

JYX



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Ojala, Kristiina

Title: Fyysinen aktiivisuus ja vihreä asuinpaikka suojaavat masennusoireilta

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Ojala, K. (2024). Fyysinen aktiivisuus ja vihreä asuinpaikka suojaavat masennusoireilta. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 30-31.

Työskentelyyn perfektionististen urheilijoiden kanssa liittyvä tiedostamista vaativia ongelmia. Perfektionismi n tuoman hyödyn menettämisen pelko saattaa esimerkiksi estää urheilijaa puuttumasta siitä aiheutuviin vakaviin uniongelmiin. Perfektionistit ovat usein haluttomia vähentämään tai edes käsittelemään perfektionismiaan. He saattavat asennoitua kielteisesti avun etsimiseen ja urheilupsykologiaan, mikä vaikeuttaa urheilu psykologian ammattilaisen ja urheilijan välisen vuorovaikutussuhteen rakentamista. Perfektionismi voi myös lisäantya intervention myötä. Urheilija saattaa esimerkiksi mielikuvaharjoittelussa pyrkiä täydellisyyteen, jolloin itsekritiikki saattaa pahentua epäonnistumisen myötä.

Watson on kokenut brittiläisen urheilupsykologian ammattilainen, joka on työskennellyt eri lajeissa huipputasoin yksilö- ja joukkueurheilijoiden kanssa. Hän on huomannut perfektionismin lisääntyneen.

Watson ehdottaa, että perfektionististen urheilijoiden kanssa kannattaa ottaa koulutuksellinen työskentelytapa käyttöön ymmärryksen lisäämiseksi perfektionismin vaurioista ja urheilupsykologian hyödyistä. Huomio on kohdistettava etenkin perfektionististen huolien vähentämiseen, millä ei ole vaikutusta itse suoritukseen. Luotaessa suhdetta perfektionististen urheilijoiden kanssa tarvitaan myös tavallista enemmän aikaa.

Etenkin anonyymit verkkointerventiot sopivat Watsonin tutkimusryhmän alustavien tulosten mukaan perfektionistisille urheilijoille, jotka lähes poikkeuksetta haluavat pitää ongelmansa muilta piilossa. Vaikeuksia tuottavat kuitenkin esimerkiksi opitun noudattaminen ja ylläpitäminen sekä urheilijan jääminen yksin ongelmiansa kanssa. Itseohjatut interventiot saattavat myös heikentää urheilijan ja urheilupsykologian ammattilaisen välejä.

Perfektionistisille urheilijoille suunnattujen interventioiden tulisi olla Watsonin mukaan aina tutkimusperustaisia ja noudattaa tarkkoja toimintatapoja. Urheilupsykologian ammattilaisten tuleekin olla tietoisia perfektionisteille soveltuvista oikeista (esim. hyväksymis- ja omistautumisterapia) ja vääristä (esim. psykologisten taitojen harjoittelu) interventioista.

Watsonin mukaan perfektionistisen urheilijan kanssa työskentely saattaa turhauttaa suuresti urheilupsykologian ammattilaista ja vaikuttaa negatiivisesti tehtyyn työhön. Siksi on tärkeää perehtyä kunkin urheilijan yksilölliseen perfektionismin profiiliin ja räätälöidä valmennus ja tuki sen mukaisesti.

LÄHDE: Watson, D. R. 2024. Insights and challenges of working with perfectionism in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2316911>

Yhdistetty psyykkisten taitojen harjoittelu ja biopalaute parantaa itseymmärrystä

NUORTEN LATINALAISAMERIKKALAISTEN JALKAPALLOILIJOIDEN tunteiden tunnistamis- ja säätelytaidot kehittyivät biopalautetta hyödyntävässä urheilupsykologisessa interventiossa. Sekä heidän emotionaalisen ja fysiologisen viireytensä että aktivaationsa tasot laskivat. Tunnekontrollin taso puolestaan nousi. Emotionaalisen ymmärryksen parantuminen voi auttaa yksilöitä säätämään tunteitaan, sietämään turhautumista ja vähentää impulsivisuutta.

Myös jalkapalloilijoiden usko omaan päätöksentekokykyyn lisääntyi. Taipumus viivytellä ja siirtää vastuuta sekä ylitarkkaavaisuus päätöksenteossa vähenivät. Biopalautteen avulla jalkapalloilijoiden minätietoisuus kasvoi.

Gomez Souffront ja kumppanit tutkivat joukkuetta, johon kuului 21 lukioikäistä miespuolista heikossa sosioekonomisessa asemassa olevaa latinalaisamerikkalaista jalkapalloilijaa. Nuorukaiset osallistuivat kahden viikon ajan päivittäiseen 90-minuuttiseen urheilu psykologiseen harjoitusta pahtumaan, joka kehitettiin minätietoisuutta, tunneälyä, päätöksentekoa ja psykofysiologista ymmärrystä.

