



Jenni Kangas

Liikuntaharrastus nuorten mielen hyvinvoinnin tukena

Liikuntaharrastusten merkitys nuorelle ja mielen
hyvinvoinnille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

31.10.2022

Tekijä	Jenni Kangas
Otsikko	Liikuntaharrastus nuorten mielen hyvinvoinnin tukena - Liikuntaharrastusten merkitys nuorelle ja mielen hyvinvoinnille
Sivumäärä	42 sivua + 2 liitettä
Aika	31.10.2022
Tutkinto	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Tutkinto-ohjelma	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Niina Pietilä Lehtori Seija Mäenpää
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa lisää tietoa nuorten liikuntaharrastusten merkityksestä nuorelle ja heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Mitä liikuntaharrastukset merkitsevät nuorelle ja mielen hyvinvoinnille. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten korona-aika vaikutti nuoren näkemyksien mukaan liikunnan harrastamiseen ja mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi pääkaupunkiseudulla toimiva liikuntalan yritys, joka tuottaa liikuntapalveluita kaikenikäisille.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys keskittyy nuoruuteen, liikunnan hyvinvoinnin hyötyihin ja merkityksiin, liikuntaharrastusten yhteiskunnalliseen merkitykseen, psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan yhteyteen sekä nuorten liikuntaharrastuksiin, psyykkisen hyvinvoinnin kehityskulkuun ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa mielen hyvinvointia. Tutkimuksessa sovellettiin sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä, jossa oli mukana sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 30 15–29-vuotiasta nuorta, joilla oli vastaushetkellä jokin liikuntaharrastus. Vastanneet koostuivat työelämäkumppanin asiakaskunnasta.</p> <p>Tulokset osoittivat, että liikuntaharrastukset koettiin erittäin tärkeänä mielen hyvinvoinnille ja omalle elämälle. Liikunnan koettiin auttavan arjessa jaksamisen ja stressin suhteen. Korona-aika vaikutti nuorten näkemyksien mukaan liikunnan määriin ja mielialaan. Suurin osa vastanneista oli saanut harrastuksista uusia ystäviä tai kavereita. Uusien ystävien tai kavereiden saaminen liikuntaharrastuksista ei kuitenkaan ollut erittäin tärkeää nuorten mielestä. Yhdessäolo muiden harrastajien kanssa/yhteisöllisyys sen sijaan koettiin tärkeämpänä asiana liikuntaharrastuksissa.</p> <p>Tärkeimpinä asioina liikunnan harrastamisessa nuoret pitivät liikunnan harrastamisen mukavuutta ja mielekkyyttä, kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveysvaikutuksia, hyvän olon tunnetta sekä mielen hyvinvointia. 33 % vastaajista kertoi liikunnan vaikuttaneen negatiivisesti joskus tai harvoin omaan mielialaansa. 23 % vastaajista myös kertoi, että oli kokenut harvoin kiusaamista tai ulkopuolisuutta liikuntaharrastuksissa. Kiusaamisen tai ulkopuolisuuden tunteen koettiin vaikuttavan heikentävästi omaan mielen hyvinvointiin.</p> <p>Johtopäätöksenä voimme todeta, että liikuntaharrastukset ovat erittäin merkityksellisiä niitä harrastaville nuorille ja tärkeitä heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Liikuntaharrastusten koettiin tukevan omaa mielen hyvinvointia ja elämässä jaksamista. Liikkumattomuus koettiin riskinä huonompaan elämään. Jatkotutkimusaiheina olisi hyvä tutkia liikuntaharrastuksien sosiaalisten suhteiden merkitystä tarkemmin sekä sitä millaisia nämä sosiaaliset suhteet ovat verrattuna vapaa-ajan sosiaalisiin suhteisiin. Myös kiusaamiskokemuksia ja ulkopuolisuuden tunnetta olisi hyvä tutkia enemmän</p>	
Avainsanat	Liikuntaharrastukset, merkitykset, nuoret, psyykkinen hyvinvointi

Author	Jenni Kangas
Title	Sports supporting youth mental well-being – The importance of sports for young people and mental well-being
Number of Pages	42 pages + 2 appendices
Date	31 October 2022
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Niina Pietilä, Senior Lecturer Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to produce more knowledge of young people's physical well-being and how sports affect it. The purpose of this study was also to find out how Covid-19 affected young people's hobbies and physical well-being. This thesis was made in collaboration with a sports field company that provides sport services for customers of all ages.</p> <p>In this thesis the theoretical framework was based on impact of sports on mental health and well-being, youth development, social significance of sports and the elements of well-being. The principles of qualitative and quantitative study were applied in this thesis. Physical well-being means mental well-being in this study. Data of this study were gathered by sending a questionnaire to people aged 15-29, who practice sports. 30 people who practiced sports answered the questionnaire.</p> <p>The results showed that all respondents thought that practicing sports is very important for mental health and mental well-being. Sports are a very meaningful thing in their lives and it helps manage stress and cope with everyday life. Some of the respondents stated that they stopped practicing sports during Covid-19 and it affected their mental well-being. Many of the respondents had met new friends in their sport activities, however making new friends was not that important for young people in sport activities. Instead association/communality with others who practice sports was quite important. The most important things were sensibleness, comfort, all-encompassing well-being, effects in health, euphoria and mental well-being. 33% of respondents told that practicing sports affected negatively their mental well-being sometimes or rarely. 23% of respondents also told that they had rarely experienced bullying or feeling of being left out. Being left out or bullied affected negatively mental well-being.</p> <p>The results lead to conclusions that practicing sports is very important and precious for young people and their mental well-being. Immobility was seen as a risk for a poorer quality of life. An interesting topic for future study could be the meaning of social contacts in sport groups or how social contacts in sport groups differ from leisure time friends. Also, it would be interesting to study bullying experiences and feeling of being left out.</p>	
Keywords	Sport activities, youth, meanings, physical well-being

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten psyykinen hyvinvointi	2
2.1	Nuoruuden kehityskulku	2
2.2	Mielen hyvinvointi	3
3	Harrastamisen yhteiskunnallinen merkitys	6
3.1	Yhteiskunnallinen näkökulma	6
3.2	Sosiaalipedagoginen näkökulma	8
4	Liikunta harrastuksena	9
4.1	Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	9
4.2	Liikunnan merkitykset ja negatiiviset ilmiöt	11
5	Tutkimuksen toteuttaminen	13
5.1	Menetelmävalinnat ja aineiston hankinta	15
5.2	Aineiston analysointi	18
5.3	Eettisyys ja luotettavuus	19
6	Tulokset	20
6.1	Vastaajien ikä, koulutustausta ja elämäntilanne	20
6.2	Liikuntamäärät ja korona-ajan vaikutukset	22
6.3	Nuorten mielen hyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät	24
6.4	Liikunnan merkitykset nuorelle ja mielen hyvinvoinnille	26
6.5	Ystävien, yhdessäolon ja ryhmään kuulumisen merkitykset liikuntaharrastuksissa	28
6.6	Negatiiviset tunteet, kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne liikuntaharrastuksissa	30
6.7	Liikunnan harrastamisessa tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita	31
7	Johtopäätökset	33
8	Pohdinta	36
	Lähteet	38
	Liitteet	
	Liite 1. Kuvioluettelo	

1 Johdanto

Nuorten vähäistä liikkumista ja heikentynyttä hyvinvointia on nostettu viime aikoina esiin eri medioissa. Esiin on nostettu mm. nuorten lisääntyneet mielenterveysongelmat ja koronan vaikutukset. Myös lasten ja nuorten liikuntaharrastusten lopettaminen ja niiden rajoittaminen korona-aikana on näkynyt eri medioissa. (Yle, Helsingin Sanomat ym.) Koronapandemia alkoi keväällä 2020 ympäri maailmaa ja siitä asti myös Suomessa on ollut erilaisia rajoituksia, jotka ovat vaikuttaneet koko yhteiskuntaan monin eri tavoin.

Kylmäävä luku: 20 000 lasta lopettanut harrastamisen koronarajoitusten aikana – Päättäjille risuja (Iltalehti – 10.1.2022).

Harrastukset ovat nuorille tärkeitä vapaa-ajan viettopaikkoja. Ne ovat tärkeitä myös nuorten kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Harrastukset voidaan nähdä syrjäytymisen ehkäisyn ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta erittäin tärkeänä toimintana lapsille ja nuorille. Liikunnan harrastamisen hyötyjä tarkastellaan yleensä terveydellisestä näkökulmasta mutta sen lisäksi liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin ulottuvuuteen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää miten merkityksellisiä liikuntaharrastukset ovat nuorten elämässä ja millaisia merkityksiä nuoret antavat liikuntaharrastuksille psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tarkoituksena on myös selvittää, miten korona-aika vaikutti nuorten näkemysten mukaan liikuntaharrastuksiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Korona-ajan vaikutukset ovat edelleen läsnä yhteiskunnissa, joten sitä ei voida sivuuttaa kokonaan tarkasteltaessa nuorten psyykkistä hyvinvointia.

Yhteistyökumppanina toimii yksityinen liikunta-alan yritys, joka tuottaa liikuntapalveluita kaiken ikäisille ja suunnittelee tällä hetkellä toimintansa kehittämistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa lisää tietoa liikuntaa harrastavien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä liikuntaharrastusten merkityksestä nuorille ja korona-ajan vaikutuksista. Tavoitteena on tuottaa myös sellaista tietoa, josta on hyötyä työelämäkumppanille mahdollisiin jatkotutkimusaiheisiin.

Tutkimus on toteutettu laadullisena kyselytutkimuksena. Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys keskittyy nuoruuteen, liikunnan hyvinvoinnin hyötyihin ja merkityksiin, liikuntaharrastusten yhteiskunnalliseen merkitykseen, psyykkisen hyvinvoinnin ja

liikunnan yhteyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat nuoret, liikuntaharrastukset, psyykkinen hyvinvointi ja liikunnan merkitykset. Tutkimuksen rajauksia ja käsitteitä avataan tarkemmin opinnäytetyön teoriaosuudessa.

Opinnäytetyö etenee nuorten kehityskulusta ja psyykkisestä hyvinvoinnista liikuntaharrastusten yhteiskunnalliseen merkitykseen ja harrastusten hyötyihin sekä liikunnan merkityksiin ja vaikutuksiin psyykkiselle hyvinvoinnille. Tämän jälkeen esitellään tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta sekä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Viimeisessä osassa opinnäytetyössä esitellään tulokset ja niiden johtopäätökset sekä pohdintaosio.

2 Nuorten psyykkinen hyvinvointi

2.1 Nuoruuden kehityskulku

Nuoruus voidaan määritellä monin eri tavoin. Suomessa nuorisolain mukaan nuorilla tarkoitetaan kaikkia alle 29-vuotiaita (nuorisolaki 1285/2016). Kirjallisuudessa nuoruusikä vaihtelee ja sen nähdään olevan yksilöllinen ja pitkä ajanjakso elämässä, jonka päättymistä on vaikea arvioida. Tällöin vain yhtä ja ainoaa nuoruusikää on vaikea määritellä. Sen kuitenkin katsotaan olevan pitkä vaihe nuorten elämässä. (Marttunen & Karlsson 2013 :7; Duodecim 2020: 15.) Nuoruusikä on lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaihe, jossa tehdään ratkaisuja esim. opiskelun tai työuran suhteen (Kanste & Haravuori ym. 2016). Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen (THL 2022). Tässä tutkimuksessa nuoret on rajattu 15–29-vuotiaisiin.

Nuorten kehityskulku on yleensä nopeaa kaikissa kehityksen osa-alueissa. Nuoruudessa koetaan muutoksia niin oman seksuaalisuuden, kaveripiirin kuin oman persoonallisuudenkin suhteen. Varhaisnuoruuteen kuuluu nopeat tunnevaihtelut mutta keskinuoruudessa ne tasaantuvat ja nuori osaa jo hallita tunnevaihteluitaan paremmin. Myöhäisnuoruudessa oma persoonallisuus alkaa vahvistua ja nuori tulee yhä enemmän tietoiseksi sekä kiinnostuneeksi ympäristöstään. Nuoruusiässä sisäistetään myös erilaisia vakiintuneita elämäntapoja kuten liikuntasuhde tai suhtautuminen päihteiden käyttöön. (Marttunen & Karlsson 2013: 8-10.) Nuoruuden kehitysvaiheisiin kuuluu myös identiteetin ja minuuden kehittyminen. Oma identiteettiä voidaan vahvistaa mm. harrastuksissa (Vanttaja & Tähtinen & Zacheus & Koski 2017: 11). Terveiden, elintapojen

sekä mielenterveyden näkökulmasta nuoruutta voidaan pitää tärkeänä kehitysvaiheena (Marttunen & Karlsson 2013: 10).

Hyvinvointi käsitteenä on hyvin moniulotteinen ja sitä voi olla vaikeaa mitata vain yhdellä mittarilla. Hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, jotka vaihtelevat eri elämäntilanteissa. Hyvinvointi määritellään yleensä pohjoismaissa kolmella eri ulottuvuudella, joita ovat elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen. Taustalla on Erik Allardtin hyvinvointiteoria vuodelta 1976, jossa hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat having (elintaso), loving (sosiaaliset suhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). Elintasoon liittyy oleellisesti työllisyys, taloudelliset resurssit, työolot, koulutus ja terveys. Sosiaalisiin suhteisiin mm. perhe, sukulaiset, ystävät jne. Itsensä toteuttaminen puolestaan kuvaa omia vaikuttamismahdollisuuksia elämään ja vapaa-ajan toimintaan. Nuorilla hyvinvointi määrittyy jonkin verran eri tavoin aikuisväestöön verrattuna. Nuoret ovat yleensä riippuvaisia vanhemmistaan johonkin tiettyyn elämänvaiheeseen asti, joten he määrittelevät nuoren hyvinvoinnin ulottuvuuksia joissain asioissa. (Kestilä ym. 2018: 121-122.)

Nuorten hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ovat matala koulutus, työttömyys, toimeentulo-ongelmat sekä päihde- ja mielenterveysongelmat (THL 2022). Hyvinvoinnin ongelmat ja elämänhallintaan liittyvät vaikeudet muodostuvat usein samoille nuorille. Ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki ehkäisee nuorten syrjäytymistä sekä hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvien vaikeuksien tai ongelmien muodostumista. (Leppäkoski & Koivuluoma & Perälä & Paavilainen 2017: 200.)

Hyvinvointi voidaan jakaa myös fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme nuorten hyvinvointia ja liikuntaharrastusten merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

2.2 Mielen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveyttä ja positiivinen mielenterveys voidaan mieltää mielen hyvinvoinniksi. Positiivinen mielenterveyden käsite tarkoittaa samaa kuin mielen hyvinvointi (Appelqvist -Schmidlechner 2016: 1759). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmaa positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin käsitteen kautta.

World Health Organization (WHO) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy selviytymään elämästään, rakentamaan vuorovaikutussuhteita, toteuttamaan itseään ja toimimaan yhteisöissä. Se on myös tärkeä osa terveyttä ja

hyvinvointia. Mielenterveys ei pysy samanlaisena vaan se muuttuu ja muotoutuu koko elämän ajan. Siihen vaikuttaa yksilölliset kokemukset ja ominaisuudet, sosiaalinen kanssakäyminen, yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja arvot. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että runsas tupakointi ja liikkumattomuus vaikuttaa mielen hyvinvointiin heikentävästi. (Appelqvist-Schmidlechner & Nordlig & Solin & Tamminen 2018: 2.) Mielen hyvinvointia heikentää myös kiusaaminen, yksinäisyys sekä pitkittynyt stressi (Duodecim 2020: 15).

