

**LUKIOIKÄISTEN LIKUNTASUHDE JA LIKUNNAN YHTEYS PSYYKKISEEN  
HYVINVOINTIIN**

Laura Rantala

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2019

## TIIVISTELMÄ

Rantala, L. 2019. Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 111 s., 13 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus oli selvittää lukioikäisten liikuntasuhdetta, tarkalleen ottaen omakohtaisen liikunnan tilaa, ja heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Liikuntasuhde viittaakin yksilötasolla useimmiten henkilön konkreettisiin liikuntasuorituksiin (Koski 2004, 190–191). Psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä taas tarkoitetaan henkilöä, joka voi hyvin, jaksaa tehdä töitä ja tulee toimeen muiden ihmisten kanssa (Ojanen 1995, 9). Lisäksi tutkielmassa selvitettiin, miten lukionuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa, ja miten heidän omakohtainen liikuntansa, toisin sanoen liikunta-aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen ja liikunnan kuormittavuus, ovat yhteydessä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Tutkimusaineisto kerättiin käyttäen Webropol-internetkyselyä. Sähköinen linkki kyselyyn jaettiin Wilmapalvelun kautta erään satakuntalaisen lukion 258 opiskelijalle. Heistä 124 vastasi kyselyyn ohjatusti oman ryhmänohjaajan oppitunnilla. Käytetyn mittarin luotettavuus testattiin käyttämällä muun muassa Cronbachin alfa -kerrointa. Tutkimusaineiston kvantitatiivinen osuus analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelman avulla. Yhtenä analysointimenetelmänä käytettiin ristiintaulukointia, jonka yhteydessä tilastollinen merkitsevyys testattiin käyttäen khiin neliö -testiä ( $\chi^2$ ). Toiseksi käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA), jonka yhteydessä testattiin, oliko muuttujien keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja vuosikurssien välillä. Kolmantena analyysimenetelmänä käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa. Lisäksi tutkimusaineiston kvalitatiivinen osio analysoitiin luokittelemalla saadut vastaukset.

Tutkimustulosten perustella voidaan todeta, että liikunta näyttäisi olevan lukiolaisten parissa suhteellisen säännöllistä, pääasiassa arki- ja omaehtoista liikuntaa, välillä taas ohjattua liikuntaa tai urheilua. Tosin vain pieni osa vastaajista liikkuu suosituksen mukaisen määrän reipasta liikuntaa päivittäin. Lukiolaisia voidaan pitää psyykkisesti varsin hyvinvoivina, vaikka väsymyksen, uupumuksen, ahdistuneisuuden sekä jännittyneisyyden osalta jonkin verran haasteita löytyy, viimeksi mainittujen suhteen erityisesti tytöiltä. Lisäksi lukioikäiset kokevat liikunnalla olevan pääasiassa myönteinen yhteys heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Omakohtaisen liikunnan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin selittävät tulokset kuitenkin jakaantuivat kahtia. Niistä selvisi, että viikoittaisella vähintään puoli tuntia kestäväällä vapaa-ajan liikunnalla sekä vapaa-ajan omaehtoisella liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen yhteys lukiolaisten psyykkiseen hyvinvointiin, kun taas kuormittavuudeltaan raskaalla liikunnalla sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittäväällä liikunnalla vaikuttaisi vastaavasti olevan kielteinen yhteys nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.

Asiasanat: lukioikäiset, nuoret, liikunta, liikuntasuhde, omakohtainen liikunta, hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi

## ABSTRACT

Rantala, L. 2019. Physical Activity Relationship (PAR) of high school students and relation between exercise and psychological well-being. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 111 pp., 13 appendices.

The aim of this study was to determine the Physical Activity Relationship (PAR) namely how high school students view their relationship to physical exercise, more accurately the state of their own physical activity, and their psychological well-being. The term Physical Activity Relationship is used to refer to person's physical performance at the individual level (Koski 2004, 190–191). Whereas psychological well-being is considered to mean that a person feels good and is able to work and get along with people without any considerable problems (Ojanen 1995, 9). In addition, the study determined how high school students experience physical activity and psychological well-being, and how their own physical activity, that is, exercise activity, exercise behaviour and exercise load, are related to their psychological well-being.

The research material was collected using a Webropol web survey. An electronic link to the survey was distributed through the Wilma service to 258 students from a certain high school in the Satakunta area. Of these students 124 responded to the survey with some help from their teacher. The reliability of the indicators was tested using, among other things, the Cronbach alpha coefficient. Quantitative analysis of the research data was analysed using IBM SPSS Statistics 24 software. As one method of analysis, cross-tabulation was used, in which statistical significance was measured with the chi-squared test ( $\chi^2$ ). Secondly, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to test whether there were statistically significant differences in the mean values between different age groups. Pearson's correlation coefficient was used as the third method of analysis. In addition, the qualitative part of the research data was analysed by classifying the responses received.

Based on the research results physical activity seems to be relatively regular among high school students, consisting mainly of exercise acquired during everyday life and self-imposed physical activity, sometimes organised exercise or sports. However, only a small proportion of the respondents are getting the recommended amount of brisk exercise every day. High school students can be considered as doing quite well psychologically, although there are some challenges in terms of fatigue, exhaustion, anxiety and tension, especially among high school girls. High school students experience physical activity to mainly have a positive effect to their psychological well-being. However, the results explaining the relationship between physical activity and mental well-being are divided into two parts. It seems that a weekly physical activity of at least half an hour as well as other exercise performed outside of school hours, seem to have a positive connection with the psychological well-being of high school students, whereas heavy exercise and exercise directed to improve strength and mobility would appear to have a negative connection with the psychological well-being of adolescents.

Key words: high school students, adolescents, physical activity, Physical Activity Relationship (PAR), person's own physical activity, well-being, psychological well-being

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO.....  | 1  |
| 2     | LIIKUNTA LUKIOIKÄISTEN ELÄMÄSSÄ.....                         | 3  |
| 2.1   | Liikunta vapaa-ajalla .....                                  | 4  |
| 2.2   | Koulun liikunta.....   | 6  |
| 2.3   | Liikuntasuhde .....  | 8  |
| 3     | HYVINVOIVA NUORI.....  | 14 |
| 3.1   | Fyysinen, sosiaalinen ja materiaallinen hyvinvointi.....     | 14 |
| 3.2   | Psyykinen hyvinvointi .....                                  | 16 |
| 4     | LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....                | 18 |
| 4.1   | Liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin .....      | 18 |
| 4.2   | Liikunnan terveysriskit nuorilla.....                        | 20 |
| 4.3   | Liikunnan vaikutuksia nuorten psyykkiseen hyvinvointiin..... | 22 |
| 5     | TUTKIMUKSEN TAVOITE, VIITEKEHYS SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET ..   | 25 |
| 6     | TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN.....            | 27 |
| 6.1   | Kohderyhmä .....   | 27 |
| 6.2   | Tutkimusmenetelmät .....                                     | 27 |
| 6.3   | Aineistonkeruu .....   | 29 |
| 6.4   | Aineiston analysointi .....                                  | 30 |
| 7     | TULOKSET .....   | 32 |
| 7.1   | Taustatiedot .....   | 32 |
| 7.2   | Lukiolaisten liikuntasuhde eli omakohtainen liikunta.....    | 33 |
| 7.2.1 | Vapaa-ajan liikuntakertojen määrä.....                       | 33 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 7.2.2 | Arkiliikunta ja omaehtoinen liikunta.....   | 34 |
| 7.2.3 | Ohjattu ja organisoitu liikunta sekä urheilu, reipas ja raskas liikunta sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta ..... | 35 |
| 7.2.4 | Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys omakohtaiseen liikuntaan .....  | 38 |
| 7.3   | Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tila.....   | 38 |
| 7.3.1 | Mieliala.....   | 38 |
| 7.3.2 | Tyytyväisyys tai tyytymättömyys omaan itseen ja elämään .....   | 39 |
| 7.3.3 | Ulkoinen olemus ja ulkonäkö .....   | 40 |
| 7.3.4 | Väsymys ja uupumus.....   | 41 |
| 7.3.5 | Ahdistus ja jännittyneisyys .....   | 42 |
| 7.3.6 | Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys psyykkisen hyvinvoinnin tilaa mittaaviin osa-alueisiin .....                                      | 43 |
| 7.4   | Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettu yhteys .....  | 44 |
| 7.4.1 | Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta vähentää.....   | 44 |
| 7.4.2 | Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta vähentää.....                           | 45 |
| 7.4.3 | Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta lisää.....  | 46 |
| 7.4.4 | Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta lisää .....                             | 47 |
| 7.4.5 | Liikunnan herättämät tunteet .....  | 48 |
| 7.4.6 | Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys liikunnan harrastamista ennen, sen aikana ja sen jälkeen esiintyviin tunteisiin.....              | 50 |
| 7.4.7 | Liikunnan merkitys hyvinvointiin, jaksamiseen sekä omaan itseen.....  | 50 |
| 7.5   | Omakohtaisen liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin .....   | 53 |
| 8     | POHDINTA.....   | 55 |

|               |  |    |
|---------------|--|----|
| 8.1           | Omakohtainen liikunta – arkiliikuntaa ja omaehtoista sekä ohjattua liikuntaa ..... | 55 |
| 8.2           | Psyykkisesti hyvinvoivat lukiolaiset .....   | 57 |
| 8.3           | Nuoret kokevat liikunnan tekevän hyvää hyvinvoinnille ja jaksamiselle .....        | 59 |
| 8.4           | Omakohtainen liikunta – psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä ja haastaja .....         | 62 |
| 8.5           | Tutkimuksen vahvuudet ja kritiikki.....  | 64 |
| 8.6           | Tulosten teoreettinen ja käytännöllinen anti.....                                  | 66 |
| 8.7           | Jatkotutkimusten tarpeet.....  | 66 |
| LÄHTEET ..... |  | 38 |
| LIITTEET      |  |    |

# 1 JOHDANTO

Se, minkälainen vaikutus liikunnalla on lapsen tai nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, näyttäisi olevan yksilöllistä (Kantomaa & Lintunen 2008, 79). Muun muassa Ojaseen ja Liukkosen (2017) mukaan liikunnan on todistettu vaikuttavan pääasiassa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin tukemalla niin fyysistä, sosiaalista kuin psyykkistäkin toimintakykyä. Liikunnan ei ole siis todettu olevan hyväksi ainoastaan keholle, vaan se tuottaa mielihyvää ja saa elämän tuntumaan mielekkäältä. Vain melko harvoissa tapauksissa liikunnan onkin katsottu heikentävän hyvinvointia. Varsinkin nuorten kohdalla tällaisia harvinaisiakin tilanteita tulisi välttää. (Ojaneen & Liukkoneen 2017, 215–219.)

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten liikuntasuhdetta ja liikunnan merkitystä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Työssä haluttiin tutkia juuri lukioikäisiä, koska he elävät tärkeitä nuoruusvuosiaan ja tuolloin yleensä vastuunottaminen omasta elämästä sekä tulevaisuudesta kasvaa. Tämä kaikki saattaa aiheuttaa nuorissa menestyspaineita. (Ranta 2011, 30.) Lisäksi esimerkiksi Paluskan ja Schwenkin (2000) mukaan vaikuttaisi siltä, että nuoret ovat saaneet liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin suhdetta tutkittaessa aikuisia vähemmän huomiota. Myös liikuntasuhteen, tai sen yksittäisten osa-alueiden, yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu aiemmin varsin niukasti, joten haluttiinkin selvittää, miten tämän tutkimuksen kohderyhmän omakohtainen liikunta on yhteydessä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui erään satakuntalaisen pienehkön kaupungin lukiolaiset, joista kyselyyn vastasi yhteensä 124 opiskelijaa. Tutkimuskysymyksiksi muotoituivat: Mikä on nuorten liikuntasuhde eli toisin sanoen omakohtaisen liikunnan tila? Mikä on nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tila? Miten nuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa? Miten liikuntasuhteen yksi osa-alue, omakohtainen liikunta, on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin?

Liikuntaa voidaan ilmiönä pitää laajana ja monisyisenä, ja käsitteenä sille löytyykin useita määritelmiä. Lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun liikunnalla on tärkeä merkitys. Parhaimmillaan sillä on edistävä vaikutus esimerkiksi itsetuntemukselle, minäkäsitykselle sekä itsearvostukselle, mutta se tarjoaa myös mahdollisuuden luoda vaikkapa ystävyys-suhteita. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Liikuntasuhteella taas tarkoitetaan sitä suhdetta, jonka olemme muodostaneet liikuntaan sosiaalisena ilmiönä. Sen osa-alueita ovat omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. Henkilön omakohtaisesta liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan usein liikunta-aktiivisuutta, kuormittavuutta tai liikuntakäyttämistä. (Koski 2004, 191–192.) Tässä työssä paneuduttiinkin liikuntasuhteen osa-alueista juuri omakohtaisen liikuntaan. Psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä taas tarkoitetaan esimerkiksi henkilöä, joka voi hyvin, jaksaa tehdä töitä ja tulee toimeen muiden ihmisten kanssa. Lisäksi hän kykenee suhtautumaan positiivisesti itseensä ja tulevaisuuteensa, sekä pitää elämää mielekkäänä, luottaa itseensä, harrastaa ja on aktiivinen. (Ojanen 1995, 9.)

Tutkielman teoriaosassa avataan tarkemmin tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Siinä esitellään aikaisempaa tietoa liikunnasta, liikuntasuhteesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista sekä liikunnasta nuorten hyvinvoinnin edistäjänä. Tutkimusraportin tutkimusosiossa taas kerrotaan tutkimuksen tavoitteista, viitekehystä sekä tutkimuskysymyksistä. Tutkimusmenetelmien ja tutkimuksen etenemisen lisäksi kerrotaan kohderyhmästä, aineiston keräämisestä ja sen analysoinnista. Tulososiossa ja pohdinnassa esitetään tutkimuksen tieteellinen anti johtopäätöksineen. Tämän pro gradu -tutkielman tutkimustulosten voidaankin katsoa tuovan uutta tietoa muun muassa liikuntasuhteen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä, vaikka liikuntasuhdetta tarkastellaankin vain sen yhden osa-alueen näkökulmasta. Pohdinnassa esitellään lopuksi vielä muun muassa tutkimuksen luotettavuutta sekä kuvataan jatkotutkimusten tarve.



## 2 LIIKUNTA LUKIOIKÄISTEN ELÄMÄSSÄ

Liikunta on ilmiönä varsin laaja. Sanana se on suomalainen käsite, ja sille ei löydy muista kielistä täysin sisällöltään samanlaista vastinetta. (Laakso 2007, 21–23.) Biologisena ja fysiologisena ilmiönä liikunta voidaan määrittää muun muassa fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka on lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää, tavoitteellista sekä hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Tällöin liikunnan tarkoituksena on erilaisten liikesuoritusten tuottaminen, ja siinä voidaan painottaa esimerkiksi nopeutta, voimaa, kestävyyttä tai taitoja. Liikunnan tarkasteltavia ominaisuuksia ovat määrä, kuormittavuus, laatu, olosuhteet, joissa liikutaan, asenteet ja motivaatio (Vuori 2016a, 18–19, 28). Psykososiaalisesta näkökulmasta liikuntaa taas kutsutaan usein liikunnan harrastamiseksi, jolloin siihen sisältyy ainakin jossain määrin vapaaehtoisuutta, ja se sisältää tietoisesti valitun fyysisen aktiivisuuden (Laakso 2007, 17). Jos liikkumiseen ei haluta sisällyttää mielikuvaa harrastamisesta, voidaan käyttää käsitettä fyysinen aktiivisuus, jonka vastakohtana voidaan pitää fyysistä inaktiivisuutta (Vuori 2016a, 20). Yhteisötason ilmiönä liikunnalla voidaan toisaalta tarkoittaa myös esimerkiksi niitä yhteisöjä, jotka jollain tapaa vaikuttavat ihmisten liikuntaan. Lukioikäisten liikunnassa tämä voisi tarkoittaa muun muassa koululiikuntaa, vapaa-ajan organisoitua liikuntaa tai yksin tapahtuvaa liikuntaa. (Laakso ym. 2007, 43–44.)

Liikunta voidaan määritellä myös hieman toisenlaiseksi ilmiöksi. Liikuntaa voidaan pitää elämysten kokemisena (Vuori 2016a, 18), ja se voidaan jakaa eri muotoihin sen mukaan, minkälaisia merkityksiä liikuntaa harrastavat antavat liikunnalle. Liikunnassa voidaankin ajatella olevan kyse prosessista, jossa keho ja aivot ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Se edistää hyvän elämän osatekijöitä, eikä vain koettua hyvinvointia. Tarkemmin tämä tarkoittaa sitä, että liikunnasta haetaan ja saadaan hyvää oloa, ei vain pelkästään fyysistä terveyttä. (Ojanen 2001, 99–127.) Liikunta liitetäänkin usein parempaan elämänlaatuun sekä terveyteen (Penedo & Dahn 2005). On myös tärkeää huomioida, että liikuntaa voidaan harrastaa hyvin erilaisista lähtökohdista ja erilaisissa ympäristöissä tai yhteisöissä. Se voi lisäksi olla joko spontaania, omaehtoista, ohjattua, tavoitteellista tai vain omaksi iloksi tapahtuvaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12.) Kokemukset omasta pätevyydestä, erilaisten liikuntataitojen oppiminen, viihtyminen sekä yhdessäolo muiden kanssa innostavat erityisesti nuoria liikkumaan ja

muodostavat lisäksi hyvän pohjan läpi koko elämän jatkuvalle harrastamiselle (Lintunen 2000, 81–88). Siksi myös liikuntakasvatukseen, niin koulussa kuin liikuntaseuroissa, tulisi tarjota mukavia ja monipuolisia liikuntakokemuksia lapsille ja nuorille (Lintunen 2007, 29).

## 2.1 Liikunta vapaa-ajalla

*Vapaa-ajan liikuntakulttuuri.* Suomalainen vapaa-ajan liikuntakulttuuri on varsin monipuolista. Liikuntakulttuurimme laaja-alaisuudesta kertoo se, että kilpaurheilun lisäksi tarjolla on esimerkiksi kuntoliikuntaa, kuntoutusta, ilmaisu-, elämys- ja luontoliikuntaa, liikuntakasvatusta, työpaikkaliikuntaa, erityisryhmien liikuntaa tai vaikkapa perheliikuntaa. (Heinilä 1998, 8–9.) Liikunta voidaan jaotella edellä mainitulla tavalla sen toteutumisen mukaan. Toinen, tässäkin työssä käytetty tapa, on jaotella liikunta sen pääasiallisen syyn mukaan. Tämä on liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisen kannalta tarkoituksenmukaisempi tapa, ja näin liikunta voidaan jakaa erilaiseksi lohkoiksi, esimerkiksi arki-, harrastusliikunnaksi tai kilpaurheiluksi, muihin harrastuksiin sisältyväksi liikunnaksi ja työn tai vaikkapa koulun sisältämäksi liikunnaksi. (Vuori 2016b, 618–619.) Kaikkia edellä mainittuja voidaan lisäksi kutsua terveysliikunnaksi, kun ne tuottavat terveydelle edullisia vaikutuksia mahdollisimman pienin riskein. Terveyttä edistävän liikunnan on oltava toistuvaa, jatkuvaa, sekä liikkujan kuntoon ja terveyteen sopivasti sekä kohtuullisesti suhteutettua. Vapaa-ajan liikunta onkin usein terveysliikuntaa, vaikkei sen tavoitteena suoranaisesti olisikaan terveys. (Vuori 2016a, 19.)

*Arki- ja omaehtoinen liikunta.* Terveysliikunnaksi lukeutuu myös muun toiminnan ohella tapahtuvaa arkiliikuntaa. Lukioikäisillä nuorilla arkiliikunnaksi voidaan lukea esimerkiksi koti-työt, kaupassa käynti tai liikkuminen paikasta toiseen. Suomessa kevyen liikenteen väyläverkostot ovatkin hyvät, mikä tukee erinomaisesti siirtymistä paikasta toiseen kävellen ja polkupyörällä. Koulumatkojen käveleminen ja pyöräileminen ovatkin kouluikäisille arkiliikuntaa parhaimmillaan ja erinomainen liikunnan lähde. Arkiliikunnan ohella yksi suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirre on omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus. Huomattava osa suomalaisista nuorista harrastaakin liikuntaa urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella. Nuoret suosivat erityisesti yksilöllisiä ulko- ja liikuntaharrastuksia. (Laakso ym. 2007, 49–51.) Näyttää kuitenkin siltä, että liikunta-aktiivisuus laskee elämän aikana, erityisesti nuo-

ruudessa (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl 2011). Myös koulumatkojen pituus yleensä kasvaa noin 12 ikävuoden jälkeen, mikä saattaa vähentää koulumatkojen kävelemistä tai pyöräilemistä. (Yang ym. 2013.) Arki- sekä omaehtoista liikuntaa pidetään kuitenkin nuorten terveyden kannalta tärkeänä, sillä on myös paljon nuoria, jotka eivät liiku juurikaan muulla tavoin vapaa-ajallaan (Vuori 2016b, 618).

*Organisoitu harrastusliikunta ja liikuntakasvatus.* Arki- ja omakohtaisen liikunnan lisäksi nuoret harrastavat myös organisoitua liikuntatoimintaa. Tätä Suomessa järjestävät suurimmaksi osaksi urheiluseurat. (Laakso ym. 2007, 52.) Liikuntakasvatus ja liikunnanopetus mielletään helposti vain koulussa tapahtuvaksi toiminnaksi (Laakso 2007, 16), mutta liikuntaa opetetaan myös koulun ulkopuolella, juuri urheiluseuroissa, mutta myös kodeissa tai erilaisissa harrastajaryhmissä. Kuluneen vuosikymmenen aikana liikunnan harrastaminen onkin entistään korostunut. Tämä johtunee siitä, että luontainen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ihmisten elämässä, ja liikunnan harrastamisesta on tullut välttämättömyys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Tämä on huomattu nuorten, mutta lisäksi jo melko pienten lasten, keskuudessa. Organisoidulle harrastusliikunnalle ja liikuntakasvatukselle on siis perustelunsa, sillä lapsuus- ja nuoruusajan liikunnallinen harrastaminen saattaa heijastua myös heidän myöhempään elämäänsä. (Laakso 2007, 16–20.) Liikuntakasvatuksessa olisikin tärkeää saada innostus liikuntaa kohtaa heräämään, jolloin nuoren olisi mahdollista saada elämyksiä ja kokemuksia terveellisestä, turvallisesta ja innostavasta liikunnasta (Lintunen 2007, 30). Jotkin perinteisistä liikuntamuodoista, kuten suunnistus ja maastohiihto, ovat menettäneet suosiotaan nuorten keskuudessa, kun taas uudemmat liikuntamuodot, kuten esimerkiksi toiminnallinen harjoittelu tai parkour, ovat kasvattaneet suosiotaan. Edellisten ohella suosittuja liikuntalajeja erityisesti nuorilla pojilla ovat muun muassa jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, kun taas tytöt suosivat esimerkiksi luistelua, tanssia ja ratsastusta. (Laakso ym. 2007, 52.)

*Kilpaurheilu.* Harrastusliikunnan ohella myös urheilutoiminta tapahtuu ensisijaisesti urheiluseuroissa (Kokko 2017, 115). Urheilun keskeisin ero harrastusliikuntaan on kilpailu (Vuori 2016a, 20). Jo lapsuudessa kisailu ja kilpaileminen ovat tärkeässä roolissa lasten leikeissä, vaikka silloin sen tavoitteena on pääasiassa leikki ja liikkumisen ilo (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367). Nuorten kilpaurheilu ja harjoittelu ovat usein terveyttä edistävää liikuntaa. Harjoittelun kuormittavuuden ja määrän lisääntyessä terveyteen liittyvät hyödyt saattavat kui-

tenkin laskea. Menestyminen kilpaurheilussa edellyttääkin säännöllistä harjoittelua hyvän yleiskunnan ja erityisesti lajikohtaisten valmiuksien hankkimiseksi ja ylläpitämiseksi. (Vuori 2016a, 20.)

## **2.2 Koulun liikunta**

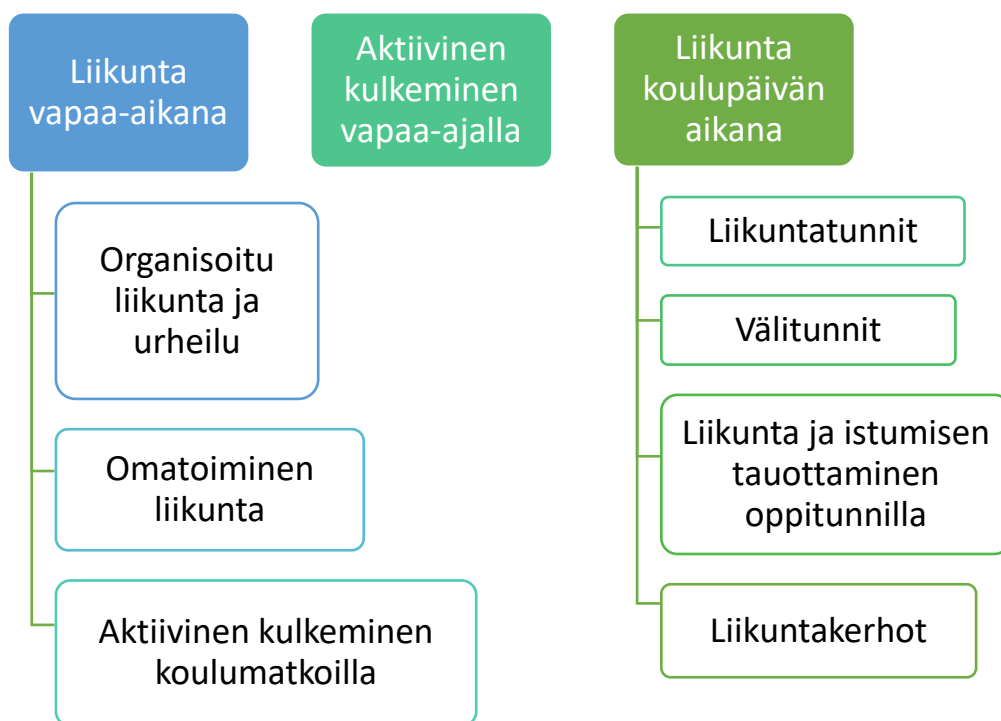
Kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa kutsutaan koulun liikunnaksi (Laakso ym. 2007, 50). Koululiikunnalla on oppiaineena oma tärkeä tehtävänsä, sillä sen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Tämä tapahtuu tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Myös koulun muu liikunnallinen toimintakulttuuri pyrkii edistämään oppilaan toimintakyvyn kehittymistä sekä liikunnallista elämäntapaa. Esimerkiksi aktiivisilla oppitunneilla, välitunti- ja kerhotoiminnalla saadaan aikaan liikkuvampia koulupäiviä. Tällainen toimintakulttuuri vaikuttaa nuoren suhteeseen liikuntaan, ja sillä on merkittävä vaikutus kouluikäisten päivittäiseen liikuntaan, mutta myös viihtymiseen koulussa. Koulupäivän aikaisella liikunnalla näyttäisi olevan erityisen suuri merkitys juuri sellaisille oppilaille, jotka muuten liikkuvat vähän. Siksi on tärkeää, että liikunnallista toimintakulttuuria aletaan kehittää jo varhaiskasvatuksesta lähtien aina toiselle asteelle asti. Liikkuva koulu- ohjelma on muun muassa yksi tapa tällaisen liikunnallisemman toimintakulttuurin luomiseksi, ja sitä kautta viihtyisämpien ja aktiivisimpien koulupäivien aikaansaamiseksi. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 615, 622–623.)

