

**FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS LUKIOLAISTEN KOULU-
UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ**

Tiina Saareks

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Saareks, T. 2023. Fyysisen aktiivisuuden merkitys lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämässä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka pro gradu - tutkielma, 69 s., 5 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden merkityksiä lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämässä. Tutkielmassa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustana sekä sitä, millainen fyysinen aktiivisuus edistää lukiolaisten hyvinvointia. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin tekijöitä, jotka vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin toteutumiseen lukiolaisten keskuudessa.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa on piirteitä fenomenologis-hermeneuttisesta tieteenfilosofiasta. Opettajien haastattelut toteutettiin syksyllä 2022 hyödyntäen puolistrukturoitua haastattelurunkoa ja oppilaiden kokemuksia selvitettiin alkuvuodesta 2023 Webropol-ohjelmalla avoimien kysymyksien avulla. Lopullinen aineisto koostui neljästä lukion liikunnanopettajan haastattelusta sekä 30 lukio-opiskelijan avoimien kysymyksien vastauksista. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisellä laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkimus osoitti, että fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli lukiolaisten uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämässä. Fyysinen aktiivisuus edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantaa jaksamista. Ainoastaan harvoissa tilanteissa fyysinen aktiivisuus koettiin uupumusta lisäävänä tekijänä.

Tutkimuksen johtopäätös on, että fyysistä aktiivisuutta olisi hyvä sisältyä jokaiseen päivään vähintään liikuntasuosituksen mukaisen määrän verran eli tunti päivässä. Hyödyt eivät varastoidu, joten lukiolaisia tulisi ohjata sisäistämään fyysinen aktiivisuus osaksi heidän päivärutiinejaan. Hyvinvointia edistävä ja koulu-uupumusta ehkäisevä fyysinen aktiivisuus on tekijälle mielekästä ja ottaa huomioon kokonaiskuormituksen.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, koulu-uupumus, hyvinvointi, stressi, jaksaminen, lukiolaiset, liikunnanopetus

ABSTRACT

Saareks, T. 2023. The importance of physical activity in preventing school burnout and promoting well-being of high school students. Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 69 pp., 5 appendices.

The aim of this study was to find out the significance of physical activity in preventing school burnout and promoting well-being of high school students. This thesis examined the importance of physical activity as the basis of comprehensive well-being of high school students, as well as the different forms of physical activity that contributes the well-being of the students. In addition, this study observes the factors that affect the realization of physical activity and well-being of high school students.

The method used in the research is a qualitative research and it has features of phenomenological-hermeneutic philosophy of science. The material for this research was collected from high school teachers with semi-structured interviews in the fall of 2022. Students' experiences were examined in January 2023 with Webropol -software using open-ended questions. The study material included four interviews and 30 answers to open-ended questions. The data were analyzed by data-oriented qualitative content analysis.

This study shows that physical activity plays a significant role in preventing burnout and promoting well-being of high school students. Physical activity promotes the physical and mental well-being and improves the ability of coping. The study shows that only in few situations/cases physical activity can increase the feeling of exhaustion.

The conclusion of the study is that it is important to include at least the recommended amount of physical activity every day, i.e., an hour a day. The benefits of the physical activity are not stored which is why high school students should be guided to make physical activity as a part of their daily routine. Physical activity that promotes well-being and prevents school burnout is meaningful for the students and takes into account the total workload.

Key words: physical activity, school burnout, well-being, stress, coping, high school students

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	2
2 LUKIO-OPINNOT.....	4
2.1 Nuoruus ja lukioikä	4
2.2 Luokaton lukio.....	5
2.3 Hyvinvointi osana lukion opetussuunnitelmaa.....	6
3 KOULU-UUPUMUS ILMIÖNÄ.....	10
3.1 Koulu-uupumukseen liittyvät tekijät	12
3.2 Lukiolaisten koulu-uupumus	14
3.3 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn merkitys.....	16
4 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA	17
4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	18
4.2 Koulussa tapahtuva liikunta.....	19
4.3 Fyysinen aktiivisuus koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä.....	21
5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	22
5.2 Tutkimusote ja tutkimukseen osallistujat	22
5.3 Aineiston hankinta.....	25
5.3.1 Opettajien haastattelut	27
5.3.2 Avoimet kysymykset lukiolaisille	28
5.4 Aineiston analysointi	28
5.4.1 Opettajien haastatteluiden analysointi	28
5.4.2 Lukiolaisten aineiston analysointi	31
6 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	33
6.1 Opettajien näkemyksiä koulu-uupumuksen ehkäisemiseen	33

6.1.1	Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvointiin.....	36
6.1.2	Fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät.....	42
6.2	Lukiolaisten kokemuksia fyysisen aktiivisuuden roolista hyvinvoinnin edistäjänä	44
6.2.1	Lukiolaisten hyvinvoinnin edistäminen.....	46
6.2.2	Lukiolaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja jaksamiseen yhteydessä olevat tekijät	49
7	POHDINTA.....	53
7.1	Johtopäätökset	53
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	55
7.3	Jatkotutkimusaiheita	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	
	Liite 1. Tutkimustiedote opettajille	
	Liite 2. Tutkimustiedote lukiolaisille	
	Liite 3. Tutkimuslupapyyntö rehtorille	
	Liite 4. Haastattelukysymykset opettajille	
	Liite 5. Avoimet kysymykset lukiolaisille	

1 JOHDANTO

Koulu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka kehittyy kouluun liittyvän stressin seurauksena (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11). Koulu-uupumus voidaan jakaa kolmeen tekijään: pitkittyneeseen väsymykseen, välinpitämättömään suhtautumiseen koulutyötä kohtaan ja riittämättömyyden tunteeseen opiskelijana (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi 2009; Salmela-Aro & Näätänen 2005,11). Nuorten kokema stressin ja uupumuksen määrä on ollut viime vuosien ajan nousussa, ja lukio-opiskelijoiden kokema koulu-uupumus on lisääntynyt huomattavasti. Vuoden 2021 kouluterveyskyselystä käy ilmi, että jopa yli 21 prosenttia lukio-opiskelijoista on kokenut koulu-uupumusta (THL 2021a). Vuonna 2019 vastaava luku oli reilut 15 prosenttia (THL 2019). Aihe on paljon ollut pinnalla myös valtamedioissa, kuten Ylen uutisissa ja Helsingin Sanomissa. Viime vuosina nuorten hyvinvointiin ja uupumuksen lisääntymiseen ovat vaikuttaneet erilaiset kriisit, kuten koronapandemia ja Ukrainaan kohdistuva hyökkäys. (Yle uutiset 2022; Helsingin Sanomat 2021)

Yhteiskunta luo paineita nuorille jo varhaisessa vaiheessa. Lukiolaisille menestyspainetta tuo esimerkiksi ylioppilaskirjoituksissa suoriutuminen ja jatko-opintopaikan saaminen. (Hauta 2021; Laitinen 2012, 56) Vahteran (2008) mukaan nuorille kasautuu myös entistä varhaisemmassa vaiheessa odotuksia tulevaisuutta, kuten työelämää kohtaan. Täydellisyys tavoittelu, kilpailu hyvistä arvosanoista ja opiskelupaikoista sekä tulevaisuuden epävarmuus lisäävät nuorille ahdistusta. Tämä heijastuu opiskelijoiden hyvinvointiin esimerkiksi lisääntyneenä väsymyksenä, jännittämisenä ja univaikeuksina. (Salmela-Aro 2011) Koulujen opetusohjelman ylikuormitus ja ajanpuute estävät opiskelijoiden tasapainoisen elämän elämistä sekä keskeisten asioiden sisäistämistä (Salmela-Aro 2018a). Iso osa lukiolaisista voi edelleen hyvin, mutta ongelmat kasautuvat niille, joille lukion tuoma vastuu ja työmäärä ovat liian suuria (Laitinen 2012, 56).

Opiskelijat joutuvat tekemään lukiossa jatkuvasti valintoja omaan tulevaisuuteensa liittyen. Lisääntyneiden vaikutusmahdollisuuksien myötä vastuu opintojen etenemisestä on lukiolaisella itsellään. Opintoihin käytettävä aika riippuu henkilökohtaisista valinnoista, tavoitteista ja valmiuksista. (Laitinen 2012, 10; SLL 2021) Opiskelijoiden vastuu ja vaikuttamisen mahdollisuus kasvoivat erityisesti luokattomaan lukiojärjestelmään siirtymisen myötä (Klemelä ym. 2007).

Suurin osa lukiolaisista ei ole terveyden ja hyvinvoinnin kannalta fyysisesti riittävän aktiivinen (Kokko, Hämylä & Martin 2021) ja samalla passiivista aikaa joko istuen tai maaten kertyy liikaa (Siekkinen ym. 2018). Paikallaanoloajan korvaaminen fyysisellä aktiivisuudella voi auttaa saavuttamaan enemmän liikunnan tuomia terveyshyötyjä (OKM 2021). Fyysisellä aktiivisuudella on useiden tutkimusten havaintojen mukaan yhteyttä sekä vähäisempään uupumukseen (Cheung & Li 2019; Elliot ym. 2015; Gerber ym. 2013) että stressiin (esim. Barney, Pleban & Lewis 2017; Moljord ym. 2021). Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myös muita vaikutuksia ja yhteyksiä hyvinvointiin ja terveyteen, kuten mielenterveyteen (Malm, Jakobsson & Isaksson 2019; Partonen 2014).

Fyysisen aktiivisuuden ja koulu-uupumuksen välisiä yhteyksiä on toistaiseksi tutkittu vähäisesti etenkin nuorten osalta. Työikäisiin aikuisiin keskittyneiden tutkimusten avulla on havaittu, että fyysinen aktiivisuus on yksi mahdollisista hoito- ja ennaltaehkäisykeinoista uupumusta vastaan (Lindwall ym. 2014). Lukiolaisten pahoinvointiin täytyy Salmela-aron ja Hietajärven (2020) mukaan puuttua pikaisesti esimerkiksi lisäämällä opiskelupäivien yhteyteen säännöllisiä taukoja. Lukion opetussuunnitelman yksi tavoitteista on, että opiskelija oppii ottamaan itse vastuuta omasta opiskelu- ja toimintakyvystä sekä fyysisestä aktiivisuudestaan (LOPS 2019, 333).

Tarkastelen tässä pro gradu -tutkielmassani koulu-uupumusta siitä näkökulmasta, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella voisi olla ennaltaehkäisevästi lukiolaisten koulu-uupumukseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tutkimuksessa selvitetään, miten ja millainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lukiolaisten jaksamiseen sekä edistää heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tutkimus pyrkii lisäämään ymmärrystä tekijöistä, jotka vaikuttavat lukiolaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

2 LUKIO-OPINNOT

Lukion tavoitteita ovat tarvittavien tietojen ja taitojen saaminen jatko-opintoihin korkeakouluun, työelämään, harrastuksiin sekä persoonallisuuden monipuoliseen kehittämiseen. Lisäksi tarkoituksena on auttaa nuoria kasvamaan sivistyneiksi ja tasapainoisiksi yhteiskunnan jäseniksi. (Lukion OPS 2019; Ala-Laurila 2002, 152; Lukiolaki 2022) Lukio-opinnot vaativat nuorelta erityisesti itsenäistä harkintaa opintojen suunnittelussa. Myös pitkäjänteisyys, joustavuus ja kyky muokata omaa lukujärjestystä nousevat tärkeään rooliin, sillä opiskelun lisäksi tulisi jäädä aikaa myös harrastuksille, levolle sekä ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen. (Ala-Laurila 2002, 152) Lukio-opinnot vaativat opiskelijalta kurssimuotoisuudesta johtuen määrätietoisuutta, oma-aloitteisuutta ja itseuria (Kaivosoja 2002, 120).

2.1 Nuoruus ja lukioikä

Lukiossa opiskelevat ovat tavallisesti 15–19-vuotiaita nuoria, jotka ovat siirtyneet lukioon suoraan peruskoulusta. Lukioikään kuuluu olennaisesti voimakas itsenäistyminen. (Laitinen ym. 2012, 10) Nuoruus on erityinen elämänvaihe, joten sitä tulisi tarkastella useasta eri näkökulmasta. Siihen liittyy paljon muutoksia, jotka määrittelevät osaltaan myöhemmän elämän kulkua. Nuoruudessa muodostetut elämäntavat voivat myöhemmin joko edistää tai haitata yksilön hyvinvointia. (Salmela-Aro 2010)

Lukiossa opiskelevat sijoittuvat yleisimmin keski- ja myöhäisnuoruuden ikävaiheeseen. Jokaisessa ikävaiheessa on omat ominaispiirteet ja nuoruudessa niitä ovat muun muassa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. (Marttunen & Karlsson 2013) Nuoruus voidaan nähdä siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen, joka alkaa puberteetista ja päättyy nuoreen aikuisuuteen (Salmela-Aro 2010). Nuoruudessa korostuu ikätovereiden merkitys, lisäksi tietoisuus itsestä ja muiden ajattelusta kasvaa. Kehityskulku tapahtuu hyvin yksilöllisesti, toisilla se näkyy voimakkaana kuohuntana ulospäin, toisilla taas ei. Myös tuen tarve nuoruusiässä on hyvin yksilöllistä. Yhteistä kaikille on kuitenkin aivojen jatkuva kehitys, korkeimmat aivotoinnot kehittyvät jopa aikuisikään asti (Marttunen ja Karlsson 2013).

Koulutukseen liittyvät siirtymävaiheet ovat nuorelle muutoksen aikaa, johon liittyy muutoksia sekä hyvinvointiin että pahoinvointiin liittyen. Peruskoulusta toiselle asteelle siirtyminen on haastavaa ja monelle nuorelle erityisesti lukio on vaativa elämänvaihe. Lukioikäisillä pojilla

kyynisyys ja kielteinen suhtautuminen ja tytöillä riittämättömyyden tunne koulua kohtaan lisääntyvät huomattavasti. Peruskoulun jälkeen ammattikouluun suuntautuvilla nuorilla koulu-uupumus puolestaan vähenee. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 3–5)

2.2 Luokaton lukio

Suomessa lukiokoulutus koki lakiuudistuksen myötä muutoksia vuosina 1994–1996, kun kaikki lukiot siirtyivät luokattomaan lukiojärjestelmään. Muutos ei tapahtunut hetkessä, vaan ensiaskeleita muutosta kohti otettiin jo 1950-luvulla. Luokaton lukio mahdollisti opinto-ohjelmien soveltamisen yhä monipuolisemmin opiskelijajoukoille. Luokattomuuden lisäksi samaan aikaan uudistettiin myös opetussuunnitelman perusteita, jotka olivat huomattavasti aiempaa väljemmät. Uudistus nähtiin askeleena kohti demokraattisempaa ja tasa-arvoisempaa lukiokoulutusta. (Kuusela 2003, 97)

Luokattomalla lukiolla pyrittiin ensisijaisesti siihen, että opetus pystyttiin järjestämään yksilöiden kasvu ja oppiminen huomioiden (Väljärvi 1996). Luokaton lukiojärjestelmä myötä opiskelijoiden vastuu ja oikeus omien opintojen etenemiseen liittyen kasvoi (Klemelä, Tuittu, Olkinuora, Rinne, Leppänen & Aro, 2007). Nykyisinkin lukion opetussuunnitelman perusteet pohjautuvat käsitykseen, jonka mukaan oppimista tapahtuu opiskelijan aktiivisen ja tavoitteellisen toiminnan seurauksena. Jatkuvan oppimisen taitoja kehitetään ohjaamalla opiskelijaa havaitsemaan eri asioiden välisiä yhteyksiä sekä soveltamaan niitä aiemmin opittuun. (LOPS 2019)

Lukiossa opiskelijat tekevät jatkuvasti valintoja tulevaisuuden suunnitelmien muuttuessa. Vaikutusmahdollisuuksien lisääntyessä myös vastuu omasta opiskelusta ja etenemisestä kasvaa. Nykyisin luokattomassa lukiossa opiskeleva voi itse säädellä ja vaikuttaa oman opinto-ohjelmansa sisältöihin. Lisäksi luokattomuus näkyy käytännössä myös siinä, että pysyviä opetusryhmiä ei ole ja opiskelijat voivat itse vaikuttaa opintojen keston. Lukio-opintoihin käytetty aika on riippuvainen yksilön henkilökohtaisista tavoitteista, valmiuksista sekä valinnoista. (Laitinen 2012, 10; SLL 2021) Luokattoman lukion toimintamalli on ollut käytössä jo pitkään, mutta edelleen keskustelu sen tuomista haitoista ja hyödyistä herättää keskustelua. Luokattoman lukion pelätään lisäävän niiden oppilaiden ongelmia, jotka eivät ole kykeneviä kantamaan vapauden myötä tulevaa vastuuta opinnoista ja omasta itsestään. (Laitinen 2012, 10)

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (LOPS 2019) mukaan yksi lukiokoulutuksen laaja-alaisista tehtävistä on vahvistaa opiskelijan yleissivistystä. Yleissivistyksellä tarkoitetaan tietoja, taitoja, arvoja, asenteita ja tahtoa, jotka ovat itsenäisen ja kriittisen ajattelun mahdollistajia. Lukiokoulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiuksia laaja-alaisen ilmiöiden jäsentämiseen sekä valmistella ymmärtämään maailmassa ja elämässä vallitsevia keskinäisriippuvaisuuksia. Lukio-opintojen aikana on tavoitteena, että opiskelija löytää oman paikkansa maailmassa sekä rakentaa omaa ihmiskäsitystä, identiteettiä sekä maailmankuvaa. Lisäksi lukiolla on myös opetus- ja kasvatustehtäviä ja sen tulee antaa tarvittavat valmiuden jatko-opintoihin. (LOPS 2019, 16)

Lukio-opintojen oppimäärä on nykyisin laajuudeltaan 150 opintopistettä ja ne koostuvat sekä pakollisista että valtakunnallisista opinnoista. Oppimäärään voi koulutuksen järjestäjän päättämällä tavalla sisällyttää valinnaisia opintoja ja lukiodiplomeja. Koulutuksen järjestäjä saa itse päättää opiskelijoille tarjottavien opintojaksojen laajuuksista ja siitä, millaisina ne tarjotaan. Paikallinen opetussuunnitelma määrittelee oppiaineiden suorittamisen järjestyksen ja opintojaksojen jaon. (LOPS 2019, 18) Lukion tavoitteellinen suoritus aika on kolme vuotta (lukiolaki 714/2018) ja opiskelijan tulee suorittaa koulutus enintään neljässä vuodessa (LOPS 2019).

2.3 Hyvinvointi osana lukion opetussuunnitelmaa

Hyvinvoinnin tärkeys on kiistaton, mutta sen määrittäminen käsitteenä on haastavaa. Toistaiseksi edes alan tutkijoiden keskuudessa ei ole päästy yksimieliseen ymmärrykseen siitä, mitä hyvinvointi tarkoittaa. (Oliver 2018 ym. 41; Lotan, Merrick & Carmeli 2005, 24) Hyvinvointi määritelmää käytetään usein päällekkäin terveyden määritelmän kanssa ja molemmat niistä nähdään usean eri kokonaisuuden yhteisvaikutuksena. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2018b) mukaan ”terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden tai vamman puuttumista”. (WHO 2018b) WHO:n määritelmää on kritisoitu, koska tällaisen tilan saavuttaminen ei ole kenellekään mahdollista. Terveys ja hyvinvointi nähdään enemmänkin muuttuvana tilana, jossa korostuvat erityisesti ihmisen omat arvot, asenteet ja kokemukset. (Huttunen 2020)

Fyysinen aktiivisuus, uni ja ravinto ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeimmät tekijät. Unella on vaikutusta lähes kaikkiin fysiologisiin prosesseihin kuten oppimiseen, muistiin ja kognitiivisiin toimintoihin. Riittävä ja laadukas uni suojaa ihmisiä lukuisilta terveyden ja

hyvinvoinnin ongelmilta. (Wickham, Amarasekara, Bartonicek & Conner 2020) Terveellisellä, säännöllisellä ja riittävällä ravinnolla on yhteyttä matalampaan masennuksen riskiin ja parempaan mielialaan (Molendijk ym. 2018). Hedelmien ja vihannesten saanti on terveellisen ruokavalion avaintekijöitä, joka liittyy parempaan onnellisuuteen ja hyvinvointiin (White, Horwath & Conner 2013).

Hettler (1980) määrittelee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien kautta, joita ovat sosiaalinen, henkinen, fyysinen, älyllinen, emotionaalinen ja ammatillinen hyvinvointi (Hettler 1980). Hyvinvointi nähdään aktiivisena prosessina, jonka kautta tiedostetaan ja tehdään parempia valintoja menestyksestä olemassaoloa kohti. Yksilöllä on tämän perusteella mahdollisuus edistää hyvinvointiaan omien valintojen ja terveellisten elämäntapojen avulla. (Hettler 1984; Oliver ym. 2018)

Lukion opetussuunnitelmaan on muotoiltu kaikille lukiolaisille yhteiset kuusi laaja-alaista osaamisen osa-alueita. Hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen sekä globaali- ja kulttuuriosaaminen ovat toisiaan täydentäviä ja yhdistäviä kokonaisuuksia. Näiden laaja-alaisten taitojen hallitseminen auttaa opiskelijoita siirtämään koulussa opittuja taitoja ja tietoja omaan arkeensa. Laaja-alaisten taitojen hallitseminen viittaa niin metataitoihin, kognitiivisiin taitoihin kuin niihin ominaisuuksiin, jotka ovat oppimisen ja osaamisen perusta. Niitä tarvitaan päivittäisessä elämässä sekä töissä, harrastuksissa että opiskelussa. (LOPS 2019, 61)

Vuonna 2021 käyttöön otetun lukion opetussuunnitelman tavoitteena on lisätä lukiolaisten hyvinvointia ja jaksamista. Lukion opetussuunnitelmassa hyvinvointiosaaminen on yksi kuudesta laaja-alaisten osaamisen osa-alueesta, jotka muodostavat yhdessä jokaisen oppiaineen tavoitteet. Hyvinvointiosaamisen avulla opiskelija tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä kehittämiskohteitaan ja rakentaa näiden pohjalta omaa identiteettiään. Lisääntyneen itsetuntemuksen pohjalta opiskelijan on mahdollista syventää omaa osaamistaan entisestään. (LOPS 2019, 62) Lukiolaisen positiiviseen kehittymiseen vaikuttavat keskeisellä tavalla käytettävissä olevat resurssit. Resurssit muodostuvat sekä henkilökohtaisista ominaisuuksista että nuoren kehityksellisestä ympäristöstä. Henkilökohtaisia resursseja ovat esimerkiksi pystyvyys ja sinnikkyys, kehitykselliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi koulu, perhe ja kaverit. (Salmela-Aro 2018b) Lukio-opintojen tavoitteena on myös kehittää opiskelijoiden luottamusta tulevaisuutta kohtaan sekä opetella sietämään epävarmuutta (LOPS 2019, 62).

Opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät näkökulmat ohjaavat lukioissa kaikkea toimintaa ja ne huomioidaan tarkasti koulutukseen liittyvässä kehittämis- ja suunnittelutyössä. Opetussuunnitelman mukaan myös opiskelijat tulee osallistaa hyvinvointiin liittyvään kehittämiseen ja suunnittelemiseen. Opetussuunnitelman lisäksi myös lukiolaki sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki säätelevät lukion toimintaa. (LOPS 2019, 21–22) Lukiolakiin on kirjattu hyvinvointia tukevia ja edistäviä tekijöitä, kuten yhteistyö kotien kanssa ja erityisopetus tai oppimisen muu tuki (lukiolaki 714/2018, 28 ja 31§). Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) puolestaan säädetään opiskeluhuoltoon liittyvistä asioista. Opiskeluhuollon tavoitteisiin lukeutuu hyvinvoinnin, oppimisen ja terveyden edistäminen sekä oppilaitosyhteistyön hyvinvoinnista ja opiskeluympäristön terveellisyydestä huolehtiminen. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 2 ja 3§)

Hyvinvointiosaamiseen kuuluu oleellisena osana se, että opiskelija ymmärtää terveellisten elämäntapojen tärkeyden sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkityksen omaan hyvinvointiinsa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivien yhteyteen edistää oppimista sekä vähentää opiskelijoiden kokemaa stressiä. Liikunnan lisääminen lukiolaisten arkeen vähentää paikallaan olon aikaa ja tällaisen toimintakulttuurin avulla on mahdollisuus kasvattaa opiskelijoiden motivaatiota elämänmittaiseen liikunnallisuuteen. Opiskelijoiden hyvinvointia edistävään toimintakulttuuriin kuuluvat lisäksi riittävät tauot, lepo, kouluruokailu sekä mielen hyvinvoinnista huolehtiminen. Lukio opintojen tavoitteena on myös kehittää opiskelijoiden valmiuksia tunnistaa hyvinvointiin ja turvallisuuteen heikentävästi vaikuttavia tekijöitä. Näihin tekijöihin lukeutuvat muun muassa uupumus, kiusaaminen ja häirintä. Hyvinvointiosaamiseen kuuluu oleellisesti opiskelijan aktiivinen toimiminen oman sekä muiden opiskelijoiden hyvinvoinnin ja turvallisuuden hyväksi. (LOPS 2019, 62–63)

Lukion opetussuunnitelman perusteiden arvot rakentuvat demokratian ja suomalaisen sivistysihanteen pohjalta. Opiskelu ja oppiminen nähdään yhteiskuntaa sekä kulttuuria uudistavina tekijöinä. Lukiokoulutuksessa sivistysihanne on pyrkiä totuuteen, oikeudenmukaisuuteen, hyvyyteen, rauhaan ja kauneuteen. Lukiossa opetus pohjautuu ihmisoikeussopimukseen ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä ihmisarvon loukkaamattomuus ovat sen perustana. Lukiossa kannustetaan pohtimaan omia arvoja syvällisesti. (LOPS 2019, 16)

Nykyisessä lukion opetussuunnitelmassa (LOPS 2019) hyvinvointi ja sen merkitys lukiolaisten jaksamiseen korostuu. Sekä opetussuunnitelman että korkeakoulujen opiskelijavalintamenettelyiden muutoksilla on pyritty positiivisiin vaikutuksiin. Käytännössä on kuitenkin vielä paljon tehtävää, jotta opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet toteutuvat käytännössä. Uudistuksen myötä lukiolaisiin kohdistuu kovia paineita lukion ensimmäisestä vuodesta lähtien. Täytyy valita oikeat aineet korkeakouluhakuja ja niiden pisteytyksiä silmällä pitäen sekä suoriutua ylioppilaskirjoituksista hyvillä arvosanoilla. Kilpailu on kovaa ja lukiolaisten pitää tehdä tulevaisuuden kannalta suuria valintoja ilman tietoa siitä, mitä edes haluaa lukio-opintojen jälkeen tehdä ja opiskella.

3 KOULU-UUPUMUS ILMIÖNÄ

Uupumuksella tarkoitetaan rasituksen tunnetta, erityisesti kroonista väsymystä, joka johtuu ylikuormituksesta (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi 2009, 48), ja jonka seurauksena fyysiset resurssit loppuvat. Uupumus on alun perin tavallisesti liitetty työelämään ja työikäisiin liittyväksi oireeksi, jolloin on puhuttu työuupumuksesta. (Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001, 398–399) Uupumusta määrittelevät kolme ulottuvuutta: uupumus, kyynisyys ja tehottomuus. Työntekijä kokee itsensä epäpäteväksi, merkityksettömäksi ja suhtautuu työhönsä välinpitämättömästi, jonka seurauksena suoritukset heikentyvät. (Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001, 398–399)

Koulu on rinnastettavissa opiskelijoiden työksi ja uupumuskäsite onkin siirtynyt työelämästä myös opiskelijoiden keskuuteen (Salmela-Aro, Aunola & Nurmi 2008, 251). Salmela-Aro ja Näätänen (2005) ovat kehittäneet alun perin työuupumuksen mittaamiseen käytetyn mittarin pohjalta opiskelijoiden uupumusta mittaavan koulu-uupumusmittarin. Koulu-uupumus määritellään lähes samojen osa-alueiden kautta kuin työuupumus. (Salmela-Aro & Näätänen 2005) Uupumuksen riski on lisääntynyt ja Suomessa 14–16-vuotiaista nuorista jopa 10–15 % kärsi koulu-uupumuksesta jo vuonna 2008 (Salmela-Aro ym. 2008, 251–253). Koulu-uupumuksen on todettu viime vuosina lisääntyvän varsinkin lukiolaisten keskuudessa (Salmela-Aro 2017).

Koulu-uupumus on kouluun liittyvä pitkittynyt stressihäiriö, jota voidaan kuvata kolmella ulottuvuudella: emotionaalinen ulottuvuus eli uupumusasteinen väsymys, kognitiivinen ulottuvuus eli kyynisyys koulua kohtaan ja toiminnallinen ulottuvuus eli riittämättömyyden tunne opiskelijana (Salmela-Aro 2021, 50; Salmela-Aro 2017, 337; Salmela-Aro ym. 2009, 48–49). Kyynisyys ilmenee yleensä välinpitämättömänä asenteena ja kiinnostuksen menetyksenä koulutyötä kohtaan. Kyynisyyteen liittyy myös koulutyön näkeminen ja kokeminen merkityksettömänä asiana. Riittämättömyys viittaa puolestaan opiskelijan alentuneeseen pätevyyden ja suorituskyvyn tunteeseen. Riittämättömyyden tunteen on ennustettu lisäävän myöhemmin sekä koulun vaatimusten aiheuttamaa uupumusta että kyynisyyttä koulua kohtaa. (Parker & Salmela-Aro 2011, 245–246) Koulu-uupumukseen liittyy sekä tunteiden säätelyn että kognitiivisten toimintojen säätelyn haasteet, jotka ilmenevät esimerkiksi ärtyneisyytenä ja keskittymisvaikeuksina (Salmela-Aro 2021, 50).

Koulu-uupumus vaikuttaa negatiivisesti nuorten mielenterveyteen, mikä näkyy lisääntyneenä masennuksen ja itsemurhien riskinä sekä heikentyneenä itsetuntona (Cheung & Li 2019, 1). Salmela-Aron ym. (2009) tutkimusten mukaan nuoret, joilla on enemmän masennusoireita, raportoivat enemmän myös uupumusta ja kyynisyyttä (Salmela-Aro ym. 2009, 48–57). Vastaavasti taas, mitä heikommat akateemiset saavutukset ja kouluun sitoutuminen nuorilla on, sitä enemmän he raportoivat kyynisyydestä ja riittämättömyydestä. Koulu-uupumuksen fyysisiä oireita voivat puolestaan olla esimerkiksi päänsärky, kuume ja ruokahaluttomuus. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012; Drăghici & Cazan 2022)

Koulu-uupumuksen tutkimuksessa on otettu huomioon myös sen vastakohta eli koulutyöhön sitoutuminen (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker 2002, 465). Sitoutumisen tutkiminen on osa nousevaa suuntausta kohti positiivista psykologiaa, joka keskittyy ihmisen vahvuuksiin heikkouksien sijasta (Seligman & Csikszentmihalyj 2002, 7–8). Koulutyöhön sitoutuminen muistuttaa flow-tilaa eli kokemusta, joka on niin nautinnollinen, että ihmiset haluavat sitä puhtaasti vain itsensä vuoksi (Salmela-Aro & Upadaya 2012). Koulutyöhön sitoutuminen, josta käytetään suomen kielessä myös nimeä opiskeluinto, voidaan määritellä kolmella ulottuvuudella: energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen (Salmela-Aro 2021, 50; Salmela-Aro 2017, 339; Salmela-Aro & Upadaya 2012). Energisyys viittaa psyykkiseen sinnikkyyteen opiskelun aikana, haluun panostaa omiin koulutöihin ja positiiviseen asenteeseen koulua kohtaan. Omistautumiselle taas on ominaista merkityksen, innostuksen, ylpeyden ja inspiraation tunne kouluun liittyen sekä koulutyön mielekkyys. Uppoutumiselle on ominaista flow-kokemukset, jolloin on niin keskittynyt ja syventynyt opiskeluun, että aika kuluu huomaamatta. (Salmela-Aro 2017, 340)

Lukio-opiskelijat kokevat ammattikoulussa opiskelevia enemmän koulu-uupumusta, koska tyypillisesti lukiossa akateemiset vaatimukset ovat korkeammat (Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi 2008, 459–460; Salmela-Aro & Upadaya 2012, 66). Lukiossa opiskelevat tytöt ovat kouluterveyskyselyn (THL 2019) mukaan yleisemmin poikia huonovointisempia. Tytöt kokevat mukaan enemmän uupumusasteista väsymystä koulutyöstä, opintojen merkityksettömyyttä sekä riittämättömyyden tunnetta. Tyttöjen ja poikien eroista on havaittu samansuuntaisia tuloksia muissakin tutkimuksissa (Salmela-Aro ym. 2017; Walburg 2014).

Vuonna 2019 toteutetusta lukiolaisbarometrissa tulee ilmi, että lukiolaisista noin puolet kokee opintonsa merkityksellisiksi. Kuitenkin ainoastaan vajaa 20 prosenttia vastaajista tuntee

innostusta opintojaan kohtaan ja suurin osa kokee opiskelun puuduttavaksi ja aikaa vieväksi. Joka kolmas vastanneista lukiolaisista kokee, että opintojen ja muun elämän yhdistäminen on haastavaa. (Lukiolaisbarometri 2019)

3.1 Koulu-uupumukseen liittyvät tekijät

Koulu-uupumuksessa on kyse vakavasta ilmiöstä, johon vaikuttavat monet asiat (Cheung & Li 2019). Koulu-uupumukseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa yksilöllisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Yksilöllisiin tekijöihin lukeutuvat muun muassa itsesääätelytaidot, motivaatio sekä ajankäyttö ja -hallintataidot. Keskeisiä koulu-uupumukseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä puolestaan ovat nuoren sosiaalinen ympäristö, johon voi yhdistää kolmen k:n kolmion eli koulun, kodin ja kaverit (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012; 3 Salmela-Aro 2018b).

Kulttuuri, jossa elämme, on hyvin kiireistä ja suorituskeskeistä, joka tekee ihmisistä helpommin suorittajia. Jatkuva ajankäyttöön liittyvien valintojen tekeminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kiireen tunne saa yksilön helposti tuntemaan itsensä merkityksellisesti, jonka takia tunteeseen on helppoa jäädä koukkuun. Nuorella valintojen ja ajankäytön jakaminen sekä suunnittelu kaikkeen tarpeelliseen voi olla haasteellista, vaikka aikaa olisi paljon. Jatkuva paineistus ja kilpailu iskostetaan nuoriin, joka johtaa ajankäytön pirstaloitumiseen ja päällekkäistymiseen. (Lampikoski 2009, 9–20)

Ajankäyttöön liittyvät haasteet ja liiallinen suorituskeskeisyys voivat uuvuttaa pitkään jatkuessaan. Uupumisen ehkäisemiseksi pitäisi päästä eroon aika on rahaa -ajattelusta, jonka mukaan laiskottelu on pahasta ja jokaisen minuutin pitäisi olla tehokas. Vapaa-aikaansa riittämättömänä pitävät nuoret tapaavat ystäviään harvemmin, jolloin sosiaalinen elämä on rajoittunutta (Myllyniemi & Berg 2013, 38). Ystävyysuhteet ovat usein tärkeä osa nuorten arkea ja on syytä olla huolestunut, jos nuorella ei ole aikaa tai jaksamista tavata ystäviään (Aaltonen, Kivijärvi, Peltola & Tolonen 2013, 30).

Motivaatio edistää tavoitteiden suuntaista toimintaa ja saa yksilöt tekemään töitä tavoitteisiin päästäkseen (Schunk, Pintrich & Meece 2008, 4). Motivaation voi jakaa kahteen osaan, sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäisessä motivaatiossa motivaatio lähtee oppijasta itsestään, jolloin motivaatio tavoitteiden saavuttamiseen ja oppimiseen lähtee sisältä. Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan silloin, kun motiivit tulevat ulkoapäin eli opiskellaan esimerkiksi palkkion toivossa. (Lens, Simon & Dewitte 2001, 234) Sisäisesti motivoituneiden lukiolaisten on todettu

saavuttavansa tavoitteet, menestyvän hyvin, jaksavan ja viihtyvän lukiossa paremmin. Ulkoinen motivaatio näyttäytyy opinnoissa taas merkityksettömyytenä sekä väsymyksenä ja on yhteydessä lukiolaisten koulu-uupumuksen syntyyn. (Vasalampi 2007)

Koulu on keskeinen asia nuoruudessa, joten sen merkitys sosiaalisessa kontekstissa on tärkeä. Kouluympäristö on tärkeä kasvuympäristönä, jonka kautta avautuu kodin ulkopuolinen ja uudenlainen maailma, jossa on omat mahdollisuudet ja odotukset. Kaikille kouluympäristö ei lisää hyvinvointia ja mahdollisuuksia, vaan se voi olla myös niiden estäjä ja pahoinvointia lisäävä tekijä. Koulussa nuoret voivat kokea oikeudenmukaisuuden, yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden lisäksi myös kilpailua. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 3–5) Negatiivisen kouluilmapiirin on todettu liittyvän koulu-uupumuksen syntyyn, kun taas koulun tuki ja opettajilta saatu positiivinen motivaatio ovat yhteydessä alhaiseen koulu-uupumusasteeseen (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela 2008, 20). Nuoren menestymistä ja hyvinvointia ohjaavat sekä koulukonteksti että koulutukselliset siirtymät, vanhemmat, kaverit ja opettajien odotukset (Salmela-Aro 2018b; Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 3–5).

Opiskeluympäristön ja yksilön henkilökohtaisten vaatimusten ja voimavarojen välinen epätasapaino ovat keskeisiä koulu-uupumukseen johtavia tekijöitä. Sosioemotionaaliset taidot ja opiskelutaidot ovat opiskelijat keskeisimpiä voimavaroja. Sosioemotionaaliset taidot suojaavat opiskelijaa koulu-uupumukselta sekä lisäävät opiskeluintoa. Utelias mieli, yhteenkuuluvaisuus, sosiaaliset taidot ja sisu ovat esimerkkejä opiskelijan sosioemotionaalisisista taidoista. Keskeisimpiä opiskelutaitoja puolestaan ovat tavoitteellisuus, itsesäätelytaidot sekä motivaatio. Opiskelutaidoissa korostuu suoriutumisen sijasta keskittyminen oppimiseen. (Salmela-Aro 2021, 50–51)

Kaveripiirin merkitys korostuu nuoruusiässä, jolloin aletaan viettämään enemmän aikaa yhdessä. Kaveriporukoissa opitaan uudenväisiä taitoja sekä asenteita ja yleisesti kaveripiirit ovat yhteneväisiä esimerkiksi motivaation ja suoriutumisen suhteen. Sosiaalisten suhteiden ja kaverien tuki auttaa nuoria koulutuksellisten haasteiden ja paineiden keskellä. Kaikissa kaveriryhmissä ei kuitenkaan tueta toisia, jaksaminen vähenee ja nuoret uupuvat samaan aikaan. Erityisesti tyttöjen kaveriporukoissa uupumukseen jäädyään helpommin junnaamaan, joka kasvattaa koulu-uupumuksen riskiä. On myös todettu, että ei-uupuneet ja koulussa hyvin

menestyvät nuoret ovat alkaneet vältellä luokkakavereitaan, jotka ovat uupuneita. (Salmela-Aro 2011, 4)

Aiempien tutkimusten tulosten perusteella käy ilmi, että lukiolaisten hyvinvointiin vaikuttaa nuorten muuttuvien tarpeiden ja koulukontekstin väliset ristiriidat. Tästä johtuva yhteensopimattomuus näyttäytyy kyynisyytenä ja riittämättömyytenä myös niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka pärjäävät koulussa hyvin. Yhteiskunnallinen syrjäytymiskehitys, opinnoista putoaminen ja jatko-opintojen aloituksen viivästyminen lisääntyvät kyynisyyden ja koulu-uupumuksen myötä. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013) Koulu-uupumus voi heijastua myös muihin elämän osa-alueisiin, kuten urheiluharrastukseen (Sorkkila ym. 2018).

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on paljon myönteisiä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, mutta tavoitteellisella liikunnalla ja urheilulla voi olla heidän elämäänsä myös toisenlaisia vaikutuksia. Opiskelijat, jotka yhdistävät sekä urheilu-uran että toisen asteen koulutuksen voivat olla taipuvaisia koulu- ja urheilu-uupumukseen kahden toisiinsa kietoutuneen alueen paineen vuoksi. Vain harvoista urheilijoista tulee koskaan ammattilaisia ja työmarkkinoille siirtymisen turvaamiseksi opiskelijaurheilijoiden on pyrittävä menestymään niin urheilussa kuin koulussakin. (Sorkkila, Aunola, Salmela-Aro, Tolvanen & Ryba 2018, 1731)

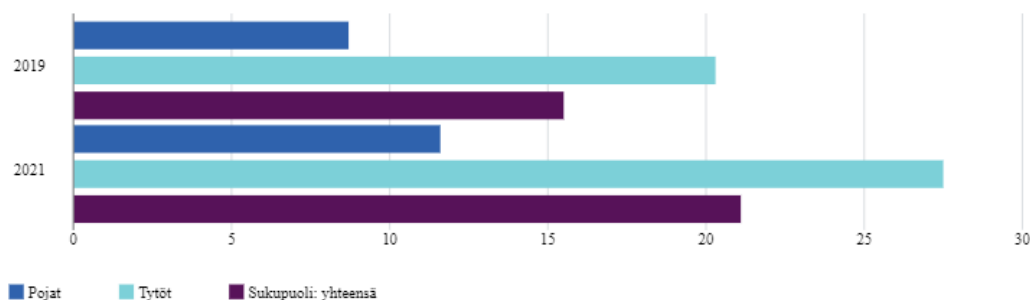
Urheilu- ja koulu-uupumuksen oireita on havaittu tutkimuksissa jo aivan lukion alussa (Sorkkila, Aunola & Ryba 2016, 66). Koulusta johtuva uupuminen voi johtaa siihen, että opiskelijat ovat uupuneempia myös urheilussa. Koulu-uupumus voi johtua toisen asteen koulutuksen myötä muun muassa kasvavista opiskelumääristä ja siitä, että urheilijoilla ei välttämättä ole riittävästi aikaa levätä ja toipua. Huomionarvoista on, että koulu-uupumuksen on todettu voivan johtaa urheilu-uupumukseen. Sen sijaan urheilu-uupumuksen oireet eivät tutkimuksen mukaan ennusta myöhempiä koulu-uupumusoireita. (Sorkkila ym. 2018, 1738–1739)

3.2 Lukiolaisten koulu-uupumus

Kouluterveyskysely on kehitetty tuottamaan monipuolista tietoa lasten ja nuorten hyvinvointiin, terveyteen, koulunkäyntiin, osallisuuteen sekä avun saamiseen ja palvelujen tarpeisiin vastaamiseen liittyen. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja sen kautta saadaan

selville luotettavaa, paikallista ja maakunnallista seurantatietoa. Kouluterveyskyselyyn osallistuvat perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat, 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukio- ja ammattikoulujen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (THL 2022a)

Yksi kouluterveyskyselyn indikaattoreista on koulu-uupumus, joka antaa tietoa koulu-uupumusta kokevien nuorten osuudesta. ”Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen?” on indikaattorin perustana oleva kysymys, jonka alle avautuu seuraavat kolme osiota, 1. Tunnen hukkuvani koulutyöhön, 2. Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä, 3. Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani. Vastaajille annetaan neljä vastausvaihtoehtoa, jotka on luokiteltu eri pistemääriksi; en juuri koskaan (0), muutaman kerran kuukaudessa (0), muutamana päivänä viikossa (1) ja lähes päivittäin (2). Vastauksia tarkasteltaessa otetaan huomioon vain ne, jotka ovat vastanneet kaikkiin kolmeen kysymykseen ja saaneet niistä 3–6 pistettä. Indikaattorin perustana on käytetty SBI-kyselylomaketta. (THL 2021b) SBI-10 (School Burnout Inventory) on Salmela-Aron ja Näätäsen kehittämä kyselylomake koulu-uupumuksen mittaamiseen. Indikaattori koostuu kolmesta eri osiosta, jotka mittaavat seuraavia koulu-uupumustekijöitä; 1) uupumus koulussa 2) kyynisyys koulua kohtaan 3) riittämättömyyden tunne opintoja kohtaan. (Salmela-Aro & Näätänen 2005) Kuvassa 1 näkyy muutos lukiolaisten koulu-uupumuksen määrissä vuosina 2019 ja 2021.



KUVA 1. Koulu-uupumusta kokeneiden lukiolaisten määrät (%) vuosina 2019 ja 2021 (THL 2019; THL 2021a).

