TURUN YLIOPISTO

Omakohtaisen liikunnan merkityksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla

LUOT9666

pro gradu -tutkielma

Laatijat:

Ekholm Aino

Siik Tinja

7.5.2024

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede
Tekijät: Aino Ekholm & Tinja Siik
Otsikko: Omakohtaisen liikunnan merkityksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla
Ohjaaja: Ylipistonlehtori Mari Lehmuskallio
Sivumäärä: 46 sivua + 8 liitesivua
Päivämäärä: 7.5.2024

Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen luokanopettajaopiskelijoiden koettu psyykkisen hyvinvoinnin tila on tällä hetkellä. Lisäksi tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, millainen yhteys sukupuolella ja koetulla psyykkisen hyvinvoinnin tilalla on. Tutkimuksessa kartoitettiin myös, mitä liikunnan merkitysulottuvuuksia sekä yksittäisiä merkityksiä luokanopettajaopiskelijat pitivät itselleen tärkeinä sekä millä tavoin nämä olivat yhteydessä luokanopettajaopiskelijoiden koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan merkityksiä ja merkitysulottuvuuksia tarkasteltiin Grenmanin ym. (2018) merkitysluokittelun pohjalta, jossa liikunnan 37 yksittäistä merkitystä jaettiin kuuteen merkitysulottuvuuteen.

Tutkimusjoukon (n = 220) muodosti Turun, Jyväskylän, Helsingin sekä Oulun yliopistojen luokanopettajaopiskelijat. Tutkimus toteutettiin määrällisesti ja tietoja kerättiin kyselylomakkeen avulla. Koettua psyykkistä hyvinvointia sekä liikunnan merkityksien yhteyttä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin arvioitiin itsearviona viisiportaisen Likert-asteikon avulla. Kyselylomakkeesta saatu aineisto siirrettiin SPSS-tilasto-ohjelmaan, jossa sitä analysoitiin määrällisesti Mann-Whitneyn U, Kruskal-Wallis sekä Tukeyn post hoc –testien avulla. Aineistolle suoritettiin lisäksi keskiarvovertailuja koetun psyykkisen hyvinvoinnin osalta. Aineiston analysointivaiheessa luokanopettajaopiskelijat jaettiin hyvinvointiryhmiin (hyvä, keskinkertainen, huono) koetun psyykkisen hyvinvoinnin tilan perusteella.

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan luokanopettajaopiskelijat kokivat voivansa pääasiassa psyykkisesti hyvin ja huonovointisten opiskelijoiden määrä oli vähäinen. Naiset arvioivat psyykkisen hyvinvointinsa miehiä huonommaksi. Luokanopettajaopiskelijat pitivät tärkeimpänä merkitysulottuvuutena virkistystä ja rentoutumista. Liikunnan yksittäisistä merkityksistä puolestaan hyvänolon tunne, ilo, virkistys, terveyden tavoittelu ja ylläpito sekä arjesta irtautuminen nousivat tärkeiksi yksittäisiksi merkityksiksi luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa. Huonovointiset pitivät luonnossa liikkumista tärkeämpänä liikunnan yksittäisenä merkityksenä kuin muut ryhmät. Kaikki liikunnan merkitysulottuvuudet tukivat luokanopettajaopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia.

Tulokset antavat tärkeää tietoa muun muassa tahoille, jotka järjestävät korkeakouluopiskelijoille liikuntapalveluita. Täten he saavat tietoa siitä, mikä ohjaa opiskelijoita liikunnan pariin. Tulosten perusteella korkeakoulujen liikuntapalveluissa voidaan ottaa paremmin huomioon opiskelijoiden erilaiset tarpeet. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että luokanopettajaopiskelijat pitävät liikunnassa tärkeänä erityisesti sen palauttavaa ja virkistävää puolta.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, omakohtainen liikunta, merkitys, psyykkinen hyvinvointi, korkeakouluopiskelija

Sisällysluettelo

1 Johdanto 5

2 Psyykkinen hyvinvointi 7

2.1 Psyykkinen hyvinvointi korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa 8

2.2 Liikunta tukemassa psyykkistä hyvinvointia 9

3 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja omakohtainen liikunta 11