Arviolta n. 20–25 % nuorista kärsii mielenterveyteen liittyvistä ongelmista mm. masennuksesta, ahdistuneisuudesta, käyttäytymis- ja tarkkaavuus sekä syömishäiriöistä. Aikuisiän mielenterveysongelmista noin puolet on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää. (Marttunen & Karlsson 2013: 10.) Tavallisimpia häiriöitä ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt ja käytöshäiriöt (Lepistö & Marttunen & Von Der Pahlen 2013: 111). On myös hyvin tavallista, että nuori kärsii samaan aikaan jostain toisesta mielenterveyden häiriöstä (Marttunen & Karlsson 2013: 11). Mielenterveysongelmia voidaan pitää nuorilla merkittävänä riskitekijöinä syrjäytymiselle ja pitkäaikaiselle työkyvyttömyydelle. (Kanste & Kiviruusu & Halme & Haravuori 2018: 46). Vielä on vähän tietoa siitä, miten nuorten mielenterveyden häiriöitä voitaisiin ennaltaehkäistä. Tärkeää on kuitenkin vahvistaa niitä asioita, jotka suojaavat mielen hyvinvointia. (Lepistö ym. 2013: 14.)

Mielen hyvinvointia voidaan edistää monin eri tavoin mm. liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla. Tarpeeksi monipuolinen ruokavalio, riittävä uni, säännöllinen liikunta sekä päihteiden vähäinen käyttö vaikuttaa edistävästi mielen hyvinvointiin. Hyvään mielenterveyteen voidaan liittää psyykkiset voimavarat kuten mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään, elämänhallinnan tunne, hyvät sosiaaliset suhteet ja hyvä itsetunto sekä taito selviytyä vastoinkäymisistä. Psyykkisiä voimavaroja vahvistamalla edistetään yksilön mielenterveyttä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018: 1–2.) Nuorten mielenterveyttä edistävät mielekäs tekeminen, harrastusmahdollisuudet, kirjojen lukeminen, luonnossa liikkuminen ja kokemus merkityksellisyydestä (Duodecim 2020: 15 & Vantta ja ym. 2017). Mielen hyvinvointi tukee ja auttaa yksilön jaksamista arjessa ja selviytymistä elämässä tapahtuneista vastoinkäymisistä (Appelqvist-Schmidlechner ym 2018: 2). On tutkittu, että säännöllisesti liikkuvilla on yleisesti parempi mielenterveys kuin vähemmän liikkuvilla. Myös liikkuminen muiden kanssa vaikuttaa vahvistavasti mielen hyvinvointiin (Hannukkala ym. 2017:989.) Monissa tutkimuksissa nostetaankin esiin samoja nuorten mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä.

Keväällä 2020 ympäri maailmaa alkoi koronapandemia (COVID-19), joka johti erilaisiin sulkurajoituksiin. Suomessa koulut menivät etäopetukseen ja harrastuksia sekä sosiaa-

lisiä kontakteja rajoitettiin useampaan kertaan. Koronan aikana tehdyissä tutkimuksissa suurimpana huolenaiheena pidettiin mielenterveysongelmien mm. mielialaongelmien, ahdistuksen ja keskittymisvaikeuksien lisääntymistä. Myös nuorten pahoinvoinnin, yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteiden arvioitiin lisääntyneen merkittävästi koronan aikana. (Hastrup ym. 2020: 113-116.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan suomalaisten nuorten mielenterveys oli heikentynyt. Nuoret olivat kokeneet ahdistusoireita, yksinäisyyttä sekä mielen hyvinvoinnin heikentymistä. Myös masennusoireet olivat lisääntyneet nuorilla. (Aalto-Setälä & Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu & Suvisaari 2021: 4.)

Myös Euroopan komission raportissa 2022 koronapandemian vaikutukset eurooppalaisten nuorten mielenterveyteen olivat merkittäviä. Nuorten mielenterveyden heikkeneminen näkyi jo ennen koronaa monissa tutkimuksissa. Raportissa kerrotaan, että kolmen vuoden jälkeen koronan ensimmäisestä aallosta kokemus korona-ajasta vaikuttaa edelleen eurooppalaisten nuorten elämään ja hyvinvointiin. Onkin erittäin tärkeää edistää ja tukea nuorten mielenterveyttä niin korona-ajan jälkeenkin kuin tavallisessa arjessa. (Paolini & Solvang & Gabriel 2022: 3-5.) Rajoitustoimet vaikuttivat myös nuorten liikunnan harrastamiseen, joka voidaan nähdä mielenterveyttä tukevana asiana. Liikunnan rajoittamisen nähtiin vaikuttavan eniten kaikista ikäluokista juuri nuoriin (Paolini ym. 2022: 22).

Mielenterveyteen liittyy ja vaikuttaa oleellisesti myös sosiaalinen hyvinvointi, johon voidaan liittää sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja osallisuus (Duodecim 2020:15). Nuorilla on luontainen tarve kuulua johonkin ja olla osa jotain yhteisöä tai ryhmää. Ystävät ja kaverit voivat muodostaa tällaisen verkoston. Sosiaalisten suhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen vaatii sosiaalisia taitoja, jotka alkavat rakentua jo lapsuudessa. Positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista auttavat myös luomaan uusia sosiaalisia suhteita. Sosiaalisten suhteiden vastakohtana voidaan nähdä yksinäisyys. Sosiaalisten verkostojen puuttuessa voidaan kokea yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyydellä on merkittävä vaikutus mielenterveyteen ja se voi heikentää nuoren mielen hyvinvointia ja nuoren itsetuntoa. Sosiaaliset suhteet ovatkin keskeinen osa mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (YTHS.)

Myös harrastukset voidaan nähdä tällaisena yhteisönä, jossa sosiaalisia suhteita voidaan vahvistaa. Harrastukset ovat merkityksellisiä nuorten elämässä ja ne mahdollistavat erilaisten sosiaalisten suhteiden luomisen, mielekkään tekemisen sekä kuulumisen tunteen johonkin ryhmään tai yhteisöön (Haanpää & Salasuo 2019:8). Harrastukset voivatkin edistää nuoren yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Harrastaminen

voi kuitenkin vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin myös negatiivisesti. Tunne ulkopuo-
lisuudesta harrasteryhmässä tai kiusaaminen voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren
kehityskulkuun ja mielen hyvinvointiin (UKK 2021).

3 Harrastamisen yhteiskunnallinen merkitys

3.1 Yhteiskunnallinen näkökulma

Valtioneuvosto on kirjannut 2017 harrastustakuun tavoitteeksi, että jokaisella lapsella ja
nuorella tulisi olisi mahdollisuus ainekin yhteen sellaiseen harrastukseen, jonka kokee
mieluisaksi. Harrastustakuun tarkoituksena on ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä
ja edistää heidän hyvinvointiaan ja yhdenvertaisuutta. (Haanpää & Salasuo 2019: 8.)

Vapaa-ajan harrastamista on Suomessa pidetty yleensä tärkeänä lasten ja nuorten
sosialisaation alueena, jossa korostetaan harrastamisen terveys- ja hyvinvointivaiku-
tuksia sekä sosiaalisia hyötyjä. Vuonna 2019 Opetus- ja kulttuuriministeriö kertoi har-
rastuksien olevan tärkeässä roolissa lasten ja nuorten elämässä. Kyseessä on miele-
käs tekeminen, jossa yhdistyy sosiaaliset suhteet, itsensä kehittäminen, omien unel-
mien ja vahvuuksien löytäminen sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Harrastami-
nen edistää myös lasten ja nuorten osallisuutta yhteiskunnassa. (Haanpää & Salasuo
2019: 8.)

Lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastukset ovat nousseet myös nuorisopolitiikassa
ajankohtaiseksi yhteiskunnalliseksi aiheeksi. Harrastaminen yritetään nähdä vastauk-
sena nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen ja hyvinvoinnin sekä osallisuuden edistä-
miseen. Vuonna 2020 melkein jokaisella lapsella tai nuorella oli jokin vapaa-ajan har-
rastus. Vapaa-ajan harrastukset voivat olla omaehtoisia tai ohjattuja harrastuksia, jotka
tapahtuvat koulupäivän tai työpäivän jälkeen. (Salasuo 2021:9.)

Urheiluseurojen rooli on merkittävä suomalaisessa yhteiskunnassa ja liikuntakulttuuris-
sa. Erityisesti lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen edistämisessä ja liikunnan sosiaali-
sessa puolessa. Seuratoiminta sekä liikunta-alan yritykset voidaan nähdä nuorten va-
paa-ajan liikuntaharrastusten kenttänä. Liikuntaseurat ovat keskeisessä asemassa
suomalaisen liikuntakulttuurin näkökulmasta ja niiden merkitys on erittäin suurta niin
harrasteliikunnan kuin huippu-urheilunkin näkökulmasta. Liikuntaseurat voidaan nähdä
kansanterveyttä edistävänä, yhteisöllisenä ja kasvatuksellisenä toimintana, joka on
yhteiskunnallisesta näkökulmasta erittäin tärkeää. (Koski & Mäenpää 2018: 11–19.)

Suurin osa liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista liikkuu vapaa-ajan liikuntaseuroissa tai liikuntayrityksissä (Blomqvist & Mononen & Koski & Kokko 2019:146). Aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa on todettu, että liikuntaseurassa harrastavien lasten ja nuorten määrä on kasvanut. Tämä vahvistaa osaltaan myös liikuntaseurojen yhteiskunnallista roolia ja merkitystä. (Blomqvist ym. 2019: 49.)

Vähäisen liikunnan haitoista on keskusteltu yhteiskunnallisesti yhä enemmän. Liikunnan lisääminen onkin näkynyt myös tärkeänä liikuntapolitiikan ja –tutkimuksen pääalueena. Ihmisten liikkuminen on vähentynyt vuosien saatossa ja teknologian lisääntyminen on johtanut istumisen ja liikkumattomuuden lisääntymiseen. Nuorisotutkimusseuran julkaisussa viitataan suomalaiseen liikuntapolitiikan tutkijaan Maria Rantalaan, jonka mukaan vähäisen liikunnan voidaan nähdä kiistattomasti johtavan terveydellisiin ja taloudellisiin ongelmiin, jonka seurauksena vähäinen liikkuminen on mainittu lähes kaikissa 2000-luvun liikuntapoliittisessa asiakirjassa tai puheessa. (Vanttaja 2017: 9–10.)

Nuorisolain, liikuntalain ja YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen lähtökohtiin on kirjattu lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen, osallisuus ja syrjäytymisen ehkäiseminen (Salasuo 2021:9). Nuorisolaki ja liikuntalaki ohjaavat myös kuntien toimintaa. Kuntien yksi tärkeimmistä tehtävistä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Liikunnan lisäämisen tulisi olla myös osa terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä koska liikunta on nuorten kasvulle ja kehitykselle välttämätöntä. Tästä näkökulmasta onkin erittäin tärkeää, että yhteistyö kuntien, kolmannen sektorin sekä yksityissektorin välillä on toimivaa. (valtioneuvosto 2018:16-17.) Kuntien tulisivatkin luoda yhteistyössä uudenlaisia nuoriso- liikunta- ja vapaa-ajan palveluita sekä toiminta- ja ajattelutapoja liikunnan lisäämiseen. Jotta uudenlaisia palveluita, toimintatapoja sekä ajattelutapoja voidaan luoda, tarvitaan uutta tutkimustietoa lasten ja nuorten viettämisestä vapaa-ajasta, siihen liittyvästä kulttuurista sekä harrastusjärjestelmästä. (Haanpää & Salasuo 2019 :10-11.)

Liikuntalain 390/2015 tarkoituksena on mm. edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, lasten ja nuorten kasvua kehitystä sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Tavoitteiden toteuttamisen lähtökohtina toimii mm. tasa-arvoisuus, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja terveet elämäntavat. Tasa-arvo on kehittynyt Suomessa myönteisempään suuntaan mutta silti liikunnassa on vielä osa-alueita mm. valmentaminen, tuomaryöskentely, liikunnan johtaminen ja päätöksenteko sekä lasten ja nuorten liikkuminen, jossa tasa-arvo ei toteudu (Valtioneuvosto 2018: 18).

Vanhempien matala sosioekonominen asema näkyy harrastuksissa eriarvoisuutena siten, että kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa esimerkiksi perheen taloudellisen tilanteen takia (Hakanen & Myllyniemi & Salasuo 2019:14). Nuorten harrastuksia voidaan tukea mm. lastensuojelun avohuollossa, jälkihuollossa tai esim. kelan maksusitoumuksilla (Nivala & Ryyänen 2019 :245; THL; Kela). Myös kolmannen sektorin toimijat pyrkivät tukemaan vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten harrastustoimintaa (Pelastakaa Lapset ry; SOS lapsikylä). Liikunnan ja harrastusten hyödyt lapsille ja nuorille ovat tunnustettuja. Niillä on merkittäviä vaikutuksia kaikkiin hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja ne edistävät osallisuutta yhteiskunnassa. Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulisikin olla yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa ja liikkua. Yhteiskunnan tulisi turvata jokaiselle lapselle ja nuorelle tasa-arvoiset mahdollisuudet harrastaa ja liikkua (valtion selonteko 2018:8).

3.2 Sosiaalipedagoginen näkökulma

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta yksilön tulee kiinnittyä yhteiskuntaan ja kokea olevansa osa jotain yhteisöä (Nivala & Ryyänen 2019). Harrastukset voidaan nähdä tällaisena yhteisönä nuorelle. Harrastukset tuottavat yhteisöllisyyden tunnetta, kun harrastajat kokevat olevansa osa jotain ryhmää tai yhteisöä. Nuori voi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin hän tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Yhteisö taas puolestaan tuottaa yhteisöllisyyden tunnetta. Tunnetta johonkin kuulumisesta. (Nivala & Ryyänen 2019.) Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistää yhteiskunnassa monipuoliset liikuntapalvelut, matalan kynnyksen toiminta sekä mahdollisuus liikunnan harrastamiseen (Valtioneuvosto 2018:18).

Sosialisaatiolla tarkoitetaan prosessia, joka tapahtuu ihmisen koko elämän aikana. Tällöin yksilö alkaa ymmärtämään kasvuympäristössään olevalle kulttuurille tyypillisiä tietoja, taitoja, arvoja, asenteita sekä käyttäytymistapoja tai merkityksiä. Yksilöt kiinnittyvät yhteisöihin ja niiden toimintakulttuuriin. Yksilö vaikuttaa näiden yhteisöjen muotoutumiseen omalla toiminnallaan. Sosialisaatioprosessissa yksilölle alkaa muotoutumaan myös liikuntasuhde ja liikunnallinen identiteetti. Identiteetillä tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta itsestään sekä historiastaan ja myös omista mahdollisuuksistaan. Myös suhde ulkopuoliseen maailmaan liittyy identiteetin käsitteeseen. Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ihminen muodostaa tällöin myös käsityksen itsestään liikkujana. (Vanntaja ym. 2017 17-18.)

Identiteettiä ei nähdä pysyvänä vaan se nähdään jatkuvasti muuttavana prosessina. Tällöin liikunnallinen identiteettikään ei ole pysyvää vaan myös se voi muuttua. Ihmis-

ten liikunta-aktiivisuus sekä liikunnan merkitys elämässä voi muuttua lapsuudesta nuoruuteen ja siitä aikuisuuteen. Ihmiset kokevat oman elämänsä hyvin erilaisena ja kokemukset elämässä ovat myös erilaisia. Tällöin myöskään liikuntaan liittyvät yksilölliset merkitykset eivät ole samanlaisia. Jotkut liikkuvat esim. terveyden tai kunnon takia. Toisille se voi merkitä menestyksen tavoittelemista. Joillekin liikunnan iloa ja hyvää oloa. Jotkut taas ajattelevat, että liikunta on turhaa ja tarpeetonta. Liikuntaan voi liittyä myös samanaikaisesti erilaisia merkityksiä ja ne voivat vaihdella eri elämäntilanteissa eri tavoin. (Vanttaja ym. 2017 17-18.)

Liikuntaharrastus voidaan nähdä tärkeänä osana sosiaalista identiteettiä. Harrastuksissa tapaa ihmisiä, saa ystäviä ja tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. (Berg 2015:90.) Liikunnan sosiaaliset vaikutukset ovatkin vahvasti tunnistettuja. Se edistää yhteenkuuluvuuden, ystävyys- ja läheisyyden tunnetta. Nämä tunteet puolestaan tukevat minäkuvan ja identiteetin kehittymistä. Samalla ne myös lisäävät motivaatiota liikkumiseen. (UKK 2021.)

