassa ovat yhdessä oleminen, yhteistyö ja tutustuminen toisiin oppilaisiin. Tärkeinä asioina oppilaat pitävät myös yritteliäisyyttä, muiden auttamista ja toisten oppilaiden epäonnistumisen hyväksymistä ja ymmärtämistä. Ojasen (2000) mielestä sosiaalinen yhdessäolo saattaa olla jopa tärkeämpää kuin itse liikunta, jolloin suurin osa liikunnan merkityksistä muodostuu joko ryhmänä tehdyistä suorituksista tai yhdessä olemisesta (Ojanen 2000, 144).

Sosiaalinen riippuvuus syntyy tarpeesta kuulua johonkin. Erityisesti nuorilla ryhmään kuuluminen voi olla merkittävä turvaa tuova sosiaalinen tekijä, joka palvelee vanhemista ja auktoriteeteista irtautumista. Riippuvuuden synnyssä sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen ovat avainasemassa. Aluksi riippuvuutta aiheuttava aine tai asia on monella ratkaisu yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuden tunteeseen. Riippuvuus aineeseen tai asiaan alkaa usein sosiaalisena, jolloin käyttäjä ei esimerkiksi halua jäädä yksin tai hän pelkää, että toverit alkaisivat pilkata jos hän kieltäytyisi. Kokeilunhalu saattaa myös olla yksi syy esimerkiksi päihteiden käytössä. Jotkut saattavat alkaa käyttää huumausaineita vain päästäkseen sisälle porukkaan. Tällöin ympärillä olevat ihmiset tukevat riippuvuuskäytöstä pitäen sitä normaalina. (Ahtiala & Ruuhonen 1998, 155–156)

Tutkimuksessani sosiaalisesti liikuntariippuvuuden mainitsi pelkästään lukiolaisia ja heistä vain muutama 2/15 kirjoitelmissaan. (KUVIO 6) Heidän vastauksissaan nousi esille nuorten halu kuulua johonkin ryhmään ja tulla hyväksytyksi siinä. Liikuntariippuvuus nähtiin näin keinona saada ystäviä ja huomiota, mutta toisaalta taas liika liikuminen esti sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen. Myös muutama yhdeksäsluokkainen kertoi haastattelussa yhdeksi tärkeimmäksi syyksi kavereiden kanssa urheilamisen. Seuraavissa esimerkeissä oppilaiden kirjoitelmista kerätyt kohdat sosiaalisesta liikuntariippuvuudesta.

Sosiaalisessa kyse on että kokee liikkumisen pakolliseksi, että on hyväksytty muiden silmissä. Esim, jos ei mene pelaamaan jalkapalloa kavereiden kanssa en voi saada huomiota muuten (jos on siis hyvä tekemään esim. maaleja) tai sitten haluaa vain näyttää hyvältä jolloin ihmiset huomavat hänet ja voisivat kehua. Silloin kyse on jo mielenterveyden järkkymisestä. (lukiolainen 7.)

On myös ihmisiä etenkin nuoria, jotka tekevät niin vain statuksensa ja imagon kohottamiseksi. Halutaan antaa tietty kuva, tai laihtua tai siten se on vain ystäväpiirin tapa. Liikunnan määrä vaihtelee oikeastikkin ystäväpiirin mukaan paljon joillekin riippuvuus on lähinnä sosiaalista. (Lukiolainen 8.)

Ryhmä määritellään yleensä ihmisjoukoksi, jolla on yhteinen tavoite tai päämäärä ja jonka jäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Aho & Laine 1997, 203; Laine 2005, 186). Ryhmä muodostuu yksilöistä ja heidän toiminnastaan, jossa sen olemassaolo ja toimintatavat riippuvat ryhmän jäsenten henkilökohtaisista toimintapanoksista. Yksilöiden, ryhmäkokonaisuuden ja ympäristön toiminta ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 14.) Lisäksi Ahon ja Laineen (1997, 203) sekä Lintusen ja Rovion (2009, 21) mukaan olennaista on, että ryhmän jäsenet tietävät kuuluvansa ryhmään. Ryhmässä toimiminen koetaan yhä tärkeämmäksi nyky maailmassa ja siksi ympäröivät ihmiset sekä ryhmät saattavat tulla yksilön voimavaroiksi, joita tulisi hyödyntää. Vaikka liikuntaryhmät ovat koossa tietyn, melko lyhyen ajan lukuvuoden tai pelikauden verran, voivat ne parhaimmillaan tarjota mahdollisuuden liittymisen kokemuksi (Lintunen & Kuusela 203).

Nuoren kehitykselle on tärkeää ryhmään liittyminen, hyväksytyksi tuleminen, ryhmään kuulumisen, vaikuttaminen ja ryhmän toimintaan osallistuminen. Ryhmä on nuorelle itsetuntemuksen lisäämisen väline, jonka avulla yksilö voi tulla tietoiseksi omista tavoistaan havaita, kommunikoida, tuntea, ajatella ja toimia erilaisissa tilanteissa. Itsetuntemus taas lisää yksilön toimintakykyä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 14–18) Laineen (2005, 157–158, 206) mielestä vertaistukiryhmän tuki on erityisesti nuorelle yhtä tärkeää kuin yksittäiset ystävyys-suhteet. Nuoria ei liikkuminen pelkästään tyydytä parhaan tai muutaman ystävänsä seurassa vaan nuoret haluavat kuulua suurempiin ryhmiin. Erityisesti myönteiset kokemukset omassa vertaisryhmässä antavat nuorelle mahdollisuuden tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota ei voi muualta saada. Yhteenkuuluvuudella on paljon merkitystä nuoren vapaa-ajan toiminnoissa. (Laine 2005, 157–158, 206.)

Salmivalli (2004, 352) kokee nuorten ryhmissä olevan ryhmäpainetta, mikä saattaa nuoren toimimaan tai ajattelemaan tietyllä tavalla, koska nuori kokee ryhmänsä ja kavereidensa mielipiteet tärkeiksi. Nuori arvostaa kavereitaan ja haluaa toimia samalla tavalla ja sitä kautta mukauttaa omaa toimintaansa ryhmän normeja noudattaen.

(Salmivalli 2004, 352.) Esimerkiksi jos ryhmän normeihin kuuluu yhteiset liikunnan harrastamiset porukalla, ryhmäpaine ajaa nuoret harrastamaan tätä aktiviteettia.

Ystävät ovat myös tärkeitä positiivisten tunteiden kokemisessa liikunnassa. Nuoret, jotka tuntevat itsensä ystävien arvostamaksi, kokevat liikunnan positiivisempänä, kuin ne, joilla tätä tukea ei ole. (Duncan 1993.) Weissin ja Duncanin (1992) tutkimuksessa selvitettiin liikuntataitojen vaikutusta kavereiden suosioon. Ne lapset, joilla oli hyvät liikuntataidot pitivät itseään hyvinä liikunnassa ja olivat suosituimpia kaveripiirissä saaden osakseen kavereiden keskuudessa hyväksyntää. (Weiss & Duncan 1992.) Tutkimuksessani kahden 6-luokkalaisen kirjoitelmassa mainittiin liikuntariippuvaisen nuoren kokevan olevansa hyvä liikunnassa, mikä tuli esille myös hyvänä liikunnannumerona.

Liikuntariippuvuus tuntuu hyvälle, koska samalla tuntee olevansa hyvä jossain (kuudesluokkalainen oppilas 2.)

...liikuntariippuvuudesta seuraa hyvä liikuntanumero.(kuudesluokkalainen oppilas 3.)

Yksinäisyys voi johtaa liikunnan harrastamisen pariin, koska yksilö saattaa kokea läheisyyden, liittymisen ja yhteyden puutetta ja kaipausta niihin. Ihmisen yhtenä perustarpeena pidetään läheistä ja inhimillistä kiintymystä toisen ihmisen kanssa. Tällaisen ihmissuhteen puutuminen tai tyytymättömyys olemassa olevaan suhteeseen aiheuttaa emotionaalisen yksinäisyyden. Tämän emotionaalisen suhteen lisäksi yksilö haluaa päästä mukaan sellaiseen mukavien kavereiden muodostamaan verkostoon, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Laine 2005, 162.) Sosiaalisen yksinäisyyden tunne ajaa yksilön liikkumaan ja saamaan kavereita liikunnan ohella. Toisaalta yksinäisyyden tunnetta voi pakoilla harrastamalla paljon liikuntaa, mikä antaa tekemistä tai toimintaa yksinäisyyteen.

Psyykinen ja fyysinen riippuvuus kulkevat yhdessä, sillä hermoston vieroitusoireet koetaan psyykkisellä tasolla usein sietämättömiksi. Tällöin ihminen kokee, ettei kestä ilman ainetta tai toimintaa. Tästä voi seurata fyysisiä oireita jotka ihminen kokee mahdottomiksi sietää. Sosiaalinen riippuvuus on myös voimakkaasti mukana, koska

usein riippuvainen henkilö liikkuu sellaisissa piireissä, joissa riippuvuuskäyttäytymistä saattaa esiintyä. (Vilkko-Riihelä 1999, 149.)

Ajankäyttö ja liikunta. Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen 1999–2000 mukaan liikunta ja ulkoilu ovat suosittuja koululaisen vapaa-ajassa. Koulupäivinä niitä harrastetaan lähes tunti päivässä. Vapaapäivinä nuorimmat koululaiset käyttävät liikuntaan aikaa yli puolitoista tuntia kun taas lukiolaiset liikkuvat vain alle kymmenen minuuttia enemmän koulupäiviin verrattuna. (Pääkkönen & Niemi 2002, 7, 26–27.)

Kysyessäni lukiolaisilta koulunkäynnin ja liikunnan yhteensovittamista, ei kukaan heistä pitänyt asiaa ongelmallisena. Liikunnan lähinnä katsottiin antavan energiaa jaksamiseen koulussa ja läksyjen teossa. Lukiolaisista 3/5 mainitsi liikunnan vievän aikaa kavereilta ja koululta. He olivat kuitenkin oppineet rytmittämään päivää ja tekemään läksyjä etukäteen. Varsinkin lukiolaisella kilpaurheilijalla liikunta vei paljon aikaa erityisesti kisareissuilla viikonloppuisin. Yhdeksäsluokkalaisetkin kokivat, että liikuntaharrastus ja koulunkäynti olivat helppo sovittaa yhteen. Eräs yhdeksäsluokkalainen näki, että liikunta antoi hänelle hengähdystaukoja kouluhommista. Seuraavassa otteita nuorten haastatteluista aiheesta koulunkäynnin ja liikunnan yhteensovittaminen.

On sillei tekemistä että ei tarttee sillei kouluhommien kanssa sillei viettää kotona. Se tuo vaihtelua ja monipuolisuutta... Mut se on hyvä, et ennen harkkoja tai sen jälkeen on sopivasti aikaa niihin läksyihin. (HY 2.)

...jos ei pääse liikkumaan ni ei jaksa tehdä niitä läksyjä...(HL 1.)

Ainakin se vie hirveesti aikaa. No onhan se joskus. ainakin nyt lukiossa on huomannut, kun on ollut nää kolme vuotta, nii hirveest pitää tehdä kaikkee ja sit illalla aina kolmen tunnin harkat ja pitäis vielä nukkuakkin jossain välissä.(HL 3.)