*Koulun liikuntatunnit.* Koululiikunnalla tarkoitetaan siis opetussuunnitelmien normittavaa oppiainetta, jota opetetaan eri ikäisille oppilaille viikoittain vaihtelevia määriä (Jaakkola ym. 2017, 17). Koululiikunnan tavoitteena on eri liikkumismuotoihin ja urheilulajeihin kannustaminen eli monipuolisuus. Koululiikunnalla voidaan siis vaikuttaa lasten ja nuorten elinikäiseen terveyteen, ja siihen, että oppilas löytää itselleen omaa hyvinvointia edistävän harrastuksen. (Itkonen 2017, 75.) Viime aikoina tapahtuneiden elämäntapamuutosten, esimerkiksi ruu- tuajan lisääntymisen kautta, fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Liikkuminen ja liikunta ovat kuitenkin välttämättömiä lasten ja nuorten kasvun, kehityksen, terveyden sekä hyvinvoinnin kannalta. Terveys ja sen edistäminen ovat myös suomalaisen liikunnanopetuksen lähtökohtia. (Jaakkola ym. 2017, 13.) Lukiossa liikunnanopetuksen tehtävänä on opettaa opiskelijaa ylläpi-

tämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Opiskelijaa tuetaan myös vastuullisuuteen omasta fyysisestä aktiivisuudesta, toiminta- ja opiskelukyvystä huolehtimiseen sekä erityisesti istuvasta elämäntavasta pyritään eroon. Liikunnanopetuksessa korostetaankin terveyttä ja liikunnan merkitystä hyvinvointiin sekä liikunnallista elämäntapaa. Liikunnassa opiskelijalle pyritään luomaan myönteisiä kokemuksia, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä, minkä kautta hän oppii keinoja kehittää ja ylläpitää omaa jaksamistaan. Liikunnallisten kokemusten lisäksi toisen asteen liikunnanopetuksessa pyritään edistämään opiskelijoiden tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, osallisuutta, kestävästä elämäntapaa, taitoja toimia yhdessä, toisten huomioimista sekä yhteisöllisyyttä. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus itse osallistua toiminnan suunnitteluun, ja he ottavat itse vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015.) Lukion pakollisia liikuntakursseja on tällä hetkellä kaksi ja valtakunnallisia syventäviä kursseja kolme. Valinnaisliikuntaa on tarjolla lisäksi soveltavina kursseina. (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017, 545.) Lukiossa oma haasteensa on jaksojärjestelmä, jonka vuoksi liikuntakursseja on vain joillain jaksoilla. Toisin sanoen, lukuvuoden aikana on myös kokonaan liikunnattomia jaksoja. (Laakso ym. 2007, 50.)

*Muu koulupäivän aikainen liikunta.* Myös liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuvalla liikunnalla on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin (Jaakkola ym. 2017, 17). Esimerkiksi välitunnit tarjoavat koulussa hyvän mahdollisuuden pieniin liikuntahetkiin (Laakso ym. 2007, 51). Onkin selvitetty, että välituntiliikunnalla saattaa olla vaikutuksia oppilaiden kognitiiviseen toimintaan sekä oppimistuloksiin koulussa. Lisäksi on todettu, että välitunnilla sekä välituntiliikunnalla on myönteinen vaikutus oppilaiden keskittymiselle, tarkkaavaisuudelle sekä käyttäytymiselle. (Syväoja & Jaakkola 2017, 241–242.) Kuitenkin suuri osa lukiolaisista on liikunnallisesti melko passiivisia välituntien aikana. (Laakso ym. 2007, 51.) Ala- ja yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi, esimerkiksi juuri välituntiliikunnan tehostamiseksi, on olemassa jo aiemmin mainittu valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma. (Jaakkola ym. 2017, 18). Nyt Liikkuva koulu -ohjelma on laajenemassa myös toiselle asteelle ja korkeakouluihin. Tämän Liikkuva opiskelu -toiminnan tarkoituksena on muun muassa lisätä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia, toisin sanoen, tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja tätä kautta myös heidän opiskelukykyään. (Liikkuva koulu 2019.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten liikunnallinen aktiivisuus voi siis koostua monesta eri osa-alueesta niin vapaa-ajalla kuin koulussa (kuvio 1). Fogelholmin, Parosen ja Miettisen (2007) mukaan liikunnan lisäksi myös muihin terveisiin elämäntapoihin ohjaaminen on tärkeää koulu maailmassa. Terveystiedon sekä kouluterveydenhuollon roolit oppilaiden elämäntapoihin vaikuttavina tahoina voivat olla hyvin merkittävät. Esimerkiksi yhteys niihin nuoriin, jotka eivät liiku, saadaan usein terveydenhoitajan avulla. (Fogelholm ym. 2007, 78.) Myös koulun fyysiseen toimintaympäristöön panostamalla, perinteisen aikakäsityksen muuttamisella sekä liikuntatauoilla lisätään fyysistä aktiivisuutta, mutta myös edistetään nuorten terveyttä, hyvinvointia sekä koulussa jaksamista (Laakso 2007, 24).



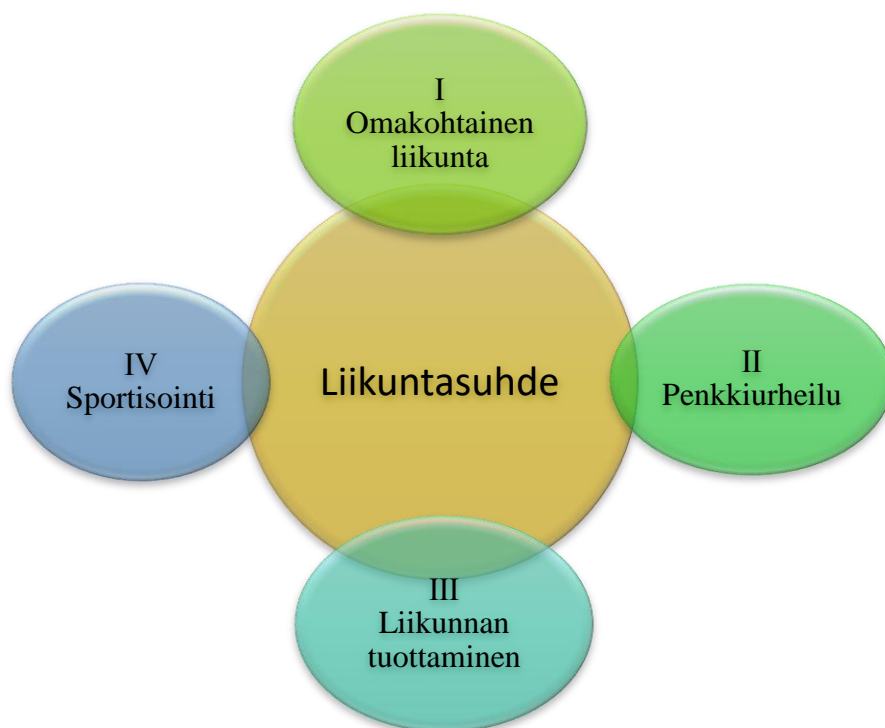
KUVIO 1. Liikunta koostuu kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla eri osa-alueista (Mukaiillen Tammelin 2017, 57).

### 2.3 Liikuntasuhde

Jokaisella ihmisellä, nuorellakin, on liikuntaan sekä urheiluun kulttuurisena ilmiönä jonkinlainen suhde, liikuntasuhde. Liikuntasuhdetta voidaan pitää eräänlaisena kiinnittymis- ja suh-

tautumistapojen kokonaisuutena. Tämän kokonaisuuden kautta yksilö kohtaa siis liikunnan sosiaalisen maailman sekä sen kulttuuriset merkitykset. Yksilötasolla liikuntasuhde viittaa useimmiten henkilön konkreettisiin liikuntasuorituksiin. Tämän lisäksi viitataan myös asennoitumiseen ja suhtautumiseen liikuntaan sekä sen merkityksiin. Liikuntasuhde voikin olla myönteinen, jopa kielteinen tai välinpitämätön, ja se alkaa muodostua jo varsin nuorella iällä (Koski 2004, 190–191.) Yksilötason lisäksi liikunnalla ja urheilulla vaikuttaisi olevan lähes jokaisessa yhteiskunnassa oma merkityksellinen roolinsa. Niistä heijastuu yhteiskunnan kulttuuriperinne ja monet sellaiset asiat, joita kyseisessä kulttuurissa pidetään tärkeinä. Liikunnassa ja urheilussa ei ole siis kysymys vain fyysisestä toiminnasta, vaan niiden voidaan ajatella olevan merkittävä osa sekä yksilön että myös yhteiskunnan olemusta. (Seppänen 1990, 3, 21.) Liikuntasuhde viittaa siis siihen suhteeseen, jonka olemme muodostaneet liikuntaan sosiaalisena ilmiönä. Liikuntasuhde onkin eräänlainen tapojen kokonaisuus: voimme kiinnittyä liikuntaan tai toisaalta kohdata sen merkityksiä. (Koski 2004, 191–192.)

Liikuntasuhdetta voidaan ilmentää neljän osa-alueen kautta (kuvio 2). Ilmeisin ja eniten huomiota saava osa-alue on yleensä omakohtainen liikunta. Henkilön omakohtaisesta liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan juuri liikunta-aktiivisuutta, mutta siihen liittyy myös kuormittavuus tai vaikkapa harrastetut liikuntalajit. (Koski 2004, 191–192.) Myös tässä pro gradu -tutkielmassa keskitytään erityisesti tähän osa-alueeseen, jotta saataisiin tietoa tutkittavien henkilöiden liikunta-aktiivisuudesta ja -käyttäytymisestä.



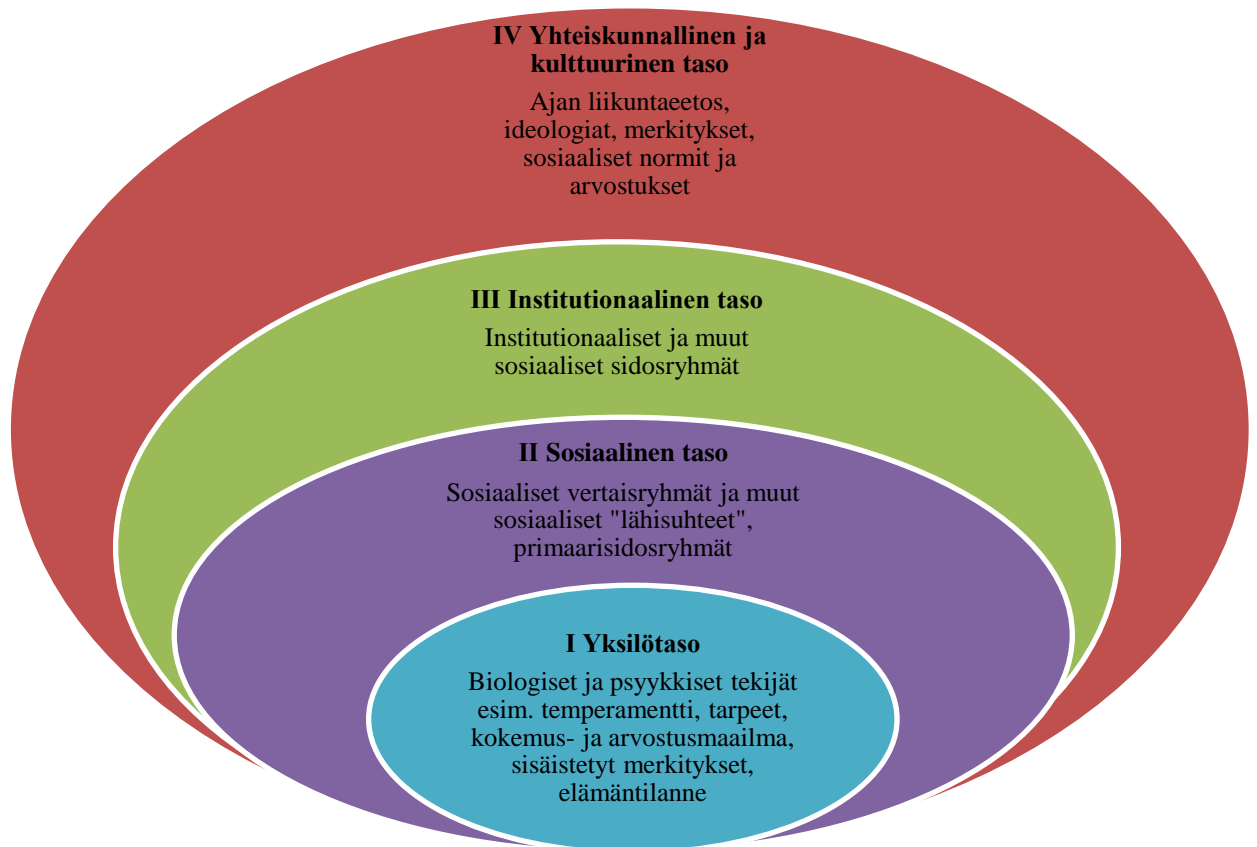
KUVIO 2. Liikuntasuhde jakaantuu neljään osa-alueeseen (Mukaillen Koski 2004, 192).

Omakohtaisen liikunnan lisäksi muita liikuntasuhteen osa-alueita ovat penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. Penkkiurheilun osa-alueella liikuntasuhde ilmentyy liikunnan ja urheilun seuraamisella niin varsinaisilla tapahtumapaikoilla kuin tiedotusvälineistä. Olennaista on siis muiden liikkujien toimintojen seuraaminen. Liikuntasuhteen kolmas osa-alue taas viittaa liikuntatoiminnan tuottamiseen. Organisoitu liikunta onkin yleistä, ja sen tuottaminen vaatii taustalleen tekijöitä. Tällaisia tuottajia ovat esimerkiksi vanhemmat, liikunnan kansalaistoiminnan parissa työskentelevät, mutta myös liikunnan parissa ammatikseen toimivat. Neljäs liikuntasuhteen osa-alue on sportisointi eli liikunnan merkitysten kuluttaminen. (Koski 2004, 192–193.) Eräs liikuntasuhteenäkökulman ydinkäsitteistä onkin juuri merkitys. Liikunnasta onkin löydettävissä niin ulkokohtaisia kuin myös fyysiseen tekemiseen liittyviä sisäisiä kokemuksia eli elämyksiä. (Koski 2017, 95–96.) Nämä liikuntaan ja urheiluun liitettävät merkitykset ovat pääsääntöisesti myönteisiä. Tällaisia ovat esimerkiksi dynaamisuus, aktiivisuus, nuorekkuus, terveellisyys sekä trendikkyys. Sportisoinniksi nimetty liikuntasuhteen osa-alue viittaa usein ilmiöön, jossa liikuntaan tai urheiluun kytkeytyvät merkitykset näyttäytyvät elämässä, tai toisaalta asiayhteyksissä, jotka eivät suoranaisesti liity liikuntaan tai



urheiluun. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaisten toimintojen kilpailullistaminen ja urheilullistaminen, kuten vaikkapa eukonkanto. (Koski 2004, 193–194.)

Yksilön liikunnallinen identiteetti ja liikuntasuhde alkavat muotoutua samalla, kun ihminen altistuu erilaisten tekijöiden, kuten liikuntavälineiden, kirjojen, television, leikkien ja erityisesti muiden ihmisten, vaikutuksille. Liikuntasuhde alkaakin rakentua jo varsin varhaisessa elämänvaiheessa. Lasten liikunnallisuuden heräämisen ja liikkumishalun ylläpitämisen keskeisinä tekijöinä voidaan pitää varhaisiän liikunnallisia kokemuksia. Tällöin lapsi joutuu kosketuksiin ensimmäisiä kertoja myös liikunnan sosiaalisen maailman kanssa. (Koski 2004, 195–197.) Muun muassa Thompson, Humbert ja Mirvald (2003) ovat tutkineet lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakokemusten vaikutusta aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen sekä liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntasuhteen muovaantumiseen, liikunnalliseen elämäntapaan, liikunnan arvostamiseen tai toisaalta sen vieroksumiseen, vaikuttavat yksilöllisten, sosiaalisten, institutionaalisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden ohella myös vallitseva kulttuurinen eetos (kuvio 3). (Koski 2004, 195–197.)



KUVIO 3. Liikuntasuhteen, liikunnalliseen elämäntapaan ja liikunnan arvostamiseen liittyvät tekijät (Mukaillen Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen & Kosken 2017, 21 mukaan).

Yksilötason tekijöitä ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä tai liikuntakokemukset. Myös sosiaaliseen tasoon lukeutuvat lähisuhteet ovat tärkeitä lapsen liikuntasuhteen muodostumisessa. Eri-tyisesti vanhempien roolilla on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. (Rautava, Laakso & Nupponen 2003, 26–32.) Myöhemmin murrosiässä vanhempien merkitys kuitenkin vähenee, ja nuoret vertaavat itseään enemmän toisiin nuoriin. Jos ystäväpiirissä liikunnan harrastamista ja urheilullisuutta arvostetaan, hakeutuu nuori itsekkin myös liikunnallisten toimintojen ja harrastusten pariin. (Lehmuskallio 2007, 24.) Edellä mainittujen tekijöiden ohella myös institutionaalisen tason kasvatus- ja koulutusinstituutioilla, samoin liikunta- ja urheiluseuroilla, on keskeinen merkitys lasten ja nuorten liikuntasuhteen muodostumisessa eli

liikuntaan sosiaalistumisen prosessissa. Lisäksi asuinympäristöllä ja tarjolla olevilla liikuntapalveluilla on merkitystä ihmisten liikunnalliseen aktiivisuuteen ja innokkuuteen sekä mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Edelleen yhteiskunnallisten ja kulttuuristen tason tekijöitä, kuten esimerkiksi maan taloudellista kehitystasoa tai väestön tulotasoa, ei sovi unohtaa, kun tarkastellaan liikuntasuhteen muodostumista. (Vanttaja ym. 2017, 24–25.)

### **3 HYVINVOIVA NUORI**

Hyvinvoinnin käsite on varsin monitahoinen ja laaja. Dolanin, Peasgoodin ja Whiten (2008) mukaan hyvinvointi voidaan ajatella olevan kuvaus ihmisen omista käsityksistä sekä tuntemuksista ja keskeisiltä osin se määrittyykin usein yksilön omien elämäkokemusten pohjalta. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan myös erilaisia elämänlaatua määrittäviä tekijöitä. Niin aikuisten kuin nuorten hyvinvointia voidaan määritellä esimerkiksi terveyttä, asuinympäristöä tai harrastuksia koskevilla tekijöillä. (OECD 2017, Välijärven 2017, 4 mukaan.) WHO (2018) taas määrittelee hyvinvoinnin fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten näkökulmien kautta: ”Terveys on täydellinen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauten puuttumista”. Myös PISA-tutkimuksessa lapsen tai nuoren hyvinvoinnilla tarkoitetaan muun muassa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia toimintoja, ja nämä toiminnot ovat edellytyksenä tasapainoiselle ja onnelliselle elämälle (OECD 2017, Välijärven 2017, 4 mukaan). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018a) mukaan taas hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvoinnin määritelmät siis vaihtelevat, mutta voidaan kuitenkin todeta, että hyvinvointi koostuu useammasta eri osa-alueesta eli ulottuvuudesta (Ojanen & Liukkonen 2017, 218). Tässä työssä käydään edellä mainituista hyvinvoinnin osa-alueista läpi lyhyesti fyysinen, sosiaalinen sekä materiaallinen osa-alue ja muita tarkemmin psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuus.

#### **3.1 Fyysinen, sosiaalinen ja materiaallinen hyvinvointi**

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018b) mukaan hyvinvoinnin keskeisenä osana voidaan pitää toimintakykyä. Sillä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisistä elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista. Se tarkoittaa lisäksi itsestä ja toisista huolehtimista siinä ympäristössä, jossa yksilö elää. Hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin sekä selviytymään arjesta.

Hyvinvoinnin perustana voidaan pitää hyvää fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn käsitteelle ei kuitenkaan ole olemassa täysin yhdenmukaista ja selvää määritelmää, koska sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi jo pelkästään jonkin yksittäisen elimen ja elinjärjestelmien toimintaa. (Rissanen 1999, 31.) Usein sillä kuitenkin tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä, mutta myös suoriutumista päivittäisistä perustoiminnoista (Kalaja 2017, 170). Fyysinen toimintakyky kertoo lisäksi elimistön toimintatehosta, jota voidaan tarkastella esimerkiksi lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden, maksimaalisen hapenottokyvyn tai liikkumisen näkökulmista (Pohjolainen 1987, 25). Lyhyesti tiivistettynä fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kunto- sekä liikehallintakykyihin. Kuntokäytännöt ovat voima, notkeus, nopeus sekä kestävyys, kun taas liikehallintakykyihin kuuluu muun muassa tasapaino. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5.) Oppilaiden fyysistä toimintakykyä suomalaisessa perusopetuksessa seurataan muun muassa Move! -seurantajärjestelmällä (Jaakkola ym. 2017, 19).

Sosiaalinen toimintakyky taas liittyy hyvinvointiin kykynä toimia sujuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena, mutta myös yhteisyyden sekä osallisuuden kokemuksina (Kokkonen 2017, 186). Sosiaalisen toimintakyvyn tärkeimpiin ulottuvuuksiin voidaan lukea myös ihmisen aktiivinen toiminta eri yhteisöissä ja koko yhteiskunnassa (Heikkinen 2013, Kokkonen 2017, 186 mukaan). Heikentyneen sosiaalisen toimintakyvyn merkkejä ovat esimerkiksi ongelmat vuorovaikutuksessa, läheisten ihmissuhteiden vähäisyys sekä yksinäisyys (Koskinen, Sainio, Tiikkainen & Vaarama 2011, 140). Sosiaalinen toimintakyky kytketään usein psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin (Kannasoja 2013, 203).

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointiulottuvuuden rinnalle nostetaan usein myös materiaallinen eli aineellinen hyvinvointi. Hyvinvoinnin materiaalisessa tarkastelussa voidaan kiinnittää huomiota esimerkiksi elinoloihin ja -tasoon, bruttokansantuotteeseen tai köyhyysindeksiin. (Minkkinen 2015, 22.) Aineellisilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla, joita ovat edellä mainittujen lisäksi tulot, omaisuus, asumistaso tai koulutus, on todettu olevan johdonmukainen ja varsin selvä yhteys hyvinvointiin sekä terveyteen (THL 2018a). Materiaalinen hyvinvointi ei kuitenkaan välttämättä kerro suoraan siitä, kuinka ihminen voi. Toisaalta voidaan kuitenkin esittää, että tiettyjen materiaalisten resurssien puuttuessa (esimerkiksi nälänhädäs-

sä), materiaallinen hyvinvointi kertoo hyvinkin suoraan siitä, kuinka yksilö voi. (Minkkinen 2015, 22.)

### **3.2 Psyykkinen hyvinvointi**

Psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, joka voi hyvin, jaksaa tehdä töitä ja tulee toimeen muiden ihmisten kanssa. Psyykkisesti hyvinvoiva henkilö kykenee suhtautumaan lisäksi positiivisesti itseensä ja omaan tulevaisuuteensa. Hän pitää elämää mielekkäänä, luottaa itseensä, harrastaa ja on aktiivinen. Myös oman elämän hallinta onnistuu, ja esimerkiksi kriisitilanteet eivät muodostu ylivoimaisiksi haasteiksi. (Ojanen 1995, 9.) Hyvinvoiva ihminen on lisäksi useimmiten hyväntuulinen, arvostaa itseään ja on sovussa niin itsensä kuin ympäristönsä kanssa (Ojanen & Liukkonen 2017, 215).

Psyykkisen hyvinvoinnin synonyyminä käytetään ajoittain myös mielenterveyttä, jolla tarkoitetaan stressin hallintaa, ahdistuksen ja menetysten sekä elämänmuutosten sietämistä (Partonen 2016, 508). Muun muassa Mustosen ym. (2013) mukaan nuorten mielenterveyden suhteen löytyy eroa jonkin verran sukupuolesta riippuen, sillä tytöillä näyttäisi esiintyvän poikia enemmän esimerkiksi sosiaalista ahdistuneisuutta ja psyykkisiä oireita. Duckworth, Steen ja Seligman (2005) nostavat esiin myös onnellisuuden käsitteen, jota käytetään useissa kielissä, kun puhutaan psyykkisestä hyvinvoinnista. Onnellisuus kuvaakin hyvin, vaikkakin melko arkisesti, yksilön psyykkisen hyvinvoinnin tilaa. Psyykkisen hyvinvoinnin tutkimuksissa onkin viime vuosina alettu tutkia yhä enemmän juuri onnellisuutta, mutta myös elämäntyytyväisyyttä, aiemman hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin sijasta. (Ojanen & Liukkonen 2017, 218, 229.)

Psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin liittyvät tiedot ja taidot ovat keskiössä myös lukion liikunnanopetuksessa. Tavoitteissa korostetaan muun muassa hyviä tunne- ja ihmissuhdetaitoja, kuten muiden huomioonottamista sekä kunnioitusta. (Kokkonen 2017, 193–194.) Opetus korostaa myös yhä enemmän terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Yksilölle pyritäänkin luomaan onnistumisen kokemuksia, lisätään liikunnallista pätevyyttä ja annetaan keinoja oman jaksamisen huomioimiseen (Lukion opetussuunnitelman pe-

rusteet 2015, 208–210). Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan lisäksi lukion liikunnanopetus opettaa vastuuseen omasta ja yhteisestä toiminnasta. Lisäksi se tarjoaa myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, tukee jaksamista, antaa vireyttä opiskeluun ja rentouttaa. (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017, 545.)