4 Liikunta harrastuksena

4.1 Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Tässä tutkimuksessa on tuotu jo aikaisemmin esiin, että hyvinvointi voidaan nähdä moniulotteisena sekä monitulkintaisena käsitteenä. Myös liikunta käsitteenä on hyvin moninainen. Liikunnan käsitteiden monimuotoisuus voidaan nähdä yhtenä liikuntatutkimuksen ongelmana. (Vanttaja ym. 2017:12.) Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan erilaisten vaikutusten tai muiden syiden takia (THL 2020a). Liikuntalain 390/2015 mukaan liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omaehtoista sekä ohjattua ja järjestettyä liikuntaa ja urheilutoimintaa sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa. Voidaan puhua myös terveystuokunnasta, jolla tarkoitetaan liikettä ja kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin (Laukka 2020).

Säännöllinen liikkuminen on tärkeää niin nuorten terveydelle kuin hyvinvoinnillekin (Husu ym. 2020: 23). Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin ulottuvuuteen. (Valtioneuvosto 2018: 16). Liikunnan vaikutuksia havaitaan usein muutoksina elimistössä. Liikunnan vaikutukset voidaan kuitenkin havaita myös subjektiivisesti. Liikunta tuottaa mielihyvän kokemuksia ja tunteita kuten iloa ja vireyttä. Liikunnan tuottama hy-

vän olon tunne voi lievittää mm. masennusta. Liikunta auttaa vähentämään myös stressiä ja alakuloisuuden tunnetta. (UKK 2021.) Liikunnalla on siis positiivisia vaikutuksia stressiin, ahdistukseen sekä parempaan mielialaan, jolloin se vahvistaa yksilön mielen hyvinvointia.

Liikunta voi lisätä läheisyyden tunnetta, ystävyys-tunnetta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kiusaaminen ja ryhmän ulkopuolelle jääminen sen sijaan voi vaikuttaa kielteisesti nuoren kehitykseen ja mielen hyvinvointiin. On myös osoitettu, että mitä pidempään liikuntaa harrastetaan sitä positiivisempia vaikutukset ovat psyykkiseen hyvinvointiin. (UKK 2021.) Päinvastoin liikkumattomuuden on todettu olevan merkittävä hyvinvointia heikentävä tekijä. Jotta ihminen voi toimia ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla, tulee ihmisen liikkua riittävästi. Hyvinvoiva ihminen on myös kansantaloudellisesti merkittävä asia. Työelämä pitenee, sairastuvuus vähenee ja julkisen terveydenhuollon menot vähenevät. (Vanttaja ym. 2017: 9.)

Lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kannalta liikunta on välttämätöntä (Valtioneuvosto 2018:16). Nuorten ja lasten vähäiseen liikkumiseen on alettu kiinnittää enemmän huomiota, kuitenkin lasten ja nuorten arkiliikunta on vähentynyt ja tietokone sekä konsolipelit ovat lisääntyneet. Vaikka liikunnan yhteiskunnallisissa keskusteluissa on keskitytty liikunnan terveydellisiin sekä kansantaloudellisiin näkökulmiin on liikunnalla fyysisen hyvinvoinnin edistämisen ohella myös sosiaalisia ja esteettisiä vaikutuksia. Liikunta voidaankin nähdä toimintana, jossa voi oppia uusia asioita sekä kehittää sosiaalisia taitoja ja omaa identiteettiään. (Vanttaja ym. 2017: 10.)

Liikuntasuosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1–1,5 tuntia päivässä. 18-vuotiaiden ja siitä ylöspäin tulisi liikkua 2,5 tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa tai 1,25 tuntia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa. Myös lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa 2 kertaa viikossa. (THL 2021.) Vuonna 2020 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan vain 14 % lukiolaisista liikkui liikuntasuosituksen mukaan. Aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa liikuntasuosituksen mukaan liikkui vuonna 2016 vain 17 % ja 2018 vain 19 % nuorista (Kokko ym. 2020:16-20). Vuonna 2018 lukiolaisista vain 13 % ja ammattikoululaisista 15 % liikkui kohtuukuormitussuosituksen mukaisesti. (THL 2020b)

Liikunta on kuitenkin ollut vuonna 2015 suosituin vapaa-ajan harrastus. Nuorten vapaa-ajan tutkimuksen mukaan 7–29-vuotiaista 86 % harrasti omaehtoista tai ohjattua liikuntaa. (Berg 2015:89.) Vuoden 2020 tehdyssä vapaa-ajan tutkimuksessa yhdeksällä kymmenestä oli jokin harrastus. Harrastusprosentti oli vuonna 2020 kaikissa ikäluokis-

sa 7–29-vuotiailla melkein 90 %. (Salasuo 2021:37.) Nuorten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta positiivista on, että vuonna 2020 melkein 90 % lapsista ja nuorista oli jokin harrastus. Kuitenkin liikuntasuosituksen näkökulmasta nuoret liikkuvat liian vähän, joka voi heikentää hyvinvointia ja mielenterveyttä. Liikunnan on kuitenkin todettu tukevan mielen hyvinvointia ja suojaavan mielenterveyttä.

Nuoret voivat harrastaa liikuntaa erilaisissa paikoissa kuten urheiluseuroissa tai yksityisissä liikuntayrityksissä. Seuratoiminta sekä liikunta-alan yritykset voidaan nähdä nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastusten keskiönä (Koski & Mäenpää 2018: 11). Vuonna 2018 7–29-vuotiaista nuorista 48 % harrasti liikuntaa jossakin urheiluseurassa ja joka kolmas lapsi tai nuori harrasti liikuntayrityksessä (Blomqvist ym. 2019: 146). Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa miehet harrasivat liikuntaa enemmän urheiluseuroissa ja naiset käyttivät enemmän yksityisiä liikuntapalveluita. Liikuntaseuroissa harrasti 37 % ja liikunta-alan yrityksissä 30 % 16–20-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista nuorista. (Kokko ym. 2020: 16–18.)

Ohjatut liikuntaharrastukset edistävät positiivisesti psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Niiden on todettu parantavan myös itsetuntoa, tuottavan onnistumisen kokemuksia sekä luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistavan sosiaalisia suhteita. (Asunta & Pikkupeura & Villberg & Rintala 2020: 63.)

4.2 Liikunnan merkitykset ja negatiiviset ilmiöt

Liikuntaa on tutkittu paljon mutta kerätyn tutkimustiedon haasteena on sen pirstaloisuus. Liikunnan merkityksiä on tutkittu 2000-luvun alusta lähtien (Valtioneuvosto 2018:28; Grenman 2018: 100.) Suomessa on tutkittu liikunnan merkityksiä aikaisemmin erityisesti peruskoululaisten keskuudessa (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Koski 2015; Hirvensalo & Koski 2019; Lehmuskallio 2007), toisen asteen opiskelijoista (Koski & Tähtinen 2005) sekä aikuisia ja yliopisto-opiskelijoita on tutkittu myös parissa tutkimuksessa. (Hirvensalo & Koski 2020:50.) Merkitysten näkökulma on yleistynyt liikuntatutkimuksissa viime vuosien aikana mutta merkitysten tarkempi analysointi on jäänyt vähemmälle (Grenman ym. 2018:95). Nuorten kokemuksia heidän omissa arjen ja vapaa-ajan ympäristöissä tulisi myös tulevaisuudessa tutkia enemmän (Berg & Piirtola 2014).

Merkitykset liittyvät tutkimuksessa ihmisen mieleen. Merkityksellä tarkoitetaan yksilön arvoja, käsityksiä, uskomuksia, mielipiteitä ja tunteita, joita ohjaa motivaatio ja tarkoitus. Merkityksiä voidaan tutkia jossain elämän kannalta merkityksellisessä ympäristös-

sä. (Vilkkä 2021: 11–12.) Yksilön liikuntasuhteesta kertoo se, kuinka paljon siihen käytetään aikaa. Joillekin liikunta voi olla erittäin tärkeää ja joillekin vähemmän tärkeää. Liikuntasuhde pohjautuuakin merkitysten kirjoon. Merkitykset ovat yleensä yksilöllisiä mutta ne ovat sidoksissa kulttuuriseen taustaan. (Hirvensalo & Koski 2020.)

Nuoruuden eri kehitysvaiheissa ja aikuisuuden lähestyessä mielenkiinnon ja arvostuksen kohteet voivat muuttua paljonkin (Koski & Hirvensalo 2020: 50). On jo aikaisemmin tutkittu, että liikunta lopetetaan 15 ikävuoden paikkeilla. Vuonna 2020 16–17-vuotiaista lukiolaisista liikuntaharrastuksen lopetti 46 % ja 18–20-vuotiaista 54 % (Mononen ym. 2021:37). Ohjattu harrastustoiminta lopetetaan syrjäytymisen ehkäisyn näkökulmasta juuri siinä ikävaiheessa, kun sosiaalisen hyödyn merkitys alkaisi korostua (Haanpää & Salasuo 2019: 9). Siksi myös vanhempien nuorten näkökulmaa liikunnan merkityksistä on hyvä selvittää, jotta ilmiötä voidaan ymmärtää paremmin (Hirvensalo & Koski 2020:50).

Vuonna 2012 tutkittiin alle 35-vuotiaiden opiskelijoiden liikunnan merkityksiä. Tulokset osoittivat, että tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat ilon ja hyvän olon tunne sekä kunnan kohottaminen. (Grenman ym. 2018: 94.) Vuonna 2009 Zacheuksen tekemässä tutkimuksessa tärkeimpinä merkityksinä olivat terveys, hyvinvointi ja sosiaalisuus. Lehmuskallion vuoden 2009 tutkimuksessa tärkeimpinä asioina liikunnassa nuorille olivat hyvän olon tunne ja mielen hyvinvointi. (Berg & Piirtola 2014.) Vuoden 2013 nuorten vapaa-aikatutkimuksessa puolestaan joka viides 10–29-vuotiaista kertoi, että yksi pääsyyistä liikunnan harrastamiselle on ystävät ja heidän kanssaan vietettävä aika. 5.–9.-luokkalaisille liikunnan harrastamisessa tärkeintä oli merkitys hyvinvoinnille, hyvä mieli ja hyvän olon tunne. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa 16–20-vuotiaiden nuorten tärkeitä syitä harrastaa liikuntaa ovat olleet terveysvaikutukset, ilo, elämyksellisyys ja kunnan kohottaminen. Nuoremmissa ikäryhmissä sen sijaan tavoitteellisuus sekä kilpaileminen on nähty tärkeämpinä asioina, jotka eivät enää 16–20-vuotiailla ole olleet niin tärkeitä. Vuonna 2020 tutkittiin 16–20-vuotiaiden lukiolaisten liikunnan merkityksiä. Tuloksien mukaan tärkeitä tai erittäin tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa oli hyvän olon saaminen 67 %, parhaansa yrittäminen 65 %, kunnan kohottaminen 63 %, ilo 62 % sekä terveysvaikutukset 60 %. Myös murheiden unohtaminen, yhdessäolo sekä virkistys ja rentoutuminen nousivat tuloksissa yli 50 prosenttiin. (Hirvensalo & Koski 2020: 50-51.)

Aikuisuutta kohti mentäessä liikunnan merkitykset eivät ole niin vahvoja kuin nuoremmissa ikäluokissa. Aikuistuesssa terveyden merkitykset yleensä korostuvat. Kunnan

kohottaminen, liikunnan rentouttaminen ja ulkonäköön liittyvät asiat olivat merkittävimpiä toisen asteen opiskelijoilla kuin nuoremmilla. Mitä enemmän liikunnasta löysi merkityksellisyyksiä sitä vahvempana liikuntasuhdetta voitiin pitää ja sitä todennäköisemmin nuori käytti siihen myös aikaansa. (Hirvensalo & Koski 2020: 54-55.)

Liikuntaharrastuksissa tapahtuvasta kiusaamisesta ja syrjinnästä on viime vuosina saatu enemmän tietoa tutkimustiedon lisääntyessä mutta sitä on tutkittu vasta lyhyen aikaa. Kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne voi vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin heikentävästi. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että kiusaamista ja syrjintää tapahtuu nimenomaan liikuntaharrastuksissa enemmän kuin muissa harrastuksissa. Vuoden 2020 tutkimuksessa lukiolaisista 33 % oli kokenut syrjintää tai kiusaamista urheiluharrastuksessa. Miehet olivat kokeneet kiusaamista naisia useammin. Vastaava luku vuonna 2016 peruskoululaisilla oli 19 %. (Laine ym. 2020:120–122.)

Liikunnan merkityksiä on tutkittu vähemmän vanhemmassa nuorten ikäluokassa. Viimeisten vuosien tutkimusten kohderyhmänä on ollut 16–20-vuotiaat. Vuoden 2013 tutkimuksessa kohderyhmä on ollut 10–29-vuotiaat. Vuosina 2000–2012 tehdyssä liikuntatutkimuksen katsauksessa liikunnan merkityksiä tai osallisuutta oli tutkittu vain 14 prosentissa tutkimuksista. Ammattikoululaisista ei tuolla aikavälillä ollut tehty yhtään tutkimusta ja lukiolaisista vain kaksi koski liikunnan merkityksiä. Merkityksiä on myös tutkittu yksilökohtaisemmin vähemmän. (Berg & Piirtola 2014.) Onkin perusteltua tutkia nuorten liikunnan merkityksiä myös vanhempien nuorten (20–29-vuotiaiden) ikäryhmässä. Positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia on myös tutkittu vähemmän (Appelqvist- Schmidlechner ym. 2016).

Seuraavaksi avaan tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet, menetelmävalinnat sekä tarkemmat perustelut tutkimukselle.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten 15–29-vuotiaiden näkemyksiä siitä, millaisia merkityksiä nuoret antavat liikunnan harrastamiselle ja mitä liikunnan harrastaminen merkitsee heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten korona-aika on vaikuttanut nuorten näkemysten mukaan liikunnan harrastamiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Liikunnan harrastaminen voidaan nähdä mielenterveyttä suojaavana tekijänä, joten on perusteltua tutkia liikuntaa harrastavien nuorten näkemyksiä siitä, mitä liikunnan harrastaminen merkitsee ja miten se vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Korona-aika on myös ollut osaltaan vaikuttamassa nuorten hyvinvointiin. Korona-aikana nuorten harrastukset olivat myös moneen otteeseen tauolla ja liikuntaharrastuksia rajoitettiin vielä vuoden 2022 alussa. Voidaan pitää perusteltuna selvittää myös, miten korona-aika on vaikuttanut nuorten näkemyksien mukaan heidän mielen hyvinvointiinsa ja harrastamiseen

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa kaikkea nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaa ohjattua liikunnan harrastamista koska yhteistyökumppani toimii liikuntalalla ja tutkimuksen kohderyhmä koostuu henkilöistä, joilla on tai on ollut ohjattu liikuntaharrastus. Psykkisellä hyvinvoinnilla viitataan tässä tutkimuksessa positiiviseen mielenterveyteen eli mielen hyvinvointiin. Merkityksellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa nuorille merkityksellisiä ja tärkeitä asioita liikunnan harrastamiseen liittyen.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä liikunnan harrastaminen merkitsee nuorelle?
2. Millainen merkitys liikuntaharrastuksella on mielen hyvinvoinnille?
3. Miten korona-aika vaikutti nuorten näkemyksien mukaan liikunnan harrastamiseen ja mielen hyvinvointiin?

Tutkimuskysymykset on muodostettu tutkimuksen tavoitteen ja teorian pohjalta. Tutkimuksen tavoitteena ja tarkoituksena oli selvittää mitä liikuntaharrastukset merkitsevät nuorelle ja nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille sekä miten korona-aika on vaikuttanut nuorten oman näkemyksen mukaan liikunnan harrastamiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Onko liikunta merkityksellistä nuorelle ja millä tavoin ja millaisia merkityksiä nuoret nostavat esiin positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Näitä tavoitteita tutkittiin psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta, joka rajattiin tässä tutkimuksessa mielen hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Koska korona-aika on ollut vahvasti läsnä viime vuosina ei sitä voida sivuuttaa kokonaan tässä opinnäytetyössä. Tästä syystä tässä tutkimuksessa on haluttu selvittää myös, miten korona-aika vaikutti nuorten näkemyksien mukaan liikunnan harrastamiseen ja heidän mielen hy-

vinvointiinsa. Tutkimuksen pääpaino on kuitenkin liikunnan merkityksissä ja mielen hyvinvoinnissa.

