



Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen

Anu Kangasniemi
Katja Rajala

Sisällys

Tiivistelmä	3
Johdanto	4
Fyysisen aktiivisuuden merkitys psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen opinnoissa	5
Tutkimusmenetelmät ja aineisto	6
Tutkimuksen tulokset	7
Hyvinvointi tällä hetkellä	7
Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	7
Hyvinvointiin liittyvät kamppailut	8
Liikkumisen rooli jaksamisen ja opiskelukyvyn kannalta	8
Hyvinvointia tukevat konkreettiset teot	9
Oppilaitoksen rooli liikkumisen tukena	9
Pohdinta	11
Lähteet	14

Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen

Kirjoittajat:

Anu Kangasniemi

Katja Rajala

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 388

ISSN: 2342-4788 (verkkojulkaisu)

ISBN: 978-951-790-534-3 (verkkojulkaisu)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES sr
Jyväskylä 2021

Tiivistelmä

Opiskelijoiden jaksaminen, mieliala ja vähäinen liikkuminen ovat nousseet huolen aiheiksi viime vuosina. Nuorten psyykkinen oireilu on lisääntynyt muun muassa masennuksen, ahdistuneisuuden ja uupumisoireilun osalta. Samaan aikaan liikunnan määrä on vähäistä suurella osalla nuorista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia tekijöitä opiskelijanuoret itse liittävät hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa. Tavoitteena on lisäksi kuvata, millaiseksi nuoret kokevat liikunnan merkityksen opiskelukyvyllään.

Tutkimusaineisto koostui toisen asteen opiskelijoista eli lukiolaisista ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista (N=8). Tutkittavat olivat iältään 16–18-vuotiaita. Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja aineistolähtöistä analyysitapaa. Analyysissä tarkasteltiin teemoja ja merkityksiä, joita nuoret liittivät omaan hyvinvointiinsa sekä liikunnan merkitystä opinnoissa jaksamiseen.

Kaikki nuoret toivat puheessaan esiin perheen, kaverit ja läheiset ihmissuhteet sekä liikunnan hyvinvointia tukevana tekijöinä. Lisäksi hyvinvointiin vaikuttivat myönteisesti ravinto, uni, opiskelu ja tulevaisuuden suunnittelu. Yksittäisissä vastauksissa nousivat esiin myös luonto ja muut harrastukset kuten yhdistystoimintaan osallistuminen. Osalla hyvinvointia puolestaan heikensivät perussairaus ja terveysongelmat, ristiriidat ihmissuhteissa sekä liiallinen stressin kokemus.

Nuorten kokemusten mukaan liikkuminen paransi vireystilaa, keskittymistä ja toi energiaa opiskelupäivään. Lisäksi liikkuminen paransi unen laatua ja auttoi stressin hallinnassa. Osalle nuorista liikkuminen tarjosi hyvää vastapainoa opiskelulle sekä mahdollisuuden kokea onnistumisen tuntemuksia ja toteuttaa itseään. Lukiolaisista yksi sivusi puheessaan myös liiallisen liikkumisen negatiivista vaikutusta jaksamiseen ja opiskelukykyyn.

Tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että hyvinvointi on nuoren kokemusten mukaan monen tekijän kokonaisuus, ja siihen liittyvät tärkeänä osana perhe ja läheiset ihmissuhteet sekä liikunta, ravinto ja uni. Liikunnalla tai liikkumisella on useita myönteisiä merkityksiä nuoren opiskelukyvyyn ja jaksamisen kannalta. Tulokset antavat vahvistusta sille, että hyvinvointia tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti terveydenedistämistyössä. Liikunta voi tarjota konkreettisen keinon opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi.

Johdanto

Nuorten hyvinvointi ja jaksaminen ovat herättäneet huolta käytännön ammattilaisten ja tutkijoiden keskuudessa viime vuosina. Keskusteluun ovat nousseet muun muassa nuorten psyykkinen jaksaminen sekä uneen ja liikkumiseen liittyvä terveystilanteiden heikkeneminen. Siirtyminen peruskoulusta toiselle asteelle asettaa haasteita joidenkin nuorten hyvinvoinnille. Myös nuoren valinta lukion ja ammatillisen opiskelupolun välillä näyttäisi kytkeytyvän hyvinvointiin ja opiskeluissa jaksamiseen.

Lukiolaisnuorten osalta keskustelua ovat herättäneet muun muassa muutokset ylioppilastutkinnon rakenteessa, ylioppilaskokeiden suuri painoarvo jatko-opintojen kannalta sekä jaksaminen opinnoissa (Lukiolaisbarometri 2019). Lukiopolulle siirryttäessä nuorten sitoutuneisuus opiskeluun ja koulunkäynnistä nauttiminen näyttäisivät vähenevän. Lisäksi stressin kokemus ja ahdistuneisuus kasvavat peruskoulusta lukioon siirryttäessä (Wang ym. 2015). Uupumuksesta kärsivät enemmän opiskelijat, jotka ovat menestymiseen orientoituneita (Tuominen-Soini ym. 2008), ja se on yleisempää lukiolaisilla kuin ammattiin opiskelevilla (Salmela-Aro 2008). Mieliala- ja uupumisoireilun suhteen erityisesti tyttöjen oireilu huolestuttaa tällä hetkellä (Kouluterveyskysely 2019). Myös vertaisilla ja perheellä on yhteyttä uupumukseen (Salmela-Aro, K. ym. 2010), mikä viittaa siihen, että sosiaalisella ympäristöllä näyttäisi olevan merkitystä uupumisoireilun kehittämisessä.

Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia ja tulevaa työkykyä uhkaa huono fyysinen kunto ja siihen kytköksissä olevat vähäinen liikunta ja epäterve syöminen (Moilanen, N. & Vehviläinen, H. 2019). Vähäiseen liikuntaan sekä syömiseen ja nukkumiseen liittyvät huolet koskettavat myös lukiolaisnuoria, vaikka he pärjäävätkin näissä tarkasteluissa hivenen ammattiin opiskelevia nuoria paremmin. Kouluterveyskyselyn (2019) tulosten mukaan suuri osa nuorista liikkuu terveystensä kannalta riittämättömästi. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kolmannes ja ammattiin opiskelevista reilu 40 prosenttia ilmoitti harrastavansa hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Sama trendi terveyseroissa lukiolaisnuorten ja ammattiin opiskelevien nuorten välillä näkyy myös syömisestä ja nukkumisesta osalta. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kolmannes ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin puolet kertoi, että ei syö aamupalaa joka arkipäivä. Arkisin alle kahdeksan tuntia yössä nukkui lukion opiskelijoista 42 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 52 prosenttia. Arkisin alle kahdeksan tuntia nukkuvien nuorten osuus oli kasvanut hieman kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2013 vuoteen 2019. (Kouluterveyskysely 2019.) Nuorten hyvinvoinnin puutteet ja niihin kytköksissä olevat ongelmat heijastuvat äärimmillään myös ennenaikaisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrien kasvuna nuorilla aikuisilla. Mitä nuoremmista työikäisistä on kysymys, sitä useammin työkyvyttömyyden syyt liittyvät mielenterveysongelmiin (Tilastokeskus 2019).

Laadullista tutkimustietoa nuorten itsensä kokemasta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä sekä liikkumisen merkityksestä omaan jaksamiseen, hyvinvointiin tai uupumiseen on olemassa vähän. Tutkijat ovatkin nostaneet aikaisemmin esille sen, että yksilön arkielämää, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita ja kokemusmaailmaa on tärkeää tarkastella myös laadullisin tutkimusmenetelmin (Rovio ym. 2009; Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Hyvinvointia tutkiessa ja siitä kirjoittaessa on tärkeää myös huomioida, että hyvinvointi kytkeytyy aina tiettyyn aikaan ja heijastaa sen hetkisen yhteiskunnan arvoja ja asenteita (Lapsiperheiden hyvinvointi 2009).

Fyysisen aktiivisuuden merkitys psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen opinnoissa

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä laaja-alaisesti hyvinvointiin ja terveyteen sekä toimii suojaavana tekijänä erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Warburton ym. 2016). Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin vähentäen erityisesti masennus- ja ahdistusoireita (Dunn ym. 2001; Galper ym. 2006; Lucas ym. 2011). Fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on havaittu olevan vähemmän esimerkiksi negatiivisia tunteita ja stressiä (Hassmen ym. 2000), paremmat tietoisuustaidot, enemmän psykologisen joustavuuden taitoa sekä vähemmän masennusoireita verrattuna vähän liikkuviin aikuisiin (Kangasniemi ym. 2014). Fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys näyttää vaikuttavan myös toisinpäin. Masennusoireilu kasvattaa riskiä fyysiseen passiivisuuteen ja vähäiseen liikumiseen, ja siten masennusoireilu näyttää vaikeuttavan fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Roshanaei-Moghaddam ym. 2009).

Nuorten osalta liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä tarkastelevat tutkimukset ovat linjassa aikuisten parissa tehtyjen tutkimustulosten kanssa (Biddle & Asare 2011; Dale ym. 2019). Tuoreimman lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja psyykkistä hyvinvointia tarkastelevan systemaattisen katsauksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää psyykkistä hyvinvointia vähentämällä nuorten masennusoireita ja parantamalla fyysistä tai kehoon liittyvää minäkäsitystä. Psyykkisen hyvinvoinnin hyödyt näyttäisivät vaikuttavat enemmän henkilöihin, joilla on diagnosoitu masennus ja jotka osallistuivat ohjattuun ryhmämuotoiseen aerobiseen liikuntaan. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myönteisesti myös itsearvostukseen, itsetuntoon, kehonkuvaan ja koettuun pätevyys tunteeseen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus näyttäisi vähentävän ahdistuksen tunnetta (Dale ym. 2019).

Fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä opiskelu-uupumukseen on olemassa tietoa vielä verrattain vähän (Gerber ym. 2015; Elliot ym. 2015). Sveitsiläisessä tutkimuksessa (Gerber ym. 2015) tutkittiin ammattiin opiskelevien nuorten uupumisoireiden, psyykkisen hyvinvoinnin ja suosituksen mukaisen fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä toisiinsa. Tutkimuksessa käytetyn suosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä kohtuukuormitteisesti vähintään viitenä päivänä viikossa vähintään 30 minuutin ajan tai rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa vähintään 20 minuutin ajan (Centers for Disease Control & Prevention 2002). Kohonnut uupumisoireilu oli vahvasti yhteydessä masennusoireiluun. Lisäksi uupumisoireilu vaikutti negatiivisesti tyytyväisyyteen elämää kohtaan, psyykkiseen hyvinvointiin ja unen laatuun. Nuoret, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaan enemmän, raportoivat vähemmän uupumisoireita. Heillä oli myös vähemmän koettua stressiä verrattuna nuoriin, jotka liikkuvat alle suosituksen. Lisäksi suositusten mukaan liikkuvat kokivat enemmän tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan, vähemmän unettomuutta ja parempaa unen laatua sekä korkeampaa psyykkistä sinnikkyyttä verrattuna nuoriin, jotka liikkuvat alle liikuntasuosituksen. Fyysinen aktiivisuus ei vähentänyt uupumuksen ja psyykkisen oireilun välistä yhteyttä. (Gerber ym. 2015.)

