

**LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN JA LIIKUNTAHARRASTUKSIIN
OSALLISTUMISEN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN PSYKKISEEN
HYVINVOINTIIN**

Reko Mäkinen

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Mäkinen, R. 2023. Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 30 s.

Tämän tutkielman tarkoituksena on luoda tämänhetkiseen tutkimuskirjallisuuteen pohjautuva katsaus siitä, kuinka liikunta-aktiivisuus ja organisoituihin liikuntaharrastuksiin osallistuminen on yhteydessä lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkielman pyrkimyksenä on lisäksi selvittää, millaisia mahdollisia eroavaisuuksia yksilö- ja joukkuelajien harrastamisella on lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Kyseessä on kirjallisuuskatsaus, johon olen pyrkinyt löytämään tutkimuskirjallisuuden relevanteinta aineistoa. Ensimmäisenä kartoitan lasten ja nuorten tämänhetkisen psyykkisen hyvinvoinnin, fyysisen aktiivisuuden sekä harrastamisen ilmenemistä Suomessa. Seuraavaksi käsittelen yleisellä tasolla, kuinka liikunta-aktiivisuus ja liikuntaharrastuksiin osallistuminen näyttäisi olevan yhteydessä lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Viimeisenä tarkastelen erikseen sekä vertaillen, millaisia yhteyksiä yksilö- ja joukkuelajien harrastamisella on havaittu olevan psyykkiseen hyvinvointiin.

Merkittävä osa lapsista ja etenkin nuorista ei saavuta liikuntasuosituksia. Lasten psyykkinen oireilu on vähäisempää, mutta nuoruuteen siirryttäessä lähes joka neljäs kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Sekä yleisesti liikkuminen että liikuntaharrastuksiin osallistuminen näyttäisi edistävän psyykkistä hyvinvointia vähentäen psyykkisen oireilun, kuten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden ilmaantuvuutta. Joukkuelajeihin osallistuminen näyttäisi olevan selvästi yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Yksilölajien harrastamista käsittelevät tutkimustulokset ovat puolestaan toisistaan eriäviä. Jotkin tutkimustulokset viittaavat harrastamisen ja korkeamman psyykkisen oireilun väliseen yhteyteen, toisissa tutkimuksissa tulokset ovat näyttäneet päinvastaisina, kun taas joissain tuloksissa minkäänlaista tilastollisesti merkittävää yhteyttä suuntaan tai toiseen ei ole havaittu. Tämän vuoksi aiheesta ei voida tehdä yhdenmukaisia johtopäätöksiä.

Asiasanat: Psyykkinen hyvinvointi, lapset ja nuoret, liikunta, liikuntaharrastus, yksilö- ja joukkuelaji.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 PSYKKINEN HYVINVOINTI.....	3
3 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTAHARRASTAMINEN.....	5
3.1 Fyysinen aktiivisuus	5
3.2 Harrastuksiin osallistuminen	6
4 MENETELMÄT.....	8
4.1 Hakustrategiat.....	8
4.2 Sisäänottokriteerit.....	8
5 TULOKSET	9
5.1 Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin.....	9
5.2 Liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin	12
5.3 Joukkue- ja yksilölajien yhteys psyykkiseen hyvinvointiin	13
5.3.1 Joukkuelajit.....	14
5.3.2 Yksilölajit	15
5.3.3 Yksilö- ja joukkuelajien eroavaisuudet	17
6 POHDINTA.....	21
6.1 Psykinen hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus ja harrastuksiin osallistuminen	21
6.2 Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin.....	22
6.3 Yksilö- ja joukkuelajien eroavaisuudet	23
6.4 Johtopäätelmät.....	25
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Olemme käsitelleet liikuntapedagogiikan opintojemme aikana useissa eri yhteyksissä liikunnan ja liikuntaharrastamisen positiivisia vaikutuksia niin lasten, nuorten kuin aikuisten psyykkiseen hyvinvointiin. Samaan aikaan lasten ja nuorten psyykkiseen oireiluun liittyvä keskustelu on ollut mediassa esillä merkittävässä määrin. THL:n tutkimuspäällikkö Kaija Appelqvist-Schmidlechner (2022) kirjoittaa blogissaan seuraavanlaisesti: ”Liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on kiistaton. Paljon on kertynyt tutkimustietoa myös siitä, että liikunnalla voidaan tukea fyysisen terveyden lisäksi myös mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Täysin yksiselitteisestä asiasta ei kuitenkaan ole kyse, sillä liikunnan ja terveyden välinen yhteys on moniulotteinen.” Toimiessaan liikunnanopettajana tai seuravalmentajana, yksilöllä voidaan nähdä olevan merkittävä asema lasten ja nuorten liikuttajana ja mahdollisesti myös lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia tukevana osapuolena. Tätä puoltaa se, että noin kolmannes lasten ja nuorten reippaasta liikunnasta kertyy kouluympäristössä samalla kun lähes puolet 7–19-vuotiaista liikkuvat urheiluseurassa vähintään kerran viikossa (LIKES 2016, 16, 24).

Onkin vähintäänkin aiheellista todeta, että opettajien sekä valmentajien mahdollistaman toiminnallisuuden vaikutuksia ja vaikutusmekanismeja on paremman ymmärtämisen kannalta tärkeää tutkia. Mikäli liikunnalla ja harrastuksiin osallistumisella on selviä positiivisia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin, on aiheen runsaampi tutkiminen perusteltua, jotta ymmärtäisimme paremmin sekä akutteja että ennaltaehkäiseviä vaikutusmahdollisuuksiamme. Väestötutkimuksissa on havaittu, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää (Huurre ym. 2013, 10). Primaaripreventiivisten vaikutusmahdollisuuksien kartoittaminen onkin täten aiheellista niin yksilön henkilökohtaisesta kuin kansanterveydellisestä näkökulmasta tarkasteltuna.

Nykyinen tutkimuskirjallisuus sisältää runsaasti tietoa liikunta-aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen mahdollisista positiivisista vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikka liikunta nähdäänkin useimmiten psyykkistä hyvinvointia tukevana ja psyykkistä oireilua ehkäisevänä tekijänä, sen vaikuttavuudesta ja ominaisuuksista esiintyy havainnoiltaan eriävää tietoa. Perehdyn aiheeseen hyödyntämällä tutkielmassani niin suomalaista kuin ulkomaalaista

tutkimuskirjallisuutta. Käsittelen etenkin psyykkisen hyvinvoinnin ja oireilun, fyysisen aktiivisuuden sekä liikuntaharrastamisen ilmenemistä suomalaisen lähdekirjallisuuden valossa. Liikuntaharrastamisen yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin tarkastelen puolestaan pääasiassa ulkomaalaisen lähdekirjallisuuteen nojaten. Tutkimusjoukot koostuvat pääosin 6–18-vuotiaista lapsista ja nuorista, joissain tutkimuksissa myös aikuisista.

Keskityn tutkielmassani luonnehtimaan tämänhetkisen tutkimuskirjallisuuden pohjalta, kuinka liikunta-aktiivisuus ja liikuntaharrastaminen ovat mahdollisesti yhteydessä lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja toisaalta ehkäisevästi psyykkiseen oireiluun. Sillä tämänhetkinen tutkimuskirjallisuus on usein keskittynyt tutkimaan psyykkistä hyvinvointia mittaamalla psyykkisen oireilun ilmaantuvuutta, tarkastelee myös oma tutkielmani aihetta usein tästä näkökulmasta. Tarkastelen ensin yleisellä tasolla suomalaisten lasten ja nuorten psyykkisen oireilun ilmaantuvuutta ja sitä, kuinka suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat ja osallistuvat harrastuksiin. Seuraavaksi keskityn kuvaamaan liikunta-aktiivisuuden ja liikuntalajien harrastamisen mahdollisia yhteyksiä lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin sekä psyykkisen oireilun ehkäisemiseen. Viimeiseksi siirryn tarkastelemaan, millaisia eroavaisuuksia yksilö- ja joukkuelajien harrastamisella mahdollisesti on, ja kuinka eri lajimuotoja harrastavien lasten ja nuorten psyykkinen hyvinvointi ja oireilu eroavat toisistaan.