Osallistujat käyttivät EEG-otsanauhoja, joilla mitattiin aktiivisuutta prefrontaalisessa aivokuoressa. Korvasensoreilla seurattiin sydämen sykkeen johdonmukaisuutta. Lisäksi he vastasivat intervention alussa ja lopussa tunneälyä ja päätöksentekokykyä mittaaviin kyselyihin.

Tarkoituksenmukaisella psyykkisellä harjoittelulla urheilijat voivat ymmärtää paremmin itseään ja kehittää psykologisia taitojaan sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Biopalaute tarjoaa urheilijoille, valmentajille ja konsulteille määrällistä tietoa urheilijan sisäisten prosessien ja taitojen kehittämisen tueksi.

LÄHDE: Gomez Souffront, S., Everett, E. R., & Kostrna, J. 2023. Developing self-awareness and emotional intelligence in adolescent soccer: A community outreach pilot program. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0037>



Terveystieto

KRISTINA OJALA
kristiina.ojala@jyu.fi

Fyysinen aktiivisuus ja vihreä asuinpaikka suojaavat masennusoireilta

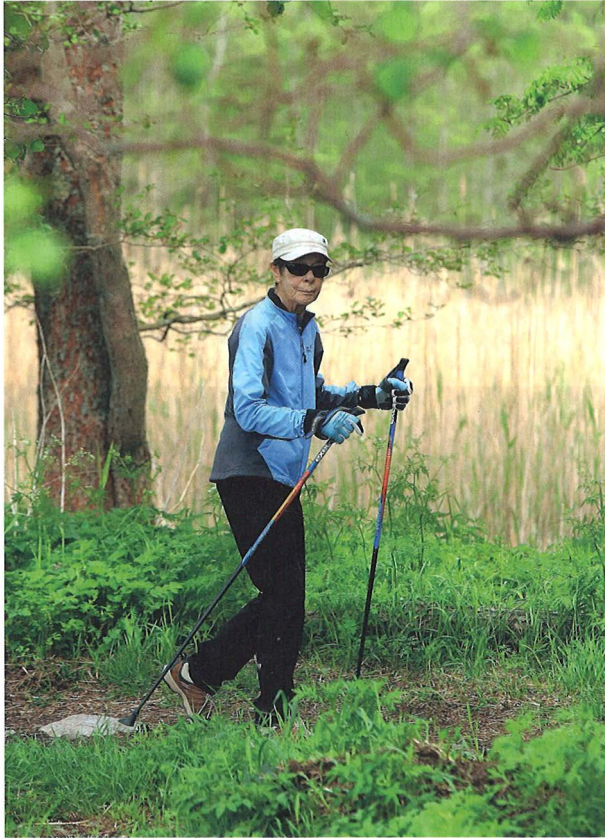
VIHREILLÄ ALUEILLA ASUMINEN on yhteydessä vähäisempään masennusoireiden esiintymiseen. Kaupunkimaisilla tiheästi asutuilla alueilla asuvat ihmiset ovat suurimmassa vaarassa kokea vakavampia masennusoireita.

Vihreällä alueella asuminen on hyödyksi mielenterveydelle varsinkin, jos asukas on fyysisesti aktiivinen. Liikunnan edistäminen kannattaa, sillä kevytkin liikunta voi auttaa vähentämään masennusoireita.

Tutkijaryhmä Oulun yliopistosta selvitti, liittyvätkö asuinalueen väestötiheys, vihreys, kaupunkimaisuus ja etäisyys palveluihin ja puistoihin masennusoireiden esiintymiseen. Lisäksi he tutkivat, muokkaa ko fyysinen aktiivisuus masennuksen ja asuinalueen ominaisuuksien välistä yhteyttä. Tiedot tutkimukseen saatiin Pohjois-Suomessa 1966 syntyneiden 46 vuoden mittaisesta seuranta-aineistosta.

Liikunta oli merkittävä tekijä. Sekä itseraportoitu että kiihtyvyyssanturilla mitattu fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä pienempään vakavampien masennusoireiden riskiin asuinalueen ominaisuuksista riippumatta.

Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö, jonka joka viides suomalainen kokee elämänsä aikana. Masennusriskiinkin vaikuttavat monet tekijät kuten geenit, sosiaaliset suh-



Kuva: Antero Aaltonen

teet, terveystottumukset ja ympäristö. Kaupungistuminen on muuttanut elinympäristöämme nopeasti. Nykyisin yli kolmasosa suomalaisista asuu kaupungissa tiiviisti rakennetulla alueella.

