

"Tunne lenkin jälkeen ei ollut kaikkein euforisin, vaan jopa hieman ärtynyt ja vain helpottunut siitä, että lenkki tuli juostua."  
Vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkitys tunteisiin ja mielialaan luokanopettajaopiskelijoilla  
Marisa Koski ja Hanna Metsärinne

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 2017  
Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta  
Opettajankoulutuslaitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Koski, Marisa ja Metsärinne, Hanna. 2017. "Tunne lenkin jälkeen ei ollut kaikkein euforisin, vaan jopa hieman ärtynyt ja vain helpottunut siitä, että lenkki tuli juostua." Vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkitys tunteisiin ja mielialaan luokanopettajaopiskelijoilla. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. 89 sivua.

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajaopiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkityksiä tunteisiin ja mielialaan. Tutkimukseen osallistui yhteensä kuusi 21-26-vuotiasta luokanopettajaopiskelijaa Jyväskylän yliopistosta, joista miehiä oli kolme ja naisia kolme. Tutkimusaineisto kerättiin vuosina 2015 ja 2016 tutkimuspäiväkirjan avulla.

Tutkimuspäiväkirjalla selvitimme tarkemmin opiskelijoiden vapaa-ajan liikuntaan liittyviä tietoja sekä perusteluja, miksi liikuntaa oli harrastettu. Ruokavalinnoista tutkimme aamiaisen ja päivällisen ruoka-aineita ja niiden määrää. Tunteita pyrimme selvittämään vertailemalla aamun tunteita päivän yleiseen tunnetilaan, mihin haimme merkityksiä päivän liikuntasuorituksista tai niiden puutteesta sekä ruokavalinnoista. Aineisto analysoitiin laadullisesti teoriaohjaavalla sisältöanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että liikunnalla ja ruokavalinnoilla oli suuri merkitys tunteisiin. Liikunnalliset päivät herättivät pääosin positiivisia tunteita, kun taas lepopäivinä koettiin myös negatiivisia tunteita. Liikunnallisina päivinä myös ruokavalinnat olivat yleensä terveellisempiä ja ruoka-annokset suurempia ja monipuolisempia. Ruokavalintojen ollessa yksipuolisia ja niukkoja, koettiin väsymystä ja negatiivisia tunteita. Tutkimuksesta havaittiin kuitenkin, että päivän yleinen tunnetila voi epäterveellisistä ruoka- ja liikuntavalinnoista huolimatta olla positiivinen, mikäli arjen ruokavalinnat sekä liikunta ovat pääsääntöisesti terveellisiä ja tasapainoisia.

Hakusanat: vapaa-ajan liikunta, ruokavalinnat, tunteet

# SISÄLTÖ

1	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	4
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	8
2.1	Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	9
2.2	Tutkittavat ja tutkimuksen eteneminen .....	10
2.3	Tutkimusmenetelmät.....	12
2.4	Aineiston analyysi.....	13
2.5	Luotettavuus .....	15
2.6	Eettiset ratkaisut.....	17
3	LIIKUNTA JA RUOKA.....	19
3.1	Vapaa-ajan liikunta.....	19
3.2	Arjen ruokavalinnat.....	26
4	TUNTEET.....	37
4.1	Tunteet .....	37
4.2	Tunteet, liikunta ja ruoka .....	43
4.2.1	Liikunta ja tunteet.....	45
4.2.2	Ruoka ja tunteet .....	52
4.2.3	Vapaa-ajan liikunta, ruokavalinnat ja tunteet .....	54
5	LOPUKSI.....	61
	LÄHTEET.....	67
	LIITTEET.....	72
	Liite 1. Tutkimuspäiväkirja.....	72
	Liite 2. Ruokapäiväkirja.....	88

# 1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Terveys, ravinto ja liikunta ovat aina olleet kiinteä osa ihmisten elämää, ainoastaan niiden painotukset ja merkitykset arjessa ovat muuttuneet yhteiskunnan kehityksen ja tarpeiden mukana. Viime vuosikymmeninä näihin teemoihin on kiinnitetty erityistä huomiota niin globaalilla kuin kansallisella tasolla arjen passivoitumisen, erilaisten elämäntapasairauksien lisääntymisen ja terveydenhoidollisten kustannusten nousun vuoksi. On laskettu, että vähäinen liikunta aiheuttaa terveydenhuollolle vuosittain jopa 250 miljoonan euron kustannukset. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.) Keskeisimpiä terveyskäyttäytymisen ongelmia suomalaisessa yhteiskunnassa ovat vähäinen liikunta, huonot ravintotottumukset, ylipainoisuus sekä alkoholinkäyttö ja tupakointi. Positiivinen suunta ihmisten terveyskäyttäytymisessä on kuitenkin nähtävissä ja edistystä on tapahtunut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemien tutkimusten mukaan. (THL 2017.)

Samaan aikaan on huomioitava, että terveys polarisoituu ja samanlainen kehityssuunta näyttää jatkuvan. Terveyden polarisoitumisella tarkoitetaan ilmiötä, jossa hyvä terveys ja terveyteen liittyvä käyttäytyminen kasaantuvat yhä suuremmalle väestöryhmälle, joka voi yhä paremmin. Sitä vastoin vähemmistöön jäävälle väestöryhmälle kasaantuvat monet ongelmat ja he voivat yhä huonommin. (Karvonen & Koivusilta, 2010, 79.) Erot terveydessä ja terveyskäyttäytymisessä näkyvät myös korkeakouluopiskelijoilla eri koulutusaloilla (Kunttu, Pesonen & Saari 2017). Liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen osasyllisenä voidaan pitää teknologian kehittymistä, joka on passivoittanut ihmisten opiskelua, työtä ja vapaa-aikaa ja tehnyt liikunnan lähes täysin vapaaehtoiseksi toiminnaksi. Työ ei ole nykyään yhtä fyysistä kuin ennen ja moni liikkuu työ- ja koulumatkat ajoneuvoilla.

Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksen mukaan vain noin puolet korkeakouluopiskelijoista harrasti hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä ja istumista kertyi arkipäiviin keskimäärin yli 10 tuntia päivässä. Työmatka- ja asiointiaktiivisuuden vähentyessä vapaa-ajan liikunta on kuitenkin

lisääntynyt (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007, 3). Kehityksen myötä vapaa-ajalle on jäänyt enemmän aikaa ja sen voi kärjistetyksi käyttää joko koneen ääressä istumiseen tai aktiiviseen liikuntaharrastukseen, jolloin erot fyysisessä aktiivisuudessa kasvavat. Yhtä lailla ruokatottumukset polarisoituvat eri väestöryhmille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä tutkimus (2013, 27) suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisestä ja koulutusryhmien välisistä terveyseroista paljastaa, että ravitsemussuositusten mukaisten ruokatottumus-kriteerien täyttyminen eroaa suuresti eri koulutusryhmillä. Kaiken kaikkiaan terveyskäyttäytymisen erojen taustalla vaikuttavat koulutus, työ ja tulot eli sosioekonominen asema sekä ympäristö (Karvonen & Koivusilta 2010, 82).

Ympäristöllä, joka koostuu muun muassa kulttuurista, kasvatuksesta ja läheisistä ihmisistä, on suuri vaikutus yksilön arvoihin, asenteisiin ja toimintaan, jotka vaikuttavat puolestaan terveyskäyttäytymiseen, kuten liikunta- ja ruokavalintoihin. Liikunnan vaikutuksista tehdyt tutkimukset osoittavat, että lapsena ja nuorena liikkuneet liikkuvat todennäköisesti enemmän myös aikuisiällä. Samoin lapsena ja nuorena omaksutut terveelliset ruokavalinnat todennäköisesti ovat osa ruokailutottumuksia myös aikuisiällä (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 6; Videon & Manning 2003). Näin ollen yhtä lailla jo nuorena rakentuvat ja opitut epäedulliset tottumukset ja ominaisuudet seuraavat aikuisuuteen. Epäterveelliset ruokavalinnat voivat johtaa esimerkiksi ylipainoon ja riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. Eszter Völgyin (2010, 59) toteaaakin väitöskirjatutkimuksessaan, että ylipainoinen lapsi on todennäköisesti ylipainoinen myös aikuisena.

Viime aikoina hyvinvoinnin osatekijöillä, kuten liikunta- ja ruokatottumuksilla, on havaittu positiivista kehityssuuntaa. Fogelholm, Paronen ja Miettinen (2007) esittää, että nuorten liikunta urheiluseuroissa on yleistynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämä ilmiö voi näin ollen ennustaa nuorten liikunnallista elämäntapaa myös aikuisena (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007, 3). Terveellisen ruokavalion sisällöistä ollaan myös entistä tietoisempia nykypäivänä ja suosituksia kehitetään jatkuvasti tutkimustulosten pohjalta, mikä lisää mahdollisuutta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (Korkeakoulu-

opiskelijoiden ruokailusuositukset 2016, 45, 66). Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden ruokailutottumukset ovat parantuneet ja erityisesti kasvien, hedelmien ja marjojen syönti on lisääntynyt.

Peruskoulun jälkeen suurin osa nuorista jatkaa opintoihin, joissa liikunta sisältyy vielä koulutuksen pakollisiin oppisisältöihin. Yhtä lailla kouluruoka tarjotaan vielä lukiossa ja ammatillisella perusasteella (Opetushallitus 2016). Tämän jälkeen liikkuminen ja ruokavalinnat ovat yleensä täysin yksilön omalla vastuulla jatko-opinnoissa ja työelämässä. Niihin pyritään kuitenkin vaikuttamaan aktiivisesti eri tahojen kautta erilaisilla liikunta- ja ruokasuosituksilla, joista hyviä esimerkkejä ovat liikuntapiirakka sekä Suomen ravintosuositukset. Vielä erikseen korkeakouluopiskelijoille on suunnattu Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset. Tutkimuksemme keskittyy nimenomaan yliopisto-opiskelijoiden ja tarkemmin luokanopettajaopiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen tutkimiseen. Korkeakouluopiskelijoille tarjotaan edullinen ja monipuolinen KELA:n tukema ruoka, mikä parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä, kuten jaksamista, vireyttä ja viihtyvyyttä. Lisäksi opiskeljaruokailulla katsotaan olevan positiivisia vaikutuksia opiskelijoiden tietoihin, taitoihin ja asenteisiin ruoasta sekä ruokailutottumuksiin. Nämä edesauttavat puolestaan terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia, millä on suuri merkitys jo koko kansanterveyden kannalta. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset 2016.)

Terveyden merkitykseen ja siitä huolehtimiseen on herätty sekä yhteiskunta-, yhteisö- että yksilötasolla. Tämä näkyy selvästi politiikassa erilaisten lakien ja suositusten muodossa, tieteessä runsaiden hyvinvointiaiheisten tutkimusten toteuttamisessa ja mediassa, jossa on korostuneesti ollut esillä terveyskäyttäytyminen, ravintotietous sekä liikunnallisen elämäntavan suosiminen. Terveyskäyttäytyminen voidaan nähdä hyvin laajana käsitteenä, joka pitää sisällään niin ruokatottumukset, fyysisen aktiivisuuden, unen ja unihäiriöt, suun-terveyden, alkoholin, tupakoinnin kuin seksuaaliterveyden (THL 2015). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan terveyskäyttäytymisen käsitteestä lähemmin ruokavalintoja ja vapaa-ajan liikuntaa.

Ylemmän tason päätöksillä ja asetuksilla terveyden edistämisestä eli Sosiaali- ja terveysministeriön toiminnalla on suuri merkitys terveellisten elämäntapojen mahdollistamisessa ja toteuttamisessa, mutta selvästikään pelkkä tieto ja ympäristön mahdollisuudet eivät riitä terveyttä edistävien ratkaisujen tekemiseen. Erilaiset yhteisöt, kuten yritykset, urheiluseurat ja koulut, tarjoavat jäsenilleen monipuolisia mahdollisuuksia liikkua, esimerkiksi taukojumppia, vapaavuoroja, liikuntapäiviä sekä harrastekerhoja. Lisäksi työpaikkojen, yritysten ja koulujen ruokatarjontaan on kiinnitetty yhä enemmän huomiota ja valinnanmahdollisuuksia on lisätty. Näillä tarjotuilla mahdollisuuksilla odotetaan olevan edistäviä vaikutuksia yksilöiden terveyteen ja hyvinvointiin, esimerkiksi jaksamiseen, vireyteen, tehokkuuteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Loppujen lopuksi kuitenkin vain yksilö itse voi vaikuttaa omilla liikunta- ja ruokavalinnoillaan terveyteensä ja määrittää itse niiden roolin arjessa.

Yksilöllä on siis vapaus ja vastuu tehdä valintoja omasta liikkumisestaan ja ruokavalinnoistaan. Näillä valinnoilla on merkittävä vaikutus terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan liikunta sekä ruokavalinnat nousevat näin ollen suureen rooliin nyky-yhteiskunnan ihmisten terveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä. Tämä onkin suurin syy mielenkiintoomme tutkia nimenomaan vapaa-ajan liikuntaa ja arjen ruokavalintoja sekä niiden merkityksiä tunteisiin ja sitä myöten hyvinvointiin. Toteuttamaamme tutkimukseen osallistui kuusi luokanopettajaopiskelijaa, kolme naista ja kolme miestä. Tutkimus on kaksiosainen, missä vuonna 2015 tehty tutkimus vapaa-ajan liikunnan merkityksestä tunteisiin ja mielialaan kulkee vuonna 2016 saatujen vastaavien tutkimustulosten rinnalla ja antaa vertailupohjaa. Molempina vuosina tutkittavat kirjasiivat viikon ajan ylös tunnetilojaan ja liikuntasuorituksiaan ja vuonna 2016 kartoitettiin lisäksi opiskelijoiden ruokavalintoja. Tutkimuksemme tarkoituksena oli näin ollen selvittää vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkityksiä opiskelijoiden kokemiin tunteisiin.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää terveyskäyttäytymisen merkityksiä tunteisiin ja mielialaan Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoilla. Valikoimme terveyskäyttäytymisen käsitteistä kaksi pienempää aluetta: vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalinnat. Muodostimme alueista seuraavat neljä tutkimuskysymystä.

1. Millaisia perusteluja opiskelijat tuovat esille vapaa-ajalla liikkumisestaan?
2. Millaisia tunteita ja mielialoja opiskelijat kokevat juuri ennen urheilusuoritusta ja välittömästi urheilusuorituksen jälkeen?
3. Millaisia arjen ruokavalintoja opiskelijat tekevät?
4. Millaisia tunteita ja mielialoja opiskelijat kokevat yleisesti liikunnallisten päivien ja lepopäivien aikana?

Vertailukohtana tutkimuskysymyksille toimivat päivät, jolloin urheilusuorituksia ei tehty vapaa-ajalla. Näin nähtiin, miten liikkumattomuus vaikuttaa päivän tuntemuksiin ja eroavatko ne suuresti päivistä, jolloin liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla. Vertailtavana olivat myös ruokavalinnat ja niiden vaikutukset päivän tuntemuksiin. Kaiken kaikkiaan tavoitteenamme oli pyrkiä ymmärtämään ja tulkitsemaan opiskelijoiden tunteita ja mielialoja sekä löytää yhteyksiä siihen, miten emootiot muuttuvat päivän aikana vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen vaikutuksesta. Pyrimme myös selvittämään, ovatko nämä kokemukset toistuvia ja miten riippuvaisia ne ovat liikkumisen syistä, lajista, ajasta, kestosta, intensiteetistä, paikasta, säästä ja seurasta.



## 2.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimuksemme kohteena ovat vapaa-ajan liikunnan sekä arjen ruokavalintojen merkitykset tunteisiin ja mielialaan luokanopettajaopiskelijoilla, mitä lähdimme tutkimaan kvalitatiivisin menetelmin. Tutkimuksen laadullinen luonne näkyy lähestymistavoissa, tutkijan vapaassa asemassa, otannassa, aineistonkeruumenetelmässä, tutkittavien näkökulmassa, aineiston analyysissä sekä tulosten esitystavassa. Laadullisen tutkimuksen ydinasia ilmenee kysymyksessä, kuinka voin ymmärtää toista. Tätä kysymystä pohtiessa päästään filosofiseen pulmaan siitä, voiko subjektiivinen minä asettua toisen asemaan ja ymmärtää toista henkilöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68.) Näihin kysymyksiin vastaavat hyvin fenomenologinen ja fenomenografinen lähestymistapa, jotka vaikuttivat tutkimuksemme taustalla.

Fenomenologiassa pääpaino on ihmisten ja heiltä saatujen tietojen luonteen ymmärtämisessä. Tutkimuksissa voidaan keskittyä erityisesti ihmisten kokemusten tutkimiseen, samoin tässä tutkimuksessa pääpaino oli opiskelijoiden henkilökohtaisissa tuntemuksissa ja kokemuksissa. Ihmisten kokemuksia tutkittaessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon kokemusten rakentuminen subjektiivisten merkitysten mukaan, mitkä ovat puolestaan sidoksissa vahvasti ympäröivään yhteisöön, kulttuuriin ja kasvatukseen. (Patton 2002, 104; Tuomi & Sarajärvi 2009, 34; Holloway & Todres 2003, 348.) Pattonin (2002, 105) mukaan ihmisillä ei ole olemassa objektiivista todellisuutta, vaan ainoastaan subjektiivisia kokemuksia ja niiden merkityksiä.

Jotta pystyimme ymmärtämään paremmin ja tulkitsemaan luotettavammin opiskelijoiden tunteita, opiskelijoiden tuli kirjata ylös syitä liikkumiseen ja koettuihin tunteisiin ennen ja jälkeen liikunnan sekä ottaa kuvia ruokavalinnoistaan ja merkitä parhaiten kuvaavat tuntemukset päivälle. Lisäksi pyysimme ruokapäiväkirjan yhteyteen kirjaamaan viikon huomioitavat seikat, jotka tutkitavat kokivat tärkeiksi ruokavalintoihinsa liittyen. Näin pystyimme saavuttamaan paremmin ymmärrystä jokaisen henkilökohtaisista merkityksistä koke-

muksille. Opiskelijoiden omia käsityksiä ja niiden eroavaisuuksia liikkumisen ja tunteiden syistä kerätessä nojataan fenomenografiseen lähestymistapaan, jonka tarkoituksena Rissanen (2006) mukaan on tuoda esille juuri ihmisten omia, erilaisia käsityksiä ilmiöstä. Rissanen lisää, että fenomenografisessa tutkimusorientaatioissa on tunnistettavissa kaksi eri tiedon tasoa, joilla tarkoitetaan joko pyrkimystä hahmottaa tutkittavien erilaisia käsityksiä ilmiöstä tai syvällisempää pyrkimystä tulkita ja ymmärtää tutkittavien käsityksiä ja käsitysten taustalla olevia merkityssisältöjä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saavuttaa erilaisten käsitysten hahmottamisen lisäksi syvällisempi ymmärrys tutkittavien käsitysten ja kokemusten taustalta ja pyrkiä tulkitsemaan niitä. Tutkimuksen kaikki ratkaisut perustuivat fenomenologiseen ja fenomenografiseen lähestymistapaan.

## 2.2 Tutkittavat ja tutkimuksen eteneminen

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen opiskelijat. Tutkittaviksi valitsimme kuusi (kolme naista ja kolme miestä) 21–26-vuotiaista opiskelijaa. Tutkittavien tehtävänä oli täyttää tutkimuspäiväkirjaa (Liite 1.) arjen liikuntatottumuksista itsenäisesti viikon ajan. Lisäksi tutkittavien tuli ottaa samalla viikolla kuva jokaisen päivän aamiaisesta ja päivällisestä. Ensimmäinen tutkimusaineisto hankittiin keväällä 2015 maaliskuussa. Tällöin tutkittavat täyttivät päiväkirjaa arjen liikunnastaan viikon ajan. Keväällä 2016 huhtikuussa tutkimus toistettiin samoille tutkittaville liikuntapäiväkirjan muodossa samanlaisena. Lisäyksenä aiempaan tutkimukseen, tutkittavien tuli ottaa kuva jokaisen päivän aamiaisesta sekä päivällisestä viikon ajan. Kyseessä oli siis eräänlainen itsearviointin menetelmä, joka on todettu hyväksi tavaksi kerätä tietoa ihmismielestä (Ojanen & Liukkonen 2013, 237–242).

Kokosimme tutkimuspäiväkirjan osiot ja kysymykset aiempien tutkimusten pohjalta ja muokkasimme niitä tähän tutkimukseen sopiviksi. Tutkimuspäiväkirja koostui sen täyttöohjeista sekä seitsemästä samanlaisesta päiväkirjasi-

vusta, missä yksi sivu oli kullekin viikon päivälle. Päiväkirjaan tuli kirjata vapaasti ensin joka aamun tunnetila tai tuntemukset. Sen jälkeen avoimiin kysymyksiin merkittiin mahdolliset vapaa-ajan urheilusuoritukset, joihin laskettiin kaikki vapaa-ajan liikunta, joka kesti yli 20 minuuttia pois lukien hyötyliikunta. Päiväkirjaan kirjattiin liikunnan harjoittamisen syyt, kellonajat, kestot, paikat sekä liikuttiinko yksin vai jonkun kanssa. Urheilusuorituksen intensiteetti ympyröitiin vaihtoehdoista helppo, keskiraskas ja raskas. Ennen urheilusuoritusta ja heti sen jälkeen tuli kuvailla sen hetkisen perustunteen kokemuksen määrä, parhaiten kuvaavalla ilmauksella, jotka olivat ei lainkaan, vähän, jonkin verran tai paljon. Päiväkirjassa esiintyneet perustunteet olivat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä (Goleman 1997, 341–342). Opiskelijoiden tuli myös kirjata vapaasti vähintään yhtä koettua päätunnetta tarkemmin ja kertoa lyhyesti, mistä ja miksi tunne tuli sekä miten se ilmeni. Mikäli liikuntaa ei harrastettu vapaa-ajalla, kuvattiin vain päivän tuntemuksia. Jokaisen tutkittavan täytyi pitää vähintään yksi liikkumaton päivä tulosten vertailun mahdollistamiseksi. Kaikkien päivien säätila ympyröitiin päivän lopuksi vaihtoehdoista aurinkoinen, pilvinen, sateinen, kylmä ja lämmin.