Ei sitä kuitenkaan pysty tekee määräänsä enempää niinku istumaan nenä kirjassa et sit on välillä päästävä vähän tuulettumaan.(HL 4.)

No just ne et kavereille ei jää niin paljon aikaa ja ehkä koulullekkaan ei jää aina. Joskus jää, joskus ei, riippuu vähän päivästä ja... No on ehkä välillä, mutta kyllä mää oon sillai oppinut sillei rytmittämään..No kun mää aina tiesin, milloin mul on harkat nii mää saatoin tehdä ne jo etukäteen ne jotkut jutut koulusta, mitä mää nyt tiesin. Sillai vaikka läksyt tuli maanantaina, jotain ei oo tiistaiks, nii mä saatoin tehdä ne jo maanantaina. (HL 5.)

Pääkkönen ja Niemi (2002) ovat tutkineet suomalaisten 10–19-vuotiaiden koululaisen arkea ja ajankäyttöä. Tulokset osoittavat, että koulupäivän jälkeen lapselle tai nuorelle jää opiskeluista, kotitöistä, nukkumisesta ja muista henkilökohtaisista tar-

peista vapaata aikaa noin kuusi tuntia päivässä. Vapapäivinä vastaava aika on noin 10 tuntia päivässä.

Liikunnan osuus arkipäivinä on suurin juuri nuorten eli 10–19- vuotiaiden ryhmässä. Liikunnan harrastajat käyttävät kuitenkin vähemmän aikaa sosiaaliseen kanssakäymiseen kuin liikkumattomat samanikäiset nuoret. Tämä voi johtua siitä, että nuorille liikuntaharrastus on suuremmassa määrin sosiaalista kanssakäymistä kuin esimerkiksi aikuisilla, jotka liikkuvat mieluiten yksin. Nuorilla liikunnan avulla korvataan osa sosiaalisesta käyttäytymisestä. Tämän lisäksi liikuntaa harrastavat käyttävät päivittäin vähemmän aikaa kodinhoidon tehtäviin, opiskeluun ja muihin harrastuksiin kuin liikunnallisesti passiiviset. (Vuolle, Telama & Laakso 1987, 58, 70, 72–73.)

Nuoret pojat käyttävät aikaansa jonkinasteiseen liikkumiseen lähes kolme tuntia päivässä, kun taas tytöillä kuluu sitä vain hieman yli kaksi tuntia. Päivittäiseen kokonaisliikunnan määrään huomioidaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen ja muun liikunnallisen toiminnan lisäksi myös koulun liikuntatunnit, välituntiliikunta sekä koulumatkaliikunta. Keväisin ja kesäisin nuoret liikkuvat enemmän kuin syksyisin ja talvisin. Lisäksi arkipäivinä nuoret liikkuvat enemmän kuin viikonloppuisin. (Laakso ym. 2006.) Eräs 9-luokkalainen haastateltava kertoi myös käyttävänsä aikaa liikuntaharrastuksen ohella liikunnalliseen toimintaan, mikä sisälsi erilaista liikkumista kesäisin ja talvisin. Seuraavassa ote hänen haastattelustaan:

Mä oon sillai itekseni ja siskon kanssa ulkona ollaan ja kavereiden kanssa mut ei muuten sillei ohjattua toimintaa. No mitä mä nyt liikun sillei vapaa-ajalla ni se on siinä sitten tukena. no mitä me nyt aina leikitään siskon kanssa, väsätään talvisin aina lumipalloja, lasketaan pulkalla ja uidaan kesällä. (HY 2.)

Nupponen ja Telama (1998, 23–24) sekä Pääkkönen ja Niemi (2002, 22) ovat tutkineet nuorten vapaa-ajan viettotapoja ja saaneet samansuuntaisia tuloksia siitä, että yleisimmät ja säännöllisimmät 11–16 –vuotiaiden nuorten vapaa-ajanviettotavat ovat kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, tv:n ja videon katselu sekä lehtien ja kirjojen lukeminen. Seuraavaksi yleisin vapaa-ajan viettotapa on liikunnan harrastaminen organisoidusti tai vapaaehtoisesti.

Nupponen ja Telama (1998) ovat muodostaneet suomalaisnuorista vapaa-ajan vieton perusteella viisi elämäntaparyhmää, jotka ovat velvollisuudentuntoiset yleisaktiivit,

yleispassiivit, pelaajat, rentoutujat ja liikkujat. Yleisaktiivit ovat monipuolisesti aktiivisia, jotka tekevät koulutehtäviä, osallistuvat vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystyöhön, kotitöihin ja tapaavat sukulaisia. He omaavat paljon rentouttavia harrasteita kuten esimerkiksi lukemisharrasteita ja vapaamuotoista liikunnan harrastamista. Lisäksi he osallistuvat aktiivisesti organisoituun liikuntaan. Yleispassiivit puolestaan ovat passiivisia muissa vapaa-ajanviettomuodoissa paitsi liikunnassa. Pelaajat harrastavat TV- ja videopelejä ja kortin peluuta. He osallistuvat vähemmän kuin muut muihin vapaa-ajan toimintoihin ja vähiten organisoituun liikuntaan. Rentoutujat harrastavat omaehtoisesti liikuntaa ja muita rentouttavia harrasteita. He eivät osallistu aktiivisesti organisoituun liikuntaan. Liikkujat ovat aktiivisia organisoidussa liikunnassa ja harrastavat keskitasoisesti muuta vapaa-ajanviettoa. (Nupponen & Telama 1998, 29–30.)

Tutkimuksessani eräs paljon liikuntaa harrastava haastateltava lukiolainen otti myös puheeksi muut harrastuksensa liikunnan ohella. Hän kertoi isoistominnan vievän aikaa iltaisin. Seuraavassa hänen haastattelustaan otettu kohta:

Kun mä oon vielä isostominnassa sitten kirkolla nii siihen menee sitten tota osa illoista. (HL 1.)

Nuorten vapaa-ajan vietosta Jyväskylän lyseon lukiolaisille ovat Aittola, Erämies, Jauhiainen, Joki, Lainapelto, Partanen ja Tikkanen (1995, 37) tehneet tutkimuksen. Tutkimuksessa selvisi, että lukiolaisnuoret kokivat vapaa-ajan erittäin tärkeäksi. Osa koki sen luovuuden ja itsensä kehittämisen aikana, kun taas osalle se merkitsi rentoutumista ja vastapainoa koulun käynnille. Nuoret viettivät vapaa-aikansa harrastusten, kavereiden ja seurustelukumppaneidensa parissa ja useimmiten kodin ulkopuolella kuin kotona. Tutkimuksen mukaan nuorilla oli keskimäärin kolme harrastusta, joista suosituimpia olivat liikunta- ja urheiluharrastukset, joita harrasti lähes 80 % nuorista. Toiseksi suosituimmaksi vapaa-ajan harrastukseksi nousivat kulttuuriharrastukset, joita oli 50 % nuorista. Näitä harrastuksia olivat lukeminen ja musiikin kuunteleminen. Nuorilla oli joko yksi tai useampia harrastuksia tai osalle niitä ei ollut lainkaan. (Aittola ym. 1995, 37.)

8 LIIKUNTARIIPPUVUUDEN VÄLTTÄMISEN JA IRTAUTUMISEN KEINOJA

Liikunnasta vakavasti riippuvaisia on todella vaikea auttaa, jollei auttaja pyri ymmärtämään pakkokäytöksen elämyksellistä taustaa. Kaikkien terveyttä uhkaavien pakkokäytösten päämääränä on vahvistaa haurasta itsetuntoa tai hallita yksinäisyyden ja vieraantuneisuuden sietämättömiä tunnetiloja. Riippuvuudesta vapautumisessa on tärkeää kokemus ymmärretyksi tulemisesta addiktin omista lähtökohdista käsin. (Huttunen 2001.)

Liikuntariippuvuuden ehkäisemisen ongelmaksi tutkimuksessani ainoastaan yksi lukiolainen nosti kirjoitelmassaan esille yhteiskunnan kahtia jakautuneisuuden ylipainoihin ja liikunta-addikteihin. Hänestä koulu sysää paineita liikunnan tärkeydestä ja terveellisestä syömisestä, josta erityisesti tunnolliset oppilaat saattavat kehittää pakkomielteen. Kuitenkin hän näkee, että rentoa elämänasennetta painottamalla puolestaan vähemmän aktiiviset ihmiset saattavat jättää tällöin liikkumatta kokonaan.

Ehkäisemisessä ongelmaksi varmasti muodostuu yhteiskunnan kahtia jakautuneisuus: ääripäinä ovat ylipainoiset ja äärimmäisen huonokuntoiset ihmiset sekä nämä ihmiset jotka pakonomaisesti kontrolloivat liikuntaansa. Jos esimerkiksi kouluissa otetaan suunnaksi rohkaista oppilaita terveelliseen elämään ja liikuntaan, saattavat nämä tunnolliset ihmiset kokea sen syyllistämisenä ja kehittävät siitä itselleen addiktion. Toisaalta jos painotetaan sopivan rentoa elämänasennetta saattavat vähemmän aktiiviset ihmiset jäädä hyvällä omatunnolla sohvalle makaamaan. (lukiolainen 2.)

Eräs haastateltava lukiolainen ehdotti liikuntariippuvaiselle viikoittaista liikuntapiirakamallia (ks. s 32), jossa kehitetään kestävyyskuntoa, lihaskuntoa ja liikehallintaa tietyn verran viikossa yhdistettynä arkipäivän askareisiin.

Liikuntapiirakka on aika hyvä. No kuitenkin sillei, että harrastaa vaik enemmän sitä hyötyliikuntaa... Riippuu miten on riippuvainen ja sitten tota, sitten, sitten, niin pikkuhiljaa supistaa sitä pois ja ei tietenkään kokonaan missään vaiheessa. Pikkuhiljaa tyyliin vaikka joku iltalenkki pois tai joku aamu lenkki pois tai sitten nii. (HL 1.)

Toinen lukiolainen antoi haastattelussa ohjeeksi liikuntariippuvaiselle ottamaan liikunnan harrastamisen hiukan rennommin, jotta se olisi mukavaa ja itselle hyödyllistä.

No ainakin, että liikunta pitäis olla silleen omaks parhaaksi. Et ei sillein, että siitä sais tulla sellaine pakkomielle. Koska liikunta on kivaa. Sen ei pitäis olla pakonomaista vaan liikunnasta pitäis olla kyse siitä, että se on hauskaa. Tosi vaikee....Ottappas nyt vähän rennommi!. Kyllä elämässä on muu-

takin. Koittais sen saada innostumaan sen vähän muista asioista kuin pelkästään siitä liikunnasta. (HL 3.)

Peelen (2004) mukaan ihmiset, joilla on lujat arvot ja motivaatio muuttua, onnistuvat parhaiten riippuvuuksien voittamisessa. Parhaiten riippuvuuden nujertavat ne henkilöt, joilla on muun muassa ystäviä, perhe, tasapainoinen koti ja lähiyhteisö, työ tai koulutus ja hyvä terveys. Kun ihmisellä on tällaisia tukia elämässään, hän pystyy huomaamaan, mitä saattaisi menettää. Tämä voi auttaa häntä voittamaan riippuvuutensa. Arvomme vaikuttavat haluumme ja kykyymme taistella addiktioita vastaan. Ne saavat meidät toimimaan sen mukaisesti mihin uskomme ja mistä välitämme. (Peele 2004. 30,37.) Yhdeksäsluokkalainen haastateltava korostikin Peelen tavoin vanhempien roolia nuoren liikuntariippuvuuden auttamisessa. Hän antoi myös neuvoksi liikunnan vähentämisen yhdessä toisen yhdeksäsluokkalaisen kanssa.

