



# Psyykinen hyvinvointi, jaksaminen ja liikunta

Anu Kangasniemi  
PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM

# Materiaalin sisältö ja tavoitteet

- Materiaalin tavoitteena on lisätä ymmärrystä liikunnan, psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen välisestä vuorovaikutuksesta olemassa olevan tutkimustiedon ja käytännön kokemusten kautta.
- Materiaali sisältää myös lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien nuorten ajatuksia hyvinvoinnista ja jaksamisesta suhteessa opiskelukykyyn ja arkeen sekä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Opiskelijoita on haastateltu toukokuussa 2020.
- Materiaalia voidaan hyödyntää toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi osana opetus- tai opiskeluhuoltotyötä.



# Opiskelijoiden hyvinvointi

- Lukioikäisten opiskelijoiden jaksaminen, mieliala ja vähäinen liikkuminen ovat nousseet huolenaiheiksi viime vuosina. Tyttöjen psyykinen kuormittuneisuus sekä masennus-, ahdistus- ja uupumisoireilu ovat ilmiöitä, jotka ovat nousseet esiin erityisesti viime vuosina.
- Ammattiin opiskelevien nuorten osalta keskusteluun nousevat elämänhallintaan ja elintapoihin liittyvät ongelmat. Erityisesti huono kunto, vähäinen liikunta ja epäterve syöminen uhkaavat työkykyä tulevaisuudessa.
- Hyvinvointi kytkeytyy opiskelukykyyn ja opinnoissa jaksamiseen, tulevaan työkykyyn sekä elämänlaatuun ja -mielekkyyteen. Hyvinvoiva opiskelija on todennäköisemmin tyytyväinen elämäänsä ja selviytyy joustavammin aikuiseksi kasvamisen elämänvaiheesta kuin opiskelija, jolla on puutteita hyvinvoinnissa.



Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi ja sen edistäminen on tavoite, jota tukee ja velvoittaa **lukion** opetussuunnitelma, ammatillisella puolella tutkinnon perusteet sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

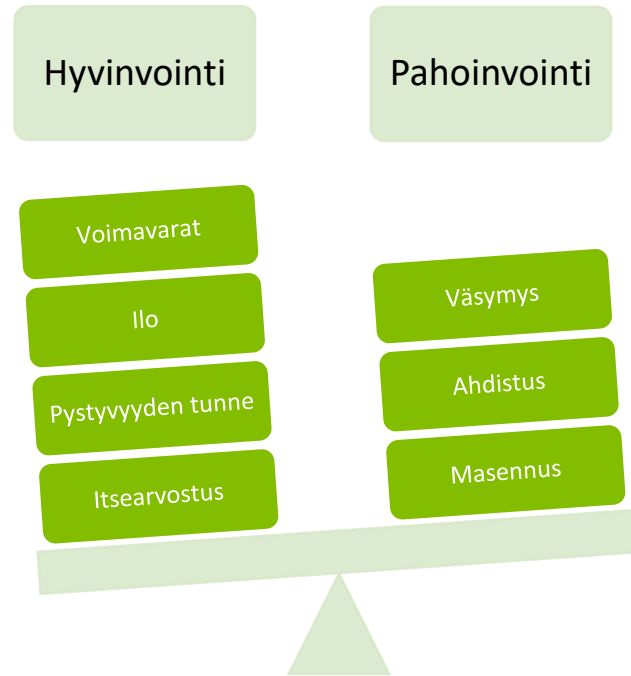


# Psyykkinen hyvinvointi

## – suurin uhka työkyvyttömyydelle tulevaisuudessa?

- Nuoruusikä on psyko-sosiaalisen kehityksen kannalta isojen muutosten ja murrosvaiheen aikaa kohti aikuisuutta
  - > Vakavampien mielenterveyden häiriöiden puhkeamisikä ajoittuu usein nuoruusikään tai varhaisaikaisuuden elämänvaiheeseen.
- Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren työkyvyn. Nuorten masennusperustaiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvaneet viime vuosina.
- Työkäisillä mielenterveyden häiriöt aiheuttivat eniten työkyvyttömyyttä. (43 %, Tilastokeskus 2019).