3.1 Aikuisväestön liikkumisen suositukset 12

3.2 Liikunta korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa 12

4 Liikuntasuhde ja liikunnan merkitykset 14

4.1 Liikuntasuhde ja sen rakentuminen 14

4.2 Liikuntasuhteen osa-alueet 15

4.3 Liikunnan merkitykset 16

4.4 Liikunnan merkitysluokitteluja 17

4.5 Liikunnan merkitykset korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa 19

5 Tutkimusongelmat 21

6 Menetelmä 22

6.1 Osallistujat 22

6.2 Aineistonkeruu 22

6.3 Aineistonkäsittely 24

6.4 Tutkimuksen etiikka 26

7 Tulokset 28

7.1 Luokanopettajaopiskelijoiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin tila 28

7.2 Liikunnan merkitysulottuvuuksien tärkeys luokanopettajaopiskelijoilla 29

7.3 Yksittäisten liikunnan merkityksien tärkeys luokanopettajaopiskelijoilla 31

7.4 Liikunnan merkitysulottuvuuksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla 33

8 Pohdinta 35

8.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti 36

8.2 Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset 38

Lähteet 40

Liitteet 47

Liite 1. Kyselylomake 47

Liite 2. Tietosuojailmoitus 51

..... 51

Liite 3. Faktorianalyysi liikunnan yksittäisistä merkityksistä 53

Liite 4. Frekvenssitaulukko liikunnan yksittäisistä merkityksistä 54

1 Johdanto

Korkeakouluopiskelijoiden pahoinvointi eli erilaiset psyykkiset oireet, kuten masennus ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosien aikana (Parikka, Holm, Koskela, Ikonen & Kilpeläinen 2022, 5–8). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (jatkossa THL 2021) tekemän Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksista ilmenee, että psyykkisistä vaikeuksista kärsivien opiskelijoiden osuus on tällä hetkellä jopa yli 50 prosenttia. Psyykkisen oireilun on todettu olevan yleisempää juuri opiskelijoiden kuin koko väestön keskuudessa. (Parikka ym. 2022, 5). Edellisinä vuosina vallinnut koronapandemia on yksi vaikuttava tekijä opiskelijoiden pahoinvoinnin lisääntymiseen. On kuitenkin otettava huomioon, että psyykkisiä vaikeuksia kokevien opiskelijoiden määrä on kasvanut 2000-luvulla jatkuvasti. Myös tarjolla olevat palvelut avun saamiseen koetaan opiskelijoiden keskuudessa liian vähäisiksi. (Oksanen, Laimi, Björklund, Löyttyniemi & Kunttu 2017, 113–117; Parikka ym. 2022, 5–8.) Psyykkinen hyvinvointi on erityisesti opiskelijoiden keskuudessa hyvin ajankohtainen yhteiskunnallinen aihe, jonka vuoksi sitä on tärkeä tutkia.

Jokainen saa tukea omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa eri asioista, mutta liikunta on tutkitusti yksi hyvä keino tähän. Liikunnalla tiedetään olevan kokonaisvaltaisia hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Täten se myös vahvistaa yksilön sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. Säännöllisen liikunnan harrastamisen on havaittu lievittävän ja vähentävän muun muassa masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita ja paljon liikkuvilla esiintyykin vähemmän näitä oireita. Liikunnalla on monille myös vahva sosiaalinen merkitys ja sitä harrastetaan usein yhdessä toisten kanssa. (Syväoja ym. 2012, 6–24; UKK-instituutti 2022.) Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja tarkkaavaisuuteen, jotka ovat osa opiskelukykyä. Opiskelukyvyllä on puolestaan positiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen & Liukkonen 2017, 220; Syväoja ym. 2012, 17, 20.)

Fyysinen passiivisuus lisää monien sairauksien riskiä ja näin ollen liikkumisen puutteesta johtuvat seuraukset voivat heikentää psyykkistä hyvinvointia (UKK-instituutti 2022). Fyysisen passiivisuuden haitat ovat paitsi yksilöllisiä myös yhteiskunnallisia. Liian vähäinen liikunta lisää monien kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2-diabeteksen riskiä. Tämän lisäksi vähäisellä liikunnalla on epäsuoria yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten lisääntyneistä sairaspoissaoloista aiheutuvia kuluja. (Fogelholm 2007, 2; Seippel 2006, 51.)

Luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilan tarkasteleminen on tärkeää, jotta tiedetään, onko psyykkisesti pahoinvoivien luokanopettajaopiskelijoiden määrä aikaisempiin tutkimuksiin verraten lisääntynyt vai voivatko luokanopettajaopiskelijat pääosin psyykkisesti hyvin. Luokanopettajaopiskelijat ovat tärkeä tutkimuskohde myös siksi, että he tulevat tulevaisuudessa työskentelemään merkittävässä roolissa lasten ja nuorten parissa. He toimivat esimerkkeinä ja merkityksellisinä aikuisina monien oppilaiden pitkän koulutaipaleen ajan. Koulutaipaleen aikana lapset ja nuoret ovat juuri siinä kriittisessä elämänvaiheessa, jolloin he ottavat eniten vaikutteita toisista (Telama ym. 2013).