## **4 LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ**

Muun muassa Ojasen ja Liukkosen (2017) mukaan liikunta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin tukemalla niin fyysistä, sosiaalista kuin psyykkistäkin toimintakykyä. Liikunta ei ole siis hyväksi ainoastaan keholle, vaan se tuottaa mielihyvää ja saa elämän tuntumaan mielekkäältä. Se edesauttaa myös myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Onkin tärkeää saada liikuntaan liittyviä positiivisia kokemuksia, jotta liikunnasta tulisi ihmiselle koko elämän jatkuva tapa. Onneksi vain melko harvoissa tapauksissa liikunta heikentää hyvinvointia. Varsinkin nuorten kohdalla tällaisia olosuhteita ja tilanteita tulisikin välttää liikuntaa toteutettaessa. Yksilön ja jo kansanterveydenkin kannalta olisi tärkeää keskittyä ennen kaikkea kohtuulliseen ja säännölliseen liikuntaan (Blair 2009). Seuraavissa luvuissa käsitellään tarkemmin liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

### **4.1 Liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin**

Liikunta on välttämätöntä lasten ja nuorten kehityksen sekä terveyden turvaamiseksi. Terveyden ylläpitämiseksi kouluikäisille 7–18-vuotiaille suositellaan noin kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin (Tammelin 2017, 54–55). Päivittäisen liikunnallisen aktiivisuuden tulisikin sisältää reipasta liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyvät. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi kävely, pyöräily ja vauhdikkaat kisailut. Liikunnan säännöllisyydellä ja monipuolisuudella varmistetaan lisäksi nuorten motoristen ja hyvien liikuntataitojen kehittyminen. Monipuolinen liikunta tukee ja vahvistaa edelleen nuorten hermostollista kehitystä ja vahvistaa uusien tiedollisten asioiden oppimista. Lihaskunnan eli lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi liikunnan tulisi olla myös lihaksistoa kuormittavaa. Unohtaa ei sovi myös luuston, nivelten sekä liikkuvuuden vahvistamista sekä ylläpitoa. (Tammelin 2017, 57–58.)

Liikuntaa käytetään myös kunnon kohottamisen ja fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi ennaltaehkäisemään lihomista ja muiden sairauksien, kuten esimerkiksi diabeteksen, riskiä (Vuori 2015, 279–280). Lihominen ja kestävyystyypisten lajien harrastamisen vähentyminen ovat pääsyitä suomalaisten nuorten kestävyyskunnan heikentymiseen. Tämä saattaa vaikuttaa



myös nuorten myöhempään terveyteen ja hyvinvointiin. (Heinonen & Tammelin 2008, 67.) Voidaankin todeta, että riittäväällä liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, mutta sillä saavutetaan myös hyvä fyysinen toimintakyky, joka mahdollistaa arjen haasteista selviytymisen (Kalaja 2017, 180–181).

Liikunnalla on merkittävä yhteys fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Tunne- ja ihmissuhdetaitojen oppiminen liikunnan avulla edistävät näitä hyvinvoinnin osa-alueita. Tämä ilmenee muun muassa kykynä toimia luontevasti sosiaalisissa tilanteissa muiden kanssa, mutta myös taitona huolehtia omasta mielenterveydestä sekä elämänhallinnasta. (Kokkonen 2017, 186–203.) Myös psyykkiseen hyvinvointiin liikunnalla on todettu olevan myönteinen vaikutus (Vuori, Oja & Rintala 1998, 29). Liikunta lisää pääasiassa terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia silloin, kun ihmiset harrastavat terveyden kannalta riittävää, kohtuullista ja turvallista liikuntaa säännöllisesti. Onkin perusteltua käyttää liikuntaa muun muassa mielialan parantamisessa. (Vuori 2015, 279–280.)

Edellä mainitut liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ovat tutkitusti todistettuja. Terveyden, henkisen vireyden ja toimintakyvyn kannalta säännöllistä liikuntaa voidaankin pitää yhtenä hyvinvoinnin perustana. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 74.) Liikunta parantaa siis niin fysiologisia, psykologisia, mutta myös immunologisia toimintoja (Mikkelsen ym. 2017). Tästä huolimatta esimerkiksi vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen, liikunta sekä liiallinen paikallaanolo ovat suurimpia tämän hetken kansanterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita (Valtion liikuntaneuvosto 2016). Muutokset niin aikuisten kuin etenkin nuorten elintavoissa sekä elinympäristössä ovat saaneet aikaan sen, ettei nykyihminen saa tarpeeksi fyysistä rasitusta arjessaan (Vuori ym. 1998, 29). Yhtenä syynä liikunnallisen aktiivisuuden vähenemisen voidaan pitää yhteiskuntamme teknillistymistä. Lisäksi syynä passiiviseen elämäntapaan voi olla se, etteivät lapset ja nuoret ole saaneet riittävästi myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Heiltä voi puuttua myös riittävän monipuoliset motoriset perustaidot liikuntaan osallistumiseen. Osa nuoresta väestöstämme liikkuu siis terveytensä kannalta liian vähän, vaikka liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovatkin hyvin tiedossa. (Jaakkola ym. 2017, 18.)

Liikunnan vaikutukset ja vaikutusten voimakkuus vaihtelevat laajasti. Tämä johtuu esimerkiksi iästä, sukupuolesta, perinnöllisistä tekijöistä ja aiemmasta liikunnallisuudesta. (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 668.) Sekä Paluskan ja Schwenkin (2000) että Vuoren (2015) tutkimukset viittaavat myös siihen, että liikunnan vaikuttavuus perustuu niin biologisiin kuin psyykkisiin ja sosiaalisiin mekanismeihin. Näihin mekanismeihin perustuen voidaan nuorille suositella sellaisia liikuntaympäristöjä ja sellaista liikuntaa, jotka irrottavat yksilön tavanomaisesta ajatuksenkulusta ja huolista, sekä tuottavat kohtalaista, mutta tervettä väsymystä ja myönteisiä itsensä hallinnan, pystyvyyden ja onnistumisen kokemuksia, elämyksiä, tunteita ja sekä sosiaalisia yhteyksiä. Rhodesin ym. (2017) mukaan liikunnan vaikutusmekanismien tutkimiseen tulisi panostaa tulevaisuudessa, jotta saataisiin entistä tarkemmin selvyys liikunnan terveysvaikutuksista. Kuitenkin jo nyt voidaan todeta, että liikuntaa on mahdollista käyttää turvallisesti, tehokkaasti sekä taloudellisesti terveyden edistämiseen sekä terveyteen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen (Vuori ym. 2016, 3). Sopivassa määrin liikunta näyttäisi siis lisäävän terveyttä ja hyvinvointia, mutta liikunnalla voi olla myös terveydellisiä haittoja, joita esitellään seuraavassa luvussa.

## **4.2 Liikunnan terveysriskit nuorilla**

Liikunnan yleisimpiä terveysriskejä nuorilla ovat muun muassa tapaturmat sekä rasitusvammat. Suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa on liikuntatapaturmat. Useimmiten nuorten tapaturmien syynä ovat tekniikan ja taidon puute, äkillinen horjahtaminen tai vanhan vammakohdan heikkous. Yleisiä ulkoisia syitä ovat muun muassa liukkaus, iskut tai törmäys toiseen henkilöön. Tällaisista tapaturmista johtuvat vammat ovat yleensä alaraajavammoja, kuten nilkan tai polven venähdyksiä, nyrjähdyksiä, ruhjevammoja tai murtumia. Erityisen merkittävä vammautumisen riski on kilpailutilanteissa, jossa riski on moninkertainen harjoitustilanteeseen verrattuna. (Parkkari 2016, 567–571.) Rasitusvammoille taas altistaa eniten runsas tai liian nopeasti muuttunut ja lisääntynyt kuormitus. Tästä syystä rasitusvammat ovatkin yleisiä alaraajoissa, mutta esimerkiksi erilaisiin kuntoilu- ja liikuntalajeihin saattaa liittyä omat, lajille ominaiset rasitusvammansa. Kasvuikäiselle lapselle ja nuorelle tyypillisiä rasitusvammoja ovat apofysiitit eli luissa olevien kasvualueiden aristus ja turvotus, osteokondroosi eli luuruston kasvuhäiriö, nivelkivut, jännetulehdukset sekä rasitusmurtumat. (Kujala 2016, 580–594.)

Liikunnalla on kuvattu olevan fyysisten terveystekijöiden ohella myös toisenlaisia haittavaikutuksia (Partonen 2016, 510). Esimerkiksi liian runsas ja yksipuolinen harjoittelu voivat johtaa uupumiseen, vääristyneeseen minäkuvaan tai jopa masennukseen (Kantomaa & Lintunen 2008, 79). Joskus liikunnasta voi tulla jopa pakonomaista, jota esimerkiksi syömishäiriöt, kuten anoreksia tai bulimia, entisestään voimistavat. Liiallisen tai pakonomaisen liikunnan haittavaikutuksia nuorilla voivat olla edellä mainittujen lisäksi kuukautisten poisjääminen eli amenorrea, väsymys sekä sosiaaliset haittavaikutukset, esimerkiksi ajan löytyminen ystäville. (Charpentier 2017.) Ylirasitustilasta taas voidaan puhua silloin, kun harjoittelu ja lepo ovat epätasapainossa. Tällöin elimistö ei kykene palautumaan harjoitusten välillä, koska kuormitus on jatkunut jo pidemmän aikaa liian suurena. (Uusitalo 2015, 2344.) Myös kilpailun korostaminen voi aiheuttaa nuorille ahdistuneisuutta ja lisätä stressiä. Ongelmia voi lisätä lisäksi se, jos nuoreen kohdistuvat odotukset ovat ristiriidassa sen kanssa, mihin hän itse kokee pystyvänsä. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–81.) Liikunnan psyykkisiä haittoja nuorten näkökulmasta tarkastellaan vielä lisää luvussa 4.3.

Liikunnan terveydelliset hyödyt näyttäisivät kaikesta huolimatta olevan suuremmat kuin siihen liittyvät haitat. Muun muassa kiinnittämällä huomiota liikunnan ominaisuuksiin, kuten liikuntatapaan, -muotoon tai annosteluun, esimerkiksi tapaturmien riskit pienenevät. Tapaturmiin liittyviä liikkujan ominaisuuksia ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, rakenne, kunto, sairaudet tai vammat. Myös sääntöjä noudattamalla, asianmukaisilla välineillä ja suojilla sekä varusteilla voidaan ennaltaehkäistä tapaturmia ja pienentää riskiä vammautua. Kohtuullisella liikunnan määrällä ja oikeanlaisella rasitustasolla kunkin liikkujaan terveyteen, kuntoon ja taitoihin nähden, voidaan liikunnan terveystekijä, kuten rasitusvammoja, pienentää ja tehdä liikunnasta turvallisempaa. (Vuori 2015, 506, 519.) Liikunnan turvallisuuteen onkin viime aikoina kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota, koska sen käyttö terveyttä edistäviin tarkoituksiin on lisääntynyt (Parkkari 2016, 567). Liikunnan terveystekijöiden vaara pysyykin matalana, kun liikkuja liikkuu kohtuullisesti, käyttää toiminnassaan aina tietoihin ja omiin kokemuksiinsa sekä tunteuksiinsa pohjautuvaa harkintaa ja tervettä järkeä. (Vuori 2015, 506, 519.)

### 4.3 Liikunnan vaikutuksia nuorten psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunnalla näyttäisi olevan pääasiassa positiivinen vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin (Lubans ym. 2016). Liikunta ei ole siis hyväksi ainoastaan keholle, vaan se tuottaa myös mielihyvää, joka saa elämän tuntumaan mielekkäältä (Ojanen & Liukkonen 2017, 215). Myönteisimmät vaikutukset saavutetaan kohtuullisella liikunnalla (Paluska & Schwenk 2000). Nuorten kohdalla kohtuullisella, terveyttä edistävällä liikunnalla tarkoitetaan monipuolista ja ikään sopivaa liikkumista vähintään 1–2 tuntia päivässä (Tammelin 2017, 56). Kimin ym. (2012) mukaan 2,5–7,5 tuntia liikuntaa viikossa vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Tätä pienempi tai isompi määrä liikuntaa vaikuttaa taas toisaalta alentavasti psyykkiseen hyvinvointiin. Kohtuullisella liikunnalla onkin myönteisiä vaikutuksia mielialaan ja viireystilaan. Se parantaa myös itsearvostusta, vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä sekä kohentaa unen laatua. Sen on lisäksi todettu tukevan lapsen ja nuoren persoonallisuuden sekä terveen itsetunnon kehittymistä. On myös havaittu, että kohtuullisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat muita nuoria vähemmän yksinäisyyttä, toivottomuutta ja ujoutta. (Ojanen 1998, 35–37.) Edellä mainittujen vaikutusten lisäksi kohtuullinen liikunta liitetään positiivisiin tunteisiin sekä tyytyväisyyteen omaan itseensä, ja se näyttäisi edistävän myös positiivisen minäkäsityksen syntyä sekä kohottavan itsetuntoa (Kantomaa & Lintunen 2008, 79). Edelleen kohtuullinen liikunta vaikuttaisi antavan mahdollisuuksia erilaisten taitojen, kuten tunneilmaisun ja sosiaalisten taitojen, oppimiseen. Liikunta tarjoaakin tilaisuuden luoda esimerkiksi sosiaalisia suhteita sekä ylläpitää niitä. (Ojanen 1998, 35–37.) Liikunnalla näyttäisi olevan myös myönteinen yhteys sosiaalisiin ongelmiin, kuten syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen, mutta myös tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen häiriöihin. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.)

Sen lisäksi, että liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen rooli mielenterveyden edistäjänä ja ennaltaehkäisijänä, on sillä merkittävä asema myös psyykkisten oireiden hoidossa (Partonen 2016, 509). Sekä Ojanen (1998) että Kantomaa ja Lintunen (2008) toteavatkin säännöllisen liikunnan alentavan tehokkaasti lasten ja nuorten stressitasoa, ehkäisevän masennusoireiden ilmaantumista ja uusiutumista sekä lievittävän ahdistuksen oireita. Varsinkin säännöllinen liikunta lievittää ahdistuneisuutta pysyvämmiin, mutta jo yksittäisellä liikuntasuorituksella on todettu olevan helpottava vaikutus. Liikuntaa voidaan käyttää jopa osana masennuksen hoitoa.

(Partonen 2016, 508.) Sen on todettu olevan yksinkertainen ja edullinen, mutta varsin tehokas apu muiden hoitomuotojen, kuten terapian, ohella (Paluska & Schwenk 2000).

Liikunnalla näyttäisi kuitenkin olevan myös päinvastaisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Monissa tutkimuksissa on ollut usein lähtökohtana se, että liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat positiivisia, mutta näin ei kuitenkaan aina ole (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). Kuten edellisessä luvussa jo todettiin, tällaisia ikäviä puolia ovat muun muassa pakonomainen liikunta ja syömishäiriöt. Liian intensiiviseksi tai pakonomaiseksi muodostunut liikuntaharrastus ei enää siis ole psyykkistä hyvinvointia edistävää (Ojanen 1998, 35). Partosen (2016) mukaan tällaisessa tilanteessa voidaan puhua liikuntariippuvuudesta. Pakonomaiseen liikkumiseen saattaa liittyä lisäksi juuri syömishäiriöitä tai ylirasitusta, jotka taas edelleen aiheuttavat uupumusta, ahdistusta, masennusta sekä unihäiriöitä (Ojanen 1998, 35). Myös Paluska ja Schwenk (2000) nostavat esille tutkimuksessaan liikunnan hyötyjen rinnalle sen haitat; liikunnalla näyttäisi olevan negatiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin silloin, kun se viedään äärimmäisyyksiin. On havaittu myös tapauksia, joissa nuoret saattavat kokea esimerkiksi koululiikunnan vastenmieliseksi, jopa pakoksi. Tällainen pakkoliikunta koetaankin usein hyvin kielteisesti, ja näin ollen se ei edistä psyykkistä hyvinvointia, vaan aiheuttaa nuorelle turhaa stressiä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 219.)

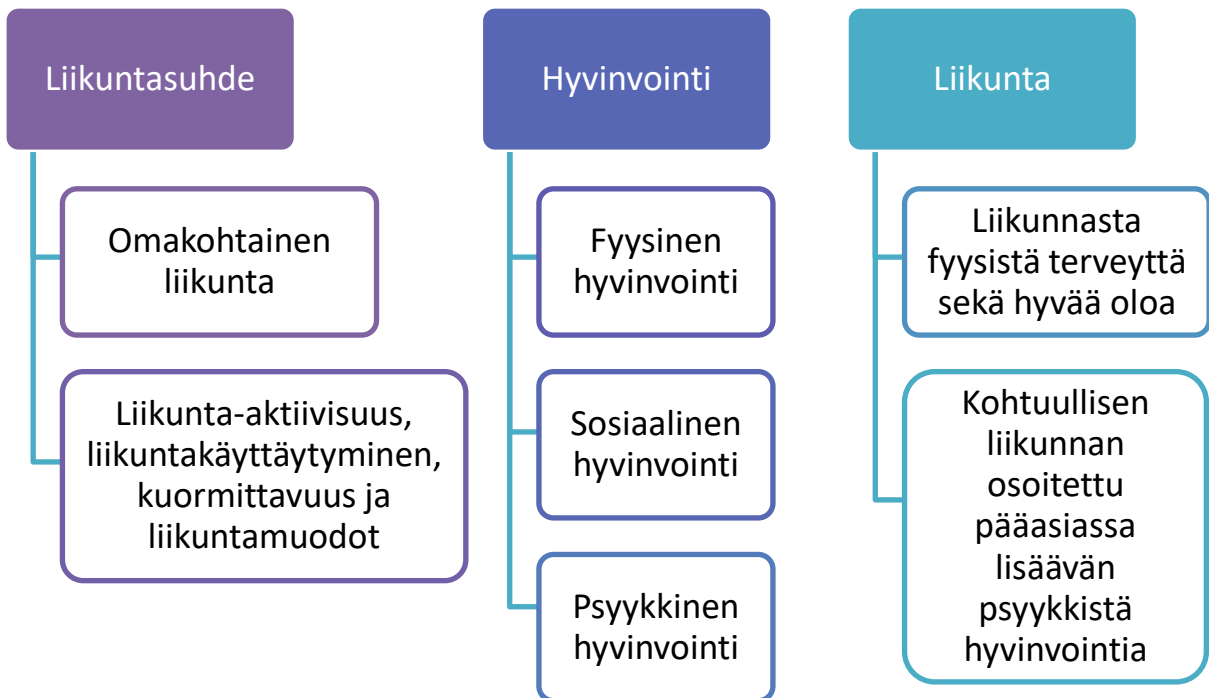
Liikunta antaa nuorille siis mahdollisuuden erilaisiin tunteisiin ja kokemuksiin, jotka voivat olla niin myönteisiä kuin kielteisiä. Liikunnan tulisikin tapahtua nuoren ehdoilla ja häntä varten, jotta kokemukset ja tunteet olisivat mahdollisimman myönteisiä. Myös organisoidussa toiminnassa lasten ja nuorten liikunnan sekä urheilun suunnitteluun ja toteutukseen tulisi kiinnittää entistä tarkempaa huomiota. (Vuori 2016c, 145.) Nuorten liikuntaa edistämässä olevien opettajien, valmentajien ja muiden seuratyöntekijöiden olisi tärkeää ymmärtää, minkälaiset liikunnan mahdollisuudet ovat nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä (Pihlajaniemi 2014). Oikein toteutettuna liikunta voi kohentaa mielialaa ja parantaa mielikuvaa itsestä sekä omasta elämästä (Ojanen & Liukkonen 2017, 215). Käytettävillä opetus-, ohjaus- ja valmennusmenetelmillä onkin merkittävä vaikutus siihen, millainen yhteys liikunnan ja psyykkisten tekijöiden välille muodostuu. Tämän lisäksi on tärkeää kannustaa nuorta harjoittelemaan ja yrittämään. Nuoria motivoikin pääasiassa uusien mielekkäiden taitojen oppiminen, pätevyyden ja turvallisuuden kokeminen, viihtyminen ja yhdessäolo vertaisten kanssa sekä tunne siitä,

että kykenee vaikuttamaan. (Kantomaa & Lintunen 2008, 80.) Onkin tärkeää, että nuori löytää itselleen liikuntaharrastuksen, joka on mieleinen. Laji voi olla mikä vain kävelystä hiihtoon, kunhan se tuottaa mielihyvää ja on virkistävää. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 74.) Tällaiset myönteiset tuntemukset sekä kokemukset liikunnasta ovat edellytys liikunnan jatkumiselle läpi elämän (Vuori 2016c, 145). Liikunnan harrastamisella näyttäisikin olevan myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin myös pitkällä tähtäimellä: lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisella harrastamisella ja myönteisillä liikuntakokemuksilla on todettu olevan yhteyttä aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin (Kantomaa & Lintunen 2008, 80).

Se, minkälainen vaikutus liikunnalla on lapsen tai nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, vaikuttaisi olevan hyvin yksilöllistä (Kantomaa ja Lintunen 2008, 79). Liikunnan psyykkisten vaikutusten mittaaminen on melko haastavaa, ja nämä vaikutukset on vaikeampaa tunnistaa. Tämä johtuu siitä, että yksilön sisäiset tekijät, kuten asenne tai odotukset, ja ulkoisiin olosuhteisiin liittyvät tekijät, kuten ympäristö tai seura, vaikuttavat kunkin yksilön psyykkisiin reaktioihin. Näin ollen esimerkiksi biologisiin vaikutuksiin verrattuna liikunnan psyykkisten vaikutusten vaihtelu yksilötasolla on suurempaa ja vaikeammin ennustettavissa. (Vuori 2016a, 24.) Ojasen ja Liukkosen (2017) mukaan voidaan kuitenkin todeta, että lähes mikä tahansa myönteiseksi koettu, varsinkin säännöllisesti toteutettu liikunta, vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja parantaa siten nuoren psyykkistä hyvinvointia.

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, VIITEKEHYS SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksessa selvitettiin, mikä on erään satakuntalaisen pienehkön kaupungin lukiolaisten liikuntasuhde, ja miten sen yksi osa-alue, omakohtainen liikunta (määrä, kuorma ja liikuntakäyttäytyminen), on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi haluttiin selvittää nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tilaa ja sitä, miten nuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa. Tutkimuksessa haluttiin verrata saatuja tutkimustuloksia aikaisempaan tutkimustietoon eli tutkimuksen teoriaosion lähdeaineistoon. Tämän tutkimuksen viitekehys (kuvio 4) perustuu edellä mainittuun lähdeaineistoon, josta myös tutkimuskysymykset ovat johdettu.



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys tiivistettynä.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Mikä on nuorten liikuntasuhde eli toisin sanoen omakohtaisen liikunnan tila?
- 2) Mikä on nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tila?
- 3) Miten nuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa?
- 4) Miten liikuntasuhteen yksi osa-alue, omakohtainen liikunta, on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin?



## **6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN**

Tutkimuksen teoriatausta valmistui kesällä 2018 ja alkusyksyn 2018 aikana tarkentuivat niin tutkimusongelmat kuin kohderyhmä. Tämän jälkeen tutkimusmenetelmänä käytetty kysely muotoutui sekä testattiin. Aineiston kerääminen taas suoritettiin joulukuussa 2018, jonka jälkeen oli mahdollista aloittaa aineiston varsinainen analysointi. Seuraavissa luvuissa esitellään tarkemmin tutkimuksen eri vaiheita.

### **6.1 Kohderyhmä**

Tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, jossa siis tutkitaan samalla painoarvolla koko tutkimuksen perusjoukkoa (Jyväskylän yliopisto 2018). Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin erään satakuntalaisen pienehkön kaupungin lukion 1.–4. vuoden opiskelijat. Opiskelijoita koulussa on yhteensä 258 ja tähän tutkimukseen heistä vastasi 48 % eli 124 opiskelijaa. Tähän kohderyhmään päädyttiin siksi, että kyseisessä iässä ja elämänvaiheessa nuoren elämään kuuluu usein itsenäistyminen sekä isojen elämänmuutosten lähestyminen. Tällaisia ovat muun muassa muutto toiselle paikkakunnalle tai opintojen aloittaminen. Nuoret alkavat myös otta- maan koko ajan enemmän vastuuta elämästään ja hyvinvoinnistaan, ja tieto ja taito oman ter- veyden sekä hyvinvoinnin parantamisesta ja ylläpitämisestä kasvaa. Liikuntaa voidaan pitää yhtenä tällaisena hyvinvointia parantavana ja ylläpitävänä tekijänä, ja parhaimmillaan nuoret saavat siitä sisältöä elämäänsä. (Suomela & Väli-Torala 2011, 31.) Myös tutkijan omakohtai- set kokemukset mielenterveyden haasteista lukioiässä olivat yksi syy juuri tämän ikäisten nuorten tutkimiselle.

### **6.2 Tutkimusmenetelmät**

Tutkimuksen aihetta tutkittiin pääasiassa kvantitatiivisesti eli määrällisesti, mutta avoimen kysymyksen osalta käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Tutkimuksen aineis- tonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely. Kysely on survey-tutkimuksen eräs keskeinen mene- telmä, jossa aineisto kerätään standardoidusti eli jokaiselta vastaajalta kysytään tiettyä asiaa tarkalleen samalla tavalla. Kyselytutkimuksen eduksi voidaan katsoa sen tehokkuus. Lisäksi

sen avulla on mahdollista kerätä suurikin aineisto ja kysymyksiä kyselyssä voi olla useita. Kyselytutkimukseen liittyy kuitenkin myös heikkouksia. Näitä ovat muun muassa annettujen vastausvaihtoehtojen ja lomakkeen onnistuminen, väärinymmärtäminen sekä kato. Lisäksi on aiheellista pohtia, ovatko vastaajat vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–195.)

Tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä. Wepropol on internetpohjainen tutkimus- ja tiedonkeruuohjelma. Sen avulla on mahdollista kerätä tietoa nopeasti, ja ohjelmiston internetkyselyitä onkin helppo toteuttaa esimerkiksi juuri koulumaailmassa. (Heikkilä 2014, 66.) Internetkyselyyn päädyttiin muutenkin sen helppokäyttöisyyden vuoksi; nuorille teknologian käyttö on tuttua ja jokapäiväistä. Valittu mittari, kysely, sisälsi yhteensä 21 kysymystä (liite 1). Se koostui sekä valinta- ja asteikkokysymyksistä että myös yhdestä laadullisesta kysymyksestä. Likertin asteikkokysymyksissä vastausvaihtoehtoina olivat: 1= vähän, 2= melko vähän, 3= ei vähän, eikä paljon, 4= melko paljon ja 5= paljon.

Kyselylomakkeen sivut oli jaoteltu tutkimuskysymyksiin liittyvien teemojen mukaan. Omalla sivullaan kartoitettiin vastaajan taustatiedot ja seuraavilla sivuilla liikuntasuhdetta eli omakohtaista liikuntaa, psyykkisen hyvinvoinnin tilaa sekä liikunnan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Erillisellä sivulla oli myös arvonta, johon halukkaiden oli mahdollisuus osallistua. Pohjana kyselylomakkeessa käytettiin Suomelan ja Väli-Toralan (2011) opinnäytetyössään käyttämää kyselyä (liite 2). Sitä sovellettiin ja muokattiin juuri tähän tutkimukseen sopivaksi. Muun muassa laadullisia kysymyksiä muutettiin valintamuotoon ja kyselyyn lisättiin myös muutama uusi kysymys.

Kyselylomake testattiin lokakuussa 2018 seitsemällä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan aikuisopiskelijalla. Näin voitiin ennen varsinaista tutkimusta tarkistaa mahdolliset virheet, kyselyn toimivuus sekä tehdä tarvittavat korjaukset kysymysten sekä vastausvaihtoehtojen muotoiluun. Lisäksi saatiin varmistettua se, että kyselyn kysymykset todella vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Myös Webropol-kyselyn mobiililaite-näkymää ja älypuhelimella vastaamisen sujuvuutta kyettiin parantamaan saadun palautteen avulla.