No sen vanhempien pitäis ottaa se asia aika tosissaan. Sillei että ne haluaa sillei, et ne auttaa sitä nuorta vähentämään sitä harrastusten määrää. Et yrittää sillei jättää jotain, ei ehkä väliin mut sillei, kun käy vähemmän niissä harrastuksissa ja lopettaakkin jos on niitä monia lajeja. Että sen nuoren jaksamisenkin kannalta. Että se pitää ottaa aika vakavasti. (HY 2.)

No jotenkii, että kannattas vähentää niitä, ettei tuu sellaista pakkomiellettä, että se ei oo niinku enää välttämättä terveellistä. (HY 1.)

Motivaatiolla on myös merkittävä rooli riippuvuuden voittamisessa, jolloin pitäisi aktiivoida lopettamishalu. Vaikka muutosta halutaan ja uskotaan muuttumiseen, se ei silti aina merkitse välitöntä onnistumista. Ihmiset tekevät useita yrityksiä ennen kuin onnistuvat luopumaan riippuvuuksistaan. Tämä itsepintainen yrittäminen onkin osoitus lopettamisen haluamisesta. (Peele 2004, 59–60.)

Riippuvuuden voittaminen edellyttää omien vahvuuksien ja heikkouksien arviointia, jolloin pitäisi tunnistaa omat voimavaransa ja niiden puutteet. Addiktoituneen yksilön tulisi päästä riippuvuutensa ”herraksi” ja oppia viettämään aikaa myös yksinään joutumatta epätoivoon. Tämä edellyttää rauhoittumisen saamista esimerkiksi rentoutumis- ja keskittymismenetelmien avulla. Riippumattomuutta tukevia voimavaroja ovat myös jäsentynyt elämä, terveelliset elämäntavat, harrastukset ja tyytyväisyys. Jäsenytyneisyys merkitsee täyspainoista elämää, johon kuuluvat: paikka, jossa asua ja valmistaa ruoka, rutiinit työssä, perhe tai muut ihmiset, joiden kanssa asua tai viettää aikaa, paikat, joissa käydä ja sosiaaliset ryhmät. (Peele 2004, 125, 142–143.) Pyytäessäni antamaan ohjeita liikuntariippuvaiselle nuorelle riippuvuudesta irtautumiseen, lukiolaisista 3/5 ehdotti irtautumisen keinona miettimään itselle muutakin tekemistä ja

merkitystä kuin urheileminen. Näitä asioita olivat muun muassa viihtyminen perheen ja kavereiden kanssa sekä uudet harrastukset. Seuraavassa parin lukiolaisen mielipiteet liikuntariippuvuuden irrottautumiseen.

No jotenkin, että pitää sen järjen päässä sillai, että yrittää mieltii, et onks siitä enemmän hyötyä kuin haittaa. Ja just sitä, että ei niinku se ei oo niinku kaikki elämässä, niinku on sit niitä muita just niinku ystävät ja sitten jotain muutakii merkitystä elämässä. (HL 4.)

Et vois olla jotain muutakin tekemistä, sillei et vois jotain keksiä sillai kivan muun harrastuksen, vaikka jonkun pitsinnypläys tai jotakin. Jotain sellaista. (HL 5.)

Peelen (2004) mukaan addiktio on epäkypsää tyydytyksen hakemista, mikä muistuttaa läheisesti toisista riippuvaisen lapsen itseään etsivää käyttäytymistä. Tämän vuoksi addiktion voittaminen vaatii erityisesti kasvamista ja aikuisen roolin omaksumista. Tällöin tulisi ottaa vastuuta itsestään ja omasta käyttäytymisestään, mutta myös muista omaan elämään liittyvistä ihmisistä. Tämän kypsän asenteen yksi luonnollinen seuraus on, ettei näe enää itsenään voittamattomana addiktina. Näin ei tunneta enää tarvetta entiseen riippuvuuteen, joten sen olemassaolokin lakkaa. Ilmiötä riippuvuuskeskusteluissa nimitetään kypsymiseksi. Kypsymisen myötä opitaan ja koetaan elämää. (Peele 2004, 211–201.)

Koski-Jännes (1998) liittää riippuvuusikäytymisen muutokseen jonkinasteisen identiteettikriisin. Tällöin ihminen huomaa, ettei olekaan sellainen henkilö kuin on kuvittelut olevansa. Törmäys todellisuuden kanssa käynnistää prosessin, josta vähitellen muodostuu uusi minäkuva. Pyrkimyksenä identiteetin kehittämisessä on saada aidompi ja syvempi käsitys itsestä. (Koski-Jännes 1998, 172–187.)

Oman elämän tavoitteet antavat tärkeää tukea riippuvuuksien voittamisessa. Vaikka riippuvuus olisi kuinka vahingollista ja muut haluisivat sen lopetettavan, ei ihminen ole motivoitunut luopumaan siitä. Jos riippuvuus häiritsee ihmisen päämäärän saavuttamista, on hän taipuvaisempi lopettamaankin. Tämän vuoksi on tärkeämpää, mitä tahtois saavuttaa kuin mitä pitäisi välttää tai paeta. Silloin riippuvuudesta luopuminen tulee välttämättömäksi askeleeksi matkalla omaan päämäärään. (Peele 2004, 236.) Eräs haastateltava lukiolainen painotti olemaan itselleen lempeämpi urheilun suhteen.

Et antaa kuitenki itelleen sillei anteeks, jos ei jostain syystä jaks. Lähtee, ei niinku oo niin kurinalaista kuitenkaan, jos on hirveen väsynyt koulun takia tai sillein. Ei sit oo sillein, et pakota itteensä. Taikka sitten et tekee sen mitä jaksaa et ei yhtään enempiä. (HL 2.)

Transtheoretical Model (TTM) on eräs riippuvuudesta irtautumisen malli, jossa käydään vaiheittain läpi viisi tasoa. Ensimmäisessä tasossa, esipohdinta tasossa, ei olla vielä kiinnostuneita muuttamaan riippuvaista käyttäytymistä. Ihmiset ovat tietoisia riippuvuudesta aiheuttavista vaikutuksista, mutta välttävät silti muuttamasta riippuvuuskäyttäytymistään. Helposti saavutettavat tavoitteet auttavat tällä tasolla, jolloin itsepystyvyys tai itsetunto nousevat helpottaen siirtymistä seuraavalle tasolle. Toisella tasolla, itsetutkiskelun tasolla, ihminen haluaa muuttaa käyttäytymistään kuuden kuukauden sisällä. Tällöin ihmisellä on suunnitelma käyttäytymisensä muuttamiseen mielessään ja hän uskoo, että elämä olisi parempaa muuttamalla. Tasolla edellytetään erityistä huomiota, interventiota ja strategioita. (Peele 2004, 61; West 2006, 65–67.)

Valmistautumisen tasolla on tarkoituksena muuttaa käyttäytymistä seuraavien kuukausien sisällä. Tässä tasolla useat ihmiset ovat jo kertaalleen yrittäneet irrottautua riippuvuudestaan. Neljäs taso, toiminnan taso, voi kestää alle kuukaudesta kuuteen kuukauteen, jolloin käytöksessä huomataan jo näkyviä muutoksia. Ihmisen jatkaessa olemista erossa riippuvuudestaan, hän saavuttaa viimeisen eli viidennen tason. Viides taso, ylläpidon taso, saattaa kestää jopa useita vuosia. Ihmisen minäpystyvyys on tällä tasolla todella korkea, mikä auttaa pysymään irti riippuvuudesta. (Peele 2004, 61; West 2006, 67.)

TTM-mallin jokaisessa tasossa käydään lävitse tiettyjä prosesseja ennen siirtymistä seuraavalle. Malli on jaksottainen, mutta siirtyminen tasoille ei välttämättä tapahdu järjestelmällisesti, vaan siirtymistä taaksepäin saattaa tapahtua. TTM-mallia on kuitenkin kritisoitu siitä, ettei riippuvuudesta irrottautuminen välttämättä käy lävitse kaikkia tasoja vaan lopettaminen voi tapahtua jo aiemmin. Mallissa on keskeistä tietoinen päätöksenteko ja suunnittelu, mutta huomiotta ovat jääneet rangaistuksen ja palkkion merkitys käytöksen muutoksessa. (West 2006, 67–70.)

Pakonomaiseen liikkumiseen ja siitä syntyvään väsymykseen ovat lasten ja nuorten elämässä yhteydessä monet riskitekijät. Mukava harrastus voi muuttua stressaavaksi, koska pakonomaisesti liikkuva lapsi tai nuori pyrkii voittoon tai päämäärään hinnalla millä hyvänsä. Hänellä on usein todella korkeat odotukset liikkumisestaan kohtaan ja hän myös vaatii itseltään täydellisyyttä. Harjoittelu kestää lapsella tai nuorella ajallisesti usein liian pitkään ja ei sisällä riittävästi vaihtelua. (Gould ja Weinberg 2007,

521.) Tämän vuoksi valmentajien ja liikunnan tutkijoiden pitäisi olla tietoisia liikuntariippuvuuden haitallisista vaikutuksista. Heidän tulisi antaa neuvoja ja auttaa niitä, joilla näyttää esiintyvän liikuntariippuvuuden piirteitä tai mielialan häiriöitä erityisesti pitkällä aikavälillä. (Mutrie, 1999, 97.)

Yksi yhdeksäsluokkalainen haastateltava korosti terveellisen liikkumisen merkitystä sekä lepopäivän pitämistä viikossa ohjeena liikuntariippuvaiselle nuorelle liikunnasta irrottautumiseen. Lepopäivän tärkeyttä korostivat myös Berger ym. (2007). Seuraavassa kohta yhdeksäsluokkalaisen haastattelusta.