Jo vuosituhannen vaihteesta asti on keskusteltu enenevissä määrin myös opettajien kokemasta työuupumuksesta sekä lisääntyneestä työmäärästä. Opettajat kohtaavatkin työssään moninaisia haasteita, joita heidän tulee ajoittain ratkoa myös itsenäisesti ilman moniammatillista tiimiä. (Holmström 2022; Sahlberg 1996, 8.) Tästä syystä on tärkeää löytää keinoja oman jaksamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Mikäli tulevat opettajat löytävät jo opiskeluaikana keinoja tukea omaa psyykkistä hyvinvointia, voivat he viedä nämä keinot mukanaan myös työelämään. Tutkimusten mukaan opiskeluaikana omaksutut käyttäytymismallit ja toimintatavat heijastuvatkin pitkälle tulevaisuuteen (Rovio ym. 2011, 36–40; Vuolle 2000, 31).

Liikunnan merkitykset kuvaavat muun muassa sitä, mitä asioita pidetään tärkeänä liikunnassa (Koski 2017, 87). Liikunnan merkityksiä tutkittaessa on aiemmin keskitytty vahvasti lasten ja nuorten näkökulmaan (Hasanen 2017, 35). Kuitenkin suomalaisia korkeakouluopiskelijoita tutkittaessa havaittiin, että lähes kaikki liikunnalle annetut merkitykset olivat positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Voimakkaimmin henkiseen hyvinvointiin positiivisesti liittyivät liikunnan kautta koettu sosiaalisuus ja leikki. (Grenman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen ja Kunttu 2018, 99). Tässä tutkimuksessa ollaan luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilan lisäksi kiinnostuneita siitä, millä tavoin omakohtaisen liikunnan eri merkitykset ovat yhteydessä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa, eli tukevatko vai vastaavasti haittaavatko eri liikunnan merkitykset heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Liikunnan merkityksien ja koetun psyykkisen hyvinvoinnin välisten yhteyksien tutkiminen on tärkeää, jotta saadaan tietoa siitä, nousevatko jotkin tietyt merkitykset psyykkistä hyvinvointia tukeviksi tai vastaavasti haittaaviksi tekijöiksi. Näin ollen esimerkiksi korkeakoululiikuntaa järjestävät tahot voivat tarjota opiskelijoille enemmän liikuntamuotoja, jotka tukevat heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

2 Psyykkinen hyvinvointi

World Health Organization (jatkossa WHO) määrittelee terveyden jatkuvasti muuttuvaksi tilaksi. Terveys nähdään kokonaisvaltaisesti fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilana. Nämä hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (WHO 2023.) Hyvinvointi määritellään usein yksilön subjektiivisena kokemuksena, joten jokainen määrittelee sen omalla tavallaan (Rauramo 2008, 11). Tällöin yksilön hyvinvoinnin tila voi poiketa esimerkiksi lääkärin tekemästä arviosta. Fyysistä hyvinvointia voidaan kuitenkin määritellä esimerkiksi elimistön terveydentilan ja suorituskyvyn mukaan (WHO 2023). Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy puolestaan kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita (Huttunen 2020). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (jatkossa YTHS 2024) mukaan sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä asioita ihmisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta.

Psyykkinen hyvinvointi on hyvin monimuotoinen ja laaja käsite. Sillä voidaan tarkoittaa yksilön subjektiivista kokemusta omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä mielen tasapainosta. Psyykkinen hyvinvointi ei tarkoita ainoastaan psyykkisten ongelmien ja mielenterveydellisten sairauksien puuttumista, vaan myös esimerkiksi selviytymiskykyä erilaisista stressaavista tilanteista, joita opiskelu ja muu elämä saattavat aiheuttaa.

Psyykkinen hyvinvointi kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön, yhteisön ja itsemme välillä. Lisäksi se nähdään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta merkittävänä voimavarana. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215; Ruohonen 2008, 5; Ryff 1995, 103; Vilkko-Riihelä 2003, 546–550; WHO 2023.) Psyykkinen hyvinvointi ilmenee esimerkiksi yleisenä tyytyväisyytenä elämää kohtaan, hyvänä itsetuntona sekä hyväksi koettuna fyysisenä toimintakykynä. Psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen oletetaan arvostavan itseään sekä suhtautuvan myönteisesti itseensä sekä muihin. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215; Rauramo 2008, 11.)