Kyselyn luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin kannalta. Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan perinteisesti tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Luotettavuutta arvioidessa onkin tärkeää tarkastella, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä ja siinä käytetyt mittarit vastaavat ilmiötä, jota tutkitaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Oma arvio sisäisestä validiteetista on, että valitulla mittarilla onnistuttiin hyvin mittaamaan tutkittavia ilmiöitä. Tätä olettamusta vahvisti myös se, että tässä tutkimuksessa käytetty kysely pohjautui jo olemassa olevaan mittariin, joten sitä oli jo aiemmin testattu ja sen luotettavuus tutkittu. Myös lopullisen mittarin toimivuus testattiin, ja sen sopivuus testattiin edelleen laskemalla reliabiliteetin arvo käyttämällä Cronbachin alfa -kerrointa. Ulkoinen validius taas tarkoittaa tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä (Metsämuuronen 2000, 51). Kuten jo aiemmin mainittiin, tämä tutkimus oli kokonaistutkimus, jolloin tulosten yleistettävyyttä voidaan pitää kohtuullisen hyvänä. Parempi vastausprosentti olisi kuitenkin vielä lisännyt tutkimuksen ulkoista validiutta.

Tutkimuksen reliabelius taas tarkoittaa mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, eli se tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tämän tutkimuksen mittarin luotettavuuden arviointiin käytettiin siis Cronbachin alfa -kerrointa, mikä kuvaa mittarin sisäistä johdonmukaisuutta sekä yhteneväisyyttä (Metsämuuronen 2000, 52). Tutkimuksen Cronbachin alfa -kertoimien arvot olivat kaikilla osioilla yli 0,9, jota voidaan pitää hyvänä mittauksen toistettavuuden kannalta. Arvojen perusteella käytettyä mittaria voitiinkin pitää sisäisesti johdonmukaisena.

### **6.3 Aineistonkeruu**

Tutkimuslupa saatiin 19.10.2018 sähköpostitse lukion rehtorilta. Ennen tutkimuksen aineiston keruuta huoltajat saivat tiedon suoritettavasta tutkimuksesta Wilma-palvelun kautta. Tiedoksiannossa selvitettiin, minkälaisesta tutkimuksesta on kysymys, ja miten tutkimus on tarkoitus toteuttaa (liite 3). Tutkimuksen eettisyyden takaamiseksi tiedotteessa kerrottiin myös tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja siitä, että osallistuminen tapahtuu nimettömästi. Lisäksi painotettiin, että tutkimukseen osallistuminen on vastaajille vapaaehtoista, eli jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus olla vastaamatta kyselyyn itse tai huoltajan näin halutessa. Koska

tiedoksiannon jälkeen yksikään huoltajista ei ilmoittanut, ettei halua huollettavansa osallistuvan tutkimukseen, tulkittiin tämä myönteiseksi luvaksi osallistumiselle.

Aineiston keruun ajankohdaksi sovittiin rehtorin kanssa joulukuun viikot 49 ja 50. Lisäksi sovittiin, että kyselyihin vastataan ohjatusti opiskelijoiden omien ryhmänohjaajien tunneilla. Kahteen vastaukseen päädyttiin siksi, että saataisiin mahdollisimman edustava otos. Ennen tätä myös ryhmänohjaajia tiedotettiin tutkimuksesta ja aineiston keruusta (liite 4). Tunneilla opiskelijat pääsivät vastaamaan kyselyyn omilla älypuhelimillaan Webropol-ohjelmistoon vievän suoran linkin kautta. Vastaaminen vei noin 10–15 minuuttia. Vastaukset tallentuivat ohjelmiston tietokantaan odottamaan aineiston käsittelyä tilasto-ohjelmistolla. Kiitokseksi vaivannäöstä sekä osallistumisesta tutkimukseen, vastaajien oli halutessaan mahdollista osallistua kahden Kunto & Terveys -lehden vuosikerran arvontaan.

#### **6.4 Aineiston analysointi**

Kun aineisto oli kerätty, data siirrettiin Webropol-ympäristöstä jakamalla se suoraan IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmistoon. Aineiston strukturoidut, suljetut valinta- sekä asteikkotyypiset kysymykset analysoitiin käyttämällä edellä mainittua SPSS-ohjelmistoa. Tämä kvantitatiivinen osuus analysoitiin käyttäen ristiintaulukointia ja yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA) sekä käyttämällä Pearsonin korrelaatiokerrointa. Käytetyillä menetelmillä haluttiin siis selvittää ja minkälainen liikuntasuhde nuorilla on, psyykkisen hyvinvoinnin tilaa ja miten nuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa. Lisäksi toivottiin löytyvän vastaus sille, miten liikuntasuhteen yksi osa-alue, omakohtainen liikunta, on yhteydessä vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin. Tällaista tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa käytetäänkin usein juuri selittävässä lähestymistavassa (Hirsjärvi ym. 2009, 224). Tutkimuksen kvantitatiivisessa osuudessa käytetyt analyysimenetelmät olivat siis parametrisiä testejä, koska aineisto koostui opiskelijoista, joiden asenteiden ja arvojen oletettiin olevan normaalisti jakautuneita, vaikka kaikkien muuttujien osalta normalisuusehto ei täyttynytkään (Shapiro-Wilk -testi). Aineiston koko oli yli 100 vastausta, mikä tuki myös parametristen testien käyttöä.

Tulosten jakaumat esitettiin frekvenssitaulukkoina tai kuvioina. Lisäksi ilmoitettiin tilastollinen merkitsevyys p-arvona. Muuttujien välisen riippuvuuden tai eron sanotaan olevan:

\* ( $p < 0,05$ ) melkein merkitsevä, \*\* ( $p < 0,01$  merkitsevä) ja \*\*\* ( $p < 0,001$ ) erittäin merkitsevä. (Heikkilä 2014, 185.)

Käytetyistä kvantitatiivisista menetelmistä ristiintaulukoinnilla saatiin selvitettyä kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä eli se, millä tavalla ne vaikuttavat toisiinsa. Ristiintaulukoinnin yhteydessä selvitettiin  $\chi^2$ -riippumattomuustestin (khiin neliö -testin) avulla myös muuttujien välinen riippuvuus. Varianssianalyysillä taas testattiin keskiarvojen välisiä eroja. Tässä tutkimuksessa käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA) eli tilastoyksiköt jaettiin ryhmiin yhden muuttujan perusteella ja verrattiin näiden ryhmien keskiarvoja. Samalla testattiin, oliko muuttujan keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja toisistaan riippumattomien ryhmien välillä. (Heikkilä 2014, 210.) Varianssianalyysi ei kuitenkaan kerro, mitkä ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, joten tutkimuksessa käytettiin tukena niin sanottua post hoc -lisätestiä. Koska varianssi määrittää käytettävän lisätestin, valittiin Tamhanen T2- testi p-arvon ollessa  $< 0,05$ , kun taas Bonferroni-kerrointa käytettiin silloin, kun p-arvo oli  $> 0,05$ . (Metsämuuronen 2001, 105, 108.) Lisäksi Pearsonin korrelaatiokerrointa käytettiin tutkittaessa kahden muuttujan välistä yhteyttä (Heikkilä 2014, 192). Sen avulla selvitettiin, miten omakohtainen liikunta on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

Aineiston laadullinen osio eli avoin kysymys analysoitiin luokittelemalla vastaukset. Tutkimusaineistosta voidaan luokittelun avulla muodostaa esimerkiksi erilaisia ryhmittelyjä, jotka kuvaavat tai toisaalta selvittävät aineiston koostumusta. Luokittelussa saman ominaisuuden tai samaa muistuttavan ominaisuuden mukaan kohdejoukko voidaan jakaa erilaisiksi luokiksi. (Jyväskylän yliopisto 2019.) Vastauksista muodostettiin viisi luokkaa: myönteinen merkitys, kielteinen merkitys, ei merkitystä, myönteinen sekä kielteinen merkitys sekä ei osaa sanoa. Tulokset raportoitiin kuviona, josta on havaittavissa eri luokat ja vastausprosentit, sekä suorilla lainauksilla. Näillä haluttiin syventää ja täydentää tilastollisin menetelmin saatuja tutkimustuloksia.

## 7 TULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tutkimuksen keskeinen anti eli tutkimustulokset tutkimusongelmittain.

### 7.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastanneiden lukiolaisten taustatiedoista kertoo vastaajien sukupuoli sekä vuosikurssi. Yhteensä vastaajia (=n) oli 124, joista yli puolet oli naisia (taulukko 1). Muun sukupuolisia vastaajia ei ollut yhtään.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien sukupuoli vuosikursseittain lukumäärinä sekä prosentteina (n=124).

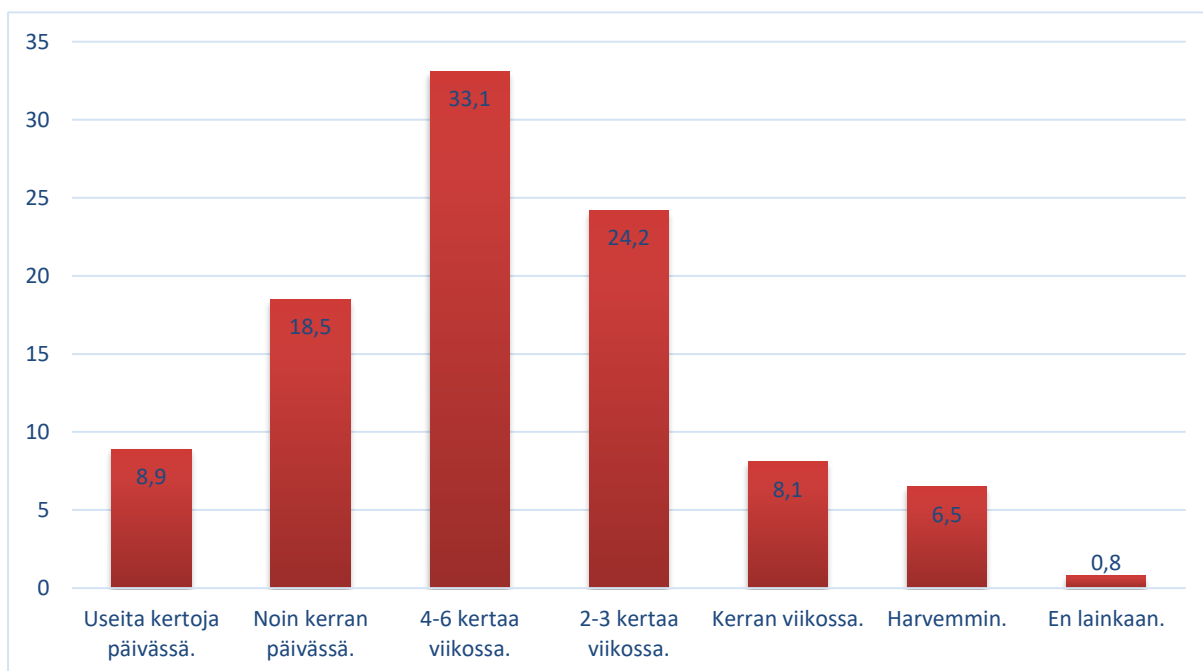
| Vuosikurssi    |   | Sukupuoli |      | Yhteensä<br>kaikista<br>vastanneista |
|----------------|---|-----------|------|--------------------------------------|
|                |   | Nainen    | Mies |                                      |
| 1. vuosikurssi | n | 37        | 26   | 63                                   |
|                | % | 59        | 41   | 51                                   |
| 2. vuosikurssi | n | 28        | 16   | 44                                   |
|                | % | 64        | 36   | 35                                   |
| 3. vuosikurssi | n | 10        | 6    | 16                                   |
|                | % | 62        | 38   | 13                                   |
| 4. vuosikurssi | n | 1         | 0    | 1                                    |
|                | % | 100       | 0    | 1                                    |
| Yhteensä       | n | 76        | 48   | 124                                  |
|                | % | 61        | 39   | 100                                  |

## 7.2 Lukiolaisten liikuntasuhde eli omakohtainen liikunta

Liikuntasuhdetta eli omakohtaista liikuntaa selvitetessä, kartoitettiin vastaajien liikunta-aktiivisuutta, eli liikunnan määrää, liikuntakäyttytymistä sekä kuormittavuutta. Omakohtaista liikuntaa koskevien vastausten tulokset ovat seuraavissa alaluvuissa esitetty osaksi sekä kysymyskohtaisesti että kootusti.

### 7.2.1 Vapaa-ajan liikuntakertojen määrä

Omakohtaiseen liikuntaan sisältyvää liikunta-aktiivisuutta tutkittiin selvittämällä, kuinka usein lukiolaiset harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan. Vapaa-ajan liikunnaksi luettiin kaikenlainen liikunta, arki- ja omaehtoisesta liikunnasta, organisoi- tuun liikuntaan ja kilpaurheiluun. Suurin osa vastaajista, yli neljä viidesosaa, kertoi liikkuvan- sa useammin kuin kerran viikossa, kun taas alle 1 % vastaajista ei harrastanut lainkaan vähin- tään puoli tuntia kestävästä vapaa-ajan liikuntaa viikon aikana (kuvio 5).

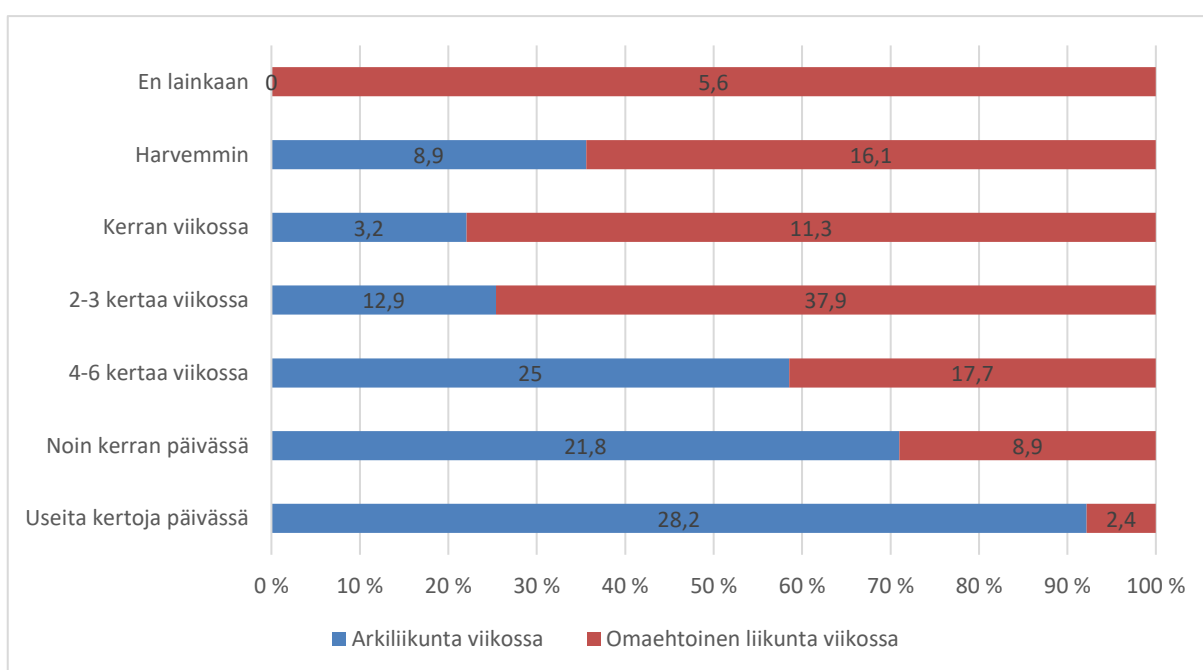


KUVIO 5. Vastaajien viikoittainen, vähintään puoli tuntia kestävä, vapaa-ajan liikunta (%).

## 7.2.2 Arkiliikunta ja omaehtoinen liikunta

Omaehtoiseen liikuntaan sisältyvää liikuntakäyttäytymistä tutkittiin selvittämällä, kuinka monta kertaa lukiolaiset harrastavat vapaa-ajallaan arkiliikuntaa. Arkiliikunnalla tarkoitettiin esimerkiksi kotitöitä, kaupassa käyntiä tai liikkumista paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. Suurin osa vastaajista, eli noin kolmannes, kertoi harrastavansa arkiliikuntaa useita kertoja viikossa, kun taas pienin osuus (3,2 %) harrasti arkiliikuntaa kerran viikossa (kuvio 6).

Omaehtoiseen liikuntaan sisältyvää liikuntakäyttäytymistä kartoitettiin edelleen kysymällä, kuinka monta kertaa viikossa he harrastavat vapaa-ajallaan omaehtoista liikuntaa. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitettiin urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella tapahtuvaa, ei-organisoitua, liikuntaa. Suurin osa, hiukan yli kolmasosa vastaajista, vastasi harrastavansa omaehtoista liikuntaa 2–3 kertaa viikossa, kun taas pienin osuus, alle 3 %, vastasi, että liikkuu omaehtoisesti useita kertoja päivässä aikana (kuvio 6).



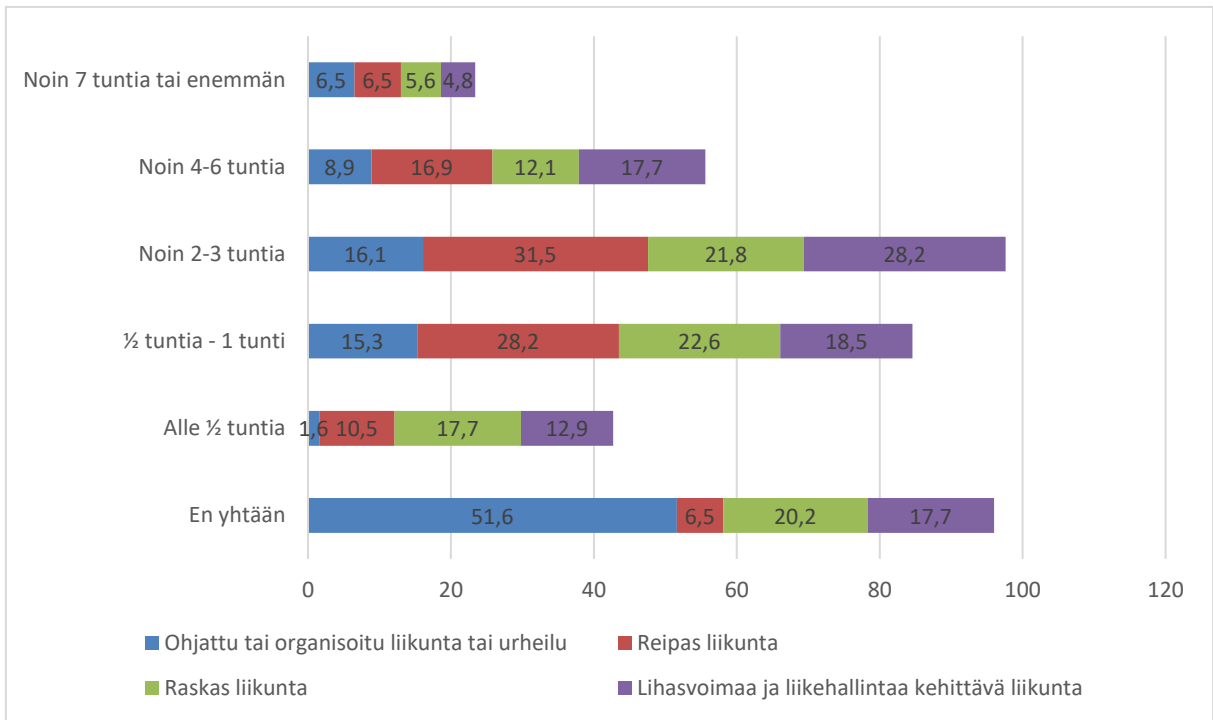
KUVIO 6. Vastaajien viikoittaisen vapaa-ajan arkiliikunnan sekä omaehtoisen liikunnan jakautuminen (%).



### **7.2.3 Ohjattu ja organisoitu liikunta sekä urheilu, reipas ja raskas liikunta sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta**

Omakohlaiseen liikuntaan lukeutuvaa liikuntakäyttäytymistä tutkittiin vielä selvittämällä, kuinka monta tuntia viikossa lukiolaiset harrastavat vapaa-ajallaan ohjattua tai organisoitua liikuntaa tai urheilua. Organisoidulla liikunnalla tarkoitettiin esimerkiksi urheiluseurojen, yhdistysten tai muiden vastaavien tahojen järjestämää liikuntaa. Yli puolet vastaajista ei harrasta vapaa-ajallaan ohjattua tai organisoitua liikuntaa tai urheilua. Toisaalta, yhteensä lähes puolet vastaajista kertoi harrastavansa ohjattua tai organisoitua liikuntaa tai urheilua puolesta tunnista noin 7 tuntiin tai enemmän (kuvio 7).

Omakohlaiseen liikuntaan sisältyy myös liikunnan kuormittavuus, jota tutkittiin selvittämällä, kuinka monta tuntia viikossa lukiolaiset tavallisesti harrastavat kuormittavuudeltaan reipasta, raskasta sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa. Kuormittavuudeltaan reippaalla liikunnalla tarkoitettiin esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä, sauvakävelyä tai muuta vastaavaa liikuntaa. Reilu kolmannes vastasi harrastavansa kuormittavuudeltaan reipasta liikuntaa 2–3 tuntia viikossa, kun taas 6,5 % vastasi, ettei harrasta viikossa kuormittavuudeltaan reipasta liikuntaa lainkaan. Kuormittavuudeltaan raskaalla liikunnalla tarkoitettiin esimerkiksi juoksua, maastohiihtoa, nopeaa pyöräilyä, kuntouintia, nopeita maila- ja juoksupallopelejä tai vauhdikkaita ryhmäliikuntatunteja. Reilu viidesosa vastaajista kertoi harrastavansa kuormittavuudeltaan raskasta liikuntaa puolesta tunnista tuntiin viikossa, kun taas lähes saman verran vastasi, ettei harrasta lainkaan viikon aikana raskasta liikuntaa. Lihasvoimaa ja liikehallintaa vaativalla liikunnalla tarkoitettiin muun muassa kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä, pallopelejä, tanssia, joogaa tai venyttelyä. Suurin osa, noin kolmannes, vastaajista, kertoi harrastavansa lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa 2–3 tuntia viikossa. Hiukan alle viidennes taas vastasi, ettei harrasta viikoittain lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa lainkaan (kuvio 7).



KUVIO 7. Vastaajien viikoittainen ohjattu tai organisoitu liikunta tai urheilu, reipas, raskas sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta (%).

#### **7.2.4 Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys omakohtaiseen liikuntaan**

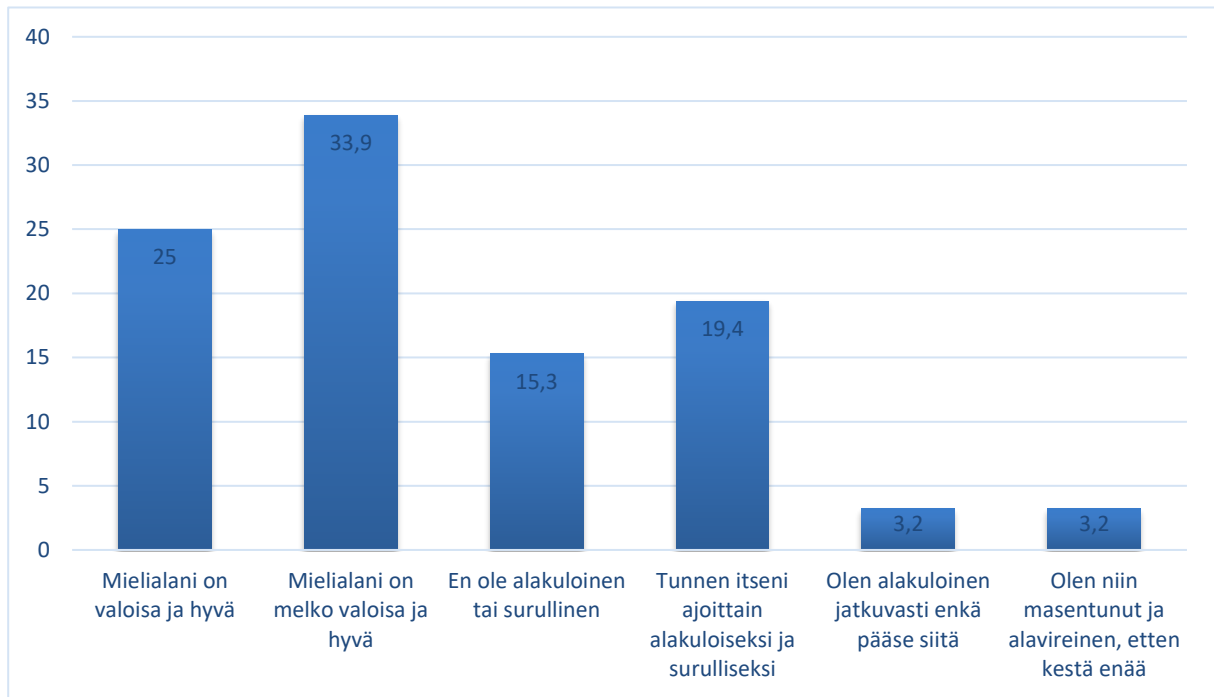
Ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö -testillä selvitettiin sekä sukupuolen yhteyttä omakohtaista liikuntaa kartoittaviin osa-alueisiin että muuttujien välistä riippuvuutta. Khiin neliö -testin p-arvot vaihtelivat välillä 0,175–0,883. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) taas selvitettiin vuosikurssin ja liikuntasuhteen välistä yhteyttä. Tässä p-arvot vaihtelivat välillä 0,259–0,932. Varianssianalyysissä 4. vuosikurssin vastaukset oli jätettävä huomiotta, sillä vastauksia tässä ryhmässä oli vain yksi, eli keskiarvoa ryhmän tuloksille ei voitu laskea, mikä varianssianalyysiin vaaditaan. Saatujen p-arvojen perusteella voidaan todeta, ettei tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta näiden muuttujien välillä havaittu (liite 5).

### **7.3 Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tila**

Psyykkisen hyvinvoinnin tilaa selvitettiin tutkimalla, minkälainen on vastaajien mieliala, tyytyväisyys omaan itseen ja elämään sekä ulkoiseen olemukseen ja ulkonäköön, väsymystä, uupumusta, ahdistuneisuutta sekä jännittyneisyyttä.