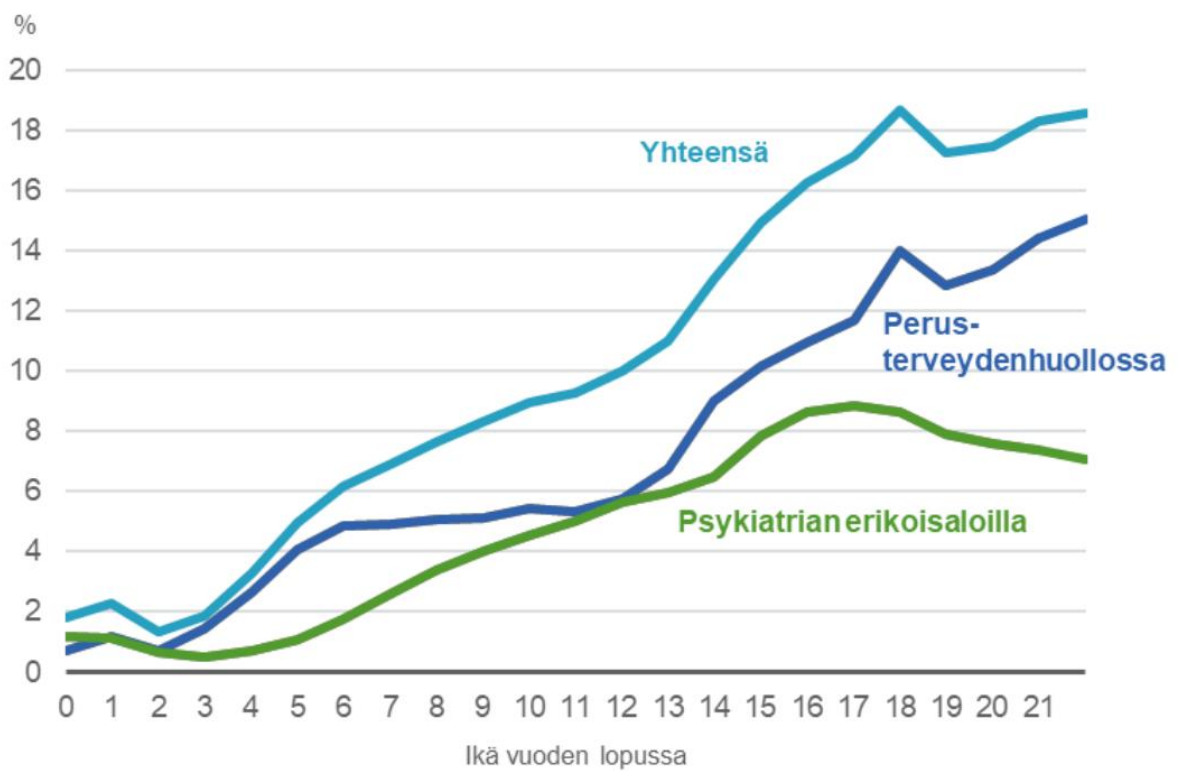
2 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Keskityn ensimmäisenä tarkastelemaan, millaisia havaintoja suomalaisten lasten, nuorten sekä varhaisaikuisien psyykkisen hyvinvoinnin tilasta on tehty. Psykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveyshäiriöiden puuttumisen lisäksi positiivista kokemusta itsestä ja olemisesta (Trudel-Fitzgerald ym. 2019, 2). Psykkisellä oireilulla puolestaan voidaan tarkoittaa kaikkea psyykkistä hyvinvointia heikentävää oireilua, kuten ahdistuneisuutta tai masentuneisuutta (Helsinki 2015). Tarkoitukseni on kartoittaa väestötasollisesti, millaisia kehityssuuntia psyykkisen oireilun ilmenemisen saralla on havaittu ja millaiselle tämänhetkinen tilanne vaikuttaa. Lapsilla ja nuorilla on usein erilaisia määritelmiä, mutta tässä tutkielmassa lapsista puhuttaessa tarkoitetaan noin 5–12-vuotiaita, nuorista puhuttaessa noin 12–18-vuotiaita.

On tärkeää tarkastella psyykkisen oireilun ilmaantuvuutta jo nuoruudessa, sillä väestötutkimusten havainnot viittaavat siihen, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Lisäksi on huomioitavaa, että usein nuori ei kärsi vain yhdestä häiriöstä, vaan nuorella saattaa ilmetä useita samanaikaisia häiriöitä. Esimerkiksi masennuksesta kärsivällä nuorella voi ilmetä myös ahdistuneisuushäiriö. (Marttunen & Karlsson. 2013, 11) Vakavimmassa tapauksessa heikko mielenterveys voi johtaa itsetuhoisuuteen. Suomalaisten nuorten itsemurhakuolleisuus onkin muihin EU-maihin verrattuna korkea (Pajunen, 2021), minkä vuoksi psyykinen oireilu ja siihen vaikuttaminen ovat perusteltavissa merkittäviksi kansanterveydellisiksi huomionkohteiksi.

Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (Marttunen & Karlsson 2013, 10). THL:n toteuttamissa kouluterveyskyselyissä (2021) ilmenee, että vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta kärsivien määrä oli noussut yli kolmanneksella vuosien 2016 ja 2021 välillä, mitä toisaalta selittänee todennäköisesti ainakin osittain koronapandemian vaikutukset nuorten elämään. Samaan aikaan nuorten kokema kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus on yleistynyt huomattavasti, etenkin vuosien 2019 ja 2021 välillä, mitä yhtä lailla selittänee koronapandemian vaikutus nuorten elämään.

Psyykkinen oireilu näkyy statistisesti muun muassa hoitoon hakeutumisten määrässä. THL:n tilastoraportista (Forsell 2022, 1) käy ilmi, että lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisella sektorilla vuonna 2020. Vaikka luvut ovat pienempiä lasten ja nuorten kohdalla, ovat ne siitä huolimatta huomattavia. 7–12-vuotiaista 8,5 prosentilla oli ainakin yksi mielenterveysperustainen tutkimus- tai hoitokäynti julkisen terveydenhuollon piirissä. 13–17-vuotiaiden kohdalla tutkimus- ja hoitokäynnit olivat kuitenkin yleistyneet merkittävästi. Heistä 14,4 prosentilla, eli lähes kuudennella, oli mielenterveyteen liittyvä käynti kyseisenä vuonna. Kuva 1 ilmentää mielenterveyshoidon piiriin hakeutuneiden määriä iän mukaan.



KUVA 1: Mielenterveysperustein hoidetut, 2020, prosenttiosuus ikäluokasta. (Forsell, 2022, 1)

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIKUNTAHARRASTAMINEN

Seuraavaksi kartoitan, kuinka runsasta suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastuksiin osallistuminen on viime aikoina ollut ja millaisia kehityssuuntia niiden ohella on ilmentynyt. Keskeisiä kysymyksiä ovat, täyttyvätkö lasten ja nuorten liikkumissuosituksien, ja kuinka yleistä urheiluharrastustoimintaan osallistuminen on eri ikäisillä.

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden toteutumista voidaan tarkastella monin eri tavoin. Kansanterveydellisestä näkökulmasta on olennaista tarkastella, kuinka lapset ja nuoret saavuttavat heille asetetut liikuntasuosituksien. Tätä voidaan perustella muun muassa sillä, että suosituksien ilmentävät, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat ylläpitääkseen tai edistääkseen terveyttään ja hyvinvointiaan. (THL, 2020) Keskitynkin tässä pääluvussa tarkastelemaan fyysistä aktiivisuutta liikuntasuosituksien toteutumisen näkökulmasta. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus (2020) ja valtioneuvosto (Sääkslahti ym. 2021, 13–20) esittävät liikuntasuosituksessaan 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölliset tarpeet ja rajoitteet huomioiden. Lisäksi runsasta ja yhtämittaista paikallaan olemista olisi hyvä karttaa. Olennaista on, että liikkuminen olisi päivittäistä ja laadultaan kestävyystyypillisistä.

Liikunta-aktiivisuutta on mitattu eri tavoin, ja seuraavat tilastotiedot perustuvatkin lasten ja nuorten itsearvioituun liikunnan määrään. Vuonna 2018 alle puolet 7–9-vuotiaista ylsivät liikuntasuosituksien mukaiseen 60 minuutin liikuntamäärään. Liikkumissuosituksien mukaan liikkuvien osuus laskee kuitenkin selvästi lasten varttuessa. Kun 11-vuotiaista pojista 46 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen vuonna 2018, 15-vuotiaista suosituksien mukaisesti liikkui vain 23 prosenttia. Vastaavasti 40 prosenttia tytöistä täytti liikuntasuosituksen 11-vuotiaana, kun taas 15-vuotiaista suosituksen täytti vain 15 prosenttia. Kehityssuunta on erityisen voimakas alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, mutta hidastuu toiselle asteelle siirryttäessä. (Valtioneuvosto, 2019) THL:n kyselyjen (2020) mukaan lukiolaisista ainoastaan 13 prosenttia liikkui vähintään tunnin päivässä, kun taas ammattikoululaisista hieman useampi, 15 prosenttia ylsi suositukseen.

Vaikka tällä hetkellä alle puolet lapsista liikkuu suositusten mukaisesti, ja nuoruuteen siirryttäessä osuus vähenee entisestään, lasten ja nuorten aktiivisuudessa on ilmentynyt positiivisia muutoksia. Esimerkiksi 11-vuotiaista tytöistä 25 prosenttia liikkui vuonna 2010 suosituksen mukaisesti, kun vuonna 2018 luku oli 40. Muutos koskettaa myös nuoria. Kun 15-vuotiaista tytöistä 10 prosenttia liikkui vähintään tunnin päivässä vuonna 2010, vastaava osuus oli vuonna 2018 15 prosenttia. (Valtioneuvosto 2021)

Toisaalta fyysisesti inaktiivisten nuorten osuus on melko korkea. Vuonna 2019 noin neljännes 8.- ja 9.-luokkalaisista, sekä lukiolaisista ja lähes puolet ammattikoululaisista raportoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa (THL 2020). Liikuntasuosituksissa (THL 2020 & Valtioneuvosto 2021) painotetaan säännöllisen liikkumisen merkittävyyttä, joten tämänhetkinen inaktiivisten nuorten suuri osuus ei näytä kyseisten suositusten tai kansanterveydellisen tarkastelun valossa edulliselle.