Kuten aiemmin mainitsin, koulu-uupumus on lisääntynyt huomattavasti viimeisten vuosien aikana ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoiden keskuudessa. Vuonna 2019 8,7 % pojista raportoi koulu-uupumukseen liittyvistä tekijöistä, kun taas vuonna 2021 määrä oli jo 11,6 %. Koulu-uupumus on tyttöjen keskuudessa poikiin verrattuna vielä huolestuttavammassa kasvussa. Vuonna 2019 joka viides tytöistä koki olevansa uupunut koulutöistä ja vuonna 2021

määrä oli jo 27,5 %. Näin ollen koulu-uupumuksen määrä on lisääntynyt kaikilla lukiolaisilla 15,5 prosentista 21,1 prosenttiin. (THL 2019; THL 2021a)

3.3 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn merkitys

Koulu-uupumuksen tunnistaminen on tärkeää ennaltaehkäisyn näkökulmasta ja sen tunnistamiseen on kehitetty opiskeluterveydenhuollon käytössä olevia koulu- ja opiskelu-uupumusmittareita (Salmela-Aro 2010, 456). Koulu-uupumus on pitkittyneen, kouluun liittyvän stressin seurausta, joten stressin ehkäisy on tärkeä tekijä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä (Lindwall ym. 2014, 1315). Kouluun liittyvä pitkittynyt stressi ja ahdistus voivat johtaa pahimmassa tapauksessa jopa masennukseen. Mielen hyvinvointi ja mielenterveys, johon kuuluvat esimerkiksi stressin hallinta, muutoksiin sopeutuminen ja ahdistuksen sietäminen, ovat keskeisimpiä asioita kokonaisvaltaisen terveyden ja mielenterveyden kannalta. (Partonen 2014, 508)

Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy on kansantalouden näkökulmasta tärkeää, sillä se on edullisempaa kuin uupuneiden hoito (Salmela-Aro 2011, 3). Koulu-uupumuksen kanssa kamppailevien nuorten määrän vähentäminen on tärkeää myös masennuksen ennaltaehkäisyssä (Salmela-Aro ym. 2009, 1324). Niiden nuorten tunnistaminen, joilla on vaikeuksia motivoitua ja opiskella, on erityisen tärkeää koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn näkökulmasta (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013). Lukiolaisten vanhemmille tulisi tarjota riittävästi tukea kasvatustehtävässään nuorten opinnoista johtuvan stressin vähentämisessä. Lisäksi oppilashuollon ja opettajien tarjoaman tuen merkitys korostuu koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. (Jurmu & Nuutinen 2013, 29)

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

Fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään mikä tahansa kehollinen toiminta, joka vaatii energiankulutusta (WHO 2018a, 14). Fyysisen aktiivisuuden tasapainoiseen kokonaisuuteen kuuluvat erilaiset liikunnalliset harrastukset. Fyysinen aktiivisuus on osa liikuntaa, joka on energiankulutusta lisäävää, hermoston ohjaamaa ja tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Fyysistä aktiivisuutta voi toteuttaa monella tavalla kuten kävellen, pyöräillen, tanssien, joogaten sekä monipuolisissa arkisissa askareissa. Kaikenlainen fyysinen aktiivisuus voi tarjota terveyshyötyjä, jos niitä tehdään säännöllisesti tarpeeksi pitkään ja riittävällä intensiteetillä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta auttaa ehkäisemään monia sairauksia kuten sydänsairauksia, diabetesta ja useita syöpiä. Fyysinen aktiivisuus auttaa myös ehkäisemään verenpainetautia, ylläpitämään tervettä painoa ja voi parantaa mielenterveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. (WHO 2020)

Fyysisen aktiivisuus edistää hyvinvointia ja terveyttä lukuisilla eri keinoilla. Elintapasairauksien ennaltaehkäisy ja terveellisempien elämäntapojen omaksumisen (Ojjambo 2013) lisäksi fyysinen aktiivisuus lisää jaksamista ja toimintakykyä. Fyysinen aktiivisuus parantaa fyysisen terveyden lisäksi myös elämänlaatua, onnellisuuden määrää sekä sosiaalista hyvinvointia. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös muistiin, oppimiskykyyn ja masennusoireiden vähentymiseen. (Penedo & Dahn 2005) Suomalaisille liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tuomiin tärkeimpiin merkityksiin lukeutuvat muun muassa hyvinvointi ja terveys, ilo, rentoutuminen, kohentunut kunto sekä sosiaalisuus (Koski & Tähtinen 2005). Nykyisin liikkumisella haetaan entistä enemmän hyvää oloa sekä mielihyvää rentoutumisen sekä mielen ja kehon tasapainon kautta (Caldwell 2005).

Ahnin ja Fedewanin (2011) tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Ahn & Fedewan 2011, 393–394). Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan itsetuntoon, se vähentää ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, emotionaalisia vaikeuksia sekä madaltaa stressitasoja. Fyysisellä aktiivisuudella on lisäksi useita positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Liikunta muun muassa parantaa keskittymistä, tarkkaavaisuutta, muistia sekä hahmotuskykyä. (Husu & Jussila 2022)

Fyysisen aktiivisuuden myötä tulevat hyödyt näkyvät kehossa välittömästi. Liikkuminen vaikuttaa välittömästi aivojen ja hermoston, lihasten ja aineenvaihdunnan sekä hengitys- ja

verenkiertoelimistön hyvinvointiin. Aivoissa ja hermostossa fyysinen aktiivisuus näkyy parempana keskittymisenä, vireystilan kohoamisena ja parasympaattisen hermoston aktivoitumisena ja kehon rentoutumisena, joka helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus lisää hyötyjä entisestään. Parissa viikossa fyysinen aktiivisuus esimerkiksi kohentaa mielialaa, lievittää stressiä ja ahdistusta, pidentää unta ja parantaa lihasten suorituskykyä. Liikkumisen hyödyt lisääntyvät, kun siitä tulee säännöllistä. Muutamassa kuukaudessa-puolessa vuodessa säännöllinen liikkuminen kohentaa myös esimerkiksi aivojen toimintaa ja hyvinvointia sekä kykyä sietää stressiä. (UKK-instituutti 2022)

Liikuntasuhteella tarkoitetaan liikunnan harjoittamisen lisäksi myös liikuntakulttuurin osa-alueisiin liittyvää sekä tietoista että tiedostamatonta asennetta. Yksilön liikuntasuhteeseen vaikuttaa usein se ympäristö, missä on lapsuudessa ja nuoruudessa kasvanut. Se muotoutuu elämäntilanteen, kokemusten, sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden sekä tietoisuuden mukaan. (Koski 2004) Liikuntasuhde ilmentää niitä merkityksiä, joita yksilö antaa liikunnalle ja lisäksi sillä on keskeinen asema yksilön suhtautumisessa liikuntaan ja siihen, miten se on omaksuttu osaksi omaa elämää (Koski & Tähtinen 2005).

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Jokainen ihminen on fyysisesti aktiivinen jo pelkästään ylläpitääkseen omaa elämäänsä. Fyysisen aktiivisuuden määrä on kuitenkin suurelta osin riippuvainen yksilön omasta valinnasta ja se voi vaihdella ajasta riippuen sekä eri ihmisten välillä. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126–127) Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2020 päivitettyt fyysisen aktiivisuuden suositukset eri väestöryhmille (WHO 2020). Lukioikäiset asettuvat tavallisesti liikuntasuosituksissa aikuisten ja lasten ja nuorten välimaastoon, joissa ryhmien väliset erot ovat huomattavia (Kokko ym. 2021). Lasten ja nuorten eli 7–17-vuotiaiden suositusten mukainen määrä on tunti päivässä reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta, kun taas yli 18-vuotiaille suositellaan viikoittain vähintään 75 minuuttia rasittavaa tai 300 minuuttia reipasta liikkumista. Reippaassa fyysisessä aktiivisuudessa pystyy hengästymisestä huolimatta puhumaan, rasittavassa toiminnassa puhuminen on puolestaan hankalaa hengästymisestä johtuen (OKM 2021).

Lasten ja nuorten päivittäinen paikallaanolo- ja ruutu-aika lisääntyvät iän myötä, jonka seurauksena fyysinen aktiivisuus laskee (Kokko ym. 2021). Terveysyötyjä saadaan enemmän, kun osa paikallaanoloajasta korvataan liikkumisella (OKM 2021). Lukio-opintoihin sisältyy

ainoastaan kaksi pakollista liikuntakurssia (LOPS 2019), joiden tunnit eivät riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Liikkumisen ei tarvitse tapahtua yhdellä kerralla, vaan se voi koostua pienistä liikuntahetkistä päivän mittaan. Tärkeintä on pyrkiä pitämään istumisaika mahdollisimman vähäisenä. Istumisen korvaaminen millä tahansa fyysisellä toiminnalla tuo terveyshyötyjä ja suosituksia korkeammalla fyysisen aktiivisuuden määrällä pystytään vähentämään pitkien istumisaikojen haitallisia vaikutuksia terveyteen. (WHO 2020)

LIITU 2020 -tutkimusten tulosten mukaan lukiolaiset yltyvät suositusten mukaisiin liikuntamääriin vain harvoin. Kyselytietojen perusteella 14 prosenttia lukiolaisista liikkui syksyllä 2020 suositusten mukaisen määrän eli vähintään tunnin päivässä reippaasti tai rasittavasti. (Kokko ym. 2021, 16) Liikemittareilla tehtyjen tutkimusten tulosten mukaan ainoastaan 2,6 prosenttia lukiolaisista saavutti liikuntasuosituksen jokaisena mittauspäivänä (Husu ym. 2021, 29). Miesten ja naisten välinen ero ei ollut merkittävä, mutta sekä liikemittareiden että kyselyiden mukaan pojat yltyivät liikuntasuosituksiin hieman useammin kuin tytöt (Kokko ym. 2021, 17–18 ; Husu ym. 2021, 29).

Syitä sille, miksi lukiolaisten liikuntasuositukset eivät täyty, on tutkimusten mukaan useita. Yleisimmiksi esteiksi lukiolaiset nimeävät ajan puutteen, viitseliäisyyden ja muut harrastukset. Erityisesti lukiossa opiskelevien tyttöjen keskuudessa ajanpuutteeseen liittyviä selityksiä syventävät stressi ja koulukiireet. Liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta haetaan yleensä parhaansa yrittämistä, hyvän olon tunnetta, parempaa kuntoa sekä terveyttä ja iloa. Miesten kohdalla korostuu kilpailu ja kamppailu, naiset taas hakevat liikkumisesta enemmänkin hyvän olon tunnetta ja murheiden unohtamista. Yleinen käsitys siitä, että liikuntasuhde on sitä vahvempi mitä enemmän siitä löytää itselle tärkeitä merkityksiä, pätee myös lukiolaisten kohdalla. Liikkumiseen käytetään todennäköisemmin aikaa ja energiaa, jos liikuntasuhde on vahva ja siihen liittyviä esteitä tunnustetaan vähemmän. (Koski & Hirvensalo 2021, 53–55)

4.2 Koulussa tapahtuva liikunta

Koulun liikunnaksi kutsutaan kaikkea koulun yhteydessä tapahtuvaa liikuntaa (Laakso ym. 2007, 50). Koululiikunnan tehtävä oppiaineena on vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä kehosuhdetta tukemalla. Lisäksi koulussa oleva muu fyysistä aktiivisuutta edistävä liikuntakulttuuri pyrkii edistämään oppilaan liikunnallista elämäntapaa. Esimerkiksi aktiiviset oppitunnit ja välituntitoiminta

luovat koulupäiviin aktiivisuutta ja liikettä. Liikunnallinen toimintakulttuuri vaikuttaa nuorten liikuntasuhteeseen ja sillä on lisäksi vaikutusta koulussa viihtymiseen ja päivittäiseen liikunnan määrään. Erityisesti niiden oppilaiden kohdalla, jotka muuten liikkuvat vähän, koulupäivän aikaisen liikunnan merkitys korostuu. Tästä johtuen on tärkeää alkaa kehittämään liikunnallista toimintakulttuuria jo varhaiskasvatuksessa ja jatkaa sitä aina toisen asteen opintoihin asti. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 615, 622)

Koululiikunnan tavoitteena on lasten ja nuorten tutustuttaminen sekä kannustaminen monipuolisesti eri liikkumismuotoihin ja urheilulajeihin. Koululiikunnan avulla voidaan vaikuttaa oppilaiden hyvinvointia edistävän harrastuksen löytymiseen sekä elinikäiseen terveyteen. (Itkonen 2017, 75) Lukion liikuntatunneilla on tavoitteena edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Liikunnan keskeisiä tehtäviä ovat opiskelijan hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Opetuksessa annetaan opiskelijalle tarvittavat tiedot ja taidot fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arvioimiseen, ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tavoitteena on, että opiskelija oppii ottamaan itse vastuuta omasta opiskelu- ja toimintakyvystä sekä fyysisestä aktiivisuudestaan. Oman jaksamisen ylläpitäminen ja kehittäminen sekä myönteisen kehosuhteen ja minäkuvan rakentaminen ovat myös oleellinen osa lukion liikunnan opetussuunnitelmaa. Liikunnan opetuksen laaja-alaisia osaamisen osa-alueita ovat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen sekä globaali- ja kulttuuriosaaminen. Ymmärrys elämänmittaisen liikkumisen merkityksestä sekä motivaation, itseluottamuksen ja pätevyyden tunteen vahvistaminen fyysisen aktiivisuuden suhteen ovat liikunnan opetuksen perusteita. (LOPS 2019, 333–335)

Liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin on merkittävä (Jaakkola ym. 2017, 17). Välitunnit ovat loistava mahdollisuus lisätä koulupäivien aikaisia liikuntahetkiä (Laakso ym. 2007, 51) ja niillä on todettu olevan vaikutusta kognitiiviseen toimintaan ja parempiin oppimistuloksiin. Välituntiliikunnalla on lisäksi myönteisiä vaikutuksia keskittymiseen, tarkkaavaisuuteen ja käyttäytymiseen. (Syväoja & Jaakkola 2017, 241–242)

4.3 Fyysinen aktiivisuus koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä

Fyysisen aktiivisuuden uskotaan vähentävän mielenterveysongelmien riskiä ja sen on raportoitu liittyvän uupumusoireiden vähenemiseen (Cheung & Li 2019). Lisäksi tutkimusten avulla on pystytty tunnistamaan fyysisen aktiivisuuden rooli stressiin liittyvien oireyhtymien ehkäisyssä ja hoidossa (Lindwall ym. 2014, 1316). Fyysisen aktiivisuuden tärkein merkitys liittyy psyykkisen oireilun ehkäisyyn ja sitä voidaan muun muassa käyttää osana masennuksen ja ahdistuksen asianmukaista hoitoa (Heissel ym. 2023). Lisäksi liikunnalla voidaan välittömästi helpottaa ahdistuneisuutta ja unettomuutta ja siitä voi olla apua myös stressin hallinnassa. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla säännöllistä ja osa arkea, sillä sen vaikutukset eivät juurikaan varastoidu. Partonen (2014) toteaaakin, että sitä tulisi hyödyntää vielä nykyistä enemmän mielenterveyteen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Partonen 2014, 508–509)

Korkeakouluopiskelijoiden (Elliot ym. 2015; Gerber ym. 2013) ja työssäkäyvien (Lindwall ym. 2014; Toker & Biron 2012) kohdalla korkeamman fyysisen aktiivisuuden yhteys matalampaan uupumukseen on todettu useammassa tutkimuksessa. Toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksen ja fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä on tutkittu tähän mennessä vähäisesti. Suomessa Vekara (2018) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä koulu-uupumukseen, jossa löydettiin heikko yhteys fyysisen aktiivisuuden ja lukiolaisten koulu-uupumuksen välillä. Salminen (2022) on puolestaan tutkinut tutkielmassaan lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä koettuun stressiin ja koulu-uupumukseen. Tulosten perusteella koulu-uupumukselta ja koetulta stressiltä lukiolaisia suojaa parhaiten kohtuullinen määrä fyysistä aktiivisuutta.

5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville, miten ja millainen liikunta tukee lukio-opiskelijoiden jaksamista, ja miten se edistää heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä edellä mainittujen asioiden toteutumiseen.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Miten fyysinen aktiivisuus voi edistää lukiolaisten jaksamista ja ennaltaehkäistä koulu-uupumusta?
- 2) Millainen fyysinen aktiivisuus tukee lukiolaisten jaksamista opinnoissa ja edistää hyvinvointia?
- 3) Millaiset tekijät ovat merkityksellisiä lukiolaisten hyvinvointia ja jaksamista edistävään fyysiseen aktiivisuuteen?

5.2 Tutkimusote ja tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen menetelmien ja toteuttamisen avaaminen on tärkeää, jotta lukija voi myöhemmin arvioida tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 184, 261). Tutkimukseen on valittu kvalitatiivinen eli laadullinen lähestymistapa, koska tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja sitä pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lisäksi lähestymistapa tutkittavaa ilmiötä kohtaan vaatii laadullisen tutkimuksen tavoin ymmärrystä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ja paljastamaan tosiasioita, ei todentamaan olemassa olevia väittämiä. Kvalitatiivisen suuntaus tutkii usein merkityksiä, joka korostaa sen tulkitsevaa eli hermeneuttista luonnetta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 161) Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypilliset piirteet näkyvät sekä aineiston keruussa että analyysissä.

Tutkimuksessa on piirteitä fenomenologis-hermeneuttisesta tieteenfilosofiasta. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena on ihminen ja hänen kokemuksensa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 34) Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena ovat lukiossa työskentelevien liikunnanopettajien ja lukiolaisten kokemukset ja näkemykset siitä, millainen fyysinen aktiivisuus tukee lukiolaisten jaksamista ja hyvinvointia. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään tutkimuksen avulla nostamaan esille asioita, joita ei ole tietoisesti ajateltu, mutta on koettu tai minkä tottumus on tehnyt itsestään selvyydeksi tai huomaamattomaksi. Tavoitteena on tehdä jo tunnettu asia tiedetyksi eli käsitteellistä tutkittava ilmiö. Ihmisten kokemukset muodostuvat merkitysten perusteella ja merkitykset muodostuvat siinä yhteisössä, jossa ihminen kasvaa ja johon hänet kasvatetaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 34–40)

Ihmiset rakentavat maailmaa, jossa he elävät ja samalla ihmiset rakentuvat suhteessa tuohon maailmaan. Fenomenologiassa korostuu yksilö ja hänen näkökulmansa. Vaikka ainoastaan yksilöt sekä kokevat että elävät suhteessa maailmaan, yksilöt ovat samalla kuitenkin suhteessa yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Tästä syystä tutkimuksessa yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen näkökulman roolia ei voida väheksyä, sillä yksilöiden kokemusten tutkiminen paljastaa aina jotain yleistäkin. (Laine, 2018) Fenomenologiassa tutkittavan ilmiön ensisijaisuus on kaiken ydin ja on tavoitteena nähdä ilmiöt sellaisina kuin ne ovat (Perttula, 2000).

Tässä tutkimuksessa on yhdistetty fenomenologiseen tutkimusotteeseen hermeneutiikkaa, jolla tarkoitetaan merkityksiä sisältävien kokonaisuuksien ymmärtämistä ja tulkitsemista. Hermeneutiikassa ihmisten välinen kommunikaatio on tutkimuksen keskiössä. Ilmaisujen merkityksiä voidaan ainoastaan ymmärtää ja tulkita eikä luonnontieteellisten tutkimusprosessien kaltaista faktaa ole mahdollista saada. Kokonaisuuksien tulkintaan vaikuttaa se, miten eri yksityiskohdat tulkitaan ja tällä tavalla jo tehtyjen tulkintojen uudelleen tulkitseminen laajentaa ymmärrystä entisestään. (Laine 2018) Fenomenologis-hermeneuttisessa kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida ilmiöön liittyvät ennako-oletukset ja tutkijan taustan merkitys lopullisiin tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Laineen (2018) mukaan merkitysten ymmärtämisen kannalta jonkinlainen esiymmärrys ilmiötä kohtaan voidaan nähdä välttämättömänä.

Tutkimukselliselle tasolle pääsemiseksi tutkijalla on oltava kriittinen asenne, ja on hyvä kyseenalaistaa spontaani ymmärrys ilmiöön liittyen. Fenomenologis-hermeneuttisen taustafilosofian mukaisesti omiin tulkintoihin tulee ottaa etäisyyttä, sillä tavoitteena on ihmisten

erilaisuuden ymmärtäminen. Tähän tavoitteeseen pääseminen edellyttää omista ennakkoletuksista luopumista ja se on ehtona myös sille, että ymmärtämistä voidaan sanoa tutkimukseksi. (Laine 2018) Omat kokemukseni, ajatukset ja mielipiteet aiheesta olivat yksi tutkimusaiheen valinnan motiiveista. Tutkimusta ja haastattelukysymyksiä laatiessani kiinnitin erityistä huomioita siihen, että kysymykset eivät ohjaile haastateltavien vastauksia liikaa, vaan heillä on mahdollisuus kertoa aiheesta juuri omien kokemusten ja tietojen perusteella. Haastatteluhetkellä pyrin olemaan mahdollisimman neutraali ja enkä kommentoinut väliin omia huomioitani. Tiedostan oman esiymmärrykseni ilmiötä kohtaan, joka auttaa minua ottamaan etäisyyttä omaan tulkintaani.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden merkitystä lukiolaisten jaksamiseen ja hyvinvointiin koko lukioajalta. Tästä johtuen tutkittavat valittiin harkinnanvaraisesti, sillä tutkimukseen osallistuneilla tuli olla kokemusta aiheeseen liittyen (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012. 164; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tutkimukseen osallistui sekä lukiossa työskenteleviä liikunnanopettajia että lukiossa opiskelevia nuoria. Tutkittavien kohderyhmä määriteltiin etukäteen, mutta tutkimukseen osallistuneet valikoituivat kohderyhmästä satunnaisesti. Tutkimukseen valittiin opiskelijoita, jotka olivat vähintään toista vuotta lukiossa. Näin ollen heille oli jo ehtinyt syntyä selkeä kuva siitä, millaista lukiossa opiskelu on. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat mukana vapaaehtoisesti, joka oli yksi tutkimuksen tärkeimmistä kriteereistä. Tutkimuksen teossa on ihanteellista, jos tutkittavat olisivat mukana innostuneesti ja omasta vapaasta tahdostaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tutkimukseen osallistui yhteensä neljä lukiossa työskentelevää opettajaa. Tutkimukseen osallistuneet opettajat olivat koulutukseltaan liikuntatieteiden maistereita, joilla on myös terveystiedonopettajan pätevyys. Lisäksi heillä oli käytynä laaja kirjo muita opintoja ja täydennyskoulutuksia kuten psykologian ja kasvatustieteen kandidaatin tutkinnot, liikuntabiologiaa sekä mielenterveysliiton järjestämiä kursseja. Osallistuneet opettajat olivat naisia, jotka asuvat ja työskentelevät eri paikkakunnilla Suomessa.

Kaikki opettajista olivat työskennelleet opettajina yli 20 vuoden ajan ja kahdella uraa on takana 30 vuotta. Opettajat ovat tehneet lähes koko uransa töitä lukioissa ja lisäksi kaksi opettajista on työskennellyt uran alkuvaiheessa myös peruskoulussa. Yksi tutkimukseen osallistuneista opettajista työskenteli myös korkeakoulussa. Haastatteluhetkellä yksi opettajista työskenteli liikunnan- ja terveystiedonopetuksen sijasta opinto-ohjaajana. Pitkien urien ansiosta

tutkimukseen osallistuneilla on paljon ja erilaisia kokemuksia lukiolaisten tämänhetkisestä jaksamisesta ja vuosien aikana tapahtuneista muutoksista.

Opettajien lisäksi tutkimukseen osallistui 30 lukiolaista, joista 16 ilmoitti olevansa naisia ja 14 miehiä. Kaikki tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista opiskelevat samassa lukiossa Keski-Suomessa. Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista puolet olivat vastaushetkellä lukion toisella vuosikurssilla, ja loput vastaajista olivat joko kolmannen tai neljännen vuosikurssin opiskelijoita.

5.3 Aineiston hankinta

Tässä tutkimuksessa aineistoa kerättiin aineistotriangulaation avulla eli tutkimuksessa yhdistettiin useampia eri tutkimusaineistoja keskenään (Laine, Bamberg & Jokinen 2015). Tutkimusprosessi lähti liikkeelle määrittelemällä, mitä tutkimuksella halutaan saavuttaa. Tutkimuskysymysten hahmottelu aloitettiin, kun oli kerätty riittävä määrä tietoa ja ymmärrystä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Tavoitteena oli kuulla kokeneilta lukiossa työskenteleviltä liikunnanopettajilta heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan lukiolaisten hyvinvoinnista, sillä heillä on roolinsa myötä arvokas näköalapaikka asian tarkasteluun. Lisäksi mukaan otettiin myös lukiolaisten kokemukset, sillä heillä on ajankohtaista asiantuntijuustietoa aiheesta. Aineisto on kerätty marraskuun 2022 ja tammikuun 2023 välisenä aikana.

Tutkittavia valitessa käytettiin tarkoituksenmukaista menetelmää laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 164). Alussa otettiin yhteyttä useisiin lukiossa työskenteleviin opettajiin, joilla tiedettiin entuudestaan olevan monen vuoden kokemus lukiossa työskentelystä sekä liikunnanopettajan pätevyys. Opettajille lähetettiin sähköposti, jossa oli tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkoituksesta tarkemmin kertova tutkimustiedote (Liite 1).