#### **7.3.1 Mieliala**

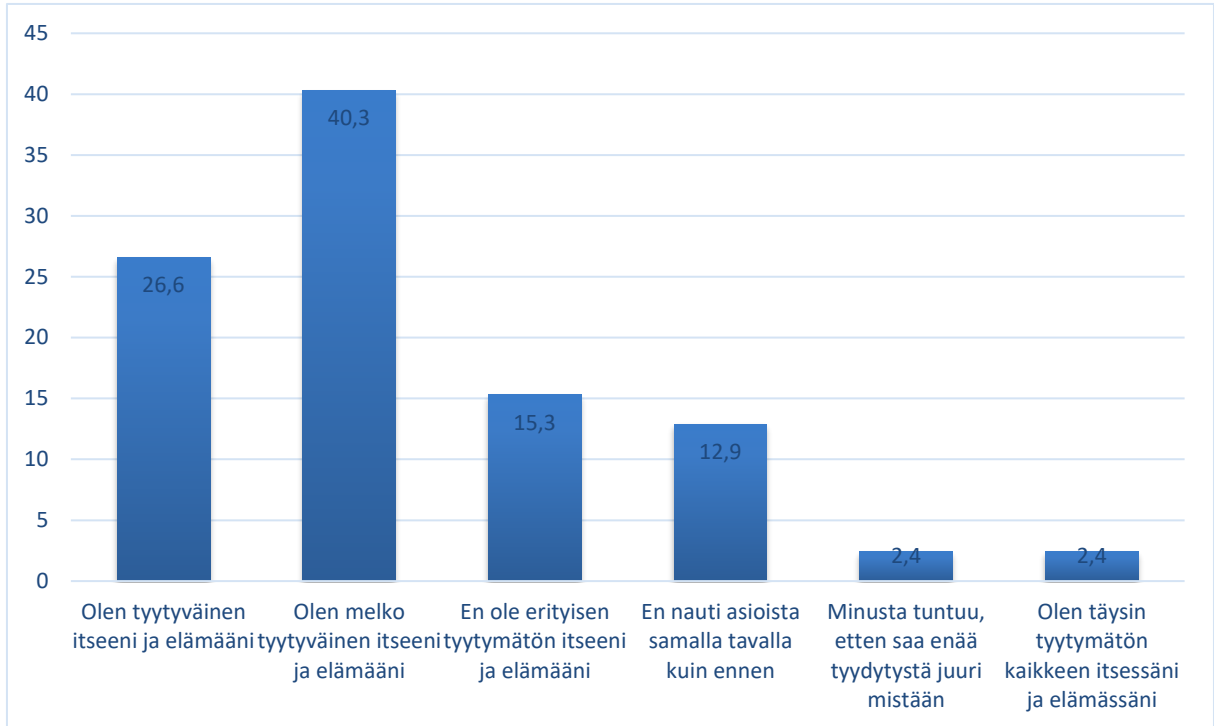
Lukiolaisten psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tutkittiin ensin selvittämällä heidän mielialansa. Mielialalla tarkoitettiin vallitsevaa, suhteellisen pysyvää tunnetilaa. Vastaajilta siis kysyttiin, minkälainen heidän mielialansa on tällä hetkellä. Suurin osa vastaajista, eli yli kolmannes, vastasi, että heidän mielialansa on melko valoisa ja hyvä, kun taas reilu 3 % vastasi olevansa niin masentunut ja alavireinen, ettei kestä enää (kuviot 8).



KUVIO 8. Vastaajien mielialaa koskevien vastausten jakautuminen (%).

### 7.3.2 Tyytyväisyys tai tyytymättömyys omaan itseen ja elämään

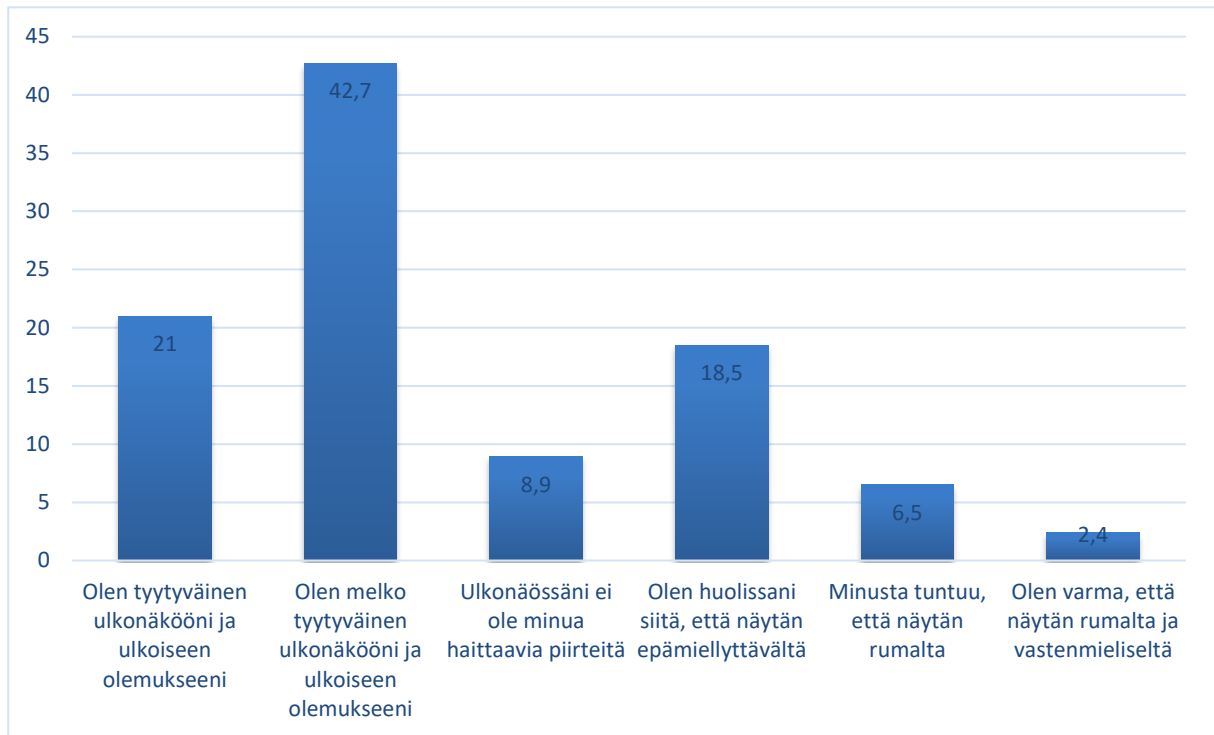
Psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tutkittiin toiseksi selvittämällä, miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi vastaajat tuntevat itsensä ja elämänsä. Suurin osa nuorista, noin 40 %, vastasi olevansa melko tyytyväinen itseensä ja elämäänsä ja vain reilu 2 % vastaajista kertoi olevansa täysin tyytymätön kaikkeen itsessään ja elämässään (kuvio 9).



KUVIO 9. Vastaajien tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä itseen ja elämään koskevien vastausten jakautuminen (%).

### 7.3.3 Ulkoinen olemus ja ulkonäkö

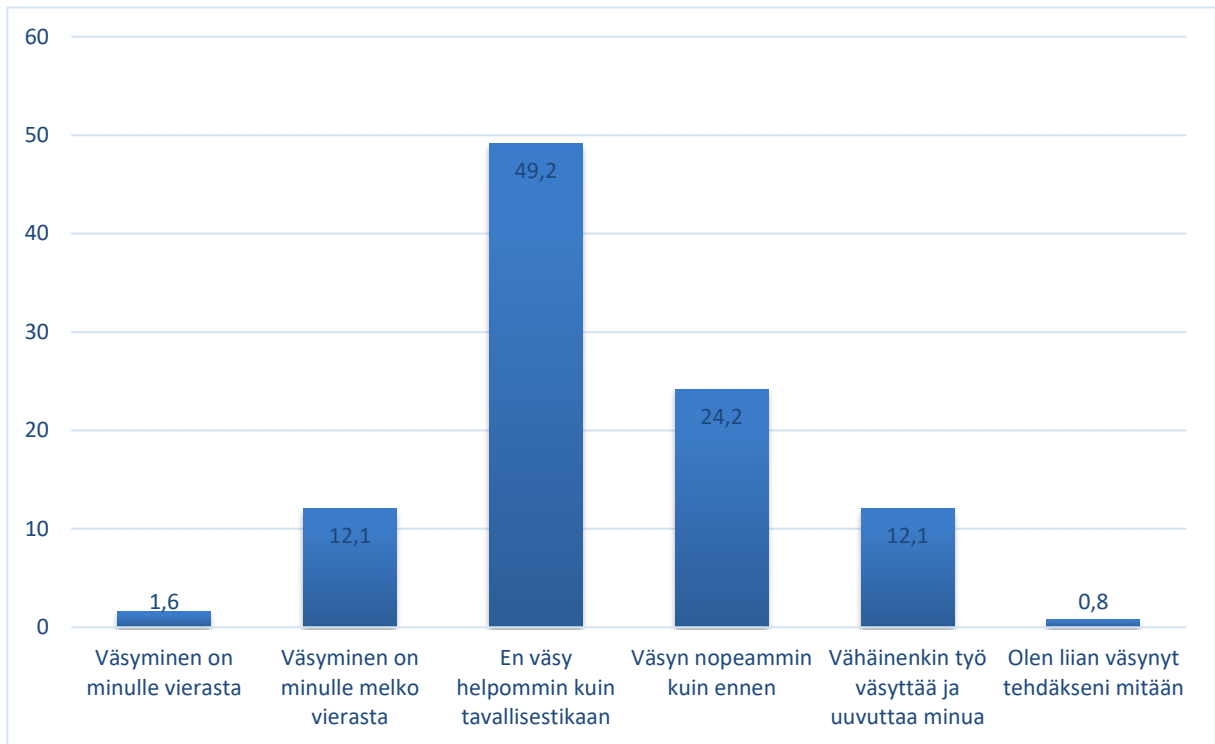
Psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tutkittiin kolmanneksi selvittämällä, minkälaisena vastaajat pitävät ulkoista olemustaan ja ulkonäköään. Suurin osa, eli hieman alle puolet, vastasi olevansa melko tyytyväinen ulkonäköönsä ja ulkoiseen olemukseensa, toisaalta reilu 2 % kertoi olevansa varmoja, että näyttävät rumalta ja vastenmieliseltä (kuvio 10).



KUVIO 10. Vastaajien ulkoista olemusta ja ulkonäköä koskevien vastausten jakautuminen (%).

### 7.3.4 Väsymys ja uupumus

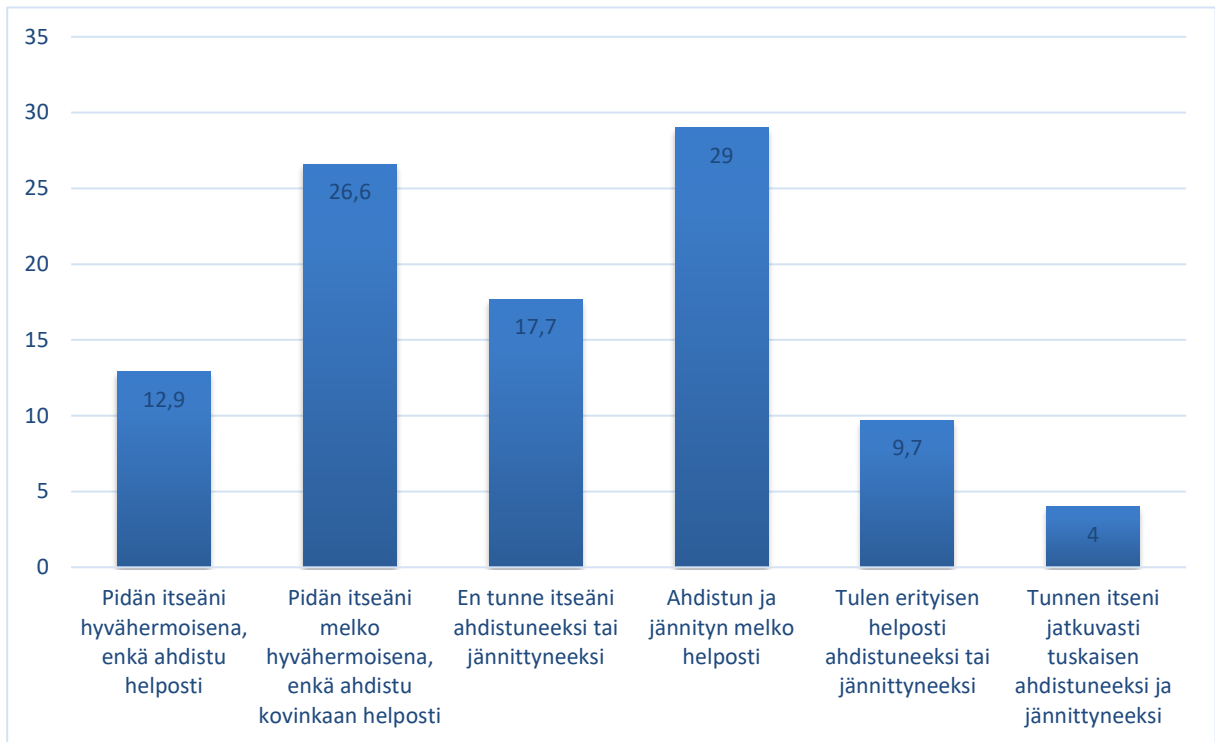
Psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tutkittiin neljänneksi selvittämällä, tuntevatko lukiolaiset väsymystä ja uupumusta. Väsymyksellä ja uupumuksella tarkoitettiin esimerkiksi stressistä, liiallisesta lihasrasituksesta, liiallisesta tai liian vähäisestä työstä, alentuneesta mielialasta, unen puutteesta tai muusta unihäiriöstä, sairaudesta tai lääkkeiden käytöstä johtuvaa alentunutta vireystasoa. Vastaajista suurin osa, eli lähes puolet, vastasi, ettei väsy helpommin kuin tavallistikaan, toisaalta yhteensä lähes 40 % vastaajista kertoi väsyvänsä joko nopeammin kuin ennen tai vähäisenkin työn väsyttävän ja uuvuttavan tai olevansa liian väsyneitä tehdäksään mitään (kuvio 11).



KUVIO 11. Vastaajien väsymystä ja uupumusta koskevien vastausten jakautuminen (%).

### 7.3.5 Ahdistus ja jännittyneisyys

Viimeisenä psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tutkittiin selvittämällä, ovatko vastaajat ahdistuneita tai jännittyneitä. Ahdistuneisuudella ja jännittyneisyydellä tarkoitettiin esimerkiksi pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy huoli vaikkapa nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. Suurin osa, eli lähes kolmannes, vastasi ahdistuvansa ja jännittyvänsä melko helposti, toisaalta lähes yhtä moni vastasi pitävänsä itseään melko hyvähermoisena (kuvio 12).



KUVIO 12. Vastaajien väsymystä ja uupumusta koskevien vastausten jakautuminen (%).

### 7.3.6 Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys psyykkisen hyvinvoinnin tilaa mittaaviin osa-alueisiin

Sukupuolen yhteydestä psyykkistä hyvinvointia mittaaviin muuttujiin voidaan todeta, että p-arvon perusteella sukupuolella ja ahdistuneisuudella sekä jännittyneisyydellä näyttäisi olevan tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta, eli pojat näyttäisivät kokevan tyttöjä vähemmän ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Muiden muuttujien kohdalla tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta ei havaittu (taulukko 2). Vuosikurssin yhteys psyykkistä hyvinvointia mittaaviin muuttujiin ei p-arvojen (p-arvot vaihtelivat välillä 0,592–0,971) perusteella ollut tilastollisesti merkitsevää eli riippuvuutta kyseisten muuttujien välillä ei havaittu (liite 6).



TAULUKKO 2. Sukupuolen yhteys psyykkisen hyvinvoinnin tilaa kartoittaviin osa-alueisiin.

|  | Sukupuoli           |
|--|---------------------|
| Psyykkinen hyvinvointi                           | p-arvo <sup>a</sup> |
| Mieliala   | 0,127               |
| Tyytyväisyys tai tyytymättömyys itsen ja elämään | 0,468               |
| Ulkoinen olemus ja ulkonäkö                      | 0,287               |
| Väsymys ja uupumus                               | 0,115               |
| Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys                | 0,010*              |

<sup>a</sup> Sukupuolen ja mainittujen muuttujien välistä riippuvuutta testattu  $\chi^2$ -testillä

\*  $p < 0.05$  eli tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä

#### 7.4 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettu yhteys

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettua yhteyttä selvitettiin kartoittamalla, kuinka paljon nuoret kokivat liikunnan vähentävän tai lisäävän tiettyjä ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia. Lisäksi selvitettiin, minkälaisia tunteita vastaajilla tavallisesti esiintyy ennen liikunnan harrastamista, liikunnan harrastamisen aikana sekä liikunnan harrastamisen jälkeen. Avoimen kysymyksen avulla haluttiin lisäksi tarkentaa, minkälainen merkitys liikunnalla on vastaajien vointiin, jaksamiseen ja suhtautumiseen omaan itsen.

##### 7.4.1 Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta vähentää

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettua yhteyttä kartoitettiin ensin selvittämällä, mitä ominaisuuksia, oireita ja tuntemuksia liikunta vähentää. Vastaajat kokivat liikunnan vähentävän keskimäärin eniten levottomuutta ( $ka=3,66$ ), kun taas liikunnan vaikutus haluttomuuteen arkisiin asioihin ( $ka=3,12$ ) oli vähäisintä (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Vastausten jakautuminen prosentteina ominaisuuksien, oireiden ja tuntemuksien suhteen, joita liikunta vähentää sekä muuttujien keskiarvot.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta vähentää | %     |             |                       |              |        | Keskiarvo |
|--|-------|-------------|-----------------------|--------------|--------|-----------|
|  | Vähän | Melko vähän | Ei vähän, eikä paljon | Melko paljon | Paljon |           |
| Stressi  | 7,26  | 12,90       | 25,81                 | 33,87        | 20,16  | 3,47      |
| Alakuloisuus   | 11,29 | 7,26        | 21,77                 | 42,74        | 16,94  | 3,47      |
| Väsymys  | 8,07  | 10,48       | 26,61                 | 41,94        | 12,90  | 3,41      |
| Voimattomuus   | 6,45  | 4,84        | 35,48                 | 45,97        | 7,26   | 3,43      |
| Ärtymys  | 8,06  | 6,45        | 26,61                 | 39,52        | 19,36  | 3,56      |
| Haluttomuus arkisiin asioihin                                | 8,87  | 15,32       | 39,52                 | 27,42        | 8,87   | 3,12      |
| Jännittyneisyys  | 8,06  | 10,48       | 37,10                 | 39,52        | 4,84   | 3,23      |
| Ahdistuneisuus   | 10,48 | 8,87        | 37,10                 | 31,45        | 12,10  | 3,26      |
| Surullisuus  | 9,68  | 12,09       | 27,42                 | 34,68        | 16,13  | 3,35      |
| Levottomuus  | 6,45  | 4,84        | 20,97                 | 51,61        | 16,13  | 3,66      |
| Unettomuus   | 8,87  | 12,90       | 27,42                 | 36,29        | 14,52  | 3,35      |

#### 7.4.2 Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta vähentää

Khiin neliö -testin p-arvojen (p-arvot vaihtelivat välillä 0,256–0,898) perusteella voidaan todeta, ettei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten sekä ominaisuuksien, oireiden ja tuntemusten välillä, joita liikunta vähentää, havaittu (liite 7). Vuosikurssien välisiä eroja selvittäessä taas löytyi tilastollisesti merkitsevää poikkeavuutta kahden ominaisuuden, oireen tai tuntemuksen kohdalla. Nämä olivat voimattomuus ja haluttomuus arkisiin asioihin (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta vähentää.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta vähentää | 1. vuosikurssi | 2. vuosikurssi | 3. vuosikurssi | ANOVA <sup>a</sup> |
|--|----------------|----------------|----------------|--------------------|
| Stressi  | 3,41           | 3,43           | 3,68           | 0,693              |
| Alakuloisuus   | 3,25           | 3,63           | 3,75           | 0,149              |
| Väsymys  | 3,26           | 3,5            | 3,62           | 0,382              |
| Voimattomuus   | 3,20           | 3,63           | 3,68           | 0,031*             |
| Ärtymys  | 3,41           | 3,61           | 3,87           | 0,297              |
| Haluttomuus arkisiin asioihin                                | 2,87           | 3,31           | 3,5            | 0,030*             |
| Jännittyneisyys  | 3,07           | 3,38           | 3,31           | 0,266              |
| Ahdistuneisuus   | 3,23           | 3,22           | 3,31           | 0,965              |
| Surullisuus  | 3,31           | 3,36           | 3,37           | 0,973              |
| Levottomuus  | 3,60           | 3,81           | 3,37           | 0,287              |
| Unettomuus   | 3,20           | 3,65           | 3              | 0,059              |

<sup>a</sup> Vuosikurssien väliset erot testattu ANOVA-testillä

\*  $p < 0.05$  eli tilastollisesti merkitsevä ero vuosikurssien välillä

Voimattomuuden kohdalla tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta havaittiin 1. ja 2. vuosikurssien välillä. 1. ja 2. vuosikurssien ero oli -0,43, eli tämä tarkoittaa sitä, että 2. vuosikurssin opiskelijat kokevat liikunnan vähentävän voimattomuutta enemmän kuin 1. vuosikurssi ( $p=0,042$ , 1. vuosikurssin  $k_a=3,2$  ja 2. vuosikurssin  $k_a=3,6$ ). Yhtä suuri ero löytyi myös 1. ja 3. vuosikurssin väliltä ( $p=0,720$ ), mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevä, johtuen 3. vuosikurssilaisten pienestä määrästä ( $n=16$ ). Lisäksi saatiin selville, ettei vuosikurssi vaikuttanut haluttomuus arkisiin asioihin -väittämään, mutta suurin ero löytyi 1. ja 3. vuosikurssin välillä, joskaan ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,055$ , 1. vuosikurssin  $k_a=2,87$  ja 3. vuosikurssin  $k_a=3,5$ ).

### 7.4.3 Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta lisää

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettua yhteyttä kartoitettiin lisäksi selvittämällä ominaisuuksia, oireita ja tuntemuksia, joita liikunta lisää. Vastaajat kokivat liikunnan lisäävän keskimäärin eniten energisyyttä ( $k_a=3,68$ ), kun taas liikunnan vaikutus ärtyneisyyteen ( $k_a=1,94$ ) oli vähäisintä (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Vastausten jakautuminen prosentteina ominaisuuksien, oireiden ja tuntemuksien suhteen, joita liikunta lisää sekä muuttujien keskiarvot.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta lisää | %     |             |                       |              |        | Keskiarvo |
|---|-------|-------------|-----------------------|--------------|--------|-----------|
|   | Vähän | Melko vähän | Ei vähän, eikä paljon | Melko paljon | Paljon |           |
| Itseluottamus   | 7,26  | 9,68        | 24,19                 | 41,13        | 17,74  | 3,52      |
| Energisyys  | 6,45  | 8,07        | 24,19                 | 33,87        | 27,42  | 3,68      |
| Tyytyväisyys itseen ja kehoon                             | 7,26  | 8,87        | 25                    | 34,68        | 24,19  | 3,6       |
| Minäkuvan myönteisyys                                     | 8,06  | 8,06        | 29,84                 | 37,10        | 16,94  | 3,47      |
| Elinvoimaisuus  | 5,65  | 8,87        | 26,61                 | 40,32        | 18,55  | 3,57      |
| Virkeys   | 5,64  | 9,68        | 26,61                 | 43,55        | 14,52  | 3,52      |
| Ilo   | 7,26  | 8,87        | 24,19                 | 37,90        | 21,78  | 3,58      |
| Yleinen mielihyvä   | 8,87  | 7,26        | 20,97                 | 44,35        | 18,55  | 3,56      |
| Rentoutuneisuus   | 8,07  | 8,87        | 31,45                 | 41,13        | 10,48  | 3,37      |
| Väsymys   | 19,36 | 31,45       | 33,87                 | 11,29        | 4,03   | 2,49      |
| Ärtynisyys  | 43,55 | 29,03       | 18,55                 | 7,26         | 1,61   | 1,94      |
| Kipu  | 29,84 | 23,39       | 25,81                 | 17,74        | 3,22   | 2,41      |

#### 7.4.4 Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta lisää

Khiin neliö -testin p-arvojen (p-arvot vaihtelivat välillä 0,103–0,995) perusteella voidaan todeta, ettei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten sekä ominaisuuksien, oireiden ja tuntemusten välillä, joita liikunta lisää, havaittu (liite 8). Vuosikurssien välisiä eroja selvitettyä taas löytyi tilastollisesti merkitsevää poikkeavuutta viiden ominaisuuden, oireen tai tuntemuksen kohdalla. Nämä olivat energisyys, tyytyväisyys itseen ja kehoon, minäkuvan myönteisyys, elinvoimaisuus ja virkeys (taulukko 6). Muiden muuttujien kohdalla tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta ei havaittu.

TAULUKKO 6. Vuosikurssin yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta lisää.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta lisää | 1. vuosi-<br>kurssi | 2. vuosi-<br>kurssi | 3. vuosi-<br>kurssi | ANOV<br>A <sup>a</sup> |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| Itseluottamus   | 3,46                | 3,63                | 3,43                | 0,693                  |
| Energisyys  | 3,38                | 4                   | 3,87                | 0,016*                 |
| Tyytyväisyys itseen ja kehoon                             | 3,33                | 3,95                | 3,62                | 0,024*                 |
| Minäkuvan myönteisyys                                     | 3,17                | 3,81                | 3,56                | 0,011*                 |
| Elinvoimaisuus  | 3,31                | 3,88                | 3,62                | 0,023*                 |
| Virkeys   | 3,28                | 3,79                | 3,56                | 0,041*                 |
| Ilo   | 3,39                | 3,77                | 3,68                | 0,222                  |
| Yleistä mielihyvä   | 3,36                | 3,84                | 3,5                 | 0,102                  |
| Rentoutuneisuus   | 3,22                | 3,54                | 3,43                | 0,288                  |
| Väsymys   | 2,50                | 2,5                 | 2,5                 | 0,999                  |
| Ärtyneisyys   | 2,03                | 1,88                | 1,81                | 0,658                  |
| Kipu  | 2,52                | 2,45                | 1,87                | 0,143                  |

<sup>a</sup> Vuosikurssien väliset erot testattu ANOVA-testillä

\*  $p < 0.05$  eli tilastollisesti merkitsevä ero vuosikurssien välillä

Tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta havaittiin 1. ja 2. vuosikurssien välillä niin energisyyden, tyytyväisyyden itseen ja kehoon, minäkuvan myönteisyyden, elinvoimaisuuden kuin virkeyden osalta. Energisyyden osalta 1. ja 2. vuosikurssien ero oli -0,62 ja p-arvo 0,017, tyytyväisyys itseen ja kehoon -väittämän suhteen ero oli -0,62 ja p-arvo 0,019, minäkuvan myönteisyyden osalta ero oli -0,64 ja p-arvo 0,009, elinvoimaisuuden osalta ero oli -0,57 ja p-arvo 0,012 sekä virkeyden suhteen -0,51 ja p-arvon ollessa 0,025. Näiden tulosten valossa voidaan todeta, että 2. vuosikurssin opiskelijat kokevat liikunnan lisäävän energisyyttä, tyytyväisyyttä itseen ja kehoon, minäkuvan myönteisyyttä, elinvoimaisuutta sekä virkeyttä enemmän kuin 1. vuosikurssin opiskelijat.