3.2 Harrastuksiin osallistuminen

Urheiluseuroilla voi olla merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajana sekä täten myös psyykkistä hyvinvointia tukevana tahona, minkä vuoksi on mielekästä tarkastella harrastuksiin osallistumisen tasoja lasten ja nuorten keskuudessa. Suomalaisista lapsista ja nuorista enemmistö näyttäisi osallistuvan jonkinlaiseen urheiluseuratoimintaan. Vuonna 2018 LIITU-tutkimukseen osallistuneista 9–15-vuotiaista puolet harrasti säännöllisesti liikuntaa tai urheilua ja silloin tällöin harrastavien osuus oli 12 prosenttia. Urheiluseuraharrastuksiin osallistumisessa on havaittavissa samanlaisia suuntaviivoja, kuin liikuntasuosituksien täyttymisessä. Kun vuonna 2014 urheiluseuratoimintaan osallistui vähintäänkin silloin tällöin 54 prosenttia 11–15-vuotiaista, vuonna 2018 vastaava osuus oli 57 prosenttia. Lasten ja nuorten osuus, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa, oli puolestaan laskenut 18 prosentista 12 prosenttiin. (Blomqvist ym. 2015, 50; Blomqvist ym. 2019, 75)

Myös liikuntaharrastuksiin osallistuminen eri ikäisinä ilmentää samanlaista kehityskaarta kuin liikuntasuosituksien täytyminen: urheiluseuratoimintaan osallistuminen on hyvin yleistä lapsuudessa, minkä jälkeen seuratoimintaan osallistuminen vähenee nuoruuteen siirryttäessä. Vuonna 2018 LIITU-kyselyyn (Blomqvist ym. 2019, 75) vastanneista 9-vuotiaista selvästi yli

puolet (67 %) osallistuivat urheiluseuratoimintaan. Harrastaminen oli yleisintä 11-vuotiaiden keskuudessa, joista 71 prosenttia ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan. Tämän ikävuoden saavutettuaan harrastuneisuuden yleisyys väheni merkittävästi. 13-vuotiaista enää 58 prosenttia osallistui urheiluseuratoimintaan, kun taas 15-vuotiaista enää alle puolet (44 %) osallistui urheiluseuratoimintaan. Lasten ja nuorten liikuntaseuraharrastuksiin osallistuvien osuus laskee siis yli kolmanneksella vain neljän ikävuoden aikana. Mononen ym. (2016, 27) toteaaakin liikuntaneuvoston seuratoimintaan osallistumisessa ilmenevän seuraavanlaisia piirteitä: seuratoiminta aloitetaan yleensä 6–7-vuotiaana, jolloin enemmistö osallistuu kilpailutoimintaan ja omaa kilpailullisia tavoitteita, 9-vuotiaana valitaan yksi jäljelle jäävä laji, jonka jälkeen seuratoimintaan osallistuminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana. Huomionarvoista on, että enemmistö haluaisi lisäksi aloittaa urheiluseuratoiminnan uudelleen.

4 MENETELMÄT

Tässä osiossa avaan tiedonhakuprosessiani ja siinä käyttämiäni tutkimusmenetelmiä.

4.1 Hakustrategiat

Aloitin tiedonhaun hakulauseella child OR children OR youth OR adolescents AND ”psychological well-being” AND sports. Tämän jälkeen tarkentaessani tutkimuskysymystä yksilö- ja joukkuelajeja koskevaksi, käytin samaa hakulauseetta, vaihtaen ”sports” -termin tilalle ”individual sports” OR ”team sports”. Katsauksen ensisijainen aineistonkeruu toteutui hyödyntäen kolmea kansainvälistä tietokantaa – Psychinfoa, Medlinea ja SPORTDiscusta. Lisäksi hyödynsin toissijaisena tiedonlähteenä tutkimuksia, joihin oli viitattu ensisijaisessa aineistossani. Tällöin käytin ajoittain myös muita tietokantoja, kuten ScienceDirectia ja Eric:iä. Käytin lisäksi Jykdok:n yleistä hakua etsiessäni suomalaista kirjallisuutta. Tutkimuskirjallisuus koostui lopulta pääasiallisesti haastatteluja tai kyselyitä hyödyntäneistä pitkittäis- ja poikittaistutkimuksista, sekä aihealuetta kartoittaneista kirjallisuuskatsauksista ja meta-analyyseista.

4.2 Sisäänottokriteerit

Kriteerinä hakutuloksille oli, että ne käsittelivät joko lapsia, nuoria tai nuoria aikuisia. Vain yksi tutkimus poikkesi tästä tutkimusjoukkoon aikuisväestö. Tulosten kattavuuden ja luotettavuuden varmistukseni käytin tiedonhaussa aiemmassa kappaleessa mainittuja hakukoneita, minkä lisäksi sisällytin tutkimukseeni julkaisuajankohdallisesti pääasiassa vain 2000-luvulla julkaistuja tutkimusartikkeleita. Tutkimusartikkeleiden tuli olla vertaisarvioituja. Julkaisijatahon luotettavuuden, vertaisarvioitavuuden ja relevanttiuden lisäksi katsauksessa ei käytetty muunlaista kriteeristöä, kuten laadunarviointiin tarkoitettuja työkaluja.

5 TULOKSET

Seuraavaksi tarkastelen hakuni tuottamien tulosten valossa liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin. Käsittelen tuloksia etenkin psyykkistä oireilua ehkäisevästä näkökulmasta: millaisia yhteyksiä ja mahdollisia vaikutuksia edellä mainituilla tekijöillä on masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden ilmaantuvuuteen ja oireilun laatuun. Samalla tarkastelen, kuinka liikunta ja liikuntaharrastuksiin osallistuminen mahdollisesti edistävät psyykkistä hyvinvointia.

5.1 Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Fyysinen aktiivisuus voidaan nähdä kaikkena lihasten tahdonalaisena, energiankulutusta lisäävänä ja yleensä liikkeeseen johtavana toimintana. Liikunta-aktiivisuudesta ja liikunnasta yleisesti puhuttaessa puolestaan tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota harjoitetaan yleensä tiettyjen syiden tai vaikutusten vuoksi. (Duodecim 2022) Aihetta käsittelevät tutkimukset käyttävät vaihtelevasti molempia termejä, minkä vuoksi olen sisällyttänyt molempia termejä käyttäviä tutkimuksia aiheen tarkasteluun.

Liikunta- ja fyysinen aktiivisuus näyttäisi nykyisten havaintojen valossa tukevan mielenterveyttä usein eri tavoin (Biddle ym. 2019, 149; Grasdalsmoen ym. 2020, 4–5; Pascoe ym. 2020, 2–9; Rebar ym. 2015, 371–374; Rodriguez-Ayllon ym. 2019, 1387–1393; Vuori ym. 2010, 503). Suhteellisen yksimielisestä näkökannasta huolimatta tutkimusten havainnot ovat kuitenkin usein toisistaan hieman poikkeavia, mihin voi vaikuttaa muun muassa erilaiset mittausasteikot- ja menetelmät sekä tutkimusasetelmat. Liikuntalääketiede -kirjassa (Vuori ym. 2010, 503) mainitaan muun muassa, että liikuntaa harrastavien on havaittu nauttivan muita enemmän arkisista toimistaan. He ovat yleisesti aktiivisempia ja eteenpäin pyrkivämpiä eri elämän osa-alueilla. Täten liikunta voidaan nähdä lähtökohtaisesti sekä oireilua ehkäisevänä että positiiviseen mielenterveyteen edullisesti vaikuttavana, voimavaroja rikastuttavana tekijänä. Tämän lisäksi Vuori ym. (2010,503) toteavat, että liikunta näyttäisi myös estävän masennus- ja ahdistuneisuusoireiden ilmaantuvuutta.

Teoksessa ei kuitenkaan eritellä, tarkoitetaanko liikuntaharrastamisella liikkumista ylipäänsä, urheiluseuratoimintaan osallistumista, vai sekä että. Nykyisten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tarkastelleiden tutkimusten valossa näyttäisi kuitenkin sille, että liikkumisella ylipäänsä on ainakin jonkinasteisia yhteyksiä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteydet näyttäisivät olevan suhteellisen selviä etenkin aikuisväestön kohdalla. Rebarin ym. (2015, 371–374) toteuttamassa metameta-analyysissä fyysisen aktiivisuuden havaittiin senhetkisen tutkimuskirjallisuuden valossa alentavan kohtalaisesti masennukseen liittyvää oireilua. Fyysisellä aktiivisuudella havaittiin olevan myös ahdistuneisuuden oireilua alentava yhteys, vaikkakin tämä oli vähäisempi. Molemmat havainnot olivat niiden voimakkuudesta huolimatta tilastollisesti merkitseviä.

Lasten ja nuorten kohdalla tutkimustulokset näyttäisivät eroavan Rebarin ym. (2015) aikuisväestöä koskevista havainnoista. Rodriquez-Ayllonin ym. (2019, 1387–1388) meta-analyysissä tutkittiin, millaisia yhteyksiä fyysisellä aktiivisuudella ja paikallaan olemisella on 2–5-vuotiaiden, 6–11-vuotiaiden lasten ja 12–18-vuotiaiden nuorten mielenterveyteen. Fyysisellä aktiivisuudella havaittiin olevan jonkinasteista tilastollisesti merkitsevää yhteyttä nuorten vähäisempään psyykkiseen oireiluun ja parempaan psyykkiseen hyvinvointiin, mutta lasten kohdalla tällaisia yhteyksiä ei juurikaan havaittu. Yhteydet näyttäisivät ilmenevän selvästi myös varhaisaikuisten keskuudessa. Norjassa toteutetussa tutkimuksessa (Grasdalsmoen ym. 2020, 4–5) tutkittiin fyysisen harjoittelun yhteyttä mielenterveyshäiriöiden ilmenemiseen 20–35-vuotiaiden varhaisaikuisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Tulokset osoittivat, että mitä useammin fyysistä harjoittelua ilmeni, sitä vähäisempää itse raportoitu masennuksen ilmenevyys ja sen voimakkuus oli. Jopa itsetuhoisuuden ja itsemurhahakuisuuden havaittiin olevan vähäisempää enemmän harjoittelevien keskuudessa. Fyysisellä harjoittelemisella tarkoitettiin tutkimuksessa kaikkea sellaista aktiivisuutta, jolla lisättiin fyysisen aktiivisuuden määrää.