Mielenterveys nähdään osana psyykkistä terveyttä ja usein se rinnastetaan psyykkisen hyvinvoinnin käsitteen kanssa. Mielenterveyskäsite pohjautuu kuitenkin psykiatriaan ja lääketieteeseen sisältäen mielikuvan mielen hyvinvoinnista ilman mielisairautta. (Keyes 2005, 539.) Tässä tutkimuksessa käytetään mielenterveyskäsitteen sijaan käsitettä psyykkinen hyvinvointi, sillä se luo mielikuvaa tasapainoisesta mielestä monien psyykkisten tekijöiden summana. Tutkimuksessa tutkitaan luokanopettajaopiskelijoiden subjektiivista kokemusta omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan.

2.1 Psyykkinen hyvinvointi korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Psyykkisiä häiriöitä eli esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta on pidetty kasvavana ongelmana korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa Suomessa (Kunttu & Huttunen 2008, 88; Parikka ym. 2021, 5). Uusimman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (jatkossa KOTT-tutkimus) tuloksista kävi ilmi, että reilu puolet opiskelijoista kärsi psyykkistä häiriöistä. Tulosten mukaan naisista jopa 40 prosenttia kertoi kokevansa psyykkistä kuormittuneisuutta ja kaikista opiskelijoista jopa yli 50 prosenttia kertoi kokevansa psyykkistä oireilua. (Parikka ym. 2021, 5–8.)

Oksanen ym. (2017) tutkivat 19–34-vuotiaiden suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden psyykkisen pahoinvoinnin muutoksia vuosien 2000–2012 aikana. Tutkimuksessa hyödynnettiin vuosien 2000–2012 KOTT-tutkimuksen tutkimusaineistoja. Tutkimuksessa havaittiin, että psyykkinen pahoinvointi lisääntyi ja psykologinen ahdistus nousi kyseisten vuosien aikana. Lisäksi erilaisten psykologisten oireiden samanaikainen esiintyvyys lisääntyi kyseisten vuosien aikana. (Oksanen ym. 2017, 113–117.) Tällaiset psyykkiset haasteet voivat jatkua myös tulevaisuudessa ja vaikuttaa täten työkyvyn säilymiseen sekä työllistymiseen. Tämän vuoksi psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle onkin tärkeää luoda tavat, joiden avulla pystytään käsittelemään omaa pahaa oloaan. (Vilkko-Riihelä 2003, 546.)

Tuoreimman KOTT-tutkimuksen tuloksista poiketen Grenman ym. (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että korkeakouluopiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa pääosin erittäin hyväksi ja vain 10 prosenttia vastaajista koki psyykkisen hyvinvointinsa huonoksi. Miehet kokivat hyvinvoinnin eri osa-alueista fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärää paremmaksi. Naiset puolestaan kokivat hyvinvoinnin eri osa-alueista sosiaalisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin miehet. Grenman ym. tutkivat korkeakouluopiskelijoiden koettua psyykkistä hyvinvointia ja hyödynsivät aineistona (YTHS) valtakunnallista Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta vuodelta 2012, joka sisälsi kysymyksiä laajasti eri hyvinvoinnin osa-alueista. (Grénman ym. 2018, 96–99.)

Naisten ja miesten psyykkisessä hyvinvoinnissa on havaittu eroja, ja naiset kärsivät miehiä enemmän ahdistus- ja masennusoireista (Laaksonen 2005, 17; Oksanen ym. 2017, 115–117; Parikka ym. 2021, 5–8; Schütte ym. 2012, 988). KOTT-tutkimuksen (2021) mukaan psyykkinen pahoinvointi oli yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa, mutta se oli yleistynyt myös miesten keskuudessa (Parikka ym. 2021, 8). Puolestaan vuosina 2000–2016 psyykkisestä pahoinvoinnista kärsivien naisten osuus oli kasvanut 28 prosentista 33

prosenttiin ja psyykkisestä pahoinvoinnista kärsivien miesten osuus 15 prosentista 24 prosenttiin. Pidempään opiskelleilla psyykkisen pahoinvoinnin havaittiin olevan yleisempää. (Kunttu ym. 2016, 36.)