Seuraavassa osiossa kuvaan ja perustelen tarkemmin menetelmävalintoja, aineiston hankintaa, kohderyhmää sekä aineiston analysointia.

5.1 Menetelmävalinnat ja aineiston hankinta

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa oli mukana myös määrällistä tutkimusta. Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena saada lisää yksityiskoh- taisempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä, joten tutkimus on toteutettu laadullisena tutki- muksena. Laadullinen tutkimus pyrkii kuvailemaan esim. todellista elämää tai ilmiöitä kokonaisvaltaisesti (Tuomi & sarajärvi 2018). Vastaajan omat kertomukset ja omat nä- kemykset kertovat ihmisille tärkeistä asioista. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Vilka 2021) Laadullinen tutkimus pyrkii siis kuvailemaan mm. mielipiteitä, kokemuksia ja näkökul- mia. Laadullisella tutkimuksella voidaan ymmärtää ihmisen omakohtaisia merkityksiä. Merkitykset sisältävät ihmiselle mm. subjektiivisia käsityksiä, kokemuksia, mielipiteitä ja tunteita, jotka toimivat ihmisen toiminnan motivaationa ja tarkoituksena. Ihmisen koke- mukset muodostuvat oikeassa ja todellisessa elämässä (Vilka 2021: 11.)

Aineiston keruumenetelmänä toimi verkkokysely. Kysely laadittiin Metropolian omalla E-lomakkeella (Liite 1.). Kysely koostui määrällisistä eli suljetuista kysymyksistä, joihin oli valmiit vastausvaihtoehdot sekä avoimista kysymyksistä, joihin vastaajat saivat vas- tata vapaasti. Avoimet vastaukset kertovat vastaajan omista mielipiteistä ja voivat an- taa laajempaa ja syvällisempää tietoa tutkittavasta aiheesta. Määrällisiin kysymyksiin on helppo ja nopea vastata mutta ne antavat mittaavaa tietoa, eivätkä kerro vastaajan näkemyksistä syvällisemmin. Määrällinen tutkimus antaa yleisen kuvan mitattavista asioista ja tuloksia tarkastellaan numeroina. Määrällinen tutkimus vastaa yleensä ky- symyksiin kuinka paljon tai miten usein. (Vilka 2007: 13-14.)

Verkkokysely antaa vapauden vastata ilman ajan tai paikan sitoutumista. Kysely on myös järkevä ja helppo tapa kerätä tietoa. Kyselyyn ei kuitenkaan välttämättä ole help- poa saada vastaajia. Kyselyihin vastaaminen on vähentynyt (Vehkalahti 2014:48). Ky- selyyn vastanneiden määrää ei voida tietää etukäteen, joten jos vastaajien määrä jää pieneksi avoimet kysymykset antavat kattavampaa tietoa. Avoimet kysymykset voivat antaa myös sellaista tietoa, jota ei voitaisi saada, jos kysymykset olisivat pelkästään määrällisiä (Vehkalahti 2014: 25). Vastaajamäärä voi olla myös suuri, jolloin pelkästään avointen kysymysten analysoiminen voisi olla liian aikaa vievää aineiston suuruuden

takia. Määrällinen tutkimus ei kuitenkaan antaisi tietoa siitä, mitä tutkimuksella haetaan. Tämän takia tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jotta saadaan tarkempaa tietoa tutkittavasta aiheesta sekä vastaajien omia kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta aiheesta.

Kysely on hyvä tapa saada ja analysoida tietoa mm. yhteiskunnallisista ilmiöistä sekä mielipiteistä. Mielipiteiden, arvojen ja asenteiden tutkiminen voi olla vaikeaa koska ne ovat usein monitulkintaisia. Haasteet liittyvät yleensä tutkimuksen perusjoukkoon, vastaajien kattavuuteen, mittareiden luotettavuuteen sekä kyselyn ajankohtaan. Kyselytutkimuksessa ollaan yleensä kiinnostuneita käsitteellisistä kohteista. Niiden mittaaminen edellyttää kuitenkin ymmärrettäviä kysymyksiä tai väitteitä. (Vehkakoski 2014: 11-18.)

Tässä tutkimuksessa voidaan ajatella psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan olevan abstrakteja käsitteitä, joita ei ole helppoa määritellä. Jotta niitä voitaisiin tutkia, tulee miettiä mistä kaikesta psyykkinen hyvinvointi ja liikunta koostuu. Tällöin voidaan huomata ilmiöiden olevan hyvin moniulotteisia. Tätä tutkimusta varten on perehdytty psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan käsitteisiin, niiden merkityksiin, vaikutuksiin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Psyykkisen hyvinvoinnin teoria on tässä tutkimuksessa rajattu mielen hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Liikunta on rajattu nuorten liikuntaharrastuksiin, liikunnan merkityksiin ja vaikutuksiin psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi käsitteinä kietoutuvat kuitenkin toisiinsa eikä niitä voida käsitellä irrallisina asioina. Koska tutkittavat ilmiöt ovat moniulotteisia, tutkijan on tärkeää hahmottaa ilmiön keskeiset ulottuvuudet. Tutkimusalan teoriaa on tärkeää tutkia, jotta tutkittavasta ilmiöstä saadaan mahdollisimman paljon tietoa. (Vehkakoski 2014: 20.)

Kyselyn kysymykset on rakennettu tutkimuskysymyksiä tukevaksi niin, että tutkimuksen kysymyksillä on mahdollisuus saada vastaus tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset on laadittu tutkimuksen teorian pohjalta, eivätkä ne ole tutkimuksesta tai tutkimuskysymyksistä irrallisia kysymyksiä. Taustakysymykset on valittu aiempien liikunta- ja hyvinvointitutkimusten pohjalta sekä tutkimuksen kannalta oleellisista asioista. Osassa kyselyn kysymyksissä on käytetty käsitettä mielenterveys mielen hyvinvoinnin sijaan koska mielenterveys voi olla yleisesti ihmisille tutumpi ja ymmärrettävämpi käsite. Kyselyssä on tärkeää, että vastaajat ymmärtävät tutkimuksen käsitteet ja ne on muutettu ymmärrettäväksi (Vilka 2021:46). Ikä on valittu yhdeksi taustakysymykseksi, jotta voitaisiin vertailla eri ikäluokissa saatuja vastauksia. Vastaajien koulutustaustaa on myös perusteltua kysyä koska aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että alemman koulu-

tustason vastaajilla on heikompi terveys kuin koulutustaustaltaan korkeammin koulutetuilla ja he myös liikkuvat enemmän (THL 2020a; THL 2020b). Vastaajilta kysyttiin myös elämäntilannetta tällä hetkellä. Sukupuoli oli valittu myös yhdeksi taustakysymykseksi ja siihen sai olla myös vastaamatta.

Kysely jaoteltiin taustakysymyksiin, liikuntamääriin, korona-ajan koettuihin vaikutuksiin sekä liikuntaharrastuksen merkitykseen ja merkitykseen psyykkiselle hyvinvoinnille. Psyykinen hyvinvointi on jaoteltu kysymyksissä mielen hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Kyselyn lopussa sai vapaasti kertoa jotain aiheeseen liittyen, jos halusi. Tämä antoi mahdollisuuden vastaajalle kertoa jotain sellaista, joka on hänen mielestään tärkeää tutkimuksen kannalta mutta joka ei tullut esiin kysymyksiin vastattaessa.

Kysely testattiin kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä ennen lopullista kyselyä, jotta kysymykset olisivat mahdollisimman ymmärrettäviä ja selkeitä. Kysymyksiä muotoiltiin ja yksinkertaistettiin vielä testikierroksen jälkeen. Kyselyiden määrä kasvaa kaiken aikaa ja kyselyihin vastaaminen on vähentynyt. Onkin erityisen tärkeää, ettei kyselylomake vie vastaajalta paljoa aikaa ja se on suunniteltu sisällöllisesti hyvin. Kyselyn ulkonäköön ja kielen selkeyteen sekä kysymysten muotoiluun tulee kiinnittää huomiota. (Vehkalahti 2014: 48.) Kyselylomakkeen vastausaikaa testattiin etukäteen mutta jälkikäteen mietittynä kysely olisi voinut olla vieläkin tiiviimpi. Vastausaika kyselyyn oli 5–10 minuuttia.

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä oli nuoret. Nuoret rajattiin nuorisolain 1285/2016 mukaan alle 29-vuotiaisiin. Alaikärajaus tässä tutkimuksessa oli 15, joka valittiin sen perusteella, että työelämäkumppanin nuorten ryhmien marginaalinen alaikäraja on 14–15 vuotta. Kohdejoukko kerättiin työelämäkumppanin asiakaskunnasta, jossa aktiivisia ryhmäliikunnan harrastajia oli kyselyn tekohetkellä 540. Asiakkaat rajattiin iän ja liikuntaharrastuksen perusteella. Kysely lähetettiin lokakuussa 2022 työelämäkumppanin omasta kulunvalvontaohjelmasta 100:lle aktiiviselle ikäryhmään sopivalle nuorelle sähköpostilla. Siihen sai vastata kaikki 15–29-vuotiaat, joilla oli kyselyn vastausaikana jokin liikuntaharrastus. Kyselyn yhteydessä lähetettiin saateviesti, jossa kerrottiin tarkemmin tutkimuksesta, tavoitteista ja tarkoituksesta sekä kyselyyn vastaamisesta. Alle 18-vuotiaiden vanhemmille lähetettiin myös infoviesti kyselystä, joka lähetettiin nuorille. Kyselyyn annettiin vastausaikaa yhteensä viikko. Se lähetettiin vielä toisen kerran kohderyhmälle tämän jälkeen. Kysely oli täysin anonyymi ja vapaaehtoinen. Kyselyssä ei myöskään kerätty henkilötietoja.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on yleensä käytetty poikkileikkausaineistoja ja määrällisiä menetelmiä, joiden avulla on voitu selvittää melko luotettavasti liikunnan määrää ja laatua. Kuitenkin liikunta-aktiivisuuden muutoksia ja ihmisten omakohtaisia kokemuksia on huomioitu ja tutkittu vähemmän. Jotta liikuntaa voidaan ymmärtää syvemmin kulttuuristen, sosiaalisten ja yksilöllisten merkitysten näkökulmasta, tarvitaan laadullisen tutkimuksen aineistoja ja menetelmiä, jotta saadaan enemmän tietoa yksilöiden kokemuksista. Ihmisten kokemuksia liikunnasta sekä liikunnassa ja elämässä tapahtuneita muutoksia analysoimalla liikuntatutkimusiin voidaan tuoda uutta perspektiiviä. Myös liikuntaan liittyvistä kielteisistä tunteista ja ilmiöistä saadaan lisää tietoa. (Vanttaja ym. 2017:12.)

5.2 Aineiston analysointi

Aineisto kerättiin sähköisenä verkkokyselynä, jossa oli sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 30 liikuntaa harrastavaa nuorta. Aineiston analysointi aloitettiin koko aineiston pintapuolisella huolellisella läpikäynnillä. Tämän jälkeen määrällisistä kysymyksistä tehtiin diagrammeja ja tutkittiin määriä. Aineiston avoimet vastaukset analysoitiin siten, että ne kerättiin ensin yhteen ja jaoteltiin tutkimuksen mukaisiin teemoihin. Vastaukset käytiin huolellisesti läpi ja niistä etsittiin tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Tämän jälkeen tuloksia pohdittiin ja niistä tehtiin päätelmiä ja johtopäätöksiä. Analysoinnin tarkoituksena on tiivistää isot aineiston lopputulokset pienemmiksi lopputuloksiksi. Tällä tarkoitetaan erittelyä, ryhmittelyä, tulkintaa sekä pienempien lopputuloksien erittelemistä erilaisiksi teemoiksi tai ryhmiksi. (Vilka 2021: 91.)

Tutkimustulokset siirrettiin Excel taulukkoon. Osasta vastauksista koottiin suoraan pylväsdiagrammeja tai kaavioita. Avoimen kysymyksen ”Millaisten asioiden koet vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteesi?” vastaukset siirrettiin ensin word-tiedostoon, jossa kaikki samaan teemaan kuuluvat vastaukset värikoodattiin. Värikoodien jälkeen samat värit siirrettiin erilaisten teemojen alle. Toisen avoimen kysymyksen ”Millainen merkitys liikunnalla on elämässäsi ja kuinka tärkeää se on?” vastaukset jaoteltiin käsin paperille, josta ne siirrettiin omiin teemoihin ja näiden perusteella vastaukset koottiin yhteen word-tiedostoon.

Kyselyn vastauksia oli alun perin 32 mutta vastaajia oli kuitenkin vain 30. Vastauksista jouduttiin poistamaan kaksi (2) ”vastaajaa”, koska vastaukset olivat jostain syystä tulleet kaksi kertaa lomakeraportille, kuitenkin eri kellonaikaan. Vastaukset olivat täysin identtisiä kuin vastaajien ensimmäiset vastaukset. Ensimmäisen vastaajan huomasi jo

ensimmäisessä aineiston läpikäymisellä mutta toisen vastaajien samat vastaukset tulivat esiin vasta avointen kysymysten analysoinnissa.

Kysely voi olla joskus ongelmallinen, vaikka se olisi laadittu huolellisesti ja se olisi testattu hyvin. Jotkut vastaajat vastaavat kyselyihin väärällä tavalla, vaikka kyselyssä olisi hyvät ohjeet. Vastaukset, jotka eivät kelpaa tallennettavaksi voidaan muuttaa tallennettavaksi niin, että esim. valmiista vastausvaihtoehdoista vastaus sijoitetaan kahden aidosti sijoittumista kuvaavan vaihtoehdon väliin. (KvantiMOTV.) Yksi kyselyyn vastanneista laittoi samaan kysymykseen kaksi vastausta niin, että harrastaa liikuntaa ”2–4 kertaa” ja ”4 kertaa tai enemmän” viikossa. Vastaus sijoitettiin näiden vastausten väliin, jolloin päätelin, että vastaaja harrastaa n. 4 kertaa viikossa. Tässä kohtaa kyselystä on jäänyt määrittelemättä ”valintoja enintään”. Myös ”vaikuttiko korona-aika liikunnan harrastamiseesi?” vastausvaihtoehdoista on jäänyt määrittelemättä ”valintoja enintään”, jolloin yksi vastaajista kertoi liikuntamäärän suurentuneen ja liikuntamäärän vähentyneen. Tätä vastausta ei otettu huomioon tutkimustuloksissa.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa toteutetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä (HTK). Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen tekemisessä tulisi toimia rehellisesti, tarkasti ja huolellisesti (Tenk 2019). HTK-ohjeen mukaan muiden tekemiin tutkimuksiin tulee viitata asianmukaisesti ja tutkimuksen tuloksia ei saa vääristellä (Tenk 2019). Tässä tutkimuksessa aiempaan tutkimustietoon on viitattu asianmukaisesti ja tutkimuksen tulokset on esitetty totuudenmukaisesti ilman niiden vääristelyä.

Tutkimukseen hankittiin tutkimuslupa ennen tutkimusta työelämäkumppanilta aineiston keruuta varten. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistuville lähetettiin saateviesti kyselylomakkeen yhteydessä, jossa kerrottiin, miksi tutkimusta tehdään ja mihin tarkoitukseen. Kyselyn mukana lähetetty saatekirje voi olla hyvin merkityksellinen. Hyvin laadittu saatekirje voi herättää vastaajan mielenkiinnon tutkittavaan aiheeseen (Vehkakoski 2014 :46). Tutkimuksessa ei kerätty henkilötietoja ja vastaaminen oli täysin anonyymia. Tutkimuksesta saatuja tietoja käytettiin luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Kysely toteutettiin Metropolian ammattikorkeakoulun omalla E-lomakkeella (Liite 1.), johon on ollut pääsy vain tutkimuksen tekijällä. Kyselyn tulokset ovat suojattuna salasanan takana, johon muilla ei ole pääsyä. Metropolian oman E-lomakkeen käyttäminen voi vaikuttaa vastaajan luottamukseen kyselyn tekijää kohtaan.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida mm. kyselyn vastausprosentilla. Vastausprosentti kertoo kuinka moni vastasi kyselyyn niistä, joille se lähetettiin. Nykyään kyselytutkimuksen vastausprosentit jäävät usein alle 50 prosenttiin. (Vehkalahti 2014:44.) Tässä tutkimuksessa vastausprosentiksi muodostui 30 %. Tutkimus lähetettiin 100:lle nuorelle sähköpostitse ja vastauksia kertyi yhteensä 30. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista yleensä jonkin ilmiön ymmärtäminen eikä tilastolliset yhteydet, jolloin tutkimusaineiston ei tarvitse välttämättä olla kovin suuri (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006).