Sillä moni nuori kärsii masennuksesta, on mielekästä tarkastella, miten fyysisellä aktiivisuudella voitaisiin sekundaaripreventiivisesti vaikuttaa oireilun ilmenemiseen ja sen intensiivisyyteen. Liikuntalääketiede -kirjassa (2020, 503) liikunnan mainitaan olevan vaikuttava masennuksen hoitokeino, minkä lisäksi sillä voidaan pienentää masennuksen uusiutumiseriskiä sitä jo aiemmin sairastaneiden kohdalla. Rodriquez-Ayllon ym. (2019, 1387–1388) havaitsivat meta-analyysissään siihen valikoitujen tutkimusten pohjalta pienen, mutta tilastollisesti merkitsevän yhteyden fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventoiden, sekä

vähäisemmän masennukseen liittyvän oireilun välillä. Myös Pascoen ym. (2020, 2–9) aihetta kartoittavassa katsauksessa fyysiseen aktiivisuuteen ja harjoitteluun keskittyvien interventioiden havaittiin mahdollisesti vähentävän nuorten masennusoireilua. Kyseisessä tutkimuksessa havainnot eivät kuitenkaan olleet yksiselitteisiä ja Pascoe ym. (2020, 2–9) toteavatkin tutkimusnäytön olevan liian vähäistä selkeiden ja yksimielisten johtopäätösten tekemiseksi.

Kuten mainittu, Rebar ym. (2020, 371–374) olivat havainneet metameta-analyysissään fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan alentavasti myös ahdistuneisuuden ilmaantuvuuteen aikuisväestön keskuudessa, vaikkakin yhteys oli alhaisempi ahdistuneisuus-, kuin masennusoireiden ilmaantuvuuteen. Myös muu kirjallisuus tukee tätä havaintoa. Liikuntalääketiede-kirjassa (2020, 504) liikunnalla todetaan olevan selvä ahdistuneisuutta alentava akuutti vaikutus, minkä lisäksi säännöllisesti harjoitettavan, riittävän pitkäkestoisen liikunnan todetaan vaikuttavan ahdistuneisuuden ja jopa paniikkihäiriöiden ilmaantuvuuteen niitä vähentäen.

Tällaisesta ei näyttäisi kuitenkaan olevan nuorten kohdalla yhtä selvää ja vahvaa näyttöä. Stuartin ym. (2019, 149) kirjallisuuskatsauksia sekä meta-analyyseja analysoivassa kirjallisuuskatsauksessa aiheesta ilmeni eriäviä havaintoja. Kyseisessä katsauksessa selvitettiin, kuinka fyysiseen aktiivisuuteen keskittyvät interventiot voivat mahdollisesti vähentää ahdistuneisuuden ilmenemistä nuorten keskuudessa. Katsaukseen sisällytetyt tutkimukset ilmensivät toisistaan eriäviä tuloksia, joista osassa fyysisen aktiivisuuden oli havaittu vaikuttavan vain hieman ahdistuneisuuden ilmaantuvuuteen, kun taas toisissa tutkimuksissa vaikutuksen oli havaittu olevan vahva. Ristiriitaisten, mutta vaikutukseltaan samansuuntaisten tulosten vuoksi Stuart ym. toteavat tämänhetkisen tutkimusnäytön olevan puutteellista, vaikkakin fyysisellä aktiivisuudella näyttäisi olevan yhteys vähäisempään ahdistuneisuuteen. Rodriguez-Ayllon ym. (2019, 1393) havaitsivat fyysisen aktiivisuuden ja masentuneisuuden välillä tilastollisesti merkitsevän yhteyden, mutta fyysisen aktiivisuuden ja ahdistuneisuuden välillä tällaista yhteyttä ei havaittu. Myös tässä tutkimuksessa todettiin, että tutkimuskirjallisuus aiheesta on ristiriitaista ja liian vähäistä selvien johtopäätelmien tekemiseksi.

Liikunnalla näyttäisi näiden havaintojen lisäksi olevan useita erilaisia positiivisia vaikutuksia nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Aiempi tutkimuskirjallisuus osoittaa, että liikunnalla näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi mielialaan ja vireystilaan. Sen on havaittu parantavan muun muassa itsearvostusta ja tukevan persoonallisuuden

kehittymistä. (Ojanen 1995, 35–37) Tämän lisäksi liikunnalla näyttäisi olevan itseä kohtaan koettua tyytyväisyyttä tukevia vaikutuksia, minkä lisäksi se näyttäisi kohentavan positiivisen minäkäsityksen kehittymistä ja itsetuntoa (Kantomaa & Lintunen 2008, 79). Näiden lisäksi liikunta näyttäisi tukevan nuorten itsehyväksyntää, psykososiaalista osa-aluetta sekä elämän kokemista merkitykselliseksi (Rodríguez-Bravo ym. 2020, 4). Liikunnalla on havaittu olevan myös opiskelijoiden toimintakykyä kohentavia yhteyksiä. Opiskelijat näyttävät liikkuvan muun muassa sen tuoman hyvänolon ja tasapainon tunteiden sekä niin virkistymisen kuin rentoutumisen vuoksi. (Grénman ym. 2018, 96)

5.2 Liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Myös harrastuksiin osallistuminen näyttäisi olevan yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 1507; Breistøl ym. 2017, 32–35; Doré ym. 2019, 792–793; Eime ym. 2013, 13–18). Eime ym. (2013, 13–18) selvittivät systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, millaisia mahdollisia psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä liikuntaharrastuksiin osallistumisella ilmenee lasten ja nuorten kohdalla. Yleisenä havaintona esille nousi masentuneisuuden vähäisempi ilmaantuvuus liikuntaharrastuksiin osallistuvien lasten ja nuorten kohdalla. Tämän lisäksi liikuntaharrastuksiin osallistumisella näytti olevan monia muita psyykkiseen hyvinvointiin, kuten parempaan itsetuntoon ja -luottamukseen sekä parempiin sosiaalisiin taitoihin liittyviä yhteyksiä.

Tulokset näyttävät olevan melko yhtenäisiä maasta ja kulttuurista riippumatta, minkä lisäksi vaikutukset näyttäisivät olevan melko kauaskantoiset. Norjalaisessa tutkimuksessa (Breistol ym. 2017, 32–35) tutkittiin, kuinka harraste- ja kilpaurheilu ovat yhteydessä nuorten psyykkiseen oireiluun, kuten emotionaalisiin haasteisiin. Kävi ilmi, että nuoret, jotka osallistuiivat liikuntaharrastukseen-, tai harrastuksiin, oireilivat vähemmän kuin ne, jotka eivät osallistuneet mihinkään harrastustoimintaan. Lisäksi kilpaurheilua harrastavien kohdalla oireilun havaittiin olevan harrasteryhmääkin vähäisempää. Nämä havainnot ovatkin linjassa Eimen ym. (2013, 13–18) katsauksen havaintojen kanssa. Doren ym. (2019, 792–793) Kanadassa toteuttamassa pitkittäistutkimuksessa seurattiin, kuinka liikuntaharrastuksiin osallistuminen oli yhteydessä heidän sosiaaliseen, emotionaaliseen sekä psyykkiseen hyvinvoinnin laatuun. Kävi ilmi, että mitä pitempään nuoret olivat jatkaneet harrastuksiaan, sitä vähäisempää heidän psyykinen oireilunsa ja haasteet hyvinvoinnin osa-alueilla oli, ja sitä paremmaksi he ilmoittivat koetun hyvinvointinsa.

Suomessa toteutetussa tutkimuksessa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 1504) selvitettiin retrospektiivisesti, kuinka lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksiin osallistuminen on yhteydessä aikuisuuden psyykkiseen hyvinvointiin ja oireiluun. Lapsuudessa liikuntaharrastuksiin osallistuneiden havaittiin voivan aikuisena psyykkisesti paremmin. Tämä päti niin psyykkistä hyvinvointia kuin psyykkistä oireilua tarkastellessa. Yhteys oli havaittavissa vastaajan iästä, koulutuksesta sekä nykyisistä liikuntatottumuksista huolimatta. Samalla on huomioitavaa, että liikuntaa harrastaneiden liikunnallisuus oli runsaampaa myöhäisemmällä iällä. Tutkimuksessa havaittiin lisäksi, että mitä intensiivisemmin – toisin sanoen, mitä useampia harjoituskertoja viikossa - ja korkeammalla tasolla liikuntaa oli harrastettu, sitä vähäisempää psyykkinen oireilu oli. Myös muut edellä mainitut tutkimukset (Breistol ym. 2017, 32–35, Eime ym. 2013, 17) Doren ym. (2013) tutkimusta lukuun ottamatta havaitsivat negatiivisen yhteyden intensiivisemmän harrastamisen ja psyykkisen oireilun välillä.

Vaikkakin kilpailullisuus näytti sekä Appelqvistin ym. (2013, 1504), Breistolin ym. (2017, 32) että Eimen ym. (2013, 17) tuloksissa korreloivan positiivisesti psyykkisen hyvinvoinnin kanssa, myös tästä on eriäviä havaintoja. Joukkueurheiluharrastuksen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin tutkineessa integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa osa siihen valikoituneista tutkimuksista oli osoittanut korkean kilpailusuuntatuneisuuden vaikuttavan joissain tapauksissa negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin, kun taas osassa tutkimuksista havainnot olivat päinvastaisia. Tulosten eroavaisuuksien taustalla epäiltiin olevan erilaisia muuttuvia tekijöitä, kuten psykososiaalisia vaikuttajia, kuten joukkueessa vallitseva ilmapiiri. (Andersen ym. 2019, 848)

5.3 Joukkue- ja yksilölajien yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Tässä osiossa keskityn tarkastelemaan, millaisia havaintoja joukkue- ja yksilölajien yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin on tehty. Käsittelen ensin joukkuelajeihin liittyviä tuloksia, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan yksilölajeja koskevaa tutkimuskirjallisuutta. Lopulta tarkastelen yksilö- ja joukkuelajeja vertailevasti ja erittelen sekä selvitän niiden mahdollisesti eriäviä yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin.