Ruokapäiväkirjan täyttämiseen oli erillinen lomake (Liite 2.), johon tutkittavat merkitsivät rastin, kun olivat ottaneet kuvat päivän aamiaisesta ja päivällisestä. Tutkittavien tuli myös merkitä päivää parhaiten kuvaavat tunnetilat. Tutkimusviikon päätteeksi tutkittavia pyydettiin kirjaamaan muita huomioon otettavia seikkoja, jotka olivat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimusviikon kulkuun ja tuloksiin. Tutkittavat saivat palauttaa tutkimuspäiväkirjan liikunta- ja ruokaosion täytettynä yhteisen tutkimusviikon jälkeen joko paperisena tai sähköisenä versiona. Viikon ruokakuvat tuli kaikkien tutkittavien palauttaa sähköisessä muodossa. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen tutkimustulokset analysoitiin.

## 2.3 Tutkimusmenetelmät

Toteuttamamme tutkimuksen tutkimusmenetelmät, otannasta aineiston hankintaan, noudattivat hyvin laadullisen tutkimuksen linjoja. Toisin kuin määrällisissä tutkimuksissa, laadullisten tutkimusten otokset ovat yleensä pieniä ja harkinnanvaraisia, kuten tässäkin tapauksessa. Harkinnanvaraista otantaa käytettiin sen vuoksi, että ei olisi ollut mielekasta tutkia henkilöitä, jotka eivät liiku vapaa-ajallaan lainkaan (Eskola & Suoranta 1996, 13). Tutkimuksessa onkin olennaista valita tutkittavat henkilöt tarkkaan siten, että heillä olisi jonkinlaista kosketusta aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Käytimme tarkoituksenmukaisen otannan menetelmänä eliittiotantaa. Valitsimme tämän otantamenetelmän, sillä eliittiotannassa valitaan tutkittaviksi vain ne henkilöt, jotka oletamme antavan parhaiten tietoa ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Poiminnan kohteet olivat siis mahdollisimman tyypilliset ja edustavat tapaukset (Eskola & Suoranta 1996, 37). Näin ollen tutkimuksemme eräänlaiseksi hypoteesiksi asetettiin tutkittavien liikkuminen vapaa-ajalla. Lisäksi teoriataustaan nojaten olettimme liikunnalla olevan yleisesti positiivisia vaikutuksia mieleen, erityisesti sen vuoksi, että vapaa-ajan liikunnaksi tuskin valittaisiin harrastusmuotoa, josta odotetaan saavan jatkuvasti negatiivisia tunteita, vaikka nekin ovat toisinaan mahdollisia ja otimme ne huomioon tutkimuksessa.

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun voi toteuttaa melko vapaasti useilla eri menetelmillä, kuten yksilö- tai ryhmähaastatteluilla, havainnoinnilla sekä tutkittavien itse tuottamilla teksteillä, johon myös valitsemamme tutkimuspäiväkirjan täyttö kuuluu. (Eskola & Suoranta 1996, 10–11.) Fenomenologiseen ja fenomenografiseen lähestymistapaan nojaten tutkimusmenetelmän tulee olla sellainen, joka kuvaa tarkasti ihmisten kokemuksia (Patton 2002, 104). Tutkimuksemme tilannesidonnaisuuden ja henkilökohtaisuuden vuoksi haastattelut ja havainnoinnit olisivat olleet riittämättömiä ja lähes mahdottomia menetelmiä aineiston keräämiseen. Näin ollen omien urheilusuoritusten, ruokavalintojen ja hetkellisten subjektiivisten tunnetilojen dokumentointiin ja analysointiin päiväkirja toimi erinomaisesti.

Päiväkirjaan tuotettu teksti on tutkijasta riippumatonta. Tällöin aineistonkeruutilannetta ei ole rajattu ja asetettuihin kysymyksiin vastataan vapaasti omin sanoin. Tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle onkin pyrkimys säilyttää tutkittava ilmiö sellaisenaan ja olla muokkaamatta tutkimustilannetta, jolloin voidaan puhua tutkittavien näkökulman tavoittamisesta. Tämä toteutuu tutkimalla arkipäivän tilanteita aidoissa ympäristöissä, kuten tässä tutkimuksessa tutkittavat täyttivät päiväkirjan itsenäisesti kukin omalla ajallaan ja tahollaan. (Eskola & Suoranta 1996, 10–12.) Päiväkirjojen kyselykaavake lähetettiin tutkittaville sähköpostitse, joten teimme oletuksen siitä, että tutkittavilla ei ole kirjoittamiseen liittyviä esteitä ja he voivat ilmaista itseään kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

## 2.4 Aineiston analyysi

Tulosten analysointi kvalitatiivisessa tutkimuksessa on hyvin riippuvainen tutkijoista, jolloin tulokset pohjautuvat tutkijoiden tulkintoihin tutkittavien vastauksista, jotka tässä tapauksessa perustuvat pääosin kuviin, rastiin ja sanallisiin päiväkirjamerkintöihin. (Eskola & Suoranta 1996, 104.) Tutkimusaineistona päiväkirja on yksityinen dokumentti, jonka analysoinnissa voidaan käyttää sisältöanalyysia. Sisältöanalyysilla saadaan purettu aineisto järjestettyä niin, että siitä voidaan tehdä johtopäätöksiä. Järjestely selkeyttää aineiston tulkintaa, mutta ei hävitä informaatiota. (Patton 2002, 453; Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108.)

Tutkimusaineiston sisältö järjesteltiin sen samankaltaisuuksien mukaan. (Eskola & Suoranta 1996, 146.) Tässä tutkimuksessa dokumentteina toimivien päiväkirjojen ja kuvien sisältöä järjesteltiin selkeämpään muotoon erottelemalla aineistosta liikkumaan lähtemisen syyt, lajit, kestot, paikat, ajat, intensiteetit sekä kenen kanssa liikuntaa oli harrastettu. Lisäksi erottelimme ruokavalintoja tarkastelemalla valittuja ruoka-aineita ja niiden määriä ruokakuvien perusteella. Näin pystyimme tekemään johtopäätöksiä aineistosta sekä luomaan sanallisesti kuvatusta aineistosta kokonaisuuksia. Näistä kokonaisuuksista pystyimme

muodostamaan yksilöiden valintoja kuvaavia tuloksia ja sitä kautta merkityksiä tunteisiin. Tähän analyysitapaan yhdistyivät näin ollen kvalitatiivinen tekstianalyysi, kvantifioiminen sekä teemoittelu ja tyypittely, mikä mahdollisti tulosten tarkastelemisen yksilöiden ja tutkimusryhmän tasolla. Aineistoa järjesteltiin arki- ja viikonloppupäivien, liikunnallisten ja ei-liikunnallisten päivien sekä päivien aamun ja yleisen tunnetilan mukaan, jolloin tulosten selkeä esittäminen mahdollistui.

Eskolan ja Suorannan (1996, 106–108, 113) mukaan tulkintoja tehtäessä kieli on tärkeä väline, jolla tutkittavat tekevät ensimmäisen tason ja tutkijat toisen ja kolmannen tason tulkintoja ilmiöstä. Huomioitavaa onkin, että kieli on sidoksissa kulttuuriin, ympäristöön ja omiin käsityksiin ja oletuksiin, mikä vaikuttaa jokaisen tulkintojen taustalla.

Tutkimuksen valikoitua otosta pyrittiin tutkimaan ja analysoimaan mahdollisimman tarkasti ja syvällisesti yrittämättä kuitenkaan yleistää tuloksia tilastollisesti. (Eskola & Suoranta 1996, 34.) Halusimme saada mahdollisimman spesifiä tietoa opiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan, ruokavalintojen ja tunteiden välisistä merkityksistä. Lisäksi nojasimme tutkimuksessa aiempien tutkimusten tietoihin ja meillä oli tutkimastamme aiheesta johtoajatuksia, jolloin voimme käyttää abduktiivista, eli tieteellisen päättelyn logiikkaa. Tutkimuksemme johtoajatuksukset perustuivat ennakko-oletukseen, jonka mukaan hyvinvoinnin eri osa-alueet tukevat toisiaan, jolloin liikunta, ruoka ja tunteet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Näin ollen oletuksena oli, että hyvät terveystottumukset lisäävät hyvää oloa hyvinvoinnin eri osa-alueilla ja huonot terveystottumukset puolestaan kasaantuvat lisäten huonoa oloa. Vaikka aiempien tutkimusten tulokset toimivat apunamme aineiston analysoinnissa, tutkimuksemme tarkoitus ei ollut testata aiempia teorioita, vaan pyrimme löytämään uusia ajatuksia ja yhteyksiä sekä ottaa myös mahdolliset negatiiviset ja johtoajatusten vastaiset vastaukset ja tuntemukset huomioon. Analysoidessamme tutkimusaineistoa, huomioimme tasapuolisesti kaikki vastaukset. Näin ollen analysointiamme voidaan kutsua myös osittain teoriaohjaavaksi analyysiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.)

## 2.5 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan koko tutkimusprosessi, johon kuuluvat suurella roolissa tutkija itse sekä tutkimuksen edustavuus ja yleistettävyys (Eskola & Suoranta 1996, 165–167). Patton (2002, 552–553) lisää edellisiin myös filosofisen luottamuksen kvalitatiivisen tutkimuksen arvoon, jolla hän tarkoittaa laadullisten menetelmien arvostusta, tarkoituksenmukaista otantaa, induktiivista analyysiä ja kokonaisvaltaista ajattelua. Tutkimus on tehty liikunnan ja tunteiden osalta kahteen kertaan, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi tutkittavana olleet henkilöt ovat molemmissa tutkimuksissa olleet samat, minkä ansiosta muuttuvia tekijöitä on pystytty karsimaan.

Tutkijoina pyrimme tekemään tutkimuksesta mahdollisimman luotettavan laadukkaan tutkimussuunnitelman, sopivan tutkimusasetelman sekä hyvin tehdyn raportoinnin avulla (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 127). Tavoitteeseen pääsemistä edisti hyvin suunniteltu aikataulu sekä yhteinen päämäärä. Lisäksi pyrimme olemaan puolueettomia eli emme tavoitelleet henkilökohtaista voittoa ja perustelumme olivat universalismiin perustuvia eli emme perustelleet tietoväitteitä epäpersoonallisilla kriteereillä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126). Pyrimme toisinaan ymmärtämään tutkittavien omia ajatuksia ja subjektiivisia kokemuksia. Lisäksi pyrimme tietoisesti ja aktiivisesti välttämään omien ennako-oletusten ja tutkittavien ominaisuuksien, kuten iän, sukupuolen ja kansalaisuuden, vaikutuksia tulkintoihimme. Jennifer Mason (2002, 5, 14) huomauttaakin, että tutkimusta tulisi tarkastella jatkuvasti kriittisesti ja kohtaamaan omia oletuksia ja ajatuksia, jotta objektiivinen ote säilyy. Tutkimus aloitettiin alkutalvesta 2014 ja jatkui aina 2017 vuoden alkuun, jolloin ehdimme kypsyttää ajatuksiamme ja muokata tutkimuskysymyksiä ja tavoitteita yhä tarkemmiksi. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 142) muistuttaakin, että luotettavan laadullisen tutkimuksen perusvaatimuksena on riittävä aika sen tekoon.

Luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan tutkimuksen laadullinen luonne ja tutkittavien inhimillisyys. Tuomen ja Sarajärven (2009, 72) sekä Pattonin

(2002, 307) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa tulee huomioida se tosiseikka, ettei tutkittava ole välttämättä vastauksissaan täysin totuudenmukainen. Tulee myös huomioida, että tutkimuskohteenamme olevat ilmiöt, kuten tunteet, ovat hyvin subjektiivisia kokemuksia. Ihmisten välillä on luonnostaan huomattavia eroja siinä, kuinka voimakkaasti he tuntevat, kokevat ja ilmaisevat tunteitaan (Nummenmaa 2012, 190).

Tutkimusaineiston lisäksi kiinnitimme huomiota siihen, että tutkimuksessamme käytettävät lähteet olivat mahdollisimman luotettavia. Lähteiden luotettavuus onkin Tuomen ja Sarajärven (2009, 127) mukaan välttämättömyys hyvälle tutkimukselle. Lisäksi he mainitsevat tärkeiksi tekijöiksi tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden ja eettisen kestävyuden. Pyrimme toteuttamaan näitä seikkoja tutkimuksessamme edellä mainituin huolellisuuden periaattein.

Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden ei katsota kaikissa näkemyksissä soveltuvan yhtä hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. Sen sijaan käytetään esimerkiksi termejä uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus. (Eskola & Suoranta 1996, 165–167.) Uskottavuus pyrittiin varmistamaan tutkimuksessamme siten, että teorian pääkäsitteet vapaa-ajan liikunta, ruokavalinnat ja perustunteet määriteltiin tarkasti niin tutkimuspäiväkirjassa kuin tutkimuksemme teoriaosuudessa, jolloin kaikilla osapuolilla oli yhteinen ymmärrys käsitteiden merkityksestä ja niihin pystyttiin peilaamaan tutkimusta raportoitaessa ja analysoitaessa. Analyysissä pyrimme ottamaan huomioon useita näkökulmia, perustelemaan tulkintamme ja suhtautumaan aineistoon kriittisesti. Varmuutta puolestaan lisättiin ottamalla huomioon tutkittavien vapaa-ajan liikunnan taustalla vaikuttavia tekijöitä ja vahvistuvuus huomioitiin tutkimuksemme teoriaosuudessa, jossa avattiin vastaavia tutkimuksia aiheesta ja kuvattiin niiden tuloksia.



## 2.6 Eettiset ratkaisut

Laadullinen tutkimus sisältää aina erilaisia eettisiä ongelmia tai eettistä pohdintaa vaativia tilanteita, joihin tutkijan on osattava varautua ja olla erittäin huolellinen. Kuulan (2011, 5, 34-35) mukaan eettinen pohdinta kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan ja tutkija on itse vastuussa tutkimustyötään koskevista eettisistä valinnoista. Eettiseen pohdintaan kuuluvat kaikki aiheen valintaan, tutkimusmenetelmiin, aineiston keruuseen ja tutkittavien kohteluun liittyvät vaiheet sekä aineiston ja tulosten vaikutusten analysointi. Lisäksi eettistä pohdintaa tutkijalle aiheuttavat tiedeyhteisön sisäiset toimintaperiaatteet ja tieteellisen tiedon luotettavuus. (Kuula 2011, 5, 34-35.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) julkaisemassa raportissa Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa jaetaan hyvän tieteellisen käytännön keskeisimmät lähtökohdat seitsemään eri kohtaan tutkimuseetiikan näkökulmasta, mikä kokoaa hyvin yhteen tutkimuksen teon eettiset pisteet. Ensimmäisenä korostetaan tiedeyhteisön toimintaperiaatteiden noudattamista, eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tutkimustulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Nämä periaatteet toimivat myös meidän tutkimustamme ohjaavina tekijöinä kaikissa tutkimuksen teon vaiheissa.

Tutkimuksemme vaiheet noudattivat eettisiä periaatteita aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutusten analysointiin. Aiheen eettisyys näkyi sen henkilökohtaisuudesta huolimatta siinä, että tutkimuksen tavoitteena ei ollut muuttaa tutkittavien elämää vaan ainoastaan pyrkiä ymmärtämään ja selittämään sitä. Tutkimusmenetelmämme ja aineiston keruu tukivat tätä tavoitetta. Tutkimusprosessin alkuvaiheisiin kuuluu koko tutkimusryhmää koskevien oikeuksien, vastuun ja velvollisuuden sekä käyttöoikeuksia koskevien asioiden sopiminen. Lisäksi tutkimusta tehdessä tulee hankkia tarvittavat tutkimusluvat, tehdä mahdollinen eettinen ennakoarviointi ja soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä aineistonkeruu-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Myös Eskola ja

Suoranta (1996, 54) korostavat tutkimuksen eettisyyttä pohdittaessa nimenomaan tiedonhankintaa ja tiedon käyttöä.

Tutkimuksen osallistujille ilmoitettiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, he ilmoittautuivat ja osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisina ja he olisivat voineet jättäytyä pois tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa. Tutkittavien hyvinvointi oli näin ollen turvattu vapaaehtoisuuden ja poisjättäytymisen avulla. Aineisto kerättiin henkilökohtaisten tutkimuspäiväkirjojen avulla, joissa käsiteltiin tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia ja toimintatapoja arjessa, minkä vuoksi tutkimustietojen luottamuksellisuus ja tutkimushenkilöiden anonyymiteetti nousivat tärkeään asemaan eettisyyttä pohdittaessa. Noudatimme tutkittavien suojaan liittyviä periaatteita myös aineiston analyysissä ja tulosten vaikutusten analysoinnissa. Kaiken kaikkiaan tutkittavien kohtelu oli tasa-arvoista ja tuki ihmisarvon kunnioittamista koko tutkimusprosessin ajan ja se ei ollut millään tavalla tutkittavia loukkaavaa. Ymmärsimme tutkijoina vastuumme, kaikki tutkimustiedot pysyivät luottamuksellisina ja tutkittavat anonyymeinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Tutkimuksen eettisyyden tulee näkyä myös raportoinnissa rehellisyytenä, kriittisyytenä ja johdonmukaisuutena (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 27-28). Raportoimme tulokset rehellisesti ja johdonmukaisesti nojaten tuloksia teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi pohdimme tuloksia kriittistä ajattelua apuna käyttäen ja mahdollisia kehityskohteita etsien tulevia tutkimuksia varten. Myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan avoin ja vastuullinen tiedeviestintä on huomioitava tuloksia julkaistaessa. Tieteellistä tutkimusta tehdessä on kunnioitettava muita tutkijoita ja viitattava asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa omassa tutkimuksessa. Mikäli tutkimusta rahoitetaan tai siihen liittyy muita sidonnaisuuksia, on niistä ilmoitettava myös kaikille osapuolille ja raportoitava tuloksia julkaistaessa. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin on noudatettava tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

## 3 LIIKUNTA JA RUOKA

### 3.1 Vapaa-ajan liikunta

Liikunta on tärkeää jokaiselle ihmiselle kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Liikunta tarkoittaa fyysisesti aktiivista toimintaa, joka sisältää kaiken energiankulutusta lisäävän toiminnan sekä lihasten tahdonalaiset liikkeet ja se voidaan jakaa esimerkiksi hyöty-, terveys-, kunto- ja harrasteliikuntaan (Vuori 2005, 18-19). Liikkumistavat ja syyt liikkumiseen vaihtelevat yksilöllisesti iän ja henkilökohtaisten mieltymysten mukaan, mutta sillä on kuitenkin yksilöllisistä painotuksista huolimatta aina suuri merkitys ihmisen terveydentilaan ja fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaen sitä kautta koko elämänlaatuun. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.) Hyvän terveydentilan ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii näin ollen yksilöltä jatkuvaa liikkumista ja liikkuminen puolestaan fyysistä toimintakykyä. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat perimä, yksilö itse ja ympäristö. (Kalaja 2013, 185–189.) Fyysisen toimintakyvyn mahdollistama liikkuminen mahdollistaa arkisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös tietois- sen ja tavoitteellisen liikkumisen vapaa-ajalla, mihin tutkimuksessamme käytetyllä termillä vapaa-ajan liikunnalla viitataan.

Fogelholmin (1999, 257) mukaan liikunta voidaan jakaa terveysliikuntaan ja fyysistä kuntoa ylläpitävään tai parantavaan liikuntaan. Terveysliikunnalla pyritään vaikuttamaan terveyteen liittyviin seikkoihin, kuten verenpaineeseen, tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen sekä nivelten liikkuvuuteen. Sen sijaan fyysistä kuntoa parantava liikunta vaikuttaa suorituskykyyn, kuten kestävyYTEEN ja lihasvoimaan. (Fogelholm 1999, 257.) Tässä tutkimuksessa huomioimme vapaa-ajan liikunnaksi kaikki ne liikuntamuodot, joissa liikuntaa harrastettiin vähintään 20 minuuttia kerrallaan ja se toteutettiin vapaa-ajalla vapaaehtoisesti.

Liikunnalla on fyysisen puolen lisäksi muita merkityksiä, joita yksilö liikunnalta odottaa ja saa. Nämä odotukset ovat yksilön motiiveja, joiden taustalla vaikuttavat muun muassa tiedot ja taidot sekä aiemmat kokemukset. Henkilö-

kohtaiset motiivit yhdessä ympäristön tuen ja tarjolla olevien liikkumismahdollisuuksien kanssa saavat ihmisen liikkeelle. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 39-45.) Fogelholm (1999, 257) jakaa liikunnan harjoittamisen syyt terveyden, kunnon sekä mielihyvän vuoksi liikkumiseen. Kosken (2013, 96–116) mukaan se, miten ja kuinka paljon liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla, riippuu nimenomaan siitä, mitä kukin yksilö liikunnalta hakee ja millaisesta liikunnasta sitä saa: kilpailua ja suorituksia, terveyttä, ilmaisua, sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta, ilon tunnetta, itsensä tuntemista tai lajimerkityksiä.