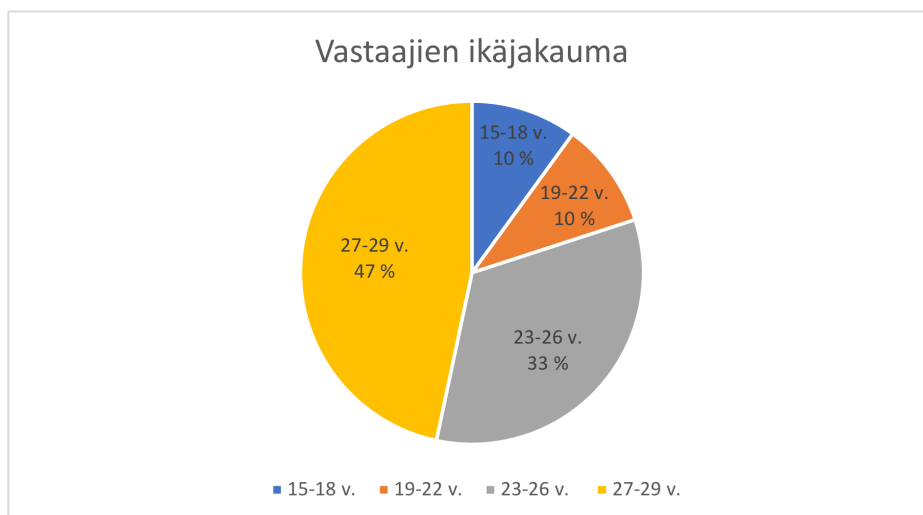
Vertailua oli vaikea tehdä eri ikäryhmissä koska nuoremmassa ikäryhmässä oli molemmissa vain kolme vastaajaa. Tutkimuksen tuloksia verrattiin kuitenkin aikaisempiin tutkimustuloksiin. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin aikaisemmat tässä opinnäytetyössä mainitut tutkimustulokset ja ne tukevat jo aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Tuloksia ei kuitenkaan voi yleistää koskemaan kaikkia liikuntaa harrastavia nuoria. Tutkimuksen tarkoitus ja sen menetelmävalinnat on myös perusteltu tässä tutkimuksessa ja perustelut ovat sidoksissa aikaisempaan tutkimustietoon ja teoriaan.

6 Tulokset

Tässä osiossa esitetään tutkimuksen tulokset. Tulokset etenevät taustatiedoista nuorten liikuntamääriin ja korona-ajan koettuihin vaikutuksiin ja tämän jälkeen nuorten mielen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaviin tekijöihin sekä nuorten antamiin liikunnan merkityksiin.

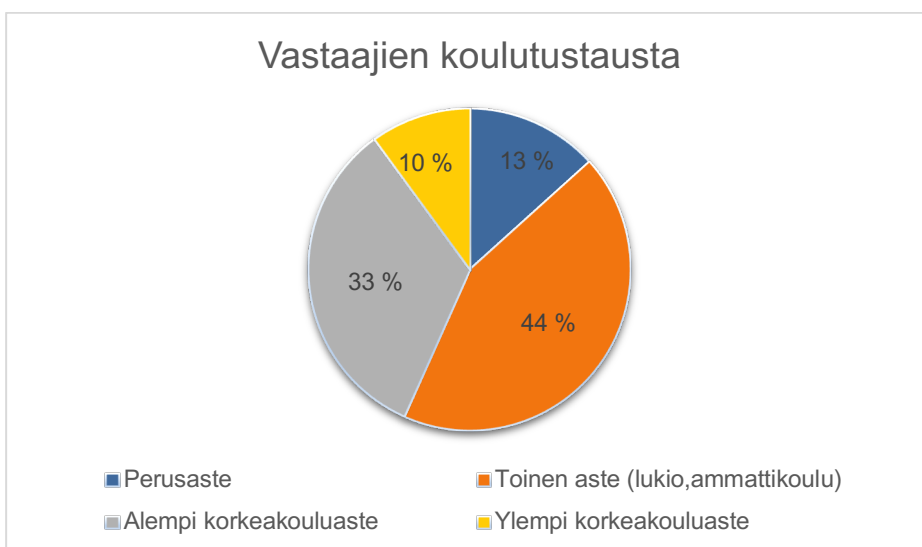
6.1 Vastaajien ikä, koulutustausta ja elämäntilanne

Tutkimukseen vastasi yhteensä 30 vastaajaa, joista vanhimpaan ikäluokkaan 27–29-vuotiaisiin kuului 14 vastaajaa. Toiseksi eniten vastaajia oli 23–26-vuotiaiden ikäluokassa 10. 15–18-vuotiaiden sekä 19–22-vuotiaiden ikäluokassa vastaajien määrä oli sama, vastaajia oli 3 kummassakin ikäluokassa. Vastaajista 18 oli miehiä ja 12 naisia.



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Koulutustaustaltaan vastaajista suurin osa oli lukion/ammattikoulun suorittaneita (13) sekä alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita 10 (yhteensä 23 vastaajaa). Perusasteen suorittaneita vastaajista oli 4 ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita oli 3.



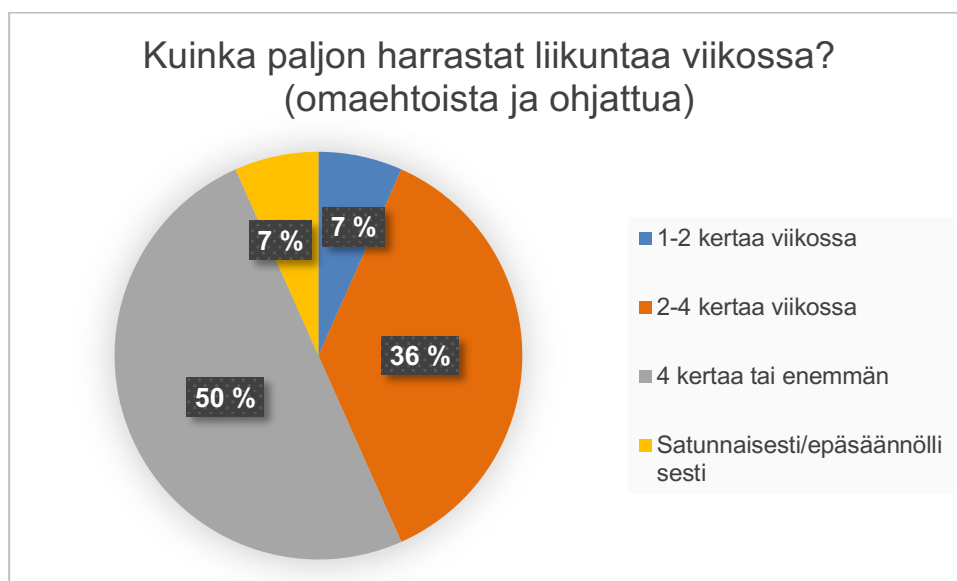
Kuvio 2. Vastaajien koulutustausta

Vastaajista 16 oli kokoaikatyössä, 6 vastaajaa osa-aika/keikkatyössä ja 13 opiskeli kyselyn tekohetkellä. Opiskelijoista työskenteli samaan aikaan 4 vastaajaa joko osa-aika-/keikkatyössä. Yksi vastaajista työskenteli kokoaikatyön lisäksi osa-aika/keikkatyössä. Työttömänä oli yksi vastaaja. Opiskelijoista 6 (43 %) oli suorittanut

lukion tai ammattikoulun. 4 opiskelijoista oli suorittanut alemman korkeakoulututkinnon, 2 peruskoulun ja 1 ylemmän korkeakoulututkinnon.

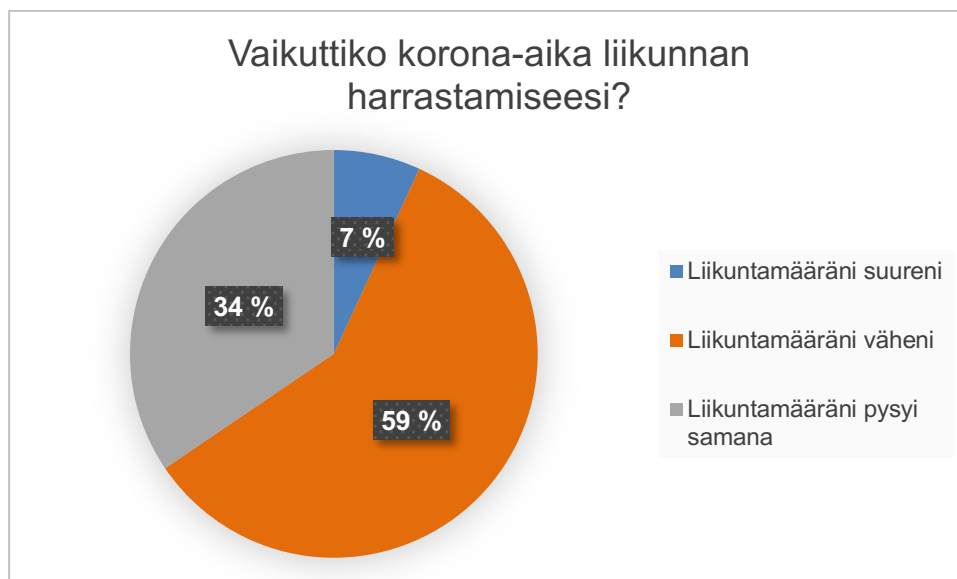
6.2 Liikuntamäärät ja korona-ajan vaikutukset

Kaikilla vastaajista oli kyselyn tekohetkellä jokin ohjattu liikuntaharrastus. Vastaajista 11 harrasti liikuntaa 2–4 kertaa viikossa ja 15 vastaajaa 4 kertaa tai enemmän, 1–2 kertaa viikossa ja satunnaisesti/epäsäännöllisesti harrasti molemmissa 2 vastaajaa. Tulokset osoittivat, että mitä enemmän nuoret liikkuvat, sen parempi koetun mielenterveyden keskiarvo heillä oli. 4 kertaa tai enemmän liikkuvien tämänhetkisen mielenterveyden/mielialan keskiarvo oli 4,07, 2–4 kertaa liikkuvien 3,4 ja 1–2 kertaa viikossa tai epäsäännöllisesti/satunnaisesti liikkuvien keskiarvo oli 3,25. Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että säännöllisesti liikuntaa harrastavilla on yleisesti parempi mielenterveys kuin vähemmän liikkuvilla (Hannukkala ym. 2017 :989).



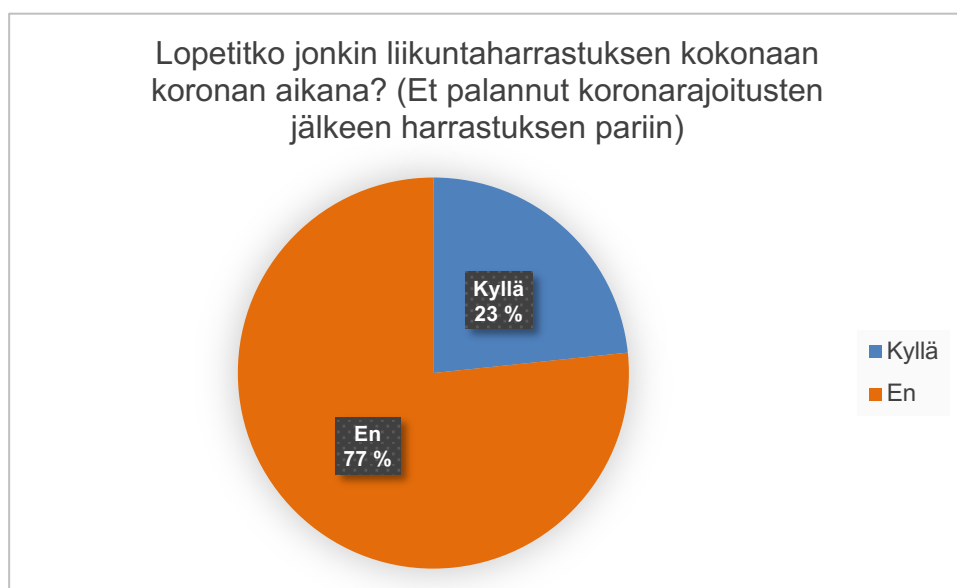
Kuvio 3. Vastaajien ohjatut ja omaehtoiset liikuntamäärät viikossa

17 vastaajan liikuntamäärä vähentyi korona-aikana. 2 vastaajalla liikuntamäärä suureni ja 10 vastaajalla liikuntamäärä pysyi samana eikä korona-aika vaikuttanut vastaajien liikuntamääriin. Yhden vastaajan vastausta ei otettu huomioon koska vastaaja oli vastannut, että liikuntamäärä suureni ja liikuntamäärä väheni. Kuvioista 4. voidaankin nähdä, että korona-aikana melkein 60 % vastaajista liikuntamäärä väheni.



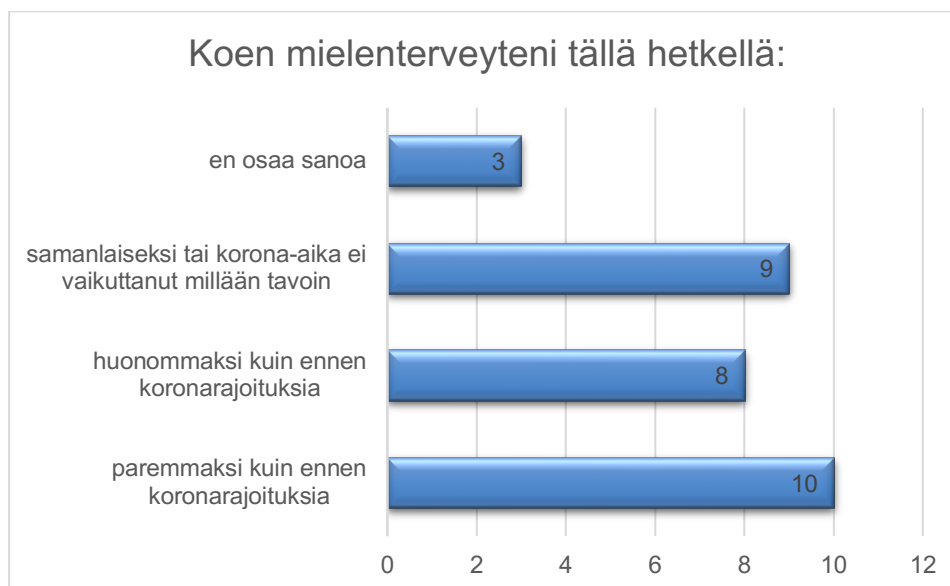
Kuvio 4. Korona-ajan vaikutus liikuntamääriin

23% (7) vastaajista oli lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen kokonaan koronan aikana. Yksi vastaajista kertoi käyneensä koronan aikana kuntosalilla koska ei ollut muutakaan tekemistä mutta kertoi lopettaneensa sen koska ei pitänyt siitä. Toinen vastaaja kertoi, että tanssitunnit pidettiin etänä eivätkä ne olleet hyvin järjestettyjä, jolloin rahat menivät hukkaan. Vastaajien mukaan syitä lopettamiselle olivat mm. korona, koronarajoitukset, koronasulkujen takia kunto huononi, motivaatio laski ja harrastuksiin oli vaikea palata. Yksi vastaajista kertoo, että löysi kuitenkin parhaan harrastuksen ikinä.



Kuvio 5. Kuinka moni oli lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen kokonaan koronan aikana

10 vastaajista koki mielenterveytensä paremmaksi kuin ennen koronarajoituksia. 9 vastaajaa koki samanlaiseksi tai korona-aika ei vaikuttanut mitenkään. 8 vastaajista koki mielenterveytensä huonommaksi. Kolme vastaajaa ei osannut sanoa korona-ajan vaikutuksia omaan mielenterveyteen.