Toisessa ammattiin opiskelevien sveitsiläisnuorten parissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin niin ikään opiskelijoita, jotka saavuttivat liikuntasuosituksessa olevan rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrän (vähintään kolmena päivänä viikossa vähintään 20 min kerrallaan) niihin opiskelijoihin, jotka eivät saavuttaneet rasittavan fyysisen aktiivisuuden kriteeriä (Haskell ym. 2007). Tämän tutkimustuloksen mukaan vain rasittava fyysinen aktiivisuus oli negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen, kun tuloksissa kontrolloitiin kevyt ja kohtuullisesti kuormittava fyysinen aktiivisuus (Elliot ym. 2015). Tutkimuksen perusteella tutkijat kannustavatkin nuoria lisäämään rasittavan liikunnan määrää arkeensa, niin että sitä olisi vähintään 60 minuuttia viikkoa kohden. Lukiolaisnuorten fyysisen aktiivisuuden ja uupumuksen välisiä tutkimuksia

on ymmärtääksemme vähän tällä hetkellä. Uupumiseen liittyvää tutkimusta on kuitenkin tehty urheilulukiolaisten parissa. Lukiossa opiskelevilla saattaa olla suurentunut riski sekä opiskelu-uupumuksen että urheilu-uupumuksen kehittymiselle. Tavoitteellinen urheilu yhdistettynä akateemisen opiskelun tavoitteisiin saattaa osalle koitua liian kuormittavaksi kokonaisuudeksi (Sorkkila ym. 2017; Sorkkila ym. 2020).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tavoittaa sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten oma kokemus hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä sekä tarkastella liikunnan tai liikkumisen merkitystä hyvinvoinnille. Tutkimuksessa tarkastellaan sitä, millaisia merkityksiä nuoret antavat omalle hyvinvoinnilleen, millaisia asioita he liittävät hyvinvointiinsa sekä millainen rooli liikkumisella tai liikunnalla on osana omaa jaksamista ja miten se kytkeytyy opiskelukykyyn.

Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Tutkimukseen osallistui neljä lukiossa opiskelevaa nuorta ja neljä ammattiin opiskelevaa nuorta. Ammattiin opiskelevista nuorista kaksi opiskeli sosiaali- ja terveysalaa, yksi ravintola-alaa ja yksi liiketoiminnan alaa. Lukiolaiset olivat 1.–3. vuosikurssin opiskelijoita. Tutkittavat olivat haastatteluhetkellä 16–18-vuotiaita. Tyttöjä oli viisi ja poikia kolme. Artikkelin ensimmäinen kirjoittaja haastatteli tutkittavia etänä videoyhteyden välityksellä. Puolistrukturoidut haastattelut toteutettiin toukokuussa 2020, jolloin yhteiskuntaa varjosti koronaepidemia ja sen myötä hyvin poikkeukselliset olosuhteet. Vaikka tutkimuskysymyksissä ei tarkasteltu koronan vaikutuksia hyvinvointiin tai liikuntaan, haastateltavat viittasivat puheessaan koronaepidemian aiheuttamaan poikkeustilaan.

Haastatteluihin valikoitui nuoria, jotka olivat kiinnostuneita hyvinvoinnin ja liikunnan teemasta, ja he kokivat aiheen jollakin tapaa merkitykselliseksi itselleen oman taustansa tai tämänhetkisen elämäntilanteensa johdosta. Rekrytointi haastatteluihin tapahtui oman oppilaitoksen yhdyshenkilön tai opettajan avulla osana Liikkuva opiskelu -toimintaa. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin.

Haastattelun teemat liittyivät nuorten kokemaan hyvinvointiin sekä liikunnan merkitykseen osana opiskelukykyä ja jaksamista. Haastattelussa kysyttiin seuraavia kysymyksiä: Millainen on hyvinvointisi tällä hetkellä? Miten voit? Apukysymyksinä pyydettiin tarkastelemaan omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman avulla. Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin: Millaiset asiat tai tekijät vaikuttavat jaksamiseesi tai hyvinvointiisi? Kamppailenko tai oletko kamppailut hyvinvointiisi liittyvien ongelmien kanssa? Millainen rooli liikkumisella tai liikunnalla on opiskelukykyysi ja jaksamisesi kannalta? Millaiset teot tukevat hyvinvointiasi tällä hetkellä?

Analyysi noudattelee teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jolloin lähtökohtana on aineistolähtöisyys, mutta aikaisemman tiedon vaikutus on kuitenkin tunnistettavissa analyysia ohjaavana tekijänä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–100; myös Kauravaara 2013, 67). Vastaukset luokiteltiin kysymysten teemojen mukaan, ja niissä tarkasteltiin lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien nuorten vastausten eroja ja yhtäläisyyksiä. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittaville täysin vapaaehtoista. Tutkittaville annettiin etukäteen luettavaksi tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitteita koskeva kuvaus, joka sisälsi myös haastattelussa kysytyt kysymykset. Tutkittavilta nuorilta, ja alaikäisten nuorten osalta myös huoltajilta, pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksen tulokset

Hyvinvointi tällä hetkellä

Nuoret kokivat hyvinvointinsa haastatteluhetkellä yleisesti hyväksi, eikä hyvinvoinnin kokemuksessa ollut eroja lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten välillä. Koronatilanne nousi esiin nuorten hyvinvointiin liittyvissä pohdinnoissa. Etäopiskelu oli välillä tuntunut rankalta, ja se oli vaatinut nuorilta järjestelyjä arjessa erityisesti opiskeluun liittyen. He olivat kuitenkin löytäneet keinot arjen tasapainottamiseen poikkeustilanteessa eivätkä kokeneet etäopetuksen vaikuttaneen negatiivisesti hyvinvointiinsa. Yksi haastateltava kertoi, että etäopiskelun aikana oli jäänyt niin sanottua normaalitytilannetta enemmän aikaa perheen kanssa olemiseen ja liikkumiseen.