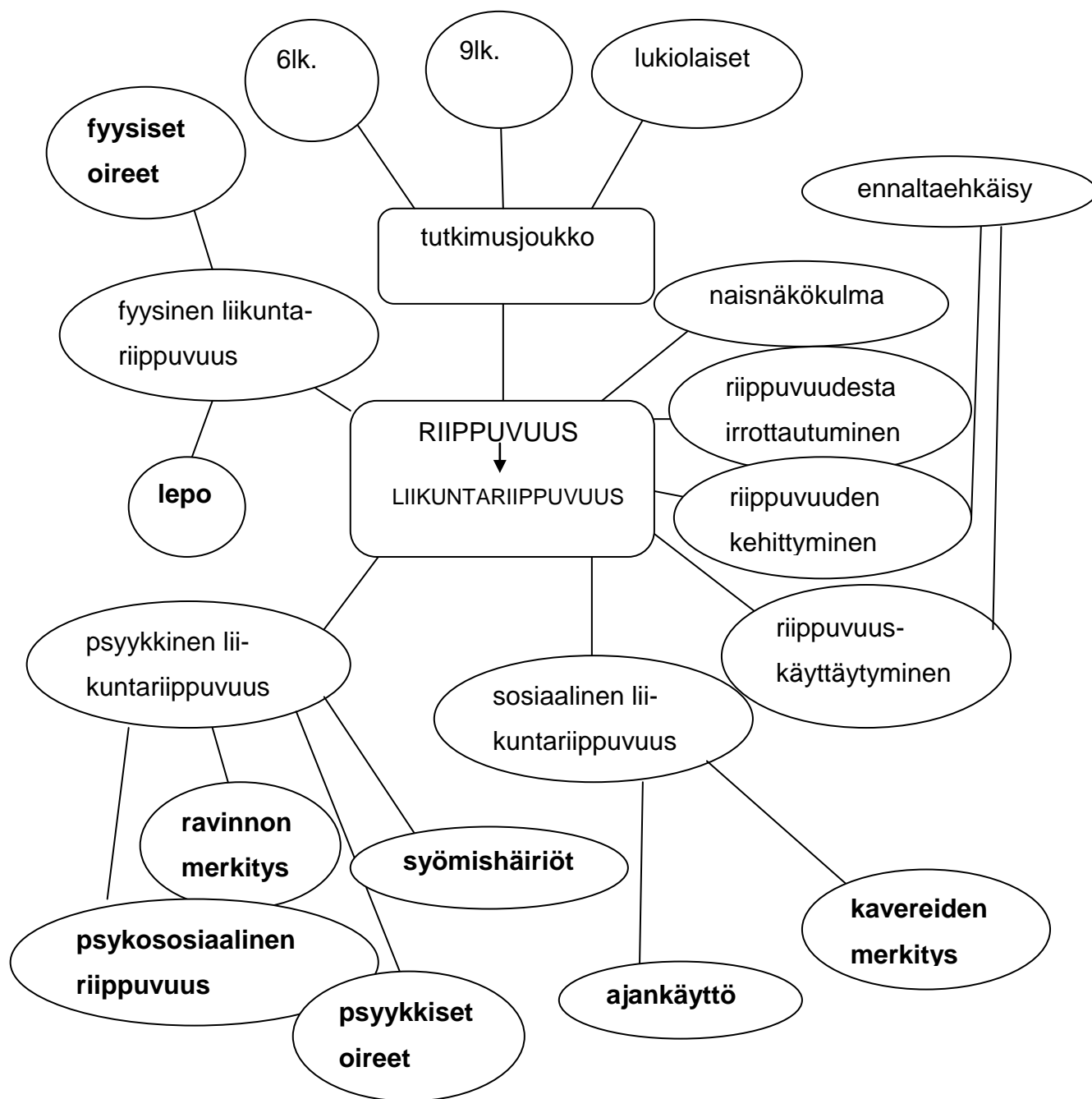
No se ei oo terveellistä, jos kokoajan liikkuu. Pitää olla aina se yks päivä lepopäivänä. Nii että ei oo sillein nii paljoo aikaa perheelle nii kai sitä sitten välit tavallaan viilenee. (HY 4.)

Berger ym. (2007, 324) ovat listanneet kuusi asiaa, jotka auttavat välttämään negatiivista liikuntariippuvuutta. Liikuntaa tulisi harrastaa enintään 3-4 kertaa viikossa 30:stä 60:een minuuttia kerrallaan. Harjoittelun tehon tulisi vaihdella sopivasti päivittäin sisältäen kovalla intensiteetillä ja matalalla intensiteetillä tehtyjä treenejä. Tärkeää olisi viettää aikaa liikuntaan terveellisesti suhtautuvien henkilöiden kanssa, koska he voisivat auttaa pitämään liikkumisen realistisena ja rajoittamaan liiallista liikkumista. Levon tulisi kuulua myös osaksi harjoittelun suunnittelua ja harjoittelua ei tulisi koskaan tehdä väsyneenä tai sairaana. Tavoitteet tulisi olla Bergerin ym. mukaan realistisia sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

9 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää nuorten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia liikuntariippuvuudesta. Tutkimuksen ensimmäisessä osassa 6.-luokkalaiset, 9.-luokkalaiset ja lukiolaiset (n=53), kirjoittivat kirjoitelman kokemuksistaan ja käsityksistään nuorten liikuntariippuvuudesta. Tutkimuksen toisessa osassa syvennyin aiheeseen oppilaita (n=9) haastatteleamalla.

Koko tutkimukseni kehys rakentuu riippuvuuden ympärille. Liikuntariippuvuus muodosti seitsemän teemaa, joiden alle muodostui aineiston pohjalta alateemoja. Nämä alateemat olen tummentanut alla olevaan kuvioon. Eniten aineistosta nousivat psyykinen ja fyysinen puoli. Psyykkisellä puolella nousivat sellaiset alateemat kuten psyykkiset oireet, joista eniten mainittiin ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, syömishäiriöitä ja ravinnon merkityksiä sekä psykososiaalista riippuvuutta. Fyysisellä puolella alateemoiksi nousivat eniten fyysiset oireet kuten rasitusvammat ja univaikeudet. Lepoa ei sen sijaan aineistosta noussut yhtä selvästi kuin edellä mainittuja fyysisiä oireita. Sosiaalisella puolella aineistosta alateemoiksi nousivat ajankäyttö ja kavereiden merkitys. Liikuntariippuvuuden loput teemat muodostin riippuvuuskäyttämisen, riippuvuuden kehittymisestä, riippuvuudesta irrottautumisesta ja naisnäkökulmasta. (KUVIO 7) Fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen liikuntariippuvuuden tarkempi käsittely on esitetty taulukossa 8 sivulla 83.



KUVIO 7 Koko tutkimuksen kehys

9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Yhteiskunta ei näe liikuntariippuvuutta sellaisena ongelmana kuin esimerkiksi huume-, alkoholi- tai peliriippuvuutta, koska urheiluun kannustetaan ja tytöillä laihuutta sekä

pojilla lihaksikkuutta pidetään hyvinä terveyden mittareina. Edellä mainittuihin päihde- ja peliriippuvuuksiin löytyy avuksi muun muassa tukiryhmiä ja tukipuhelimia, joista yksilö saa apua ja tietoa ongelmaansa sekä tukea riippuvuudesta irtautumiseen. Mutta mistä saisi apua, tietoa ja tukea liikuntariippuvuusongelmaan, jos sitä haluaa?

Liikuntariippuvuus ei mielestäni kuitenkaan ole niin suuri ongelma nuorten keskuudessa kuin liikkumattomuus. Nuoret tottuvat liikkumaan liian vähän jo vähäisillä liikuntatunneilla koulussa, joten eikö pieni urheilu ”koukku” olisi vain suotavaa? Joka tapauksessa on selvää, että liiallisen liikunnan kansantaloudelliset haitat ovat vähäisempiä kuin liikkumattomuudesta ja huonoista ruokailutottumuksista johtuvat ylipaino-ongelmat ja pitkän ajan kuluessa niistä yleensä seuraavat sydän- ja verisuonitaudit. Liikuntariippuvuus ei varmuudella ole addikteista yksilön eikä yhteiskunnan kannalta eniten fyysisiä-, psyykkisiä- ja sosiaalisia ongelmia aiheuttava riippuvuus.

Riippuvuuskäyttäytyminen ja naisten liikuntariippuvuus. Riippuvuuskäyttäytyminen alkaa usein nuoruusvuosina tai varhaisaikuisuudessa (West 2006, 25). Tutkimukseni perusteella voitaneen tehdä sellainen johtopäätös, että liikuntariippuvuutta esiintyy varsin vähäisessä määrin nuorten keskuudessa. Riippuvuuden syntymisessä Westin (2006, 25) ja Peelen (2004, 143) mukaan saattaa olla jokin kielteinen tai haitallinen tapahtuma, mikä nuorten vastauksissa nousi esille laihtumisen pakolla. Myös mielihyvän/hyvän olon saavuttaminen liikunnan avulla mainittiin nuorten haastattelussa useaan otteeseen, mitä taas Soinila (2003, 268) pitää tärkeimpänä riippuvuuden selityksenä.

Bamber ym. (2000) tutkimuksen neliasteisen naisten liikuntariippuvuuden mallissa tutkimukseni nuoret kuuluivat pääosin liikuntariippuvuuden ensimmäiseen asteen ryhmään, jossa liikuntariippuvuus oli terveellistä kontrollointia omasta liikkumisesta ja syömisestä. Osa nuorista kuului myös toisen asteen liikuntariippuvaisiin ja he kokivat vieroitusoireita omasta liikkumattomuudestaan kuten esimerkiksi syyllisyyttä tai ahdistuneisuutta. Kuudesluokkalaisista vain yksi nuori kertoi kirjoitelmaansa omakohtaisesti olleensa liikuntariippuvainen aiemmin. Hän kertoi olleensa ahdistunut ja vihainen itselleen, jos ei päässyt urheilemaan. Nuori koki jo tavallisimpia psyykkisiä oireita liikkumattomuudestaan.

Yhdeksäsluokkalaisista ei kukaan kertonut olevansa liikuntariippuvainen haastattelutilanteessa, vaikka heidän kirjoitelmissaan muutama myönsi ongelmansa hyvinkin avoimesti. Näyttää siis siltä, että nuorten oli helpompaa kirjoittaa asiasta kuin puhua siitä avoimesti vieraille henkilölle. Parin yhdeksäsluokkalaisen kirjoitelmista nousi huolestuttavia piirteitä omasta liikuntariippuvuudestaan. Toinen heistä oli tottunut tekemään punnerrus- ja vatsalihasliikkeitä jopa television katselun lomassa. He olivat kokeneet liiasta liikkumisesta aiheutuvat rasitusvammat, univaikeudet sekä liikkumattomuudesta johtuvan ahdistuneisuuden.

Haastattelemistani lukiolaisista melkein kaikki paitsi yksi myönsi olevansa liikuntariippuvainen mutta yleisesti ottaen positiivisella tavalla. Positiivisessa liikuntariippuvuudessa liikunta on terveellinen elämäntapa, jolloin aikaa jää myös muuhunkin tekemiseen kuin pelkkään liikkumiseen (Gould & Weinberg 2007,482). Muutama nuori kertoi kirjoitelmissaan omakohtaisesti olevan tai olleensa liikuntariippuvainen mielestäni hiukan negatiivisella tavalla, jolloin elämän muut osa-alueet kärsivät liikunnan noustessa liian keskeiseen asemaan (Gould & Weinberg 2007, 482). De Coverly Veale (1987), Hausenblas ja Downs (2002) sekä Adams, Miller ja Kraus (2003) ovat määritelleet liikuntariippuvuuden kriteereitä, joita ovat sietokyky, mahdollisesti esiintyvät vieroitusoireet, harjoittelun intensiteetti, kontrollin puute, ajankäyttö, muiden aktiviteettien vähyyys ja tilanteiden jatkuvuus. Näistä kriteereistä myös tutkimuksessani osa lukioalaisista nuorista täytti. Heidän päivänsä näytti olevan rytmitetty liikuntaharrastustensa mukaan. Rasitusvammat, paikkojen kipeytyminen ja uniongelmat vaivasivat ajoittain näitä nuoria. Lisäksi aikaa ei ollut juurikaan sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle. He korostivat kaikesta huolimatta pitävänsä lepopäiviä eikä heillä ollut ongelmia syömisen kanssa. Kuitenkin he mainitsivat, että on ”pakko liikkua”, jottei tuntisi ahdistuneisuutta tai syyllisyyttä liikkumattomuudestaan.