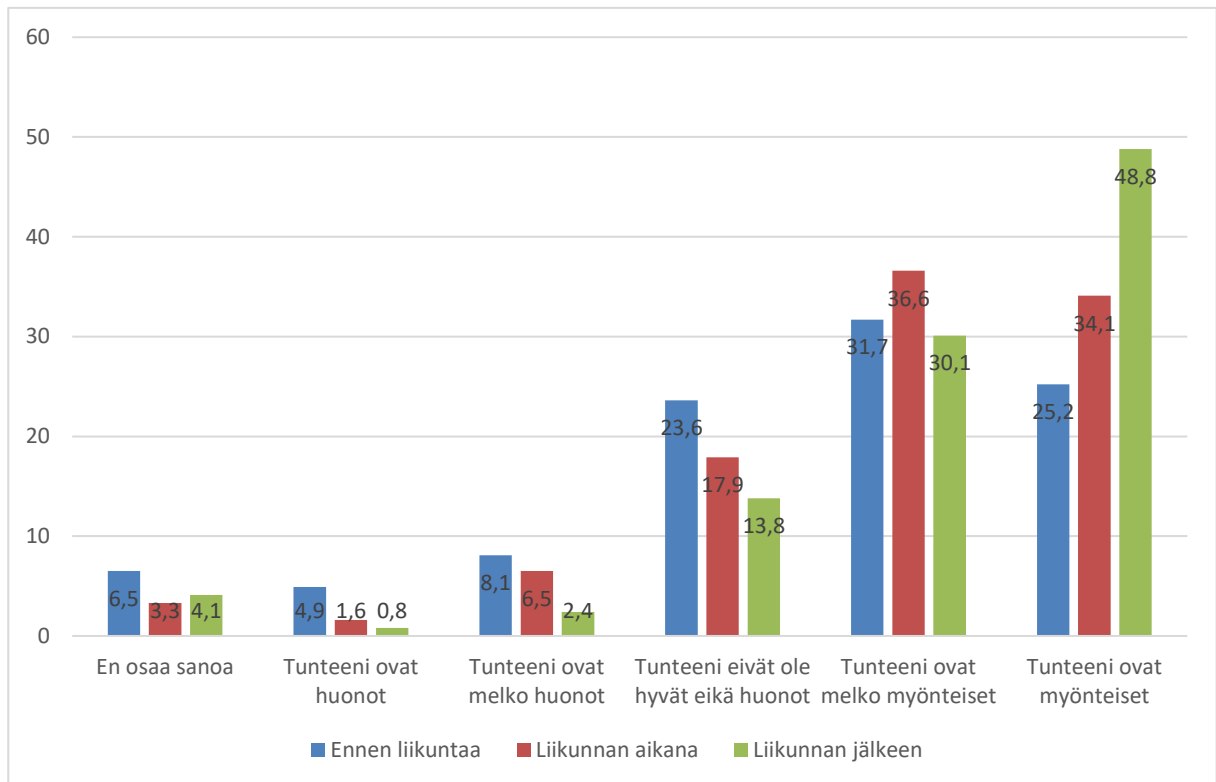
#### 7.4.5 Liikunnan herättämät tunteet

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettua yhteyttä kartoitettiin edelleen selvittämällä, minkälaisia tunteita heillä tavallisesti esiintyy ennen liikunnan harrastamista, liikunnan harrastamisen aikana sekä liikunnan harrastamisen jälkeen.

Valtaosa vastaajista, yli puolet, vastasi tunteiden olevan tavallisesti ennen liikunnan harrastamista melko myönteiset tai myönteiset. Hiukan yli kymmenesosa taas vastasi, että tunteet ovat melko huonot tai huonot ennen liikunnan harrastamista (kuvio 13). Vastausten jakautumista sukupuolittain voidaan tarkastella liitteestä 9.

Vastaajista kaksi kolmannelta vastasi, että heillä esiintyy liikunnan harrastamisen aikana tavallisesti joko myönteisiä tai melko myönteisiä tunteita, kun taas alle kymmenesosa kertoi tunteidensa olevan liikunnan aikana huonot tai melko huonot (kuvio 13). Vastausten jakaantumista sukupuolittain voidaan tarkastella liitteestä 10.

Vastaajista noin neljä viidestä kertoi, että liikunnan jälkeen tavallisesti esiintyvät tunteet ovat joko myönteiset tai melko myönteiset. Vain muutama prosentti vastaajista kertoi liikunnan harrastamisen jälkeen tunteidensa olevan huonot tai melko huonot (kuvio 13). Vastausten jakaantumista sukupuolittain voidaan tarkastella liitteestä 11.



KUVIO 13. Nuorten tavallisesti kokemat tunteet ennen liikunnan harrastamista, sen aikana sekä sen jälkeen (%).

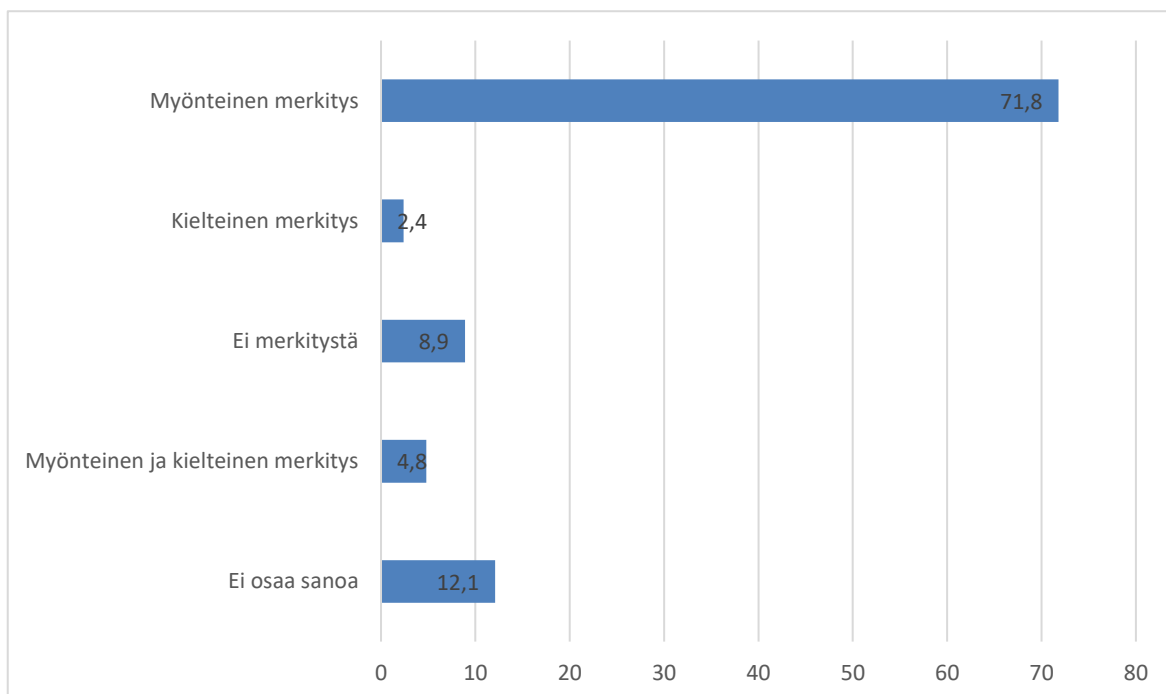
#### 7.4.6 Sukupuolen ja vuosikurssin yhteys liikunnan harrastamista ennen, sen aikana ja sen jälkeen esiintyviin tunteisiin

Khiin neliö -testin p-arvot vaihtelivat välillä 0,376–0,778, joiden perusteella voidaan todeta, ettei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä havaittu (liite 12). Vuosikurssien välisten erojen selvittämisessä taas p-arvot vaihtelivat välillä 0,055–0,625 eli voidaan todeta, ettei tilastollisesti merkitsevää eroa myöskään vuosikurssien välillä havaittu (liite 13).

#### 7.4.7 Liikunnan merkitys hyvinvointiin, jaksamiseen sekä omaan itseen

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin koettua yhteyttä kartoitettiin vielä viimeiseksi kysymällä, minkälainen merkitys liikunnalla on nuorten hyvinvointiin, jaksamiseen ja suhtautumiseen omaan itseen. Tulokset raportoitiin ensin kuviona (kuvio 14), josta on havaittavissa eri

luokat sekä luokkakohtaiset vastausprosentit. Neljän ensimmäisen luokan vastauksista on nostettu esiin lisäksi muutamia suoria lainauksia.



KUVIO 14. Liikunnan merkitys nuorten hyvinvointiin, jaksamiseen ja omaan itseen.

Suurin osa, eli kaksi kolmasosaa, vastaajista kertoi liikunnalla olevan myönteinen merkitys hyvinvointiin, jaksamiseen sekä omaan itseen.

*”Liikunta saa minut virkeämmäksi ja itsevarmemmaksi, ja se parantaa minun minäkuvaa.”*

*”Liikunta on mukava ajanviete ja siitä voi tulla mukava olo itselle. Liikunnan harrastaminen on myös sosiaalinen tapahtuma, koska siinä tapaa kavereita. Parhaimmillaan liikunta voi auttaa saamaan ajatukset pois joistain stressaavista asioista. Esimerkiksi koeviikon aikana liikunnan harrastaminen on antaa tauon kokeisiin lukemisesta.”*



*”Säännöllinen liikunta lisää itseluottamusta ja jaksamista arjessa. Liikunta virkistää ja selkeyttää ajatuksia. Itse koen, että liikunta auttaa tavoitteisiin pääsemistä.”*

*”Liikunta auttaa elämän joka osa-alueella ja se auttaa jaksamaan tuomalla energiaa ja parantaa minun suhtautumista itseeni.”*

*”liikunnan avulla pystyn ajattelemaan muutakin kuin koulua. Liikunnan avulla unohdan kaikki murheet ja stressit.”*

*”Olen saanut paljon iloisemman mielialan, kun olen alkanut liikkumaan ainakin vähän joka päivä. Pidän myös enemmän kehostani ja minulla on vahvempi olo.”*

Liikunnan merkityksen koki kielteiseksi vain muutama prosentti vastaajista.

*”Liikunta ahdistaa, sillä en osaa liikkua.”*

*”vihaan liikuntaa”*

Noin kymmenesosa vastaajista ei kokenut liikunnalla olevan merkitystä omaan hyvinvointiin, jaksamiseen tai omaan itseen.

*”ei mitenkään erityinen”*

*”Ei kovin suuri.”*

Lisäksi noin 5 % vastaajista kertoi liikunnalla olevan sekä myönteinen että kielteinen merkitys omaan hyvinvointiin, jaksamiseen sekä itseen.

*”On se enemmän positiivinen, mutta riittämättömyyden tunne on liikunnan myötä myös läsnä lähes joka paikassa.”*

*”On sitä kiva harrastaa, kun sitä tekee kavereiden kanssa. Suurin osa ajasta se kuitenkin on vähän kivuliasta syystä tai toisesta, esim. jalat eivät tunnu aivan kestävä.”*

*”Lähinnä harjoitan liikuntaa vain jos minulla on syy, esim vietän kavereiden kanssa aikaa. En viihdy yksin kävellessäni ja saatan jättäytyä kotiinkin opiskelemaan”*

Reilu kymmenesosa taas ei osannut sanoa tai ei halunnut kertoa liikunnan merkityksestä hyvinvointiin, jaksamiseen tai omaan itseen.

### **7.5 Omakohtaisen liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin**

Lopuksi vielä selvitettiin, miten liikuntasuhde, eli tässä tapauksessa omakohtainen liikunta, on yhteydessä lukiolaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Pearsonin korrelaatiokerrointa käytettiin tutkittaessa näiden muuttujien välistä yhteyttä. Omakohtaisen liikunnan yksittäisiä väittämiä verrattiin hyvinvoinnin summamuuttujiin (taulukko 8). Tuloksista voidaan havaita, että vähintään puoli tuntia kestäväällä vapaa-ajan liikunnalla sekä vapaa-ajan omaehtoisella liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Toisaalta kuormittavuudeltaan raskaalla liikunnalla sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittäväällä liikunnalla näyttäisi olevan päinvastainen eli kielteinen yhteys lukionuorten psyykkiseen hyvinvointiin.

TAULUKKO 8. Liikuntasuhteen omakohtaisen liikunnan -osa-alueen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (n=124).

| Liikuntasuhde/omakohtainen liikunta                 | Psyykkinen hyvinvointi |        |
|---|------------------------|--------|
|   | r-arvo                 | p-arvo |
| Vapaa-ajan liikunta vähintään puoli tuntia          | 0,248**                | 0,005  |
| Vapaa-ajan arkiliikunta                             | -0,049                 | 0,586  |
| Vapaa-ajan omaehtoinen liikunta                     | 0,354**                | 0,000  |
| Vapaa-ajan ohjattu/organisoitu liikunta tai urheilu | -0,136                 | 0,133  |
| Kuormittavuudeltaan reipas liikunta                 | -0,141                 | 0,117  |
| Kuormittavuudeltaan raskas liikunta                 | -0,233**               | 0,009  |
| Lihassoimaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta    | -0,219*                | 0,014  |

\*\* Liikuntasuhteen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä on tilastollisesti merkitsevä korrelaatio (p < 0.01)

\* Liikuntasuhteen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä korrelaatio (p < 0.05)

## 8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää erään satakuntalaisen lukion opiskelijoiden liikuntasuhdetta ja liikunnan yhteyttä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tutkielmas-  
sa haluttiin selvittää, mikä on sekä lukiolaisten omakohtaisen liikunnan että psyykkisen hy-  
vinvoinnin tila, miten nuoret kokevat liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä  
toisiinsa, sekä miten liikuntasuhteen yksi osa-alue, omakohtainen liikunta, on yhteydessä hei-  
dän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

### 8.1 Omakohtainen liikunta – arkiliikuntaa ja omaehtoista sekä ohjattua liikuntaa

Liikuntasuhteen ilmeisin ja eniten huomiota saava osa-alue on siis yleensä omakohtainen lii-  
kunta, jonka näkökulmasta tässä tutkimuksessa liikuntasuhdetta juuri tarkasteltiin. Tutkimuk-  
sen yksi myönteisimmistä havainnoista oli se, että suurin osa vastanneista nuorista, noin 85  
%, kertoi harrastavansa viikoittain vapaa-ajallaan liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan usei-  
ta kertoja viikossa. Vapaa-ajan liikunnaksi luettiin siis kaikenlainen liikunta, arki- ja omaeh-  
toisesta liikunnasta, organisoituun liikuntaan ja kilpaurheiluun.

Arkiliikunnan ohella suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirre on omaehtoisen liikunnan  
harrastamisen runsaus (Laakso ym. 2007, 51). Tämä piirre tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa:  
arkiliikunnalla ja omaehtoisella liikunnalla näyttäisi molemmilla olevan keskeinen rooli vas-  
tanneiden nuorten elämässä. Nuoret näyttävät siis liikkuvan aktiivisemmin urheiluseurojen  
järjestämän toiminnan ulkopuolella. Tämä näkyi tuloksissa myös organisoidun tai ohjatun  
liikunnan harrastamisen sekä urheilun suhteen: puolet kertoi harrastavansa ohjattua tai organi-  
soitua liikuntaa tai urheilua ja puolet taas ei. Ne, jotka kertoivat harrastavansa ohjattua tai  
organisoitua liikuntaa tai urheilua, harrastivat sitä pääasiassa puolesta tunnista kolmeen tuntiin  
viikossa, osa jopa tätäkin useammin. Aiemman kirjallisuuden valossa näyttääkin siltä, että  
vaikka nuoret edelleen tänä päivänä liikkuvat omaehtoisesti kohtalaisen paljon, on liikunnan  
harrastaminen kuitenkin myös korostunut. Tämä johtunee siitä, että luontainen fyysinen aktii-  
visuus on vähentynyt nuortenkin elämässä, ja liikunnan harrastamisesta on tullut välttämättö-  
myys fyysisen toimintakyvyn kannalta (Laakso 2007, 16–20).

Liikunnan kuormittavuutta tarkastellessa nousi esiin se, että nuoret näyttäisivät harrastavan eniten reipasta (esimerkiksi kävely, pyöräily tai muu vastaava) liikuntaa, sillä suurin osa, eli melkein neljä viidestä, vastasi harrastavansa kuormittavuudeltaan reipasta liikuntaa vähintään puolesta tunnista tuntiin viikossa ja suuri osa vielä tätä useammin, noin 2–7 tuntia viikossa. Raskasta liikuntaa nuoret taas näyttävät harrastavan hieman reipasta liikuntaa vähemmän, sillä noin kaksi kolmasosaa kertoi harrastavansa raskasta liikuntaa (esimerkiksi juoksu, kuntouinti, nopeat mailapelit ja vauhdikkaat ryhmäliikuntatunnit) viikoittain noin puolen tunnin ja 7 tunnin välillä. Jopa viidennes vastasi, ettei harrasta raskasta liikuntaa yhtään. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa (esimerkiksi kuntosalit, tanssi, jooga tai venyttely) vastaajat kertoivat harrastavansa lähes samassa suhteessa kuin raskasta liikuntaa: kaksi kolmasosaa vastasi harrastavansa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa puolesta tunnista noin seitsemään tuntiin viikossa ja kolmannes alle puoli tuntia viikossa tai ei yhtään. Sukupuolella tai vuosikurssilla ei löydetty olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä omakohtaiseen liikuntaan, eli liikunnan useuteen, kuormittavuuteen tai liikuntakäyttämiseen.

Omaehtoisen liikunnan tilaa koskien voitaneekin todeta, että kohderyhmän nuoret näyttävät harrastavan, sukupuolesta tai vuosikurssista riippumatta, liikuntaa erilaisista lähtökohdista, kuten muun muassa Jaakkola ym. (2017) ovat myös asian esittäneet. Liikunta näyttääkin olevan kohderyhmän nuorten parissa suhteellisen säännöllistä, välillä arkiliikuntaa, omaehtoista tai ohjattua liikuntaa, toisaalta myös tavoitteellista urheilua. Terveystieteiden tutkimusten mukaan kouluikäisille 7–18-vuotiaille suositellaan noin kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, eli päivittäisen liikunnallisen aktiivisuuden tulisi sisältää liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyvät. (Tammelin 2017, 54–58.) Näihin kouluikäisten liikuntasuosituksiin peilaten onkin todettava, että tutkimuksen lukionuorista vain pieni osa liikkuu suositusten mukaisen määrän reipasta liikuntaa päivittäin, sillä vain 6,5 % vastasi harrastavansa reipasta liikuntaa viikossa 7 tuntia tai enemmän. Tässä suhteessa vastaajien liikuntakäyttämisenä näyttäisi olevan parantamisen varaa, vaikka he vastasivat harrastavansa reipasta liikuntaa kohtalaisen säännöllisesti. Reippaan liikunnan ohella on kuitenkin tärkeää huomioida myös lihaskunnon, luuston, nivelten sekä liikkuvuuden vahvistaminen sekä ylläpito. (Tammelin 2017, 57–58.) Nuoret vastasivatkin harrastavansa raskasta sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa reippaan liikunnan ohella, jota kumpaakin harrasti tunnista seitsemään tuntiin noin kaksi kolmasosaa lukiolaisista. Lukiossa opiskelijaa pyritäänkin ohjaamaan vastuullisuuteen

omasta fyysisestä aktiivisuudesta (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015), johon myös tutkimuksen lukiolaiset näyttävät tulosten valossa omakohtaisessa liikunnassaan pyrkivän.

## 8.2 Psyykkisesti hyvinvoivat lukiolaiset

Myönteinen havainto tässä tutkimuksessa oli myös se, että nuoret vaikuttavat olevan vallitsevalta, suhteellisen pysyvältä tunnetilaltaan valoisia, eli heidän mielialansa on joko neutraali, melko hyvä tai hyvä. Vastaajista lisäksi kaksi kolmasosaa kertoi olevansa tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä itseensä ja elämäänsä. Neutraali asenne itseen ja elämään oli lisäksi noin 15 % vastaajista, eli vain melko pieni osa tunsu jonkinasteista tyytymättömyyttä itseensä ja elämäänsä. Edelleen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta myönteinen havainto oli se, että nuorista yli kaksi kolmasosaa oli tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä myös ulkonäköönsä ja ulkoiseen olemukseensa, tai ei ainakaan koe siinä olevan itseä haittaavia piirteitä.

Kohderyhmän nuorille näytti olevan myös ominaista, etteivät he koe väsyvänsä tai uupuvansa helpommin kuin tavallisestikaan, sillä lähes puolet vastasi näin olevan. Kuitenkin ikävä huomio oli se, että yli kolmannes vastasi joko väsyvänsä nopeammin kuin ennen tai vähäisenkin työn uuvuttavan ja väsyttävän tai väsymyksen ja uupumuksen olevan jopa niin suurta, ettei jaksakaan tehdä mitään. Väsymyksellä ja uupumuksella tarkoitettiin siis esimerkiksi stressistä, liiallisesta lihasrasituksesta, liiallisesta tai liian vähäisestä työstä, alentuneesta mielialasta, unen puutteesta tai muusta unihäiriöstä, sairaudesta tai lääkkeiden käytöstä johtuvaa alentunutta vireystasoa. Ahdistuneisuudella ja jännittyneisyydellä taas tarkoitettiin esimerkiksi pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy huoli vaikkapa nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. Suurin osa nuorista, eli lähes kolmannes, vastasikin ahdistuvansa ja jännittyvänsä melko helposti, ja tämän lisäksi yli kymmenesosa nuorista vastasi tulevansa helposti erityisen ahdistuneeksi tai jännittyneeksi tai tuntevansa itsensä jatkuvasti tuskaamisen ahdistuneeksi ja jännittyneeksi. Voisikohan nämä tulokset, sekä väsymykseen ja uupumukseen että ahdistuneisuuteen ja jännittyneisyyteen liittyen, johtua esimerkiksi nuorten elämäntilanteesta tai tulevaisuuden, muiden tai heidän itsensä asettamista paineista tai vaikkapa koulutöiden määrästä? Kyseisessä iässä ja elämänvaiheessahan nuoren elämään kuuluu isojen elämänmuutosten lähestyminen, kuten jatko-opintojen aloittaminen (Suomela & Väli-

Torala 2011, 31). Toisaalta lähes kolmannes vastasi pitävänsä itseään melko hyvähermoisena, jonka lisäksi hiukan yli kymmenes vastaajista piti itseään hyvähermoisena. Hiukan alle viidennes ei tuntenut itseään ahdistuneeksi, eikä jännittyneeksi. Tulosten mukaan yli puolet vastaajista näyttäisikin siis olevan ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden suhteen tasapainossa, vaikka melkein toinen puolikas vastaajista kokikin päinvastaisia tuntemuksia.

Vuosikurssilla ei löydetty tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta minkään psyykkisen hyvinvoinnin muuttujan kanssa, mutta sukupuolella näyttäisi olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys ahdistuneisuuteen ja jännittyneisyyteen. Vaikuttaakin siltä, että kohderyhmän nuorista pojat ovat hyvähermoisempia, eivätkä ahdistu niin helpolla tyttöihin verrattuna. Voisiko tähän olla syynä esimerkiksi tyttöjen herkkyys tai tunnollisuus? Vai ovatko pojat parempia sietämään esimerkiksi koulun asettamia paineita? Muun muassa Partonen (2016) käyttää psyykkisen hyvinvoinnin synonyymina mielenterveyttä, jolla hän tarkoittaa stressin hallintaa, ahdistuksen tai vaikkapa elämänmuutosten sietämistä. Lieneekin mahdollista, että tutkimukseen vastanneista lukiolaisista pojilla on tyttöjä jonkin verran parempi kyky hallita mielenterveyttään, ja näin heillä siis on myös parempia keinoja välttää ahdistuneisuudetta ja jännittyneisyyttä. Muun muassa Mustonen ym. (2013) ovat tutkimuksessaan saaneet samansuuntaisia tuloksia: tytöillä on havaittavissa esimerkiksi enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta ja psyykkisiä oireita kuin pojilla.

Muun muassa Ojanen (1995) määrittelee psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen henkilöksi, joka voi hyvin, jaksaa tehdä töitä. Lisäksi hän kykenee suhtautumaan positiivisesti itseensä ja omaan tulevaisuuteensa. Oman elämän hallinta onnistuu, ja esimerkiksi kriisitilanteet eivät muodostu ylivoimaisiksi haasteiksi. (Ojanen 1995, 9.) Hyvinvoiva ihminen on lisäksi useimmiten hyväntuulinen, arvostaa itseään ja on sovussa niin itsensä kuin ympäristönsä kanssa (Ojanen & Liukkonen 2017, 215). Voidaankin siis todeta, että mielialan, tyytyväisyyden omaan itsen ja elämän sekä ulkoisen olemuksen ja ulkonäön suhteen kohderyhmän lukiolaiset ovat psyykkisesti varsin hyvinvoivia, vaikka väsymyksen, uupumuksen, ahdistuneisuuden sekä jännittyneisyyden suhteen osalta haasteita löytyy, ahdistuneisuuden ja jännitteisyyden kohdalla erityisesti tytöiltä.

### 8.3 Nuoret kokevat liikunnan tekevän hyvää hyvinvoinnille ja jaksamiselle

Vastaajat kokivat liikunnan vähentävän keskimäärin eniten levottomuutta ja toiseksi eniten ärtymystä. Näiden lisäksi he kokivat liikunnan vähentävän melko paljon myös stressiä sekä alakuloisuutta. Toisaalta taas liikunnan vähentävä vaikutus haluttomuuteen arkisiin asioihin oli keskimäärin vähäisintä. Varsinkin säännöllisen liikunnan onkin todettu lievittävän muun muassa stressiä pysyvämmiin, mutta jo yksittäisellä liikuntasuorituksella on katsottu olevan helpottava vaikutus (Partonen 2016, 508). Lisäksi liikunnan on todettu vähentävän myös jännittyneisyyttä sekä kohentavan unen laatua (Ojanen 1998, 35–37).