Kuvio 6. Vastaajien mielen hyvinvointi tällä hetkellä verrattuna korona-ajan rajoituksiin

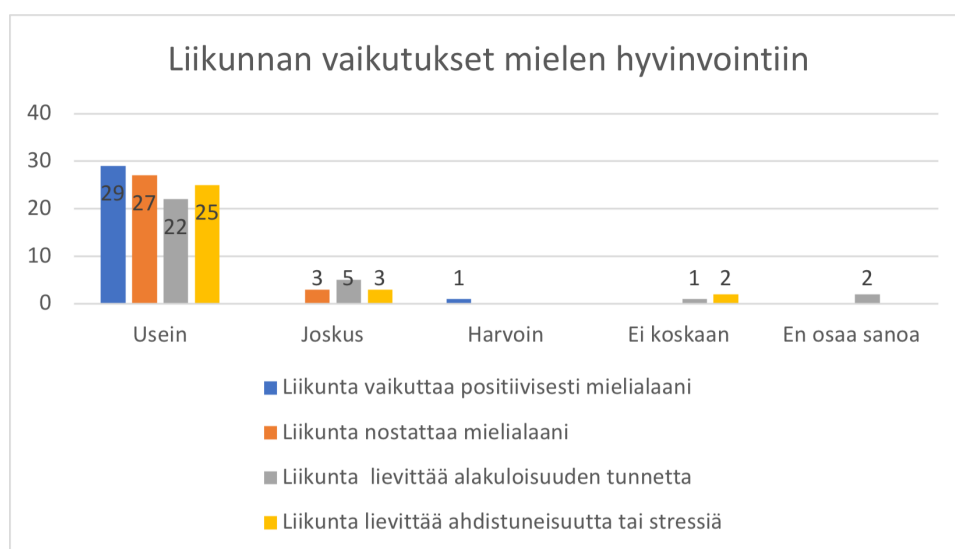
Mielen hyvinvoinnin heikentymisen syitä kysyttiin lisäkysymyksenä: ”Mikäli koet, että mielenterveytesi heikentyi koronan aikana, minkä koet olleen syynä?” Vastauksissa nostettiin esiin koronarajoitusten mm. harrastuspaikkojen sulut ja aukioloaikojen rajoittaminen, liikunnan puute, etäopetus sekä etäaktiiviteettien epämielekkyyys. Sosiaalisen eristäytymisen ja sosiaalisen elämän vähentyminen sekä eristäytyminen nähtiin mielen hyvinvointia heikentävinä tekijöinä koronan aikana. Muutamassa vastauksessa mainittiin myös työstressi ja työuupumus. Myös median lietsonta ja huonot uutiset koettiin mielen hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Elämässä ei koettu olevan vaihtelua ja tunne siitä, että elämä menee hukkaan koettiin heikentävänä tekijänä. Yhdessä vastauksessa hyvinvoinnin nähtiin heikentyneen väliaikaisesti ja sen koettiin kohentuneen uudelleen.

6.3 Nuorten mielen hyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät

Vastaajista 6 koki mielialansa tällä hetkellä erittäin hyväksi (5) ja 11 vastaajaa koki mielialan hyvinvoinnin arvosanalla 4. 9 vastaajaa arvioi mielialaansa arvosanalla 3. 3 vastaajista arvioi mielialansa arvosanalla 2 ja yksi ei vastannut kysymykseen. Vastaajat kokivat yleisesti mielen hyvinvointinsa tällä hetkellä keskiarvollisesti 3,6. Nuorten mieliala on tällä hetkellä melko hyvä. Kaksi kolmesta vastaajasta, jotka kokivat mielialansa

arvosanalla 2 kokivat myös mielenterveytensä tällä hetkellä huonommaksi kuin ennen koronaa. Yhdelle kolmesta se ei vaikuttanut millään tavoin eli mieliala oli ollut jo ennen koronaa samanlainen.

Liikunta vaikutti positiivisesti mielen hyvinvointiin melkein kaikkien vastaajien mielestä usein. 29 vastaajan mielestä liikunta vaikutti usein positiivisesti mielialaan. Yhden vastaajan mielestä joskus. Liikunta nostatti 27 vastaajan mielialaa usein ja 3 mielialaa joskus. Liikunnan nähtiin lievittävän ahdistuneisuutta tai stressiä 25 vastaajalla usein ja 3 vastaajalla joskus. 2 vastaajan mielestä liikunta ei lievitä ahdistusta tai stressiä koskaan. 22 vastaajaa kertoo, että liikunta lievittää alakuloisuuden tunnetta usein ja 5 vastaajan mielestä joskus. yhden vastaajan mielestä ei koskaan. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa.



Kuvio 7. Liikunnan vaikutukset vastaajien näkemysten mukaan mielen hyvinvointiin

Positiivisesti mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia edistäviin asioihin vastaajat mainitsivat erityisesti liikunnan, harrastukset ja ystävät. Liikunta, urheileminen, harrastukset tai fyysinen hyvinvointi mainittiin 20 eri vastauksessa. Ystävät ja sosiaaliset suhteet mainittiin 16 vastauksessa. Muita positiivisesti mielenterveyttä edistäviä asioita olivat mm. koulu, säännöllinen ja terveellinen ruokavalio, riittävä uni, unen laatu, lepo, meditointi, vapaa-aika, perhe, kohtuullinen työmäärä, työ, parisuhde, seksi, rakkaus, arjen rutiinit ja rytmit sekä kehon hyvinvointi.

6.4 Liikunnan merkitykset nuorelle ja mielen hyvinvoinnille

Liikunnan merkitykset on jaettu neljään teemaan, joista kaikki tukevat mielen hyvinvointia. Teemat koostuivat nuorten omista vastauksista ”Millainen merkitys liikunnan harrastamisella on elämässäsi ja kuinka tärkeää se on?” ja syistä miksi nuoret harrastavat liikuntaa. Liikunnan merkitysten teemat ovat keholliset vaikutukset, mielen tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. Sosiaalisten suhteiden merkitykset avataan kappaleessa 6.5.

Kaikki vastaajat kertoivat liikunnan olevan erittäin tärkeää tai tärkeää mielen hyvinvoinnille. Avoimissa vastauksissa liikunnan tärkeyttä kuvattiin sanoilla äärimmäisen tärkeää, erittäin tärkeää ja todella tärkeää. Liikunnan merkitystä elämässä kuvattiin sanoilla iso merkitys ja suuri merkitys. Avoimissa vastauksissa vastaajat nostavat esiin liikunnan merkityksen ja tärkeyden omassa elämässään ja sen miten liikunta vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin.

Moni vastaaja kertoi liikunnan olevan erittäin tärkeää omassa elämässä. Osalle liikunta tuntui luontevalta ja totutulta tavalta koska sitä oli harrastettu lapsesta asti. Joillekin vastaajille liikunta oli jopa enemmän kuten intohimo, elämäntapa tai se merkitsi kaikkea elämässä.

Liikunta on minulle elämäntapa...

Liikunta on minulle kaikki kaikessa...

Liikunta tuotti vastaajille erilaisia kehollisia asioita, joiden kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi ja tällöin myös mielen hyvinvointi vahvistuu. Liikuntaa harrastettiin paremman fyysisen kunnon takia, hyvältä näyttämisen takia, kehon hyvinvoinnin takia sekä terveyden ja oman hyvinvoinnin takia. Liikunta tuotti vastaajille parempaa oloa, ulkonäön parantumista, energiaa ja vahvuutta.

...Harrastan liikuntaa, jotta pysyn terveenä ja vahvana ja jotta näytän hyvältä.

Harrastan oman hyvinvoinnin takia ja myös jotta oma peilikuva miellyttää minua

...sen avulla pystyn tuntemaan oloni normaaliksi kun keho voi hyvin

Liikunta tuotti nuorille myös erilaisia mielen tunteita, jotka vahvistavat mielen hyvinvointia. Liikunta tuotti nuorille itsevarmuutta, motivaatiota, onnistumisen tunnetta, iloa, virkeyttä sekä hyvää fiilistä. Tunteita siitä, että liikunnan avulla arjessa jaksetaan paremmin sekä opiskeluissa ja työelämässä. Liikunnan jälkeen nuoret olivat paremmalla tuulella ja se sai tuntemaan itsensä normaaliksi ja paremmaksi. Mielen nähtiin pysyvän virkeänä ja sen nähtiin auttavan jaksamaan muissa elämän asioissa. Liikunnan nähtiin myös olevan päivässä se hetki, kun ei tarvitse murehtia muusta elämästä vaan pystyi keskittymään vain liikuntaan ja sen tuottamaan positiiviseen vaikutukseen omaan mielialaan.

...Treenissä käyminen voi olla stressaavan päivän keskellä ainoa hetki, kun en huolehdi tai ole henkisesti muualla, koska silloin on aidosti keskittyvä vain treeniin, ja sillä on todella positiivinen vaikutus omaan mielen-tilaani. Tieto siitä, etten ole koskaan katunut treeneissä käymistä, vaan olen aina paremmalla tuulella niiden jälkeen, kannustaa käymään...

...kroppa sekä mieli pysyy virkeänä sekä jaksaminen paranee muissa asioissa. Jos en harrastaisi mitään niin en tiedä miten jaksaisi opiskeluis-
sa tai edes työelämässä.

...en voi hyvin jos en liiku... et huomaa jos on huono päivä niin ku menee liikkumaan nii tulee heti parempi fiilis, olo ja mieli.

Se tuottaa minulle iloa arkeen ja tuo motivaatiota elämän joka osaan

...Se myös auttaa minua tuntemaan itsevarmemmalta ja tuottaa onnistu-
misen tunnetta

Liikunnan nähtiin vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin monin tavoin. Erityisesti stressiin ja ahdistukseen liikunnan koettiin auttavan.

Liikunta on ollut yksi tärkeimpiä ahdistuksen hallintakeinoja, joka on toiminut.

..koska muuten en pärjäisi tämän stressimäärän kanssa..

Sille on tullut aika merkittävä rooli turhautumisen ja stressin purkajana... sanoisin, että tällä hetkellä liikunta harrastukseni ovat parhaat keinot purkaa stressiä, vaikka joskus niihin osallistuminen voi olla rasittavaa, mutta sen jälkeen kun on osallistunut ei kaduta

Liikunnan nähtiin myös lievittävän stressiä työelämästä ja opiskelusta. Vastaajista 6 mainitsee liikunnan auttavan jaksamaan arjessa tai työssä enemmän liikunnan ansiosta

Erityisen tärkeä vastapaino stressaavaan työelämään...

Käytän liikuntaa työstressin hoitomuotona. Ilman liikuntaa suoritukseni töissä olisi kehnempi

Osa vastaajista kertoi, että liikunta pitää heidän elämänsä jollain tavoin kasassa. Ilman liikuntaa vastaajat kokivat, että he olisivat huonommassa elämäntilanteessa. Liikuntaa voitiin pitää jopa ainoana keinona selvitä elämästä. Sen nähtiin olevan niin tärkeä osa elämää, että ilman sitä elämä olisi merkityksetöntä tai toivotonta ja se voisi johtaa jopa päihdekierteeseen.

Urheilu ja tyttöystäväni ovat ainoat syyt miksi en oo alkoholisti.

Ilman liikuntaa olen menetetty tapaus.

...Jos en pystyisi liikkumaan niin kuin haluaisin, elämäni vajoaisi aika alas.

6.5 Ystävien, yhdessäolon ja ryhmään kuulumisen merkitykset liikuntaharrastuksissa

Liikuntaharrastuksista 25 vastaajaa oli saanut uusia ystäviä tai kavereita. 3 vastaajaa ei ollut saanut uusia ystäviä tai kavereita ja kaksi vastaajista ei osannut sanoa. Kaksi kolmesta vastaajasta, jotka eivät olleet saaneet kavereita tai ystäviä pitivät ystävien saamista vain vähän tärkeänä asiana liikunnan harrastamisessa. Yksi vastaaja, joka ei ollut saanut kavereita tai ystäviä piti sitä kuitenkin melko tärkeänä.

Vaikka melkein kaikki vastaajat olivat saaneet kavereita tai ystäviä ei ystävien tai kavereiden saaminen näyttäytynyt tutkimuksen tuloksissa kuitenkaan tärkeimpänä asiana liikunnan harrastamisessa. Uusien ystävien saaminen oli yhdelle vastaajalle erittäin tärkeää ja 11 vastaajalle melko tärkeää. Yhdessäolo muiden harrastajien/harrastuskavereiden kanssa koettiin kuitenkin 16 vastauksessa melko tärkeäksi asiaksi liikunnan harrastamisessa. Ryhmään kuulumisen puolestaan koettiin 13 vastauksessa melko tärkeäksi. Kuviossa 8. voidaan tarkastella uusien ystävien tai kavereiden saamisen, yhdessäolon harrastajien/harrastuskavereiden kanssa ja ryhmään kuulumisen tärkeyttä nuorille.



Kuvio 8. Uusien ystävien, yhdessäolon ja ryhmään kuulumisen tärkeys nuorille

”Mitä liikunta merkitsee elämässäsi ja kuinka tärkeää se on?” avoimissa vastauksissa nostettiin esiin sosiaalisten suhteiden mm. treeniyhteisön, ystävien ja tuttujen sekä yhteisöllisyyden merkitystä. Treeniyhteisö nähtiin tärkeänä osana liikuntaharrastusta koska treenikaverit eivät ole yhtä läheisiä muussa elämässä ja heille ei tarvitse kertoa kaikkea omasta elämästään. Liikuntaharrastus nähtiin myös mahdollisuutena tutustua uusiin ihmisiin ja paikkana, jossa tapaa ystäviä ja tuttuja. Paikkana, jossa pääsee näkemään muita ihmisiä ja juttelemaan heidän kanssaan. Lisäksi liikuntaharrastuksen koettiin tuottavan yhteisöllisyyden tunnetta.

...Treeniyhteisö on myös tärkeä osa liikuntaharrastusta, sillä he eivät ole kauhean läheisiä muussa elämässäni, minkä vuoksi he eivät tiedä kaikkea mitä omassa elämässä tapahtuu, mikä voi olla yllättävän rentouttavaa. Heille ei tarvitse selitellä huonoista päivistä, töistä tai treffeistä, vaan jutellaan vaan treenaamisesta, eikä aina siitäkään.

...Harrastuksen parissa myös tutustuu uusiin ihmisiin sekä pääsee sosialisitumaan...

...Minulla on harrastuksessani paljon ystäviä ja tuttuja...

Positiivisesti mielenterveyteen eli mielen hyvinvointiin vaikuttavista asioista sosiaaliset suhteet nousivat esiin monen (16) nuoren vastauksessa. Vastauksissa mainittiin mm. sosiaalinen kanssakäyminen, ystävät, kaverit, ihmissuhteet, työkaverit, parisuhde, läheiset ja perhe. Sosiaaliset suhteet nähtiinkin tärkeänä osana omaa mielen hyvinvointia.

Vaikka uusien kavereiden tai ystävien saamista ei nähty tärkeimpänä asiana liikuntaharrastuksissa koki useat sen kuitenkin melko tärkeäksi. Melkein kaikki olivat myös saaneet uusia kavereita tai ystäviä liikuntaharrastuksista ja avoimissa vastauksissa treeniyhteisö ja treenikaverit tai ystävät nähtiin osalle tärkeänä asiana liikuntaharrastuksissa. Myös yhdessäolo muiden harrastajien/harrastuskavereiden kanssa nähtiin melko tärkeänä asiana nuorten mielestä.

6.6 Negatiiviset tunteet, kiusaaminen ja ulkopuolisuuden tunne liikuntaharrastuksissa

Vastaajista 19 mielestä liikunta ei vaikuttanut koskaan negatiivisesti mielen hyvinvointiin. 10 vastaajien mielestä liikunta vaikutti negatiivisesti mielen hyvinvointiin harvoin ja yhden mielestä joskus. Kaksi vastaaja kertoo, että mikäli liikunta on liian rankkaa voi se vaikuttaa negatiivisesti mielialaan. Yksi vastaaja kertoi myös, että mikäli treenipari ei miellytä se voi aiheuttaa ärsyyntymistä ja koko päivä voi olla pilalla.