Fyysinen riippuvuus. Osa nuorista erityisesti lukiolaisista osasi erottaa liikuntariippuvuuden fyysiseksi -, psyykkiseksi - ja sosiaalseksi riippuvuudeksi, kun taas osa kaikista nuorista mainitsi liikuntariippuvuuteen liittyviä oireita. Fyysinen eli ruumiillinen riippuvuus ilmenee aineenvaihdunnan, keskushermoston ja sydämen toiminnan alueilla (Ahtiala & Ruhonen 1998, 157–158). Fyysisen riippuvuuden oireiksi nuoret luetelivat väsymyksen, rasitusvammat, häiriintyneen unen, lihasarkuuden ja ylikunnon

(yhteensä n=21). Fyysisen riippuvuuden oireita oli kirjoitelmissaan tuonut esille lukiolaisista melkein puolet 7/15, yhdeksäsluokkalaisista neljä 4/17 ja kuudesluokkalaisista viisi 5/21. (TAULUKKO 8) Fyysisiä liikuntariippuvuuden piirteitä/oireita näytti olevan helpoin kertoa, koska nuori on luultavasti kokenut toistuvasta urheilemisesta johtuen joitakin näistä oireista omakohtaisesti.

TAULUKKO 8 Mainintakertojen (n=53) määrä nuorten kirjoitelmista sekä haastatteluista (n=9) kerättyinä fyysisestä-, psyykkisestä- ja sosiaalisesta liikuntariippuvuudesta

	6lk. (n=21)	9lk. (n=17)	lukiolaiset (n=15)	HY (n=4)	HL (n=5)	vastauksia yhteensä
Fyysinen riippuvuus	(yht. 5)	(yht. 4)	(yht. 7)	(yht. 2)	(yht. 3)	= 21
fyysiset oireet: lihasten kipeytyminen, unettomuus, rasitusvammat...	5	4	7	2	3	
Psyykinen riippuvuus	(yht. 18)	(yht. 18)	(yht. 29)	(yht. 5)	(yht. 12)	= 82
psyykkiset oireet: ärtyneisyys, ahdistuneisuus, syyllisyys	5	2	8	1	5	
mielihyvän saaminen	3	2	3	2	2	
psykososiaalinen riippuvuus	7	7	8	2	4	
syömishäiriöt	3	7	10	0	1	
Sosiaalinen riippuvuus	(yht.0)	(yht. 0)	(yht. 2)	(yht. 2)	(yht. 1)	=5
halu kuulua ryhmään	0	0	2	0	1	
kavereiden kanssa liikkuminen ja uusien kavereiden saaminen	0	0	0	2	0	

Psyykinen riippuvuus. Psyykkisesti riippuvainen henkilö jää riippuvaiseksi tunnetilaan (Leskinen 1999, 19). Eniten nuoret ilmaisivat kirjoitelmissa ja haastatteluissa psyykkiseen riippuvuuteen liittyviä asioita kuten psyykkisiä oireita, mielihyvän saamis-

ta, psykososiaalista riippuvuutta ja syömishäiriöitä (n=82). Psykkiseen riippuvuuteen liittyvien mainintojen määrä näyttää lisääntyvän nuoren kronologisen iän kasvaessa. Psykkisiä oireita toivat esille useammin lukiolaiset, jonka kirjoitelmissaan mainitsivat heistä noin puolet 8/15. Sen sijaan yhdeksäsluokkalaisista kaksi 2/17 ja kuudesluokkalaisista noin neljännes 5/21 sekä haastatteluissa yhdeksäsluokkalaisista vain yksi 1/4 ja lukiolaisista kaikki 5/5 (TAULUKKO 8) mainitsivat psykkisiä oireita. Psykkisen riippuvuuden oireiksi nuoret mainitsivat ärtyneisyyden, syyllisyyden ja ahdistuneisuuden liikkumattomuudesta. Haastatteluissa lukiolaiset nuoret kertoivat olonsa olevan raskas ja löysä, ja usein he myös kertoivat potevansa huonoa omaatuntoa liikkumattomuudestaan. Yhdeksäsluokkalaisista vain muutama kertoi liikkumattomuuden aiheuttavan heille ärsyntyä. Liikunnan harrastaminen tuotti myös mielihyvän tunnetta, jota mainittiin yhteensä nuorten (n=12) kirjoitelmissa ja haastatteluissa. Kirjoitelmissa lukiolaisista kolme 3/15, yhdeksäsluokkalaisista pari 2/17 ja kuudesluokkalaisista kolme 3/21 nostivat tämän asian esille.

Ahtialan ja Ruhosen (1998) mukaan psykkiseen riippuvuuteen liittyy psykososiaalinen riippuvuus. Tällöin vuorovaikutus todellisen ympäristön kanssa estyy riippuvaisen henkilön luotua tunnesuhteen riippuvuuden kohteeseen eikä ympäristöön. (Ahtila & Ruhonen 1998, 147.) Tutkimukseni nuoret nostivat tämän esille ajankäytön ongelmana: aika menee liikkumiseen, jolloin sosiaaliset suhteet kärsivät tai heikkenevät. Psykososiaaliseen riippuvuuteen liittyviä mainintoja oli yhteensä (n=28). Tämän asian olivat maininneet kirjoitelmissaan lukiolaisista 8/15, yhdeksäsluokkalaisista hieman alle puolet 7/17 ja kuudesluokkalaisista 7/21 (TAULUKKO 8). Muutama lukiolainen oli saanut vanhemmiltaan ja kavereiltaan jopa huomautuksia liiasta liikkumisestaan, koska aikaa ei ollut jäänyt riittävästi heille.

Suuria eroja nuorten ryhmien välille syntyi myös siinä, että erityisesti lukiolaiset osasivat yhdistää liikuntariippuvuuden syömishäiriöihin, jota nuoret olivat yhteensä maininneet (n=21). Lukiolaisista reilusti yli puolet 10/15, 9.-luokkalaisista hiukan alle puolet 7/17 ja 6.-luokkalaisista vain kolme 3/21 kertoivat kirjoitelmissaan syömishäiriöiden kuuluvan osalle nuorista olennaisena osana liikuntariippuvuuteen (TAULUKKO 8). Varsinaisia anorektikoita ei tutkimusryhmässäni ollut yhtään. Osa nuorista kertoi-

kin kaverillaan olevan tai olleen anoreksia. Nämä nuoret liikkuivat paljolti laihtuakseen, mikä oli myös heidän mielestään yksi hyvin yleinen syy liikuntariippuvuuden muodostumisessa.

Zmijewskin ja Howardin (2003) ja Weikin ja Halen (2009) tutkimuksissa ilmeni, että monet nuoret naiset urheilevat paljon useammin hallitakseen urheilun avulla painoaan kuin vastaavasti nuoret miehet. Usein syömishäiriöt ovat naisilla syynä urheilun paljouteen, mikä on myös merkittävä seikka syömishäiriöiden ja liikuntariippuvuuden yhteydestä. Tytöt sairastuvat yleisesti ottaen enemmän anoreksiaan kuin pojat, joten näin ollen liikuntariippuvuuttakin esiintyy luultavammin yleisemmin tyttöjen keskuudessa. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan nuorilla esiintynyt syömishäiriöitä vaan he olivat omaksuneet terveelliset ruokailutottumukset.

Liikuntariippuvuuden katsottiin syntyvän laihduttamiseen liittyvässä kuntoilussa, jota 6.-luokkalaiset, 9.-luokkalaiset ja lukiolaiset olivat maininneet melkein yhtä paljon kirjoitelmissaan. Lukiolaisista yhdeksän ja 9.-luokkalaisista sekä 6.-luokkalaisista kahdeksan nuorta kirjoitti tästä asiasta. Kuten Vuoren ym. (2006, 83) mukaan niin myös tutkimuksessani nuorten mielestä nuoret laihduttivat, koska eivät olleet tyytyväisiä vartalokuvaansa. Nämä ulkonäköpaineet johtuivat osan mielestä yhteiskunnasta. Yhteiskunta näyttää aiheuttavan nuorille erityisesti tytöille paineita omasta kehostaan ja ulkonäöstään. Kulttuurissamme ihailtaan hoikkia malleja ja niitä mainokset sekä erilaiset reality-ohjelmat ovat pullollaan. Näitä nuoret ihailevat ja tahtovat olla ihannehenkilöiden kaltaisia.

Kuten McCaben ja Ricciardellin (2004) sekä McCaben, Ricciardellin ja Banfieldin (2001) tutkimukset osoittivat erityisesti murrosikäisten tyttöjen kokevan enemmän tyytymättömyyttä kehostaan kuin pojat, niin myös tutkimuksessani tämä tuli esille siinä, että erityisesti nuoret tytöt kokivat itseensä kohdistuvan voimakkaita vaatimuksia olla tietyn kokoinen ja muotoinen.

Länsimaalaisissa kulttuureissa elävillä nuorilla naisilla on varsin yleistä tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä osana naiseutta. Tämän hetken ihannenaista verrataan usein keijukaiseen, mikä kuvaa siroa ja kevyttä olemusta. Nuoret tytöt ovat tyytymättömämpiä omaan ulkonäköönsä kuin alan kirjallisuuden mukaan samanikäiset pojat.

Normaalipainoiset nuoret tytöt pitävät itseään ylipainoisina vastaavia poikia enemmän. He myös haluavat lahtua kun taas puolestaan pojat halusivat mieluummin painaa hiukan enemmän. (Heinberg ym. 1996, 137–138; Välimaa & Ojala 2004, 67–68.) Liiksi ei kuitenkaan ulkonäön merkitystä pitäisi liikunnan hyvänä puolena korostaa, jotta nuorista kasvaisi terveitä ja tasapainoisia aikuisia.

Murrosiässä nuoret alkavat kehittymään niin henkisesti kuin fyysisestikin ja joilekin ruumiinkuvan uudet muutokset eivät miellytä. Tämä voi johtaa laihduttamiseen liikunnan avulla ja pikkuhiljaa syntyvään liikuntariippuvuuteen. Osa lukiolaisista tunsikin itsensä paremman näköiseksi liikunnan jälkeen. Erityisesti kesällä he jopa kokivat olonsa ”löllöksi”, kun harjoittelemista ei kertynyt niin paljon mitä syksyisin. Mielenkiintoista kuitenkin oli, että kaikki haastateltavat nuoret söivät riittävästi ja jopa mielestään enemmän kuin ei-liikkuvat nuoret. He eivät tarkkailleet syömistään ja osasivat syödä terveellisesti. He myös tiesivät, että liikunta kuluttaa paljon, joten silloin täytyy myös syödä enemmän jaksamisen takia.