*N (2016): Innostunut, sillä eilisen lepopäivän jälkeen on tarve päästä liikkumaan ja haukkaamaan raitista ilmaa. Aion myös kuunnella hyvää musiikkia lenkillä, joten se innostaa vielä lisää. Olen myös onnellinen, että päivälle ei ole tiedossa muuta ohjelmaa kuin lenkki ja vapaa-aika. - -*

*M (2016): Voimailuharjoittelu itselle tärkeä vapaa-ajan harrastus -> minäpystyvyyden tuntemus ja terapeuttinen vaikutus itseen. Seikkailupäivä osana opintoja.*

*M (2016): Treenailu tuottaa itselleni suurta mielihyvää ja odotinkin melkein koko päivän pääseväni lempipuuhani pariin.*

*M (2016): - - Koen liikuntaa harrastettaessa usein onnistumisen kokemuksia ja nautin siitä suuresti.*

Aikuisten liikuntamotiiveihin kuuluvat yleensä ilon ja virkistyneen kokemuksen, fyysisen kunnon kehittäminen, terveyden ylläpitäminen, rentoutuminen, sosiaaliset kontaktit, itsensä toteuttaminen ja esteettiset elämykset. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 40-41.) Nämä motiivit näkyivät myös meidän tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden perusteluissa liikkumaan lähtemisen syistä, vaikka ne olivat yksilöllisiä ja vaihtelivat toisinaan samoillakin yksilöillä päivästä ja tilanteesta riippuen.

*Syiksi esitettiin kirjattujen vastausten perusteella harrastus tai tottumus, itsensä kehittäminen ja kunnon ylläpito, huonon omantunnon välttäminen sekä sopiva ajan kohta ja säätila. Naisilla liikkumaan lähtemisen syiksi korostuivat lisäksi liikunnan ilo,*

*virkestys ja hyvä olo. Vuonna 2015 kerätyssä aineistossa miehet korostivat myös liikunnan sosiaalista aspektia. Miehet vastasivatkin molempina tutkimuskertoina liikkuvansa kaverin kanssa suurimman osan liikuntakerroista, kun taas naiset liikkuivat selvästi yleisemmin yksin. Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksessa 77% korkeakouluopiskelijoista harrasti liikuntaa omatoimisesti yksin ja 44% yhdessä ystävien kanssa.*

*N (2015): Ulkona oli kaunis ilma ja halusin päästä pihalle.*

*M (2015): Olin menossa pelaamaan ja nauttimaan liikkumisesta.*

*M (2015): Koska oli Pedagon (ainejärjestö) vuoro ja katsastamaan mikä meno.*

*M (2016): Vklp rälläyksen jälkeen takaisin arkeen kiinni*

*N (2016): Lihaskunnan kehittäminen, virkistäytyminen, viikon käynnistäminen, hyvä olo.*

Liikuntaa voidaan pitää myös eräänlaisena sosiaalisena maailmana, jolle jokainen antaa merkityksen pohjautuen omaan motivaatioon, kulttuuritaustaan, asenteisiin ja arvoihin (ks. Koski 2013, 96–116). Motivaatio on siis yksi suurimmista tekijöistä, joka saa meidät liikkeelle, mihin vaikuttavat niin kognitiiviset kuin sosiaaliset ulottuvuudet. Motivaatio voi vaihdella täysin ulkoisesta motivaatiosta, pakotetun, tunnistetun ja integroidun säätelyn kautta sisäiseen motivaatioon. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 145–152.) Tässä tutkimuksessa vapaaajan liikunta tarkoittaa nimenomaan sisäisten motivaatiotekijöiden aikaansaa-  
maa halua liikkua eli toimintaan osallistutaan omasta vapaasta tahdosta eikä ulkoisten pakotteiden takia. Jaakkola ja Liukkonen (2013, 147) toteavat, että omat asenteet ja arvot luovat toiminnan merkityspohjan, joka heijastaa kulttuuria ja kasvatusta. Taustalla näkyvät myös psykologiset perustarpeet, koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuudentunne, joita ihmiset tavoittelevat jokapäiväisessä toiminnassaan. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 147.) Eri

lajeihin tutustumalla ja monipuolisesti liikuntaa harrastamalla voidaan kohdata eri liikunnan merkityksiä sekä löytää itselle parhaiten sopivat harrastusmuodot.

*M (2015): Meininki oli kannustavaa ja tuli tutustuttua uusiin ihmisiin. Kelikin oli hyvä niin fiilis oli varsin kohdillaan.*

*N (2015): Koin nautintoa siitä, että ehdin treenata salilla ja sellaisena ajankohtana mikä sopi minulle hyvin.*

*N (2015): Koin nautintoa ja rakkautta, koska pääsin hyvissä ajoin pihalle ja keli oli hyvä.*

*N (2015): Koin nautintoa ja rakkautta, koska lenkki meni niin kuin olin suunnitellut ja päivän ulkoilut tuli tehtyä.*

*M (2016): Nautinto: liikunta on kivaa*

*M (2016): Päivän teemana seikkailupäivässä oli yhteisöllisyys niin yhdessä liikuntaryhmämme kanssa teimme paljon asioita yhdessä, joka oli todella miellyttävää.*

*N (2016): Olin erittäin iloinen päästessäni treenaamaan taas omalle, tutulle kuntokeskukselleni. - -*

*N (2016): - - Lähdin tunnille kuitenkin muuten innoissani, sillä harjoitus olisi yksi viikon hauskeimmista kohokohdista.*

Eri liikuntamuotojen korostus on muuttunut vuosikymmenien aikana 1970-luvun kuntoliikunnasta ja kestävyyskunnan painotuksesta nykypäivän fyysisen kokonaisaktiivisuuden korostamiseen ja terveystuokunta-käsitteeseen. Tämä tarkoittaa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä arjessa terveyttä edistävällä tavalla sekä istumisen vähentämistä koulussa ja kotona, kuten taukojumppien pitämistä luentojen aikana, ruutuajan vähentämistä kotona ja liikunnallisten harrastusten hankkimista. (Tammelin 2013, 63, 69.) Kuntun (1997) korkeakouluopiskeli-

joille teettämässä tutkimuksessa ilmeni, että vielä 20 vuotta sitten naisten mielisimmät liikuntamuodot olivat ulkoilu ja ulkoliikunta, voimistelu, aerobic ja tanssi. Korkeakouluopiskelijamiehet puolestaan suosivat erityisesti palloilulajeja sekä ulkoliikuntaa. (Kunttu 1997, 95.) Viime vuosina esimerkiksi kuntosaliharrastus on noussut vahvasti perinteisten joukkue- ja yksilöharrastusten rinnalle, mikä näkyi myös meidän tutkimuksessamme.

*Tutkittavista opiskelijoista naiset vastasivat molemmilla aineistonkeruukerroilla käyvänsä useimmiten ohjatuissa jumpissa ja kuntosalilla sekä juoksu- ja kävelylenkeillä. Miehillä toistui puolestaan palloilulajien harrastaminen ja kuntosalilla käynti. Lisäksi mukana oli harvinaisempia lajeja, kuten lisäpainoleuanveto, telinevoimistelu, uinti, ampumahiihto ja kiipeily.*

*N (2016): Oli aika käydä juoksemassa pidempi lenkki, minulla oli aikaa ja sää oli hyvä.*

*N (2016): Kävin juoksemassa vähän vauhdikkaita pätkiä, koska ne kuuluvat juoksuharjoitteluun.*

*N (2016): On tervehenkistä tehdä lihaskuntoa juoksun ohessa.*

*N (2016): Spinning*

*M (2016): Pitkästä aikaa jalkapuntti ja uimassakin on hyvä käydä*

*M (2016): pyöräily, suunnistus, kiipeily*

*M (2016): Voimailuharjoittelu/ Lisäpainoleuanveto + seikkailupäivä koulussa*

Yleinen liikunnan minimisuositus aikuisille pitää tällä hetkellä sisällään kestävyysliikunnan harrastamista noin kaksi ja puoli tuntia viikossa reippaasti tai vaihtoehtoisesti tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Liikunnan olisi hyvä jakautua vähintään kolmelle päivälle ja kestää ainakin 10 minuuttia kerrallaan. Lisäksi suositellaan tehtäväksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoitteita aina-

kin kaksi kertaa viikossa. (Tammelin 2013, 69; UKK-instituutti 2017.) Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja terveystottumuksia tutkineet Kunttu, Pesonen ja Saari (2017) raportoivat, että opiskelijoista 60% harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa ja noin neljäsosa ainakin neljä kertaa viikossa. Noin 11% opiskelijoista ei harrastanut liikuntaa lainkaan tai vain hyvin harvoin vapaa-ajalla. Eroja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa oli havaittavissa eri koulutusaloilla. Korkeakouluopiskelijoiden liikkumattomien määrä on laskenut Kuntun kahdenkymmenen vuoden takaisesta tutkimuksesta, jolloin miehistä 22% ja naisista 17% ilmoitti, ettei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan (Kunttu 1997, 92).

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014 - tutkimuksen mukaan 15-64 -vuotiaista aikuisista miehistä 54% ja naisista 60% ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa raportoi harrastavansa 31% miehistä ja 36% naisista. Vastaavaa tutkimusta on toteutettu Suomessa jo vuodesta 1978 lähtien ja vähintään neljä kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus on pysynyt suunnilleen samana 1990-luvun puolivälistä lähtien. (Helldán & Helakorpi 2015.) Eurooppaa koskevan Compass-tutkimuksen (Lintunen 2007, 28) mukaan vapaa-ajan liikuntaa harrastettiin eniten nuorena, mikä jälkeen sen suosio laski varhaisaikuisuudessa. Keski- ja Etelä-Euroopassa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus laski tasaisesti iän myötä ja Pohjoismaissa se tasaantui keski-ien jälkeen. Suomessa liikunnan harrastaminen puolestaan nousi jälleen 45 ikävuoden jälkeen ja Ruotsissa 60 ikävuoden jälkeen. (Lintunen 2007, 28.)

*Tähän tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat hyvin aktiivisia liikkujia ja viisi kuudesta opiskelijasta liikkui neljästä kuuteen päivään tutkimusviikon aikana. Opiskelijat liikkuivat liikuntakerroillaan suosituksia enemmän molemmilla aineistonkeruukerroilla. Miehet liikkuivat keskimäärin 1-2½ tuntia kerrallaan helpolla, keskiraskaalla ja raskaalla intensiteetillä ja naiset noin tunnin keskiraskaalla tai raskaalla intensiteetillä. Myös vuonna 2015 kerätyssä aineistossa miehet olivat luokitelleet liikuntansa intensiteetiltään matalammaksi kuin naiset. Usein liikunnan intensiteetti oli sitä alhai-*



*sempaa, mitä pidempi aika liikuttiin, mikä voi olla mahdollinen selittävä tekijä sukupuolten välisissä eroissa liikunnan intensiteetissä. Liikkumisajankohta ajoittui miehillä iltapäivään ja iltaan, kun taas naisilla useimmiten aamupäivään.*

Opiskelijoilla on arkiympäristössään paljon muuttuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Nämä muuttuvat tekijät osaltaan mahdollistavat ja tukevat liikkumista, kuten vähäinen kontaktiopetus, mutta toisinaan ne näyttivät myös rajoittavan liikkumista tai laskevan liikuntaintoa, kuten työmäärästä koettu stressi ja väsymys tai muuten epäsäännöllinen arki.

*M (2015): Ei jotenkin olisi jaksanut mennä salille... Kandi pitää palauttaa nii ei olis oikee aikaa muulle.*

*N (2016): - - Viikko oli tavallisesta poikkeava myös siinä mielessä, että olin töissä muutamana päivänä opiskelujen ohella, jolloin olotila on usein väsyneempi. Viikon liikunta-aktiivisuuteen kokonaisuudessaan vaikutti myös se, että olin kolme päivää yksin koiramme kanssa miehen ollessa reissussa, jolloin koiranulkoiluttamiset yms. olivat täysin minun vastuullani. - -*

*N (2016): Olin ärtynyt myös sen takia, että työpäivä oli tuntunut raskaalta ja treenaamaan ei olisi huvittanut lähteä. - -*

*N (2016): - - Olin kuitenkin tyytyväinen siihen, että ehtisin tehdä treenin ennen koulujuttuja ja siihen, että oli vihdoon perjantai ja viikonloppu tulossa. Olin myös onnellinen, sillä yöunet olivat olleet niin hyvät.*

*N (2016): Treeni oli onnistunut ja koin mielihyvää, mutta en ehtinyt nauttia siitä, sillä kiire varjosti seuraavaan paikkaan siirtymistä. - -*

*M (2016): Viikko oli kaikkineen erikoinen kun oli opetusharjoittelua, edustustehtäviä, kokouksia ja juhlia. - -*

Liikunta on yksi elämänalue, osa kulttuuria, joka vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja jokaisella on sille oma paikkansa arjessa. Tämä liikuntasuhde on yksilöl-

linen ja vaihtelee elämän aikana eri elämäntilanteiden ja ympäristön mukaan. (Koski 2013, 96–116.) Yksilökeskeinen kulttuurimme korostaa liikuntaa ja urheilua. Se kannustaa muun muassa omien tavoitteiden asettamiseen ja niiden saavuttamiseen mielekkäällä tavalla sekä vertailun vähentämiseen. Kulttuurimme tarjoaakin kaikille ihmisille – miehille, naisille, lapsille, vanhuksille, liikuntarajoitteisille ja seksuaalivähemmistöille – mahdollisuuden liikkua monipuolisesti. (Ojanen & Liukkonen 2013, 253.) Monipuolisuus liikunnassa on erittäin tärkeää motivaation saavuttamiseksi ja sitä kautta aktiivisen elämäntavan omaksumiseksi, toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja terveyden edistämiseksi (Tammelin 2013, 65).

### 3.2 Arjen ruokavalinnat

Ruokatottumukset muotoutuvat jo varhain lapsuudessa perheen tapojen vaikutuksesta ja nämä tottumukset seuraavat usein pitkälle aikuisuuteen. Tämän vuoksi on tärkeää oppia ruokatottumukset monipuolisina ja säännöllisinä, vaikka ne ovat toisinaan tilannesidonnaisia ja muuttuvat vielä iän ja ympäristön vaikutuksesta, kuten opiskelemaan muutettaessa. (Wikström, Ovaskainen & Virtanen 2016; Videon & Manning 2003). Ruokatottumuksiin kuuluvat annoskoot, eri ravintoaineiden ja vitamiinien saanti, ruokailurytmi, ruoan syönnin ajankohta ja itse ruokavalinnat (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset 2016). Meidän tutkimustamme ohjaaviksi tekijöiksi valikoituivat ruoan syönnin ajankohta, aamiaisen ja päivällisen syönti, ruoan määrä sekä ruokavalinnat.

Sobal ym. (2006) määrittelevät ruokavalintojen olevan elintarvikkeisiin ja juomiin liittyviä valintoja ja kulutustottumuksia. Ruokavalintoja tehtäessä otetaan huomioon mitä, miten, milloin, missä ja kenen kanssa syödään. Lisäksi ruokavalintoihin voivat vaikuttaa muut ruokaan liittyvät ominaisuudet sekä ruokailuun liittyvä käyttäytyminen. (Sobal ym. 2006, 1.) Pethman ja Ilander (2008, 5) lisäävät ruokavalintoihin vaikuttaviin tekijöihin mieltymykset, tavat ja tottumukset, sosiaaliset vaikuttimet, arvot, taloudellisuuden ja tarjonnan sekä ravitsemukselliset syyt. Jas (1998) puolestaan määrittelee ruokavalinnat valin-

noiksi, joihin vaikuttavat sosioekonomiset, biologiset sekä psykologiset tekijät. Sosioekonomisia tekijöitä ovat esimerkiksi saatavuus, hinta sekä kulttuuri ja biologisia tekijöitä esimerkiksi energia- ja ravinnevaatimukset. Psykologiset tekijät voivat liittyä puolestaan mielialaan ja omaan suhtautumiseen syömistä kohtaan. (Jas 1998, 163.)

Sobal ym. (2006, 2) ovat kehittäneet ruokavalintoja koskevan mallin (Kuvio 1.), joka kuvaa yksilön läpikäymiä prosesseja sekä merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat niihin valintoihin, mitä ruoan suhteen teemme. Malli on jaoteltu kolmeen ruokavalintoja määrittävään päätekijään, jotka ovat elämäntilanne (life course), vaikuttajat (influences) ja henkilökohtainen ruokajärjestelmä (personal food system). Tekijät eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne toimivat ikään kuin päällekkäin ja vuorovaikutuksessa keskenään. Näistä tekijöistä ensimmäinen on elämäntilanne (life course), joka sisältää kehityskaaren, siirtymät ja muutokset, ajoituksen sekä kontekstin. Ihmisen kehityksen ja ajan myötä muuttumisen sekä ympäristön vaikutusten myötä rakentuu yksilön elämäntilanne. Elämäntilanne on lähtökohtana ruokavalinnoille, sillä siihen vaikuttavat yksilön aiemmat ja nykyiset ruoka- ja syömiskokemukset. Näin ollen ruokavalinnat ovat dynaamisia ja siten muuttuvat ajan mukaan. Tässä tutkimuksessa tutkittiin 21-26-vuotiaita opiskelijoita, joiden elämäntilanteeseen kuului oleellisesti opiskelijaelämä kiireineen. Tähän elämäntilanteeseen sopi luonnollisesti lounaan nauttiminen yliopiston opiskelijaravintoloissa. Tutkittavien opiskelijoiden valintoihin vaikutti edellä mainitun perusteella myös aiemmat ruoka- ja syömiskokemukset, jotka voivat olla peräisin aina lapsuudesta saakka. (Sobal ym. 2006, 1-5.)

*M (2016): Aamiaiseksi puuro, SAMA JOKA AAMU + mustikat + raejuusto + monivitamiinijuoma + D-vitamiini + kahvi*

Toinen ruokavalintoja määrittävä tekijä on vaikuttajat (influences). Nämä vaikuttajat on ryhmitelty viiteen osaan: ihanteet (ideals), henkilökohtaiset tekijät (personal factors), resurssit (resources), sosiaaliset tekijät (social factors) ja kontekstit (contexts). Ihanteilla tarkoitetaan kulttuurin välityksellä opittuja asioita,

kuten sitä, mitä ja miten tulisi syödä. Henkilökohtaisilla tekijöillä tarkoitetaan yksilön ominaispiirteitä, jotka voivat olla fysiologisia, psykologisia, emotionaalisia tai suhteisiin liittyviä. Resurssit puolestaan kuvaavat konkreettista omaisuutta, kuten varusteita ja rahaa. Myös abstraktit asiat, kuten taidot ja tietämys kuuluvat resursseihin. Yhtä lailla sosiaaliset tekijät vaikuttavat ruokavalintoihin. Näillä tekijöillä tarkoitetaan suhteita muihin ruokavalintoihin vaikuttaviin ihmisiin, kuten perheeseen tai ystäviin. Sosiaalisten tilanteiden myötä voidaan ruokavalintoihin tehdä poikkeamia normaaliin arkeen verrattuna.

*N (2015): Päivä oli täynnä iloa, onnea ja mielihyvää, sillä vietin mukavaa vapaa-päivää kavereiden kanssa shoppaillen, saunoen ja herkutellen. Lepo teki hyvää kropalle ja mielelle.*

*M (2016): Nokian panimon keisari 66 sekä sillisbrunssi hieman myöhemmin*

Puolestaan kontekstilla tarkoitetaan fyysistä ympäristöä ja käyttäytymisympäristöä, missä ruokavalinnat tehdään. (Sobal ym. 2006, 5-7.) Tutkimuksemme osallistuneiden opiskelijoiden kaksi pääkontekstia ovat todennäköisesti olleet koti ja koulu.

*M (2016): Päivälliseksi Lozzin (kouluruokala) mangoinen porsaspata, piimälasi, vesilasi, neljä pientä ruisleipäviipaletta, vihreää lehtisalaattia*

*M (2016): - - aikainen lounas Ilokivellä (kouluruokala).*

*M (2016): Päivällinen: porsas-ananaspataa + riisi + kasviksia + maito + vesi Lozzilla (kouluruokala)*

Kolmas ruokavalintoihin vaikuttava tekijä mallin mukaan on henkilökohtainen ruokajärjestelmä (personal food system). Tällä tarkoitetaan jokaisen yksilön omaa sovellettua tapaa tehdä ruokavalintoja ruokavalintoihin vaikuttavien tekijöiden pohjalta. Yksilö toisin sanoen päättää mitä ja miten hän syö erilaisissa tilanteissa. Yksilöt antavat ruoalle erilaisia merkityksiä ja arvoja (develop food

choice values). Arvot voivat liittyä muun muassa tulkintoihin ruoasta tai ruoasta saataviin emotionaalisiin reaktioihin. Yksilön arvot voivat joutua ikään kuin neuvottelemaan keskenään (negotiate & balance values), jotta arvojen ja tilanteiden välille löytyy tasapaino. Tällöin ruoan ja tilanteiden suhteen tulee tehdä kompromisseja tasapainotilan saavuttamiseksi. Ruoan luokittelu (classify foods) pohjautuu yksilön arvoihin. Tietty ruoka-aine voidaan kokea paremmaksi vaihtoehdoksi kuin toinen, tai kotona valmistettu ruoka voidaan mieltää ravintolaruokaa terveellisemmäksi. Kuntun (1997) teettämässä tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat eivät suosineet pikaruokaa. Miesopiskelijoista 62% ja naisista 80% käytti pikaruokaa harvoin eli enintään pari kertaa kuukaudessa (Kunttu 1997, 84). Henkilökohtaiseen ruokajärjestelmään kuuluu lisäksi tietynlaiset toimintatavat ja rutiinit (form & revise strategies, scripts & routines), jotka määrittävät sitä, kuinka toistuvissa tilanteissa ruokaillaan. (Sobal ym. 2006, 7-9.)