Haastateltavien opettajien löytäminen osoittautui haasteelliseksi, mutta lopulta tutkimukseen löytyi neljä vapaaehtoista, jotka työskentelivät lukioissa ympäri Suomea. Tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset löydettiin erään haastatteluun osallistuneen opettajan kautta. Ennen lukiolaisten tutkimusten tekemistä oppilaitoksen rehtoreille lähetettiin tiedote tutkimuksesta sekä tutkimuslupalomake (Liite 2). Tämän jälkeen lähetettiin rehtoreiden ohjeistuksesta tutkimuslupahakemus oppilaitoksen keskitettyyn tutkimuslupalpalveluun. Oppilaitoksen yhteyshenkilö välitti tutkimukseen osallistuville opiskelijoille tiedotteen tutkimuksesta sekä

tutkimuslupalomakkeen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset ovat täysi-ikäisiä, joten heillä oli oikeus täyttää tutkimuslupalomake itse.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistonhankintamenetelmänä haastattelua. Haastattelu mahdollistaa suoran vuorovaikutuksen tutkittavan kanssa ja aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 205) Opettajien osalta päädyttiin tutkimusmenetelmänä haastatteluun, joka mahdollistaa jatkokysymyksiä tekemisen haastattelun aikana. Vastausten suuntia oli vaikea tietää etukäteen ja haastattelu antaa mahdollisuuden säädellä aiheiden järjestystä (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 205). Tavoitteena oli saada haastateltavilta mahdollisimman paljon tietoa aiheeseen liittyen ja kysymykset annettiin haastateltaville etukäteen, jos he sitä toivoivat. Oppilaiden kohdalla päädyttiin kokemusten kuulemiseen verkossa vastattavien avoimien kysymysten avulla, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman monelta lukiolaiselta ajatuksia aiheeseen liittyen. Tämä mahdollistaa helpommin myös arkaluontoisempien kokemusten jakamisen, joita lukiolaiset eivät välttämättä halua kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa jakaa.

Tutkimushaastatteluihin liittyy tiettyjä yleispiirteitä, mutta ne kuitenkin eroavat toisistaan. Eroavaisuuksia tutkimushaastatteluihin tuovat pääasiassa strukturoinninasteet eli se, miten kysymykset on muotoiltu ja missä määrin tutkija jäsentää tilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 43) Tässä tutkimuksessa tutkimusmuotona on käytetty puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa on yleistä, että joku haastattelun näkökulmista on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Tämän haastattelumuodon etuihin kuuluu se, että haastattelussa edetään keskeisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijasta. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 47–48) Puolistrukturoidun valikoituminen tähän tutkimukseen on luonnollista, koska sen avulla saadaan tutkittavien oma ääni parhaiten kuuluviin. Tässä tutkimuksessa keskeistä on haastateltavien tulkinnat käsiteltävistä asioista sekä heidän niille annetut merkitykset.

Haastatteluja ja avoimia kysymyksiä ohjaavat haastattelukysymykset (Liite 4 ja 5) muodostettiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Sekä opettajien että oppilaiden kysymykset muodostettiin siten, että ne vastaavat etukäteen laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Ennen kysymysten muodostamisen aloittamista perehdyttiin aiemmin tehtyihin vastaaviin tutkimuksiin ja niiden haastattelukysymyksiin. Kysymyksistä pyydettiin palautetta ennen haastatteluiden aloittamista. Kysymyksiä muokattiin saadun palautteen perusteella mahdollisimman toimiviksi.

5.3.1 Opettajien haastattelut

Haastattelut toteutettiin etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten mukaan. Teemat mietittiin tutkimuksen viitekehyksen pohjalta eli sen pohjalta, mitä ilmiöstä jo tiedetään. Laadullisen tutkimuksen perinteisiin liittyy kysymys siitä, että pitääkö kaikille haastateltaville esittää kaikki kysymyksistä, missä järjestyksestä ja pitää sanamuotojen olla sama. Tutkimustilanteessa kysymysjärjestykseen tehtiin tarvittaessa poikkeuksia puolistrukturoidulle haastattelulle ominaiseen tapaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 76–77) Jokaiselle haastateltavalle esitettiin kaikki etukäteen laaditut kysymykset, mutta kysymysjärjestykseen tuli muutoksia, jos keskustelussa nousi esiin joku myöhemmin esille tuleva aihe.

Lukion opettajien tutkimushaastattelut toteutettiin marras- ja joulukuussa 2022 haastateltavien valitsemassa rauhallisessa paikassa tai etäyhteyksin videokuvaominaisuuksin varustellun Teams-verkkokokouspalvelun avulla. Haastattelussa oli mahdollisuus esittää täydentäviä kysymyksiä suoran vuorovaikutustilanteen ansiosta. Tutkimusmenetelmänä haastattelun etuihin kuuluu myös se, että tutkijan on mahdollista säädellä kysymysten ja aiheiden järjestystä sekä tulkita vastauksia enemmän. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 205.) Haastattelut olivat kestoltaan 35–50 minuuttia, eikä osallistuminen vaatinut ennakoon valmistautumista.

Haastatteluista saatu aineisto litteroitiin eli puhe kirjoitettiin sanasta sanaan puhtaaksi. Laadullisessa tutkimuksessa litteroinnin tekeminen on tavallisempaa kuin päätelmien tekeminen suoraan ääninauhalta, koska tällä tavalla suurien kokonaisuuksien hahmottaminen on helpompaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 222). Lukion opettajilta saatu haastatteluaineisto tallennettiin äänitiedostolle ja ne poistettiin välittömästi samana päivänä litteroinnin jälkeen. Litteroinnissa huomioitiin ainoastaan sanallinen kommunikaatio ja jätettiin huomioimatta tauot, painotukset, ilmeet ja eleet, koska tutkimuksen kannalta en kokenut niitä merkityksellisiksi. Litteroimisen jälkeen aineistoa oli yhteensä 35 sivua, kun fonttikoko oli 12 ja riviväli 1. Litteroitu aineisto sisälsi myös haastattelijan kysymykset, koska haastattelussa on kyse sosiaalisesta tilanteesta ja kysymyksen muoto voi vaikuttaa vastaukseen (Ruusuvuori 2010).

5.3.2 Avoimet kysymykset lukiolaisille

Lukio-opiskelijat kertoivat kokemuksiaan Webropol-alustalle luotujen avoimien kysymyksien avulla. Avoimet kysymykset mahdollistavat laajemman tutkimusaineiston eli paljon vastaajia, joilta voidaan kysyä monia tutkimuksen kannalta olennaisia asioita. Lukiolaisille suunnattuja avoimia kysymyksiä oli 12, joista ensimmäiset kysymykset koskivat vastanneiden taustatietoja. Vastanneiden tietoja keräävien kysymysten (nimi, vuosikurssi) sekä monivalintakysymysten (sukupuoli, liikuntamäärä) jälkeen seurasi seitsemän avointa kysymystä. Avoimissa kysymyksissä esitettiin kysymys, jonka jälkeen oli tyhjä tila vastausta varten. Viimeisessä kysymyksessä lukiolaiset saivat kertoa muita ajatuksia aiheesta, jotta he saivat mahdollisuuden tuoda esiin asioita, joita en etukäteen osannut ajatella (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 195–199).

Lukiolaisten avoimien kysymysten vastausten osalta tarkoituksena minulla oli tavoitteena varmistaa riittävän vastausten saamisen määrän, joten sovin lukion rehtorin sekä kontaktihenkilön kanssa etukäteen siitä, että saan mennä paikan päälle teettämään kyselyt. Pääsin esittelemään tutkimukseni aiheen opiskelijoille, jonka jälkeen vapaaehtoiset osallistujat siirtyivät opetuksesta sivuun ja vastasivat avoimiin kysymyksiin.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi on yksi tutkimuksen ydinasioista, jolloin tutkija saa vastauksia asettamiinsa tutkimusongelmiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 221). Aineistojen analysointi aloitettiin välittömästi aineiston keruun jälkeen, jolloin sitä pystyttiin tarvittaessa selventämään ja täydentämään. Tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Laadullisessa sisällönanalyysissä keskitytään aineistosta löytyviin aiheisiin ja teemoihin, joiden merkitysten rakentumiseen vaikuttavat tutkijan tekemät valinnat sekä tutkimuskysymysten muotoilu (Vuori 2021). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaan tässä tutkimuksessa analyysiyksiköt valittiin tarkoituksen ja tehtävänannon mukaisesti aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Analyysiyksikkönä käytettiin ajatuskokonaisuuksia, joita ei mietitty tai sovittu etukäteen.

5.4.1 Opettajien haastatteluiden analysointi

Lähdin opettajien aineiston sisällönanalyysissä liikkeelle litteroinnin jälkeen saadun aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla. Tällä tarkoitetaan tutkimuksen kannalta turhien asioiden pois

jättämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) Kävin redusointivaiheessa aineistoa läpi useaan otteeseen ja jaottelin aineistoa taulukkoon erilaisiin ajatuksiin, kokemuksiin ja sisältöihin värikoodeja hyödyntämällä. Redusoinnin jälkeen siirryin aineiston klustorointiin eli ryhmittelyyn. Tässä vaiheessa alkuperäisiä ilmauksia tarkastellaan huolellisesti ja aineistosta etsitään samankaltaisia sekä eroavia käsitteitä. Ilmiöt ryhmitellään ja yhdistellään sisältöjen mukaan alaluokiksi ja ne nimetään käsitteellä, jotka kuvaavat luokan sisältöä. Tämän jälkeen alaluokat yhdistetään yläluokiksi ja tämän jälkeen yläluokat yhdistetään pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Aineiston huolellinen luokittelu on tärkeä osa analyysia, sillä sen tehtävä on tiivistää aineistoa ja luoda pohja, jonka avulla myöhemmin haastatteluaineistoa tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2017, 147).

Klustoroinnin jälkeen suoritetaan aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa erotellaan tutkimuksen oleelliset tiedot ja muodostetaan teoreettiset käsitteet (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Käsitteellistäminen on tieteellisen tiedonhankinnan kannalta keskeistä ja siinä asioita pyritään hahmottamaan teoreettisella tasolla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 146). Käsitteellistämisen vaiheessa etsitään empiirisen aineiston ja teoreettisten käsitteiden välisiä yhteyksiä, jonka myötä tulosiosissa voidaan esittää malli, joka on muodostunut tutkimusaineiston pohjalta. Tutkimuksen eri vaiheissa on tärkeää pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omista näkökulmistaan ja tarkkailla alkuperäisdatan säilymistä koko analyysiprosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 126–127) Taulukko 1 havainnollistaa opettajien haastatteluista saadun aineiston analyysin eri vaiheita.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja sisällön analyysistä

Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
ilmaisu	ilmaisu			
<i>”Se on pikemminkin psyykeen puolella ja siellä sosiaalisen hyvinvoinnin puolella niinku mitä se liikunta tukee” (Opettaja 1)</i>	Liikunnan/ fyysisen aktiivisuuden merkitys sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin	Mielialan kohoaminen Yhteisöllisyys	Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
<i>”Kuormittavassa elämäntilanteessa välttämättä mikään niinku tosi rankka liikunta ei oo hyödyksi vaan sitten pitäis niinku itseohjautuen pystyä tekemään vähän lempeempää liikettä” (Opettaja 4)</i>	Fyysisen aktiivisuuden kuormittavuudessa elämäntilanteen huomioiminen	Itseohjautuvuus	Omien voimavarojen tunnistaminen	Hyvinvointia edistävä fyysinen aktiivisuus
<i>”Moni haluais ottaa liikuntaa keventämään omaa jaksoa ja päivää mut ne ei pysty ottamaan, ku on ne aineet millä saa tulevaisuudessa pisteitä sinne jatko-opintoihin ja ne vie niin paljon aikaa” (Opettaja 2)</i>	Liikunnan kurseista ja numerosta saatava hyöty jatko-opintoihin rajallinen	Opetussuunnitelman luoma kiire Tulevaisuuden ja jatko-opintojen luomat paineet	Koulujärjestelmän merkitys	Fyysiseen aktiivisuuden toteutumiseen vaikuttavat tekijät

Käytin tutkimuksessa aineistolähtöistä analyysia, joten en pyrkinyt astrahointivaiheessa nimeämään ja löytämään vastauksia jo olemassa olevista teorioista. Klustoroinnin ja abstrahoinnin jälkeen olin nimennyt muodostanut kolme pääluokkaa. Muodostuneiden pääluokkien yhdistävänä luokkana toimii opettajien näkemykset fyysisen aktiivisuuden merkityksistä lukiolaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Pääluokat ovat: fyysinen aktiivisuus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustana, hyvinvointia edistävän fyysisen aktiivisuuden luonne ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.

5.4.2 Lukiolaisten aineiston analysointi

Sovelsin lukiolaisten avoimien kysymysten avulla kerätyn aineiston analyysiin samaa menetelmää, kuin opettajien haastattelujen analysointiin eli laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla pyrin saamaan avoimien kysymysten vastaukset tiiviiseen sekä selkeään muotoon. Tärkeää on, että vastauksista saatu oleellinen sanoma ja tieto säilytettiin. Sisällönanalyysin avulla aineistosta pyritään saamaan selkeää sekä yhtenäistä tietoa ja pohjana käsittelylle ovat tutkijan tekemät tulkinnat ja looginen päättely (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108).

Lukiolaisten kyselyssä ensimmäiset kolme kysymystä oli monivalintakysymyksiä, joissa vastaaja merkitsi rastin valmiin vastausvaihtoehdon kohdalle. Monivalintakysymysten avulla saadaan helpommin analysoitavissa olevia vastauksia, (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 201) joita tässä tutkimuksessa olivat esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrä ja sukupuoli. Tuloksissa ja niiden analysoinnissa hyödynsin pääasiassa avoimien kysymysten kautta saatuja tietoja. Avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden omien rehellisten tuntemusten ilmaisemiseen omin sanoin. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastaajalle valmiita vastauksia ja niillä pyritään saamaan tietoa siitä, mikä on vastaajien ajattelussa keskeistä ja tärkeää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 201)

Lukiolaisille toteutetun kyselyn vastausten analysointi muodostui kolmesta vaiheesta, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Kävin kyselyohjelman tarjoaman raportointi -työkalun avulla läpi kaikkiin kysymyksiin tulleet vastaukset. Tämän jälkeen ryhmittelin vastauksia, tiivistin vastauksia ja tein niistä pelkistettyjä ilmaisuja. Taulukko 2 havainnollistaa lukiolaisten avoimiin kysymyksiin kirjoittamien vastausten analysointia.

TAULUKKO 2. Esimerkki lukiolaisten avointen kysymysten vastausten pelkistämisestä ja sisällön analyysistä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>“Fyysinen aktiivisuus on vaikuttanut positiivisesti omaan jaksamiseen. Esimerkiksi kunto- salilla käymisestä saan paljon energiaa ja piristyn siitä, mutta pitkän pyörälenkin jälkeen kyl väsyttää. Mutta on silti hyvä olo, koska pyörälenkki oli kiva.”</i>	Fyysisen aktiivisuuden positiivinen merkitys jaksamiseen	Mielialan kohoaminen Jaksaa paremmin	Psyykkinen ja fyysinen jaksaminen	Hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden merkitys
<i>“Koulussa päivät on niin pitkiä ja sit pitää viel kotonakin tehdä kaikki illat ja viikonloput tehtäviä ettei tipu kärryiltä. Ei riitä aikaa liikkua eikä kyl jaksamistakaan.”</i>	Pitkien koulupäivien jälkeen ei ole aikaa ja/tai jakamista liikkua	Lukion luomat paineet Oman elämän aikataulutus	Jaksaminen Stressi	Fyysiseen aktiivisuuteen ja jaksamiseen vaikuttavat tekijät

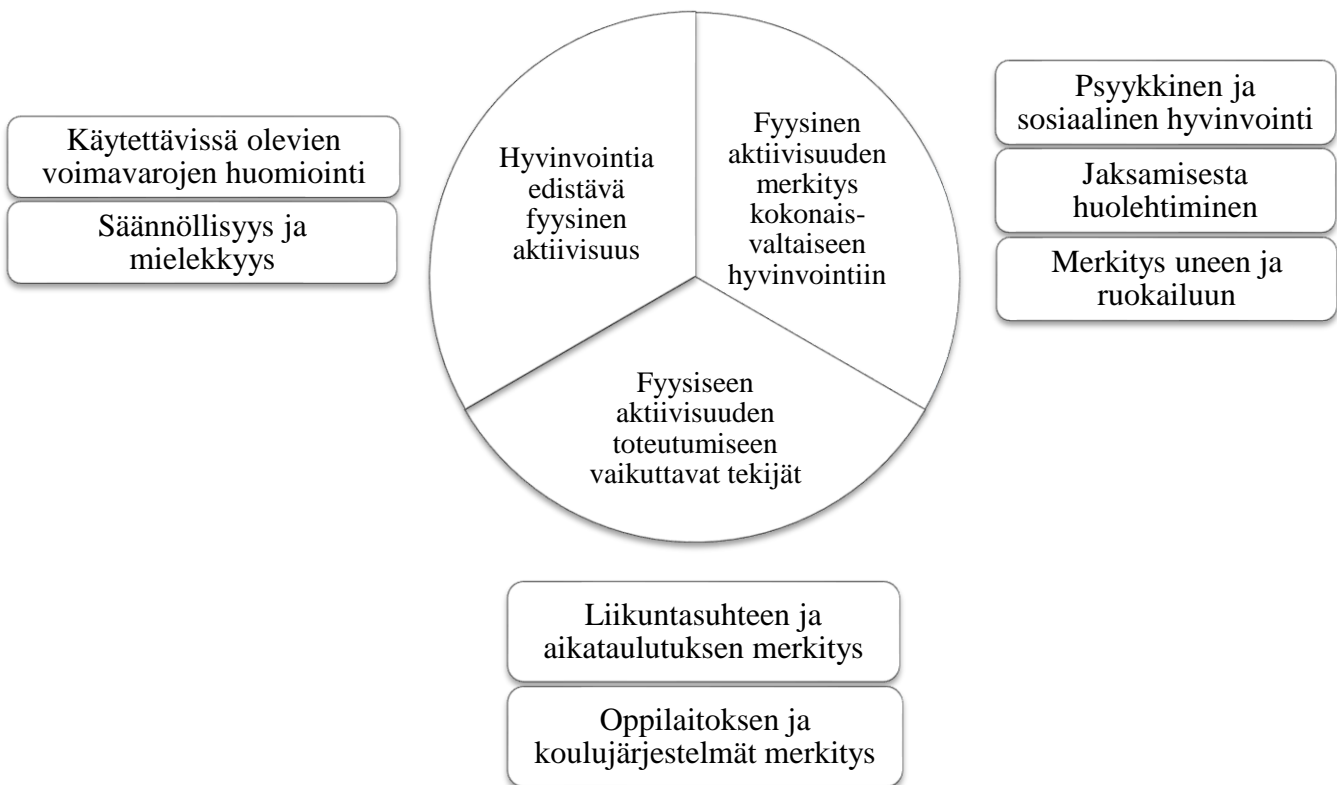
Avointen kysymysten analysointivaiheessa teemoittelin pelkistetyt ilmaukset alaluokkiin ja tämän jälkeen yhdistelin sopivia alaluokkia toisiinsa, jotka muodostivat isompia teemoja eli yläluokkia. Viimeisessä vaiheessa yhdistelin yläluokat lukiolaisille osoitettujen tutkimuskysymysten alle, jotka muodostivat lukiolaisten tutkimusosuuden pääteemat.

6 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

Tässä luvussa kuvaan sekä tutkimukseen osallistuneiden opettajien että lukiolaisten kokemuksia fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnin edistämässä ja koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Tutkimustuloksia kuvatessani olen liittänyt mukaan sitaatteja opettajien haastatteluiden litteraateista sekä lukiolaisten avoimien kysymysten vastauksista. Opettajat (1–4) on numeroitu satunnaiseen järjestykseen. Lukiolaiset olen numeroitunut vastausjärjestyksen ja ilmoitetun sukupuolen mukaan. Numeroin lukiolaiset siten, että L1-16 on ilmoittanut olevansa naisia ja L17-30 miehiä.

6.1 Opettajien näkemyksiä koulu-uupumuksen ehkäisemiseen

Opettajat tuovat esiin selkeitä näkemyksiä lukiolaisten hyvinvoinnin edistämiseen ja uupumuksen ennaltaehkäisemiseen fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Teemat, joita opettajat kuvasivat, olivat fyysinen aktiivisuus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustana, hyvinvointia edistävä fyysinen aktiivisuus sekä fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen vaikuttavat tekijät. Lisäksi kuvaan tekijöitä, jotka heidän kokemustensa mukaan vaikuttavat näiden toteutumiseen. Esittelen esille nostamiani merkityksiä kuviossa 1.



KUVIO 1. Fyysisen aktiivisuuden merkityksiä lukiolaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Kaikki opettajat toivat esille sen, minkä myös aiemmat tutkimukset ovat todenneet eli lukiolaisten jaksaminen ja hyvinvointi on heikentynyt viimeisten vuosien aikana (esim. THL 2021a; Salmela-Aro 2017). Kaksi opettajaa pohti haastattelussa, että asiaa uskalletaan mahdollisesti tuoda nykyisin enemmän esiin eikä se ole enää niin tabu. Koulu-uupumusta on viimeisten vuosien aikana alettu tutkimaan enemmän, joka on opettajien kokemusten mukaan lisännyt sen tiedostamista ja aiheesta puhumista. Joka tapauksessa jaksaminen on heikentynyt ja siihen löydettiin useita syitä jokaisessa haastattelussa. Opettajat kokivat fyysisen aktiivisuuden hyvinvoinnin näkökulmasta merkittävänä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Yksi haastatelluista opettajista kuvaa seuraavalla tavalla sitä, kuinka hänen kokemuksensa mukaan lukiolaisten uupumus on lisääntynyt aiempaan verrattuna.

“Kyllä mä oon huomannut 20 vuoden aikana muutosta, että aikanaan ei yhtään niin paljon ehkä stressattu tai otettu paineita tai oltu niin uuvuksissa. Kukaan ei ainakaan sanonut siitä voihan toki olla, että muutamia oli silti mutta sitä ehkä tuotu niin esiin se on nykyään ehkä sallitumpaa sanoa, että mua masentaa ja uuvuttaa” (Opettaja 2)

Opettajat olivat saaneet vaihtelevasti koulutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyen. Kaikilla oli taustalla terveystieteiden aineenopettajan pätevyyteen tarvittavat opinnot, ja he olivat lisänneet osaamistaan erilaisilla täydennyskoulutuksilla. Näiden opintojen kautta heillä on perusasiat kunnossa jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen, mutta oppilaitoksen puolesta koulutuksia ei ole ollut. Kaksi opettajaa mainitsee, että koko henkilöstölle suunnattuja koulutuksia olisi hyvä lisätä. Myös Salmela-Aro ja Hietajärvi (2019) peräänkuuluttavat opettajien kouluttautumisen lisäämisen tärkeyttä nuorten jaksamiseen liittyen. Tällä hetkellä opettajien kokemusten mukaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä taitoja hallitsee pääasiassa oppilashuollon lisäksi ainoastaan liikunnan ja terveystiedon opettajat. Terveystiedossa ja liikunnassa voitaisiin opettajien näkemysten mukaan paneutua entistä enemmän mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi opiskelijoihin kohdistuvia paineita pitäisi opettajien mukaan pyrkiä vähentämään ja samalla vastaavasti opiskelijoiden voimavaroja lisätä. Tätä kutsutaan vaatimus-voimavaramalliksi, joka kuvaa stressin ja uupumuksen syntyä (Salmela-Aro & Hietajärvi 2019). Lukiolaisten itsensä lisäksi sekä heidän perheiden, opettajien ja oppilashuollon lisäksi myös päättäjien ja kuntien vastuuta lukiolaisten hyvinvoinnissa ja jaksamisessa korostettiin. Yksi opettajista kuvasi haastattelussa tilannetta seuraavalla tavalla.