5.3.1 Joukkuelajit

Joukkueurheiluun osallistumisella näyttäisi olevan yhteyksiä vähäisempään psyykkiseen oireiluun. Joukkueurheilun on havaittu muun muassa olevan yhteydessä vähäisempään masennusoireiden ilmaantuvuuteen niin lasten kuin nuorten kohdalla. (Doré ym. 2019, 795; Eime ym. 2013, 13–17; Hoffmann ym. 2022, 6–9; Sabiston ym. 2016, 107–109) Sabiston ym. (2015, 107–109) seurasivat pitkittäistutkimuksessaan, kuinka nuoruuden harrastavuudet joukkuelajin parissa ovat yhteydessä masennusoireiden ilmaantuvuuteen varhaisaikuisuudessa. Tuloksissa ilmeni, että ne, jotka olivat aiemmin harrastaneet joukkuelajia, saivat tavallisesti alhaisemmat pisteet masennusoireita mittaavissa testeissä. Hoffmanin ym. (2022, 6–9) tutkimukseen osallistuneiden, samankaltaiseen testiin vastanneiden joukkueurheilijoiden masennusoireilua ilmentävät pisteet olivat keskimäärin jopa 19 % alhaisemmat kuin nuorilla, jotka eivät harrastaneet mitään liikuntalajia. Molempien tutkimusten havainnot ovatkin linjassa Dorén ym. (2019, 795) tulosten kanssa, joissa ilmeni samanlainen negatiivinen yhteys harrastamisen ja masennusoireilun välillä. Sabiston ym. (2015, 107–109) tutkivat myös harrastavuusien määrän vaikutusta oireiluun, mutta runsaampien harrastavuusien ja masennusoireiden ilmaantuvuuden välillä ei kyseisessä tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkittävää yhteyttä.

Joukkueurheilulla näyttäisi olevan myös useita muunlaisia psyykkistä oireilua ehkäiseviä ominaisuuksia. Eräässä tutkimuksessa joukkuelajin harrastaminen näytti olevan yhteydessä alhaisempiin ahdistuneisuuden kokemuksiin, sosiaalisiin ongelmiin ja keskittymisvaikeuksiin. (Hoffman 2022, 5–6) On myös viitteitä siitä, että joukkueurheilua harrastavat kokevat vähäisempää stressiä arjessaan ja omaavat korkeamman elämänhallinnan tunteen (Murray ym. 2021, 1484). Joukkueurheiluun osallistuminen voi Taliaferron ym. (2008, 547–549) mukaan vähentää jopa toivottomuuden tunteen ja itsetuhoisuuden ilmenemistä.

Joukkueurheilulla näyttäisi yhtä lailla olevan myös positiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna psyykkistä hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia, kuten edellä mainittu elämänhallinnan tunnetta edistävä vaikutus (Murray ym. 2021, 1484). Leen ym. (2015) tutkimuksessa joukkueurheilulla havaittiin emotionaalista hyvinvointia sekä minäpystyvyyden tunnetta tukeva vaikutus. Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa seurattiin, kuinka haavoittuvaisessa asemassa olevia lapsia osallistava joukkueurheilutoiminta mahdollisesti vaikuttaisi heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tuloksista oli havaittavissa useita erilaisia psyykkisen

hyvinvoinnin kannalta positiivisia muutoksia, kuten itsetunnon ja itseluottamuksen kohenemista, tehokkaampaa emotionaalista itsesäätelyä ja runsaampaa prososiaalista käyttäytymistä. On huomioitavaa, että tutkimushavainnot perustuivat lasten huoltajien kommentoimiin havaintoihin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 47)

Joukkueurheilun positiivisia vaikutuksia näyttäisivät selittävän niin harrastamisen liikunnallinen kuin sosiaalinen ulottuvuus. Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2017, 52–55) tutkimuksessa erityisen merkittäväksi tuloksia selittäväksi tekijäksi osoittautui valmentajan rooli, taidot ja suhtautuminen lapsiin. Valmentajalla havaittiin olevan merkittävä vaikutus sosiaalisen hyväksynnän ja kannustavan vuorovaikutuksellisuuden kehittymiseen. Onkin huomioitavaa, että positiivisten muutosten mahdollistamiseksi valmentajan tulisi omata edellä mainittuja ilmiöitä tukevia arvoja ja taitoja. Valmentajan vaikutuksen lisäksi myös vertais-, eli joukkuelaisten tuki ja vuorovaikutus heidän kanssaan näyttäisi vaikuttavan positiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin (Boone & Leadbeater, 2006, 87–88). Taustalla lienee yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyviä tekijöitä kuten koululiikunnassa mieluisaksi koettu kaverien kanssa oleminen, tasa-arvo ja rento ilmapiiri (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79). Nämä ovat samankaltaisia kuin joukkuelajia harrastavien tärkeiksi kokemat asiat, joissa korostuvat muun muassa toiminnan synnyttämä ilo, hauskuus sekä yhteistoiminnallisuuteen osallistumisen merkityksellisyys (Andersen ym. 2019, 846–848). Andersen ym. (2019, 846–848) toteavatkin tämänhetkisen tutkimuskirjallisuuden valossa joukkueurheilun todennäköisiksi terveyttä edistäviksi syiksi sen sosiaalisen, merkityksellisen sekä nautinnollisen luonteen, joiden ohella lasten, nuorten ja aikuisten on mahdollista edistää fyysisen aktiivisuuden tasojaan.

5.3.2 Yksilölajit

Yksilölajien yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin ei näyttäisi olevan tutkittu kovinkaan runsaasti. Useat artikkelit, jotka käsittelevät kyseistä aihetta, käsittelevät vertailevasti niin yksilö- kuin joukkuelajien yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Itse tutkimustulokset näyttäisivät lisäksi olevan toisistaan poikkeavia, eikä niiden välillä ole havaittavissa selvää yhdenmukaisuutta. Hoffmanin ym. (2022, 6) tutkimukseen osallistuneiden tuloksissa yksilöurheilulajia harrastavien keskuudessa havaittiin korkeampia psyykkistä oireilua ilmentäviä tuloksia, kuin mitään lajia harrastamattomien keskuudessa. Toisissa tutkimuksissa tällaisia eroavaisuuksia ei

havaittu (Sabiston ym. 2015, 8–9; White-Gosselin ym. 2022, 360–361). Muut tutkimukset puolestaan keskittyivät vertailemaan keskenään yksilö- ja joukkuelajien yhteyksiä näitä harrastavien lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, josta sivuan lisää seuraavassa osiossa (Schaal ym. 2013; Nixdorf ym. 2013; Pluhar 2019).

Hoffman ym. (2022, 6) havaitsivat tutkimuksessaan yksilöurheilulajia harrastavien kohdalla korkeampaa ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireilua osoittavia tuloksia, kuin urheilua harrastamattomilla. Oireita määrittävän kyselyn pistemäärät olivat merkittävästi, jopa 16 % korkeammat. Myös muita psyykkisen hyvinvoinnin kannalta negatiivisia tuloksia havaittiin, kuten korkeampaa sulkeutuneisuutta, sosiaalisia ongelmia sekä keskittymisvaikeuksia ilmentäviä tuloksia. Hoffman ym. (2022, 9–10) arvelevat, että tuloksia voisivat selittää suoriutumisen syntyvä stressi ja kokemus siitä, että yksilö on itse vastuussa suorituksen lopputulemasta, millä puolestaan saattaa olla psyykkistä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Tätä tukee aikaisemmat tutkimushavainnot siitä, että yleisön edessä yksin esiintyminen näyttää korostavan tilanteeseen liittyvää itsetietoisuutta sekä suorituspainetta (Butler & Baumeister 1998, 1223–1224). Lapset ja nuoret pyrkivät saavuttamaan tällaisissa tilanteissa joko omia, vanhempien, tai muun ympäristön asettamia tavoitteita ja on mahdollista, että epäonnistuessaan päästä tavoitteisiin, huomio kohdistuu henkilökohtaisiin tekijöihin. Tämä puolestaan saattaa johtaa itsekritiikkiin ja itsensä syyllistämiseen. (Nixdorf ym. 2016, 2)

Nixdorf ym. (2016) tutkivat toteuttamassaan kyselytutkimuksessaan, millaiset ajatusmallit mahdollisesti vaikuttavat masennusoireiden ilmaantuvuuteen nuorten kilpaurheilijoiden kohdalla. Tutkimuksessa Nixdorf ym. (2016, 4) havaitsivat yksilölajeja harrastavien kohdalla useammin masentuneisuutta, johon liittyen epäonnistumisiin liittyvän negatiivisen suhtautumisen havaittiin olevan yhteydessä korkeampiin masentuneisuutta ilmentäviin tuloksiin. Tutkimuksen valossa näyttääkin sille, että epäonnistumisiin suhtautuminen näyttölee merkittävää roolia urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Kyseisen tutkimuksen lisäksi myös muun muassa Noble ym. (2014, 89) havaitsivat samansuuntaisesti korkea-asteisen perfektionismin olevan yhteydessä korkeampaan masennusoireiden ilmaantuvuuteen, mikä näyttäisi puolestaan olevan yhteydessä itsensä syyllistämiseen epäonnistumisia ilmetessä. Nixdorf ym. (2016, 4–5) korostavatkin positiivisen suhtautumisen merkityksellisyyttä urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, jotta kilpailu- tai arviointitilanteessa tavoitteen saavuttamatta jääminen ei heikentäisi heidän psyykkistä hyvinvointiansa.