*N (2016): Viikko oli ruokailujen ja liikuntojen osalta melko tavallinen viikko, ainoastaan se, että olin puolet viikosta reissussa poissa kotoa, vaikutti ehkä hieman. Etenkin omassa lapsuuden kodissa ollessani ruokailut ovat melko samanlaisia kuin kotona, joten suurta eroa normaaliin viikkoon ei muodostunut. - -*

Ruokavalintojen tekoon vaikuttavat keskeisesti yksilön arvot (food choice values). Sobal (2006) mainitsee viisi valintoihin erityisesti vaikuttavaa arvoa, jotka ovat maku (taste), sopivuus tai helppous (convenience), hinta (cost), terveys ja muiden ihmisten huomioiminen (health) sekä viidentenä muut yksilölle itselleen merkittävät arvot. Näitä muita arvoja voivat olla esimerkiksi ruoan laatu, valikoima, symboliikka ja eettisyys. (Sobal ym. 2006, 7–14). Kuntun teettämässä tutkimuksessa (1997, 83-84) ilmeni, että puolet korkeakouluopiskelijanaisista ja kolmasosa miehistä ajatteli ruoan terveellisyyttä usein sitä hankkiessaan. Tässä tutkimuksessa myös ruokavalintojen helppous vaikutti olevan osalla tutkittavista keskeinen arvo kiireisen arjen keskellä.

*M (2016): Ranuja 500g ja nugetteja 200g ite lämmitettynä uunissa*

*M (2016): Aamiaiseksi omena ja kaurapuuro*

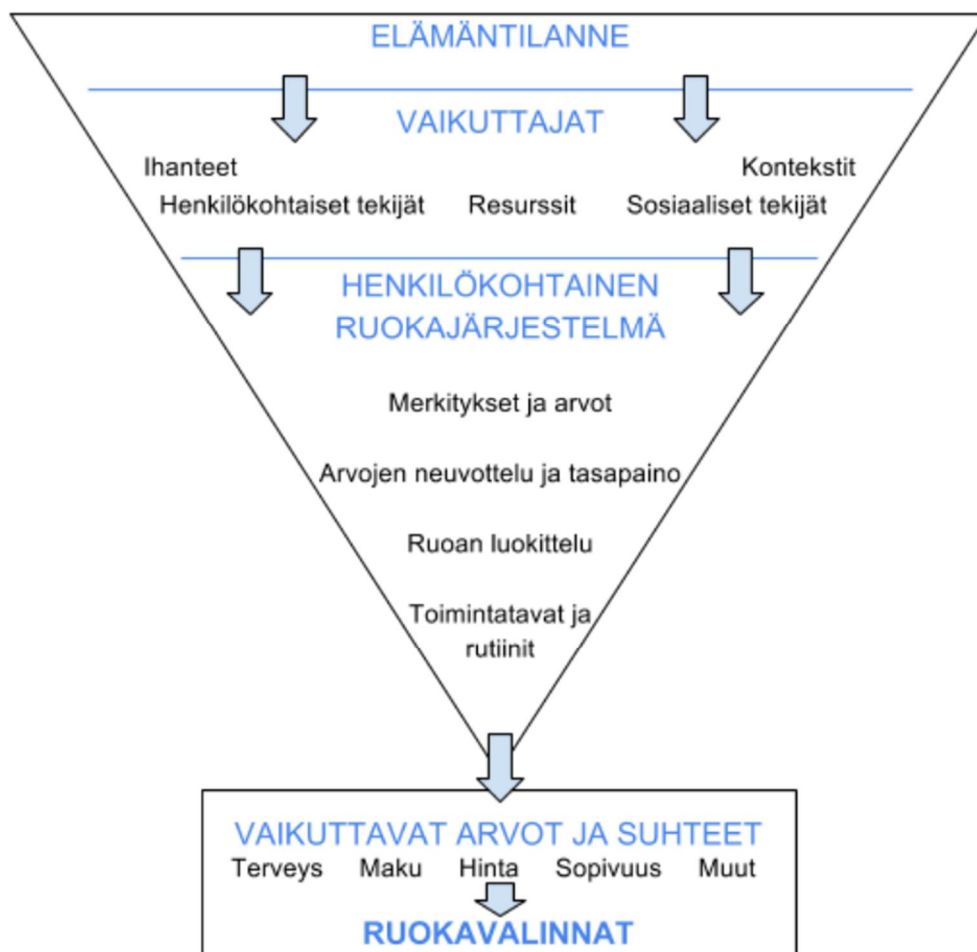
*M (2016): Nakkirisotto*

*M (2016): Aamupala: huoltoasemalta leipä ja kahvi*

*M (2016): Lounaskahvila Minnan seisovapöytä: kalaa ja kasviksia*

*M (2016): Päivälliseksi ranskalaisia ja kalapuiikkoja*

Sobalin (2006) malli ruokavalintojen taustalla olevasta prosessista auttaa hahmottamaan, kuinka paljon erilaisia vaikuttavia tekijöitä ruokavalintojen taustalla voi olla. Näin ollen on huomioitava, että tutkimuksemme osallistuneiden opiskelijoiden ruokavalinnat ovat monen tekijän summa.



Kuvio 1. Malli ruokavalintojen taustalla olevasta prosessista Sobalia ym. mukailten (Sobal ym. 2006.)

Ruokavalinnoissa opiskelijoita ohjaavat muun muassa Suomen ravitsemussuositukset (2014) sekä Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (2016), jotka pyrkivät edistämään väestön terveyttä, työkykyä ja hyvinvointia ravitsemuksen avulla. Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksessa osoitettiin, että korkeakouluopiskelijat söivät pääosin näiden ruokailusuositusten mukaan, mutta havaittavissa oli myös sellaisia ruokailutottumuksia, jotka edesauttoivat terveysongelmien kehittymistä. Suosituksia annetaan niin ruoasta kuin ravintoaineista, mutta meidän tutkimuksemme keskittyi tarkkailemaan nimenomaan opiskelijoiden ruokavalintoja eli heidän suosimiaan ruoka-aineryhmiä. Ruokaaineryhmiin kuuluvat kasvikset, marjat ja hedelmät, liha, kala ja kananmuna, maitovalmisteet, viljavalmisteet, ravintorasvat ja juomat. On kuitenkin otettava huomioon, että suositeltava ruokavalio on riippuvainen jokaisen yksilön henkilökohtaisista tarpeista ja edellytyksistä, kuten terveyden tilasta, aktiivisuuden määrästä ja erityisruokavalioista, joten suoraa vertailua opiskelijoiden ruokavalintojen ja suositusten välillä ei voitu tehdä. Suomen ravitsemussuositusten taustalla on kuitenkin paljon asiantuntevaa tutkimustyötä pohjoismaisessa kontekstissa, minkä vuoksi ne antavat hyvän vertailukohdan tutkimuksellemme. (Suomen ravitsemussuositukset 2014, 8-9.) Opiskelijoiden ruokavalintoja ohjaavat lisäksi kulttuuritausta, kotona opitut ruokatottumukset, makumieltymykset, käytössä oleva raha ja aika, viitseliäisyys, ystävät, opiskelijaravintoloissa tarjolla oleva ruoka sekä mediasta omaksutut mallit (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 45).

Perinteisiä ruokasuosituksia kuvaavat erilaiset pyramidit, ympyrät ja lautasmallit, joissa kuvataan kunkin ruoka-aineen määrää suhteessa muihin. Opiskelijaravintoloissa suositukset täyttävät ruokavaihtoehdot on merkitty tähdellä, mutta muitakin vaihtoehtoja on. Lisäksi opiskelijaruokalat pitävät esillä kuvaa lautasmallista, joka pyrkii ohjaamaan opiskelijoita terveellisiin valintoihin. Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksen mukaan noin kolmannes korkeakouluopiskelijoista syö joka päivä arkiviikolla aterian opiskelijaruokalassa ja kolmannes 3-4 päivänä viikossa, mikä antaa opiskelijaruoalle tärkeän aseman terveellisten ruokatottumusten edistämässä. Suomen ravitsemussuositusten

(2014, 11) mukaan terveyttä edistävä ruokavalio pitää sisällään runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Lisäksi se sisältää kalaa ja kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Myös sattuimat eli niin sanotut herkut kuuluvat ruokakolmioon, mutta niiden osuus on pienin. Ruoka-aineiden suhteita ruokavaliossa kuvaa Suomen ravitsemussuositusten (2014) ruokapyramidi (Kuva 1.).



Kuva 1. Ruokapyramidi (Suomen ravitsemussuositukset 2014.)

Niemi (2008) puolestaan lisää ruokakolmion tukipilariksi aktiivisuuden ja liikunnan. Hänen mukaansa liikunta ja ravitsemus kuuluvat erottamattomasti yhteen. Tässä mallissa ruokakolmion suurin, alin osa, koostuu aktiivisuudesta sekä liikunnasta ja kohti kolmion kärkeä edettäessä ruokavalion tulisi koostua viljatuotteista ja perunasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista, lihasta, kalasta, kananmunasta ja maitovalmisteista sekä rasvasta ja sokerista. (Niemi 2008, 139-141)

*Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden ruokatottumuksissa oli havaittavissa sekä yhtäläisyyksiä että eroja sukupuolten välillä. Naispuoliset opettajaopiskelijat söivät päivittäin aamiaisen ja päivällisen ja ne sisälsivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä viljaa, mutta osalla niiden suhteellinen osuus jäi kuitenkin vähäiseksi. Hyvät rasvat ja maito-*



tuotteet jäivät hyvin niukoiksi tai puuttuivat kokonaan viikon ruokavalinnoista. Esi-  
 merkkinä päivän tyyppillisistä ruokavalinnoista olivat aamiaisena toimiva puuro ja mar-  
 jat sekä päivällisellä salaatti tai kasvikset, liha tai muu proteiinia sisältävä ruoka sekä  
 lisäkkeenä peruna tai riisi. Miehet söivät puolestaan liian vähän kasviksia useimpina  
 päivinä ja marjat ja hedelmät puuttuivat lähes joka päivältä, kuten myös hyvät rasvat.  
 Sen sijaan muuta lisäkettä syötiin suhteessa suosituksiin liikaa lähes päivittäin. Osalla  
 miehistä aamupala oli hyvin niukka tai se jäi kokonaan pois muutamana päivänä viikos-  
 sa, samoin päivällinen jäi toisinaan hyvin niukaksi.

*M (2016): Kebabkiusausta suht reippaasti, vähän herneitä ja punajuuriviipaleita  
 ja kolme ruisleipää johon oivariinia*

*M (2016): Aamiaiseni: riisiä (vaaleaa) ehkä noin 100g ja kaksi kanankoipea (yht.  
 noin 200-250g luineen päivineen)*

*M (2016): Päivälliseksi makkaraa nuotiolla ja pannukahvia.*

*M (2016): Aamiainen jäi väliin.*

*M (2016): Päivällinen: Lidlistä paistopisteestä pasteijoita ja jugurttia.*

Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksessa ilmeni samansuuntaisia tutki-  
 mustuloksia nais- ja mieskorkeakouluopiskelijoiden kasvisten, hedelmien ja  
 marjojen syönnistä kuin tässä tutkimuksessa. Naisilla kasvisten, hedelmien ja  
 marjojen syönti päivittäin oli yleisempää kuin miehillä. Miehistä 53% ja naisista  
 73% ilmoitti syövänsä kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin. Puolestaan he-  
 delmiä ja marjoja söivät päivittäin 23% miehistä ja 54% naisista. Sama on todet-  
 tu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemissä tutkimuksissa suomalaisesta  
 aikuisväestöstä vuodesta 1979 lähtien. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyt-  
 täytyminen ja terveys, kevät 2014 -tutkimuksen mukaan 15-64-vuotiaista mie-  
 histä 34% ja naisista 51% ilmoitti syövänsä tuoreita kasviksia päivittäin. Päivit-  
 täin kasviksia syövien aikuisten osuudet ovat kuitenkin nousseet vuodesta  
 1979, jolloin vastaavat osuudet olivat molemmilla sukupuolilla alle 20%.

(Helldán & Helakorpi 2015, 16, 23.) Kansainväliset tutkimukset vahvistavat vastaavan ilmiön muualla maailmassa. Vereecken ym. (2015) toteuttivat tutkimuksen nuorten hedelmien ja kasvien syönnistä 33:ssa eri maassa vuosina 2002, 2006 ja 2010. Tutkimusmaat olivat pääosin Euroopan valtioita ja Pohjois-Amerikan osavaltioita. Tuloksista kävi ilmi, että tytöt söivät useammin kasviksia ja hedelmiä kuin pojat. Lisäksi tulokset osoittivat, että suurimmassa osassa maista kasvien ja hedelmien syönti kasvoi vuodesta 2002 vuoteen 2010. Vain viidessä maassa kasvien ja hedelmien syönti väheni. Vaikka kasvien ja hedelmien syönnin trendi on yleisesti kasvanut vuosien aikana, edelleen iso osa nuorista ei syö niitä päivittäin, mihin on muun muassa kiinnitettävä huomiota terveyden edistämistyössä. (Vereecken ym. 2015.)

*Molemmilla sukupuolilla oli havaittavissa eroja arjen ja viikonlopun ruokavalinnoissa. Viikonloppuna tehtiin useammin epäterveellisiä valintoja kuin arjessa ja suosittiin rasvaisempia ja runsaasti energiaa sisältäviä ruokia. Esimerkkinä viikonlopun niukasta ruoan saannista ja epäterveellisistä valinnoista oli aamupalaksi nautittu olut ja päivälliseksi syödyt ranskalaiset ja kalapuikot. Yhteistä opiskelijoiden ruokavalinnoille oli myös ruokien edullisuus, yksinkertaisuus ja nopeus, ruokailuihin ei kuulunut esimerkiksi alkupaloja tai jälkiruokia.*

*N (2016): - - edessä oli vapaapäivä vailla suunnitelmia ja samalla lepopäivä urheilusta. - - Päivä oli myös ruokailultaan melko epäterveellinen, joten se ei ainakaan parantanut oloa kropassa. - -*

*N (2016): - - Ruokailujen suhteen näkyy myös tuttu kaava: päivinä, jolloin harrastan liikuntaa, on myös ruokailu parempaa, kun taas lepopäivät tai kevyemmät päivät saattavat heikentää ruokahalua ja ruoan laatua.*

Opiskelijoiden elämä pitää sisällään usein pitkiä päiviä, istumista, urheilua ja muita harrastuksia sekä juhlia, mitkä näkyvät myös ruokavalinnoissa. Opiskelijoiden ruokatottumuksia on tutkittu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kautta tehdyillä kyselyillä muun muassa 2008, 2012 ja 2016, joihin on osallistunut opiskelijoita ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Kaikkina vuosina nais-

opiskelijat ajattelivat ruoan terveellisyyttä huomattavasti useammin kuin miehet ruokaa valitessaan, mutta molemmilla sukupuolilla sen määrä oli kasvanut vuodesta 2008 vuoteen 2016. Lisäksi yliopistossa opiskelevat naiset ja miehet ajattelivat sitä useammin kuin ammattikorkeakoulussa olevat. Eroja oli havaittavissa myös yliopistossa eri koulutusaloilla. Eniten ruoan terveellisyyttä ajattelivat lääketieteellisen, oikeustieteellisen sekä liikunnan, kasvatuksen, terveystieteen ja psykologian alojen opiskelijat. Opiskelijat olivat maininneet myös ongelmistaan syömisen hallinnassa ja suhtautumisessa ruokaan, mihin nyky-yhteiskunnan ruoan runsaudella ja median antamalla ihanteilla on oma vaikutuksensa. (Kunttu & Pesonen 2013; Kunttu, Pesonen & Saari 2017; YTHS 2017.) Ruoan tarjonnan runsauden lisäksi ruokatottumusten painottuminen vähä-energisiiin sekä runsaasti sokeria ja kaloreita sisältäviin ruoka-ainevalintoihin lisää Puurosen (2006, 12) mukaan lihavuutta. On kuitenkin huomioitava, että yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion kokonaisuus ratkaisee (Suomen ravitsemussuositukset 2014, 12).

Tutkimuksessamme otettiin huomioon vain aamupala ja päivällinen, eli kaksi viidestä suositelluista ruokailukerroista, joita ovat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016). Tämän vuoksi todellista kokonaiskuvaa yksilöiden ruokavalinnoista ei voitu muodostaa. Voi siis olla, että aamupalalla ja päivällisellä oli jätetty esimerkiksi kasvikset ja hyvät rasvat pois, mutta niitä oli valittu runsaasti lounaalalle, välipalalle tai iltapalalle. Voi myös olla, että jokin ruoka oli jätetty kokonaan välistä, kuten Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017) tutkimuksessa kävi ilmi, että jopa viidesosa opiskelijoista jätti jommankumman pääaterian, lounaan tai päivällisen, syömättä ainakin kolmena päivänä viikossa kiireen tai muun syyn takia. Kokonaisuuden muodostumiseen vaikuttavat myös erityisruokavaliot, kuten keliakiaruokavalio, laihdutusruokavalio tai kasvisruokavalio.

Yksilöiden ruokavalinnat ja niihin liittyvät tottumukset ovat ympäristön, jatkuvasti muuttuvien trendien ja tieteellisiin tutkimuksiin perustuvien suositusten vaikutusten alla, mikä asettaa haasteita sopivan kokonaisuuden raken-

tamisessa. Yleinen ja yhteinen tavoite on kuitenkin yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen, missä yksilön ruokavalinnoilla on suuri merkitys sekä lyhyellä että pitkällä aikatahtimella.

## 4 TUNTEET

### 4.1 Tunteet

Tunteet kuuluvat vahvasti ihmisyyteen ja päivittäiseen elämäämme. Jo antiikin teoreetikkojen Platonin ja Aristoteleen mukaan ihmisillä on tunteet, jotta he voivat tulla tietoisiksi itsestään ja ymmärtää itseään ja muita. Ihmisen tietoisuus on kokonaisuus, jonka on katsottu koostuvan tietämisestä, tahtomisesta ja luovuudesta, joiden pohjana tunteminen toimii. (Puolimatka 2010, 24, 340.) Tunteet vaikuttavat jatkuvasti yleiseen mielialaamme ja ajatuksiimme ja sitä kautta hyvinvointiimme ja toimintaamme. Toisinaan puhutaan myös emootioista, joita pidetään usein tunteiden kanssa samaa merkitsevinä, mutta hieman laajempänä ilmiönä. Emootioiden määrittelyssä ei olla päästy vielä yksimielisyyteen, vaikka emootiot ja tunteet ovat jatkuvan tutkimuksen kohteena. Taustalla voi olla emootioiden monitahoisuus. Aihetta on käsitelty muun muassa biologisista, kognitiivisista, sosiaalisista ja kulttuurisista näkökulmista. (Laine 2005, 60.) Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että tunteet ja emootiot ovat sisäisten tai ulkoisten syiden aikaansaamia vaikutuksia mielessämme (Niiniluoto 1996, 7).

Ihmisillä on lukematon määrä erilaisia tunteita, mutta joitakin yhteisiä tunteita on havaittu kaikilla ihmisillä ja kulttuureilla (Goleman 1997, 341; Laine 2005, 61). Golemanin (1997, 341) mukaan tunteet ovat elämyksellisiä mielenliikkeitä ja niihin liittyviä ajatuksia. Tunteiden jaottelu ja perustunteisiin jako on kiistanalaista ja herättänyt tutkijoissa erimielisyyksiä. Goleman ehdottaa perustunteiden jaoksi kahdeksaa päätunnetta, jotka ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. (Goleman 1997, 341–342.) Laine ehdottaa toista jaottelutapaa, jonka mukaan perustunteisiin kuuluvat yleisimmin pelko, suuttumus, inho, suru, ilo ja kiinnostus. Molempien jaotteluun lukeutuvat siis pelko, joka syntyy reaktiona johonkin vaaraan tai uhkaan ja valmistaa kehon puolustautumiseen. Lisäksi he mainitsevat suuttumuksen ja vihan, jotka heräävät vääryyden tunteesta ja motivoi ihmistä muuttamaan tilannetta. Puolestaan inho kohdistuu johonkin iljettäväksi koettuun asiaan ja epäonnistuminen tai ero ai-

heuttaa ahdistusta, joka ilmenee suruna. Positiivisista tunteista ilo ja nautinto syntyvät onnistumisista ja saavutuksista ja tukevat psyykkistä hyvinvointia. Tunnusomaisia piirteitä näille tunteille ovat synnynnäisyys, tilannesidonnaisuus, ilmaisu ja selvät fysiologiset reaktiot. (Laine 2005, 61.)