Liikkuminen kuului kaikkien nuorten elämään jollain tavalla. Nuoret kokivat, että liikkuminen tai jokin muu itseä kiinnostava harrastus oli tukenut heidän terveyttään ja hyvinvointiaan myös koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa. Nuorten haastatteluista heijastui se, että he pitivät liikkumista tärkeänä fyysiseen hyvinvointiinsa liittyvänä tekijänä. Kahdella haastatelluista nuorista oli perussairaus, joka oli välillä vaikuttanut negatiivisesti heidän liikkumiseensa ja sitä kautta heidän kokemaansa hyvinvointiin.

Nuoret pitivät myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan hyvänä. Nuorten puhe psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista yhdistyi perheeseen ja erityisesti kavereihin. Nuoret kokivat tärkeänä, että on joku, jolle voi puhua. He olivat pystyneet pitämään yhteyttä kavereihinsa myös etäopiskelun aikana. Yksi nuori totesi, että kun kavereita ei ole ollut mahdollista nähdä fyysisesti, he olivat keksineet muita keinoja yhteyden pitämiseen. Yksi nuori korosti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä. Hyvä fyysinen kunto vaikutti hänen mielestään positiivisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin lisäten itsevarmuutta.

Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Nuorten mielestä heidän hyvinvointiinsa vaikuttavat eniten sosiaaliset suhteet sekä liikkuminen. Kaikki nuoret nostivat kaverit ja perheen esille pohtiessaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä.

”...ettei joudu olla yksin ja pystyy jutella kavereitten kanssa, on hyvät välit muihin ihmisiin niin se on tosi iso osa tiettenkin.” (Veeti, ammatillinen oppilaitos)

Myös liikkuminen tuli esille kaikkien nuorten puheessa. Monet nuoret korostivat ulkona liikkumisen tai ulkoilun merkitystä hyvinvoinnilleen.

”...et se ulkona käyminen on ensinnäkin mulle tosi tärkeätä ja sit se on taas mun mielelle tosi tärkeätä. Koska mun mieli toimii paremmin jos mä käyn ulkona silloin tällöin.” (Vilma, lukio)

Nuoret mainitsivat yleisesti myös koulun tai työssäkäynnin hyvinvointiinsa vaikuttavina myönteisinä asioina. Yksi nuori puhui kouluun liittyvästä stressistä viitaten siihen, miten koronatilanne on vaikuttanut opiskeluun. Muita haastatteluissa esiin tulleita ja hyvinvointiin liittyviä asioita olivat ravinto, uni, tulevaisuuden suunnittelu sekä yksittäisenä vastauksena yhdistystoimintaan osallistuminen ja siitä syntyvä kokemus omasta mahdollisuudesta toimia vastuutehtävissä.

Hyvinvointiin liittyvät kamppailut

Kaikki nuoret kokivat kohdanneensa asioita, jotka olivat heikentäneet heidän hyvinvointiaan. Kokeemukset hyvinvointiin liittyvistä ongelmista olivat hyvin yksilöllisiä. Kolmella nuorella ongelmat liittyivät jollain tavalla sosiaalisiin suhteisiin: yksinäisyyteen, koulussa koettuun kiusaamiseen sekä riitoihin kaverisuhteissa. Ongelmat olivat kahden nuoren kohdalla ratkenneet uuden opiskelupaikan ja sitä kautta solmittujen uusien kaverisuhteiden myötä. Kiusatuksi tulleen nuoren hyvinvointia tuki liikuntaharrastus ja kaverit harrastuksen parissa.

Muita nuorten esille nostamia hyvinvointia heikentäviä asioita olivat opiskeluun liittyvä stressi, fyysiseen terveyteen liittyvä tuki- ja liikuntaelinvaiva, läheisen ihmisen kuolema, vähäinen liikkuminen ja se, että opiskelu ei tarjonnut tarpeeksi haasteita. Muutamat nuoret kertoivat, että hyvinvointiin liittyvä ongelmat olivat vaikuttaneet heihin hyvin kokonaisvaltaisesti muun muassa vähentäen liikkumista. Toisaalta liikkuminen toi apua nuorten kokemuksiin hyvinvointia heikentäviin ongelmiin. Liikkumisen parista löytyi muun muassa kavereita ja harrastuksen parissa toimiminen toi sopivasti haasteita ja tarjosi paikan uuden oppimiselle.

Liikkumisen rooli jaksamisen ja opiskelukykyyn kannalta

Nuorilta kysyttiin, millainen rooli liikkumisella on heidän opiskelukykynsä ja jaksamisen kannalta. Sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten mielestä liikkuminen vaikuttaa monin tavoin positiivisesti heidän opiskelukykyynsä ja jaksamiseensa.