Tutkimustulokset yksilöurheilun yhteydestä psyykkiseen oireiluun eivät kuitenkaan ole yhteneviä. Sabiston ym. (2015, 9) selvittivät tutkimuksessaan retrospektiivisesti, kuinka nuoruuden liikuntaharrastukseen-, tai harrastuksiin osallistuminen on yhteydessä masennusoireiden ilmaantuvuuteen varhaisaikuisuudessa. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys yksilölajien harrastevuosien ja masennusoireiden välillä, mutta yhteys ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä. White-Gosselinin ym. (2023, 354–357) toteuttamassa pitkittäistutkimuksessa seurattiin viiden vuoden ajan, kuinka liikuntaharrastaminen on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin tai oireiluun. Kyseisessä tutkimuksessa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä yksilölajin harrastamisen ja psyykkisen oireilun välillä. Sen sijaan havaittiin, että useamman yksilölajin harrastaminen saattaa olla yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuden ilmenemiseen. Moeijes ym. (2019, 2462) pyrkivät selvittämään joukkue- ja yksilölajia harrastavien lasten elämäntyytyväisyyksien eroavaisuuksia, joita ei kuitenkaan havaittu. Täten yhdenmukaisten johtopäätelmien tekeminen psyykkistä oireilua lisäävästä yhteydestä on vähintäänkin kyseenalaista.

5.3.3 Yksilö- ja joukkuelajien eroavaisuudet

Tässä kappaleessa tarkastelen tutkimuksia, joissa on tutkittu psyykkisen hyvinvoinnin ja oireilun eroavaisuuksia yksilö- ja joukkuelajia harrastavien sekä heidän ja mitään lajia harrastamattomien välillä. Hoffman ym. (2022) selvittivät tutkimuksessaan, kuinka liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus on yhteydessä psyykkiseen oireiluun, jossa liikuntaa harrastavat henkilöt oli jaettu joukkueurheilulajia, yksilöurheilulajia tai joukkue- ja yksilöurheilulajia harrastaviin. Tutkimuksessa joukkuelajin harrastaminen näytti olevan yhteydessä alhaisempiin ahdistuneisuuden kokemuksiin, sosiaalisiin ongelmiin ja keskittymisvaikeuksiin. Yksilöurheilulajia harrastavien keskuudessa puolestaan havaittiin jopa korkeampia psyykkistä oireilua ilmentäviä tuloksia, kuin mitään lajia harrastamattomien keskuudessa. Molempia, sekä yksilö- että joukkuelajia, harrastavien kohdalla ei sen sijaan havaittu juurikaan eroavaisuuksia psyykkisen oireilun suhteen verrattuna mitään lajia harrastamattomiin. Ainoa käyttäytymiseen liittyvä havainto oli, että molempia lajeja harrastavat näyttivät rikkovan vähemmän sääntöjä. Agans ja Geldhof (2012, 161) tutkivat nuorten psyykkistä hyvinvointia lähestulkoon samoilla kategorisoinneilla, ja havaitsivat niin joukkue- kuin yksilölajin harrastamisen vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin etenkin naispuolisten harrastajien kohdalla. Huomattavinta psyykkistä hyvinvointia ilmensivät kuitenkin yksilöt, jotka harrastivat yhtä lailla niin yksilö- kuin joukkuelajia ilmentäen samalla

myös vähäisempää masennukseen viittaavaa oireilua. Toisaalta joukkuelajia harrastavilla ilmeni korkeampaa psyykkistä hyvinvointia kuin yksilölajia harrastavilla.

Edelliset tutkimukset huomioivat liikuntaa harrastamattomat mukaan vertailuun, kun taas useissa muissa yksilö- ja joukkuelajien mahdollisia eroavaisuuksia selvittämissä tutkimuksissa on keskitytty vertailemaan vain yksilö- ja joukkuelajien välisiä eroavaisuuksia. Myös tällaisella dualistisella asetelmalla toteutetuissa tutkimuksissa joukkuelajien harrastamisen on tavallisesti havaittu tukevan psyykkistä hyvinvointia enemmän kuin yksilölajien harrastamisen. Pluhar ym. (2019, 8) selvittivät poikkileikkaustutkimuksessaan, kuinka yleistä kyselyyn vastattaessa itse raportoitu psyykinen oireilu oli. Kyseisessä otoksessa 6–18-vuotiaista yksilölajia harrastavista 13 % prosenttia ilmoitti kärsivänsä ahdistuksesta tai masennuksesta, kun taas joukkuelajia harrastavien keskuudessa kyseinen osuus oli 7 %. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi, millaiset motiivit lapsia ja nuoria harrastamisessa ohjaavat. Joukkuelajia harrastavia motivoi useammin harrastamisen hauskuus ja mielekkyys, kun yksilölajia harrastavia taas motivoi enemmän tavoiteorientoitunut suhtautuminen harrastamista kohtaan. Myös Nixdorf ym. (2016) havaitsivat odotuksiensa mukaisesti saksalaisten juniorihuippu-urheilijoiden kohdalla samankaltaisia tuloksia, joissa yksilölajia harrastavien keskuudessa ilmeni keskimäärin korkeampia masennusta ilmentäviä tuloksia. Kuten aiemmassa osiossa mainitsin, Nixdorf ym. (2020, 2) näkivät suorituspaineeseen ja epäonnistumisiin liittyvän negatiivisen suhtautumisen merkittävänä psyykkistä oireilua lisäävänä tekijänä. Tämä korostuu mahdollisesti etenkin sen vuoksi yksilölajeissa, että joukkuelajeissa tappio voidaan nähdä yhteisenä epäonnistumisena, kun taas yksilösuorituksessa vastuu voidaan nähdä olevan yksilöllä itsellään.

Sabiston ym. (2015, 9) havaitsivat retrospektiivisessä kyselytutkimuksessaan negatiivisen yhteyden varhaisaikuisuudessa ilmenevän psyykkisen oireilun ja joukkuelajin harrastamisen sekä useampien harrastevuosien välillä. Yksilölajia harrastaneiden keskuudessa näytti vastaavasti ilmenevän enemmän psyykkistä oireilua, mutta kyseessä ei ollut tilastollisesti merkitsevä yhteys. Myös muut tutkimukset ilmentävät tuloksia, joissa joukkueurheilun on havaittu olevan psyykkisen hyvinvoinnin kannalta edullista, kun taas yksilöurheilulla ei ole havaittu merkittäviä yhteyksiä suuntaan tai toiseen (Graupensperger ym. 2021, 8–9; White-Gosselin ym. 2022, 354–357). White-Gosselinin ym. (2022, 354–357) toteuttamassa viisi vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa selvitettiin, kuinka yksilö- tai joukkueurheilulajin harrastaminen on yhteydessä psyykkiseen oireiluun. Yksilölajin harrastamisen ja psyykkisen oireilun välillä ei havaittu muuta yhteyttä, kuin että useiden lajien harrastaminen näytti

mahdollisesti ehkäisevän ahdistuneisuuden ilmenemistä. Joukkuelajin tai -lajien harrastamisen havaittiin kuitenkin olevan merkittävästi yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja sosiaaliseen vetäytymiseen. Graupensperger ym. (2021, 8–9) havaitsivat samankaltaisia tuloksia, vaikkakin psyykkisen oireilun, kuten masentuneisuuden ilmaantuvuuden havaittiin vaihtelevan merkittävästi sukupuolesta ja yksilöstä riippuen. Pojilla myös yksilöurheilu näytti tukevan psyykkistä hyvinvointia, kun taas tytöillä pelkän joukkueurheilun havaittiin edistävän sitä.

Lisäksi muutkin tekijät näyttäisivät vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin, kuten urheiluharrastuksen ympäristö ja itse laji. Siefken ym. (2019) selvittivät kyselytutkimuksella liikuntaa harrastavilta, millaisessa ympäristössä he harrastavat millaista lajia. Samalla kyselyssä pisteytettiin masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ilmentävät tulokset. Kävikin ilmi, että vähäisimmät pisteet saivat sisätiloissa harrastavat nuoret. Vähäisintä masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden ilmeneminen oli joukkueurheilijoilla ja tämän jälkeen yksilöurheilijoilla. Ulkona harrastavien kohdalla yksilöurheilijat saivat joukkueurheilijoita vähäisemmät pisteet. Tuloksista ei kuitenkaan ollut muodostettavissa selvää johtopäätelmää esimerkiksi siitä, että sisätiloissa harrastavat oireilisivat vähemmän kuin ulkona harrastavat, sillä myös sisällä ja ulkona harrastavien keskuudessa ilmeni merkittäviä eroavaisuuksia psyykkisen oireilun suhteen. Onkin ilmeistä, ettei joukkue- ja yksilölajien vaikuttavuutta voida päätellä yksioikoisesti, vaan myös lajien ja ympäristöjen välillä voi ilmetä merkittäviä eroavaisuuksia kummankin lajiryhmän sisällä.