*N (2015): Treenin jälkeen oli hyvä olo ja olin tyytyväinen siihen miten jaksoin.*

*N (2015): Koin nautintoa siitä, että sain treenatuksi hyvin. Yllätyin, kuinka jaksoin/ehdin tehdä enemmän liikkeitä kuin aluksi olin ajatellut.*

*M (2015): Inhotti, kun peli oli todella sekavaa ja jatkuvasti taidottomuutta lyötiin mailalle. Meni maku vähän pelaamisesta.*

*N (2016): Oli hieman inhottavaa olla hyvällä säällä sisällä, huonossa huoneilmas-  
sa ja hikisenä.*

Goleman (1997, 345–346) jaottelee tunteet nopeisiin ja hitaisiin. Nopea tunne on yleensä järkeä nopeampi, ja ensimmäiset reaktiot tehdäänkin usein tunteen varassa. Varsinkin vahvoissa tunnereaktioissa tunteet ovat automaattisia reaktioita ja toimivat meitä suojaavina alkukantaisina henkiinjäämisvälineinä. Niin kutsuttuja hitaita tunteita esiintyy, kun tunnevasteet ovat ensireaktioita hitaampia. Tällöin siis ensin pohditaan jotakin asiaa ja vasta sitten seuraa tunne. Tällaisissa tilanteissa ajatukset tiedostetaan ja tunteita on helpompi hallita. (Goleman 1997, 345–346.) Laineen (2005, 60–61) mukaan emootiot ovat seurausta erilaisista tilanteista ja tapahtumista ja niistä voidaan erottaa neljä vaihetta: neurofysiologinen reaktio, jossa keho valmistautuu toimintaan, tarkoitus, joka suuntaa motivaatiota, henkilökohtaiset tunteet, jotka antavat merkityksen toiminnalle sekä sosiaalinen kommunikointi. Puolimatkan (2010) mukaan emootiot koostuvat jopa seitsemästä eri osasta: tuntemus (feeling), vaistomainen tilanearvio, tunteen kohde, tapahtuman osien arvottaminen, oman tunnetaustan ja maailmankatsomuksen antamat sävyt, fysiologinen aktivoituminen sekä luonteenomaiset tunteen ilmenemismuodot ja toimintatavat. Näiden tuntomerkkien avulla kyetään nimeämään yksittäisiä tunteita ja erottamaan niitä muista tun-

teista. Lisäksi voidaan erottaa tunne tahdosta, kivusta ja mielihyvän aistimuksista sekä pohdinnasta. (Puolimatka 2010, 337–339.)

Tunteet ja mieliala liittyvät vahvasti toisiinsa, mutta tarkoittavat silti eri asioita. Ihminen tuntee koko ajan jotain, jolloin hänellä vallitsee aina jonkinlainen mieliala. Näin ollen tunteet vaikuttavat tunnetilaan ja siten mielialaan. Tunteet ovat siis hetkellisiä ja voimakkaampia, kun taas mielialat pitkäkestoisempia ja vaimeampia. (Goleman 1997, 342, 345; Laine 2005, 63.) Mielialat ilmenevät yleisesti joko positiivisina tai negatiivisina tunnetiloina, mutta toisinaan ne voivat vallita myös yhtä aikaa. Laineen (2005) mukaan Reeve (2005, 316–320) kuvailee positiivisen tunnetilan kokemusta miellyttävänä, tasaisena hyvän olon tunteena, joka nousee usein aamupäivän kuluessa ja pysyy pitkään korkealla, näkyen yleensä sosiaalisuutena, yhteistyökykyisyytenä, tehtäviin motivoitumisena ja muista myönteisesti ajattelemisena. Negatiivinen tunnetila koetaan puolestaan päinvastoin epämiellyttävänä, eikä se noudata päivärytmiä kuten positiivinen mieliala. (Laine 2005, 63.)

*N(2015): Koin tunnin jälkeen nautintoa, koska harjoitukset olivat rentouttaneet ja rauhoittaneet mieltä.*

*M(2015): Rakkaus: Pelikaverit olivat tänään kannustavia ja oli mukavaa pelata yhdessä. Myöskin peli oli sujuvaa, mikä lisäsi nautintoa.*

*N(2015): Jäi todella hyvä fiilis molempien lenkkien jälkeen ulkoilusta ja kaverin kanssa jutustelusta.*

*M(2015): Inho: Väsytti ja ajatus sängyltä nousemisesta tuntui vastenmieliseltä.*

*N(2015): Ärtymys, sillä takana oli pitkä päivä ja väsytti. - -*

Emotionaaliset reaktiot voidaan jaotella puolestaan kolmeen tasoon: biologiseen, behavioraaliseen ja kognitiiviseen tasoon. Niitä on tutkittu erilaisissa ympäristöissä ja on havaittu, että biologiset reaktiot ovat kaikille yhteisiä. Toisaalta käyttäytymistavat ja kognitiiviset tavat sekä tunteiden ilmaisen tilanteet vaihte-

levat suuresti kulttuurin, kasvatuksen ja kokemuksen mukaan. (Laine 2005, 60–61.) Näin ollen emme voi ottaa tunteiden määrittelyn pohjaksi yksinkertaisesti sitä, miltä meistä tuntuu, koska se on sidoksissa siihen, miten ymmärrämme tunteet, ja se taas riippuu paljon kulttuurillisista tekijöistä (Puolimatka 2010, 325). Biologisella tasolla tunnereaktiot vaikuttavat esimerkiksi autonomiseen hermostoon, mikä näkyy muutoksina muun muassa sydämen sykkeessä, verenkierrossa, hikoilussa, hengityksessä ja hormonierityksessä. Esimerkiksi viihaisella ihmisellä adrenaliinia erittyy enemmän, pulssi nousee ja kasvat saattavat punoittaa. Tunnereaktiot voi tunnistaa myös ihmisen käyttäytymisestä, kuten ilmeistä, eleistä, naurusta, itkusta, ruumiinliikkeistä tai muuten poikkeavasta toiminnasta. Kognitiivisella tasolla ihminen pohtii tilannetta ja tunteitaan ja nimeää niitä mielessään, puhuen tai kirjoittaen. (Laine 2005, 60–61.)

Ihmisillä on luontainen taipumus arvioida tunteitaan ja pyrkiä ymmärtämään niiden merkityksiä jäsentäen samalla omaa tunne-elämäänsä. Merkityssuhteita tilanteen ja tunteen välillä nimetessään yksilö joutuu myös pohtimaan tulkintojensa paikkansapitävyyttä. (Puolimatka 2010, 120–121.) Aina ihmiset eivät osaa tiedostaa ärsykejä, jotka aiheuttavat heidän tunnereaktionsa. (Laine 2005, 60–61.) Mikäli tulkinta on oikea, se auttaa yksilöä selvittämään asiat tunteiden takana ja ymmärtämään omien tunnereaktioidensa syyt. Lisäksi hän oppii sitä kautta tuntemaan paremmin itseään. Tunteiden arvioinnin avulla ihminen voi jopa vähitellen muuttaa tunteitaan ja parantaa elämänlaatuaan. (Puolimatka 2010, 120–121.)

Erilaisissa tunneteorioissa on havaittavissa ainakin viisi eri lähestymistapaa sen mukaan, ajatellaanko tunteiden rakentuvan tuntemuksista, tahdosta, tietyistä käyttäytymismalleista, tiedosta ja arvioinnista vai jostain näiden tekijöiden yhdistelmästä. Ensimmäisessä lähestymistavassa teorit pohjautuvat käsitykseen, jossa tunteet ovat vain kehollisia, sisäisesti koettuja tuntemuksia jonkin ärsyksen seurauksesta ja ne suuntautuvat johonkin tiettyyn kohteeseen. Lisäksi on esitetty, että tuntemukset ovat tietoisuutta yksilön mielessä tapahtuvista muutoksista, kun saadaan esimerkiksi uutta informaatiota, joka muuttaa tuntemusta. Toisen lähestymistavan mukaan tunteet ovat seurausta voimak-



kaasta tahdosta tai halusta, joka on kasvanut niin suureksi, että se saa aikaan tunteita. Toisaalta myös tunne voi aiheuttaa suurta tahtoa, minkä vuoksi on vaikea erottaa kumpi ohjaa kumpaan; tahto tunteeseen vai tunne tahtoon. Kolmas näkemys määrittelee tunteet ainoastaan käyttäytymismalleiksi, jotka näkyvät tekoina, puheina ja reaktioina, mikä on yksiselitteisesti vaikea uskoa, mutta osittain totta, koska tunteisiin liittyy lähes aina jokin tapa reagoida käyttäytymisellä. Neljänteen lähestymistapaan kuuluvat kognitiiviset tunneteoriat, joissa korostuu tunteiden pohdinta ja merkitys tiedon, arvioinnin ja motivaation pohjalta, ja se johdattaa ihmisiä arvioimaan tilanteita ja toimimaan. Viimeisissä tunneteorioissa yhdistellään edellä mainittuja tekijöitä, eikä tunnetta voida selittää niissä yksittäisillä tuntemuksilla, tahdolla, käyttäytymismalleilla tai pohdinnoilla. Tämä teoria mahdollistaa myös sen, että ihminen kokee ristiriitaisia tunteita tahtonsa, ajattelunsa tai käyttäytymisensä kanssa. Ihmisen tunne-elämä on näin ollen hyvin monitasoinen. (Puolimatka 2010, 326–336, 340–341.)

Tutkimuksessamme opiskelijoiden tuli kirjata tunnetilansa joka aamu herätessään sekä jokaisen päivän päätteeksi tutkimusviikolla. Lisäksi tunteita kuvattiin jokaista urheilusuoritusta ennen ja heti sen jälkeen Golemanin (1997, 341-342) kahdeksan perustunteen mukaan. Tunteita ennen urheilusuoritusta ja heti sen jälkeen käsitellään kappaleessa liikunta ja tunteet.

*Opiskelijat kokivat liikunnallisten päivien aamuina hyvin erilaisia tunteita, kun taas lepopäivien tunnekirjo oli paljon suppeampi. Koko päivää kuvaavat tunnetilat olivat samansuuntaisia aamun tunteiden kanssa ja jopa hieman positiivisempia. Yleisin tunne sekä naisilla ja miehillä aamuisin oli nautinto. Nautinto piti sisällään kuvauksia ilosta, mielihyvästä, innostuksesta, onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä. Muita tunteita, kuten yllättyneisyyttä, pelkoa ja surua ilmeni vain muutaman kerran. Naisilla esiintyi aamuisin myös jonkin verran vihaa ja inhoa. Miehillä puolestaan häpeää. Perusteluja positiivisille tunteille annettiin edellisen illan syönnillä, hyvillä yöunilla, säätilalla sekä positiivisilla odotuksilla ja muilla henkilökohtaisilla tekijöillä, kun taas negatiivisia tunteita perusteltiin väsymyksellä, päänsäryllä, stressillä ja aikaansaamattomuudella.*

*N (2015): Nautinto. tarkemmin tyytyväisyys. Johtunee vapaapäivästä ja ihanan rauhallisesta aamusta. - -*

*N (2015) - - Olin myös hieman hämmästynyt, sillä heti herätessäni särki päätä ja selkää. - -*

*N (2016): Maanantaina oli viimeinen tentti, viikko oli aurinkoinen, torstaina lähdin kesäksi Kuopioon vanhempieni luokse, hyvä viikko eikä ollut paljoa stressin aiheita.*

*N (2016): Olin heti herätessä onnellinen, että edessä oli vapaapäivä vailla suunnitelmia ja samalla lepopäivä urheilusta. - -*

*Päivien yleiset tunnetilat viikon aikana olivat samansuuntaisia aamun tunnetilojen kanssa, mutta hieman positiivisempia. Yleisin tunne oli edelleen selkeästi nautinto sekä lisäksi rakkaus. Tutkittavat opiskelijat olivat kuitenkin perustelleet tarkemmin vain negatiivisia tuntemuksiaan.*

*N (2016): - - Koko päivän olotilaa varjosti kuitenkin epämiellyttävä laiskuus, aikaansaamattomuus ja väsymys, jotka kylläkin olivat ihan ok, koska oli vapaapäivä, mutta jotenkin oloni pikkuhiljaa tuollaisen päivän edetessä muuttuvat tuskaiseksi. - -*

*M (2016): - - Suurimpana tunteena oli sosiaalinen krapula eli liikaa sosiaalisuutta ja sen mukana tullutta ns. paha oloa.*

*N (2016): Huoli lemmikin terveydestä, lisää stressitasoa yhdistettynä muihin tehtäviin.*

Tunteet ohjaavat meitä elämän eri tilanteissa ja vaikuttavat valintoihimme siten, etteivät ne ole pelkän järjen varassa. Kaikilla tunteilla on omat tehtävänsä, ja ne ohjaavat meitä elämässä oikeaan suuntaan. (Goleman 1997, 20; Puolimatka 2010, 347.) On tietysti myös mahdollista, että tunteet sumentavat järjen ja johtavat ihmistä harhaan, mutta se ei johdu suoraan tunteiden luonteesta, vaan ihmisten muista taipumuksista. Pelkän järjen varassa voimme tehdä päätöksiä ja toimia esimerkiksi oikeudenmukaisesti, mutta vain tunteiden avulla voimme

kokea asioiden todelliset merkitykset. Muun muassa ihmissuhteet rakentuvat tunteiden avulla, sillä vuorovaikutus perustuu tunteiden antamaan välittömään tietoon. Ihmissuhteiden ylläpito vaatii paljon viime aikoina tutkittua tunneälyä eli tunteiden tunnistamista, ilmaisemista, harjoittamista ja arvioimista. (Puolimatka 2010, 347–349.) Laine (2005, 63) määrittelee tunteet reaktioiksi tapahtumiin, jotka ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille, ja Puolimatka (2010, 336) lisää niiden kuvastavan myös ihmisten arvoja, eettisiä periaatteita ja elämän tarkoitusta. Kasvatuksessa tunnekasvatuksella on merkittävä rooli, jonka ajatellaan tukevan yksilön arvokasvatusta ja ihmisyyteen kasvamista sekä sitä kautta mahdollistavan hyvän elämän (Puolimatka 2010, 349).

## 4.2 Tunteet, liikunta ja ruoka

Tunteet vaikuttavat jatkuvasti ajatuksiimme ja sitä kautta ne säätelevät ja ohjaavat toimintaamme, kuten liikunta- ja ruokavalintojamme. Yhtä lailla nämä valinnat saavat aikaan tunteita, jotka puolestaan vaikuttavat tuleviin valintoihimme pyrkien edistämään hyvinvointiamme. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että tunteiden perustehtävä on edistää hyvinvointiamme. Tunteet pyrkivät tämän perustehtävän ylläpitoon saaden meidät välttelemään kipua sekä hakeutumaan ravinnon, turvan ja sosiaalisten kontaktien luokse (Nummenmaa 2012, 187). Positiiviset tunteet voivat esimerkiksi kannustaa ja motivoida toiminnan jatkamiseen.

*N (2015): - - Ryhmässä liikkuminen antoi voimaa ja kavereita oli ilo nähdä. Tunte ne näkyvät energiana kropassa ja ilona mielessä.*

*N (2016): Koin nautintoa päästä taas liikkumaan mutta vaihtelun vuoksi eri tavalla kuin aiemmat viikon treenit.*

Nummenmaa (2012, 34) muistuttaa, että myös negatiivisilla, epämiellyttävillä tunteilla, kuten surulla ja inholla on oma tarkoituksensa toiminnan ohjauksessa. Evoluution näkökulmasta tällaisten pahalta tuntuvien tunteiden tehtävä on an-

taa aivoillemme ja kehollemme signaaleja siitä, että kaikki ei ole kunnossa ja asialle pitäisi tehdä jotakin.

*N (2015): - - Myös hämmästys, sillä selkää särki inhottavasti. Halu päästä nopeasti kotiin huilaamaan.*

*M (2015): Koin yllätystä ja vihaa - - maha oli kipeä pelatessa (varmaan söin jotain vanhaksi mennyttä).*

*N (2016): Koin pelkoa, sillä polvessa tuntui kipua juostessa. Uskon sen menevän ohi mutta kivut on aina otettava vakavasti.*

Tämä selviytymiskeino on ollut ihmisillä alkuajoista asti, sillä eloonjäämiselle tärkeät ympäristön vihjeet laukaisevat tunnemekanismeja. Näitä ympäristön vihjeitä ovat esimerkiksi fyysinen uhka, sosiaalinen vuorovaikutus ja ruoka. (Nummenmaa 2012, 16-17; Nummenmaa & Sams, 31.) Tulee muistaa, että tunteet eivät kuitenkaan aina ole hyvinvointiamme edistäviä. Mikäli tunnemekanismimme eivät toimi tarkoituksenmukaisesti tai ovat Nummenmaan (2012, 188) sanoin ”epäkunnossa”, tunnetoiminnot voivat aiheuttaa vaurioita psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille.

Aiemmissa tunteen ja mielialan tutkimuksissa on keskitytty käsittelemään pääosin psyykkistä pahoinvointia, kuten ahdistusta ja masennusta, mutta nykyään tutkimukset ovat painottuneet enemmän myös psyykkiseen hyvinvointiin ja positiivisiin tunteisiin. Yleensä tutkimuksissa puhutaan riippuvista muuttujista tai kriteerimuuttujista, kun tutkitaan, miten jokin asia vaikuttaa johonkin, kuten tässä tapauksessa liikunta ja ruoka tunteisiin ja mielialaan. Tunteissa erotellaan usein hetkelliset tunteet ja mielialat pitkäkestoisemmista tunnetiloista, kuten perusonnellisuudesta tai masennuksesta. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.) Tutkimuksemme laadullisesta lähestymistavasta johtuen, emme pyri selittämään käsitteidemme vaikutussuhteita, vaan pyrimme tuomaan esille liikunnan ja ruoan merkityksiä tunteisiin yksittäisillä tapauksilla perustuen tutkimushenkilöidemme itse raportoimiin kokemuksiin. Itsearviointiin on katsottu

olevan luotettava tapa kerätä tutkimusaineistoa yksilön mielestä tehtyjen uusintamittausten nojalla. Lisäksi erilaiset itsearviointimenetelmät ovat tuottaneet samankaltaisia tuloksia, mikä tukee myös toteuttamaamme tutkimusta. Tutkimuksia liikunnan vaikutuksista mieleen on niin paljon, että niistä voidaan matemaattisesti koota luotettava yhteenveto, joka kertoo, voidaanko liikunnan ja hyvinvoinnin väliltä löytää yhteyksiä. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237–242.)

#### 4.2.1 Liikunta ja tunteet

Tunteiden ja mielialan sekä liikunnan välillä on aiempien tutkimusten valossa voitu osoittaa yhteyksiä. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välisen yhteyden tutkiminen perustuu tulkintaan, jonka mukaan kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä (Ojanen & Liukkonen 2013, 236). Tällä mielen liikuttamisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi paremman mielialan ja myönteisen elämänasenteen omaksumista liikunnan avulla. Lähes poikkeuksetta tutkimuksissa oletetaan liikunnan saavan aikaan positiivisia vaikutuksia ihmisissä, vaikka niin ei aina olekaan, riippuen esimerkiksi juuri liikunnan vapaaehtoisuudesta. Mikäli ihminen pakotetaan liian raskaaseen liikuntaan tai sitä käytetään jopa rangaistuksena, aiheutuu varmasti epämiellyttäviä tunteita. Näitä liikunnan negatiivisia vaikutuksia ei ole juuri tutkittu. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242.)

Goleman (1997, 205) kuvailee Rochester University School of Dentistry and Medicinessä vuonna 1974 tehtyä tutkimuslöytöä, jonka mukaan tunteet vaikuttavat terveyteen. Tutkimuksessa psykologi Robert Ader osoitti rottakoideiden avulla, että kehossa on lukemattomia biologisia viestintäkanavia, jotka yhdistävät mielen, kehon ja tunteet yhdeksi kokonaisuudeksi. Esimerkiksi pitkäkestoinen stressi voi lamaannuttaa immuunijärjestelmän toiminnan. (Goleman 1997, 205–206.) Lisäksi Kokkosen väitöskirjassa (2001) esitetty pitkittäistutkimus 8–36-vuotiaiden lasten, nuorten ja aikuisten tunteiden itsesäätelyn vaikutuksista osoitti, että tunteiden heikolla itsesäätelyllä lapsena ja nuorena oli suuria ja epäsuoria yhteyksiä 36-vuotiaiden aikuisten fyysiseen terveyteen (Kokkonen 2001, 26–28). Nämä tutkimustulokset osoittavat tunteiden ja fyysisen ter-

veyden välisen yhteyden. Yhteys on todistettu toimivan myös toiseen suuntaan, mihin tämä tutkimus erityisesti keskittyy.

Toteuttamassamme tutkimuksessa halusimme selvittää liikunnan merkityksiä koettuihin tunteisiin. Keräsimme tietoa luokanopettajaopiskelijoiden tunteista juuri ennen liikuntaa ja heti sen jälkeen asteikolla 1-4 (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon) perustuen Golemanin (341-342) kahdeksan perustunteen määrään.