”No minun mielestä sillä on tosi suuri vaikutus just oppimisen kannalta, että silloin kun sä et oikein liiku ja sä pysyt vain omassa huoneessa koko ajan tai just sisällä ettet oikein tee mitään niin kyllä sä huomaat ettet oikein pysty keskittymään mihinkään.” (Tilda, ammatillinen oppilaitos)

Nuorten kokemusten mukaan liikkuminen tuo energiaa koulupäivään, auttaa jaksamaan ja keskittymään opinnoissaan paremmin. Se myös parantaa vireystilaa. Lisäksi liikkuminen parantaa unen laatua ja mielialaa sekä auttaa stressinhallinnassa.

”...pelkkä henkinenkin rasitus se on huomattavasti pienempää kuin se kynnyks ja toleranssi sille pienelle stressille on aika paljon korkeempi sen liikkumisen myötä.” (Niko, lukio)

Yksi nuorista kertoi, että liikkuminen koulupäivän yhteydessä oli mukava tapa viettää aikaa kavereiden kanssa. Nuoret kokivat liikuntaharrastuksen voimaannuttavana vastapainona opiskelulle, sisällä olemiselle ja istumiselle. Yksi lukiolaisnuori sivusi puheessaan myös liikkumisen negatiivista vaikutusta jaksamiseen ja opiskelukykyyn. Liiallinen fyysinen rasitus voi aiheuttaa uupumusta ja väsymystä, minkä vuoksi koulussa ei jaksu keskittyä.

Hyvinvointia tukevat konkreettiset teot

Nuoret pohtivat haastatteluissa myös konkreettisia arjen tekoja, joiden he kokivat tukevan hyvinvointiaan. Pohdinnoissa korostuivat liikkuminen sekä perhe ja kaverit. Nuoret kuvailivat muun muassa, kuinka koiran kanssa lenkkeily ja metsässä rämpiminen tuovat hyvää oloa. He kokivat, että perheen ja kavereiden kanssa puuhastelu sekä juttelu ja kuulumisten vaihto tukivat heidän hyvinvointiaan.

”Liikkuminen yleensäkin, justiinsa koiran kanssa lenkkeily, se tukee sitä varsinkin ja sitten tietenkin se, että on kavereitten kanssa yhteyksissä, varsinkin tämmösenä aikana. Pystyy kertomaan siitä stressistä niillekin ja nekin just kannustaa ja puhuu siitä minun kanssa, niin se on helpottanut kyllä tosi paljon...”
(Tilda, ammatillinen oppilaitos)

”Se, että mä käyn perheen kanssa lenkeillä. Se on kivaa kun se on perheen yhteistä aikaa, että pääsee vähän vaihtamaan kuulumisia. Ja sitten se, että kavereitakin näkee. (Emilia, lukio)

Nuorten mielestä muita arkisia hyvinvointia tukevia tekoja olivat koulutehtävien hoitaminen hyvin ja ajallaan, työntekeminen, terveellisen ruuan syöminen sekä toisten ihmisten auttaminen. Lukiolaisnuoret nostivat esiin lisäksi riittävän unen ja ruutuajan vähentämisen pohtiessaan hyvinvointiaan lisääviä tekoja. Yksi lukiossa opiskelleista nuorista tuumi, että joskus paras teko hyvinvoinnin kannalta on olla tekemättä mitään.

”Ja sit ihan vaan ettei tee mitään, että makoilee sängyssä tai mökillä tai missä vaan. Tai sit koulussa jossain käytävällä...” (Niko, lukio)

Oppilaitoksen rooli liikkumisen tukena

Haastattelujen yhteydessä nuoret sivusivat myös oppilaitoksen roolia liikkumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten puheissa näkyi heidän myönteinen suhtautumisensa opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen. Yksi nuori koki saavansa liikuntatunneilta energiaa muuhun opiskeluun. Toisen mielestä opiskelupäivien yhteydessä järjestetyt turnaukset ja muu virike-toiminta tarjosivat vastapainoa opiskelulle ja suuntasivat ajatuksia hetkeksi pois koulutyöstä ja opiskelusta. Kolmannen nuoren mielestä oppilaitoksen tarjoamat kuraattori- ja psykologipalvelut toimivat hyvin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena. Nuoret sivusivat haastatteluissa lisäksi taukojumppia ja ulkona käymistä opiskelupäivän aikana.

Myös lukiolaisten haastatteluissa nousi esiin useita positiivisia, opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen liittyviä asioita. Oppituntien aikana järjestetty taukojumppa oli piristävää ja auttoi opiskeluihin keskittymisessä.

”Mutta mä tykkään, just jos on jumppahetkiä ja tämmösiä niin kyllä ne on mun mielestä kivoja. Ja se on kiva tapa opettajalta vähän piristää sitä porukkaa, että jos on joku 8 aamun tunti, niin sittenhän oppilaat yleensä on aika väsynyt ja uuvuksissa ja aivotointa ei oikein vielä raksuta, niin opettajat yleensä tekee semmosta virkistysjumppaa, mikä on sitten itse asiassa aika tehokasta.” (Vilma, lukio)

Liikuntatunneilla oli mahdollisuus liikkua kavereiden kanssa, mikä nousi esiin positiiviseksi koettuna seikkana. Yksi nuori korosti sitä, että liikkumisen kautta on helppo tutustua muihin ihmisiin, mikä on tärkeää varsinkin opiskelujen alkuvaiheessa. Liikuntatunnit tarjosivat myös mahdollisuuden erilaisten liikku- mistapojen kokeiluun ja itselle mieluisan liikkumismuodon löytämiseen. Yksi nuori esitti myös kritiikkiä koulun liikuntatunteja kohtaan. Hän koki, että koululiikunnassa painotetaan liikaa suorittamista samalla kun hänen mielestään tärkein asia, eli hauskuus, unohtuu.