Sosiaalinen riippuvuus. Sosiaalinen riippuvuus syntyy tarpeesta kuulua johonkin. Erityisesti nuorilla ryhmään kuuluminen voi olla merkittävä turvaa tuova sosiaalinen tekijä, joka palvelee vanhenemista ja auktoriteeteista irtautumista. Riippuvuuden synnyssä sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen ovat avainasemassa. (Ahtiala & Ruhonen 1998 155.) Sosiaaliseen riippuvuuteen mainintoja oli yhteensä (n=5). Tämän mainitsivat kirjoitelmissaan ainoastaan lukiolaisista kaksi nuorta (TAULUKKO 8). Haastattelussa sen sijaan lukiolaisista vain yksi ja yhdeksäsluokkalaisista jopa kaksi nuorta kertoi urheilevansa erityisesti kavereidensa kanssa. Liikuntariippuvuus nähtiin siis keinona saada ystäviä ja huomiota sekä nuorten haluamisella kuulua johonkin ryhmään ja tulla siinä hyväksytyksi. Huomiota haettiin liikunnalla saadulla hyvällä ulkonäöllä ja liikunnallisuudella muilta nuorilta. Näyttääkin siltä, että kavereilla on merkittävä rooli nuorten liikunnan harrastamisessa.

Nuorella iällä ja psyykkisellä kehitystasolla on merkitystä nuorten määrittellessä liikuntariippuvuutta. Lukiolaisilla näyttää näin olevan tietoa ja kokemusta olemassa olevasta liikuntariippuvuudesta. Heidän kognitiivinen kehityksensä antaa mahdollisuuden käsitellä liikuntariippuvuutta laajemmin ja monipuolisemmin kuin kuudesluokkalaisten oppilaiden. Tämä näkyi myös siinä, että kuudesluokkalaisista oppilaista puolet piti liikunta-

riippuvuutta pikemminkin hyvänä asiana, koska siitä seurasi hyvä kunto ja hyvä mieli sekä hyvä kouluarvosana liikunnasta. Lukiolaiset ja yhdeksäsluokkalaiset osasivat yhdistää liikuntariippuvuuden enemminkin sairauteen kuin positiivisiin asioihin.

Riippuvuuden ennaltaehkäisy. Peelen mukaan ihmiset, joilla on lujat arvot ja motivaatio muuttua, onnistuvat parhaiten riippuvuuksien voittamisessa (Peele 2004, 30). Liikuntariippuvuuden irrottautumisen keinona ehdotettiin havainnollisen ”liikuntapiirakan” (ks. s. 32) käyttöä, josta näkisi hyvin, mitä ja millaista liikuntaa viikossa suositeltaisiin tekemään. Osa nuorista painotti olemaan itselleen lempeämpi liikunnan suhteen ja käyttämään aikaa urheilun sijasta kavereihin tai muihin uusiin, ei-liikunnallisiin harrastuksiin. Eräs lukiolainen kertoi kirjoitelmassaan päässeensä liikuntariippuvuudesta irti seurustelusuhteen avulla. Nuorilla ei näytä tarpeeksi olevan tietämystä ja keinoja riippuvuudesta irtautumisessa, joten tässäkin asiassa kasvattajien tehtävä tiedonjakajana korostuu.

Mielestäni liikuntariippuvainen voi auttaa myös itse itseään. Esimerkiksi päiväkirjan pitäminen omasta liikkumisesta auttaa hahmottamaan, miten paljon, missä tilanteissa ja millä tavalla liikkuu. Kun ihmisellä on selvillä, mihin hän aikansa käyttää, voi hän alkaa muuttaa sitä. Joskus auttaa se, että osan liikuntalajeista vaihtaa esimerkiksi venytys- ja rentoutustunteihin. Näin liikuntatottumukset eivät muutu, mutta elimistö, hermosto ja mieli saavat hieman toisenlaista lepoa.

Yhdeksäsluokkalaisista eräs nuori kertoi toiveestaan, että koulussa olisi hyvä saada liikuntariippuvuudesta enemmän tietoa. Terveystiedon tunnit saattaisivat olla parhaita mahdollisia tunteja kertoa myös liikuntariippuvuudesta. Omalla kohdallanikaan en ole törmännyt tähän käsitteeseen edes opiskellessani liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Tuossa yhteydessä kerrottiin liikunnan hyvistä vaikutuksista, mutta ei paneuduttu liiallisen liikunnan ongelmiin. Opiskellessani liikuntatieteitä sekä ryhmäliikuntatunteja kuntokeskuksessa ohjatessani olen törmännyt moneen liikuntariippuvaiseen nuoreen. He saattavat tiedostaa oman riippuvuutensa, mutta eivät osaa hallita sitä eivätkä tiedostaa sitä mitä riippuvuudesta voi mahdollisesti seurata. Lisäksi monissa Internetin keskustelupalstoissa ihmiset kyselevät toisiltaan liikuntariippuvuuden piirteistä. Tämän vuoksi jo yläkouluikäisille tulisi kertoa liikuntariippuvuudesta ja sen seurauksista. Erityisesti liikunnan- ja terveystiedon opettajien tulisi ennaltaehkäistä ja tun-

nistaa liikuntariippuvuuden oireita oppilaissaan sekä antaa tarvittavia ohjeita liikuntariippuvuudesta irtautumisesta ja liikunnan määrää ja laatua koskevista suosituksista.

Etsiessäni tietoa terveystiedon oppikirjoista sain havaita, että ainoastaan lukion terveystiedon oppikirjoissa liikuntariippuvuutta ylipäättänsä käsiteltiin. Sitä kuvattiin lähinnä negatiivisena asiana, jossa muun muassa harjoittelupakko oli keino hallita elämää. Liikuntariippuvuus-kappaleissa puhuttiin myös ylikunnosta, rasitusvammoilta, äkkikuolemasta ja syömishäiriöistä. (ks. Litmanen ym. 2004; Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 104; Vuori 2006, 67.)

Liikunnan suosituksia ja terveydellisiä vaikutuksia tulvii nykyään erilaisten medioiden kautta. Mutta missä menee liikunnan kohtuuden raja? Kuka sen määrittää? Liikunnan ja levon suhteesta ei ole selkeitä suosituksia alan kirjallisuudessa saatavissa, vaikkakin sitä kyllä korostetaan, että pitäisi pitää lepopäiviä. Meitä kannustetaan liikkumaan ja osalle erityisesti tunnollisille nuorille siitä saattaa syntyä pakonomaista riippuvuutta.

Tutkimuksen teko opetti minulle valtavasti uutta paitsi tutkimuksen teosta niin myös liikuntariippuvuudesta ja terveystiedon merkityksestä jo alakoulusta lähtien. Terveys- ja mediakasvatus ovat onneksi saaneet enemmän tilaa vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelmassa ja sen vuoksi opettajina voimme auttaa lapsia ja nuoria kohtaamaan heidän elämiskaikkunsa heille asettamia haasteita. Mediakasvatuksen, joka muun muassa opettaa kriittiseen suhtautumiseen tiedotusvälineistä saataviin roolimalleihin, avulla voimme yrittää purkaa epärealistisia ulkonäkömalleja ja opettaa kriittistä suhtautumista kauneushanteisiin ja terveystietoon. Mielestäni terveystiedon avulla voidaan herättää lapsia ja nuoria arvioimaan omaa terveystietämystään ja näin myös ennaltaehkäisemään kehitykselle ja terveydelle epäsuotavia terveystieteitä.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kiinnostus nuorten liikuntariippuvuutta kohtaan nousi omakohtaisista kokemuksista. Itselläni oli joitakin melko vahvoja ennakkokäsityksiä ja –oletuksia liikuntariippuvuu-

den huonoista puolista, mutta en antanut niiden nousta liiaksi esille. Tutkimukseni tuloksiin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä saadut tulokset ovat yhdestä alakoulun ryhmästä, yhdestä yläkoulun ryhmästä ja yhdestä lukioyryhmästä jotka eivät olleet valikoituneet sattumanvaraisesti, vaan olivat olleet opettajan valikoimia, mahdollisesti tutkimukseen halukkaita henkilöitä.

Tutkimukseeni osallistuneiden nuorten tyttöjen 6.-luokkalaisten, 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten vastauksissa korostuivat niin negatiiviset kuin positiivisetkin piirteet. Lisäksi oli sattumaa, että sain muutaman nuoren kertomaan kirjoitelmissaan tai haastattelussa omakohtaisista liikuntariippuvuuden piirteistä. Joku toinen koehenkilöryhmä olisi voinut antaa hyvinkin toisentyyppisiä vastauksia. Tutkimukseeni osallistuminen oli kuitenkin täysin vapaaehtoista. Tämän vuoksi on mahdollista, etteivät negatiivisen liikuntariippuvuuden omaavat nuoret halunneet haastateltaviksi aiheen arkuuden takia.

Molempia aineistoja kerätessäni painotin sitä, että tutkimukseeni osallistuneiden vastaukset käsitellään nimettöminä. Korostin myös, etteivät heidän opettajansa tulisi näkemään heidän kirjoitelmiaan aiheesta tai kuulemaan haastatteluja. Aihe on kuitenkin jossain määrin aika arkaluonteinen ja henkilökohtainen, joten tutkimukseni luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa nuorten pelko kertoa asioista aivan tuntemattomalle henkilölle. Lisäksi nauhurin käyttö haastattelutilanteissa oli osalle nuorista uusi ja varmasti jännittävä kokemus. Näistä syistä en ole ehkä saanut aivan totuudenmukaisia vastauksia tutkittavasta asiasta.

Haastatteluympäristön häiriötekijät pyrin minimoimaan järjestämällä rauhallisen ympäristön. Kolmea lukiolaista haastattelin kotona ja kahta nuorten koululla rauhallisessa tilassa. 9.-luokkalaista haastattelin heidän koululla liikunnanopettajan huoneessa. Haastattelutilanteet yritin luoda mahdollisimman rennoiksi, keskustelun kaltaisiksi tilanteiksi, jotta nuoren olisi ollut helpompi kertoa kokemuksistaan ja käsityksistään liikuntariippuvuudesta. Uskon, että nämä asiat vaikuttivat myös tutkimukseni luotettavuuteen.

Tutkijan persoonallisuus vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. Koenkin olevani helposti lähestyttävä ihminen, joten oletan, että nuorten oli helpompi kertoa ko-

kemuksistaan minulle. Näin uskoin saavani myös luotettavampaa tietoa nuorilta. Tutkijan sukupuoli saattaa vaikuttaa vastaajien tapaan antaa tietoa sekä tutkijan tapaan tulkita aineistoa (Mäkinen 2006, 104). Tutkimusjoukkoni koostui pelkästään tytöistä, joten uskon, että heidän oli helpompi kertoa asioistaan minulle, samaa sukupuolta edustavalle tutkijalle.

Tutkimuksessani käytin kahta aineistonhankintatapaa, jotka olivat vapaamuotoinen kirjoitelma ja haastattelu. Näiden avulla halusin selvittää nuorten 6.-luokkalaisten, 9.-luokkalaisten ja lukiolaisten käsityksiä ja kokemuksia nuorten liikuntariippuvuudesta, joita pystyin myös vertailemaan keskenään. Aineistonkeruun monipuoliset menetelmät sekä aineiston kattavuus lisäävät tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimuksen kannalta oli olennaista haastatella 9.-luokkalaisia sekä lukiolaisia, jotta sain syvempää tietoa aiheesta.