Joukkuelajien vaikuttavuutta näyttäisi selittävän merkittävästi niiden sosiaalinen ulottuvuus. Eime ym. (2013) tutkivat aihetta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan ja nostivat esille liikunnan positiiviset vaikutukset ei vain fyysiseen, vaan myös psykososiaaliseen terveyteen. Joukkuelajien sosiaalinen ulottuvuus näyttäytyi Eimen ym. (2013, 19) mukaan muun muassa sosiaalisen hyväksynnän kokemuksena sekä vähäisempänä sosiaalisena vetäytymisenä. Yleisellä tasolla psyykinen oireilu näytti olevan vähäisempää ja psyykinen hyvinvointi parempaa. Myös Andersenin ym. (2019, 848) integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa joukkuelajeilla havaittiin olevan useita psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia. Tällaisia olivat muun muassa korkeampi emotionaalinen ja sosiaalinen tuki, yhteenkuuluvuuden tunne, sosiaalinen vuorovaikutus ja laajemmat sosiaaliset verkostot. Toisaalta myös yksilölajeissa sosiaalisen tuen merkitys voi olla merkittävä. Nixdorf ym. (2016, 5) korostavat valmentajien sekä vanhempien merkitystä lapsen tai nuoren rakentaessaan

henkilökohtaisiin epäonnistumisiinsa liittyvää suhtautumistaan ja ajatusmallejaan. Sosiaalisen tuen avulla yksilön voi olla helpompi suhtautua epäonnistumisiinsa optimistisemmin ja itseään vähemmän syyllistäen. Vastaavasti matalan sosiaalisen tuen on havaittu lisäävän riskiä korkeampaan masentuneisuuteen (Williams & Galliher 2006). Toisaalta on huomioitavaa, että vaikka joukkuelajien harrastaminen näyttäisi yleisesti edistävän psyykkistä hyvinvointia, ei se välttämättä sovellu kaikille. Myös sen parissa ilmenee omia lieveilmiöitään, kuten kiusaamista. (Moeijes ym., 2019, 2462)

6 POHDINTA

Olen käsitellyt tutkielmassani laaja-alaisesti lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia, fyysistä aktiivisuutta sekä liikunnan ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä osiossa kokoan arvioiden yhteen tutkimuskysymyksiini liittyviä päähavaintoja ja pohdin niiden merkityksellisyyttä niin lasten ja nuorten kuin opettajien, valmentajien ja päättäjien kannalta.

6.1 Psyykinen hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus ja harrastuksiin osallistuminen

Lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi näyttäisi heikentyneen viime vuosina psyykkistä oireilua ilmentävien tulosten perusteella. Vuonna 2013 noin 20–25 prosenttia nuorista kärsi jostain mielenterveyden häiriöstä. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä olivat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Usein nuori ei kärsi vain yhdestä häiriöstä, vaan hänellä saattaa ilmetä samanaikaisia, päällekkäisiä häiriöitä. (Marttunen & Karlsson 2013, 11) THL:n tilastoraportista (2022) ilmenee, että lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisella sektorilla vuonna 2020. 7–12-vuotiaista 8,5 prosentilla oli ainakin yksi mielenterveysperustainen tutkimus- tai hoitokäynti julkisen terveydenhuollon piirissä, kun taas 13–17-vuotiaista jopa 14,4 prosentilla eli lähes kuudennella oli mielenterveyteen liittyvä käynti kyseisenä vuonna. Sillä väestötutkimusten havainnot (Tilastokeskus 2021) viittaavat siihen, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää, on vähintäänkin perusteltua, että väestön psyykkiseen hyvinvointiin pyritään vaikuttamaan mahdollisimman hyvissä ajoin lapsuudesta asti.

Samaan aikaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan terveyshyötyjen kannalta turhan vähäistä. Vuonna 2018 alle puolet 7–9-vuotiasta ylsivät liikuntasuosituksen mukaiseen 60 minuutin liikuntamäärään. Suositusten mukaisesti liikkuvien osuus laskee merkittävästi lasten ikääntyessä. Kun 11-vuotiaista pojista 46 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen vuonna 2018, 15-vuotiaista suosituksen mukaisesti liikkui vain 23 prosenttia. Vastaavasti 40 prosenttia tytöistä täytti liikuntasuosituksen 11-vuotiaana, kun taas 15-vuotiaista suosituksen täytti vain 15 prosenttia. (Valtioneuvosto 2019) Kehityssuunta näyttää kuitenkin pysähtyvän toiselle asteelle siirryttäessä (THL 2020). Samaan aikaan vähän liikkuvien nuorten määrä on huomattava. Vuonna 2019 noin neljännes 8.- ja 9.-luokkalaisista sekä lukiolaisista ja lähes

puolet ammattikoululaisista raportoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa (THL 2020). Kansanterveydellisestä näkökulmasta fyysisen aktiivisuuden lisääminen voidaankin nähdä merkittävänä huomionkohteena.

Urheiluseuraharrastaminen on yleistynyt viime vuosien aikana. Kun vuonna 2014 urheiluseuratoimintaan osallistui vähintäänkin silloin tällöin 54 prosenttia 11–15-vuotiaista, vuonna 2018 vastaava osuus oli 57 prosenttia. Lasten ja nuorten osuus, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa, oli puolestaan laskenut 18 prosentista 13 prosenttiin. Myös harrastuksiin osallistumisessa on kuitenkin nähtävissä samanlainen kehityskaari kuin liikuntasuosituksen täyttymisessä. Vuonna 2018 LIITU-kyselyyn vastanneista 9-vuotiaista selvästi yli puolet (67 %) osallistuivat urheiluseuratoimintaan, kun 15-vuotiaista alle puolet (44 %) osallistui enää urheiluseuratoimintaan. (Blomqvist ym. 2019, 75) Mononen ym. (2016, 27) toteaa seuratoimintaan osallistumisessa ilmenevän seuraavanlaisia piirteitä: seuratoiminta aloitetaan yleensä 6–7-vuotiaana, joista enemmistö osallistuu kilpailutoimintaan ja omaa kilpailullisia tavoitteita, 9-vuotiaana valitaan yksi jäljelle jäävä laji ja seuratoimintaan osallistuminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana. Vaikka harrastajamäärät ovat nousseet, olisi tästä huolimatta merkittävää pyrkiä löytämään keinoja lajien vetovoimaisuuden lisäämiseksi, jotta voitaisiin välttää drop out -ilmiön ilmenemistä. Tämä voidaan nähdä olennaisena huomionkohteena etenkin ottaessa huomioon urheiluseurojen merkittävän aseman lapsia ja nuoria liikuttavana tahona.

6.2 Liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksiin osallistumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunnalla näyttää tämänhetkisen tutkimuskirjallisuuden valossa olevan monenlaisia merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Sillä näyttäisi olevan erityisen vaikuttavia psyykkistä oireilua ehkäiseviä ominaisuuksia etenkin aikuisväestön keskuudessa. (Rodriguez-Ayllon ym. 2019, 1387–1388; Rebar ym. 2020, 371–374) Vaikkakin tutkimustulokset eroavat hieman toisistaan lasten ja nuorten kohdalla, viittaavat tämänhetkiset havainnot siihen, että liikunta edistää myös heidän psyykkistä hyvinvointiansa ja ehkäisee psyykkiseltä oireilulta. Liikunnan ahdistuneisuutta alentavasta yhteydestä ei ilmene tämänhetkisen tutkimuskirjallisuuden valossa yksiselitteistä näyttöä, vaikkakin useat tulokset viittaavat liikunta-aktiivisuuden ja ahdistuneisuuden negatiiviseen korrelaatioon. Masennukseen viittaavien oireiden ilmaantuvuus ja intensiteetti näyttäisivät kuitenkin selvemmin korreloivan

negatiivisesti liikunta-aktiivisuuden kanssa. (Grasdalsmoen ym. 2020, 4–5; Pascoe 2020, 2–9; Rodriguez-Allon ym. 2019, 1387–1388) Liikunnalla näyttäisi olevan psyykkistä oireilua ehkäisevän vaikutuksen lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Sen on havaittu parantavan muun muassa itsearvostusta ja tukevan persoonallisuuden kehittymistä. (Ojanen 1995, 35–37) Tämän lisäksi liikunnalla näyttäisi olevan itseä kohtaan koettua tyytyväisyyttä tukevia vaikutuksia, minkä lisäksi se näyttäisi kohentavan positiivisen minäkäsityksen kehittymistä ja itsetuntoa, sekä muita psyykkisen hyvinvoinnin kannalta edullisia ominaisuuksia. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79)

Myös harrastustoimintaan osallistuminen näyttäisi olevan yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun ja parempaan psyykkiseen hyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 1502-1509, Bristol ym. 2017, 28-38, Dore ym. 2019, 790-796, Rochelle ym. 2013,1-21). Rochelle ym. (2013, 2–21) selvittivät systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, millaisia mahdollisia psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä liikuntaharrastuksiin osallistumisella ilmenee lasten ja nuorten kohdalla. Aihetta käsitelleissä tutkimuksissa yleisenä havaintona nousi esille masentuneisuuden vähäisemmän oireilun ilmaantuvuus liikuntaharrastuksiin osallistuneiden kohdalla. Tämän lisäksi liikuntaharrastuksiin osallistumisella näytti olevan monia muita psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia, kuten parempi itsetunto- ja luottamus, sekä paremmat sosiaaliset taidot. Näiden liikuntaa ja liikuntaharrastuksiin osallistumista käsittelevien tutkimustulosten valossa voidaan nähdä entistä olennaisempaan pyrkimys löytää keinoja lajien vetovoimaisuuden lisäämiseksi sekä lasten ja nuorten liikuttamiseksi. THL:n tilastoraportista (2020) ilmenee, että mielenterveyden oireilusta johtuvien hoitoon hakeutumisten määrä nousee selvästi nuoruuteen siirryttäessä. Seuratoimintaan osallistuminen puolestaan lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana (Mononen ym. 2016, 27). Onkin vähintäänkin huomionarvoista pohtia, millaisia mahdollisia vaikutuksia seuratoiminnassa pitempään pysymisellä voisi olla kansanterveydellisestä näkökulmasta.