Sukupuolten välisiä tilastollisesti merkitseviä eroja ei liikunnan vähentäviin vaikutuksiin havaittu, mutta vuosikurssien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa löytyi voimattomuus- ja haluttomuus arkisiin asioihin -väittämien osalta. Eroa havaittiin 1. ja 2. vuosikurssin väliltä, ja tämä tarkoittaa siis sitä, että 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat liikunnan vähentävän voimattomuutta enemmän kuin 1. vuosikurssin opiskelijat. Voisiko esimerkiksi 1. vuosikurssilaisten suurempi voimattomuus 2. vuosikurssin opiskelijoihin nähden johtua siitä, että heidän opintonsa ovat vasta melko alussa ja työn määrä voi vielä tuossa vaiheessa lukio-opintoja tuntua voimia vievältä, sekä vaikeuttaa näin myös arkisiin asioihin tarttumista? 2. vuosikurssin opiskelijoita voidaan näiden ominaisuuksien osalta pitää jo hiukan kokeneempina. Merkittävä havainto oli lisäksi se, että yhtä suuri ero voimattomuuden suhteen löytyi myös 1. ja 3. vuosikurssin väliltä, mutta tässä tapauksessa ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä 3. vuosikurssilaisten vähäisen määrän vuoksi. Haluttomuus arkisiin asioihin -väittämän kohdalla selvisi tarkemman tarkastelun jälkeen, että merkittävin ero löytyi myös 1. ja 3. vuosikurssin väliltä, mutta tämäkään ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Nuoret kokivat liikunnan lisäävän keskimäärin eniten energisyyttä ja lähes yhtä paljon tyytyväisyyttä itsen ja kehoon. Liikunnan koettiin ylipäänsä lisäävän melko paljon niin virkeyttä, iloa, yleistä mielihyvää, elinvoimaisuutta kuin minäkuvan myönteisyyttä, kun taas liikunnan vaikutus ärtyneisyyteen oli vähäisintä. Aiemmat tutkimuksetkin ovat osoittaneet liikunnalla olevan myönteisiä vaikutuksia juuri mielialaan ja vireystilaan. Sen on todistettu parantavan myös itsearvostusta ja tukevan persoonallisuuden kehittymistä. (Ojanen 1998, 35–37.) Liikun-



ta näyttäisi lisäävän lisäksi tyytyväisyyttä omaan itseen, ja se näyttäisi edistävän myös positii-visen minäkäsityksen syntyä sekä kohottavan itsetuntoa (Kantomaa & Lintunen 2008, 79), kuten tämänkin tutkimuksen tulokset osoittavat.

Sukupuolten välillä ei tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan lisääviin vaikutuksiin havaittu, mutta vuosikurssien välillä tilastollisesti merkitsevää poikkeavuutta havaittiin viiden väittä-män kohdalla. Saatiin selville, että energisyyden, tyytyväisyyden itseen ja kehoon, minäkuvan myönteisyyden, elinvoimaisuuden ja virkeyden osalta löytyy tilastollisesti merkitsevää eroa-vaaisuutta 1. ja 2. vuosikurssin välillä. Tämä tarkoittaa siis sitä, että 2. vuosikurssin opiskelijat kokevat liikunnan lisäävän edellä mainittuja ominaisuuksia tai tunteita enemmän kuin 1. vuo-sikurssin opiskelijat. Voisikohan tämä johtua esimerkiksi siitä, että 2. vuosikurssin opiskelijat osaavat tunnistaa nuorempia, 1. vuosikurssin opiskelijoita paremmin liikunnan koetut hyödyt?

Nuorten liikunnan herättämät tunteet taas olivat tavallisesti pääasiassa myönteiset sekä ennen liikunnan harrastamista, liikunnan harrastamisen aikana, että erityisesti liikunnan harrastami-sen jälkeen. Liikunta yhdistetäänkin yleensä juuri myönteisiin tunteisiin (Kantomaa & Lintu-nen 2008, 79). Liikunnan ja myönteisten tunteiden yhteyttä tukee myös se, että vain kymme-nesosa vastasi tunteidensa olevan melko kielteisiä, oli sitten kyse tunteista ennen liikuntaa, liikunnan aikana tai sen jälkeen.

Vastaajilla oli lisäksi mahdollisuus kertoa avoimen kysymyksen yhteydessä, minkälainen merkitys liikunnalla on heidän hyvinvointiinsa, jaksamiseensa ja suhtautumiseensa omaan itseen. Vastauksista muodostettiin viisi luokkaa: myönteinen merkitys, kielteinen merkitys, ei merkitystä, myönteinen sekä kielteinen merkitys sekä ei osaa sanoa. Nuoret osasivat varsin rakentavasti reflektoida itseään ja suhdettaan liikuntaan. Tämä kävi ilmi monipuolisina vas-tauksina, jotka antoivat arvokasta lisätietoa liikunnan merkityksestä juuri heille.

Avoimista vastauksista kävi ilmi, että valtaosalle nuorista liikunnalla on omaan hyvinvointiin, jaksamiseen ja suhtautumiseen omaan itseen myönteinen merkitys. Vastauksissa nousi esille erityisesti liikunnan mielialaa ja hyvää oloa parantava merkitys. Liikunnan kuvailtiin edelleen parantavan minäkuvaa ja lisäävän myös itseluottamusta. Liikunnan koettiin lisäksi olevan

tärkeä apu ajatuksien saamiselle pois stressaavista asioista ja olevan oiva tapa pitää tauko esimerkiksi kouluaskareista. Sen koettiin auttavan jaksamaan arjessa ja olevan mukavaa ajanvietettä. Liikunnan kerrottiin olevan hyvä tapa esimerkiksi tavata kavereita. Avoimilla vastauksilla saatiinkin lisävahvistusta aiemmille tutkimustuloksille, että liikunta näyttäisi parantavan muun muassa juuri mielialaa (Vuori 2015, 279–280). Lisäksi vastaukset mukailivat tämän tutkimuksen jo edellä esiteltyjä tuloksia koskien muun muassa ominaisuuksia, joita liikunnan koetaan vähentävän, toisaalta lisäävän.

Liikunnan merkityksen koki kielteiseksi vain muutama prosentti vastaajista. Tämän luokan vastauksissa liikunta koettiin ahdistavaksi ja liikuntaa kohtaan tunnettiin jopa vihaa. Kantomaan ja Lintusen (2008) mukaan esimerkiksi paineet tai kilpailun korostaminen liikunnassa voivat aiheuttaa nuorissa juuri ahdistuneisuuden tunnetta tai lisätä stressiä. Nuorten vastauksista ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan käynyt ilmi, mistä kielteinen merkitys johtuu. Noin kymmenesosa vastaajista taas ei kokenut liikunnalla olevan mitenkään erityistä merkitystä omaan hyvinvointiin, jaksamiseen tai omaan itseen.

Noin 5 % vastaajista taas kertoi liikunnalla olevan sekä myönteinen että kielteinen merkitys omaan hyvinvointiin, jaksamiseen sekä itseen. Liikunta koettiin myönteiseksi, mutta siihen saattoi liittyä lisäksi jokin kielteinen tunne, kuten esimerkiksi riittämättömyyden tunne. Kantomaa ja Lintunen (2008) ovatkin muun muassa esittäneet, että liikuntaan saattaa nuorilla liittyä kielteisiä tunteita ja merkityksiä, kuten juuri riittämättömyyttä. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että nuoreen saattaa kohdistua liian kovat odotukset, joihin nuori itse ei koe pystyvänsä vastaamaan (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–81). Vastaajat kokivat liikunnan toisaalta myös kivana harrastuksena, mutta siihen saattoi yhdistyä muun muassa kipu jaloissa. Onkin tutkittu, että tapaturmat sekä rasitusvammat ovat liikunnan yleisimpiä terveyshaittoja nuorilla (Parkkari 2016, 567–571). Tällaiset vammat sekä kivut esiintyvät yleensä juuri alaraajoissa (Kujala 2016, 580–594). Reilu kymmenesosa taas ei osannut sanoa tai ei halunnut kertoa liikunnan merkityksestä omaan hyvinvointiin, jaksamiseen tai itseen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikunta näyttäisi herättävän lukioikäisissä nuorissa ajatuksia ja tunteita. Liikunnan onkin todettu antavan nuorille hyvän mahdollisuuden erilaisiin

tunteisiin ja kokemuksiin, jotka voivat olla myönteisiä, mutta myös kielteisiä (Vuori 2016c, 145). Saatujen tulosten keskeinen anti viittaa kuitenkin siihen, että liikunnan yhteys nuorten psyykkiseen hyvinvointiin on pääasiassa myönteinen, kuten esimerkiksi Lubans ym. (2016) ovat jo aiemmin esittäneet. Myös Ojanen ja Liukkonen (2017) ovat luonnehtineet, että liikunta ei ole hyväksi ainoastaan keholle, vaan se tuottaa myös mielihyvää, joka saa elämän tuntuun mielekkäältä, ja tätä väittämää tukevat myös tämän tutkimuksen tulokset. Olisikin tärkeää, että kaikki näistä nuorista löytäisivät itselleen liikuntaharrastuksen, joka olisi heille mieleinen. Lehtisen ja Lehtisen (2007) mukaan ei ole juuri väliä, miten ihminen liikkuu, kunhan se tuottaa mielihyvää ja on virkistävää. Tällaisilla myönteisillä tuntemuksilla ja kokemuksilla liikunnasta on todistettu olevan myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin myös pitkällä tähtäimellä (Kantomaa & Lintunen 2008, 80).

#### **8.4 Omakohtainen liikunta – psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä ja haastaja**

Yksi tämän tutkimuksen mielenkiintoisista havainnoista oli se, että liikunnalla näyttäisi olevan, kuten joissakin tutkimuksissa on käynytkin ilmi, myönteisten vaikutusten lisäksi myös kielteinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). Tuloksista voidaankin havaita, että viikoittaisella vähintään puoli tuntia kestäväällä vapaa-ajan liikunnalla sekä vapaa-ajan omaehtoisella liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen yhteys lukioikäisten psyykkiseen hyvinvointiin, kun taas kuormittavuudeltaan raskaalla sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävällä liikunnalla näyttäisi olevan päinvastainen, eli kielteinen yhteys, nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Voisiko tämä johtua muun muassa siitä, että ne nuoret, jotka harrastavat raskasta tai lihasvoimaa sekä liikehallintaa kehittävää liikuntaa, ovat melko usein myös niitä nuoria, jotka liikkuvat tai urheilevat tavoitteellisesti? Samalla he saattavat päätyä tilanteeseen, jolloin liikunta mahdollisesti menee äärimmäisyyksiin tai ajautua tilaan, josta seurauksena on stressitila, tai että keho ei ehdi kunnolla palautua rasituksesta. Tästä johtuen myös liikunnan terveyshyödyt jäävät silloin pienemmiksi. Vähemmän ja kevyemmin liikkuvat nuoret taas eivät todennäköisesti ota liikunnasta yhtä suuria paineita, jolloin liikunnalla voisi ajatella olevan psyykkiseen hyvinvointiin myönteisempi yhteys. Aiemman kirjallisuuden mukaan juuri liian intensiiviseksi tai pakonomaiseksi muodostunut liikuntaharrastus voikin olla psyykkistä hyvinvointia vähentävää. Pakonomaiseen liikkumiseen saattaa liittyä lisäksi esi-

merkiksi yllätyksiä, jotka edelleen aiheuttavat uupumusta, ahdistusta, masennusta sekä uni-häiriöitä. (Ojanen 1998, 35.)

Tutkimustulosten valossa näyttää siis siltä, että vaikka liikunnasta on kiistatonta hyötyä psyykkiselle hyvinvoinnille, on sillä joillekin, vaikkakin suhteessa melko pienelle joukolle, täysin päinvastainen vaikutus. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vaikka lukiolaisten liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen yhteys on pääasiassa myönteinen, on liikuntasuhteen omakohtaisen liikunnan -osa-alueella osittain kielteinen yhteys heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa raskaan sekä lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan osalta. Myös Paluska ja Schwenk (2000) ovat nostaneet esille tutkimuksessaan liikunnan hyötyjen rinnalle sen haitat; liikunnalla näyttäisi olevan kielteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin silloin, kun se viedään äärimmäisyyksiin, aivan kuten jo edellä todettiin. Kuitenkin muun muassa Ojasen ja Liukkosen (2017) mukaan melko harvoissa tapauksissa liikunta kuitenkin heikentää psyykkistä hyvinvointia. Tästä huolimatta juuri nuorten kohdalla tällaisia olosuhteita ja tilanteita tulisi välttää, sillä lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisella harrastamisella ja myönteisillä liikuntakokemuksilla on todettu olevan yhteyttä myös aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin (Kantomaa & Lintunen 2008, 80).

Kaiken kaikkiaan keskeisenä havaintona tutkimustulosten osalta nousi esiin niiden pääasiassa myönteinen henki liittyen niin omakohtaiseen liikuntaan, psyykkisen hyvinvoinnin tilaan, nuorten kokemaan liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyteen, sekä omakohtaisen liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyteen. Tutkimuksen uutena tieteellisenä antina voidaan pitää sitä, että se kertoo juuri tämän kohderyhmän ja oppilaitoksen tilanteesta, ja siitä, miten tutkimuksen tulokset asettuvat aiempiin tutkimuksiin nähden: tämä tutkimus, useiden muiden tutkimusten sekä kirjallisuuden ohella, osoittaa liikunnalla olevan pääasiassa myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Toisaalta saadut tulokset vahvistavat myös sitä oletusta, että yhteys voi olla jossain tapauksissa myös täysin päinvastainen.

## 8.5 Tutkimuksen vahvuudet ja kritiikki

Kuten jo aiemmin tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksen etenemistä koskevassa luvussa esiteltiin, tutkimuksen kyselyn luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin kannalta. Edellä mainittuja asioita voitaneen pitää tämän tutkimuksen vahvuuksina. Valitulla mittarilla eli kyselyllä onnistuttiin hyvin mittaamaan tutkittavia ilmiöitä. Tätä olettamusta vahvistaa muun muassa se, että tässä käytetty kysely pohjautui olemassa olevaan mittariin, jota oli jo testattu ja sen luotettavuutta tutkittu. Tässä tutkimuksessa käytettyä mittaria testattiin lisäksi huolellisesti ennen aineiston keruuta. Näin voitiin ennen aineiston keräämistä tarkistaa mahdolliset virheet ynnä muut. Tärkeimpänä saatiin siis varmistettua se, että kyselyn kysymykset todella vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi mittarin sopivuutta testattiin laskemalla reliabiliteetin arvo (Cronbachin alfa -kerroin). Koska kyseessä oli lisäksi kokonaistutkimus, voidaan tulosten yleistettävyyttä pitää kohtalaisen hyvänä. Parempi vastausprosentti olisi kuitenkin vielä lisännyt tutkimuksen ulkoista validiutta.

Mittarin sisäisestä johdonmukaisuudesta sekä yhteneväisyydestä voidaan todeta, että Cronbachin alfa -kertoimien arvot olivat kaikilla osioilla yli 0,9, jota voidaan pitää hyvänä mittauksen toistettavuuden kannalta. Mittaria voidaankin pitää sisäisesti johdonmukaisena ja näin ollen kyselyä tutkimusmenetelmänä varsin onnistuneena. Silti on muistettava, että kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia: vaikka annetut vastausvaihtoehdot ja lomake olisivatkin onnistuneita, ovat vastaajien väärinymmärtäminen, huolellisuus sekä epärehellisyys aina mahdollisia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–195). Tutkimuksen toteutus pyrittiin hoitamaan kaikin puolin huolellisesti ja puolueettomasti sekä siten, että vastaajille koituisi tutkimuksesta mahdollisimman vähän haittaa. Kaikesta tarkkuudesta ja kriittisestä otteesta huolimatta on kuitenkin mahdollista, että tutkimuksessa on saattanut tulla virheitä myös esimerkiksi tietoja kerätessä, syötettäessä, käsiteltäessä tai tulosten tulkinnassa (Heikkilä 2014, 28–29).

Aineiston koko oli myös varsin hyvä, vaikka vastaajien määrä olisi voinut olla korkeampi ulkoisen validiuden kannalta, kuten jo edellä mainittiin. Vastausprosentti oli siis 48 %, josta sekä 3. että 4. vuosikurssin vastaajien määrä oli muihin verrattuna vähäisempi. Tämä johtui

siitä, että suurella osalla 3. ja 4. vuosikurssin opiskelijoista oli aineiston keräämisen aikaan jo lähes kaikki opintoihin sisältyvät kurssit käyty, eli heistä moni oli poissa oman ryhmänohjaajan tunnilta, eli silloin, kun kyselyyn vastattiin. Olisiko vastausprosentti ollut mahdollisesti korkeampi, ja sitä kautta myös 3. ja 4. vuosikurssilaisten määrä suurempi, mikäli tutkimus olisi teetetty esimerkiksi aiemmin syksyllä? Tutkimuksen ansiona voidaan kuitenkin pitää sitä, että samoja löydöksiä saatiin useammassa kohtaa liittyen muun muassa liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyteen. Tämä lisääkin tulosten merkityksellisyyttä, eli aineiston kokoa voitaneen kuitenkin pitää kohtuullisena tulosten luotettavuuden kannalta. Toki on asianmukaista myös pohtia, ketkä lukionuorista vastasivat kyselyyn. Jättivätkö esimerkiksi psyykkisesti huonovointisemmat nuoret kokonaan vastaamatta kyselyyn, ja miten nämä vastaukset olisivat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimustuloksiin?

Tutkimukseen liittyy aina myös tutkijan subjektiiviset valinnat. Nämä valinnat koskevat muun muassa tutkimuskysymysten asettelua, analysointimenetelmiä tai raportointitapaa. (Heikkilä 2014, 28.) Pientä kritiikkiä ansaitseekin asetetut tutkimuskysymykset. Näin jälkikäteen on todettava, että tiiviimpi tutkimuskysymysten asettelu olisi voinut olla paikallaan. Neljään eri tutkimuskysymykseen vastaaminen oli vaativa urakka, vaikka toki työ palkitsi tekijänsä. Valitsemalla kvantitatiivinen tutkimustapa haluttiin haastaa tutkija pois omalta mukavuusalueeltaan, sillä aikaisempaa kokemusta määrällisen tutkimuksen tekemisestä ei ollut. Tästä ja tutkimuskysymyksistä johtuen, analysointi ja tuloksien kirjoittaminen olivat aikaa vieviä. Tutkimuksen tekeminen vaatikin monta yritystä ja erehdystä, mutta loppujen lopuksi vaivannäkö kannatti. Itse tutkimusaiheen rajauksessa onnistuttiin kuitenkin hyvin, ja käytetyt analysointimenetelmät palvelivat mainiosti asetettuja tutkimusongelmia. Myös lähteiden käyttö monipuolistui matkan varrella, vaikka lähdeaineiston pääpaino onkin kotimaisessa kirjallisuudessa ja tutkimuksessa.

Entistä paremman eettisyyden varmistamiseksi olisi ollut hyvä hankkia lukiolaisten huoltajilta seikkaperäiset luvat tutkimukselle. Toisaalta kaupungin sivistysjohtajalta saatiin edeltävänä keväänä jo alustava suullinen tutkimuslupa ja sen lisäksi saatiin lupa lukion rehtorilta ja myös huoltajia tiedotettiin tutkimukseen liittyen Wilman kautta. Opiskelijoille sekä huoltajille kerrottiin avoimesti tutkimuksesta ja sen eettisyydestä, eli muun muassa vapaaehtoisuudesta.

Voidaankin olettaa, ettei vastaajille näin ollen liene koitunut tutkimuksesta kohtuutonta haittaa.

## **8.6 Tulosten teoreettinen ja käytännöllinen anti**

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä on tähän mennessä tutkittu runsaasti, mutta niukasti liikuntasuhteen sekä psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä. Tämän tutkimuksen voidaan katsoa tuovan aivan uutta tietoa liikuntasuhteen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksistä, vaikka liikuntasuhdetta tarkastellaankin vain sen yhden osa-alueen näkökulmasta. Toki on todettava, että yhteiskunnan monimuotoisuudesta ja vaihtelevuudesta johtuen, tämän tutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole päteviä toisessa ajassa tai paikassa (Heikkilä 2014, 28), vaan ne kertovat tästä hetkestä ja tähän tutkimukseen osallistuneiden nuorten tilanteesta. Kuitenkin tämä tutkimus voi tarjota arvokasta tietoa ainakin nuorille itselleen tai vaikkapa heidän liikunnanopettajalleen. Tutkimuksen tieteellinen anti on myös tutkijalle itselleen merkittävä, sillä aihe oli kiinnostava ja itselle henkilökohtainen.

## **8.7 Jatkotutkimusten tarpeet**

Koska liikuntasuhteen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä ei tutkimustietoa kovin paljon löydy, olisikin mielenkiintoista selvittää, miten liikuntasuhteen muut osa-alueet, omakohtaisen liikunnan lisäksi, ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi olisi tulevaisuudessa kiinnostavaa tietää, mitkä ovat tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden omakohtaisen liikunnan muutokset elämän varrella, mitkä niihin vaikuttavat, ja miten sen hetkinen omakohtaisen liikunnan tila on yhteydessä sen hetkiseen psyykkiseen hyvinvointiin. Edelleen vertailu tämän ja tulevan tutkimuksen välillä olisi mielenkiintoista. Niin nuorille itselleen, heidän läheisilleen kuin heidän kanssaan työskenteleville opettajille hyödyllinen tieto voisi myös olla se, mitä muita selittäviä tekijöitä psyykkisen hyvinvoinnin suhteen löytyy. Näin voitaisiin entistä paremmin huomioida nuorten tarpeet esimerkiksi koulumaailmassa.

## LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Suomen valmentajat ry: K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 348–375.
- Blair, S.N. 2009. Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21<sup>st</sup> century. Abstract book. *British Journal of Sports Medicine* 43 (1), 1–2. Viitattu 1.3.2019. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/1/1.full.pdf>.
- Charpentier, P. 2017. Kun liikunnasta tulee vihollinen – pakkoliikunta ja syömishäiriöt. *Liikunta ja tiede* 54 2–3/17, 45–49.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. 2008. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology* 29, 94–122. Viitattu 14.4.2019. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. 2005. Positive psychology in clinical practice. Abstract book. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1, 629–651. Viitattu 14.4.2019. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>.
- Dumith, S.C., Gigante, D.P, Domingues, M.R. & Kohl, H.W. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. Abstract book. *International Journal of Epidemiology* 40, 685–698. Viitattu 1.3.2019. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>.



- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveystministeriö, opetusministeriö ja Yliopistopaino Kustannus, Tampere: UKK-Instituutti.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Heinilä, K. 1998. Liikuntakulttuuri kehittyä osana yhteiskuntaa. Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämssäätiö (LIKES), 8–9.
- Heinonen, O. J. & Tammelin, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa T. Ahonen, L. Kannas, L. Laakso, T. Lintunen, A. Sääkslahti & R. Telama (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Nuori Suomi ja Opetusministeriö, 67–68.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvensalo, M., Salin, K. & Palomäki, S. 2017. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 537–549.
- Itkonen, H. 2017. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–86.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.

Jyväskylän yliopisto. 2018. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte. Viitattu: 13.11.2018.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kokonaistutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-naeyte>.

Jyväskylän yliopisto. 2019. Luokittelu. Viitattu: 24.1.2019.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonanalyysimenetelmat/luokittelu>.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.

Kalaja, S. & Sääkslahti A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto ja Opetushallitus.

Kannasoja, S. 2013. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 484.

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa T. Ahonen, L. Kannas, L. Laakso, T. Lintunen, A. Sääkslahti & R. Telama (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Nuori Suomi ja Opetusministeriö, 79–81.

Kim, Y.S., Park, Y.S., Allegrante, J.P., Marks, J., Ok, H., Cho, K.O. & Garber, C.E. 2012. Relationship between physical activity and general mental health. Abstract book. Preventive Medicine 55 (5), 458-463. Viitattu 1.3.2019. <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2012.08.02>.

Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 114–128.

- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–214.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koskinen, S., Sainio P., Tiikkainen P. & Vaarama, M. 2011. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa S. Koskinen, A. Lundqvist & N. Ristiluoma (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 68/2012, 137–140.
- Kujala, U. 2016. Rasitusvammat. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 580–599.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.

- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja. *Annales Universitatis Turkuensis*, C: 263. Turku: Turun yliopisto.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liikkuva koulu. 2019. Liikkuva opiskelu. Viitattu 4.4.2019. <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvaopiskelu>.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 81–90.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, Volume 138, number 3, September 2016: e 20161642. Viitattu: 12.10.2018. <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/3/e20161642.full.pdf>.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia-sarja 1. Helsinki: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2001. Monimuuttujamenetelmien perusteet SPSS-ympäristössä. Metodologia-sarja 7. Helsinki: International Methelp Ky.

- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. & Apostolopoulos, V. 2017. Exercise and mental health. Abstract book. *Maturitas* 106, 48–56. Viitattu 1.3.2019. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>.
- Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. *Acta Universitatis Tamperensis* 2063.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine K. & Blom, A. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Raportti 17/2013. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.4.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN\\_ISBN\\_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1).
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) *Jalka potkee, mieli notkee – Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 9–27.
- Ojanen, M. 1998. Mitä liikunta merkitsee psyykkiselle hyvinvoinnille? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) *Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 35–37.

- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tarkoituksena. Teoksessa H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 99–127.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Paluska, S. A. & Shwenk, T. L. 2000. Physical Activity and Mental Health – Current Concepts. *Sports Med* 29 (3), 167–180.
- Parkkari, J. 2016. Liikuntatapatutkimukset. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 567–579.
- Partonen, T. 2016. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508–512.
- Penedo, F. & Dahn, J. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Abstract book. *Current Opinion in Psychiatry* 18 (2), 189–193. Viitattu 1.3.2019. [https://journals.lww.com/co-psychiatry/Abstract/2005/03000/Exercise\\_and\\_well\\_being\\_a\\_review\\_of\\_mental\\_and.13.aspx](https://journals.lww.com/co-psychiatry/Abstract/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx).
- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon: WHO-Koululaistutkimus. Tiivistelmä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43304/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405021606.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pohjolainen, P. 1987. Toimintakykyisyys, terveydentila ja elämäntyyli 71–75-vuotiailla miehillä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*.

- Ranta, E. 2011. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskelun haasteet lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 30–31.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S.S.D., Warburton D.E.R. & Bauman, A. 2017. Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. Abstract book. *Psychology & Health* 32 (8): Health behaviours, 942–975. Viitattu 1.3.2019. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Oulun yliopisto. Kansanterveys- ja yleislääketieteen laitos. Viitattu 26.5.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf>.
- Seppänen, P. 1990. Urheilu ja yhteiskunta. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia No 49. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Suomela M. & Väli-Torala J. 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Viitattu 24.10.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA\\_MINNA%20VALI-TORALA\\_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksien. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Hyvinvointi. Viitattu 26.5.2018  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Mitä toimintakyky on? Viitattu 26.5.2018  
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.
- Thompson, A.M., Humbert, M.L. & Mirwald, R.L. 2003. A Longitudinal Study of the Impact of Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences on Adult Physical Activity Perceptions and Behaviors. Abstract book. Qualitative Health Research 13 (3), 358–377. Viitattu 1.3.2019. <https://doi.org/10.1177/1049732302250332>.
- Uusitalo, A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 24/15, 2344–50. Viitattu 1.5.2018.  
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12901.pdf>.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 30.4.2018  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf).
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Readme.fi.
- Vuori, I. 2016a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2016b. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618–627.



- Vuori, I. 2016c. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.
- Vuori, I., Oja, P. & Rintala, P. 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö (LIKES), 29–34.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2016. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 665–681.
- Väljjarvi, J. 2017. PISA 2015. Oppilaiden hyvinvointi. Viitattu 2.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55996/978-951-39-7046-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- World Health Organization. 2018. Constitution of the World Health Organization: Principles. Viitattu 26.5.2018. <http://www.who.int/about/mission/en/>.
- Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S.A. & Raitakari, O.T. 2013. Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: The Young Finns Study. Abstract book. Preventive Medicine 59, 5–11. Viitattu 1.3.2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743513004076>.

LIITE 1.