”...liikunta on nykyisellään vielä ollut hyvin pitkälti sitä suorittamista ja eri lajeissa ihme treenaamista... että se on ihan turhaa. Ei kukaan mee tonne kavereitten kanssa heittelemään koripalloa, että hei, muista toi asento. ... pitäis laittaa ihan etusijalle se, että ihmiset saa pitää hauskaa...” (Niko, lukio)

Tämän nuoren mielestä niin liikunnanopetuksessa kuin muussakin opetuksessa pitäisi enemmän tuoda esille opiskelusta saatavia hyötyjä opiskelijoiden vahvuuksien kautta. Hän toivoi opettajilta enemmän positiivista palautetta erilaisten oppimisprosessien aikana. Usein palautetta saa vasta siinä vaiheessa, kun jokin tehtävä on tekemättä.



Pohdinta

Tutkimuksen mukaan nuoret liittivät hyvinvointiinsa useita erilaisia tekijöitä. Nuoret korostivat erityisesti perhettä, kavereita ja muita läheisiä ihmissuhteita sekä liikuntaa. Nuoret liittivät hyvinvointiinsa myönteisesti myös ravinnon, unen, opiskelun ja tulevaisuuden suunnittelun. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että liikkumisella on hyvinvoinnin ja opinnoissa jaksamisen kannalta monia merkityksiä. Nuorten mukaan liikkuminen paransi vireystilaa ja keskittymistä sekä toi energiaa opiskelupäivään. Lisäksi liikkuminen paransi unen laatua ja auttoi stressin hallinnassa. Osalle nuorista liikkuminen tarjosi hyvää vastapainoa opiskelulle, mahdollisuuden kokea onnistumisen tuntemuksia ja toteuttaa itseään. Nuoret suhtautuivat opiskelupäivän yhteydessä järjestettyyn liikunnalliseen toimintaan myönteisesti.

Tutkimuksen päätulokset vahvistavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ajattelua terveyden edistämässä. Hyvinvointi koostuu useista tekijöistä, joiden keskiössä ovat sosiaaliset suhteet, kuten perhe ja kaverit. Nuorten elämässä perhe ja kaverit ovat hyvinvoinnin kannalta usein välttämättömiä, ja puutteet näissä elämän tärkeissä sosiaalisissa suhteissa tuovat usein ongelmia (Väänänen 2013; Kiuru 2008; Juntila 2010). Siten opettajien ja muiden oppilaitosten ammattilaisten on tärkeää kiinnittää huomiota opiskelijoiden sosiaalisiin suhteisiin sekä edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja kaverisuhteiden luomista. Erilaiset vapaamuotoiset tilaisuudet, toiminnalliset harjoitteet, liikkumisen lisääminen opiskelupäivään ja pienryhmissä tapahtuva keskustelu oppitunneilla ovat hyviä keinoja nuorten välisen vuorovaikutuksen edistämiseksi. Perhesuhteisiin vaikuttaminen on oppilaitoksen näkökulmasta vaikeampaa, mutta aktiivinen vuoropuhelu huoltajien ja vanhempien kanssa voisi vahvistaa nuoren kokemusta siitä, että läheiset ihmiset välittävät ja ovat kiinnostuneita hänen asioistaan. Nuori tarvitsee itsenäistymisen pyrkimyksissä ja täysi-ikäisyyden kynnyksellä usein vielä paljon huoltajien ja perheen tukea, vaikka vastuu käytännön elämästä ja omista valinnoista kasvavat luonnollisesti iän myötä.

Tämän tutkimuksen perusteella myös liikunnalla näyttäisi olevan erityinen merkitys nuorten hyvinvoinnin ja opinnoissa jaksamisen kannalta. Fyysisen aktiivisuuden tiedetään tukevan psyykkistä hyvinvointia erityisesti vähentäen masennusoireita sekä parantaen fyysistä minäkäsitystä, pystyvyyden tunnetta (Dale ym. 2019) ja stressinhallintaa (Nguyen-Michel ym. 2006). Haastateltavat nuoret kokivat liikkumisen parantavan myös vireystilaa ja keskittymistä, jotka ovat oppimisen kannalta tärkeitä tekijöitä. Aikaisemmat tutkimukset esimerkiksi fyysisesti aktiivisempien oppituntien myönteisistä vaikutuksista oppimiseen lapsilla tukevat opiskelijoiden esiin tuomia näkemyksiä ja havaintoja (Norris ym. 2020).

Haastateltavat nuoret näkivät liikunnan pääosin myönteisenä hyvinvoinnin elementtinä, mutta yksittäisessä vastauksessa tunnistettiin myös liiallisen fyysisen kuormituksen riskit opinnoissa jaksamisen ja jopa uupumisen kannalta. Liikkuminen on tärkeä osa hyvinvointia, mutta hyvinvoinnin kannalta tämä yhteys ei välttämättä ole lineaarinen, vaan enemmänkin käännetyn U:n kaltainen. Sekä riittämätön fyysisen aktiivisuuden määrä että liiallinen kokonaiskuormitus fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta saattavat liittyä huonovointisuuteen ja opiskelu-uupumukseen nuorilla (Gerber ym. 2014; Elliot ym. 2015; Sorkkila ym. 2017; Sorkkila ym. 2020). Tämä aihe tarvitsee kuitenkin lisää tutkimustietoa vankempien päätelmien tueksi.