Vastaajista 23 (73%) ei ollut koskaan kokenut kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta liikuntaharrastuksissa. Vastaajista 7 (23%) oli kokenut harvoin kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta liikuntaharrastuksissa. Yksi vastaaja (4%) vastasi en osaa sanoa. Kukaan vastanneista ei ollut kokenut kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta usein.



Kuvio 9. Onko vastaaja kokenut liikuntaharrastuksissa kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta

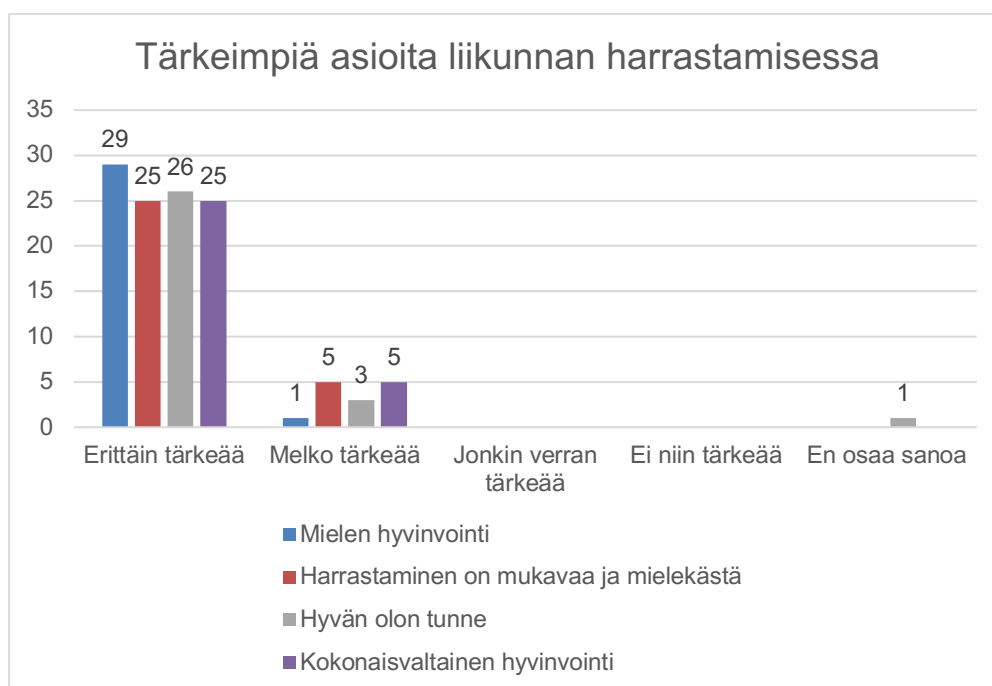
Kiusaaminen tai ulkopuolisuuden tunne oli vaikuttanut mielen hyvinvointiin heikentävästi eikä se ollut tuntunut hyvältä. Yksi vastaajista kertoo, että hän oli kokenut lapsena

ulkopuolisuuden tunnetta, jolloin tuntui, ettei halunnut enää mennä treeneihin. Yksi vastaaja kertoo, että harrasteyhteisöön voi olla vaikeaa päästä mukaan jos ei ole niin ulospäinsuuntautunut ihmisenä.

Uusiin harrastusporukoihin voi olla vaikea päästä mukaan hieman introvertimpänä persoonana.

6.7 Liikunnan harrastamisessa tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita

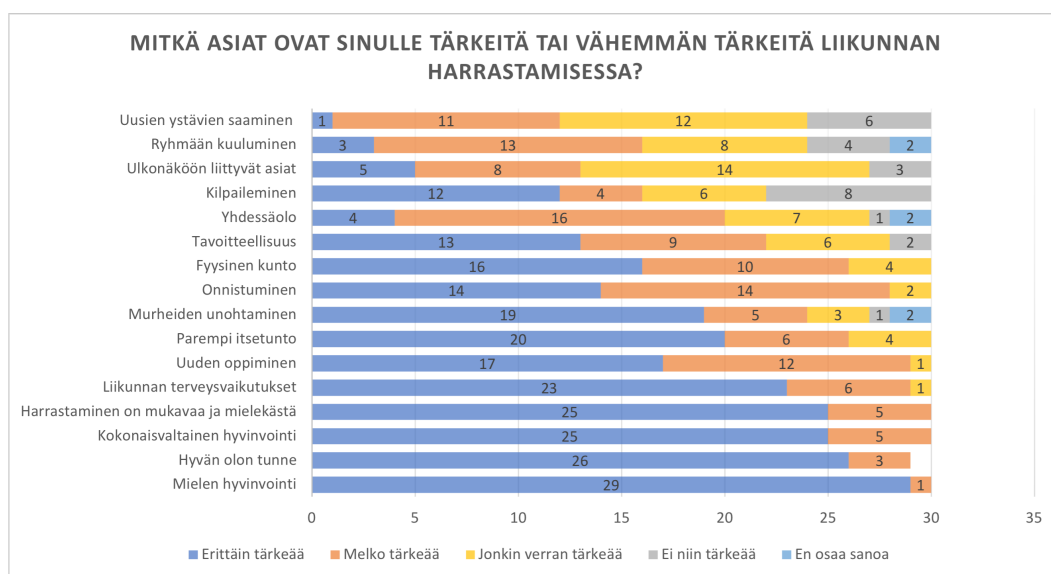
Liikunnan harrastamisessa kaikista tärkeintä vastaajille oli mielen hyvinvointi. Seuraavaksi tärkeimpänä asiana nähtiin hyvän olon tunne. Sen jälkeen harrastamisen mukavuus ja mielekkyys sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi nähtiin yhtä tärkeinä asioina. Liikunnan terveystaikutukset nähtiin näiden jälkeen seuraavaksi tärkeimpänä asiana liikunnan harrastamisessa. Kuviosta 10. voidaan tarkastella nuorille kaikista tärkeimpiä asioita.



Kuvio 10. Tärkeimpiä asioita nuorille liikunnan harrastamisessa

Tärkeimmäksi edellä mainittujen jälkeen nousi uuden oppiminen, parempi itsetunto, onnistuminen, murheiden unohtaminen ja fyysinen kunto. Vähemmän tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa oli tavoitteellisuus, yhdessäolo muiden harrastajien/harrastuskavereiden kanssa, kilpaileminen/menestyminen, ulkonäköön liittyvät asiat, ryhmään kuuluminen ja viimeisenä uusien ystävien saaminen. Kuviosta 11. voi-

daan tarkastella tarkemmin kaikkien ”tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa” kysymyksen vastauksia.



Kuvio 11. Liikuntaharrastuksessa tärkeitä tai vähemmän tärkeitä asioita

Tutkimuksen vastaajat koostuivat pääasiassa 23–29-vuotiaista nuorista (24). Ikäryhmiä oli hyvin vaikea vertailla koska nuoremmissa ikäryhmissä molemmissa oli vain kolme vastaajaa. Vertailua voitiin tehdä kuitenkin aikaisempiin tutkimustuloksiin. Aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa vanhemmassa ikäluokassa olevien tärkeimmät syyt harrastaa liikuntaa erosivat nuoremmissa ikäluokista. 16–20-vuotiailla pääsyyt liikunnan harrastamisessa olivat ilo, elämyksellisyys ja kunnon kohottaminen. Nuoremmissa ikäryhmissä tavoitteellisuus ja kilpaileminen olivat sen sijaan tärkeimpiä syitä harrastaa liikuntaa. (Koski & Hirvensalo 2020 :50.) Tämän tutkimuksen ikäryhmässä kuudesta 15–22-vuotiaista viiden mielestä kilpaileminen/menestyminen ja tavoitteellisuus olivat erittäin tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa. Nuorempien ikäluokkien 15–22-vuotiaiden vertailussa tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat aiempia tutkimuksia kilpailemisen/menestymisen ja tavoitteellisuuden tärkeydessä.

Nuorille ”tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa” kysymyksen vastaukset tukevat myös nuorten antamia avoimia vastauksia liikunnan merkityksellisyydestä, jossa nostettiin esiin erityisesti mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä kuten erilaiset liikunnan tuottamat tunteet, kehollinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet sekä psyykinen ulottuvuus. Tärkeimpinä asioina nähtiinkin mielen hyvinvointi, hyvän olon tunne ja harrastuksen mukavuus ja mielekkyys sekä terveysvaikutukset. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien liikunnan merkityksiä tutkimusten kanssa. (Hirven-

salon & Koski 2020; Grenman ym. 2018; Berg & Piirtola 2014). Kuitenkin 2013 vuoden tutkimuksessa (Myllyniemi & Berg 2013) pääsyyt liikunnan harrastamiselle olivat ystävät ja heidän kanssaan vietettävä aika, joka eroaa tämän tutkimuksen tuloksista.

On todettu, että liikunnan merkitykset vaihtelevat yksilöllisesti ja ne voivat myös muuttua eri elämäntilanteissa, jolloin tutkimuksen tulokset ovat sidoksissa myös näihin tekijöihin. (Vanttaja ym. 2017) Tulokset voivat siis vaihdella tutkimukseen osallistuneiden ja ajankohdan takia.

7 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys liikuntaharrastuksilla on nuorten mielen hyvinvointiin ja mitä liikuntaharrastukset merkitsevät nuorelle. Tarkoituksena oli myös selvittää, vaikuttiko korona-aika nuorten näkemysten mukaan mielen hyvinvointiin ja liikuntaharrastuksiin. Tuloksia tarkasteltiin tutkimuksen teorian pohjalta mm. mielen hyvinvoinnin ja liikunnan sekä niihin vaikuttavien tekijöiden ja aikaisempien tutkimustulosten kautta.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä, että liikuntaharrastukset ovat erittäin tärkeitä ja merkityksellisiä niitä harrastaville nuorille ja ne koettiin myös erittäin tärkeänä mielen hyvinvoinnille. Osalle liikunta oli pikemminkin elämäntapa kuin harrastus. Joillekin liikunta näyttäytyi myös ainoana keinona selvitä elämästä.

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet näkyivät liikuntaharrastuksen merkityksellisyydessä ja niiden tärkeydessä. Liikunnan koettiin olevan tärkeässä osassa vaikuttamassa positiiviseen mielenterveyteen eli mielen hyvinvointiin. Liikunnan säännöllisyys oli yhteydessä myös positiivisempaan mielenterveyteen. Positiivisesti mielenterveyttä edistäviin asioihin nuoret mainitsivat erityisesti liikunnan, harrastukset ja ystävät. Liikunta, urheileminen, harrastukset ja fyysinen hyvinvointi mainittiin 20 vastauksessa. Ystävät ja sosiaaliset suhteet mainittiin 16 vastauksessa. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat myös aiempia tutkimuksia mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavista tekijöistä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018: 2; Duodecim 2020: 15; Vanttaja 2017 ym.).

Nuorille liikuntaharrastuksissa tärkeimpiä asioita olivat mielen hyvinvointi, hyvän olon tunne, harrastuksen mukavuus ja mielekkyys sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Myös liikunnan merkitykset elämässä vastauksissa korostettiin liikunnan tuottamaa hyvän

olon tunnetta, mielekkyyttä ja mielenterveyteen liittyviä vaikutuksia. Liikunnan koettiin tuottavan erilaisia mielen hyvinvointia tukevia mielen tunteita kuten iloa, virkeyttä, energiaa, itsevarmuutta, hyvää fiilistä ja onnistumisen tunnetta. Näiden koettiin auttavan arjessa, työssä sekä opiskeluissa jaksamisessa. Nuoret kokivat liikunnan vähentävän erityisesti stressiä sekä ahdistuneisuutta mm. työelämässä, opiskeluissa ja arjessa. Osalle liikunta toimi hoitomuotona stressiin tai hallinnan keinona ahdistukseen. Liikunnan koettiin olevan positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin.

Liikunnan merkityksissä nostettiin esiin mielen hyvinvointia, fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia edistäviä ulottuvuuksia. Nuoret antoivat liikunnalle monia merkityksiä. Liikunnan merkitykset vaihtelivat nuorten vastauksissa ja niissä korostuivat liikunnan tärkeys omassa elämässä. Nuorten merkitykset olivat yksilöllisiä mutta niissä toistuivat tietyt teemat kuten mielen hyvinvointiin liittyvät liikunnan tuottamat tunteet, kehollinen ulottuvuus ja fyysisen hyvinvoinnin tuoma kokonaisvaltainen hyvinvointi, psyykinen ulottuvuus sekä sosiaaliset suhteet.

Uusien ystävien tai kavereiden saamista ei koettu erittäin tärkeänä asiana liikunnan harrastamisessa. Yhdessäolo harrastajien/harrastuskavereiden kanssa ja ryhmään kuuluminen sen sijaan nähtiin tärkeämpänä asiana. Niitä ei kuitenkaan nähty myöskään erittäin tärkeänä asiana. Uusien ystävien tai kavereiden saaminen, yhdessäolo ja ryhmään kuuluminen koettiin kuitenkin melko tärkeäksi. Ne olivat kuitenkin vähiten tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa.

Voimmekin päätellä, että nuorille ystävät ja sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mutta ne eivät ole tärkeimpiä asioita liikunnan harrastamisessa tämän tutkimuksen tuloksien mukaan. Melkein kaikki nuoret (25) olivat kuitenkin saaneet liikuntaharrastuksesta uusia ystäviä tai kavereita. Liikunnan merkityksissä mainittiin myös treeniyhteisön, yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden merkitys. Tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että liikuntaharrastukset voidaan nähdä paikkana, jossa nuori voi luoda sosiaalisia suhteita sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Haanpää & Salasuo 2019 :8).

Korona-aika vaikutti nuorten näkemysten mukaan liikunnan harrastamisen määriin ja mielen hyvinvointiin. Melkein 60 % nuorista liikuntamäärä väheni. Osa vastaajista oli myös lopettanut jonkun liikuntaharrastuksen kokonaan. Mielen hyvinvointia heikensi eristäytyminen, sosiaalisten kontaktien rajoittaminen, harrastuspaikkojen sulkeminen, liikunnan puute ja työuupumus. Nuoret kokivat oman mielen hyvinvointinsa tässä tutkimuksessa kuitenkin suhteellisen hyväksi. Yksi kolmas osa vastaajista koki mielialansa

tällä hetkellä paremmaksi kuin ennen rajoituksia ja kolmeen vastaajaan se ei ollut vaikuttanut millään tavoin. Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että koronan aiheuttamat vaikutukset ovat joillekin nuorille olleet vain välillisiä. Osa vastaajista koki kuitenkin mielen hyvinvointinsa tällä hetkellä huonommaksi kuin ennen rajoituksia.

Ottaen huomioon tämän tutkimuksen suhteellisen pienen aineiston (30) myös tässä tutkimuksessa melkein joka neljäs oli kokenut kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta harvoin. Kiusaaminen tai ulkopuolisuuden tunne oli myös heikentänyt omaa mielen hyvinvointia. Liikunnan nähtiin myös osan mielestä vaikuttavan negatiivisesti omaan mielen hyvinvointiin harvoin tai joskus.

Johtopäätöksinä voimme todeta, että liikuntaharrastukset ovat erittäin merkityksellisiä niitä harrastaville nuorille. Nuorten mielestä merkityksellisimpiä ja tärkeimpiä asioita liikuntaharrastuksissa ovat mielen hyvinvointi, hyvän olon tunne, liikunnan mukavuus ja mielekkyys sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Vähemmän tärkeitä asioita liikunnan harrastamisessa olivat uusien ystävien tai kavereiden saaminen, yhdessäolo ja ryhmään kuuluminen.