Psyykkinen hyvinvointi koostuu erilaisista tunteista, voimavaroista ja taidoista – usein tasapaino ratkaisee





## Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi

# Fyysisen aktiivisuuden / liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen vuorovaikutus

Fyysinen  
aktiivisuus/  
liikunta



Psyykinen hyvinvointi



# Fyysinen aktiivisuus ja kehon kuva, itsearvostus, itsetunto ja koettu pätevyyden tunne

Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä fyysiseen/kehoon liittyvään minäkäsitykseen.

Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myös itsearvostukseen, itsetuntoon, kehonkuvaan ja koettuun pätevyyden tunteeseen.

Dale et. al. 2019.





## Fyysinen aktiivisuus ja masennus

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun ja masennukseen.

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä mielialaoireiden ja masennuksen syntymistä.

Fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventioiden avulla voidaan vähentää masennusta ja mielialaoireita. Suuremmat hyödyt niillä, joilla kliinisesti diagnosoitu masennus.

Dale et. al. 2019.

# Fyysinen aktiivisuus ja ahdistuneisuus

Vähän tutkimuksia lasten ja nuorten osalta

Olemassa olevan näytön osalta näyttäisi siltä, että fyysisellä aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen.

Dale et. al. 2019





## Opiskelu-uupumus

Pitkään jatkunut stressi- ja kuormitustila, johon liittyy:

- uupumisasteinen väsyminen eli ekshaustio
- koulutyöhön liittyvä kyynistyminen ja merkityksen vähentyminen
- riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteet opiskelua kohtaan.

# Opiskelu-uupumus

- Yleisempää lukiolaisilla kuin ammattikoulussa opiskelevilla (Salmela-Aro, 2008).
- Uupumisoireet ennustavat muun muassa alhaisempaa subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta (Raizane, Pilkauskaitė-Valickienė & Zukauskienė, 2014), kasvavaa masennusoireilua (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009) ja keskeyttämistä opinnoissa (Bask & Salmela-Aro, 2013).
- Uupumuksesta kärsivät enemmän opiskelijat, jotka ovat menestymiseen orientoituneita (Tuominen-Soini ym. 2008)



# Fyysinen aktiivisuus ja opiskelu-uupumus

- Fyysisen aktiivisuuden ja uupumuksen välillä on havaittu yhteys. Tutkimuksia on saatavilla aiheesta vielä vähän tällä hetkellä.
- Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokivat vähemmän uupumisoireita ja stressiä (Gerber et al. 2014).
- Lisäksi he kokivat enemmän tyytyväisyyttä elämää kohtaan, vähemmän unettomuutta ja parempaa unen laatua sekä korkeampaa psyykkistä sinnikkyyttä verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin. (Gerber et al. 2014).
- Rasittava fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä vähäisempään opiskelu-uupumukseen. Tutkijat suosittelevat rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin viikossa. (Elliot ym. 2015).





## Mitä nuoret itse ajattelevat?

- Lukiolaisia (N=4) ja ammattiin (N=4) opiskelevia nuoria haastateltiin keväällä 2020. Haastateltavista tyttöjä oli 5 ja poikia 3.
- Tutkittavat olivat 16–18-vuotiaita.
- Ammattiin opiskelevista nuorista kaksi opiskeli sosiaali- ja terveysalaa, yksi ravintola- ja yksi liiketoiminnan alaa. Lukiolaiset olivat 1–3 vuosikurssin opiskelijoita.
- Haastattelujen tarkoituksena oli tavoittaa nuorten kokemuksia ja ajatuksia omaan hyvinvointiin liittyen ja liikunnan merkityksestä jaksamiselle ja hyvinvoinnille.

## Mitä hyvinvointi ja jaksaminen tarkoittaa nuoren elämässä?

- + Perhe, kaverit ja läheiset ihmissuhteet
- + Liikunta
- + Opiskelu ja tulevaisuuden suunnittelu
- + Ravinto
- + Uni
- + Lisäksi luonto ja muut harrastukset mm. yhdistystoimintaan osallistuminen
- Yksittäisissä vastauksissa taustalla oleva perussairaus ja terveysongelmat, ristiriidat ihmissuhteissa ja liiallinen stressin kokemus vaikuttivat negatiivisesti omaan hyvinvointiin.