“Mä toivoisin että päättäjät niin kun oikeasti näkisi sen koulun oikean tilanteen että ne tulisi niinku vaikka katsoa mun työtä viikon ajan ja näkisi että miten paljon niinku opiskelijat kertoo asioita että ne voi huonosti.” (Opettaja 4)

Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä oleellista on oireiden varhainen tunnistaminen (Salmela-Aro & Näätänen 2005 82). Opettajien kokemusten mukaan lukiolaisten tulisi saatava riittävästi tukea sekä vanhemmilta että oppilashuollon puolelta stressin hallintaan ja sen vähentämiseen liittyen. Lisäksi opettajat kokevat, että heillä ja koko koululla on tärkeä rooli lukiolaisten opiskelun mielekkyyden tukemisessa ja siihen sitoutumisessa. Opintojen mielekkyyttä ja sitoutumista voi Salmela-Aron ja Tuominen-Soinin (2013) mukaan lisätä pystyvyyden ja onnistumisen kokemusten kautta. Lisäksi opiskelijoille tulisi tarjota riittävästi heidän hyvinvointiaan tukevia palveluita.

Opettajien näkemysten mukaan nykyisessä lukion opetussuunnitelmassa (LOPS 2019) on hienosti nostettu esiin lukiolaisten hyvinvoinnin edistämisen keinoja, mutta ohjaus ja henkilökohtainen tuki arjessa jää esimerkiksi kiireen vuoksi ajoittain vähäiseksi. Lukiolaiset kaipaavat opettajien kokemusten mukaan apua, ohjausta ja keinoja stressin vähentämiseksi. Myös Salmela-Aron & Hietajärven (2019) mukaan konkreettisten toimenpiteiden tarvetta lukiolaisten uupumuksen ja pahoinvoinnin ennaltaehkäisyssä on syytä lisätä ja korostaa. Stressin lisäksi yksi opettajista kuvaa seuraavalla tavalla sitä, kuinka lisääntynyt erityisen tuen tarve ja ahdistus näkyy lukioarjessa.

“Erityistä tukea vaativia opiskelijoita on yhä enemmän -- joka ryhmässä on jo joitakin joilla on niin kun on semmoinen tilanne että että ahdistaa tulee paniikkikohtauksia ja sitten täytyy niinku sopia että kesken tunnin on lupa poistua ja sitten pystyykö palaamaan takaisin vaiko ei” Opettaja 4

Opettajat nostivat fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin merkitykselliseksi tekijäksi lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Myös Ruotsalaisen (2022) tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus nähtiin perusteltuna osana nuorten hyvinvoinnin ja koulunkäynnin toimintakyvyn parantamisessa ja ylläpitämisessä. (Ruotsalainen 2022, 43). Lisäksi Vekara (2018) löysi tutkimuksessaan yhteyden fyysisen aktiivisuuden ja vähäisemmän koulu-uupumuksen välillä.

6.1.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvointiin

Opettajat kokevat fyysisen aktiivisuuden lukiolaisten jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta merkittävänä. Koulussa liikuntatunnit ovat tärkeä osa lukiolaisten päivää ja ne ovat tasapainottamassa muuten teoriapainotteisia opintoja. Liikunta ei kuormita aivoja yhtä paljon kuin lukuaineet, vaan se paremminkin lisää vireyttä ja jaksamista. Liikunta parantaa muun muassa muistia ja tarkkaavaisuutta, nopeuttaa ajattelua sekä sen avulla voidaan parantaa nopeasti kognitiivista suoriutumista (Aivoliitto 2018).

Liikunnan keskeisiä tehtäviä ovat opiskelijan hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukeminen (LOPS 2019). Lukiolaisilla ei ole jokaisessa jaksossa liikuntaa, jolloin opetuksen ulkopuolella tapahtuvan liikunnan merkitys korostuu. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden merkityksellisyyden takia lukiosta tulee saada riittävät tiedot ja taidot omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen. Liikunnan opetussuunnitelman (LOPS 2019) tavoitteena on, että opiskelijalle annetaan opetuksessa tarvittavat tiedot ja taidot fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arvioimiseen, ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Yksi opettajista kiteyttää liikunnan merkityksen lukiolaisten opiskelupäiviin seuraavalla tavalla.

“Monesti kuulee et ihanaa, kun on ensi jaksossa yksi liikunnankurssi niin tulee vähän kevyempi jakso. -- et liikuntaa koska sitä ei koeta sellai niinku rasittavana vaa päinvastoin” (Opettaja 2)

Opettajien kokemuksen mukaan opiskelun keskeyttävä fyysinen aktiivisuus on keskittymiskyvyn ylläpidon kannalta tärkeä tekijä. Toimiva tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta oppitunneille on esimerkiksi käydä tehtäviä läpi kävellen tai seisten ryhmäläisten kesken. Työterveyslaitoksen (TTL 2023) työpaikoilla tehdyn tuoreen tutkimuksen mukaan kävely on tehokkain ja paras tapa ehkäistä istumisesta johtuvia haittoja. Välitunneilla erilaiset yhteisölliset pelit kuten biljardi ja pingis sekä liikuntasalin vapaa käyttö luovat matalalla kynnyksellä mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle. Etenkin niissä kouluissa, joissa on jo olemassa tauko- tai välituntiliikuntakulttuuri, oppilaat osaavat opettajien kokemuksen mukaan jo kaivata taukoja ja fyysistä aktiivisuutta opiskelupäiviinsä. Välitunnit ovat loistava mahdollisuus lisätä koulupäivien aikaisia liikuntahetkiä (Laakso ym. 2007, 51). Tauko- ja välituntiliikunnan kautta tulevalla fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen merkitys oppilaiden

keskittymiseen (Griecon, Jowers & Bartholomew 2009, 1921). Opettajat kuvasivat haastattelussa tauoilla ja välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden hyötyjä seuraavasti.

“Mä huomaan varsinkin, kun mä huomaan että ne opiskelijat alkaa vähän nuupahtaa ja sitten tehdään joku pieni juttu niin sitten se se näkee et se energia vähän siinä kohoaa.” (Opettaja 3)

“Kyl mä nyt ajattelen sitten ihan terveysnäkökulmastakin se, että kyllähän sitä jaksaa keskittyä ihan toisin kun on liikkunut” (Opettaja 1)

Kolme neljästä opettajasta tuo esiin, että heidän koulussaan on liikuntatutorit, joiden tehtävänä on erilaisten aktiviteettien järjestäminen joko ennen koulupäivää, sen aikana tai koulupäivän jälkeen. Liikuntatutoreiden järjestämä toiminta on erittäin suosittua, joka kertoo siitä, että oppilaat kaipaavat yhteistä tekemistä ja fyysistä aktiivisuutta. Koulupäivän jälkeisten liikuntasalin ja kuntosalin vapaiden käyttövuorojen kerrotaan olevan viikosta toiseen täynnä. Tämä kertoo siitä, että oppilaat kaipaavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta eli tarvetta kuulua ryhmään, tulla hyväksytyksi sekä kokea sitä kautta positiivisia tunteita (Vallerand 2001, 286). Fyysinen aktiivisuus ja liikunta luovat erinomaiset edellytykset sosiaalisen yhteenkuuluvuuden syntyyn, sillä harjoitteita tehdään usein yhdessä ja toisia osallistujia autetaan tarpeen vaatiessa (Jaakkola 2010, 120). Alla on haastateltavien ajatuksia fyysisen aktiivisuuden merkityksestä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

“Se sosiaalinen merkitys on vähintään yksi iso, ku se semmonen niinku vaikutus psyykeelle että mä jotenkin ajattelen aina että ne lukion tunnit on sellai ei niinku sitä fyysistä terveyttä nyt varsinaisesti edistä et se on pikemminkin siellä psyykeen puolella ja siellä sosiaalisen hyvinvoinnin puolella niinku mitä se tukee.” (Opettaja 1)

“Than mieletöntä että yläkerrassa pelataan palloa ja sali on täynnä ja sitten ois se perjantai ja voisi lähteä kotiin niin ne haluaakin jäädä kouluun vielä liikkumaan” (Opettaja 4)

Fyysinen aktiivisuus, ravinto ja lepo luovat pohjan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja vaikuttavat tätä kautta merkittävästi lukiolaisten hyvinvointiin jaksamiseen. Fyysinen aktiivisuus lisää ruokahalua ja motivaatiota syödä sekä säännöllisemmin että terveellisemmin.

Uneen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muun muassa parempana laatuna, pidempänä kestona ja nopeampana nukahtamisena. (Wickham, Amarasekara, Bartonicek & Conner 2020) Opettajien mukaan kaikkien näiden kolmen tekijän huomioiminen ja hallitseminen ovat lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä näkökulmasta merkittävässä asemassa. Yhden tekijän hallitseminen ei kerro hyvinvoinnista vielä mitään, vaan tulee kiinnittää huomiota kokonaisuuteen. Seuraavassa on yhden opettajan esimerkki siitä, miten fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa lukiolaisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

“Opiskelija joka on mulla siinä pienryhmässä niin hän ei ole juuri niiden oireiden ja sosiaalisen erakoitumisen ja sairastumisen myötä niin ei ei pysty liikkumaan ollenkaan ja sitten tavallaan täytyy herätellä sitä liikkumista ja sitten tuleekin moninaisia vaikutteita vaikka ruokailurytmiin ja uneen” (Opettaja 4)

Opettajat näkevät ryhmässä ja kavereiden kanssa liikkumisen tärkeänä fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Heidän kokemuksensa mukaan nuorten liikkeessä yhdessä muiden kanssa, kehon lisäksi myös heidän mielensä virkistyy samalla. Fyysisen aktiivisuuden ja yhdessä tekemisen yhdistäminen vie ajatukset pois lukiolaisia stressaavista asioista. Mieli virkistyy ja olo rentoutuu, jonka jälkeen keskittyminen esimerkiksi koulutehtäviin on helpompaa. Lisäksi fyysinen aktiivisuus nähtiin erinomaisena välineenä ryhmäytymisessä ja ryhmähengen kohottajana. Yksi opettaja avaa fyysisen aktiivisuuden merkityksiä seuraavalla tavalla.

“Lisää siis vireyttä ja niin ku katkaisee päivää, rentouttaa siis se tota noin niin semmosen mikä ryhmähengen kohottajana nii ihan siis ehdoton niinku moni tosi paljon myönteistä tuo arkeen.” (Opettaja 1)

Fyysinen aktiivisuus parantaa keskittymiskykyä ja vähentää väsymystä. Säännölliset tauot ja liike helpottavat lukiolaisten jaksamista pitkien oppituntien aikana. (Husu & Jussila 2022) Opettajien näkemys on, että tauoilla tapahtuva liike voi olla joko omaehtoista tai opettajajohtoista, riippuen opettajien osaamisesta tai suhtautumisesta asiaan. Opettajien kokemusten mukaan aiemmin monella on ollut harhaluulo siitä, että fyysistä aktiivisuutta lisäävät tauot ovat mieluisia ainoastaan niille opiskelijoille, jotka eivät jostain syystä motivoitu tiettyjen oppiaineiden tunneista. Todellisuudessa tällä hetkellä positiiviset vaikutukset ymmärrettyään myös tunnolliset ja tavoitteellisesti opiskelevat lukiolaiset ovat oppineet

pyytämään ja kaipaamaan niitä. Yksi opettajista avaa oppitunneilla jaksamisen ja aktiivisuuden välisiä hyötyjä seuraavalla tavalla.

“He haluaa ettei nukahtaisi tai että he niinku jaksaisi paremmin ja se on varmaan osin sitä uupumuksen ehkäisyä koska heillä saattaa olla niinku kuitenkin tavoitteet korkealla että he haluaa oppia niin sitten he huomaa että heitä alkaa vaikka väsyttää kun pelkästään istutaan pitkään eikä tehdä aktiivisesti jotain niin he niinku pyytää sitä taukoa” (Opettaja 2)

Hyvinvointia edistävän fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta mielekkyys nähdään kaikista tärkeimpänä tekijänä. Opettajat painottavat, että tärkeintä on auttaa nuoria löytämään heille itselleen sopiva muoto liikkua. Fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta saadaan muodostumaan helpommin tapa silloin, kun nuori valitsee itselleen mieluisia tapoja liikkua. Mielekkään fyysisen aktiivisuuden hillitsevä merkitys lukiolaisten stressiin ja uupumukseen on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Isoard-Gauthier, Ginoux, Gerber & Sarrazin 2019).

Liikuntatunneilla lukiolaisten viihtymiseen vaikuttaa positiivisesti opettajien kokemusten perusteella vaihtoehtoiset tavat liikkua sekä mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön eli autonomia. Koetulla autonomialla tarkoitetaan vapautta tehdä valintoja ja päätöksiä omaan toimintaan liittyen (Deci & Ryan 1985) kuten itselleen mieluisan liikkumismuodon valinta. Deci & Ryanin (2000) itsemääräämisteorian mukaan juuri autonomiaan liittyvät tunteet ovat ratkaisevassa roolissa sen suhteen, muotoutuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Lukiolaiset saivat positiivisia kokemuksia korona-aikana oleilla etäkursseilla vaihtoehtoisista suoritustavoista.

“Mielekkyys on ensisijaista ja sen näki silloin ku oli korona-aika ja oli niitä niin sanottuja etäliikuntaakursseja niin kyllä silloin tota tosi moni sano sitä että tää on niin mahtavaa et vaik anto liikuntatehtäviä niin niissä oli aina niinku ikään kuin vähän sellaista variaatiomahdollisuutta ja musta tuntuu et se sama vähä sit ku palattiin takaisin kouluu niin et opiskelijat vähän niinku toivokin et voi olla välillä vähän niinku niin sanottuja itsenäisempiä tunteja” (Opettaja 1)

Opettajat kokevat positiivisena sen, että hyvinvointiosaaminen painottuu tämänhetkessä lukion opetussuunnitelmassa vahvasti. Terveellisten elämäntapojen merkitys, fyysisen

aktiivisuuden lisääminen päiviin sekä sosiaalisesta ja psyykkisestä toimintakyvystä huolehtiminen ovat lukiolaisen hyvinvoinnin kulmakiviä. (LOPS 2019, 62) Opettajat kokevat, että heidän roolinsa on ohjata lukiolaisia oivaltamaan hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä positiivisia tekijöitä. Lukiolaisen tulee oppia ymmärtämään, että on itse vastuussa omasta hyvinvoinnista ja liikkumisesta. Jos näitä kahta laiminlyö, se vaikuttaa ainoastaan omaan jaksamiseen ja tekemiseen.

“Nyt onneksi ollaan siinä mitä mä oon haaveillut 30 vuotta että se hyvinvointi niinku nousee siellä niin vahvasti esille että se on pieniä asioita -- musta se on ihan se merkityksellisin asia niin kun ohjata lukiolaista siihen että hän on itse oivaltamaan että hän on itse vastuussa kaikista liikkeistä mitä hän tekee tai jos hän jättää tekemättä niin vaan se huono olo niinku tulee itselle” (Opettaja 4)

Hyvinvointiosaamisen tärkeitä tavoitteita ovat epävarmuuden siedon opettelu, sinnikkyiden kehittäminen ja luottamus tulevaisuuteen (LOPS 2019, 63). Opettajien näkemysten mukaan fyysinen aktiivisuus ja mahdollinen liikuntaharrastus opettavat nuorille sietämään epämukavuutta ja sinnikkyyttä. Se heijastuu myös opintoihin ja siellä jaksamiseen. Haastavien koulutehtävien edessä ei lannistuta, vaan jaksetaan tehdä töitä sinnikkäästi kohti päämäärää. Opettajien kokemuksen mukaan ne nuoret, joilla on liikunnallinen harrastus osaavat sen myötä myös paremmin hallita omaa ajankäyttöä, joka heijastuu jaksamiseen.

“Jos sulla on liikuntaharras niin sä oot ehkä siellä harrastuksen myötä oppinut niin kun ajankäyttöä ja ja tota sitten myöskin ehkä sitten jos se on mieluisa ja ehkä jopa tämmöinen niinku fyysistä kuntoakin kehittävä ni kyllä se se niinku sillon nii väittäisin et heillä on parempi jaksaminen.” (Opettaja 3)

Opettajat korostavat, että nimenomaan liike ja aktiivisuus ovat tärkeimpiä jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tauko- ja välituntiliikunnalla on merkittävä vaikutus nuorten hyvinvointiin (Jaakkola ym. 2017, 17) ja ne ovat loistava mahdollisuus lisätä koulupäivien aikaisia liikuntahetkiä (Laakso ym. 2007, 51) Hyötyliikunnan merkitys korostuu, koska opiskelupäivät ovat pitkiä ja passiivista aikaa ruutujen ääressä kertyy paljon. Paikallaanoloaikaa kannattaa korvata fyysisellä aktiivisuudella, sillä se voi auttaa saavuttamaan enemmän liikunnan tuomia terveyshyötyjä (OKM 2021). Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä, portaiden käyttö hissien sijasta ja kotityöt ovat hyviä keinoja lisätä liikettä kiireisen

arjen keskelle (UKK-instituutti 2021). Alla on opettajien ajatuksia hyötyliikunnasta ja siitä, miten poikien ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden tarpeiden erilaisuus saattaa näyttäytyä arjessa.

*“Tytöt on ehkä enemmän niitä joille riittää semmoinen vähän niinku että mä venyttelen tässä vähän tai käyn kyykyssä ja pojat sitten jotenkin et käväsen ulko-ovella ja tulen takaisin että ne niinku ehkä ei haluakaan mitää hikiliikuntaa keskelle päivää”
(Opettaja 2)*

“Niin että joka päivä tulisi jotakin liikettä että vaikka se olisi kävelyä niinku hyötyliikuntaa ulkona oloa että joka päivä jotain, koska ne istuu paljon näiden ruutujen ääressä niin paljon” (Opettaja 4)

Hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrän tarve on yksilöllistä. Toisille taas pelkästään kevyet kävelylenkit koiran kanssa ovat ainoa keino liikkua siten, ettei fyysinen aktiivisuus heikennä jaksamista entisestään. Liikkumisen mielekkyyden kannalta on tärkeää liikkua sillä tavalla, josta itse pitää. Kaikella fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia etenkin aivojen toimintaan. (Aivoliitto 2018) Opettajat tunnistavat selkeästi myös niiden opiskelijoiden ryhmän, joiden jaksamaton on olematonta ja heille ei kerry lainkaan päivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Yksi opettajista puolestaan kertoo, että osa lukiolaisista pystyy liikkumaan päivittäin suuriakin määriä, mutta he jaksavat silti hyvin koulussa eikä uupumuksesta ole mitään merkkejä.

“Sellainen joka liikkuu hyvin hyvin aktiivisesti ja paljon niin saattaa jaksaa koulussa tosi hyvin että sillä on niinku semmoinen selkeä missio siitä mitä hän tekee ja miten hän aikansa käyttää ja ei tietoaakaan uupumuksesta vaikka saattaisi opettajasta tuntua hurjalta ne määrät” (Opettaja 2)

*“-- ne kuitenkin käy joka päivä koiran kaa vaikka lenkillä ja ne niinku havahtuu itsekin siihen että totta että kyllähän mä ulkoilen joka ikinen päivä 45 minuuttia ni sillä jaksaa. Ja sitten on toisaalta niitä jotka ei varmaan liiku yhtään ja ei myöskään jaksaa yhtään.”
(Opettaja 2)*

WHO:n liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä (WHO 2020). Liikuntasuosituksen mukainen määrä koetaan hyvänä suuntaviivana

lukiolaisten riittävälle fyysiselle aktiivisuudelle. Tärkeintä on päivittäisyys ja se, että liikkumisesta tulisi jokaiselle elämäntapa. Joka päivä ei tarvitse tehdä maksimaalista harjoitusta, vaan tulee kuunnella omaa kehoa ja mennä päivän jaksamisen ja oman hyvinvoinnin mukaan. Suositusten mukaan rasittavaa fyysistä aktiivisuutta pitäisi tehdä kolmesti viikossa ja suurin osa aktiivisuudesta tulisi olla kestävyystyyppistä (WHO 2020). Kävely on lukiolaisille yleinen tapa liikkua, joka on kestävyyskunnan ylläpidon kannalta tärkeää. Seuraavassa kahden opettajan ajatuksia lukiolaisten hyvinvointia ja jaksamista edistävästä fyysisestä aktiivisuudesta ja määristä.

“Fyysistä aktiivisuutta niin kyllä mä ajattelisin että se pitäisi se yks tunti olla sellane minimi. Tän ikäsillä että mun mielestä liikuntasuositukset on iha ok” (Opettaja 3)

“Sillon ku se on päivittäistä nii siitä helpommin tulee niinku jollain lailla elämäntapa ja siis niin kun se tarkoittaa liikettä en puhu nyt siis liikettä kaikissa sen muodoissa että ei nyt niin kun nimenomaan ei sitä niinku mitään treeniä välttämättä todellakaan” (Opettaja 1)

Liikunnalle ja fyysiselle aktiivisuudelle löydetään yleensä aikaa ja energiaa enemmän, mitä merkityksellisempänä se koetaan (Koski & Hirvensalo 2021, 55). Opettajat näkevätkin, että hyvinvoinnin kannalta on tärkeintä auttaa lukiolaisia ymmärtämään ja löytämään heille mielekäs sekä elämäntilanteeseen sopiva fyysisen aktiivisuuden muoto.

6.1.2 Fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät

Liikunta on oppiaineena pidetty ja moni lukiolainen haluaisi ottaa liikunnan kurseja enemmänkin omaan lukujärjestykseen. Lukion opetussuunnitelma koetaan kuitenkin haasteena tälle, koska tahti on kova, eikä lukujärjestyksiin mahdu opettajien sanoja mukailien turhia aiheita. Jatko-opinnot ovat lukiolaisten mielessä jo ensimmäisestä vuodesta lähtien ja liikunnan arvosanasta ei ole kovinkaan moneen paikkaan jatko-opintoihin hakeuduttaessa hyötyä. Vastaavasti taas pitkän matematiikan suosio on lisääntynyt viime aikoina räjähdysmäisesti, koska sen painoarvo useisiin jatko-opiskelupaikkoihin haettaessa on suurin. Aiheesta on kirjoitettu aiemmin laajasti myös mediassa. (Yle uutiset 2021a; Yle uutiset 2021b) Opettajat ovat havainneet tämän lisäävän opiskelijoiden paineita ja stressiä opintoihin liittyen, josta he kertoivat seuraavasti.