Tutkimuksen toteutuksen, analyysin arvioitavuuden ja toistettavuuden (Mäkelä 1990, 53–55) pyrin varmistamaan selittämällä tutkimuksen toteuttamisen ja analyysin etenemisen mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja selkeästi. Analyysin luotettavuutta pyrin parantamaan nuorten kirjoitelmista ja haastatteluista poimittujen suorien lainauksien avulla. Suoria lainauksia käytin aineistoni kuvaamisessa ja niiden avulla pystyin tarkastelemaan tulosten oikeellisuutta. Analyysin toistettavuutta pyrin varmistamaan teemoittelun etenemisen yksityiskohtaisella selittämällä ja teemahaastattelurungon esiintuomisella. Teemahaastattelurungon avulla on mahdollista perehtyä käyttämiini teemoihin ja niiden avulla tapahtuneeseen analyysiin.

Liikuntariippuvuuteen liittyvä lähteistö koostui pääosin ulkomaisista tutkimustuloksista. Suomalaista tutkimustietoa liikuntariippuvuudesta ei juurikaan löytynyt. Kaksi suomalaista pro-gradua aiheesta on tehty Jyväskylän yliopistossa (Laine, H-M 2008; Muurinen, S. 2009). Laine (2008) selvitti gradussaan kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten ajatuksia ja käsityksiä pakonomaisesti ja passiivisesti liikkuvan nuoren liikuntakäyttäytymisestä kahden kehyskertomuksen avulla, kun taas Muurinen (2009) tutki liikuntariippuvuuden esiintymistä aikuisilla Keski-Suomalaisten kuntokeskusten asiakkailla. Liikuntariippuvuudesta nuorten keskuudessa en löytänyt tutkimustietoa. Asiaa näyttää tutkitun vain aikuisväestön keskuudessa. Nähtävästi on oletettu, että nuorilla ei liikunta ole ehtinyt muodostua riippuvuudeksi. Pikemminkin on oltu huolestu-

neita nuorten vähäisestä liikunnasta ja koululiikunnan niukoista mahdollisuuksista tarjota virikkeitä monipuolisiin liikuntaharrastuksiin. Olen pyrkinyt mahdollisimman kattavasti peilaamaan omia tuloksiani ulkomaisiin tutkimustuloksiin. Kaikkia teoriaviitteitä en ole saanut käsiini alkuperäisinä lähteinä ja se saattaa hiukan heikentää tutkimukseni luotettavuutta. Näiden lähteiden käyttö jäi kuitenkin hyvin vähäiseksi.

9.3 Tulosten soveltaminen

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia nuorten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia liikuntariippuvuudesta. Aihetta nuorten keskuudessa ei ole aiemmin tutkittu ja ulkomailakin tutkimukset asiasta keskittyivät aikuisiin, joten tutkimusaiheeni oli mielestäni tarpeellinen ja merkittävä. Tutkimus antaa tietoa erityisesti liikunnan- ja terveystiedon opettajille, kasvattajille ja valmentajille liikuntariippuvuuden oireista, muodoista ja irtipääsemisestä. Lisäksi tutkimukseni antaa kasvattajille tietoa siitä, mitä nuoret ylipääntänsä tietävät asiasta.

Kouluissa niin liikunnan kuin muidenkin aineiden opettajat ovat arkipäivisin paljon tekemisissä nuorten kanssa, joten heillä on mahdollisuus huomata tai tunnistaa liiallisesti liikkuva nuori ja puuttua asiaan. Esimerkiksi koulun ruokailutilanteissa opettajilla on hyvä tilaisuus tarkkailla oppilaiden syömistä sekä opettaa hyviin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin. Erityisesti terveystiedon tunnit ovat hyviä tilanteita kertoa ja keskustella oppilaiden kanssa niin vähäisen kuin liiallisenkin liikkumisen aiheutuvista ongelmista. Opettaja voi myös ohjata nuorta kouluterveydenhuoltoon kouluterveydenhoitajan puheille, jolloin oppilas voi saada yksilöllistä tukea ammattilaiselta. Lisäksi kouluterveydenhoitajat voisivat tavatessaan oppilaita yksilöllisessä terveystarkastuksessa ennaltaehkäistä liikuntariippuvuutta ja tarvittaessa taas ohjata oppilasta hoidon piiriin.

Toivon, että tutkimukseni luettuaan kasvattajat tulevat tietoiseksi liikuntariippuvuudesta nuorten keskuudessa ja osaavat toimia ennaltaehkäisevästi jo hyvissä ajoin havaitessaan liikuntariippuvuuden oireita nuorissa. Tutkimuksestani saa myös joitakin ohjeita siitä, kuinka liikuntariippuvuudesta voi irtautua. Oma tulevaa luokan- ja

liikunnanopettajan työtäni ajatellen tutkimus on antanut paljon tietoa aiheesta sekä olen saanut ymmärrystä että vastauksia nuorten keskuudessa tapahtuvaan liikuntariippuvuuteen. Näin osaan myös itse ennaltaehkäistä ja auttaa nuoria. Nuorten keskuudessa tapahtuvaa liikuntariippuvuutta voisi jatkaa pitkäkestoisella seurantatutkimuksella sekä haastatteleamalla enemmän nuoria aiheesta. Lisäksi olisi kiinnostavaa selvittää onko nuorten ja aikuisten liikuntariippuvuuksilla eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä keskenään.

Tutkimukseni tutkimusryhmä koostui pelkästään tytöistä, joten olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe selvittää, miten liikuntariippuvuus esiintyy poikien keskuudessa ja vertailla niitä tyttöjen tuloksiin. Lisäksi olisi kiehtovaa selvittää urheiluseuroissa suomenmestaruustasolla olevien nuorten kokemuksia ja käsityksiä liikuntariippuvuudesta.

LÄHTEET

Aalto, R. 2008. Kuntoilijan käsikirja. Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Saarijärven Offiset Oy.

Adams, J. & Kirkby, R.J. 2001. Exercise dependence and Overtraining: The Physiological and Psychological Consequences of Excessive Exercise. *Research in Sport* 10(3), 199-222.

Adams, J., Miller, T. & Kraus, R. 2003. Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 33 (2), 93–107.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Ahonen, S. 1996. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa S. Ahonen, S. Saari, E. Syrjäläinen & L. Syrjälä (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 113–160.

Ahtiala, P & Ruhonen, K.1998. " Se oli sitä koko elämä" Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Tampere: Tammer- Paino.

Aidman, E & Wollard, S. 2003. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and psychological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise* 4, issue 3. 225–236.

Aittola, T., Erämies, T., Jauhiainen, J., Joki, H., Lainapelto, V., Partanen, R. & Tikkanen, J. 1995. "Koulua käydään tulevaisuutta varten, vapaa-ajasta nautitaan nyt" – Koulun ulkopuolisten oppimisympäristöjen tarkastelua. *Nuorisotutkimus* 13(3), 33–42.

Allen J.B. 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25 (44) 551–567

Argye, M. & Martin, M. 1991. The Physical Causes of Happiness. Teoksessa F, Strack, M, Argyle. & N. Schwarz (toim.) *Subjective well-being An Interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon, 77–100.

Autio, M. & Lobardine-Riipinen, C. 2006. Tahroja ruokaympyrässä- nuorten näkemyksiä terveydestä ja terveellisestä elämäntavasta. Teoksessa S. Karvonen (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot – vuosikirja*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Stakes, 42–52.

Auvinen, A. 1994. *Naisten kesken juomisesta, naiseudesta, elämästä*. Helsinki: Stakes.

Bamber, D., Cockerill, I M., Rodgers, S. & Carroll, D. 2000. “It’s exercise or nothing”: a qualitative analysis of exercise dependence. *Br J Sports Med*. 34, 423-430.

Berger, B G., Pargman. & Weinberg, Robert S. 2007. *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown.

Biddle, S. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.

Bishop, P. A. ., Jones, E. & Woods, A. K. 2008. Recovery from training: A Breif review *Journal of Strenght and Conditioning Research* 22 (3), 1015-1024.

Branner, J. 1995. *Mixinf methods: Qualitative and quantitative research*. Aldershot: Avebury.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2007. Liikkujan ravitsemus- teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Buckroyd, J. 1997. Anoreksia & bulimia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Butler, L. F. & Anderson, S. P. 2002. Inspiring students to a lifetime of physical activity. JOPERD 73, 9, 21–25.

De Coverly Veale, D.M.W. 1987. Exercise dependence. British Journal of addiction, 82, 735-740.

De La Torre, J. 1995. Mens sana in comporesano, or exercise abuse? clinical considerations. Bulletin of Menwinger Clinic 59, 15-31.

Duncan, S. C. 1993. The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents. Affect and motivation toward activity in physical education. Research Quarterly of Exercise and Sport 64, 314-323.

Edmunds, J, Ntoumanis, N. & Duda, L. 2006. Examining Exercise Dependence Symptomatology from a Self-determination Perspective. Journal of Health Psychology 11 (6), 887-903.

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Felts, V., Parillo, A., Chenier, T. & Dunn, P. 1996. Adolescents' perceptions of relative weight and self-reported weight-loss activities: analysis of 1990 YRBS national data. Journal of Adolescent Health 18, 20-26.

Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 1998. Aiheuttaako liikunta syömishäiriöitä? Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja 3, 215–219.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori. (toim.) Terveysliikunta – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 159–170.

Fogelholm, M., Oja, P., Rinne, M., Suni, J. & Vuori, I. 2004. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen lääkärilehti 59 (19), 2040–2042.

Garman, J., Hayduk, D., Crider, D. & Hodel, M. 2004. Occurance of Exercise Dependence in a Collage-Aged Population. Journal of American College Health 52 (5), 221-228.

Georgiou, C., Betts, N., Hoos, T. & Glenn, M. 1996. Yong adult exercisers and non-exercisers differ in food attitudes, perceived dietary changes and food choices. International Journal of Sport Nutrition 6 (2), 402-413.

Gould, D & Weinberg, R, S. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. United States of America: Human Kinestics.

Groves, M., Biscoomb, K., Nevill, A. & Matheson, H. 2008. Exercise dependence, self-esteem and identity reinforcement: A comparision of three universities in the United Kingdom. Sport in Society 11 (1), 59-73.

Hagan, A. & Hausenblas, H. 2003. The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. American Journal of Health Studies 18 (2), 133-137.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Hamer, M & Karageorghis, C. 2007. Psychobiological Mechanisms of Exercise Dependence. *Sports Medicine* 37 (6), 477-484.

Hausenblas, H & Downs, D. 2002a. Exercise Dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3 (2), 89-123.

Hausenblas, H. & Downs, D. 2002b. How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health: An International Journal* 17, 387-404.

Hautala, A. 2001. Anoreksia- tytön epätoivoinen kamppailu minuutensa puolesta. Teoksessa T. Niemi (toim.) *Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 5*. Helsinki: Nuorisopsykoterapia säätiö, 7-59.

Hautala, L., Liuksila, P.R., Räihä, H., Saarijärvi, S. 2006. Nuorten häiriintyneen syömishäiriökäyttäytymisen riskitekijöitä. *Suomen lääkäri-lehti* 61, 41–46.

Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus- valheiden verkko. Hämeenlinna: Karisto Oy kirjapaino.

Heinberg L., Thomson K. & Wood K. Body Image. Teoksessa Rickert V. (toim.) *Adolescent Nutrition. Assessment and Management*. New York: Chapman & Hall, 1996:136-156.