Nuoret toivat vastauksissa esiin myös unen merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Nukkumisen ongelmat ja häiriöt näyttäisivät olevan merkittävä taustatekijä erilaisen psyykkisen oireilun ja mielenterveysongelmien taustalla riippumatta elämäntapaan liittyvistä tekijöistä (Hestetun ym. 2018). Nuorten nukkumiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä se antaa hyvinvoinnille, jaksamiselle ja itsestä

huolehtimiselle tärkeän pohjan. Vähäinen uni ja huono unenlaatu johtavat pitkällä aikavälillä väsymykseen, huonompaan mielialaan ja jopa uupumukseen. Väsyneenä ei puolestaan jaksu keskittyä opintoihin tai huolehtia esimerkiksi riittävästä liikkumisesta tai terveellisestä syömisestä. Tämä havainto on huomioitu myös liikkumissuosituksissa (UKK-instituutti 2019), jossa liikkumissuosittelun lisäksi ihmisiä ohjataan ottamaan lisäksi taukoja aina kun mahdollista ja nukkumaan riittävästi, jotta elimistö palautuisi päivän psyykkisistä ja fyysisistä rasituksista.

Nuoret sivusivat vastauksissaan mielenkiintoisella tavalla myös oppilaitoksen roolia liikkumisen tukena. Nuoret kokivat liikkumisen positiivisena tekijänä opiskelupäivän aikana ja toivat esiin liikuntatuntien, taukoliikunnan ja liikunnallisten aktiviteettien myönteiset vaikutukset virkistymisen ja sosiaalisten suhteiden luomisen kannalta. Vastauksissa nousi esiin myös psykologi- ja kuraattoripalveluiden merkitys hyvinvoinnin kannalta, mikä kytkeytyy oppilaitosten lakisääteiseen opiskeluhooltoon ja sen palveluihin. Opiskeluhoollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisöissä. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa säädetään lukiossa ja ammatillisessa peruskoulutuksessa olevan opiskelijan oikeudesta opiskeluhooltoon sekä opiskeluhoollon järjestämisestä. Lain mukaan koulutuksen järjestäjä on vastuussa opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhoollon toteutumisesta. (Perälä ym. 2015.)

Jatkossa oppilaitoksia veloitetaan yhä tiiviimmin, laaja-alaisemmin ja systemaattisemmin kiinnittämään huomiota hyvinvoinnin edistämiseen. Lukion uusi opetussuunnitelma tulee voimaan syksyllä 2021. Siinä hyvinvointitaidot on nostettu yhdeksi laaja-alaisen osaamisen osa-alueeksi. Näin hyvinvoinnin edistäminen koskettaa koko kouluyhteisöä, kaikkia opettajia ja ammattilaisia. Opettajan rooli voi tukea kaikkien nuorten osallistumista hyvinvointia edistävään toimintaan (ks. Rajala 2021, 59–60). Esimerkiksi istumisen tauottaminen oppitunneilla opettajan johdolla voi vähentää kaikkien opiskelijoiden paikallaanoloaikaa. Opiskelijoiden omaehtoiseen toimintaan perustuva liikkuminen opiskelupäivään sisältyvillä tauoilla voi puolestaan olla sellaista, johon kaikki nuoret eivät uskalla osallistua. Esteenä voivat olla esimerkiksi opiskelijoiden välisiin sosiaalisiin suhteisiin liittyvät seikat. (emt.) Lukion opetussuunnitelman mukaan hyvinvointiosaamisen tavoitteena on muun muassa edistää opiskelijan kykyä tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan sekä ymmärtää terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkitys osana psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Hyvinvointia tuottavat tekijät, kuten riittävä fyysinen aktiivisuus, uni, opiskelupäivän aikaiset tauot ja terveellinen ravinto, ovat tärkeitä tekijöitä tukemaan oppimista, opiskelijan jaksamista ja kuormituksesta palautumista (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019). Myös ammatillisessa koulutuksessa hyvinvointi ja sen vahvistaminen nähdään tärkeänä tekijänä osana opiskelijan kasvua ja kehitystä kohti uutta ammattia (Opetushallitus, 2020).

Hyvinvointia edistettäessä onkin tärkeää osata tunnistaa ja vahvistaa hyvinvointia tuotavia tekijöitä ja taitoja sen sijaan, että keskityttäisiin vain poistamaan pahoinvoinnin lähteitä (Waters 2011). Hyvinvoinnin myönteistä ulottuvuutta tutkitaan ja edistetään muun muassa positiivisen psykologian alueella, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin (Ciarrochi ym. 2016; Duckworth ym. 2005). Myös kolmannen aallon käyttäytymisterapioissa, erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (HOT) ollaan kiinnostuneita siitä, mikä saa ihmiset voimaan hyvin ja kukoistamaan, ja millaista on hyvä ja merkityksellinen elämä (Hayes 2004). Nämä HOT:in ja positiivisen psykologian ajatukset sopivat hyvin hyvinvoinnin edistämiseen ja opetussuunnitelmien toteuttamiseen käytännössä toisella asteella niin pedagogiikan kuin koko koulukulttuurin kehittämisen näkökulmasta (Hayes & Ciarrochi, 2015; Waters 2011).

Tutkimustuloksia lukiessa ja niiden pohjalta tulkintoja tehdessä on tärkeää huomioida se, että tutkimus toteutettiin koronaepidemian aikaan toukokuussa 2020. Tämä poikkeusaika saattoi vaikuttaa myös tutkittavien vastauksiin. Tutkijoiden näkemyksen mukaan hyvinvoinnin teema saattoi olla jopa korostuneesti konkreettisesti läsnä haastatteluhetkellä. Erilaiset poikkeusajan rajoitukset, sosiaalisten suhteiden välttäminen ja harrastustoiminnan katkeaminen saattoivat osaltaan vaikuttaa juuri siihen, miksi hyvinvoinnista puhuttaessa erityisesti sosiaaliset suhteet, kaverit ja perhe sekä liikunta nousivat nuorten mieleen hyvinvoinnista puhuttaessa. Toisaalta tämä poikkeusaika saattoi nostaa pintaan juuri ne keskeisimmät tekijät ja auttoi nuoria reflektoimaan ja tunnistamaan ydinasiat oman hyvinvointinsa kannalta.