LÄHDE: Rautio, N., Seppänen, M., Timonen, M., Puhakka, S., Kärmeniemi, M., Miettunen, J., Lankila, T., Farrahi, V., Niemelä, M & Korpelainen, R. 2024. Associations between neighbourhood characteristics, physical activity and depressive symptoms: the Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *European Journal of Public Health*, 34(1): 114-120. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad215>.

Perheen tuki ja terveyden lukutaito torjuvat somen ongelma käyttöä

NUOREN TERVEYDEN LUKUTAITO ja hänen saamansa sosiaalinen tuki ovat voimavaroja, joita vahvistamalla voidaan ehkäistä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Suomalaisen tyttöjen korkea terveyden lukutaito oli yhteydessä vähäisempään ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Perheeltä saatu tuki liittyi pienempään ongelmallisen sosiaalisen median käytön todennäköisyyteen kaikissa kuudessa tutkimuksen kohteena olleessa Euroopan maassa.

Henri Lahden ja hänen tutkijakollegoidensa tulokset perustuvat yli 22 000 nuoren antamiin kyselyvastauksiin. Terveydenlukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa terveyteen liittyvää osaamista kuten esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita nuori tarvitsee voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan.

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa monipuolisesti yhteydenpitoon, ajanvietteeksi, tiedonhakuun ja julkaisuväylänä.

Valitettavasti osalle nuorista somen käytöstä muodostuu riippuvuudenkaltainen ongelma.

Ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävät nuoret hyötyivät terveyden lukutaidosta ja perheeltä saadusta tuesta, koska he raportoivat vähemmän terveyshaittoja. Saatavilla olevan sosiaalisen tuen määrään ja laatuun sekä terveyden lukutaidon tasoon voidaan vaikuttaa. Tutkijat suosittelevat sekä yleisiä että kohdennettuja toimia nuorten sosiaalisten ja henkilökohtaisten voimavarojen parantamiseksi. Suomessa terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.

LÄHDE: Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., van den Eijnden, R., Sudeck, G. & Paakkari, L. 2024. What counteracts problematic social media usein adolescence? A cross-national observational study. *Journal of Adolescent Health*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026>

Photovoice tuo nuorten äänen näkyväksi ja kuuluvaksi

PHOTOVOICE-MENETELMÄ KÄYTTÖ KASVATTI opiskelijoiden kriittistä tietoisuutta ja voimaannutti osallistumaan ravitsemus- ja liikuntaympäristöön vaikuttavien tekijöiden muuttamiseen. Opiskelijat huomasivat voivansa vaikuttaa.

Menetelmä kasvatti opiskelijoiden autonomiaa ja lisäsi heidän itseluottamustaan antamalla mahdollisuuden kertoa tarinansa valokuvien avulla. Kaikkien Photovoice-projektien osallistujat arvostivat sitä, että he saivat ilmaista mielipiteensä ja tulivat kuulluiksi.

Suzanne Trask kumppaneineen eritteli koulussa 10-18-vuotiaille toteutettujen ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien Photovoice-projektien toteutuksia ja oppimistuloksia. Analyysin kohteeksi valikoitui 19 projektia kuudesta eri tutkimustietokannasta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla.

Valokuvaamiseen perustuvan osallistavan Photovoice-menetelmän käyttö opetuksessa vaatii huolellista suunnittelua ja ohjausta, jotta se olisi tehokasta ja merkityksellistä. Huolellisen johdattelun jälkeen opiskelijat rohkaistaan ottamaan kuvia ja keskustelemaan niistä. Hän saa näin mahdollisuuden selittää ottamiensa valokuvien asiayhteyden ja tavoitteet. Opiskelija voi myös esittää kuviansa avulla omat kokemuksensa ja näkökulmansa valitusta aiheesta.

Nuorten ottamat valokuvat voivat kertoa vaikuttavista tarinoista heidän kokemuksistaan ja elinoloistaan. Joissakin projekteissa otetut kuvat olivat johtaneet ravitsemukseen liittyviin terveyden edistämistoimiin yhteisössä. Terveyden edistäminen on arvoperustaista toimintaa, joilla ylläpidetään ja parannetaan väestön terveyttä, hyvinvointia, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä.

Photovoice osoittautui tehokkaaksi menetelmäksi opiskelijoiden kriittisen ajattelun taitojen kehittämisessä. Menetelmän pitkäaikaisvaikutuksista opiskelijoiden asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen on kuitenkin toistaiseksi vain vähän tutkimusta.

LÄHDE: Trask, S., D'Souza, E. N., Pi, S., Tu'akoi, S. & Bay, J. L. 2024. Promoting school-based learning about nutrition and physical activity using Photovoice: A systematic review. *Health Education Journal*. <https://doi.org/10.1177/00178969231222542>