Hiilloskorpi, H. 2004. Syömishäiriöt liikunnan harrastajilla. Teoksessa P. Borg, M. Fogelholm, H. Hiilloskorpi. *Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Edita, 214–235.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hoffman, J. 2002. *Physiological Aspects of Sport Training and Performance*. Human Kinetics Publisher. Inc.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkaliasten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/04. Helsinki. Opetushallitus.

Huisman T. 2004. Oppilaiden kestävyyskunto heikentynyt. *Liikunta ja tiede* 41 (3), 24–25.

Huttunen, M. 2001. Liikunta addiktiona. *Liikuntalääketiede Duodecim*; 117,(6), 613–614.

Hyman, E., Malenka, R. & Nestler, E. 2006. Neural mechanisms of addiction. *Annual Review of Neuroscience* 29, 565-598.

Hyttinen, I. 1990. *Kun nainen juo*. Helsinki: Tekijä ja Valtion painatuskeskus.

Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta ja Tiede* 37 (6), 4-11.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö*. Juva: WSOY.

Junkkari, K. 1994/2000. *Naiseksi joka olet*. 9. Painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kaltiala-Heino R., Kautiainen, S., Virtanen SM, Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2003. Has the adolescents` weight concern increased over 20 years? *European Journal of Public Health* 13 (1), 4-10

Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. WHO-koululaistutkimus 1986–1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. *Liikunta ja tiede* 35 (4), 4-11.

Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. 2005. Virtaa terveystiedon opiskeluun. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen Liikunta ja Urheilu- julkaisusarja 4. Nuori Suomi ry. viitattu 27.11.2009, http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/4899eac019528fb98d0058f2fddf7ac3/1259315997/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Keski-Rahkonen, A. 2001. Exercise dependence- amyth or a real issue? *European eating disorders review*; 9, (4), 279–283.

Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä – liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Koivunen, P. 1997. Vapaaksi riippuvuuksista. Henkisen kasvun ja itsehypnoosin avulla irti viinasta, tupakasta, pelihimosta ja muista addiktioista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3-21.

Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otava.

Kujala, U. 2005. Rasitusvammat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 580–599.

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 385–395.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy. 14–23.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpleä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus: Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja Tiede 43 (1), 4-13.

Laaksonen, D & Uusitupa, M. 2005. Liikunta, energiankulutus ja ravitseminen. Teoksessa Vuori, I., Kujala, S. & Taimela, S.(toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.60–75.

Laine, H-M. 2008. ” Mut jos on koukussa johonkin, siitä on vaikea päästä pois.” 6-9-luokkalaisten käsityksiä pakonomaisesti ja passiivisesti liikkuvan lapsen tai nuoren liikuntakäyttäytymisestä. Pro gradu- tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän Yliopisto, Jyväskylä.

Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 103–109

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Landry, J.B. & Solmon, M. A. 2002. Self-determination theory as an organizing framework to investigate women`s physical activity behavior. Quest 54, 332-354.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy

Leskinen, M. 1999. Koukussa lapseen - irti koukusta. Helsinki: Kirjayhtymä.

Liikuntapiirakka, UKK-instituutti 2004. Saatavilla:
<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/5rqqtows.pdf> (viitattu 1.4.2009.)

Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänseläkulussa. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy. 24–29.

Lintunen, T & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmässä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisuja nro 163. 179–208.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisuja nro 163. 13–29.

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2004. Nuoret, Terveys ja arkielämä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lyytikäinen, A. 2002. Ravitseminen ja kouluruoka. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 376–384.

Lyytikäinen, A. 2003. Kouluikäisten ruokailutottumukset - Suotuisaa kehitystä ja suunnanmuutosta. Liikunta ja Tiede 2, 37–40.

McArdle, D.W., Katch, F.I. & Katch, V.L. 2007. Exercise physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. Sixth edition. Lippincott: Williams & Wilkins.

McGabe, M, P. & Ricciardelli, L,A. 2004. A Longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence* vol 39, no 153.

McCabe, M, P., Ricciardelli, L, A. & Banfield, S. 2001. Body image and strategies to change muscle and weight and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls. *Eating Behaviors* 2, 129-149.

Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. 2008. *Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mielonen, H. & Tiittanen, H. 1999. *Sitä aatteli että jos sitä nyt voittaa*. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Murnen, S., Smolak, L., Mills, J. & Good, L. 2003. Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles* 49(9/10), 427–437.

Mustonen, A. 2005. *Mediastakin tukea kehitykselle*. *Promo* (39), 8-11.

Mutrie, N. 1999. *Exercise Adherence and Clinical Populations*. Teoksessa: Bull, S. (toim.) *Adherence issues in sport and exercise*. Chichester.

Muurinen, S. 2009. *Liikuntariippuvuuden esiintyminen aikuisilla keski-suomalaisten kuntokeskusten asiakkailta*. Pro gradu- tutkielma. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän Yliopisto, Jyväskylä.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry.

Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos- vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. UKK-instituutti. Jyväskylä: Gummerus

Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia. Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. Liikunta ja Tiede 38 (3-4), 4-10.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä- WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S. Karvonen (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot- vuosikira. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Stakes, 72–82.

Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 123–150.

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Kujala, S. & Taime-la, S.(toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 508–512.

Peele, S. 2004. Miten voitat riippuvuudet. 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Pertunkari, A. 1993. Kuuntele hätääni, viestejä päihdeongelmaisilta naisilta. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Pierce, E.F., Rohaly, K.A. & Fritchley, B. 1997. Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and Motor Skills*. 84, 991–994.

Pylkkänen, K. 1992. Syy vai seuraus? kysymyksiä ja vastauksia huumeista. Kansalaiskasvatuksenkeskus ry. Hakapaino.

Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Rönkä, A. 1999. Sosiaalisten ongelmien kasautuminen. *Psykologia* 3, 181–185.

Salmivalli, C. 2004. Nuori vertaisryhmässä – Tekeekö seura kaltaisekseen? *Psykologia*, 39, 344–354.

Seppänen, S. 1994. Läheisriippuvuus ja sen hoidot. Helsinki: Espoo.

Soinila, S. 2003. Ajattele aivojasi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Kasvatusalan julkaisuja. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Something Fishy – Website on Eating Disorders. Saatavilla: <http://www.something-fishy.org/whatarethey/exercise.php> (viitattu 21.11.2009.)

Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja 51/1988.

Syrjälä, L. 1996. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälteenä. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. 1.-3. painos. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West Point, 9–66.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. Liikunta ja Tiede 36 (3), 4-9.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalistakehitystä kouluiässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES- tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 55–80.

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 628–638.

Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta ja tiede 42 (5), 4–7.

Tergeson, J. L. & King, K. A. 2002. Do perceived cues, benefits and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? Journal of School Health 72, 9, 374–380.

Toppari, J. & Näntö-Salonen, K. 2002. Kasvu ja fyysinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 110–113.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Vallerand, R. J., Rosseau, F. L., Gouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S. & Blanchard, C. M. 2006. Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 28, 454-478.

Viitanen, M. 1999. Syömishäiriöt ja häiriintynyt syöminen. *Valmentaja* 4, 30–31.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke, psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY-kirjapainoyksikkö.

Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1987. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vuori, I. 2006. Terveysliikunta ja tärkeät liikuntatiedot. Teoksessa Orkovaara, P. & Taskinen, H. (toim.) Lukion Dynamo. TE 2 Nuoret, terveys ja arkielämä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 145–177.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, L (toim.) Koululaisen terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa: WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveiden ja edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2006. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset – WHO- Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa: Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Vammala: Vammalan Kirjanpaino Oy. 83–93.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa Kannas, L (toim.) Koululaisen terveys ja terveystyytyminen muutoksessa: WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveysten ja edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2. 55–78.

Välimaa R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Weik, M. & Hale, B. D. 2009. Constrasting gender differences of two measures of exercise dependence. *Br J Sport Med* 43, 204-207.

Weiss, M.R. & Duncan, S. C. 1992. The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sport participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14, 177–191.

West, R. 2006. *Theory of addiction*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns- a 12-year follow-up-study. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 103. Väitöskirja.

Zacheus, T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34–40.

Zmijewski, C, F. & Howard, M, O. 2003. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eat behave*; 4, (2), 181-195.

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelurunko

1. Kerro omasta liikuntaharrastuksestasi.
 - Miten kuvailisit aktiivista liikuntaharrastusta?
 - Milloin olet aloittanut harrastamaan liikuntaa aktiivisesti? ja Miksi?
 - Kuinka paljon käytät aikaa liikunnan harrastamiseen keskimäärin viikossa/ kuu-kaudessa?
2. Kerro mikä on liikuntaharrastuksesi merkitys nyt.
 - Miksi harrastat liikuntaa?
 - Mitä vaikutuksia liikunnalla on sinulle? mitä hyötyä, mitä haittaa?
 - Miltä sinusta tuntuu, jos et pääse liikkumaan muutamaan päivään esim. sairau- den takia?
3. Oletko kokenut itsesi liikuntariippuvaiseksi?(Miksi koet niin?)/ Tunnetko sellaisia ihmisiä, jotka ovat liikuntariippuvaisia?(Kerro niistä)
4. Miten liikunta ja syöminen ovat/ovat olleet yhteydessä omassa elämässäsi?
 - Pitääkö syöminen olla erilaista, jos harrastaa paljon liikuntaa?(Terveellistä, ka- loreiden laskemista vai monipuolista syömistä?)
5. Kerro miten liikuntaharrastuksesi on vaikuttanut muuhun arkeesi?
 - Onko koulu ja liikuntaharrastus vaikea sovittaa ajallisesti yhteen?
 - Jääkö läksyille tarpeeksi aikaa?
 - Jääkö liikuntaharrastukselle tarpeeksi aikaa?
 - Jääkö kavereille ja perheelle tarpeeksi aikaa?
 - Jääkö aikaa pelkkään olemiseen?
6. Millaisia neuvoja antaisit muille, että liikunta pysyisi normaalimitoissa?
 - Miten itse pystyisit noudattamaan neuvojasi?
 - Miten vähentäisit liikuntaa (omalla kohdallasi tai muiden liikuntariippuvaisten nuorten kohdalla)?

LIITE 2: Kirje 9.-luokkalaisille ja lukiolaisille

Heippa!

Kiitos vielä liikuntariippuvuus-kirjoitelmastasi! Toivoisin vielä saavani lisää tietoa liikunnan laajuudesta ja sen merkityksestä elämässäsi haastattelun avulla. Koen olevani lapsuudesta asti riippuvainen liikunnasta, mutta haluaisin sinulta, nuorelta, tärkeää hiukan syvällisempää tietoa omasta elämästäsi liikunnan parissa. Olen keskustellut paljon aiheesta aikuisten kanssa, mutta en lukioikäisten kanssa. Toivoisin, että suostuisit haastateltavakseni, koska aikaisemmin teiltä nuorilta ei ole suoraan kysytty tästä aiheesta. Nimeäsi tai henkilötietojasi ei tule näkymään missään ja voit erittäin luottavaisesti kertoa asioista minulle, ne eivät tule leviämään. Palkkioksi vaivannäöstäsi saisit leffalipun. 😊

Ota yhteyttä joko soittaen, sähköpostilla tai tekstiviestillä niin sovitaan haastattelu-paikka ja -aika, joka kestää maksimissaan reilun puoli tuntia.

Ystävällisin terveisin

Kirsi Vainikainen