“Yks opiskelija sanoi eilen itkien kun juttelin että ei mulla ole elämää eikä tulevaisuutta jos mä en pysty pitkää matikkaa lukea ja ykkösellä ollaan.” (Opettaja 4)

“Kyllä mä oon vähän sitä mieltä että tää uusi korkeakouluvalinta pikkaisen kiristää tahtia lukioissa ikävä kyllä niin ei ne niitä liikunnan kursseja välttämättä kun ei niistä ole mitään hyötyä siitä numerostakaan kovin monessa paikassa.” (Opettaja 2)

Lukion tiivis työtahti vaatii opettajien kokemusten mukaan nuoria priorisoimaan asioita tärkeysjärjestykseen. Aikataulutukseen liittyvien paineiden lisääntymistä korostetaan, sekä opiskeltavien kurssien että vapaa-ajan toimintojen suhteen. Ajankäytölliset haasteet ja suorituskeskeisyys voivat pitkään jatkuessaan uuvuttaa lukiolaisen (Myllyniemi & Berg 2013, 38). Monen lukiolaisen kohdalla aikataulutus näyttäytyy siten, että mieluisistakin asioista joudutaan karsimaan. Opettajat kokivat, että fyysisen aktiivisuuden mahduttaminen päivään on tärkeää, sillä sen positiivinen merkitys esimerkiksi koulutyössä jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on kiistaton. Alla on opettajien omasanaisia kertomuksia siitä, kuinka liikuntaa mahtuu lukujärjestykseen vain pakollisten kurssien verran ja vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus uhkaa jäädä uupumaan muiden tärkeiden asioiden takia.

“Tunnollisille ihmisille erityisesti ja semmoset jotka haluaisi suoriutua ni täähän pakottaa priorisoimaan paljon että se keskityt vaan niihin ehkä mitä sä kirjotat ja muut pitäisi suunnilleen niinku heittää menemään.” (Opettaja 3)

“Aika moni haluaisi ottaa liikuntaa ja muita taito ja taideaineita sinne keventämään sitä sitä tota omaa jaksoa ja päivää niin ne ei pysty ottamaan kun ne tulevaisuuden millä saa sitten niitä pisteitä sinne sinne jatko opintoihin” (Opettaja 4)

Niiden koulujen opettajat, joissa liikuntatilat ja -välineet ovat lukiolaisten vapaassa käytössä opetuksen ulkopuolella, painottavat tämän tärkeyttä fyysisen aktiivisuuden määrän kannalta. Tiloja hyödynnetään aktiivisesti niiden helpon saavutettavuuden sekä maksuttomuuden ansiosta. Opettajat kokevat, että välituntisin ja hyppytunneilla on enemmän liikettä, jos oppilaitos hoitaa oman osuutensa ja tarjoaa niitä matalalla kynnyksellä. Lukioikäiset nuoret ovat jo sen verran vastuullisia, että tilat ja välineet pysyvät ehjänä ilman varsinaista valvontaa.

“Meil on kuntosali ilmaseks käytettävissä hyppytuntien aikana ni sitä kyl käytetään aika paljon ja ku pihaan on tullu edes jotain välineitä ni kyl ne aina keväisin ja syksysin on käytössä” (Opettaja 2)

Lukiolaisilla on opettajien näkemysten mukaan tarvetta matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksille. Matalan kynnykset palveluissa aukioloajat sovitetaan kohderyhmän tarpeisiin sopivaksi, ne ovat maksuttomia ja riittävän lähellä. Tämä mahdollistaa spontaanin asioimisen vähällä vaivalla ja ajalla. (Leemann & Hämäläinen 2015) Lukiolaisten liikkumisen kynnystä madaltaa se, ettei heidän tarvitse erikseen vaihtaa vaatteita tai siihen ei kulu liikaa aikaa.

6.2 Lukiolaisten kokemuksia fyysisen aktiivisuuden roolista hyvinvoinnin edistäjänä

Tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset kokivat fyysisen aktiivisuuden tärkeäksi osaksi omaa jaksamista ja hyvinvointia. Lukiolaisille kertyy fyysistä aktiivisuutta pääasiassa vapaa-ajalla, mutta opiskelupäivien yhteydessä olevat tauot ja liikuntamahdollisuudet nostetaan myös tärkeiksi tekijöiksi. Suosituimmiksi liikuntamuodoiksi nousevat kuntosali, pyöräily, lenkkeily ja erilaiset pallopelit. Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden luonne vaihtelee sekä oman fiiliksen että mielenkiinnon kohteiden perusteella. Ainoastaan harvoissa tilanteissa fyysinen aktiivisuus koetaan uupumusta lisäävänä tekijänä. Tällöin puhutaan yleensä tavoitteellisesta kilpa- tai huippu-urheilusta.

Puolet vastaajista ilmoitti, että vapaa-ajalla liikuntakertoja kertyy 1–2, noin 35 % vastaajista kertoi liikkuvansa 3–4 kertaa viikossa ja 15 % enemmän kuin viisi kertaa. Tyttöjen ja poikien vastauksissa liikunnan määrä ei eronnut merkittävästi toisistaan. Vuosikursseittain tarkasteltuna viikoittaiset fyysisen aktiivisuuden määrät jakautuivat melko tasaisesti. Pelkästään lukiolaisten ilmoittama vapaa-ajan liikunnanmäärä ei riitä kattamaan WHO:n (2020) liikuntasuosituksia eli vähintään 60 minuuttia päivässä reipasta, monipuolista ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta.

Suurella osalla lukiolaisista liikuntasuositusten mukainen määrä ei täyty, mutta on tärkeää huomioida arjesta tuleva kokonaiskuormitus. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden rinnalla myös palautuminen, lepo ja oman kehon kuuntelu ovat merkityksellisiä (Mieli ry 2022). Yhden lukiolaisen kokemuksen mukaan 2–3 kertaa kuntosaliharjoittelua on hänelle hyvinvoinnin

edistämisen näkökulmasta riittävä määrä liikuntaa viikossa, jolloin myös opinnoille ja palautumiselle jää aikaa.

“Käyn kuntosalilla 2–3 kertaa viikossa, mikä on hyvä määrä edistämään omaa hyvinvointiani. Jos liikkuisin enemmän niin en ehkä palautuis tai kerkeis opiskella riittävästi” (L18)

Lukiossa opiskelevat tytöt raportoivat poikia enemmän olevansa tällä hetkellä uupuneita koulutyöstä. Tämä on linjassaan aiempien tutkimusten kanssa. (Salmela-Aro ym. 2017; THL 2021a; Walburg 2014) Koulutyöstä uupuminen heijastuu erityisesti lukiossa opiskelevien arkeen korkeiden vaatimusten ja menestymispaineiden kautta riittämättömyyden tunteena. Osa lukiolaisista kokee, että koulu-uupumus vaikeuttaa liikuntasuosituksen mukaisen määrän toteutumista.

Koulu-uupumuksen kanssa kamppailevat lukiolaisten kertovat heidän mielialansa olevan tällä hetkellä opintojen tuoman stressin myötä alakuloinen. Stressinhallintakyky ja ahdistuksen sietokyky heikkenevät, kun mielenterveys ja hyvinvointi eivät ole tasapainossa (Partonen 2014, 508). Fyysinen aktiivisuus koetaan mielenterveyttä ja jaksamista kohottavana, mutta lukiolaiset kertovat väsymyksen olevan ajoittain on niin suurta, ettei voimavaroja liikkumiseen yksinkertaisesti löydy. Partosen (2014) mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi hyödyntää entistä enemmän mielenterveyteen liittyvien haasteiden ennaltaehkäisyssä. Osa lukiolaisista kertoo kaipaavansa enemmän ohjausta, jotta fyysisen aktiivisuus saataisiin osaksi heidän arkeaan. Fyysisen aktiivisuuden tuomia positiivisia vaikutuksia ei voi varastoida, jonka takia säännöllisyyden merkitys korostuu (Partonen 2014, 509).

Fyysinen aktiivisuus edistää hyvinvointia, kun se on omaehtoista, mielekästä sekä sopivan haastavaa ja kuormittavaa (Mieli ry 2022). Lukiolaisten kokemusten mukaan mielekkään liikuntamuodon löytäminen on tärkeää ja se madaltaa liikkumaan lähtemisen kynnystä. Fyysinen aktiivisuus parantaa fyysistä jaksamista ja helpottaa tätä kautta lukiolaisten kertoman mukaan arjessa jaksamista. Lukiolaiset kokevat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäksi tärkeänä keinona saada ajatukset pois muista elämän stressitekijöistä. Useissa aiemmissä tutkimuksissa on myös havaittu fyysisen aktiivisuuden yhteys vähäisempään stressiin (esim. Barney, Pleban & Lewis 2017; Moljord ym. 2021). Yksi lukiolaisista kertoo fyysisen

aktiivisuuden ja liikunnan tuovat helpotusta henkiselle hyvinvoinnille, kun tietää pitävänsä itsestään huolta.

“Pidän itseäni fyysisesti hyvässä kunnossa ja se on mielekästä. Se antaa myös henkistä mielenrauhaa, kun tietää että pitää itsestään huolta. Lisäksi liikunta saa ajatukset pois elämän muista stressitekijöistä.” (L17)

Fyysinen aktiivisuus lisää jaksamista ja parantaa toimintakykyä (Penedo & Dahn 2005). Lukiolaisten kokemusten mukaan liikkumaan lähteminen tuntuu ajoittain haasteelliselta, mutta siitä saatava energia ja sen jälkeen tuleva hyvä olo toimivat hyvänä motivaationa. Lukiolaiset kokevat, että koulupäivän jälkeinen fyysinen aktiivisuus auttaa siirtämään ajatukset opinnoista välittömästi muualle. Alla on yhden lukiolaisen ajatuksia fyysisestä aktiivisuudesta ja siitä, kuinka hän kertoo saavansa sen kautta lisää jaksamista ja energiaa, vaikka olo saattaakin olla suorituksen myötä väsynyt.

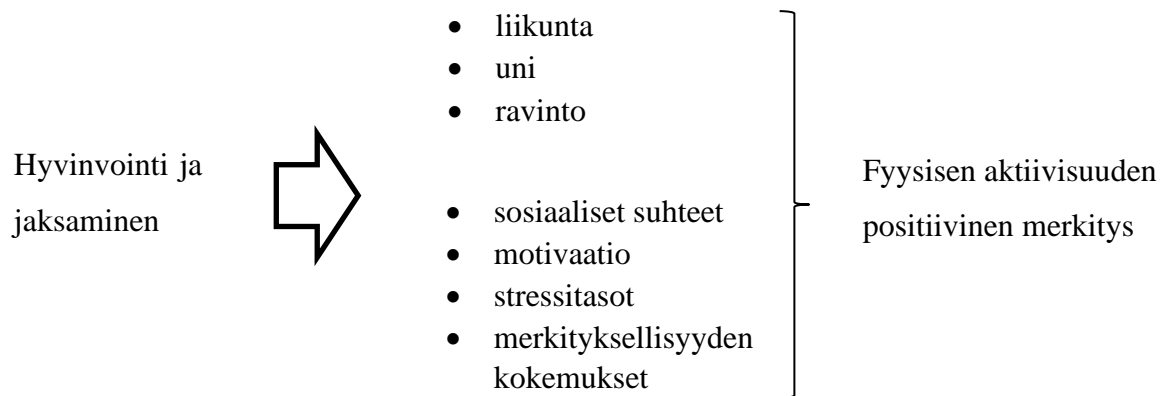
“Fyysinen aktiivisuus on vaikuttanut positiivisesti omaan jaksamiseen ja hyvinvointiini. Esimerkiksi kuntosalilla käymisestä saan paljon energiaa ja piristyn siitä, mutta pitkän pyörälenkin jälkeen saattaa kyllä väsyttää. Mutta on silti hyvä olo, koska pyörälenkki oli kiva.” (L4)

Lukiolaisten vastauksissa nousi esiin se, että he kokevat fyysisen aktiivisuuden roolin hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta tärkeänä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Ahn & Fedewan 2011, 393). Se vähentää lukiolaisten ahdistuneisuutta, stressin määrää sekä masennusoireita (Penedo & Dahn 2005). Lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti oppimiseen, sillä se on yhteydessä parempaan keskittymiseen, tarkkaavaisuuteen, muistiin ja hahmotuskykyyn (Husu & Jussila 2022).

6.2.1 Lukiolaisten hyvinvoinnin edistäminen

Lukiolaiset kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin jaksamisen kannalta oleelliseksi asiaksi. Lukiolaisten vastausten perusteella fyysinen aktiivisuus on merkityksellistä laajasti hyvinvoinnin eri tekijöihin. Fyysinen aktiivisuus parantaa lukiolaisten kokemusten mukaan unta sekä vaikuttaa positiivisesti ravintotottumuksiin. Lisäksi lukiolaiset kokevat fyysisen

aktiivisuuden lisäävän sosiaalisia kontakteja, merkityksellisyyden kokemuksia ja motivaatiota sekä madaltavan stressitasoja. Havainnollistan fyysisen aktiivisuuden tuomia positiivisia merkityksiä lukiolaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen kuviossa 2.



KUVIO 2. Merkityksellisiä tekijöitä lukiolaisten hyvinvointiin

Fyysinen aktiivisuus on merkityksellinen lukiolaisten jaksamiseen ja se lisää energiaa. Liikkumisen jälkeen olo saattaa olla väsynyt, mutta sen kautta saatu hyvä fiilis piristää oloa ja tätä kautta parantaa hyvinvointia. Fyysisellä aktiivisuudella koetaan olevan merkitystä kaikkiin kehon hyvinvointia lisääviin tekijöihin. Se on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, jaksamiseen, ruokahaluun sekä uneen.

“Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja jaksamiseen, ruokahalu kasvaa ja uni tulee helpommin.” (L7)

Moni lukiolaisista kokee olonsa väsyneeksi opintojensa ohella ja riittävä lepo nousee heidän hyvinvointinsa edistämiseksi ja ylläpidossa merkitykselliseksi asiaksi. Koulu-uupumuksen ensimmäisiä oireita ovat suuresta opintojen määrästä johtuva väsymys, joka heijastuu sekä opiskeluympäristöön että vapaa-ajalle esimerkiksi uniongelmina (Salmela-Aro 2009). Riittävä määrä laadukasta unta määrittelee sen, kuinka paljon lukiolaiset jaksavat liikkua, tehdä koulutehtäviä ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Levosta huolehtiminen on lukiolaisten mukaan uupumuksen ehkäisyn näkökulmasta tärkeää. Fyysisen aktiivisuus koetaan merkitykselliseksi unen, nukahtamisen sekä määrän ja laadun kannalta. Nämä puolestaan ovat yhteydessä siihen, kuinka hyvin lukiolaiset jaksavat omassa arjessaan.

“Koen hyvinvoinnin kannalta ehkä kaikista tärkeimmäksi sen, että saan riittävästi unta. Se vaikuttaa siihen et jaksanko liikkua ja opiskella. Oon myös huomannut, että liikkuminen parantaa yöunien laatua ja pituutta” (L16)

Fyysisellä aktiivisuudella on unen lisäksi positiivinen yhteys myös lukiolaisten säännöllisempään sekä terveellisempään syömiseen. Vastauksissa toistuu, että liikkumisen myötä ruokahalu on parempi ja tulee tehtyä terveellisempiä valintoja. Tämä heijastuu koulutyöhön parempana jaksamisena ja keskittymisenä. Lisäksi aiemmalla tutkimuksella on todettu, että terveellisten ruoka-aineiden syömisellä on yhteys matalampaan uupumuksen tasoon (Penttinen ym. 2021, 7).

“Sillo kun liikun niin syön myös säännöllisemmin ja terveellisemmin ja siitä tulee semmonen fiilis et jaksaa myös koulussa paremmin.” (L22)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumisen näkökulmasta lukiolaisen tulee ottaa huomioon valtava määrä eri osa-alueita. Vastauksista nouseekin esiin aikataulutuksen ja suunnitelmallisuuden tärkeys. Elämä ja arki helpottuu, kun oppii rajaamaan koulun ja vapaa-ajan erilleen. Tällöin aika ja ajatukset eivät pyöri ainoastaan koulutehtävien ympärillä, vaan jää aikaa myös esimerkiksi harrastuksille. Lukiolaiset korostavat myös armollisuutta ja priorisointia. Täytyy oppia tunnistamaan, mikä on oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta paras valinta - lähteä kavereiden kanssa pelaamaan esimerkiksi tennistä vai tehdä seuraavalle päivälle olevat koulutehtävät.

“Aikataulutun menoni. Varmistan että jää aikaa muullekin kuin opiskelulle. Joskus pitää vaan päättää, että jättää jonkun tehtävän tekemättä ja menee mieluummin kavereiden kanssa pelaamaan tennistä” (L9)

“Kaikki vaan, mikä auttaa minua pysymään järjissäni. Jonkinnäköinen aikataulutus päivään, myös koulun jälkeen. Täytyy löytää jokin tasapaino opiskelun ja vapaa-ajan välille. Liikunta auttaa hyvin purkamaan stressiä ja monia muita tunteita, joita lukiolainen joutuu kokemaan.” (L3)

Kehon hyvinvoinnin lisäksi myös mielen hyvinvointi on jaksamisen kannalta tärkeää. Sosiaaliset suhteet nousevat lukiolaisten vastauksissa eniten esille. Sekä koulussa että vapaa-

ajalla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta kavereilla on suuri merkitys siihen, tuleeko lähdettyä liikkeelle vai ei. Kavereilla on fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi merkitystä myös siihen, kuinka mielekkääksi se koetaan. Yhdessä tekeminen koetaan pääsääntöisesti mielekkäämpänä, kuin yksin puurtaminen.

“Uimahallissa ja pyörälenkeillä minulla on usein kaveri mukana, joka tekee liikkumisesta vieläkin hauskempaa.” (L11)

“Käyn pääsääntöisesti salilla ja pelaan välillä mailapallopelejä (tennis/padel tms.). Ne edistää omaa hyvinvointia, koska pidän itseäni fyysisesti hyvässä kunnossa. Samalla voi viettää aikaa kavereiden kanssa ja saa ajatukset pois elämän muista stressitekijöistä” (L20)

Fyysisen aktiivisuuden tuoma yhteisöllisyys on merkityksellinen lukiolaisten opiskeluhuvinvoinnin ja -motivaation kannalta. Kavereiden kanssa yhdessä tekeminen ja koulussa oleva hyvä fiilis vähentää lukiolaisten stressiä ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyys onkin Veikkolaisen & Weckströmin (2020) mukaan yhteydessä opiskelijoiden motivaatioon ja menestymiseen opinnoissa. Kavereiden kanssa liikkumisen tärkeys ja yhteisöllisyys korostuu vastauksissa sekä tyttöjen että poikien osalta.

6.2.2 Lukiolaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja jaksamiseen yhteydessä olevat tekijät

Tytöt nostivat vastauksissaan esiin poikia enemmän sen, että kokevat olevansa tällä hetkellä uupuneita koulusta, joka on linjassa aikaisempien Suomessa saatujen tulosten kanssa (Salmela-Aro ym. 2017; Salmela-Aro ym. 2009; Salmela-Aro ym. 2008). Uupumus nähdään esteenä sille, ettei vapaa-ajalla jakseta tai ole aikaa lähteä liikkumaan. Koulutyöt vievät suuren osan lukiolaisten ajasta ja oman elämän aikatauluttamisen tärkeys korostuu, jos halutaan mahduttaa päiviin kaikki tarpeelliset asiat.

“Koulussa päivät on niin pitkiä ja sit pitää viel kotonakin tehdä kaikki illat ja viikonloput tehtäviä ettei tipu kärryiltä. On niin uupunut kaikesta työmäärästä et ei riittä aikaa liikkua eikä kyl jaksamistakaan.” (L29)

Lukiolaiset kokevat paljon stressiä opinnoistaan ja pitkittynyt stressi voi johtaa koulu-uupumukseen (Lindwall ym. 2014, 1315–1316). Lukiolaiset eivät syytä kiireestä opettajia vaan

sitä, minkälaisia uudistuksia lukiokoulutus on viimeisten vuosien aikana kokenut. Lukiolaisilta nousee esiin samoja asioita, mitä opettajatkin kertovat. Korkeakoulujen haku-uudistus ja lukion uudistettu opetussuunnitelma ovat negatiivisesti yhteydessä lukiolaisten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Paineet ylioppilaskokeissa pärjäämisen suhteen ovat kasvaneet, sillä muutoksen myötä valintakokeiden merkitys on vähentynyt ja ylioppilaskirjoitusten painoarvo noussut. Tällä hetkellä puolet jatko-opiskelupaikoista jaetaan ylioppilastodistusten arvosanojen perusteella ja puolet valintakokeilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

“Luulen, että lukiolaisten järkyttävän stressin vähentämiseksi ei kai ole muuta keinoa, kun muuttaa koko systeemiä.” (L4)

Liikunta on yleisesti pidetty oppiaine, mutta pakollisten liikunnan kurssien määrä on lukiossa vähäinen ja moni ei saa syventäviä liikunnan kursseja mahtumaan omaan lukujärjestykseen. Opiskelupäivän aikainen liikkuminen koetaan silti positiivisena jaksamisen kannalta ja lukiolaiset korostavat oppilaitoksen tarjoamien liikuntamahdollisuuksien tärkeyttä. Jos koulussa liikuntatilat ovat vapaassa käytössä esimerkiksi hyppytunneilla ja välitunneilla, se madaltaa kynnystä mennä liikkumaan. Pienikin liike saa lukiolaisten mukaan ajatukset hetkeksi aikaa muualle koulutyöstä ja energisemmän fiiliksen kehoon.

“Koulupäivien aikana tauot on tärkeitä ja liikkatunnit ois myös. Pakollisia liikunnankursseja on kuitenkin aika vähän ja valinnaisena niitä ei oikeastaan tuu valittua. On kuitenkin tosi tärkeitä et koulussa on tiloja siihen, et pystyy liikkumaan koululla esimerkiks hyppytunneilla ja koulun jälkeen.” (L12)

Koulun tarjoamat mahdollisuudet luovat kaikille opiskelijoille tasa-arvoisen mahdollisuuden päästä liikkumaan. Jos tilat ovat vapaassa käytössä, esteet liikkumisen toteutumiseen vähenevät ja kynnys madaltuu. Moni lukiolainen kertoo oman liikkumisen esteeksi sen, ettei heillä ole varaa maksaa esimerkiksi salikortista tai muista harrastuksista. Kouluilla on useimmiten olemassa välineet moneen eri liikuntamuotoon ja niiden hyödyntäminen opetuksen sekä koulupäivien ulkopuolella olisi fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta tärkeää.

“Se on kiva kun koululla pääsee ilmaseks käymään salilla, koska muuten siihen ei ois taloudellisista syistä mahdollisuutta. Toivoisin lisää mahdollisuuksia pelata esim. sulkapalloa koulun jälkeen liikkusalissa” (L19)

Lukiolaiset pitävät opettajien ja oppilaitoksen roolia tärkeänä uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Vaihtoehtoiset suoritustavat, joustavat aikataulut, keskustelu opintoihin liittyen ja yhteisöllisyyttä lisäävät liikuntamahdollisuudet koetaan tärkeänä ja koulu-uupumusta ennaltaehkäisevänä. Myös Salmela-Aron ym. (2008) mukaan opettajilta tuleva oppilaiden positiivinen motivointi ja koulun tuki ovat yhteydessä matalampaan koulu-uupumukseen.

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista puhutaan paljon jo peruskoulussa, mutta usein konkreettiset keinot ylläpitoon ja kehittämiseen jäävät uupumaan. Moni lukiolainen haluaisi liikkua ja pitää omasta hyvinvoinnista parempaa huolta, mutta mahdollisuuksia tai tietämystä ei ole riittävästi. Salmela-Aron ja Hietaniemen (2020) mukaan pelkkä opettajilta tuleva tsemppaaminen ei kanna pitkälle, vaan totaalisen uupumuksen ehkäisemiseen tarvitaan esimerkiksi päivittäisiä taukoja palautumishetkiä koulutyön rinnalle. Alla kahden eri lukiolaisen ajatuksia siitä, miten opettajat ja oppilaitos tukevat tai voisivat tukea heidän hyvinvointiaan ja liikkumista.