6.3 Yksilö- ja joukkuelajien eroavaisuudet

Tutkimustulokset joukkue- ja yksilölajien yhteyksistä psyykkiseen hyvinvointiin ovat toisistaan poikkeavia ja joskus jopa ristiriitaisia, etenkin yksilölajien suhteen. Joukkuelajit näyttäisivät olevan yhteydessä muun muassa vähäisempään masennusoireiden ilmaantuvuuteen niin lasten kuin nuorten kohdalla (Doré ym. 2019, 795; Eime ym. 2013, 13–17; Hoffmann ym. 2022, 6–9; Sabiston ym. 2016, 107–109). Joukkueurheiluun osallistumisella näyttäisi olevan myös useita

muita edullisia, kuten sosiaalista terveyttä edistäviä, elämänhallinnan ja -laadun tunnetta tukevia ja itsetuntoa kohentavia vaikutuksia (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2021, 1502–1509; Hoffman 2022, 5–6; 43; Moeijes ym. 2019, 2457–2464; Sabiston ym. 2016, 107–109). Yksilölajia harrastavien kohdalla tulokset ovat kuitenkin toisistaan merkittävästi eriäviä. Toisaalta yhdessä tutkimuksessa (Hoffmann 2022, 6) yksilöurheilijoiden havaittiin oireilevan psyykkisesti jopa enemmän kuin ei-harrastavien, kun taas toisissa tutkimuksissa (Sabiston ym. 2016; White-Gosselin, Poulin & Denault 2022) tällaista yhteyttä ei havaittu. Tutkimustulosten eroavaisuuksista huolimatta jokaisessa joukkue- ja yksilölajien yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin selvittäneessä tutkimuksessa joukkuelajin harrastamisella havaittiin olevan psyykkisen hyvinvoinnin ja oireilun kannalta suotuisampia yhteyksiä kuin yksilölajin harrastamisella (Agans Geldhof 2012; Catherine ym. 2015; Graupensperger 2021; Hoffman ym. 2022; Nixdorf 2016; Pluhar ym. 2019; Rochelle ym. 2013 White-Gosselin & Denault 2022).

Joukkueurheilun harrastamisen psyykkistä hyvinvointia tukevana ominaisuutena nähdään usein etenkin sen sosiaalinen ulottuvuus (Andersen 2018, 848; Appelqvist-Schmidlechnerin ym. 2021, 1502-1509; Boone & Leadbeater 2006, 87–88; Eime 2013, 19; Nixdorf 2016, 5). Eime ym. (2013, 19) toteavat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, että vaikka tutkimustieto sosiaalisen ulottuvuuden vaikuttavuudesta on tällä hetkellä melko vähäistä, näyttäisivät joukkueurheilun positiiviset yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin selittyvän merkittävilta osin nimenomaisella tekijällä. Tämä näkyy myös lukiolaisten vuoden 2018 LIITU-tutkimusten vastauksissa, jossa 51 % vastanneista koki yhdessä olemisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (Liikuntaneuvosto 2020, 51–50). Liikunnanopettajan ja valmentajan onkin tärkeää huomioida tämän osa-alueen potentiaalit. Toisaalta myös negatiiviset lieveilmiöt on huomioitava ja niihin on puututtava, joista ehkä merkittävimpanä voidaan nähdä kiusaaminen (Moeijes ym. 2019, 2462).

Tämän lisäksi sosiaalisen tuen merkitys niin joukkue- kuin yksilölajeissa voi olla hyvinkin merkittävä esimerkiksi masentuneisuuden ehkäisyssä (Williams & Galliher 2006). Kuten Nixdorf ym. (2016, 5) ilmaisevat tutkimuksessaan, tulisi sosiaalisen ympäristön merkityksellisyys huomioida myös yksilölajien parissa. Tämä voi ilmetä esimerkiksi yhdessä harjoitteluna ja kilpailutilanteisiin valmistautumisena. Donkers ym. (2018, 9) havaitsivat tutkimuksessaan viitteitä siihen, että tällainen yhteistoiminnallisuus ennustaa yksilöiden kokemaa mielekkyyttä ja kilpailun jatkamisen korkeampaa todennäköisyyttä. Tämä on

huomionarvoista kahdesta näkökulmasta perusteltuna: toisaalta sosiaalinen harrastusympäristö voi tukea psyykkistä hyvinvointia, mutta toisaalta myös lisätä todennäköisyyttä jatkaa harrastamista, millä puolestaan voi olla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta edullisia vaikutuksia myöhemmällä iällä.

6.4 Johtopäätelmät

Tutkielmassa ilmenneiden tutkimushavaintojen valossa voidaan todeta, että liikunnan ja liikuntaharrastamisen hyödyt näyttäisivät olevan melko ilmeisiä lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Vaikka tutkimuskirjallisuus joukkuelajien harrastamisen yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin on melko yhtenevää, vaatii vielä sen, mutta etenkin yksilölajien yhteyksien ymmärtäminen vielä runsaasti perusteellisempaa tutkimusta. Harrastamisen vaikutusmekanismien, kuten sosiaalisen ulottuvuuden ymmärtäminen näyttäisi kaipaavan lisätutkimusta laaja-alaisemman ymmärtämisen mahdollistamiseksi. Vaikutusmahdollisuudet on tärkeää tiedostaa niin makro-, -meta- kuin mikrotasolla, jotta liikuntaelinkaarta saadaan pidennettyä, ja jotta lasten ja nuorten liikkumista, harrastamista sekä psyykkistä hyvinvointia onnistutaan lisäämään. Opettajana tai valmentajana toimiessaan kyseisellä taholla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajana, minkä myötä hänellä on myös mahdollisuudet vaikuttaa ainakin joissain määrin lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Täten kyseisten tahojen aiheeseen perehdyttäminen sekä aihealueen lisätutkimus yleisesti voidaan nähdä vähintäänkin perusteltuna.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Kannas, L., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A., Telama, R., Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Nuori Suomi (yhdistys), & Opetusministeriö (Toim.). (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö: Nuori Suomi ry.
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832–850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Appelqvist-Schmidlechner, K. (2022). Liikunta ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä – vai kulkevatko? THL-blogi. Viitattu 7.2.2023. <https://blogi.thl.fi/liikunta-ja-mielenterveys-kulkevat-kasi-kadessa-vai-kulkevatko/>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J., & Sarparanta, T. (2017). Jääsydämet: Icehearts-toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/135153>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1502–1509. <https://doi.org/10.1177/0890117117746336>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Kontinen, N., Koski, P. & Kokko, S. (2015). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/419/>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). LIITU-tutkimus. Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2018/>

- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game On: Diminishing Risks for Depressive Symptoms in Early Adolescence Through Positive Involvement in Team Sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79–90. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00122.x>
- Breistøl, S., Clench-Aas, J., Roy, B., & Raanaas, R. (2017). Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5, 1–11. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2017-003>
- Butler, J. L., & Baumeister, R. F. (1998). The trouble with friendly faces: Skilled performance with a supportive audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1213–1230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1213>
- Donkers, J. L., Martin, L. J., & Evans, M. B. (2018). Psychological collectivism in youth athletes on individual sport teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 285–299. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1218529>
- Doré, I., Sabiston, C. M., Sylvestre, M.-P., Brunet, J., O’Loughlin, J., Nader, P. A., Gallant, F., & Bélanger, M. (2019). Years Participating in Sports During Childhood Predicts Mental Health in Adolescence: A 5-Year Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), 790–796. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.024>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Forsell, M. (2022). Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020: Lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisessa terveydenhuollossa vuonna 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://www.julkari.fi/handle/10024/144513>
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20, 175. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- Grénman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J., & Kunttu, K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? - Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta ja tiede* /, 94–101.

- Helsingin kaupunki (2020). Psykkiset vaikeudet ja oireet. Viitattu 7.2.2023. <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/>
- Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLoS ONE*, 17(6), e0268583. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583>
- LIKES. (2016). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tuloskortti2016-web.pdf>
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Huurre, T., Viialainen, R., Marttunen, M., Strandholm, T., & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (Toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.
- Ojanen, M. (1995). Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee, mieli notkee – Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 9–27
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Sports participation and health-related quality of life: A longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research*, 28(9), 2453–2469. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02219-4>
- Murray, R. M., Sabiston, C. M., Doré, I., Bélanger, M., & O’Loughlin, J. L. (2021). Association between pattern of team sport participation from adolescence to young adulthood and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(7), 1481–1488. <https://doi.org/10.1111/sms.13957>
- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17, 80–94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x>
- Pajunen, A. (2021). Itsemurhia aiempaa vähemmän. Tilastokeskus. Viitattu 7.2.2023. https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_kat_007_fi.html

- Palomäki, S., & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta ja arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunnan-oppimistulosten-seuranta-arviointi-perusopetuksessa-2010>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490–496.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People’s Psychological Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 543951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O’Loughlin, E., & O’Loughlin, J. (2016). Number of Years of Team and Individual Sport Participation During Adolescence and Depressive Symptoms in Early Adulthood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(1), 105–110. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0175>
- Sääkslahti, A., Sääkslahti, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A., & Viitanen, M. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162984>

- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Miller, M. D., Pigg Jr., R. M., & Dodd, V. J. (2008). High School Youth and Suicide Risk: Exploring Protection Afforded Through Physical Activity and Sport Participation. *Journal of School Health*, 78(10), 545–553. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00342.x>
- THL. (2020). Liikunnan harrastaminen Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- THL. (2021). Aikasarja perusopetus 8. Ja 9. Lk, lukio, aol 2006–2021—Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&sukupuoli_0=143993
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1712. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (Toim.). (2010). Liikuntalääketiede (4. p). Duodecim.
- White-Gosselin, C.-É., Poulin, F., & Denault, A.-S. (2023). Trajectories of team and individual sports participation in childhood and links with internalizing problems. *Social Development*, 32(1), 348–364. <https://doi.org/10.1111/sode.12640>
- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 855–874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>