*Kummallakaan aineistonkeruukerralla miehillä ei esiintynyt lainkaan tai vain vähän vihaa, pelkoa, surua, inhoa, häpeää ja yllätystä juuri ennen urheilusuoritusta. Rakkautta ja nautintoa oli koettu puolestaan yleisimmin vähän tai jonkin verran. Positiivisia tuntemuksia perusteltiin odotuksilla tulevasta suorituksesta tai pelistä ja toisten ihmisten näkemisellä. Negatiivisia tuntemuksia perusteltiin puolestaan koulukiireillä, väsymyksellä, päänsäryllä ja liiallisella syömisellä.*

*M (2015): Olin menossa pelaamaan ja nauttimaan liikkumisesta.*

*M (2015): Oli mukavaa päästä tutustumaan muiden ainejärjestöjen edustajiin koulutuksen ulkopuolella pienen liikunnan ohessa.*

*M (2016): Nautinto: Mukava oli alkaa pelailemaan, väsytti kylläkin. Ihan jees fiilis oli, mutta väsytti.*

*M (2016): Nautinto: Koen suurta mielihyvää päästessäni itselleni tärkeän harrastuksen pariin ja tekemään sitä hyvien ystävieni kanssa. Tieto mukavasta harrastuksesta lämmittää mieltä. Suru: Koko päivän jatkunut pieni päänsärky aiheutti pientä alakuloisuutta/toiminta oli pakkopullaa. Pelko: Tunne ei ole voimakas, mutta harjoittelussa oli tarkoituksena tehdä uusia sarjaennätyksiä ja niistä on aina pieni jännitys/kutina/pelko tuleeko ylös vai ei.*

*M (2016): Kaikkiaan tuntemukset olivat negatiivisia, koska tiesin, että päivän jälkeen olisi vielä edessä tuntisuunnitelmien parissa työskentelyä, koska olin ollut SOOLin kokouksessa koko viikonlopun ja en siksi ollut kerennyt paneutumaan viikon opetukseen.*

*Naisilla juuri ennen liikuntaa esiintyi sekä ensimmäisellä että toisella aineistonhankintakerralla vahvimmin nautinnon ja rakkauden tunteet. Näitä tunteita koettiin vähän tai jonkin verran eli tunteet eivät olleet voimakkaita. Naiset perustelivat kokemiaan nautinnon ja rakkauden tunteita sillä, että kokivat kohta suoritettavan liikunnan tuovan hyvää oloa ja virkeyttä. Lisäksi naiset ennakoivat, että liikunta auttaa kiireeseen ja stressiin. Toisaalta taas nautintoa koettiin kiireettömässä tilanteessa, kuten vapaapäivänä. Naisten vastauksissa nautinnon ja rakkauden kokemista selitettiin myös hyvällä säällä ja sillä, että tulee tapaamaan ystävät urheilusuorituksen aikana.*

*N (2015): Koin nautintoa ja rakkautta, koska tiesin kokemuksieni perusteella tunteen tuntuvan hyvälle ja auttavan stressiin sekä kiireeseen.*

*N (2015): Oli mukava päästä näkemään kavereita ja samalla ulkoilemaan, mutta yllätyin kuinka kylmä ulkona oli.*

*N (2016): Koin nautintoa, koska pääsin juoksemaan hyvään säähän hyvin levänneenä mikä ei ole aina itsestään selvää.*

*N (2016): Innostunut, sillä eilisen lepopäivän jälkeen on tarve päästä liikkumaan ja haukkaamaan raitista ilmaa.*

*N (2016): Nautinto: Vapaapäivä, ei tiukkaa aikatauluja, melkein kesäinen sää.*

*Ennen liikuntaa naiset kokivat lisäksi merkittävän usein negatiivisia tunteita. Vihan, surun, pelon ja inhon tunteiden voimakkuutta kuvailtiin molemmilla tutkimuskerroilla vähäisiksi. Negatiivisia tuntemuksia perusteltiin usein ulkopuolisilla tekijöillä, kuten lemmikkiin liittyvänä huolena, raskaalla työpäivällä, väsymyksellä tai stressillä. Perustelut liittyivät myös muihin hyvinvoinnin kannalta oleellisiin tekijöihin, kuten väsymykseen, nälkään, ystäviin, jaksamiseen ja stressiin.*

*N (2015): Olin vähän ärtynyt aamuisen vaikean tentin jälkeen. Ärtymystä ilmeni myös, sillä ilmassa oli iltapäiväväsymystä.*

*N (2016): Olin hieman surullinen, että jouduin jättämään koiran yksin kotiin koulupäivän lisäksi vielä lähtiessäni treenaamaan. - -*

*N (2016): Inho: Väsytti, eikä pyöräily olisi hirveästi houkuttanut.*

*N (2016): Pelko: Paljon tehtäviä asioita -> Stressi.*

Liikunnalla on tutkimusten mukaan positiivinen vaikutus lyhytkestoiseen mielialaan. Lisäksi liikunnan on todettu saavan aikaan myönteisiä vaikutuksia myös pitkäkestoisissa tunnetiloissa. Ojanen ja Liukkonen (2013) korostavat kuitenkin, että mielihyvän kokemukset liikunnasta ovat täysin riippuvaisia yksilöstä. Liikkujien omilla odotuksilla toimintansa vaikutuksista on myös suuri merkitys koettuun hyvinvointiin eli suoraa biologista yhteyttä liikkumisesta psyykeeseen ei ole. Lääketieteellisten teorioiden mukaan liikunta lisää mielihyvää tuottavien aineiden määrää aivoissa ja lämmön tuotantoa kehossa, mikä koetaan hyvänä olona. Psykososiaalinen näkökulma korostaa puolestaan yhdessä toimimista ja ryhmään kuulumista sekä paineiden purkua liikunnan avulla, mikä lisää hyvinvointia. (Ojanen & Liukkonen 2013, 247–249.) Dienstbierin, LaGuardian, Barnesin, Tharpin ja Schmidtin (1987, 315–316) tutkimuksen mukaan hyvinvoivat ihmiset ovat myös tunteissaan vakaampia kuin ahdistuneet tai masentuneet. Tutkimustietoon nojaten, psyykkisiä oireita, kuten ärtyneisyyttä voidaan vähentää liikunnan avulla. Liikunnalla voidaan siis lievittää hyvinvoinnin puutteita. (Nupponen, 2005, 44, 54.)

Tutkimuksemme opiskelijat merkitsivät tunnetilansa ja niiden perustelut heti urheilusuorituksen jälkeen samalla tavoin kuin juuri ennen liikkumista, minkä nojalla tutkimme liikunnan merkitystä tunteisiin ja mielialaan.

*Miehet kokivat nautintoa jonkin verran ja paljon sekä rakkautta vähän, jonkin verran ja paljon välittömästi liikunnan jälkeen. Näin ollen nautinnon ja rakkauden tunteet voimistuivat liikuntasuorituksen aikana. Näitä positiivisia tuntemuksia perusteltiin suorituksen onnistumisella ja tavoitteiden toteutumisella, väsymyksen ja päänsäryn poistumisella sekä yhdessä liikkumisella.*



*M (2016): Nautinto: En ollut enää väsynyt liikkumisen jälkeen, jee!:) Hyvä treeni, kivaa pitkästä aikaa päästä pumppailee ja väsyki vaihtu mukavaan raukeuteen.*

--

*M (2016): Rakkaus: - - Treenikaverin kanssa mukavaa yhdessä treenailua/sosiaalista toimintaa. Nautinto: Tyydyttynyt olo tehdyn tavoitteellisen harjoittelun jälkeen. Helpotusta hieman päänsärkyyn suorituksen aikana/jälkeen. Hyvin sujuneesta harjoituksesta ja tieto omasta kehityksestä aiheutti mielihyvää.*

*Yllätyksen tunteet miehillä vaihtelivat, mutta jäivät voimakkuudeltaan heikoiksi. Niitä ei ollut koettu lainkaan tai vain vähän/jonkin verran. Negatiiviset tunteet pysyivät keskimäärin saman vahvuisina eli niitä ei ilmennyt lainkaan henkilöillä, joilla niitä ei esiintynyt ennen liikuntaakaan. Pelon tunteet katosivat kokonaan ja inhon ja surun tunteet vähenivät hiukan. Jääneitä negatiivisia tunteita ei perusteltu.*

*M (2016): Yllätys: päivän aikana oli yllättäviä ja hauskoja tehtäviä, mikä oli motivoivaa*

*Naisilla puolestaan nautinnon, rakkauden sekä yllätyksen tunteet kasvoivat kummallakin tutkimuskerralla merkittävästi ennen urheilusuoritusta koetusta tilanteesta. Urheilusuorituksen jälkeen nautintoa koettiin paljon lähes jokaisena viikonpäivänä. Lisäksi naiset kokivat nautinnon tunteita asteikolla jonkin verran tai vähän harvemmin kuin ennen liikuntaa. Huomioitavaa on, että nautinnon ja rakkauden tunteet lisääntyivät sekä voimistuivat. Rakkautta naiset kokivat liikuntasuorituksen jälkeen asteikolla paljon tai jonkin verran, kun puolestaan ennen urheilusuoritusta rakkauden tunteen voimakkuus oli vähäinen. Naiset perustelivat nautinnon ja rakkauden kokemuksiaan liikunnan positiivisten vaikutusten kokemisella heti urheilusuorituksen jälkeen. Vastauksista kävi ilmi, että naiset kokivat saavansa hyvää oloa ja virkeyttä sekä onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Myös hyvä sää oli vaikuttanut positiivisesti mielialaan.*

*N (2015): Nautinto, erityisesti mielihyvä. Takana onnistunut voimaharjoitus ja olo on virkeä ja voimakas. Tunne näkyy energiana kropassa ja ilona mielessä.*

*N (2016): Koin nautintoa hyvästä treenistä ja yllätystä siitä, miten hyvin juoksu kulki.*

*N (2016): Olin treenin jälkeen todella onnellinen ja koin suurta nautintoa. Treeni oli ollut jälleen kerran onnistunut ja olin nauttinut hyvästä musiikista ja toimivasta kropasta. - -*

*N (2016): Nautinto: Urheilun tuoma hyvä ja virkeä olotila.*

*N (2016): Olo lenkin jälkeen oli tyytyväinen ja onnellinen, sillä juoksu oli kulkenut hyvin ja ilma osoittautuikin aurinkoiseksi ja keväiseksi.*

*N (2016): Koin melko paljon mielihyvää - - Tunteet näkyivät harjoituksen jälkeen rennompana olotilanani ja tyytyväisyytenä.*

*Molemmilla tutkimuskerroilla yllätyksen tunteiden määrä ja voimakkuus kasvoivat naisilla selvästi liikuntasuorituksen jälkeen. Yllätyksen kokemukset kuvailtiin johtuvan positiivisista sekä negatiivisista tekijöistä. Yllättyneisyyttä perusteltiin sillä, että liikuntaharjoituksesta oli selvitty ja mahdollisesti paremmin kuin oli oletettu. Toisaalta liikunnan jälkeen oli tunnettu myös yllättävää kipua.*

*N (2016): Olin yllättynyt miten hyvin juoksu kulki vielä viimeisilläkin kilometreillä. Juoksun jälkeen oli hyvä fiilis.*

*N (2016): - - Olin myös hieman yllättynyt, että olin saanut tehtyä niin kovan harjoituksen, että olin aivan loppu. - -*

*N (2016): Yllätys: Agilitytreenit sujuivat paremmin kuin luulin, ilmenee hyvän-tuulisuuksena.*

*N (2016): Koin hieman yllätystä, sillä osa liikkeistä oli kuitenkin tuntunut raskailta ja ikäviltä, sillä liikkuvuus ei ole kuntoni kanssa muuten samalla tasolla.*

*Merkittävänä tuloksena ilmeni, että naisten ennen urheilusuoritusta koetut vihan tunteet hävisivät kokonaan urheilusuorituksen jälkeen ensimmäisellä tutkimuskerralla ja toisella tutkimuskerralla lähes kokonaan. Myös muut negatiiviset tunteet, joita oli tunnettu ennen liikuntaa, hävisivät lähes kokonaan. Voimakkuudeltaan heikompia negatiivisia kokemuksia esiintyi myös liikunnan jälkeen. Tällöin tunnetta perusteltiin kiputiloina, jotka olivat ilmenneet jo ennen liikuntasuoritusta.*

*N (2016): Koin pelkoa, sillä polvessa tuntui kipua juostessa. Uskon sen menevän ohi mutta kivut on aina otettava vakavasti.*

*N (2016): - - Olin kuitenkin myös hieman ärtynyt, sillä kylmä viima sai aikaan kovat kivut lonkkiin ja polviin. - - Nämä kaikki tuntemukset aiheuttivat sen, että tunne lenkin jälkeen ei ollut kaikkein euforisin, vaan jopa hieman ärtynyt ja vain helpottunut siitä, että lenkki tuli juostua.*

Aiemmista tutkimuksista on voitu erotella kuusi eri tekijää, jotka mahdollistavat liikunnasta saatavat myönteiset vaikutukset: puute liikunnasta ja hyvinvoinnista, positiiviset odotukset, vapaaehtoisuus, panostus, mielihyvä sekä mielekkyys. Kun tietyn tasoinen hyvinvointi on saavutettu, päästään eräänlaiseen kehään, jossa hyvinvoiva ihminen jaksaa liikkua ja mielekäs liikunta kohottaa mielialaa eli hyvinvointi ennakoi liikkumista ja liikunta näin ollen psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen & Liukkonen 2013, 250–251.)

Liikuntakokemukset voidaan jaotella luokkiin niiden vaikutusten pohjalta: yksi liikuntakerta saa aikaan hetkellistä mielihyvää tai mielipahaa, useat liikuntakerrat synnyttävät lyhytkestoisia mielihyvän tai mielipahan tunteita ja useat liikuntakerrat parantavat tai heikentävät pitkäkestoista hyvinvointia. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237–242.) Ojanen (2001, 25) korostaa, että nykyajan länsimaisessa kulttuurissa suosituiksi liikuntamuodoiksi ovat nousseet elämyksiä korostavat liikuntamuodot. Tällainen elämyksellinen liikunta synnyttää voimakkaita tunteita, kuten pelkoa, jännitystä, helpotusta, ihmetystä ja mielihyvää. (Ojanen 2001, 25.)

Liikunnan intensiteettiä voi muuttaa ja aika voi vaihdella 20 minuutista pariin tuntiin ja silti positiiviset vaikutukset, mielihyvän kokemukset, nousevat keskimäärin 5-10 prosentilla ja kestävät jopa pari tuntia tai pidempään. Kun yksilö on löytänyt liikuntamuodon, joka tuottaa hänelle mielihyvän kokemuksia, positiiviset vaikutukset toistuvat ja jopa vahvistuvat. Toiminnan täytyy tapahtua kuitenkin sopivin väliajoin, sillä liian tiheään toistettu miellyttäväkin liikunta voi aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia, kun edellisestä liikuntakerrasta ei ole vielä täysin palaututtu. Mikäli jo ensimmäinen liikuntakerta on tuskallinen, koetaan seuraavat episodit vielä epämiellyttävämpinä. Yksittäisten liikuntakertojen kokemuksilla on vaikutus jopa yksilön kokemukseen koko liikuntakontekstista, esimerkiksi juuri vapaa-ajanliikunnasta tai urheiluseuratoiminnasta, mikä vaikuttaa puolestaan siihen halutaanko toimintaa jatkaa ja lisääkö se vai vähentääkö se hyvinvointiamme. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242–243.)

#### 4.2.2 Ruoka ja tunteet

Ruoalla ja tunteilla on myös havaittu olevan yhteyksiä. Ruoan ja tunteiden välinen yhteys perustuu Nummenmaan ja Samsin (2011, 32) mukaan lajikehityksellisesti vanhoihin aivojen rakenteisiin ja toimintoihin. Tällaiset kehityksessä varhain syntyneet tunnemekanismit ovat melko samoja kaikilla lajeilla, eli niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Suurin osa eläimistä osaa etsiä mielihyvää tuottavaa ruokaa tarpeidensa mukaan ja lähes kaikilla lajeilla esiintyy makuaistimukseen liittyviä tunneilmaisuja. Esimerkiksi makuaistimuksen miellyttävyyteen ja vastenmielisyyteen liittyvät kasvoniilmeet ovat samankaltaisia rotilla, apinoilla ja ihmisvauvoilla. (Nummenmaa 2012, 12; Nummenmaa & Sams 2011, 31-38.)

Desmet ja Schifferstein (2007, 290-301) tutkivat ruoan aiheuttamia tunteita 21-28-vuotiailla opiskelijoilla heidän arjessaan. Opiskelijat olivat kirjanneet syömänsä ruoat 22 eri tunteen, 11 positiivisen ja 11 negatiivisen tunteen, kohdalle sillä perusteella, millaisia tunteita ruoka oli heissä herättänyt. Tulosten mukaan positiivisia tunteita koettiin enemmän kuin negatiivisia. Positiivisista tunteista useimmin koettiin tyytyväisyyttä, nautintoa sekä himoa ja vähiten ylpeyttä, toivoa ja ihailua. Negatiivisista tunteista yleisimpiä olivat tylsyys, pet-

tymys, ja tyytymättömyys ja harvinaisimpia kateus, viha ja suru. Tutkittavat perustelivat tuntemuksiaan ruoan aistimuksilla sekä fyysisillä ja mentaalisilla seurauksilla, kuten ruoan maulla, hajulla, värillä, ulkomuodolla, laadulla, suutuntumalla sekä ruoan koetuilla ja oletetuilla vaikutuksilla elimistössä.

Tutkimuksessa tyytyväisyys yhdistettiin ruoan jälkeiseen täyden mahan tunteeseen, nautinto makeisiin naposteltaviin ja hyvännäköisiin ruokiin ja himo herkkuihin, suklaaseen ja makeisiin hedelmiin. Negatiivisista tunteista tylsyyttä yhdistettiin perinteiseen tai yksitoikkoiseen ruokaan, pettymys odotettua huonompaan ruokaan ja tyytymättömyys puolestaan ruoan pieneen määrään ja huonoon laatuun. Yleisimmin raportoituja ruokia ja juomia olivat pääruoat (26,3%), makeat naposteltavat (14,2%), alkoholi (8,2%), suklaa (7,6%) sekä liha (6,4%). Lisäksi tunteiden taustalla vaikuttaviksi tärkeiksi tekijöiksi nousivat kontekstuaaliset tekijät, kuten sosiaaliset tapahtumat ja itse ruokailuhetki. (Desmet & Schifferstein 2007, 290-301.) Näin ollen voidaan todeta, että ruokailulla ja ruoalla on yhteyksiä tunteisiin eri tekijöiden vaikutuksesta, mutta kokemukset ovat yksilöllisiä.

*N (2016): - - Päivä oli myös ruokailultaan melko epäterveellinen, joten se ei ainaakaan parantanut oloa kropassa. Illalla oli myös hieman vaikeuksia käydä yöunille, sillä koko päivän jatkunut torkkuminen ja makoilu olivat varmasti tyydyttäneet jo lepovarastoja. - -*

Ihmisellä on myös poikkeuksellinen kyky muistaa näitä ruoan aiheuttamia tunteita (Nummenmaa 2012, 68). Voimme muistaa esimerkiksi selvästi lapsuudesta tutun mummon tekemän ruoan maun tai minkä makuista jäätelöä söimme juuri ennen oksennustautiin sairastumista. Tunteiden myötä voi ilmetä myös kehoollisia muutoksia, sillä mielensisäiseen kokemukseen liittyy tietoisuus ja kokemus kehon toiminnan muutoksista. Nämä tunteet ja kehoolliset muutokset ovat voimakkaita ja voivat mahdollisesti aiheuttaa riippuvuutta. (Nummenmaa 2012, 68.) Esimerkiksi extremelajit kiihdyttävät pulssiamme ja nostattavat adrenaliinitasoamme. Kokemuksen on voinut kruunata jokin tietty ruoka-aine tai juoma, joka mielletään esimerkiksi tekijänä, jonka ansiosta keho pystyi maksimisuori-

tukseen. Tämä voi olla niin vahva ja nautinnollinen kokemus, että samanlaisiin vaaraa huokuvaan tilanteisiin hakeudutaan aina saman ruoan tai juoman kera tunnekokemuksen toivossa yhä uudelleen. Nämä kokemukset ja muistot herättävät voimakkaita tunteita ohjaten mieltymyksiämme ja sitä kautta jälleen valintojamme. Ruoan ja tunteiden yhteys ilmenee näin ollen molempiin suuntiin, tunteet vaikuttavat ruokavalintoihin ja ruokavalinnat tunteisiin.

#### 4.2.3 Vapaa-ajan liikunta, ruokavalinnat ja tunteet

Tutkimuksemme lopullinen tavoite saavutettiin, kun yhdistettiin sekä liikunnan että ruoan merkitykset päivän tunnetiloihin. Analysoimme jokaisen tutkittavan opiskelijan tutkimuspäiväkirjat päiväkohtaisesti, mistä näimme tutkittavan aamun tunnetilan, aamupalan ruokavalinnat, mahdolliset päivän liikuntasuoritukset, päivällisen ruokavalinnat sekä päivän yleisen tunnetilan. Pyrimme löytämään mahdollisia säännönmukaisuuksia ja poikkeamia liikunnan, ruoan ja tunteiden välillä yksilötasolla sekä koko tutkittavien ryhmän joukossa.