“Opettajat auttavat jo esimerkiksi sillä, että he keskustelevat stressistä ja kiireisyydestä, ja pystyvät jollakin lailla samaistumaan siihen. Myös esimerkiksi koulun järjestämät liikuntapäivät ovat olleet ihan kivoja ja piristäviä.” (L6)

“Liikkuisin enemmän ja pitäisin hyvinvoinnista parempaa huolta jos tietäisin paremmin et miten teen sen ja saisin siihen tukea” (L2)

Lukiolaiset kokevat fyysisen aktiivisuuden suurimmaksi osaksi hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta positiivisena asiana. Tavoitteellinen ja liian kuormittava urheilu voi kuitenkin olla negatiivisesti yhteydessä jaksamiseen. Kovalla tasolla urheilu voidaan kokea voimavaroja vievänä, lepo jää liian vähäiseksi ja tämän myötä palautuminen kärsii. Urheilun liiallinen tavoitteellisuus ja raskas intensiteetti saattaa johtaa yllärasitukseen, uupumiseen ja sitä kautta harrastuksen loppumiseen. Tämä käy ilmi myös Robbinsin ja Madrigalin (2017) tutkimuksessa. Yksi lukiolainen kertoi tavoitteellisen urheilun negatiivisista vaikutuksista omaan jaksamiseensa seuraavalla tavalla.

“Kaksi ensimmäistä lukivuotta harrastin vielä kilpaurheilua kovalla tasolla, jolloin koin siitä välillä negatiivisia vaikutteita kuten väsymystä ja kilpailutulokset määritti minut ihmisenä. Kuitenkin pääasiassa silloin ja etenkin nyt liikunta ja aktiivisuus tuovat eniten sitä hyvinvointia elämään nii henkisesti kuin fyysisesti.” (L28)

Lukiolaiset, jotka kokevat fyysisen aktiivisuuden omalle hyvinvoinnille ja jaksamiselle merkityksellisenä, tekevät sitä todennäköisemmin. Vahvan liikuntasuhteen omaavilla nuorilla on enemmän energiaa liikkua, ja he pyrkivät myös järjestämään sille aikaa. Tytöt kertovat hakevansa fyysisen aktiivisuuden avulla itselleen parempaa kuntoa ja hyvän olon tunnetta, pojat korostavat lisäksi myös hyvässä hengessä tapahtuvaa kilpailua. Koski & Hirvensalo (2021) nostavat esiin myös fyysisen aktiivisuuden positiivisen merkityksen mielenterveyteen ja stressin vähenemiseen.

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämässä. Tutkimuksessa etsittiin haastattelun ja avointen kysymysten avulla keinoja, miten ja millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lukiolaisten jaksamiseen ja heidän hyvinvointinsa edistämiseen. Lisäksi tutkimus pyrki saamaan käsitystä siitä, millaiset tekijät ovat merkityksellisiä lukiolaisten hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämässä.

Tämän tutkimuksen tulokset fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä osana koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyä ja hyvinvoinnin edistämistä olivat aiempien tutkimusten kanssa yhteneviä. Lukiolaiset ja etenkin uupuneet lukiolaiset ovat väsyneitä. Väsymys voi johtua puhtaasti joko liian vähäisestä unen määrästä tai siitä, että tehtävää on enemmän kuin mihin omat voimavarat riittävät. Väsymystä voi helpottaa muuttamalla omia elämäntapoja terveelliseksi eli keskittymällä lepoon, terveelliseen sekä säännölliseen ruokailuun ja liikkumalla riittävästi. Nämä terveellisten elämäntapojen perusedellytykset auttavat jaksamaan ja samalla ennaltaehkäisevät lukiolaisten uupumusta.

Hyvä fyysinen toimintakyky helpottaa arjen haasteista suoriutumiseen ja sitä voidaan pitää hyvinvoinnin perustana (Kalaja 2017, 170–176). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus parantaa psyykkistä hyvinvointia, kuten stressin säätelyä, unen laatua ja ahdistuksen vähenemistä (Hunt 2003, 97; Biddle, Fox & Boutcher 2000, 11). Tämän tutkimuksen perusteella fyysisellä aktiivisuudella on terveellisten elämäntapojen toteutumiseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa unen laatua ja kestoa samalla tavalla kuin riittävä uni luo edellytykset sille, että jaksaa lähteä liikkumaan vielä koulupäivän jälkeen. Fyysinen aktiivisuus lisää lukiolaisten motivaatiota terveellisempään syömiseen ja parantaa ruokahalua. Lukiolaiset kaipaavat kuitenkin tukea ja apua siihen, että osaavat huolehtia itse omasta hyvinvoinnistaan.

Hyötyliikunnan ja muun päivän mittaan kertyneen liikkeen hyödyt ovat hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeitä. Pienet päivittäiset valinnat ovat hyvinvoinnin kannalta kaikista merkityksellisimpiä. Toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitoon hikiliikunnan rooli on kiistaton, mutta niiden sisällyttäminen arkeen tulee tehdä lukiolaisen oma

kokonaiskuormitus huomioon ottaen. Fyysisen aktiivisuuden määrä tulee siis valita oman jaksamisen mukaan, jolloin oman kehon kuuntelun taito korostuu. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla tekijälle mielekästä, jotta siitä saadaan varmemmin osa arkirutiineja.

Sekä opettajat että lukiolaiset kokivat etenemisvauhdin nykyisin lukiossa kovaksi ja työtä riittää enemmän kuin nuoret pystyvät hallitsemaan. Viikosta toiseen opettajat joutuvat asettamaan lukiolaisille aikatauluja, jotta pystyvät toteuttamaan opetustaan opetussuunnitelman mukaisesti. Liike ja pieni irrottautuminen tehtävistä koetaan keskittymistä ja tehokkuutta lisäävänä tekijänä. Opiskelijoiden koulupäivän aikaiseen liikkumiseen vaikuttaa koulun taukoliikuntakulttuuri sekä koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet. Pienikin aktiivisuus parantaa lukiolaisten sekä opettajien kokemusten mukaan tiedon vastaanottamisen kykyä, lisää energiaa ja tätä kautta vaikuttaa jaksamiseen positiivisesti. Oppilaitos voi lisätä fyysisen aktiivisuuden toteuttamisen mahdollisuuksia avaamalla liikuntatilat yleiseen käyttöön opetuksen ulkopuolella, kuten hyppytunneilla, välitunneilla ja koulupäivän jälkeen.

Lukiolaisten pahoinvoinnin ja uupumisen ehkäisemiseen tarvitaan pikaisia toimenpiteitä (Salmela-Aro & Hietajärvi 2020, 8). Lukion uuden opetussuunnitelman (LOPS 2021) tavoitteena on pyrkiä lisäämään hyvinvointia ja jaksamista muun muassa henkilökohtaisen ohjauksen ja tuen avulla. Tämä toteutuu konkreettisesti lisäämällä nuorten tietoa hyvinvoinnista ja stressistä sekä tarjoamalla keinoja oman stressin hallintaan. Pelkkä puhuminen ei riitä lisäämään hyvinvointia ja parantamaan jaksamista, vaan tarvitaan esimerkiksi päivittäin toistuvia palautumishetkiä opiskelun oheen. (Salmela-Aro & Hietajärvi 2020, 8)

Lukiokoulutukseen on kohdistunut viime vuosina muutoksia. Opetussuunnitelman uudistuksen lisäksi myös korkeakoulujen opiskelijavalintamenettelyjä uudistettiin vuonna 2020. Tämän myötä valintakokeiden merkitystä jatko-opiskelupaikan saamisen suhteen kevennettiin ja samalla ylioppilaskirjoitusten painoarvo kasvoi. Esimerkiksi yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin haettaessa yli puolet opiskelupaikoista täytetään ylioppilastutkintojen arvosanojen perusteella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020) Kaikille opiskelijoille muutokset eivät näyttäydy positiivisesti. Paineet lukiossa menestymiseen lisääntyvät, koska jatko-opintojen kannalta ylioppilaskokeiden rooli on suuri (Rintamaa 2021). Lukiolaisten kokemusten perusteella tämä näyttäytyy siten, että heidän tulee ensisijaisesti valita niitä opintoja omaan lukujärjestykseen, joista he saavat eniten pisteitä todistusvalinnassa. Korkeakoulut saavat itse päättää arvosanojen pisteuttamisestä, mutta monella alalla esimerkiksi pitkän matematiikan painoarvo on suuri.

Heiliö (2013) on tutkinut omassa pro gradu -tutkielmassaan koulu-uupumusta lukiolaisten silmin – sen aiheuttajia, vaikutuksia, helpottamista sekä ennaltaehkäisyä. Heiliön sai tutkielmansa avulla selvitettyä lukiolaisten mielestä keskeisimpiä syitä koulu-uupumuksen syntymiselle, joita olivat esimerkiksi suuri työmäärä, lukion liian kova tahti, yöunien pituus, ravinnon niukkuus, ajankäyttöön liittyvät ongelmat sekä liian vähäinen liikunta. Liikunta ja muut edellä mainitut tekijät oli Heiliön tutkielmassa myös nimetty tekijöiksi, joilla voidaan sekä helpottaa että ennaltaehkäistä koulu-uupumuksen syntymistä. (Heiliö 2013, 94) Tässä tutkimuksessa lukiolaiset raportoivat samoista asioista, joten tulokset ovat linjassaan Heiliön tutkimuksen kanssa.

Tutkimustuloksen puhuvat vahvasti fyysisen aktiivisuuden merkityksellisyyden puolesta. Fyysisen aktiivisuuden merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja erityisesti psyykkiseen terveyteen tulisi tiedostaa entistä paremmin. Tutkimuksen tuloksista hyötyvät esimerkiksi opettajat, (opettaja)opiskelijat sekä kaupunkien ja kuntien työntekijät.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida, että tutkimus perustuu tutkimukseen osallistuneiden ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin ja tutkittavien omat mielipiteet voivat vaikuttaa tutkimustuloksiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkimus, joka on toteutettu eettisesti hyvin, vaatii hyviä tieteellisiä käytänteitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 23). Hyviin tieteellisiin käytänteisiin kuuluu muun muassa tutkijan huolellisuus, rehellisyys sekä tarkkuus tutkimustulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150). Olen pyrkinyt raportoimaan kaikki tutkimuksen vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja avoimesti totuutta muuntelematta.

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta on pyritty lisäämään aineistotriangulaatiolla eli kahden eri aineiston yhdistämisellä. Aineistotriangulaatio mahdollistaa sen, että eri aineistot voivat sekä korjata toistensa puutteita että täydentää toisiaan (Laine ym. 2015). Keräsin aineistoa sekä opettajille toteutetuilla haastatteluilla että lukiolaisille tehdyillä avoimilla kysymyksillä. Tällä tavalla pyrin samaan monipuolisesti esiin erilaisia näkökulmia tutkimusaiheeseen liittyen. Yhdistin erilaisia metodeita, jotta pystyisin ymmärtämään paremmin tutkimusongelman monipuolisuutta.

Aloittelevana tutkijana minulla ei ole kokemusta vastaavanlaisista prosesseista, mutta pyrin etenemään johdonmukaisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa aina aineiston keruusta johtopäätöksiin asti. Analyysin tekeminen osoittautui haastavaksi kahden eri aineiston analysoinnin sekä tulosten kirjoittamisen vuoksi. Tästä huolimatta pystyin etenemään aineiston analysoinnissa suunnitelmani mukaan ja se oli hallittavissa prosessin alusta loppuun (Ronkainen ym. 2013, 133).

Ihmisarvon kunnioittaminen on yksi tutkimuksen tärkeimmistä lähtökohdista. Yksilön itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen kuuluu mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 25) Painotin haastateltavia opettajia ja avoimiin kysymyksiin vastanneita lukiolaisia etsiessäni sitä, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Haastateltavat antoivat suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, ja jokaisella oli oikeus peruuttaa antamansa suostumus missä tahansa vaiheessa, jolloin hänen antamaansa haastattelua ei olisi käytetty tutkimuksessa. Lisäksi annoin tutkittavien oikeuksien mukaisesti heille tietoa tutkimuksen sisällöstä sekä tavoitteista. Kerroin ennen tutkimukseen osallistumista, mitä osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti ja miten haastattelusta saatuja materiaaleja säilytetään tutkimuksen teon ajan ja sen jälkeen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–9)

Nuoret tulee saada tutkimuksissa motivoitua vastaamaan kysymyksiin. Nuoret pitää saada vakuuttuneeksi siitä, että heidän mielipiteistensä ollaan aidosti kiinnostuneita. Useat nuoret kapinoivat koulua vastaan, joten he saattavat olla herkkiä vastaamaan koulussa esitettyihin tai siihen liittyviin kysymyksiin. Tutkimukseen osallistuminen ei saisi olla ainoastaan keino päästä pois oppitunneilta, koska tämä johtaa siihen, että kysymyksiin vastataan lyhyesti ja ylimalkaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 132) Kiinnitin tähän erityistä huomiota, kun etsin lukio-opiskelijoita tutkimukseeni. Painotin lukiolaisille ennen avoimiin kysymyksiin vastaamista sekä vastausten merkityksellisyyttä että vapaaehtoisuutta. Lukiolaiset toteuttivat avoimiin kysymyksiin vastaamisen ennen oppitunnin alkua, jolloin se ei vaikuttanut oppitunnille osallistumiseen.

Haastattelurungon ja avointen kysymysten muodostaminen vaativat paljon aikaa. Tavoitteena oli saada vastaajilta rehellisesti heidän oman näkemyksensä ja kokemuksen tutkittavasta ilmiöstä. Opettajille toteutettujen haastattelujen aikana pystyin muokkaamaan kysymysten järjestystä, esittämään tarkentavia kysymyksiä ja pureutumaan johonkin haastateltavan

tuomaan ilmiöön tätä kautta syvällisemmin. Lukiolaisten avoimia kysymyksiä muodostaessani haasteellisinta oli saada niistä riittävän selkeitä ja ymmärrettäviä, jotka eivät johdattele liikaa vastaamaan tietyllä tavalla. Kiinnitin myös siihen huomiota, ettei kysymyksiä ole liikaa, jotta lukiolaiset jaksavat vastata niihin eikä vastausaika veny liikaa. Sain sekä haastatteluiden että avoimien kysymyksien avulla kerättyä laajan aineiston. Jäin tutkimuksen valmistumisen jälkeen pohtimaan, olisiko tutkimusaineisto ollut laajempi tai erilainen etenkin lukiolaisten osalta, jos olisin haastatellut lukiolaisia ja kerännyt opettajilta näkemyksiä avoimien kysymyksien avulla.

Tutkijan asemassa luottamus on keskeisessä roolissa. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden on pystyttävä luottamaan anonymiteetin säilymiseen ja siihen, että tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta rehellisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Opettajat ja lukiolaiset jakoivat henkilökohtaisia tietoja, jonka takia olin erityisen tarkka heidän anonymiteettinsa säilymisestä. Haastateltavien henkilöllisyys voi kuitenkin myöhemmin tulla esille, jos he itse kertovat tutkimukseen osallistumisestaan. Poimin aineistoista opettajien ja lukiolaisten sitaatteja, joita hyödynsin tutkimuksen analysoinnissa ja tulosten tulkinassa. Numeroin opettajat satunnaiseen järjestykseen ja käytin heistä termejä ”Opettaja 1”. Lukiolaiset numeroin käyttämällä heistä termejä L1-L30. Olen pyrkinyt noudattamaan koko tutkimuksen ajan tieteellisen käytännön periaatteita ja huomionut eettisen vastuuni tutkijana (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimuksen tulokset antavat hyvän kokonaiskuvan lukiolaisten hyvinvoinnista sekä siitä, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella siihen on. Jaksamiseen ja hyvinvointiin tulisi suhtautua vakavasti, sillä uupuneiden lukiolaisten määrä on ollut viimeisten vuosien ajan nousussa. Aihetta tulisi tutkia tulevaisuudessa lisää, jotta ongelmaan osataan suhtautua ja puuttua asiaan kuuluvalla vakavuudella.

Aihetta olisi jatkossa mielenkiintoista tutkia tilastollisella interventiotutkimuksella, johon osallistuisi uupumuksen vaarassa olevia lukiolaisia. Tutkimuksen aikana heitä neuvottaisiin ja kannustettaisiin kiinnittämään oman kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja fyysisen aktiivisuuden laatuun ja määrään huomiota. Tutkimukseen voisi sisältyä henkilökohtaisia tapaamiskertoja, jolloin paneuduttaisiin aina kunkin nuoren omiin mahdollisiin fyysiseen aktiivisuuteen liittyviin haasteisiin ja esteisiin. Heille voitaisiin järjestää tarpeiden mukaan muun muassa

liikuntaneuvontaa tai auttaa aikataulutukseen liittyvissä haasteissa. Ennen tutkimuksen aloitusta jokainen osallistuja saisi vastata koulu-uupumusta käsittelevään kyselyyn ja sama kysely toteutettaisiin heille esimerkiksi puolen vuoden jälkeen, kun fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun sekä muihin jaksamista lisääviin tekijöihin olisi kiinnitetty huomiota.

Toinen hedelmällinen jatkotutkimusaihe voisi olla interventiotutkimus, johon valittaisiin esimerkiksi yhden lukion oppilaat. Tutkimuksen aikana selvittäisiin, miten opiskelijoiden hyvinvointi muuttuisi ja jaksaminen parantuisi, jos lukiossa kiinnitettäisiin tietyn ajan verran huomiota koulu-uupumusta ennaltaehkäiseviin tekijöihin. Tekijät, joihin tutkimuksessa kiinnitettäisiin huomiota, olisivat riittävä palautuminen ja yöunet, ravinto, fyysinen aktiivisuus, riittävä ohjaus, ajankäytönhallinta sekä perheen ja ystävien kanssa vietetty aika.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Kivijärvi, A., Peltola, M. & Tolonen, T. (2011). Ystävyudet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112. Helsinki: Hakapaino. 29–56.
- Ahn, S. & Fedewa, A. L. (2011). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of pediatric psychology*, 36(4), pp. 385–397. doi:10.1093/jpepsy/jsq107.
- Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2012). Opinnoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa. *Nuorisotutkimus* 4/2012, 3–5.
- Aivoliitto. 2018. Aivot rakastavat liikuntaa. Verkkojulkaisu. Viitattu 9.3.2023. [Liikunta | Aivoliitto](#).
- Ala-Laurila, E-L. (2002). Terveystarkastukset lukiossa. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Duodecim, 152.
- Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., . . . Noda, A. (2018). Exercise can improve sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ (San Francisco, CA)*, 6, p. e5172. doi:10.7717/peerj.5172.
- Barney, D. C., Pleban, F. T. & Lewis, T. (2019). Relationship Between Physical Activity and Stress Among Junior High School Students in the Physical Education Environment. *The Physical educator*, 76(3), pp. 777–799. doi:10.18666/TPE-2019-V76-I3-8966.
- Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (2000) *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public health reports (1974)*, 100(2), pp. 126–131.
- Cheung, P. & Li, C. (2019). Physical Activity and Mental Toughness as Antecedents of Academic Burnout among School Students: A Latent Profile Approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), p. 2024. doi:10.3390/ijerph16112024.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Drăghici, G. & Cazan, A. 2022. Burnout and Maladjustment Among Employed Students *Frontiers in psychology*, 13, p. 825588. doi:10.3389/fpsyg.2022.825588.
- Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. (2015). The Relationship between Meeting Vigorous Physical Activity Recommendations and Burnout Symptoms among Adolescents: An Exploratory Study with Vocational Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 180–192.
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. & Pühse, U. (2013). Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of research on adolescence* 25(1), 63–74.
- Grieco, L. A., Jowers, E. M. & Bartholomew, J. B. (2009). Physically Active Academic Lessons and Time on Task: The Moderating Effect of Body Mass Index. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(10), pp. 1921-1926. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a61495.
- Hauta, E. (2021). Lukiolaisten ajatuksia jatko-opinnoista ja lukioväylästä. Verkkójulkaisu. Viitattu: 7.3.2023. [Lukiolaisten ajatuksia jatko-opinnoista ja lukioväylästä | @SeAMK-verkkolehti.](#)
- Heiliö, N. (2013). Koulu-uupumus lukiolaisten silmin - Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Kasvatustieteen pro gradu tutkielma.
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., . . . Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British journal of sports medicine*, pp. bjsports-2022-106282. doi:10.1136/bjsports-2022-106282.
- Hettler, B. (1980). Wellness Promotion on a University Campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95.
- Helsingin Sanomat. (13.03.2022). “Minun täytyy menestyä” - Pääkaupunkiseudulla elävät nuoret kertovat musertavista paineista täydellisyyteen. Verkkosivu. Viitattu 28.10.2022. www.hs.fi/kaupunki/art-2000008665864.html.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2017). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus oy. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2012). Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hunt A. (2003) Musculoskeletal Fitness: The Keystone in Overall Well-being and Injury Prevention. 96–105. Viitattu 29.10.2022 doi: 10.1097/01.blo.0000057787.10364.4e.

- Husu P, Jussila A-M, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. (2021). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaan olon ja unen määrä, s. 28–41, Julkaisussa: Kokko S, Hämylä R, Martin L (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2021.
- Husu, P. & Jussila, A. (2022). Terve koululainen – fyysinen aktiivisuus. sosiaalistumisessa. Viitattu 11.1.2023. www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/.
- Huttunen, J. (2020). Mitä terveys on? Verkkosivu. Lääkärikirja. Viitattu 29.10.2022 . <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>.
- Isoard-Gauthier, S., Ginoux, C., Gerber, M. & Sarrazin, P. 2019. The Stress–Burnout Relationship: Examining the Moderating Effect of Physical Activity and Intrinsic Motivation for Off-Job Physical Activity. *AAOHN journal*, 67(7), pp. 350–360. doi:10.1177/2165079919829497.
- Iso-Markku, P. (2019). Relationships between physical activity, dementia mortality, and cognition in Finnish twins. University of Helsinki, Faculty of Medicine, Public health Doctoral Program in Population Health. Väitöskirja. Viitattu 6.9.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5503-0>.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jurmu, E. & Nuutinen, T. (2013). Kasvatustyyli, koulu-uupumus ja kouluinnokkuus. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 8.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41898/URN%3aNBN%3afi%3ajyu201307202091.pdf?sequence=1>.
- Kaivosoja, M. (2002). Sosiaalinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Duodecim, 114–120.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.
- Klemelä, K.; Tuittu, A.; Olkinuora, E.; Rinne, R.; Leppänen, R. & Aro, K. (2007). Muuttuva lukio tutkimuskohteena. Teoksessa: K. Klemelä, E. Olkinuora & A. Virta (toim.), *Lukio nuorten opiskelutienä: Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa* (11-38). Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

- Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: Beyer, LIITU tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Kokko, S., Martin L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. & Suomi, K. (2021) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset, s. 20–27, Julkaisussa: Kokko S, Hämylä R, Martin L (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2021.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021) Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Julkaisussa: Kokko S, Hämylä R, Martin L (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020, 51–55. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2021.
- Koski, P. & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Teoksessa: S. Näre & M. Koski (toim.) Liikunta. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.
- Kuusela, A. (2003). Luokaton vai luokallinen, valikointi vai valtauttaminen: Kampppailu koulutus- ja opetuskäsityksen jouston ja eriytymisen rajoista lukiossa osana nuorisoasteen koulutusjärjestelmän uudistamista. Turku: Turun yliopisto.
- Laine, M., Bamberg, J., & Jokinen, P. (2015). Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Laine, M., Bamberg, J., & Jokinen, P. (toim.), Tapaustutkimuksen taito (s. 9–40).
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: R. Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (29–50) (5. uudistettu ja täydennetty painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laitinen, L. (2012). Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012: Suomen lukiolaisten liiton tutkimus 2012. Helsinki. Suomen lukiolaisten liitto.
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lens, W., Simons, J. & Dewitte, S. 2001. Student Motivation and Self-Regulation as a Function of Future Time Perspective and Perceived Instrumentality. Teoksessa Volet, S. & Järvelä, S. (toim.) Motivation in Learning Contexts. Theoretical Advances and Methodological Implications. Advances in Learning and Instruction series. Neatherlands: Pergamon. 233–250.

- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I., Borjesson, M. & Ahlberg, G. (2014). The Relationships of Change in Physical Activity with Change in Depression, Anxiety, and Burnout: A Longitudinal Study of Swedish Healthcare Workers. *Health psychology* 33(11), 1309–1318.
- Lotan, M., Merrick, J. & Carmeli E. (2005). A review of physical activity and well-being. *Adolesc Med Health* 2005; 23–31. Viitattu 29.10.2022. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.23>.
- Lukiolaki (2018/714). Viitattu 18.6.2022. www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. LOPS. (2019). Helsinki: Opetushallitus. Verkkosivu. Viitattu: 30.10.2022. [Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019 \(oph.fi\)](http://oph.fi).
- Lukiolaisbarometri. (2019). Hyvinvointi ja vapaa-aika. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus ssr. Helsinki 2019. Viitattu 2.9.2022. www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2019/11/Raportti-LB-F-Hyvinvointi-ja-vapaa-aika.pdf.
- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel)*, 7(5), p. 127. doi:10.3390/sports7050127.
- Mieli Ry. (2022). Liikunta ja kehon kuunteleminen. Verkkosivu. Viitattu 10.3.2023. [Liikunta ja kehon kuunteleminen - MIELI ry.](http://mieli.fi)
- 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.
- Molendijk, M., Molero, P., Ortuño Sánchez-Pedreño, F., Van der Does, W. & Angel Martínez-González, M. (2018). Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 226, pp. 346-354. doi:10.1016/j.jad.2017.09.022.
- Moljord, I. E. O., Eriksen, L., Moksnes, U. K. & Espnes, G. A. (2011). Stress and Happiness among Adolescents with Varying Frequency of Physical Activity. *Perceptual and motor skills*, 113(2), pp. 631–646. doi:10.2466/02.06.10.13.PMS.113.5.631–646.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Kopijyvä.
- Ojiambo, R. (2013). Physical Activity and Well-being: A Review of the Health Benefits of Physical Activity on Health Outcomes. *Journal of Applied Medical Sciences* 2 (2), 69–78.

- Oliver, M.D., Baldwin, D.R. & Datta, S. (2018). Health to Wellness: A Review of Wellness Models and Transitioning Back to Health. *The International Journal of Health, Wellness, and Society* Volume 9, Issue 1. Viitattu 29.10.2022 <http://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Usein kysyttyä opiskelijavalintojen uudistuksesta. Verkkosivu. Viitattu 24.1.2023. <https://minedu.fi/usein-kysyttyakorkeakouluvalinnat>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, OKM. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki 2021. Viitattu 25.9.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2018). Nettisivu. Viitattu 10.9.2022 www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*. 245–246.
- Partonen, T. (2014). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Teoksessa Liikuntalääkettä. Duodecim. Helsinki.
- Penedo, F. & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry* 18 (2), 189–193.
- Penttinen, M. A., Virtanen, J., Laaksonen, M., Erkkola, M., Vepsäläinen, H., Kautiainen, H. & Korhonen, P. (2021). The Association between Healthy Diet and Burnout Symptoms among Finnish Municipal Employees. *Nutrients*, 13(7), p. 2393. doi:10.3390/nu13072393.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31(5), 428–442.
- Renshaw, T. L., Furlong, M. J., Dowdy, E., Rebelez, J., Smith, D. C., O'Malley, M. D., Lee, S-Y. & Frugård Strøm, I. (2014). Covitality: A synergistic conception of adolescents' mental health. Teoksessa M. J. Furlong, R. Gilman & E. S. Huebner (toim.) *Handbook of positive psychology in schools*. 2. painos. Educational Psychology Handbook Series. New York, NY: Routledge, 12–32.
- Rintamaa, T. (2021) Elämänsä erittäin tyytyväisten lukiolaisten määrä laski – lukiouudistus on lisännyt sekä opiskelijoiden että opettajien paineita. *Yle-uutiset*. Viitattu 24.1.2023. <https://yle.fi/uutiset/3-12184249>.

- Ronkainen Suvi, Pehkonen Leila, Linblom-Yläne Sari, Paavilainen Eija 2013. Tutkimuksen voimasanat. Sanoma Pro Oy, Helsinki.
- Ruotsalainen, S. (2022). Lukiolaisten stressi ja koulu-uupumus. Fyysisen aktiivisuuden yhteydet opinnoista koettuun stressiin ja koulu-uupumukseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.1.2023: [URN:NBN:fi:ju-202210285024.pdf](https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202210285024.pdf).
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.02.2023. [kvalimotv.pdf \(tuni.fi\)](https://kvalimotv.pdf(tuni.fi)).
- Schunk, D.H, Pintrich, P. & Meece, J. 2008. Motivation in Education. Theory, Research and Applications. Third Edition. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Salmela-Aro, K. (2010). Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen – hyvin- vai pahoinvointia? *Psykologia*, 45(5-6), 382-385.
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (2011): 4–5.
- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving–school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 337–349.
- Salmela-Aro, K. (2018a). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa: K.Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen (9–24)*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. (2018b). Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa: K. Salmela-Aro (toim.), *Motivaatio ja oppiminen (25-46)*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. (2021). Opiskeluinto ja -uupumus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) *Opiskeluterveys. Duodecim*, 50–53.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K. & Nurmi, J. (2008) Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences, *European Journal of Developmental Psychology*, 439–465.
- Salmela-Aro, K. & Hietajärvi, L. (2020). Lukiolaisbarometri 2019: lukiolaisten hyvinvointi vaatii toimenpiteitä. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, 1–19.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Journal of Psychological Assessment*, 12-22.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 48–57.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Edita.
- Salmela-Aro, K. & Upadaya, K. (2011). The Schoolwork Engagement Inventory: Energy, Dedication, and Absorption (EDA). *European journal of psychological assessment : official organ of the European Association of Psychological Assessment*, 28(1), pp. 60–67. doi:10.1027/1015-5759/a00009.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen? Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 242–254.
- Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. (2018). Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämiseksi. LIKES-tutkimuskeskus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 14.3.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Työterveyslaitos. (TTL). (2023). Toimistokävely - paras tapa ehkäistä istumatyön haittoja. Verkkoteksti. Viitattu 9.3.2023. [Toimistokävely – paras tapa ehkäistä istumatyön haittoja | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](https://www.ttl.fi/toimistokävely-paras-tapa-ehkaiista-istumatyon-haittoja).
- Schaufeli, W.B., Martinez, I., Pinto, A.M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 464–481.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Suomen lukiolaisten liitto (SLL). (2021). Yleistä lukiokoulutuksesta. Verkkosivu. Viitattu 26.2.2023. [Yleistä lukiokoulutuksesta | Lukio](https://www.sll.fi/yleistaa-lukiokoulutuksesta).
- Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. (2016). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. 58–67.

- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A. & Ryba, T. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. 1731–1742.
- TEAviisari. (2022). Lukiokoulutus: Koko maa. Verkkosivu. Viitattu 30.10.2022. www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LukOPP&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2019). Kouluterveyskysely. Perustulokset, nuoret. Indikaattori: Koulu-uupumus. Verkkosivu. Viitattu 13.8.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2021a). Kouluterveyskysely. Perustulokset, nuoret 2021. Indikaattori: Koulu-uupumus. Viitattu 13.8.2022. www.sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2021b) Kouluterveyskyselylomake. Verkkosivu. Viitattu 13.8.2022. www.thl.fi/documents/10531/3554284/ktk21_lomake_lukio_fi.pdf/81d02438-1146-c3eb-cf41-805bd8970dda?t=1656674588055.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL.(2022a). Kouluterveyskysely. Verkkosivu. Viitattu: 13.8.2022. www.thl.fi/fi/tutkimus-jakehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2022b). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukiossa. Verkkosivu. Viitattu 30.10.2022. www.thl.fi/fi/tilastot-ja-data/aineistot-ja-palvelut/tilastojen-laatu-ja-periaatteet/laatuselosteet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-lukioissa-tea
- Toker, S. & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699–710.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- UKK-instituutti. (2021). Miten lähteä liikkeelle? Verkkosivu. Viitattu 9.3.2023. [Miten lähteä liikkeelle? - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://www.ukk-instituutti.fi).

- UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 20.2.2023.
[Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukk-instituutti.fi/).
- Vahtera, S. (2008). Psykkinen hyvinvointi ja opintomenestys lukiossa. Nuorisotutkimus, 26(4), 52-65.
- Vallerand, R. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa *Advances in motivation in sport and exercise*, toim. Glyn C. Roberts. United States of America: Human Kinetics Publishers, 263–319.
- Vasalampi, K. (2007). Sisäisen motivaation sekä koulussa viihtymisen ja uupumisen yhteydet lukion jälkeiseen koulusiirtymään. Teoksessa: Kiuru, N., Niemivirta, M., Tuominen-Soini, H., Nurmi, J-E., Vasalampi, K., Viljaranta, J., Tynkkynen, L. & Salmela-Aro, K. (toim.) *Nuori valintojen edessä -tutkimus: Tutkimustuloksia oppilaitoksille*. 4–5.
- Veikkolainen, T. & Weckström N. (2020). Yhteisöllisyys ja elämänhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa. Opinnäytetyö YAMK. Johtamisen ja yhteiskunnallisesti vaikuttavan palvelutuotannon kehittäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Viitattu 10.2.2023:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/300520/Weckstr%C3%B6m_Nina_Veikkolainen_Taru_.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
- Vekara, L. (2018). Fyysisen aktiivisuuden yhteys opiskelu-uupumukseen ja opiskeluuntoon lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.1.2023: [URN_NBN_fi_jyu-201804172108.pdf](https://urn.nbn.fi/urn:nbn:fi:jyu-201804172108.pdf).
- Vuori, J. (2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu: 13.1.2023.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
- Väljærvi, J. (1996) Luokattomuuden vaikutukset ja niiden arviointi – missä ja miten uudistamisen tulisi näkyä. Teoksessa: T. Renko (toim.), *Luokattomuus etenee toisen asteen koulutuksessa: Årskurslösheten vinner terräng i andra stadiets utbildning (7-18)*. Helsinki: Opetushallitus
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and youth services review* 42, 28–33.
- White, B. A., Horwath, C. C. & Conner, T. S. 2013. Many apples a day keep the blues away - Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. *British journal of health psychology*, 18(4), pp. 782-798. doi:10.1111/bjhp.12021.

- Wickham, S., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A. & Conner, T. S. 2020. The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being Among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet. *Frontiers in psychology*, 11, p. 579205. doi:10.3389/fpsyg.2020.579205.
- World Health Organization. WHO. (2020). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 22.6.2022. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
- World Health Organization. WHO. (2018a). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Viitattu 22.6.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- World Health Organization. WHO. (2018b). Constitution. Verkkosivu. Viitattu 29.10.2022 www.who.int/about/governance/constitution.
- Yle Uutiset (2021a). Pitäisikö matematiikan merkitykseen opiskelijavalinnoissa puuttua? Kaakkois-Suomen kansanedustajat erimielisiä Ylen kansanedustajakyselyssä. Nettisivu. Viitattu 9.3.2023. [Pitäisikö matematiikan merkitykseen opiskelijavalinnoissa puuttua? Kaakkois-Suomen kansanedustajat erimielisiä Ylen kansanedustajakyselyssä](#).
- Yle Uutiset (2021b). Korkeakoulujen todistusvalinnan hitaus harmittaa hakijoita – katso, milloin yliopistojen kilpailtujen alojen valinnat valmistuvat. Nettisivu. Viitattu 9.3.2023. [Korkeakoulujen todistusvalinnan hitaus harmittaa hakijoita – katso, milloin yliopistojen kilpailtujen alojen valinnat valmistuvat \(yle.fi\)](#).
- Yle Uutiset (14.01.2022). “On alettu pitää normaalina sitä, että jo 16-vuotiaat ovat todella väsyneitä” - Asiantuntijat kertovat, mitä lukiolaisten laskeneelle hyvinvoinnille pitäisi tehdä. Nettisivu. Viitattu 28.10.2022 <https://yle.fi/aihe/a/20-10001857>.

LIITE 1. Tutkimustiedote opettajille

Jyväskylän Yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Olen liikuntapedagogiikan maisteriopiskelija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta ja teen parhaillaan pro gradu -tutkielmaani. Tutkielmani aiheena on viime aikoina uutisissakin esillä ollut lukiolaisten keskuudessa lisääntyvä koulu-uupumus. Tarkastelen pro gradussa koulu-uupumusta siitä näkökulmasta, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä se vaadi ennakoivaltautumista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, -keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista.

TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

Tutkimuksen nimi on: Fyysisen aktiivisuuden merkitys lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimusaineisto koostuu sekä lukiossa opettaville pedagogeille että lukio-opiskelijoille tehdyistä haastatteluista. Tavoitteenani on, että tutkimus on valmiina keväällä 2023. Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle.

TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen avulla pyrin saamaan vastauksia siihen, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä. Koulu-uupumus on aiheena ajankohtainen ja viime vuosina uupumus on lisääntynyt entisestään lukiolaisten keskuudessa. Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella joka viides lukiolaisista kokee olevansa uupunut koulusta. Koulu-uupumus on pitkittyneen, kouluun liittyvän stressin seurausta. Aihetta ei ole aiemmin juurikaan tutkittu tästä näkökulmasta, mutta aiempien tutkimuksien avulla on pystytty tunnistamaan fyysisen aktiivisuuden rooli stressiin liittyvien oireyhtymien ehkäisyssä ja hoidossa. Opiskelijoiden hyvinvointiosaaminen on yksi kuudesta lukion opetussuunnitelman laaja-alaisesta osaamisen osa-alueesta ja siihen kuuluvat hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääminen. Lukion opetussuunnitelman mukaan hyvinvointiosaamiseen kuuluu oleellisena osana se, että opiskelija ymmärtää terveellisten elämäntapojen tärkeyden sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkityksen omaan hyvinvointiinsa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivien yhteyteen edistää oppimista sekä vähentää opiskelijoiden kokemaa stressiä.

TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Pedagogeille tehdyt haastattelut ovat kestoaltaan korkeintaan tunnin mittaisia, eikä siihen osallistuminen vaadi haastateltavalta ennakkovalmistautumista. Oppilaiden kokemuksia kerätään Webropol-alustalle tehdyllä haastattelulomakkeella. Haastattelut ovat nimettömiä ja vapaaehtoisia. Opettajien haastattelut nauhoitetaan litterointia varten, jonka jälkeen nauhoitus poistetaan. Haastatteluiden litterointi ja oppilaiden haastattelulomakkeen vastaukset toimivat analyysin pohjana tutkimuksessani.

TUTKIMUSTULOKSET

Tämän tutkimuksen haastatteluista kerätty aineisto ja siitä saadut tulokset raportoidaan osaksi pro gradu -tutkielmaa.

MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 6, kohta 1

Tutkittavan suostumus: Kyllä EI

HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN, SÄILYTTÄMINEN JA ARKISTOINTI Kaikki henkilötiedot pysyvät salaisina koko tutkimuksen ajan, enkä raportoi tutkimukseen mitään, mistä henkilöä voisi tunnistaa. Tutkimuksen ajan henkilötietoja säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaan. Haastateltaville kerrotaan myös siitä, että tutkimuksen tekijä on sitoutunut vaitiolovelvollisuuteen. Haastattelujen jälkeen litteroinnit tehdään mahdollisimman nopeasti, jotta ääninauhat saadaan poistettua. Tutkimusaineistoa säilytetään vain tekijän tietokoneella, jossa on turvallinen salasana ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus tutkimukseen. Jos hän peruuttaa suostumuksen, hänen antamaansa haastattelua ei käytetä tutkimuksessa. Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos hän katsoo häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä olleen rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (<http://www.tietosuoja.fi>).

TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHO:

Tutkimuksen tekijä:

Tiina Saareks

LIITE 2. Saateviesti lukiolaisille

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

SAATEKIRJE

Hyvä opiskelija, olen liikuntapedagogiikan maisteriopiskelija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta ja teen parhaillaan pro gradu -tutkielmaani. Tutkielmani aiheena on viime aikoina uutisissakin esillä ollut lukiolaisten keskuudessa lisääntyvä koulu-uupumus. Tarkastelen pro gradussa koulu-uupumusta siitä näkökulmasta, millainen merkitys liikunnalla on koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Toteutan lukiolaisille suunnatun aineistonkeräämisen verkkopohjaisella haastattelulomakkeella tammikuussa 2023. Olisin hyvin kiitollinen, jos jakaisit kokemuksiasi luottamuksellisesti fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvointiisi sekä jaksamiseesi. Kysymykset toimivat johdatuksina aiheeseen, mutta toivon vastauksia mahdollisimman monipuolisesti omien kokemusten pohjalta. Viimeisessä kysymyksessä pääset kertomaan vielä muita mahdollisia havaintojasi aiheeseen liittyen.

Toteutan tutkimuksen hyvää eettistä tutkimustapaa noudattaen. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä se vaadi ennakkovalmistautumista. Tutkimukseen osallistumisesta voi kieltäytyä, sen voi keskeyttää tai annetut vastaukset voidaan peruuttaa syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Kirjoitelmat päätyvät ainoastaan tutkijalle, eikä niitä palauteta esimerkiksi koululenne. Kyseessä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Tiina Saareks

LIITE 3. Tutkimuslupalomake rehtorille

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ KOULUN REHTORILLE

Hei!

Olen Tiina Saareks, liikuntapedagogiikan maisteriopiskelija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta ja teen parhaillaan pro gradu -tutkielmaani. Tutkielmani aiheena on viime aikoina uutisissakin esillä ollut lukiolaisten keskuudessa lisääntyvä koulu-uupumus. Tarkastelen pro gradussa koulu-uupumusta siitä näkökulmasta, millainen merkitys liikunnalla on koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Tutkimusaineisto koostuu sekä lukiossa opettaville pedagogeille että lukio-opiskelijoille tehdyistä haastatteluista. Kerään lukiolaisten kokemuksia Webropol-verkkoalustalle tehdyn kyselyn avulla. Tavoitteenani on, että tutkimus on valmiina keväällä 2023. Säilytän haastattelusta saadun aineiston niin pitkään, kunnes tutkielmani on valmis. Noudatan tutkimuseettisiä ohjeita ja toimin niin, ettei tutkimusraportistani pysty tunnistamaan haastateltavia. Tutkijana olen vaitiolovelvollinen saamistani henkilökohtaisista tiedoista.

Haastateltavan osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on halutessaan oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Haastateltavan tietoja (nimi, koulu yms.) ei mainita tutkielmassa ja haastattelun sisältöä koskevat asiat käsitellään luottamuksellisesti. Alempana on yhteystietoni. Minuun voi olla yhteydessä, jos tulee kysymyksiä asian tiimoilta.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Tiina Saareks

Olen lukenut yllä olevan kuvauksen tutkielman toteutuksesta ja allekirjoittamalla osoitan suostumukseni siihen, että koulun oppilaita voi haastatella:

Rehtorin allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä

LIITE 4. Haastattelukysymykset opettajille

Taustoitus:

Kuinka monta vuotta olet työskennellyt koulussa? Entä lukiossa? Kuinka pitkään otona/liikunnanopettajana?

- Mikä on sinun koulutustaustasi?
- Missä muissa tehtävissä/työryhmissä työskentelet? Millaisissa ympäristöissä olet työskennellyt?
- Millaista koulutusta sinä olet saanut oppilaiden hyvinvointiin liittyen?

Lukiolaisten jaksaminen, hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus:

- Millainen on sinun kokemuksesi mukaan lukiolaisten jaksaminen ja hyvinvointi tällä hetkellä?
- Onko lukiolaisten jaksaminen ja hyvinvointi sinun näkemyksesi mukaan muuttunut vuosien varrella? Millä tavalla? Miten se näkyy?
- Millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on lukiolaisten hyvinvointiin? Koululiikunta, välituntiliikunta, muu?
- Koetko, että fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä lukiolaisten koulutyössä jaksamiseen? Entä arjessa jaksamiseen?
- Millainen fyysinen aktiivisuus lisää sinun näkemyksesi mukaan oppilaiden jaksamista?
- Millainen fyysisen aktiivisuuden määrä tukee mielestäsi parhaiten oppilaiden jaksamista ja hyvinvointia?
- Millaista on sinun mielestäsi hyvinvointia lisäävä fyysinen aktiivisuus? Miten se näkyy omassa opetuksessasi? (tavoitteet, sisällöt, oppituntien pituus, koulun ops)
- Toteutuuko opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet mielestäsi hyvinvoinnin ja liikunnan osalta? Pitäisikö sinun kokemuksesi mukaan lukion OPS:issa muuttaa jotain, mikä lisäisi oppilaiden hyvinvointia ja arjessa jaksamista? Onko mielestäsi joku ristiriita? Valtakunnallinen opetussuunnitelma / lukion oma opetussuunnitelma
- Oletko huomannut tai havainnut, että liikunta voi olla merkityksetöntä tai haitallista jaksamisen kannalta?
- Onko vielä jotain, mitä haluaisit sanoa/kertoa aiheeseen liittyen omien kokemustesi pohjalta?

LIITE 5. Avoimet kysymykset lukiolaisille

1. Nimi

2. Osallistun tähän tutkimukseen vastaamalla avoimiin kysymyksiin.

Kyllä / Ei

3. Sukupuoli

Poika/mies

Tyttö/nainen

Muu

En halua vastata

4. Kuinka mones vuosi sinulla on tällä hetkellä menossa lukio-opinnoissasi?

5. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yleensä liikuntaa vapaa-ajallasi?

En lainkaan

1-2 kertaa

3-4 kertaa

5 kertaa tai enemmän

6. Jos liikut vapaa-ajallasi, millaista liikunta on? Edistääkö juuri tällainen liikunta omaa hyvinvointiasi ja miksi?

7. Onko liikumisellesi jotain esteitä? Kertoisitko mitä?

8. Onko sinulla tällä hetkellä/tai on ollut koulussa liikuntaa? Millaista liikuntaa ja koetko koululiikunnan omaa hyvinvointiasi edistäväksi?

9. Millaisilla keinoilla huolehdit omasta jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi lukio-opintojen ohella? (kaikki keinot, ei tarvitse olla liikuntaa)

10. Millaisilla keinoilla oppilaitos tai opettajat edistävät hyvinvointiasi ja jaksamistasi opintojen aikana?

11. Oletko kokenut, että fyysinen aktiivisuus on vaikuttanut jaksamiseesi tai hyvinvointiisi joko positiivisesti tai negatiivisesti? Miten?

12. Haluaisitko kertoa vielä jotakin muuta fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiisi liittyen?