## **Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psykkiseen hyvinvointiin**

**Hei lukiolainen,**

Olen liikuntapedagogiikan opiskelija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoitukseni on selvittää, minkälainen on lukioikäisten liikuntasuhde ja minkälainen merkitys liikunnalla on heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Jyväskylän yliopiston alaisuudessa tehtävän pro gradu -opinnäytetyön otsikko on ”**Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin**”.

Tutkimusaineisto kerätään internetkyselynä lukion 1.–4.-vuosikurssin opiskelijoilta. Käytettävä kyselylomake pohjautuu Minna Suomelan sekä Jonna Väli-Toralan (2011) ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään käyttämään kyselyyn. Kyselyn vastauksia analysoidaan käyttäen määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Aineistoa käsittelee vain tutkielman kirjoittaja, Laura Rantala, ja sitä säilytetään suojattuna Webropol-kyselyohjelmiston tietokannassa. Vastaukset hävitetään aineiston käsittelyn jälkeen.

Pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan ohessa olevaan kyselyyn. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta jokainen vastaus on tutkimuksen kannalta tärkeä. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja käsittelemme jokaisen vastauksen luottamuksellisesti, joten yksittäisistä vastauksista ei voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Käytän keräämääni vastausaineistoa vain tähän tutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10–15 minuuttia. Kyselyssä on 5 sivua ja kysymyksiä 21 kappaletta. Pääset kyselyssä eteenpäin vastaamalla \* -merkittyihin kysymyksiin.

Kiitokseksi tutkimukseen osallistumisesta arvotaan kaikkien halukkaiden vastaajien kesken 2 kpl Kunto & Terveys -lehden vuosikertoja. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi kyselyn viimeisen kysymyksen yhteyteen. Arvonta suoritetaan joulukuun 2018 aikana.

Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin

Laura Rantala

[laura.rantala@ulvila.fi](mailto:laura.rantala@ulvila.fi)

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

## Vastaajan taustatiedot

### 1. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Joku muu

### 2. Vuosikurssi \*

- 1. vuosikurssi
- 2. vuosikurssi
- 3. vuosikurssi
- 4. vuosikurssi

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

## Liikuntasuhde - omakohtainen liikunta

*Liikuntasuhteella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa henkilön omakohtaista liikuntaa eli liikunnan useutta, liikunnan kuormittavuutta sekä liikuntalajeja ja -muotoja.*

**3. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi vähintään puolen tunnin ajan? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan kaikenlaista liikuntaa eli niin arki- ja omaehtoista liikuntaa kuin organisoitua liikuntaa ja kilpaurheilua.*

- Useita kertoja päivässä.
- Noin kerran päivässä.
- 4-6 kertaa viikossa.
- 2-3 kertaa viikossa.
- Kerran viikossa.
- Harvemmin.
- En lainkaan.

**4. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat vapaa-ajallasi arkiliikuntaa? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Arkiliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kotitöitä, kaupassa käyntiä tai liikkumista paikasta toiseen kävellen tai pyörällä.*

- Useita kertoja päivässä.
- Noin kerran päivässä.
- 4-6 kertaa viikossa.
- 2-3 kertaa viikossa.
- Kerran viikossa.
- Harvemmin.
- En lainkaan.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**5. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat vapaa-ajallasi omaehtoista liikuntaa? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella tapahtuvaa, ei-organisoitua, liikuntaa.*

- Useita kertoja päivässä.
- Noin kerran päivässä.
- 4-6 kertaa viikossa.
- 2-3 kertaa viikossa.
- Kerran viikossa.
- Harvemmin.
- En lainkaan.

**6. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat vapaa-ajallasi ohjattua tai organisoitua liikuntaa tai urheilua? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi urheiluseurojen, yhdistysten tai muiden vastaavien tahojen järjestämää liikuntaa.*

- En yhtään.
- Alle ½ tuntia.
- ½ tuntia - 1 tunti.
- Noin 2-3 tuntia.
- Noin 4-6 tuntia.
- Noin 7 tuntia tai enemmän.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**7. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat kuormittavuudeltaan reipasta liikuntaa? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Kuormittavuudeltaan reippaalla liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä, sauvakävelyä tai muuta vastaavaa liikuntaa.*

- En yhtään.
- Alle ½ tuntia.
- ½ tuntia - 1 tunti.
- Noin 2-3 tuntia.
- Noin 4-6 tuntia.
- Noin 7 tuntia tai enemmän.

**8. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat kuormittavuudeltaan raskasta liikuntaa? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

*Kuormittavuudeltaan raskaalla liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi juoksua, maastohiihtoa, nopeaa pyöräilyä, kuntouintia, nopeita maila- ja juoksupallopelejä tai vauhdikkaita ryhmäliikuntatunteja.*

- En yhtään.
- Alle ½ tuntia.
- ½ tuntia - 1 tunti.
- Noin 2-3 tuntia.
- Noin 4-6 tuntia.
- Noin 7 tuntia tai enemmän.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**9. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

***Lihasvoimaa ja liikehallintaa vaativalla liikunnalla tarkoitetaan muun muassa kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä, pallopelejä, tanssia, joogaa tai venyttelyä.***

- En yhtään.
- Alle ½ tuntia.
- ½ tuntia - 1 tunti.
- Noin 2-3 tuntia.
- Noin 4-6 tuntia.
- Noin 7 tuntia tai enemmän.

## **Liikunta ja psyykinen hyvinvointi**

**10. Minkälainen on mielialasi tällä hetkellä? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

***Mielialalla tarkoitetaan vallitsevaa, suhteellisen pysyvää tunnetilaa.***

- Mielialani on valoisa ja hyvä.
- Mielialani on melko valoisa ja hyvä.
- En ole alakuloinen tai surullinen.
- Tunnen itseni ajoittain alakuloiseksi ja surulliseksi.
- Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä.
- Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**11. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi ja elämäsi? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

- Olen tyytyväinen itseeni ja elämääni.
- Olen melko tyytyväinen itseeni ja elämääni.
- En ole erityisen tyytymätön itseeni ja elämääni.
- En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
- Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään.
- Olen täysin tyytymätön kaikkeen itsessäni ja elämässäni.

**12. Minkälaisena pidät ulkoista olemustasi ja ulkonäköäsi? Valitse sopiva vaihtoehto. \***

- Olen tyytyväinen ulkonäkööni ja ulkoiseen olemukseeni.
- Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja ulkoiseen olemukseeni.
- Ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä.
- Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä.
- Minusta tuntuu, että näytän rumalta.
- Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä.

jatkuu



LIITE 1 jatkuu.

### 13. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

***Väsymyksellä ja uupumuksella tarkoitetaan esimerkiksi stressistä, liiallisesta lihasrasituksesta, liiallisesta tai liian vähäisestä työstä, alentuneesta mielialasta, unen puutteesta tai muista unihäiriöistä, sairaudesta tai lääkkeiden käytöstä johtuvaa alentunutta vireystasoa. \****

- Väsyminen on minulle vierasta.
- Väsyminen on minulle melko vierasta.
- En väsy helpommin kuin tavallisestikaan.
- Väsyn nopeammin kuin ennen.
- Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua.
- Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään.

### 14. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

***Ahdistuneisuudella ja jännittyneisyydellä tarkoitetaan esimerkiksi pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy huoli vaikkapa nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. \****

- Pidän itseäni hyvähermoisena, enkä ahdistu helposti.
- Pidän itseäni melko hyvähermoisena, enkä ahdistu kovinkaan helposti.
- En tunne itseäni ahdistuneeksi tai jännittyneeksi.
- Ahdistun ja jännityn melko helposti.
- Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi tai jännittyneeksi.
- Tunnen itseni jatkuvasti tuskaisen ahdistuneeksi ja jännittyneeksi.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**15. Kuinka paljon koet liikunnan vähentävän? \***

|                                 | Vähän                 | Melko vähän           | Ei vähän, eikä paljon | Melko paljon          | Paljon                |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Stressiä                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Alakuloisuutta                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Väsymystä                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimattomuutta                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ärtymystä                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Haluttomuutta arkisiin asioihin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jännittyneisyyttä               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ahdistuneisuutta                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Surullisuutta                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Levottomuutta                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Unettomuutta                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**16. Kuinka paljon koet liikunnan lisäävän? \***

|                                 | Vähän                 | Melko vähän           | Ei vähän, eikä paljon | Melko paljon          | Paljon                |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Itseluottamusta                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Energisyyttä                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tyytyväisyyttä itseen ja kehoon | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minäkuvan myönteisyyttä         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Elinvoimaisuutta                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Virkeyttä                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Iloa                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yleistä mielihyvää              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rentoutuneisuutta               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Väsymystä                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ärtymistä                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kipua                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**17. Minkälaisia tunteita sinulla tavallisesti esiintyy ennen liikunnan harrastamista? \***

- Tunteeni ovat myönteiset.
- Tunteeni ovat melko myönteiset.
- Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot.
- Tunteeni ovat melko huonot.
- Tunteeni ovat huonot.
- En osaa sanoa.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**18. Minkälaisia tunteita sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen aikana? \***

- Tunteeni ovat myönteiset.
- Tunteeni ovat melko myönteiset.
- Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot.
- Tunteeni ovat melko huonot.
- Tunteeni ovat huonot.
- En osaa sanoa.

**19. Minkälaisia tunteita sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen jälkeen? \***

- Tunteeni ovat myönteiset.
- Tunteeni ovat melko myönteiset.
- Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot.
- Tunteeni ovat melko huonot.
- Tunteeni ovat huonot.
- En osaa sanoa.

jatkuu

LIITE 1 jatkuu.

**20. Kerro vielä omin sanoin, minkälainen merkitys liikunnalla on hyvinvointiisi, jaksamiseesi ja suhtautumiseen omaan itseesi? \***

---

---

---

---

---

## **Arvonta**

**21. Osallistuminen arvontaan. Valitse sopiva vaihtoehto. \***

***Kaikkien halukkaiden vastaajien kesken arvotaan 2 kpl Kunto & Terveys -lehden vuosikertaa. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä tähän nimesi ja luokkasi. Yhteystietoja ei yhdistetä antamiisi vastauksiin, eikä niitä käytetä tulosten analysoinnissa.***

- Osallistun arvontaan. Yhteystietoni (nimi ja luokka):
- En osallistu arvontaan.

## LIITE 2.

### 1. Ikä

- 18-19
- 20-21
- 22-23
- 24-25
- 25 tai vanhempi

### 2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies

### 3. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa

**VAPAA-AIKANASI vähintään PUOLEN TUNNIN ajan?**

- Useita kertoja päivässä
- Noin kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin
- En lainkaan

jatkuu

LIITE 2 jatkuu.

**4. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat reipasta liikuntaa, kuten kävely, pyöräily, raskaat kotityöt, sauvakävely?**

- En yhtään
- Noin ½ tuntia  Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

**5. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat raskasta liikuntaa, kuten juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti, nopeat maila- ja juoksupallopelit, aerobicjumpat?**

- En yhtään
- Noin ½ tuntia  Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

**6. Kuinka monta KERTAA VIIKOSSA tavallisesti harrastat lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, pallopelit, tanssi, venyttely?**

- En yhtään
- Kerran
- Kaksi kertaa
- Kolme kertaa
- Neljä kertaa
- Viisi tai useamman kerran viikossa

jatkuu

LIITE 2 jatkuu.

**7. Miksi harrastat liikuntaa? Jos et harrasta liikuntaa, niin miksi et?**

---

---

---

**8. Minkälainen on mielialasi?**

- Mielialani on melko valoisa ja hyvä
- En ole alakuloinen tai surullinen
- Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

**9. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?**

- Olen varsin tyytyväinen elämäni
- En ole erityisen tyytymätön
- En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- Olen täysin tyytymätön kaikkeen

**10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?**

- Olen melko tyytyväinen ulkonäköni ja olemukseeni
- Ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- Minusta tuntuu, että näytän rumalta
- Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

jatkuu



LIITE 2 jatkuu.

**11. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?**

- Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- En väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- Väsyn nopeammin kuin ennen
- Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään

**12. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?**

- Pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- En tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”
- Ahdistun ja jännityn melko helposti
- Tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat ”loppuun kuluneet”

jatkuu

LIITE 2 jatkuu.

**13. Mitä alla olevista koet liikunnan vähentävän?** (valitse yksi tai useampi vastausvaihtoehto)

- Stressi
- Alakuloisuus
- Väsymys/voimattomuus
- Ärtymys
- Haluttomuus
- Jännittyneisyys
- Ahdistuneisuus
- Surullisuus
- Levottomuus
- Jotain muuta? Mitä? \_\_\_\_\_
- En ole tunnistanut mitään ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia.

jatkuu

LIITE 2 jatkuu.

**14. Mitä alla olevista koet liikunnan *lisävän*?** (valitse yksi tai useampi vastausvaihtoehto)

- Itseluottamus
- Energisyys
- Tyytyväisyys itseeni/kehooni
- Minäkuvan parantaminen
- Elinvoimaisuus
- Virkeys
- Ilo
- Yleinen mielihyvä
- Rentotutuneisuus
- Väsymys
- Ärtynisyys
- Kipu
- Jotain muuta? Mitä? \_\_\_\_\_
- En ole tunnistanut mitään ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia.

**15. Mitä kehontuntemuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy *ennen* liikunnan harrastamista?**

---

---

---

**16. Mitä kehontuntemuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen *aikana*?**

---

---

---

jatkuu

LIITE 2 jatkuu.

**17. Mitä kehontuntemuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen *jälkeen*?**

---

---

---

**18. Miten koet liikunnan vaikuttavan Sinun mielenterveyteesi?**

---

---

---

Kiitos vastauksistasi

LIITE 3.

## Hei lukiolaiset sekä huoltajat,

Olen liikuntapedagogiikan opiskelija Laura Rantala Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoitukseni on selvittää, minkälainen on lukioikäisten liikuntasuhde ja minkälainen merkitys liikunnalla on heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Jyväskylän yliopiston alaisuudessa tehtävän pro gradu -opinnäytetyön otsikko on **”Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin”**.

Tutkimusaineisto kerätään internetkyselyinä lukion 1.–4.-vuosikurssin opiskelijoilta. Käytettävä kyselylomake pohjautuu Minna Suomelan sekä Jonna Väli-Toralan (2011) ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään käyttämään kyselyyn. Kyselyn vastauksia analysoidaan käyttäen määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Aineistoa käsittelee vain tutkielman kirjoittaja, Laura Rantala, ja sitä säilytetään suojattuna Webropol-kyselyohjelmiston tietokannassa. Vastaukset hävitetään aineiston käsittelyn jälkeen.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta jokainen vastaus on tutkimuksen kannalta tärkeä. Opiskelijat vastaavat kyselyyn nimettömänä ja käsittelen jokaisen vastauksen luottamuksellisesti, joten yksittäisistä vastauksista ei voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Käytän vastausaineistoa vain tähän tutkimukseen. Toivonkin, että mahdollisimman moni opiskelija osallistuisi tutkimukseeni.

Kiitokseksi vaivannäöstä kaikkien halukkaiden vastaajien kesken arvotaan 2 kpl Kunto & terveyst -lehden vuosikertoja. Arvonta suoritetaan joulukuun 2018 aikana.

Jos teillä on kysyttävää tutkimukseen tai kyselyyn liittyen, vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin ja tutkimusvastauksia odotellen,

Laura Rantala

[laura.rantala@ulvila.fi](mailto:laura.rantala@ulvila.fi)

## LIITE 4.

### **Hei ryhmänohjaajat,**

Olen liikuntapedagogiikan opiskelija Laura Rantala Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoitukseni on selvittää, minkälainen on lukioikäisten liikuntasuhde ja minkälainen merkitys liikunnalla on heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Jyväskylän yliopiston alaisuudessa tehtävän pro gradu -opinnäytetyön otsikko on ”**Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin**”.

Olen saanut rehtorilta luvan suorittaa tutkimukseni aineiston keruun lukiossanne. Kerään määrällisen tutkimukseni aineiston Webropol-internetkyselynä koulunne 1.–4.-vuosikurssin opiskelijoilta. Opiskelijoiden on tarkoitus vastata kyselyyn ohjatusti oman ryhmänohjaajan tunnilla käyttämällä rehtorille toimitettua linkkiä tai QR-koodia. Tutkimukseen vastaaminen vie noin 10–15 minuuttia. Opiskelijoita sekä huoltajia tiedotetaan tutkimuksesta Wilman kautta.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Opiskelijat vastaavat kyselyyn nimettömänä ja käsittelen jokaisen vastauksen luottamuksellisesti, joten yksittäisistä vastauksista ei voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Käytän vastausaineistoa vain tähän tutkimukseen ja vastausten analysoinnin jälkeen aineisto hävitetään.

Kiitokseksi vaivannäöstä kaikkien halukkaiden vastaajien kesken arvotaan 2 kpl Kunto & terveys -lehden vuosikertoja. Arvonta suoritetaan joulukuun 2018 aikana.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen,

Laura Rantala

[laura.rantala@ulvila.fi](mailto:laura.rantala@ulvila.fi)

LIITE 5.

TAULUKKO A. Sukupuolen yhteys liikuntasuhteeseen.

| Liikuntasuhde/Omakohtainen liikunta               | p-arvo <sup>a</sup> |
|---|---------------------|
| Vapaa-ajan liikunta vähintään 1/2 tunnin ajan/vko | 0,883               |
| Arkiliikunta viikoittain                          | 0,37                |
| Omaehtoinen liikunta viikoittain                  | 0,806               |
| Organisoitu/ohjattu liikunta tai urheilu          | 0,42                |
| Reipas liikunta                                   | 0,821               |
| Raskas liikunta                                   | 0,435               |
| Liikehallintaa ja lihasvoimaa kehittävä liikunta  | 0,175               |

<sup>a</sup> Sukupuolen ja mainittujen muuttujien välistä riippuvuutta testattu  $\chi^2$ -testillä

p > 0.05 eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä

TAULUKKO B. Vuosikurssin yhteys liikuntasuhteeseen.

| Liikuntasuhde/Omakohtainen liikunta               | 1. vsk | 2. vsk | 3. vsk | ANOVA <sup>a</sup> |
|---|--------|--------|--------|--------------------|
| Vapaa-ajan liikunta vähintään 1/2 tunnin ajan/vko | 3,33   | 3,25   | 3,06   | 0,766              |
| Arkiliikunta viikoittain                          | 2,76   | 2,43   | 3,12   | 0,259              |
| Omaehtoinen liikunta viikoittain                  | 4,26   | 4,06   | 4,18   | 0,772              |
| Organisoitu/ohjattu liikunta tai urheilu          | 2,68   | 2,36   | 2,12   | 0,419              |
| Reipas liikunta                                   | 3,47   | 3,68   | 3,81   | 0,53               |
| Raskas liikunta                                   | 2,98   | 3,09   | 3,06   | 0,932              |
| Liikehallintaa ja lihasvoimaa kehittävä liikunta  | 3,12   | 3,31   | 3,75   | 0,31               |

<sup>a</sup> Vuosikurssien ja mainittujen muuttujien välisiä eroja testattu ANOVA-testillä

p > 0.05 eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa vuosikurssien välillä

LIITE 6.

TAULUKKO C. Vuosikurssin yhteys psyykkisen hyvinvoinnin tilaa kartoittaviin osaluokkiin.

| Psyykkinen hyvinvointi            | Vuosikurssi    |                |                | ANOVA <sup>a</sup> |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|
|                                   | 1. vuosikurssi | 2. vuosikurssi | 3. vuosikurssi |                    |
| Mieliala                          | 2,60           | 2,43           | 2,43           | 0,778              |
| Tyytyväisyys itseen ja elämään    | 2,33           | 2,31           | 2,25           | 0,971              |
| Ulkoinen olemus ja ulkonäkö       | 2,65           | 2,47           | 2,31           | 0,605              |
| Väsymys ja uupumus                | 3,39           | 3,27           | 3,43           | 0,747              |
| Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys | 3,20           | 3              | 2,87           | 0,592              |

<sup>a</sup> Vuosikurssien ja mainittujen muuttujien välisiä eroja testattu ANOVA-testillä

$p > 0.05$  eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa vuosikurssien välillä



## LIITE 7.

TAULUKKO D. Sukupuolen yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta vähentää.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta vähentää | Sukupuoli<br>p-arvo <sup>a</sup> |
|--|----------------------------------|
| Stressi  | 0,600                            |
| Alakuloisuus   | 0,519                            |
| Väsymys  | 0,348                            |
| Voimattomuus   | 0,560                            |
| Ärtymys  | 0,495                            |
| Haluttomuus arkisiin asioihin                                | 0,595                            |
| Jännittyneisyys  | 0,501                            |
| Ahdistuneisuus   | 0,745                            |
| Surullisuus  | 0,898                            |
| Levottomuus  | 0,256                            |
| Unettomuus   | 0,809                            |

<sup>a</sup> Sukupuolen ja mainittujen muuttujien välistä riippuvuutta testattu  $\chi^2$ -testillä

p > 0.05 eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä

## LIITE 8.

TAULUKKO E. Sukupuolen yhteys ominaisuuksiin, oireisiin ja tuntemuksiin, joita liikunta lisää.

| Ominaisuudet, oireet ja tuntemukset, joita liikunta lisää | Sukupuoli |
|---|-----------|
|   | p-arvo    |
| Itseluottamus   | 0,601     |
| Energisyys  | 0,961     |
| Tyytyväisyys itseän ja kehoon                             | 0,995     |
| Minäkuvan myönteisyys                                     | 0,926     |
| Elinvoimaisuus  | 0,559     |
| Virkeys   | 0,447     |
| Ilo   | 0,103     |
| Yleinen mielihyvä   | 0,332     |
| Rentoutuneisuus   | 0,910     |
| Väsymys   | 0,432     |
| Ärtyneisyys   | 0,466     |
| Kipu  | 0,227     |

<sup>a</sup> Sukupuolen ja mainittujen muuttujien välistä riippuvuutta testattu  $\chi^2$ -testillä

$p > 0.05$  eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä

LIITE 9.

TAULUKKO F. Liikuntaa ennen koetut tunteet sukupuolittain.

|                                      |   | Sukupuoli |      | Yhteensä<br>kaikista<br>vastauksista |
|--------------------------------------|---|-----------|------|--------------------------------------|
|                                      |   | Nainen    | Mies |                                      |
| Tunteeni ovat myönteiset             | n | 20        | 12   | 32                                   |
|                                      | % | 26,3      | 25   | 25,8                                 |
| Tunteeni ovat melko myönteiset       | n | 21        | 18   | 39                                   |
|                                      | % | 27,6      | 37,5 | 31,5                                 |
| Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot | n | 18        | 11   | 29                                   |
|                                      | % | 23,7      | 22,9 | 23,4                                 |
| Tunteeni ovat melko huonot           | n | 8         | 2    | 10                                   |
|                                      | % | 10,5      | 4,2  | 8,1                                  |
| Tunteeni ovat huonot                 | n | 4         | 2    | 6                                    |
|                                      | % | 5,3       | 4,2  | 4,8                                  |
| En osaa sanoa                        | n | 5         | 3    | 8                                    |
|                                      | % | 6,6       | 6,3  | 6,5                                  |
| Yhteensä                             | n | 76        | 48   | 124                                  |
|                                      | % | 100       | 100  | 100                                  |

## LIITE 10.

TAULUKKO G. Liikunnan aikana koetut tunteet sukupuolittain.

|                                      |   | Sukupuoli |      | Yhteensä<br>kaikista<br>vastauksista |
|--------------------------------------|---|-----------|------|--------------------------------------|
|                                      |   | Nainen    | Mies |                                      |
| Tunteeni ovat myönteiset             | n | 20        | 12   | 32                                   |
|                                      | % | 26,3      | 25   | 25,8                                 |
| Tunteeni ovat melko myönteiset       | n | 21        | 18   | 39                                   |
|                                      | % | 27,6      | 37,5 | 31,5                                 |
| Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot | n | 18        | 11   | 29                                   |
|                                      | % | 23,7      | 22,9 | 23,4                                 |
| Tunteeni ovat melko huonot           | n | 8         | 2    | 10                                   |
|                                      | % | 10,5      | 4,2  | 8,1                                  |
| Tunteeni ovat huonot                 | n | 4         | 2    | 6                                    |
|                                      | % | 5,3       | 4,2  | 4,8                                  |
| En osaa sanoa                        | n | 5         | 3    | 8                                    |
|                                      | % | 6,6       | 6,3  | 6,5                                  |
| Yhteensä                             | n | 76        | 48   | 124                                  |
|                                      | % | 100       | 100  | 100                                  |

## LIITE 11.

TAULUKKO H. Liikunnan jälkeen koetut tunteet sukupuolittain.

|                                      |   | Sukupuoli |      | Yhteensä<br>kaikista<br>vastauksista |
|--------------------------------------|---|-----------|------|--------------------------------------|
|                                      |   | Nainen    | Mies |                                      |
| Tunteeni ovat myönteiset             | n | 39        | 22   | 61                                   |
|                                      | % | 50,7      | 45,8 | 49,2                                 |
| Tunteeni ovat melko myönteiset       | n | 23        | 14   | 37                                   |
|                                      | % | 30,7      | 29,2 | 29,8                                 |
| Tunteeni eivät ole hyvät eikä huonot | n | 9         | 8    | 17                                   |
|                                      | % | 12        | 16,7 | 13,7                                 |
| Tunteeni ovat melko huonot           | n | 3         | 0    | 3                                    |
|                                      | % | 4         | 0    | 2,4                                  |
| Tunteeni ovat huonot                 | n | 0         | 1    | 1                                    |
|                                      | % | 0         | 2,1  | 0,8                                  |
| En osaa sanoa                        | n | 2         | 3    | 5                                    |
|                                      | % | 2,7       | 6,3  | 4                                    |
| Yhteensä                             | n | 76        | 48   | 124                                  |
|                                      | % | 100       | 100  | 100                                  |

LIITE 12.

TAULUKKO I. Sukupuolen yhteys liikuntaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen esiintyviin tunteisiin.

| Liikunta ja tunteet                   | Sukupuoli           |
|---------------------------------------|---------------------|
|                                       | p-arvo <sup>a</sup> |
| Tunteet ennen liikunnan harrastamista | 0,778               |
| Tunteet liikunnan aikana              | 0,376               |
| Tunteet liikunnan jälkeen             | 0,401               |

<sup>a</sup> Sukupuolen ja mainittujen muuttujien välistä riippuvuutta testattu  $\chi^2$ -testillä

p > 0.05 eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä

## LIITE 13.

TAULUKKO J. Vuosikurssin yhteys liikuntaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen esiintyviin tunteisiin.

| Liikunta ja tunteet             | 1. vuosikurssi | 2. vuosikurssi | 3. vuosikurssi | ANOVA <sup>a</sup> |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|
| Ennen liikunnan harrastamista   | 2,65           | 2,39           | 2,625          | 0,625              |
| Liikunnan harrastamisen aikana  | 2,35           | 1,89           | 2,0625         | 0,139              |
| Liikunnan harrastamisen jälkeen | 2,11           | 1,55           | 1,9375         | 0,055              |

<sup>a</sup> Vuosikurssien väliset erot testattu ANOVA-testillä

$p > 0.05$  eli ei tilastollisesti merkitsevää eroa vuosikurssien välillä