*Kolmen miesopiskelijan tutkimusviikot poikkesivat suuresti toisistaan. Vain yksi kertoi päiväkirjassaan viikon olleen normaali. Tämä oli nähtävissä myös hänen säännönmukaisissa ruokavalinnoissa sekä arkena että viikonloppuna ja tavoitteellisissa liikuntasuorituksissa. Suomen ravitsemussuositukseen (2014) verratessa hänen ruoasta puuttuivat useimmiten hedelmät ja hyvät rasvat ja muuta lisäkettä oli suhteessa paljon. Liikuntaa oli reippaasti yli puolen tunnin päiväsuosituksen, noin kaksi tuntia, ja yleensä se tapahtui kaverin kanssa liikkuen keskiraskaalla tai raskaalla intensiteetillä. Päivän yleinen tunnetila oli aina yhtä päivää lukuun ottamatta nautinto huolimatta joidenkin aamujen surun tai yllätyksen tunteista. Päivä, joka alkoi surun tunteella, piti sisällään koulutukseen kuuluvaa kevyttä liikuntaa neljä tuntia ja samankaltaisen ruoan kuin muina päivinä. Tällöin päivän yleisiksi tunnetiloiksi jäivät suru ja inho. Sen sijaan toinen päivä, joka alkoi surun tunteella, päättyi nautinnon tunteeseen, kun liikuntaa oli harrastettu miehelle tyypillisesti vapaa-ajalla ystävien kanssa keskiraskaalla intensiteetillä noin kaksi tuntia.*

*M (2016): Viikko oli itselleni ehjä normaali treeniviikko, jota häiritsi oikeastaan vain päänsärky keskiviikkona.*

*M (2016): Nautinto hyvin sujuneesta harjoituksesta ja tieto omasta kehityksestä aiheutti mielihyvää.*

*M (2016): Nautinto: Levännyt ja hyvin syönyt olo*

*Kahden muun miesopiskelijan viikot poikkesivat heidän tutkimuspäiväkirjojensa perusteella normaalista opiskeluviikosta. Heidän viikkoihinsa kuului muun muassa matkustamista toiseen kaupunkiin, opetusharjoittelua ja juhlia. Molempien miesten ruoasta puuttui usein kasvikset, hedelmät ja marjat tai niitä oli liian vähän. Suomen ravitsemussuositusten (2014) lautasmalliin verratessa muuta lisäkettä oli annoksissa suhteessa paljon. Lisäksi aamupaloihin tai päivällisiin kuului viikon aikana sattumia eli jonkinlaisia herkkuja tai ruokaa, joiden ei tulisi kuulua säännöllisiin ruokavalintoihin (Suomen ravitsemussuositukset 2014). Toisen tutkittavan ruokavalinnat olivat alkuvuikosta terveellisempiä kuin loppuviikosta, kun taas toisen koko viikko oli täynnä epäsäännöllisiä ruokailuja, annoskokoja ja ruokavalintoja. Joskus ruokailut jäivät kokonaan välistä ja yhtenä päivänä kaikki ruokakolmion pääruokaryhmät puuttuivat ja ruokavalinnat olivat pelkkiä sattumia.*

*M (2016): Viikko oli kaikkineen erikoinen kun oli opetusharjoittelua, edustustehtäviä, kokouksia ja juhlia. Suurimpana tunteena oli sosiaalinen krapula eli liikaa sosiaalisuutta ja sen mukana tullutta ns. pahaa oloa.*

*M (2016): Ihan hyvä olo, vähän ähky vielä.*

*Arkena, jolloin toisen miehen ruokavalinnat olivat terveellisempiä, hän harrasti intensiteetiltään helppoa liikuntaa noin 1-2 tuntia päivässä yksin tai ystävien kanssa. Näinä päivinä joidenkin aamujen väsymyksen ja yllätyksen tunteet muuttuivat nautinnon ja rakkauden tunteiksi ja muina aamuina hyvän olon tunne säilyi läpi päivän. Lepopäivät olivat loppuviikosta, jolloin ruokavalinnat poikkesivat arjen terveellisistä valinnoista, mutta päivän yleiset tunnetilat säilyivät nautinnon ja rakkauden tunteina.*

*Tutkimuksemme kolmas mies harrasti liikuntaa yhtenä päivänä tutkimusviikon aikana ja se tapahtui pakollisena osana koulutusta. Liikunta oli intensiteetiltään raskasta ja kesti kahdeksan tuntia. Päivän aikana tehdyt tehtävät olivat olleet yllättävän haus-*

*koja, mutta ne eivät muuttaneet aamun ilottomuutta ja huolestuneisuutta vaan päivän yleinen tunnetila säilyi surullisena ja pelokkaana. Arjen tunnetilat olivat pääosin negatiivisia niin aamulla kuin yleisesti päivän aikana. Loppuviikon tunnetilat olivat positiivisempia, vaikka ruokavalinnat olivat yhtä epäsäännöllisiä ja yksipuolisia kuin arkena eikä liikuntaa harrastettu lainkaan.*

*M (2016): Yllätys: päivän aikana oli yllättäviä ja hauskoja tehtäviä, mikä oli motivoivaa*

*M (2016): Nautinto: En ollut enää väsynyt liikkumisen jälkeen, jee!:)*

*Naiset kokivat tutkimusviikkonsa olleen pääosin normaali. Viikkorytmiä rikkoviksi tekijöiksi mainittiin koulun ohella tehtävät ylimääräiset työvuorot sekä se, ettei koko viikkoa oltu vietetty kotona. Yksi naisista kuitenkin koki viikon sujuvaksi, eikä siinä ollut ollut juurikaan stressaavia tekijöitä.*

*N (2016): Maanantaina oli viimeinen tentti, viikko oli aurinkoinen, torstaina lähdin kesäksi Kuopioon vanhempieni luokse, hyvä viikko eikä ollut paljoa stressinaiheita.*

*Stressitön ja tasapainoinen viikko oli tutkittavalla naisella myös tasapainoinen ruokavalintojen suhteen. Suomen ravitsemussuositukseen (2014) verratessa hänen ruokansa sisälsi kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä viljaa suositellusti. Puolestaan hyvät rasvat, maitotuotteet ja vesi puuttuvat useimpina päivinä. Tutkittavalla ei ilmennyt ruokavalinnoissa eroja arkipäivien ja viikonlopun välillä. Tutkittava harrasti liikuntaa neljänä päivänä viikossa ja liikuntasuorituksen kesto oli keskimäärin hieman yli tunnin. Liikunnan intensiteetti oli poikkeuksetta keskiraskasta ja tutkittava harrasti liikuntaa aina yksin. Päivän yleiseksi tunnetilaksi hän mainitsi lähes jokaisena viikon päivänä rakkautta, vaikka kahtena päivänä aamun tunteet olivatkin olleet negatiivisia. Päivän yleiseen tunnetilaan kuului melko usein myös nautintoa sekä harvoin yllätystä. Yllätyksen tunteet liittyivät aina liikuntasuoritukseen liittyviin yllätyksiin. Myös nautintoa ja rakkautta perusteltiin usein seikoilla, jotka liittyivät päivän aiempaan liikuntasuoritukseen.*



*N (2016): - - yllätystä siitä, miten hyvin juoksu kulki.*

*N (2016): Koin rakkautta, koska pidän liikkumisesta - -*

*N (2016): Koin nautintoa hyvästä treenistä - -*

*Tutkittava oli kokenut pelon olevan päivän yleinen tunnetila kerran viikon aikana. Tällöin ruokavalinnat eivät olleet poikenneet normaalista viikon ruokavalinnoista, mutta jo aamun tunteet hän mainitsi olleen negatiivissävytteisiä:*

*N (2016): harmistuneisuus, alakulo, huoli*

*Huomioitavaa on, että tutkittava koki negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, huolestuneisuutta ja harmia ainoastaan lepopäivinä. Puolestaan liikunnallisina päivinä tutkittava koki vain positiivisia tunteita, joista yleisimmät olivat nautinto ja rakkaus.*

*Kaksi tutkimukseen osallistunutta naista koki tutkimusviikon poikenneen hieman normaalista viikosta. Molemmat mainitsivat normaalista viikosta poikkeavasti tehneen muutaman työvuoron koulun ohella.*

*N (2016): Viikko oli tavallisesta poikkeava myös siinä mielessä, että olin töissä muutamana päivänä opiskelujen ohella, jolloin olotila on usein väsyneempi.*

*Toinen näistä naisista mainitsi lisäksi muita tekijöitä, jotka olivat tehneet viikosta normaalista poikkeavan. Tekijät liittyivät siihen, että oltiin oltu poissa kotoa sekä hoidettu lemmikkiä.*

*N (2016): Viikko oli ruokailujen ja liikuntojen osalta melko tavallinen viikko, ainoastaan se, että olin puolet viikosta reissussa poissa kotoa, vaikutti ehkä hieman. Etenkin omassa lapsuuden kodissa ollessani ruokailut ovat melko samanlaisia kuin kotona, joten suurta eroa normaaliin viikkoon ei muodostunut. - -*

*N (2016): Viikon liikunta-aktiivisuuteen kokonaisuudessaan vaikutti myös se, että olin kolme päivää yksin koiramme kanssa miehen ollessa reissussa, jolloin koiranulkoiluttamiset yms. olivat täysin minun vastuullani. - -*

Toisen tutkittavan ruokavalinnat viikon poikkeavuuksista huolimatta olivat kaikkina arkipäivinä tasapainoisia. Suomen ravitsemussuosituksiin (2014) verratessa kaikkia ruokakolmion ruoka-aineita oli suhteessa suositeltu määrä. Kuitenkin marjat, leipä ja rasva puuttuivat ruokavalinnoista useimpina päivinä. Viikonlopun ruokavalinnat erosivat arkipäivien valinnoista ja tällöin kaikkia ruoka-aineita ei nautittu suositeltua määrää. Tutkittava harrasti liikuntaa kuutena päivänä viikossa lähes aina yksin. Muutaman kertana liikuntasuoritus toteutettiin ryhmäliikuntatunnilla. Liikunnan intensiteetti vaihteli helposta raskaaseen, painottuen kuitenkin raskaaseen liikuntaan. Liikuntasuoritus kesti jokaisena päivänä hieman yli tunnin. Tutkittavan päivän yleinen tunnetila lukuun ottamatta yhtä päivää, oli rakkaus. Lisäksi nautinto koettiin päivän yleiseksi tunnetilaksi neljänä päivänä viikossa. Huomioitavaa on, että vaikka nautinnon tai rakkauten tunteet olivat vallitsevia päivän tunteita, ei rakkautta ja nautintoa oltu koettu aamun tunteina ollenkaan. Nautintoa ja rakkautta perusteltiin useimmiten liikuntasuorituksen jälkeisellä hyvän olon tunteella sekä tyytyväisyydellä omaan liikumiseen.

*N (2016): Tunsin treenin jälkeen todellista mielihyvää, sillä treeni oli oikein mainio ja olotila sen jälkeen loistava. - -*

*N (2016): Olin treenin jälkeen todella onnellinen ja koin suurta nautintoa. Treeni oli ollut jälleen kerran onnistunut ja olin nauttinut hyvästä musiikista ja toimivasta kropasta. - -*

*N (2016): - - Tunne näkyy siinä, että lähden treenin jälkeen iloisena ja pirteänä jatkamaan päivääni koulutehtävien parissa.*

Negatiivisista tunteista viha mainittiin päivän yleiseksi tunnetilaksi kahtena päivänä viikossa. Näinä päivinä, myös joko rakkaus tai nautinto oli koettu päivän yleiseksi tunnetilaksi. Vihan tunteita selitettiin erilaisilla tekijöillä, kuten väsymyksenä, joka aiheutti sen, ettei liikuntaa lähdetty harrastamaan hyvillä mielin vaan jopa vastentahtoisesti. Liikunnan jälkeen oli kuitenkin tunnettu hyvää oloa ja onnistumista, jolloin päivän yleisenä tunnetilana koettiin lisäksi nautintoa ja rakkautta.

*N (2016): Ennen urheilusuoritusta olin hieman ärtynyt, koska olin nukahtanut päiväunilla niin syvästi, että herätessä tuntui siltä, ettei tiennyt onko aamu vai päivä. Olin ärtynyt myös sen takia, että työpäivä oli tuntunut raskaalta ja treenaamaan ei olisi huvittanut lähteä. Osittain myös se vaikutti negatiiviseen tunnetilaani, että olin lähdössä treenaamaan yksin. Myös treenin ajankohta iltopäivällä aiheuttaa joskus negatiivisia fiiliksiä.*

*N (2016): Olin ärtynyt, koska kello oli jo sen verran paljon, ettei treenaamaan olisi huvittanut lähteä. Myös vatsa tuntui hieman kipeältä, joten pelkäsin, mitä treenistä tulee. Lähdin kuitenkin hieman pessimistisenä tunnille.*

*N (2016): Tunsin treenin jälkeen todellista mielihyvää, sillä treeni oli oikein mainio ja olotila sen jälkeen loistava.*

*N (2016): Koin melko paljon mielihyvää, mutta en kuitenkaan yhtä paljon kuin rankemman harjoituksen jälkeen. Olin myös tyytyväinen siihen, että menin tunnille ja sain huollettua kehoani.*

*Kolmas tutkittavista naisista oli kokenut viikon normaalina, lukuun ottamatta viikon aikana tehtyjä työvuoroja. Tutkittavan ruokavalinnat olivatkin päivittäin arkena ja viikonloppuna samankaltaisia. Ruoka oli päivittäin määrältään niukkaa ja Suomen ravitsemussuositukseen (2014) verratessa tutkittavan ruokavalinnoissa oli usein suhteessa liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä hyviä rasvoja tai ne puuttuivat kokonaan. Tutkittava harrasti liikuntaa viitenä päivänä viikossa lähes aina yksin. Liikunnan intensiteetti oli suurimmaksi osaksi helppoa ja kahtena päivänä keskiraskasta. Liikuntasuorituksen kesto oli keskiarvoltaan hieman yli tunnin, mutta kesto vaihteli päiväkohtaisesti puolesta tunnista kahteen tuntiin. Päivän yleinen tunnetila oli yhtä päivää lukuun ottamatta nautinto. Lisäksi rakkaus mainittiin neljänä päivänä viikossa. Nautinnon tunteita perusteltiin usein liikunnan tuomalla hyvällä ololla ja virkistyksellä. Myös muut seikat, kuten hyvä sää ja kiireettömyys koettiin nautinnon lähteiksi.*

*N (2016): Nautinto: Urheilun tuoma hyvä ja virkeä olotila.*

*N (2016): Nautinto: Vapaapäivä, ei tiukkoja aikatauluja, melkein kesäinen sää.*

*Negatiivisista tunteista suru, pelko ja inho mainittiin yhtenä päivänä vallinneeksi päivän yleiseksi tunnetilaksi. Tällöin päivällinen oli ollut todella niukka ja kasvikset, muu lisäke sekä liha puuttuivat kokonaan ruokavalinnoista. Tutkittava ei ollut harrastanut lainkaan liikuntaa samaisena päivänä. Tällöin jo aamun tunnetilat olivat olleet negatiivisia ja nämä samat tunteet, suru, pelko ja inho, toistuivat koko päivän yleisenä tunnetilana. Negatiivisia tunteita perusteltiin väsymyksellä, lemmikkiin liittyvillä huolenaiheilla sekä stressillä.*

*N (2016): Pelko: Huoli lemmikin terveydestä, lisää stressitasoa yhdistettynä muihin tehtäviin.*

*N (2016): Suru, pelko (Miksei väsymys ole tunne?)*

*N (2016): Pelko: Paljon tehtäviä asioita → stressi*

*Kaikki naiset saivat liikunnan kautta positiivisia tunteita, erityisesti nautintoa ja rakkautta. Päivän yleinen tunnetila saattoi liikunnasta huolimatta sisältää myös negatiivisia tunteita. Naisten ruokavalinnat poikkesivat melko paljon toisistaan säännöllisyyden, ruoka-ainevalintojen ja määrän saralla.*

## 5 LOPUKSI

Tutkimuksemme luokanopettajaopiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkityksestä tunteisiin ja mielialaan toimi jatkona vuonna 2015 tehdylle tutkimuksellemme vapaa-ajan liikunnan merkityksestä tunteisiin. Jatkoimme aiheen tutkimista laajentaen sitä koskemaan myös opiskelijoiden ruokavalintoja. Koimme tärkeäksi aiheen tutkimisen, sillä ihmisten terveystotumukset, erityisesti fyysinen passiivisuus ja ruokavalinnat, sekä niiden vaikutukset yleiseen hyvinvointiin ja terveyteen ovat herättäneet paljon keskustelua ja kysymyksiä niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla. Muodostimme aiheesta neljä tutkimuskysymystä, jotka koskivat opiskelijoiden vapaa-ajan liikuntaa ja sen ympärillä koettuja tunteita, ruokavalintoja sekä päivän yleisiä tunnetiloja.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, millaisia perusteluja opiskelijat tuovat esille vapaa-ajalla liikkumisestaan. Tutkimuksen tuloksissa miesten vastauksissa korostuivat liikkumisen syiksi elämäntapa ja sosiaalisuus, kuten ystävien kanssa liikkuminen. Katsoimme liikkumisen osana elämäntapaa olevan eräänlaista itsensä toteuttamista, mikä näkyy tunteissa siten, että liikunnan jälkeen yksilö tuntee itsensä tyytyväiseksi, kun taas liikkumatta jättäminen aiheuttaa usein negatiivisia tuntemuksia ja pettymystä itseensä. Sosiaalisuuden hakeminen näkyi miehillä selvänä joukkuelajien suosimisena. Näin ollen miesten harrastamat joukkuelajit kertoivat niin positiivisten kuin negatiivisten tunteiden syntyvän sosiaalisissa kanssakäymisissä ja joukkuelajeille ominaisissa kilpailuasetelmissä ja sen tuomissa voitoissa tai häviöissä.

Naiset toivat puolestaan liikkumisen syiksi esiin tavoitteet ja aikataulut. Tavoitteellinen liikunta perustui kestävyys- ja lihaskunnon kasvattamiseen ja aikataulut liikunnan ajoittamiseen omaan päivärytmiin. Luonnollisesti tavoitteiden saavuttaminen ja kehittyminen tavoitteiden mukaan saa aikaan positiivisia tunteita, kun taas epäonnistumiset tai tunne siitä, ettei edisty, kasvattaa negatiivisia tunteita. Samoin oletimme käyvän myös aikatauluttamisen kanssa. Vaikka naisten ja miesten syyt liikunnalle osittain erosivat, yhteistä molemmille

sukupuolille oli odotukset liikunnan tuomasta hyvästä olostä, mitä kukin omilla valinnoillaan haki.

Tutkimusaineiston tuloksissa oli havaittavissa merkityksiä liikunnan ja tunteiden välillä, mikä antoi vastauksen toiseen tutkimuskysymykseemme. Usealla tutkittavalla ilmeni liikunnallisina päivinä positiivisia tunteita, kuten nautintoa ja rakkautta. Puolestaan lepopäivinä positiivisten tunteiden lisäksi koettiin negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja huolta. Näin ollen voidaan olettaa, että liikunnan avulla voi olla mahdollista kohentaa mielialaa ja lievittää mieltä ja kehoa stressaavia tekijöitä. Ojasen ja Liukkosen (2013, 236) näkemys siitä, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä, toteutui tutkimuksessamme. Liikunnasta syntyviä hyvän olon tunteita on selitetty lääketieteellisen näkökulman kantilta siten, että liikunta lisää mielihyvää tuottavien aineiden määrää aivoissa ja lämmön tuotantoa kehossa (Ojanen & Liukkonen 2013, 247–249).

Opiskelijoiden kokemien nautinnon ja rakkauden tunteiden voimistumista sekä hyvän olon kokemista voidaan toisen teorian mukaan selittää virtauskokemuksella. Lehtinen, Kuusinen ja Vauras (2007, 197) kuvailevat flow-teoriaa, jonka mukaan virtauskokemuksessa uppoudutaan täysin tilanteeseen ja jätetään oma minä ulkopuolelle. Jotta virtauskokemus saavutettaisiin, tulee yksilön olla sisäisesti motivoitunut ja suorituksen tulee olla luovaa tai taitavuutta vaativaa. Tässä tutkimuksessa opiskelijat olivat itse valinneet oman tapansa harrastaa vapaa-ajan liikuntaa ja he harjoittivat sitä omasta tahdostaan, jolloin heillä oli todennäköisesti sisäistä motivaatiota. Flow-teorian mukaan itse toimintaan, eli tässä tapauksessa vapaa-ajan liikuntaan, liittyy positiivista emotionaalista kokemusta, joka itsessään pitää toimintaa yllä. Tällainen toiminta on autotelista eli sisäisesti palkitsevaa. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 197.) Tulee lisäksi huomioida, että tunteet ja mielialat ovat vaihtelevia ja niihin voi vaikuttaa monet tekijät, kuten koettu stressi. Bolgerin, DeLongisin, Kesslerin ja Schillingin (1989) tutkimus osoittaaakin, että päivittäinen stressi selittää noin 20 % mielialoissa esiintyneestä vaihtelusta.

Kolmas tutkimuskysymyksemme koski opiskelijoiden ruokavalintoja. Tutkimusaineiston perusteella oli havaittavissa, että runsaasti liikkuvien henki-

löiden ruoka-annokset olivat suurempia ja sisälsivät monipuolisemmin ravitsemussuosituksen mukaisia ruoka-aineita. Niemi (2008, 141-146) muistuttaakin, että ravinnolla on suuri vaikutus liikuntasuoritukseen ja siitä palautumiseen. Tavallisilla elintarvikkeilla koostettu ruokavalio riittää kuntoliikkujalta sekä ammattiliikkujalta. Näin ollen voidaan olettaa, että syömällä riittävästi ja monipuolisesti, jaksaa myös harrastaa liikuntaa. Sopivan kokoiset ja monipuoliset annokset takaavat myös riittävän suojaravinteiden saannin (Niemi 2008, 141).