Mielen hyvinvoinnin merkityksistä liikunnassa erilaiset mielen tunteet kuten ilo, virkeys, energia, itsevarmuus, hyvää fiilis ja onnistumisen tunne nousivat esiin nuorten vastauksissa. Näiden tunteiden koettiin auttavan arjessa, työssä sekä opiskeluissa jaksamisessa. Nuoret kokivat liikunnan vähentävän erityisesti stressiä sekä ahdistuneisuutta ja sitä käytettiin myös hoitomuotona tai niiden hallitsemisessa. Liikunnan koettiin erityisesti vaikuttavan usein positiivisesti omaan mielen hyvinvointiin ja sen nähtiin olevan merkittävästi yhteydessä mielen hyvinvointiin. Kehollisten asioiden kuten fyysinen kunto, kehon hyvinvointi jne. koettiin vahvistavan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sitä kautta mielen hyvinvointia. Liikunnan säännöllisyys oli yhteydessä myös positiivisempaan mielenterveyteen.

Sosiaalisia suhteita pidettiin erittäin merkittävänä positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia vahvistavan asiana. Vaikka sosiaalisia suhteet näyttäytyivät tässä tutkimuksessa vähemmän tärkeänä asiana liikunnan harrastamisessa, olivat melkein kaikki kuitenkin saaneet uusia ystäviä tai kavereita. Osalle treeniyhteisö, yhteisöllisyys sekä sosiaaliset suhteet olivat kuitenkin tärkeitä myös liikunnassa. Voimme päätellä, että liikuntaharrastusta voidaankin pitää paikkana, jossa on mahdollisuus sosiaalisten suhteiden luomiseen ja niiden vahvistamiseen.

Koronan vaikutuksista voitiin päätellä, että ne nähtiin osalle nuorista välillisinä vaikutuksina liikuntamäärissä ja mielen hyvinvoinnissa. Osa koki kuitenkin oman mielenterveytensä edelleen huonommaksi kuin ennen rajoituksia. Osa oli myös lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen kokonaan. Tällä hetkellä kaikilla oli kuitenkin jokin ohjattu liikuntaharrastus. Sosiaalisen eristyksen ja liikunnan puutteen nähtiin heikentävän omaa mielen hyvinvointia. Kiusaamisen ja ulkopuolisuuden tunteen nähtiin olevan yhteydessä heikentyneeseen mielen hyvinvointiin niitä kokeneille.

8 Pohdinta

Tutkimus nosti nuorten omia kokemuksia ja ajatuksia esiin ja antoi syvällisempää tietoa siitä, miten merkityksellisiä liikuntaharrastukset ovat niitä harrastaville nuorille ja heidän mielen hyvinvoinnilleen.

Liikunta merkitsi nuorille elämänsisältöistä toimintaa, jolle annettiin monenlaisia merkityksiä. Vaikka liikuntaharrastuksille annetut merkitykset olivat yksilöllisiä, nuoret nostivat esiin samankaltaisia liikunnan merkityksiä omassa elämässään. Liikuntaharrastukset voidaan nähdä nuoren mielen hyvinvointia tukevana asiana elämässä. Niissä voi kokea positiivisia mielen tunteita sekä kehollisia ja psyykkisiä vaikutuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin. Liikuntaharrastusten vahva sosiaalinen puoli voitiin myös nähdä tämän tutkimusten tuloksista, kun melkein kaikki nuoret olivat saaneet liikuntaharrastuksista uusia ystäviä tai kavereita, vaikka sitä ei nähtykään erittäin tärkeänä asiana. Suurimmalle osalle nuorista se oli kuitenkin melko tärkeää. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuutta liikuntaharrastuksissa voidaan kuitenkin pitää erittäin merkityksellisenä asiana nuorten antamissa vastauksissa.

Mikäli tutkimuksen tuloksia ajateltaisiin syrjäytymisen näkökulmasta, voidaan ymmärtää, että liikunta näyttäytyy erittäin merkittävänä elämänhallintaa kiinni pitävänä asiana. Monille se merkitsi työssä, opiskeluissa ja arjessa jaksamista sekä mielenterveyttä vahvistavana. Ilman liikuntaa nuorten elämä voisi näyttäytyä kolikon nurjana puolena. Osan nuorten vastauksista se tulikin ilmi suoraan. Erityisesti tilanteet (esim. korona), joissa rajoitustoimet kohdistuvat liikuntaan tai harrastuksiin voivat olla merkittävä hyvinvoinnin riski nuorille, joille liikunta on ainoa keino selvittää elämästä.

Aloitin opinnäytetyön jo keväällä 2021 ja prosessi on ollut hyvin pitkä. Opinnäytetyön tekeminen on nostanut esiin aika ajoin erilaisia tunteita mm. epätoivoa, itseohjautuvuuden puutetta mutta myös toiveikkuutta. Kuitenkin loppujen lopuksi pelkkää iloa siitä,

että opinnäytetyö on saatu valmiiksi. Koronarajoitukset vaikuttivat osaltaan opinnäytetyön venymiseen ja sen takia aihe sekä työelämäkumppani vaihtuivat alkuperäisestä suunnitelmasta. Koin, että oman hyvinvoinnin kannalta liikunta oli erityisen tärkeää pitkän opinnäytetyöprosessin aikana. Tästä syystä myös oma aiheeni opinnäytetyölle valikoitui lopulta liikuntaan ja hyvinvointiin.

Jos voisin tehdä jotain toisin, tekisin opinnäytetyön jonkun kanssa. Silloin kaikki vastuu ei olisi itsellä eikä itseohjautuvuuden kanssa olisi ollut välttämättä niin suuria ongelmia. Erityisesti hankalaksi koin "aikataulutoman" opinnäytetyön, jolloin ei ollut mitään tiettyä palautuspäivää. Tällöin opinnäytetyön tekeminen vain venyi ja venyi. Miettin myös opinnäytetyön aihetta jo opintojen alkuvaiheessa sekä perehtyisin opinnäytetyön sisältöön ja rakenteeseen jo etukäteen. Yhdeksi vaikeimmaksi asiaksi koinkin aiheen rajaamisen, jota pohdin pitkään jopa turhautumiseen asti. Näin jälkikäteen pystyn ymmärtämään, miksi aiheen rajaaminen on niin tärkeää.

Jatkotutkimusaiheina voitaisiin tutkia liikuntaa harrastavien sijoitettujen nuorten, nuorisopalveluiden tai avohuollon palveluiden kautta liikuntaharrastuksen löytäneiden nuorten näkemyksiä ja kokemuksia siitä, millainen merkitys liikuntaharrastuksella on heidän elämässään. Sosiaalihuollon, nuorisopalveluiden tai lastensuojelun palveluiden kautta nuorelle etsitäänkin usein mielekästä tekemistä tai harrastusta ja nuorten harrastusmaksuja myös tuetaan mm. lastensuojelussa, sosiaalipalveluissa ja kelassa. Tämä olisi ollut itselleni erittäin mielenkiintoinen aihe tutkia laadullisena haastattelututkimuksena mutta valitettavasti omat resurssit ja aika eivät siihen tällä kertaa riittäneet. Myös liikuntaharrastusten kautta saatujen kaverisuhteiden merkitystä olisi hyvä tutkia esim. miten harrastuskaverit eroavat vapaa-ajan kaverisuhteista. Myös liikunnan negatiiviset vaikutukset mielialaan sekä kiusaamisen ja ulkopuolisuuden kokemuksia liikuntaharrastuksissa tulisi tutkia enemmän.

Kaikkien ei tarvitse harrastaa liikuntaa tavoitteellisesti. On kuitenkin hyvä pitää mielessä liikunnan tuomat hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Erityisesti sosiaalialalla työskentelevien on hyvä tiedostaa liikuntaharrastusten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ihmisiin. Tässä tutkimuksessa joillekin nuorista liikuntaharrastus oli ainoa keino selvittää elämästä. Nuorille yhdessä etsitty harrastus voi muuttaa nuoren elämän suunnan ja sen positiivinen vaikutus nuoreen voi olla erittäin merkityksellistä.

Lähteet

Aalto-Setälä, Terhi & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kiviruusu Olli & Suvisaari Jaana 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – kouluterveyskysely 2021. 4 THL. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 1.10.2022

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Nordling Esa & Solin Pia & Tamminen Nina 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa.1-2 THL <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 30.9.2022

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen Lääkärilehti 71(24): 1759-1764. <<https://docplayer.fi/27601483-Mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan.html>> viitattu 1.10.2022

Asunta Piritta & Pikkupeura Vilma & Rintala Pauli & Villber Jari 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57 (1) 62-69

Berg & Piirtola 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa tutkimuskatsaus 2000-2012 Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki

Berg Päivi 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika. Lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Nuorisotutkimus 33 89-80 <<https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2015/3-4/sosiaali.pdf>> Viitattu 15.9.2022

Blomqvist Minna & Mononen Kaisu & Koski Pasi & Kokko Sami. 2019. Kokko, Sami & Martin Leena (Toim.) Urheilu ja seuraharrastaminen. 49-146 Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. 3.10.2022

Duodecim konsensus 2020. Aivot ja mieli. <<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>> Viitattu 15.9.2022

Grénman, Miia & Oksanen, Airi & Löyttyniemi, Eliisa Räikkönen, Juulia & Kunttu Kristiina 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55 (2–3) 94–101. <https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf> viitattu 17.9.2022

Haanpää Leena & Salasuo Mikko 2019. Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 147 8-11. Helsinki <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu_digi_final.pdf> Viitattu 3.10.2022

Hakanen, Tiina & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (Toim.) 2019. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 14 <<https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>> Viitattu 3.10.2022

Hannukkala, Marjo & Parkkonen, Johannes & Wahlbeck, Kristian & Solantaus, Tytti & Valkonen, Jukka 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 133(10) 985-992 <<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13731.pdf>> Viitattu 5.10.2022

Hastrup, Arja & Hakulinen, Tuovi & Hietanen-Peltola, Marke & Vaara, Sarianna & Jahnukainen, Johanna & Metsäniemi, Päivi & Väyrynen, Tommi & Komulainen, Anne & Salomäki Riitta. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. 2020. Teoksessa Kestilä Laura & Härmä Vuokko & Rissanen Pekka (Toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. THL Tampere. 3.6. 109-118. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 5.9.2022

Hirvensalo, Mirja & Koski, Pasi 2020. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka & Martin Leena (Toim.). Nuorten liikuntakäyttätyminen suomessa. Liitu -tutkimuksen tuloksia. <<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>> Viitattu 17.9.2022 Viitattu 13.9.2022

HTK-ohje. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki 2013. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>25.5.2021

Husu Pauliina & Jussila Anne-Mari & Tokola Kari & Vähä-Ypyä & Vasankari Tommi 2020. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka & Martin Leena (Toim.). Nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 23

Kanste, Outi & Haravuori, Henna & Kolimaa, Maire & Vormaa, Helena & Fagerlund-Jalokinos, Susanna & Suvisaari, Jaana & Muinonen, Essi & Marttunen, Mauri. 2016 Mielenterveys- ja päihdetyö opiskeluterveydenhuollossa. Palvelut, menetelmät ja yhteistyö. THL Tampere. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN_ISBN_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 25.5.2021

Kanste, Outi & Kiviruusu, Olli & Halme, Nina & Haravuori, Henna. 2018. Mielialastaan huolestuneiden nuorten tuen ja avun saaminen koulusta, palveluista ja lähipiiriltä - kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia. Teoksessa Gissler Mika, Kekkonen Marjatta & Känkänen Päivi (Toim.) Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolo- vuosikirja 2018. THL Helsinki. 46-57. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 25.5.2021

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari & Parikka, Suvi & Seppänen, Johanna & Haapakorva, Pasi & Sutela, Elina 2018. Teoksessa Kestilä Laura & Karvonen Sakari (Toim.) Suomalaisen hyvinvointi. 121 THL. Helsinki
 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisen%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 25.5.2021

Kokko Sami & Martin, Leena & Hämylä, Riikka & Ng, Kwok & Villberg Jari & Suomi, Kimmo 2020. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka & Martin Leena (Toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia. <<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/09/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf> > Viitattu 25.9.2022

Koski, Pasi & Mäenpää Pasi 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018.
 <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>Viitattu 27.9.2022

KvantiMOTV -menetelmäopetuksen tietovarasto. Postikyselyaineiston kokoaminen Verkkojulkaisu Tampere yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto
 <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html#muistilistat>> Viitattu 15.10.2022

Laine, Antti & Matilainen, Pertti & Salasuo Mikko 2020. Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka & Martin Leena (Toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>> Viitattu 1.10.2022.

Laukka Pippa 2020. Terveysliikunta – Terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>> Viitattu 13.10.2022

Lepistö Jaana & Marttunen Mauri & Van der Pahlen Bettina 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen Mauri & Huurre Taina & Strandholm Thea & Viialainen Riitta (Toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. 111 THL Tampere.
 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 12.8.2022

Leppäkoski, Tuija & Koivuluoma, Minna & Perälä Sami & Paavilainen, Eija 2017. Moniammatillisen yhteistyön muutokset ja kehittämistarpeet lasten ja nuorten auttamisessa. Yhteiskuntapolitiikka 82

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.04.2015

Marttunen, Mauri & Karlsson Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen Mauri & Huurre Taina & Strandholm Thea & Viialainen Riitta (Toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. 8-14 THL Tampere.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 5.3.2022

Nivala Elina & Ryyänen Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. E-kirja. Gaudeamus

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016.
<<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>> Viitattu 17.10.2022

Paolini, Giulia & Solvang, Julie Gabriel Mariya 2022. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people. Policy responses in European countries. European commission. Luxembourg: Publications office of European Union. 1-22
<<https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00544/677b2435-e972-4b7d-8296-c68cf757f050.pdf>> Viitattu 18.10.2022

Puusniekka. Anna & Saaranen-Kauppinen 2006. KvaliMOTV 6.2. aineiston määrät ja tutkittavat. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html> Viitattu 8.6.2022

Salasuo, Mikko (Toim.) 2021 Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisotutkimusverkoston julkaisut. 9. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf> Viitattu 17.10.2022

Taipale, Juuso 2022 Iltalehti. Kylmäävä luku: 20 000 lasta lopettanut harrastamisen koronarajoitusten aikana. <https://www.iltalehti.fi/muutlajit/a/4130cfa0-92e2-42d3-9979-00d56513b118> Viitattu 31.10.2022

THL 2021. liikuntasuosituksat 2021. Päivitetty 2.11.2021. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksat>> 20.10.2022

THL. 2019. Liikunta. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>> Viitattu 17.10.2022

THL. 2020a. Liikunta. Päivitetty 17.4.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta> Viitattu 15.10.2022

THL 2020b. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Päivitetty 14.4.2020.
<<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>> Viitattu 31.10.2022

THL. Lastensuojelun käsikirja. Lapsen taloudellinen ja muu tekeminen.
<<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/lapsen-taloudellinen-ja-muu-tukeminen>> Viitattu 27.10.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja mielenterveys. Päivitetty 9.11.2021.
<<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>> Viitattu 15.10.2022

Valtioneuvosto. 2018 Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.
<https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf> Viitattu 15.10.2022

Vanttaja Markku & Tähtinen Juhani & Zacheus Tuomas & Koski Pasi 2017. Liikkumattomuuden jäljillä.11 Nuorisotutkimusverkosto.
<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf> Viitattu 3.10.2022

Vilkkä Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

World Health Organization (WHO) 2022. Mental health: strengthening our response
<<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>> Viitattu 6.10.2022

YTHS. Sosiaaliset suhteet. ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
<<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>> Viitattu 17.10

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Kuvio 2. Vastaajien koulutustausta

Kuvio 3. Vastaajien ohjatut ja omaehtoiset liikuntamäärät viikossa

Kuvio 4. Korona-ajan vaikutus liikuntamääriin

Kuvio 5. Kuinka moni oli lopettanut jonkun liikintaharrastuksen kokonaan koronan aikana

Kuvio 6. Vastaajien mielen hyvinvointi tällä hetkellä verrattuna korona-ajan rajoituksiin

Kuvio 7. Liikunnan vaikutukset vastaajien näkemysten mukaan mielen hyvinvointiin

Kuvio 8. Uusien ystävien, yhdessäolon ja ryhmään kuulumisen tärkeys nuorille

Kuvio 9. Onko vastaaja kokenut liikintaharrastuksissa kiusaamista tai ulkopuolisuuden tunnetta

Kuvio 10. Tärkeimpiä asioita nuorille liikunnan harrastamisessa

Kuvio 11. Liikintaharrastuksessa tärkeitä tai vähemmän tärkeitä asioita