# Liikunnan ja liikkumisen merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle opinnoissa

- 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, mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita ja toteuttaa itseään.
- Lukiolaisista yksi sivusi puheessaan myös liiallisen liikkumisen negatiivista vaikutusta jaksamiseen ja opiskelukykyyn.



# Yhteenvedoa ja johtopäätöksiä tutkimuksista

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin vahvistaen positiivisia tunteita ja vähentäen negatiivisia tunteita, kuten masennus- tai uupumisoireita.
- Nuorten näkökulmasta hyvinvointiin liittyy useita tekijöitä, erityisesti läheiset ihmissuhteet, kuten perhe, kaverit ja liikunta.
- Liikkuminen koetaan parantavan psyykkistä hyvinvointia, keskittymistä ja vireyttä. Liikkumisella on positiivinen merkitys myös unen ja stressin hallinnan kannalta.



## Stressi kuuluu elämään – uupumus ei!

- Opiskeleminen toisella asteella tuo ajoittain myös kuormitusta ja stressiä, joka kuuluu osana elämään. Elimistön stressireaktio on luonnollinen reaktio lyhytkestoiseen kuormitukseen. Mieli ja keho palautuvat lyhytkestoisesta ponnisteluista tavallisesti hyvin, kun muu elämä on tasapainossa
- Stressi tai stressaava tilanne luo ongelmia jatkuessaan pitkään, ja äärimäisenä ilmiönä se voi johtaa opiskelu-uupumukseen, joka vaatii asianmukaista tilanteen hoitoa yhteistyössä opettajien ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa.
- On tärkeää tunnistaa omat voimavarat, osaaminen ja asettaa tehtävän tuomat tavoitteet ja haasteet sopivassa suhteessa toisiinsa nähden. Taito priorisoida, realistiset ja omaan tasoon sopivat tavoitteet lisäävät hyvinvointia ja kannustavat opinnoissa eteenpäin.



# Huomio vähän liikkuviin ja tavoitteellisesti urheileviin nuoriin sekä mielialaan ja uneen

- Liikunnan ja opiskelu-uupumuksen näkökulmasta on tärkeää tunnistaa ja kiinnittää huomiota nuoriin, jotka liikkuvat riittämättömästi, mutta toisaalta kiinnittää huomiota myös niihin nuoriin, jotka urheilevat opiskeluiden ohella myös tavoitteellisesti.
- Uupumusriskissä ovat myös sellaiset nuoret, jotka nukkuvat riittämättömästi tai vähän, ja joilla on unihäiriöitä, ja joilla erilaisia masennusoireita tai diagnosoitu masennus.
- Liikkuminen on tärkeä ja yksi nuorten hyvinvointia edistävä keino. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää suhteuttaa opiskelijan tilanteeseen ja voimavaroihin, jotta sen kokonaisvaikutus on voimaannuttava opiskelijan arjessa.



# Lähteet

Bask, M. & Salmela-Aro, K. 2013. Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education* 28, 511–528.

Biddle & Asare. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews, *BR J Sports Med* 2011; 45: 886-895

Dale et. al. 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.

Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 388.

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankeraportti, 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä, *Liikkuva opiskelu kokeiluhankkeiden toteutus 2017-2019*, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373.

Naczenski, L.M.; Vries, J.; van Hoo, M.L.M.; Kompier, M. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *J. Occup. Health* 2017, 59, 477–494.

Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J.-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1), 1142412. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>

Salmela-Aro K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 46. Helsinki: Kehitys Oy.

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.



# Lähteet

Raizane, S., Pilkauskaitė-Valickienė, R. & Zukauskienė, R. 2014. School burnout and subjective well-being: evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 116, 3254–3258.

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.

Suomen työeläkkeen saajat 2018. Eläketurvakeskuksen tilastoja 06/2019. Eläketurvakeskus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019062722137>

Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>

Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., Solin, P. 2020. Associations of physical activity with positive mental health: a population-based study, *Mental Health and Physical Activity*, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100319>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. [www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia](http://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.



# Kiitokset suunnittelutyöryhmälle

Johanna Kujala

Johanna Vesenterä

Susanna Poutamo

Pekka Tiitinen



*Kiitos!*

[WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI](http://WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI)