Osalla tutkittavista annoskoot sekä ruokavalintojen monipuolisuus olivat puolestaan hyvin niukkoja. Päivälliseksi oli saatettu syödä vain kaksi kananmunaa. Tällöin liikunnan määrä oli melko vähäistä ja se oli intensiteetiltään suurimmaksi osaksi helppoa. Tutkittavat kokivat itsensä lähes päivittäin väsyneeksi. Niemen (2008, 132) mukaan ruoka-aineet tulee valita entistä huolellisemmin niukassa ruokavaliossa, jotta tarvittavat ravintoaineet ja energiantarvetta vastaava ruokavalio saavutetaan. Tutkittavien niukat päivälliset sekä ruoka, jossa oli suhteessa liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä hyviä rasvoja, saattoi olla oleellinen tekijä väsymyksen ja negatiivisten tunteiden taustalla. Ruoan vähäinen määrä on voinut vaikuttaa myös siihen, että niukan ruokailun päivinä tutkittavat mainitsivat liikkumaan lähtemisen usein hankalaksi ja vastenmieliseksi. Lisäksi liikunta oli suurimmaksi osaksi intensiteetiltään helppoa, mikä voi viitata siihen, että energiatasot ovat olleet alhaiset. Näin ollen voidaan olettaa, että ruoka- ja liikuntatottumukset voivat yhdessä ajaa noidankehään, jolloin ruoka ei maistu, sillä ei koeta nälkää ja tällöin liikuntakaan ei "maistu". Tutkittavat henkilöt kokivat kuitenkin positiivisia tunteita liikunnan jälkeen ja tyytyväisyyttä siihen, että olivat lopulta jaksaneet lähteä liikkumaan. Näin ollen liikunnasta saatavat positiiviset tunteet ja hyvä olo ovat keskeisiä motivoivia tekijöitä liikuntaharrastuksen jatkamiselle.

Päivien yleisiä tunnetiloja koski neljäs eli viimeinen tutkimuskysymyksemme, jolla pyrimme selvittämään fyysisesti aktiivisten päivien, lepopäivien ja ruokavalintojen muodostamien kokonaisuuksien merkitystä päivän yleiseen tunnetilaan. Päivän yleinen tunnetila piti sisällään aina positiivisia tunteita, kun tutkittavat olivat harrastaneet liikuntaa vapaa-ajallaan vapaaehtoisesti ja syö-

neet monipuolisesti, vaikka jotkut päivät olivat alkaneet negatiivisilla tunteilla. Sen sijaan pelkkä monipuolinen ruoka ei riittänyt pitämään päivän yleistä tunnetilaa positiivisena, mikä korostaa omaehtoisen liikunnan merkitystä positiivisten tunteiden luojana. Lisäksi päivinä, jolloin tehtiin ainoastaan opintoihin liittyvää liikuntaa tai liikuntaa ei harrastettu lainkaan ja lisäksi syötiin yksipuolisesti, tunnetilat olivat negatiivisia. Toisaalta osan tutkittavien lepopäivät pitivät sisällään positiivisia tunteita, vaikka ruokavalinnat olivat epäterveellisiä. Tämä ilmiö näkyi viikonloppuisin, jolloin suurin osa opiskelijoista piti lepopäiviä ja ruokavalinnat poikkesivat osin arjen terveellisistä valinnoista. Näin ollen terveellinen ja liikunnallinen arki mahdollisti viikonlopun levon ja herkuttelun säilyttäen silti nautinnon ja rakkauden tunteet. Onkin hyvä huomata, että myös sattumiksi kutsutut epäterveellisemmät ruokavalinnat ovat osa ruokakolmiota (Suomen ravitsemussuositukset 2014, 11). Vaikka sattumien osuus tuleekin suositusten mukaan olla pieni, niillä näyttäisi olevan kohtuullisesti nautittuna oma roolinsa varsinkin sosiaalisissa tilanteissa tuoden lisää hyvää oloa.

Loppuviikon tunnetilat olivat myös niillä tutkittavilla positiivisempia, joiden ruokavalinnat olivat olleet epäsäännöllisiä ja yksipuolisia arkena sekä viikonloppuna, eikä liikuntaa harrastettu lainkaan. Näin ollen loppuviikon muut tekijät olivat saaneet aikaan nautinnon tunteita.

Lukuisat tutkimukset ovat vahvistaneet, että toistuvat myönteiset kokemukset ovat terveyden kannalta hyödyllisiä, kun puolestaan toistuvat negatiiviset kokemukset ovat haitallisia. Näyttäisi tutkimusten valossa siltä, että myönteisiä tunteita kokevat ihmiset menestyvät monilla elämän osa-alueilla. (Nummenmaa 2012, 190.) Jokaiselle henkilökohtaisesti sopivien liikunta- ja ruokavalintojen myötä on mahdollista synnyttää myönteisiä tunteita ja sitä kautta parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti. Kaiken kaikkiaan voimme todeta, että pitkään jatkunut passiivisuus tai liian raskas ja pitkäkestoinen, ei omasta tahdosta suoritettu liikunta sekä yksipuolinen ruoka aiheuttivat tai pitivät yllä päivän negatiivisia tuntemuksia, kun taas vapaaehtoinen liikunta ja monipuolinen ruoka saivat aikaan positiivisia tuntemuksia. Näin ollen säännöllinen omaehtoinen liikunta sekä monipuoliset ja pääosin terveelliset ruokava-



linnat ovat tekijöitä, jotka voivat saada aikaan ja pitää yllä positiivisia tunteita, hyvää oloa ja mielialaa. Kun raamit ovat kunnossa, ei silloin tällöin epäterveellisellä ruokailulla tai liikkumattomuudella ole merkitystä yleiseen vallitsevaan mielialaan.

Hyvinvointi on laaja kokonaisuus ja tärkeässä asemassa niin arjessa kuin työssä jaksamisessa. Hyvinvoinnin tekijöistä liikunnalla ja ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa tunteiden ja mielialan kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta opettajan työssä jaksamiseen. Hyvinvointi ja työssä jaksaminen puolestaan heijastuvat opetukseen ja sen laatuun. Hyvinvointi ei ole staattista vaan muovautuu jatkuvasti, joten yksilöiden terveyskäyttäytymisellä sekä elämäntapavalinnoilla on suuri merkitys sille, kuinka hyvinvointi ilmenee ja kuinka se koetaan. Vaikka hyvinvoinnin lähteet ja kokemukset ovat subjektiivisia, niistä tehdyillä tutkimuksilla on mahdollista herättää ihmisiä ajattelemaan omia valintojaan.

Tutkimuksemme vapaa-ajan liikunnan ja ruokavalintojen merkityksistä tunteisiin ja mielialaan osoittautui moniulotteiseksi kokonaisuudeksi. Näin ollen tämän tutkimuksen tuloksia analysoitaessa on myös otettava huomioon, että tuloksiin ovat voineet vaikuttaa monet muuttuvat, päivään, tilanteisiin ja henkilökohtaisiin asioihin liittyvät tekijät. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi fyysisen ja sosiaalisen ympäristön olosuhteet, yleiseen terveydentilaan vaikuttavat seikat, päivän muu fyysinen aktiivisuus ja muut ruokailut sekä lisäravinteiden, kuten hivenaineiden ja vitamiinien saanti, joita emme tutkimuksessamme ottaneet huomioon. Jatkotutkimuksia aiheesta olisi näin ollen syytä toteuttaa, jotta muita taustalla selittäviä tekijöitä saataisiin karsittua.

Liikunnalla ja ruokavalinnoilla on suuri merkitys terveyden edistämisessä muiden terveystottumusten osa-alueiden ohella vaikuttaen sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin arjessa (THL 2017). Terveystottumusten osa-alueisiin kuuluvat fyysinen aktiivisuus, ruokatottumukset, uni ja unihäiriöt, suunterveys, seksuaaliterveys sekä alkoholi ja tupakointi, joiden kahdesta osatekijästä, fyysisestä aktiivisuudesta ja ruokatottumuksista, tämä tutkimus antoi tarkempaa tietoa (THL 2015). Tätä tietoa voidaan hyödyntää myöhemmissä

tutkimuksissa laajentaen tutkimusta fyysisen aktiivisuuden ja ruokatottumusten syvällisempään tarkasteluun sekä muihin terveystottumusten osa-alueisiin. Näin voidaan luoda kattavampi kokonaiskuva opiskelijoiden terveystottumusten merkityksistä päivän tunteisiin ja yleiseen mielialaan ja sitä kautta hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. & Schilling, E. 1989. Effects of Daily Stress on Negative Mood. University of Michigan. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57. No.5, 808–818.
- Desmet, P. & Schifferstein H. 2007. Sources of positive and negative emotions in food experience. Teoksessa: N.W. Bond, C. Collins, C. Davis, J.O. Fisher, N. Geary, M. Hetherington, S. Higgs, D. Hoffman, L. Holm, K. Keller, L. Lähteenmäki, C. Nederkoorn, S. Nicklaus, H. Raynor, P. Scholliers, M. Siegrist, D.M. Small (toim.) *Appetite* 2008. Amsterdam: Elsevier B.V. Volume 50, Issue 2-3. p. 290-301.
- Dienstbier, R., LaGuardia, R., Barnes, M., Tharp, G. & Schmidt, R. 1987. Catecholamine training effects from exercise programs: A bridge to exercise-temperament relationships. University of Nebraska-Lincoln. Faculty Publications, Department of Psychology. Paper 120.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Fogelholm, M. 1999. *Syö ja liiku mielelläsi*. Helsinki: WSOY.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti (Suomen sosiologiainstituutti, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1).
- Goleman, D. 1997. *Tunneäly lahjakkuuden koko kuva*. Helsinki: Otava.
- Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys. THL:n raportti 21/2013. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN\\_ISBN\\_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1). (Viitattu 22.10.2016).
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2014. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN\\_ISBN\\_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1) (Viitattu 3.2.2017)
- Hirsijärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

- Holloway, I., Todres, L. 2003. The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative Research* 3, 345–357.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.
- Jas, P. 1998. Aspects of food choice behaviour in adolescents. *Nutrition & Food Science* 98, 163–165.
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Karvonen, S. & Koivusilta, L. 2010. Väestöryhmien väliset erot – onko väite nuorten terveyskehityksen ja hyvinvoinnin polarisoitumisesta totta? Teoksessa T. Ståhl & A. Rimpelä (toim.) *Terveystutkimuksen ja päätöksenteon haasteena*. Helsinki: Yliopistopaino, 79–92.
- Kokkonen, M. 2001. *Emotion regulation and physical health in adulthood: A longitudinal, Personality-Oriented Approach*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House and Lievestuore: ER-Paino Ky.
- Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveyttä ruoasta 2016. Saatavilla: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden\\_ruokailusuositus\\_2016\\_korjattu.pdf?sequence=5](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5) (Viitattu 13.12.2016)
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Kunttu, K. 1997. Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet. Helsinki: Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Saatavilla: [http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT\\_2012\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf) (Viitattu 28.5.2016.)
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Saatavilla: [http://www.yths.fi/filebank/4155-terveystutkimus\\_KOTT\\_1016\\_yths\\_final\\_uusi\\_web.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4155-terveystutkimus_KOTT_1016_yths_final_uusi_web.pdf) (Viitattu 6.3.2017)
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen käyttö, hankinta ja säilytys*. Tampere: Vastapaino. 11.

- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- UKK-instituutti. Liikuntapiirakka aikuisille 2016. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille> (Viitattu 2.2.2017)
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 25–30.
- Mason, J. 2002. Qualitative Researching. London: Sage Publications.
- Niemi, A. 2008. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: Docendo.
- Niiniluoto, I. 1996. Tunne-kollokvion avaussanat. Teoksessa I. Niiniluoto & J. Räikkä (toim.) Tunteet. Helsinki: Yliopistopaino, 5–10.
- Nummenmaa, L. & Sams, M. 2011. Tunteet mielessä ja aivoissa. Teoksessa L. Andersson, I. Hetemäki, R. Mustonen & A. Sihvola (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Nummenmaa, L. 2012. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–258.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M & Halme, J. 2001. Liiku oikein -voi hyvin. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Patton, M. 2002. Qualitative Reserch and Evaluation methods. (3. edition). Thousand Oaks (CA): Sage Publications.
- Pethman, K. & Ilander, O. 2008. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa: O. Ilander, P. Borg, M. Laaksonen, J. Mursu, C. Ray, K. Pethman & A. Marniemi. Liikuntaravitsemus. 2. painos. Lahti: VS-kustannus, 1-18.
- Puolimatka, T. 2010. Kasvatus, arvot ja tunteet. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Rissanen, R. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 29.4.2015).

- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 168. Tampere:LTS.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M. & Jastran, M. 2006. A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. Teoksessa: Shepherd, R. & Raats, M. (toim.) 2006. Psychology of Food Choice. Wallingford: CABI, 1–18.
- Suomen ravitsemussuositukset 2014. Saatavilla:  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf). (Viitattu 28.5.2016).
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi ja terveystottumukset. Helsinki. Saatavilla:  
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset>. (Viitattu 27.5.2016).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Suomalaisen aikuisväestön terveystottumusten ja terveyskäytännön muuttuminen ja terveys (AVTK). Helsinki. Saatavilla:  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/suomalaisen-aikuisvaeston-terveystottumusten-ja-terveys-avtk>. (Viitattu 20.2.2017).
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Saatavilla:  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vereecken, C., Pedersen, T., Ojala, K., Krølner, R., Dzielska, A., Ahluwalia, N., Giacchi, M. & Kelly, C. 2015. Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. Eur J Public Health. Vol. 25 (suppl\_2): 16-19. Saatavilla:  
<https://academic.oup.com/eurpub/article-lookup/doi/10.1093/eurpub/ckv012> (Viitattu 13.2.2017)
- Videon, T. & Manning, C. 2003. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. Teoksessa: C. E. Irwin Jr. (toim.) Journal of Adolescent Health. Official Publication of the Society for Adolescent Health and Medicine 32, 5. 365-373.

- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede 3. painos. Hämeenlinna. Duodecim. 16-29.
- Völgyi, E. 2010. Bone, Fat and Muscle Gain in Pubertal Girls. Effects of Physical Activity. Väitöskirja. Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 160.
- Wikström, K., Ovaskainen, M.-L. & Virtanen, S. 2016. Ruokatottumukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavilla:  
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>. (Viitattu 28.5.2016).
- YTHS 2017. Taulukot eri taustamuuttujien suhteen. Ravinto. Saatavilla:  
[http://www.yths.fi/filebank/4226-t05b\\_Ravinto\\_20161107.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4226-t05b_Ravinto_20161107.pdf) (Viitattu 6.3.2017)

## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimuspäiväkirja

Täytä päiväkirjaa päivittäin viikon ajan. Ajankohdaksi on valittu ma 18.4.2016 – su 24.4.2016. Lue ohjeet huolellisesti.

Liikunta: Täytä päiväkirjaa pitkin päivää siten, että ensimmäiseen kysymyseen vastataan heti aamulla. On tärkeää, että urheilusuorituksiin liittyviin kysymyksiin vastataan juuri ennen urheilusuoritusta sekä välittömästi sen jälkeen. Urheilusuorituksella tarkoitamme tässä tutkimuksessa vapaa-ajan liikuntaharrastusta/ liikunnallista toimintaa, joka kestää vähintään 20 minuuttia (ei hyötyliikuntaa). Viikon aikana tulee olla vähintään yksi lepopäivä, jolloin et tee urheilusuorituksia. Päivän saat valita itse ja tällöin kirjaat ylös vain päivän tunteuksia. Tutkimuspäiväkirjassa kysymme päivän päällimmäisiä tunteuksiasi ja pyydämme sinua vastaamaan niihin rehellisesti Golemanin (ks. alla) tunteiden luokittelun mukaisesti.

Ruoka: Tutkimuspäiväkirja sisältää myös ruokapäiväkirjan, jota täytetään päivittäin saman viikon ajan. Ota kuva joka päivä aamiaisesiasi ja päivällisesiasi ja päivän päätteeksi merkitse rastilla parhaiten päivää kuvaavat tunnetilasi. Kirjaa myös mahdolliset muut huomiot viikon ajalta.

Palauta tutkimuspäiväkirja (paperiversio tai sähköinen versio) ja kuvat ma 25.4.2016 mennessä sähköisesti. Kiitos osallistumisestasi! J

Golemanin (1997, 341-342) mukaan ihmisellä on kahdeksan perustunnetta, jotka voidaan jakaa alakäsitteisiin tiivistettynä seuraavasti:

- 1) Viha: raivo, ärtymys, kiukku, tuohtumus, suuttumus ja harmistuneisuus
- 2) Suru: apeus, murhe, alakulo, huoli, haikeus, melankolia, ilottomuus, itseinho, yksinäisyys ja epätoivo



- 3) Pelko: ahdistus, epäluuloisuus, kammo, kauhu, hermostuneisuus, huolestuneisuus ja hirvitys
- 4) Nautinto: ilo, innostus, onni, tyytyväisyys, ihastus, mielihyvä, helpotus, ylpeys ja tyydytys
- 5) Rakkaus: luottamus, läheisyys, hyväksyminen, ystävällisyys, kiltteys, arvostaminen, omistautuminen, ihailu, antautuminen ja jumalointi
- 6) Yllättyneisyys: ihmettely, hämmästys, järkytys ja kummastelu
- 7) Inho: vastanmielisyys, halveksunta, vähättely ja torjunta
- 8) Häpeä: nolous, syyllisyys, katumus, harmistus ja nöyryytys

Ma 18.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_ Missä? \_\_\_\_\_

Kellonaika? \_\_\_\_\_ Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

\* *Muista ottaa kuva päivällisestä!*

Ti 19.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_ Missä? \_\_\_\_\_

Kellonaika? \_\_\_\_\_ Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

\* *Muista ottaa kuva päivällisestä!*

Ke 20.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_

Missä? \_\_\_\_\_ Kellonaika? \_\_\_\_\_

Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

*\* Muista ottaa kuva päivällisestä!*

To 21.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_

Missä? \_\_\_\_\_ Kellonaika? \_\_\_\_\_

Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---



Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

*\* Muista ottaa kuva päivällisestäsi!*

Pe 22.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_

Missä? \_\_\_\_\_ Kellonaika? \_\_\_\_\_

Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

*\* Muista ottaa kuva päivällisestäsi!*

La 23.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_

Missä? \_\_\_\_\_ Kellonaika? \_\_\_\_\_

Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

\* *Muista ottaa kuva päivällisestä!*

Su 24.4.2016

Millainen tunnetila minulla oli herätessäni? Voit mainita yhden tai useampia.

---

*\*Muista ottaa kuva aamiaisestasi!*

Päivän urheilusuoritukseni:

Mikä/mitkä laji(t)? \_\_\_\_\_

Kenen kanssa? \_\_\_\_\_

Missä? \_\_\_\_\_ Kellonaika? \_\_\_\_\_

Kesto? \_\_\_\_\_

Miksi? \_\_\_\_\_

Intensiteetti (ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto) \_\_\_\_ Helppo \_\_\_\_ Keski-  
raskas \_\_\_\_ Raskas

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Juuri ennen urheilusuoritusta tunsin (1=en lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi yksi tunnetilaasi parhaiten kuvaava numero (1-4) jokaisen tunnetilan kohtaan.

Heti urheilusuorituksen jälkeen tunsin (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon)

Vihaa	1	2	3	4
Surua	1	2	3	4
Pelkoa	1	2	3	4
Nautintoa	1	2	3	4
Rakkautta	1	2	3	4
Yllätystä	1	2	3	4
Inhoa	1	2	3	4
Häpeää	1	2	3	4

Kuvaile vähintään yhtä kokemaasi päätunnetta tarkemmin. Mistä tunne tuli?

Miksi? Miten tunne näkyy/ilmenee?

---



---



---

Ympyröi päivän säätä parhaiten kuvaavat vaihtoehdot (voi olla useampi vaihtoehto):

- a) aurinkoinen      b) pilvinen      c) sateinen      d) kylmä      e) lämmin

*\* Muista ottaa kuva päivällisestäsi!*

## Liite 2. Ruokapäiväkirja

Ota kuva joka päivä aamiaisestasi (n. klo 6-10) ja päivällisestääsi (n. klo 17-20) ja päivän päätteeksi merkitse rastilla parhaiten päivää kuvaava(t) tunnetilasi. Kirjaa myös mahdolliset muut huomiot viikon ajalta.

Alla oleva taulukko on tarkoitettu kuvauksen tueksi muistia helpottamaan. Voit merkitä rastin jokaisen päivän aamiaisen (a) ja päivällisen (p) kohdalle, kun olet kuvannut annoksesi. Lähetä kaikki kuvat kerralla, kun palautat tutkimuspäiväkirjan.

	a	p
ma		
ti		
ke		
to		
pe		
la		
su		



Merkitse rastilla päivääsi parhaiten kuvaava(t) tunnetilasi (max. 2 tunnetta).

	Viha	Suru	Pelko	Nautinto	Rakkaus	Yllätys	Inho	Häpeä
ma								
ti								
ke								
to								
pe								
la								
su								

Muuta huomioitavaa viikostasi:

---

---

---