Tutkimuksen vahvuuksiin voidaan katsoa se, että tutkittavat edustivat sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia nuoria opintojen eri vaiheista ja eri koulutusaloilta. Lisäksi haastattelutavista nuorista kukaan ei harrastanut kilpaurheilua haastatteluhetkellä ja siten tutkittavat eivät edusta sellaisten nuorten näkemyksiä, joilla liikunnalla tai urheilulla olisi jopa ylikorostunut merkitys elämässä. On kuitenkin huomioitava, että tutkimukseen valikoitui nuoria oman oppilaitoksen yhdyshenkilön tai opettajan kautta, ja he olivat lähtökohdallisesti kiinnostuneita hyvinvoinnin ja liikunnan teemasta, ja suhtautuivat liikkumiseen myönteisesti. Aiheen parissa tarvitaankin lisää tutkimuksia. Mielenkiintoista olisi tietää, millaisia tekijöitä esimerkiksi vähän liikkuvat tai liikkumiseen negatiivisesti suhtautuvat nuoret liittäisivät omaan hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa.



Kiitokset

Kiitämme tutkittavien rekrytoimisesta Susanna Poutasta, Pekka Tiitistä ja Johanna Vesenterää. Ilman apuanne ja yhteyksiänne opiskelijoihin tätä tutkimusta ei olisi ollut mahdollista toteuttaa poikkeuksellisena aikana.

Lähteet

Biddle, S.J & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews, *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11) 2011; 45: 886–895.

Centers for Disease Control and Prevention. (2002). Youth risk behaviour surveillance – United States 2001. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 51, 1–64.

Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. 2016. Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools *Frontiers in Psychology*, 7, 1561.

Dale, L.P., Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66–79.

Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E.P. 2005. Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O’Neal, H. A. 2001. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587–597.

Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2015. The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: An exploratory study with vocational students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 180–192.

Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E., Dunn, A. L., & Kampert, J. B. 2006. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 173–178.

Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer Trachsler, E. and Pühse, U. 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.

Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. 2000. Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17–25.

Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4), 639–665.

Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A. & Lillis J. 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research Therapy*, 44, 1–25.

Hayes, L. & Ciarrochi, J. 2015. *The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection*. Oakland, CA: New Harbinger.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, W.W., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. 2007. Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1423–1434.

Hestetun, I., Svendsen, M.V. & Oellingrath, I.M. 2018. Sleep problems and mental health among young Norwegian adolescents, *Nordic Journal of Psychiatry*, 72:8, 578–585.

Ikonen, R & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi -Kouluterveyskysely 2019, Tilastoraportti 33, THL. Sähköinen raportti https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Junttila, Niina. 2010. Social Competence and Loneliness during the School Years. *Issues in Assessment, Interrelations and Intergenerational Transmission*. *Annales Universitatis Turkuensis B* 325, Turun yliopisto.

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2014. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity* 7 (3), 121–127.

Kiuru, Noona. 2008. The Role of Adolescents' Peer Groups in the School Context. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 331, Jyväskylän yliopisto.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Lucas, M., Mekary, R., Pan, A., Mirzaei, F., O'Reilly, É. J., Willett, W. C., Ascherio, A. 2011. Relation between clinical depression risk and physical activity and time spent watching television in older women: A 10-year prospective follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 174, 1017–1027.

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.) 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. https://liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf

Norris E, van Steen T, Direito A, Stamatakis, E. 2020. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54:826–838.

Opetushallitus. 2020. Ammatillisten tutkintojen perusteet, <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>, haettu 2.10.2020.

Perälä M-L, Hietanen-Peltola M, Halme N, Kanste O, Pelkonen M, Huurre T, Pihkala J, Heiliö P-L. 2015. Monialainen opiskelu-huolto ja sen johtaminen. *Opas* 36/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Rajala, K. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 387.

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.

Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31, 306–315.

Saaranen-Kauppinen A., Rovio E., Wallin A. & Eskola J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J-M. 2008. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663–689.

Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence* 38 (10), 1316–1327.

Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45, 5–6.

Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. 2012. Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence* 35 (4), 929–939.

Seligman, Martin. 1998. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.

Sorkkila, M., Ryba, T., Selänne, H. & Aunola, K. 2020. Development of School and Sport Burnout in Adolescent Student Athletes: A Longitudinal Mixed Methods Study. *Journal of Research on Adolescence*, 30 (S1), 155–133.

Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. 2017. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia

Tuominen-Soni, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. 2008. Achievement goal orientations and well-being. *Learning and Instruction*, 18, 251–266.

Väänänen Riitta. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Social Sciences and Business Studies, no 68.

Wang, M. T., Chow, A., Hofkens, T. & Salmela-Aro, K. 2015. The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction* 36, 57–65.

Waters, L. 2011. A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. doi:10.1375/aedp.28.2.75

*Following the Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), participants needed ≥ 5 days/week of moderate activity (for ≥ 30 min) or ≥ 3 days/week of vigorous activity (for ≥ 20 min) to meet MVPA recommendations (Centers for Disease Control & Prevention, 2002)