Vaikka Suomesta on saatu huolestuttavia tuloksia korkeakouluopiskelijoiden lisääntyneestä psyykkisestä pahoinvoinnista (Kunttu & Huttunen 2008, 88; Parikka ym. 2021, 5), Saksassa tehdyn tutkimuksen mukaan eurooppalaiset korkeakouluopiskelijat voivat pääasiassa psyykkisesti hyvin. Tutkimuksessa vertailtiin Saksassa asuvia aasialaisia, eurooppalaisia sekä latinalaisamerikkalaisia opiskelijoita, ja eurooppalaiset voivat muita paremmin psyykkisesti. Tutkimuksessa hyödynnettiin WHO:n hyvinvointi-indeksiä ja sen avulla saatiin selville, että 62,8 prosenttia eurooppalaisista vastaajista voi psyykkisesti hyvin. (Akhtar ja Kroener-Herwigin 2019, 624.)

2.2 Liikunta tukemassa psyykkistä hyvinvointia

Liikunta liitetään usein vahvasti terveellisiin elämäntapoihin sekä yleiseen hyvinvointiin ja sillä on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Liikuntaa harrastavat voivatkin tutkimusten mukaan hyvin verrattuna vähemmän liikuntaa harrastaviin henkilöihin. (Ojanen & Liukkonen 2017, 221; Tähtinen & Nevala 2010, 3.) Oikein toteutettuna säännöllinen liikunnan harrastaminen tekee hyvää niin keholle kuin mielellekin. Liikunnan on tutkitusti todistettu kohentavan mielialaa sekä edistävän myönteisiä tulkintoja itsestä ja elämästä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215.) Liikunnan avulla voidaan lievittää lisäksi stressin tunnetta ja parantaa unta, jotka osaltaan vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on osalle myös vahva sosiaalinen merkitys ja sitä voidaan harrastaa yhdessä toisten kanssa. Tällöin liikunnalla ja yhdessäolollla voidaan tukea paitsi sosiaalisia suhteita myös omaa henkistä hyvinvointia. Harrastettaessa liikuntaa usein negatiiviset asiat, kuten huolet ja murheet unohtuvat hetkellisesti huomaamatta. Näin liikunta auttaa psykososiaalisesti purkamaan paineita. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224; UKK-instituutti 2022.)

Liikunnan on todettu vähentävän myös masennuksen ja ahdistuksen oireita. Lisäksi liikunnan on todettu lisäävän aivoissa mielihyvää aiheuttavien aineiden, kuten serotoniinin määrää, jolla on tutkitusti masennusta lievittäviä vaikutuksia. Liikunnan positiiviset vaikutukset ovatkin näkyneet selvimmin juuri masennusta kärsivien kohdalla, joilla säännöllinen liikunta on paitsi lievittänyt masennusoireita myös kohentanut elämänlaatua sekä itsearvostusta. Nämä

positiiviset näytöt ovat vastanneet hyvin myös psykoterapian antamia tuloksia. (Ojanen & Liukkonen 2017, 220–221; Penedo & Dahn 2005, 191.) Voidaan todeta, että psyykkistä hyvinvointia tukee ja edistää toiminta, joka vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä (UKK-instituutti 2022).

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tutkittu Norjassa. Grandalsmoenin, Eriksenin, Lonningin ja Sivertsenin (2019, 6) tutkimuksessa havaittiin merkittävä yhteys liikunnan määrän, keston sekä intensiteetin ja mielenterveysongelmien välillä. Tulosten mukaan naiset, jotka eivät koskaan liikkuneet, olivat kolminkertaisessa riskissä sairastua masennukseen verrattuna naisiin, jotka liikkuivat lähes päivittäin. Myös miesten keskuudessa havaittiin samansuuntaisia tuloksia.

Väestötutkimusten mukaan liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä on havaittu yhteys sekä miehillä että naisilla kaikissa ikäryhmissä. Tätä yhteyttä selittävät sekä geneettiset tekijät että kehämäiset vaikutukset, joissa liikunta edistää hyvinvointia ja hyvinvointi puolestaan liikuntaa. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.) Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä vallitsevalle yhteydelle on esitetty myös erilaisia näkemyksiä. Esimerkiksi Fogelholm (2007) perusteli liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä päivittäisillä stressinhallintataidoilla, joissa liikuntaa harrastavat selvisivät passiivisia paremmin. Nämä syyt liittyivät siihen, että liikuntaa harrastavat henkilöt kokivat itsensä usein muita reippaammiksi ja energisemmiksi sekä heidän kohdallaan stressin aiheuttamat aineenvaihdunnalliset reaktiot olivat pienempiä. Lisäksi liikuntaa harrastettaessa liikunta vei ajatukset pois stressiä aiheuttavista tekijöistä. (Fogelholm 2007, 2.) Ojanen & Liukkonen (2017) erottelivat puolestaan eri tutkimustulosten perusteella kuusi tekijää, jotka olivat liikunnan positiivisten vaikutusten ehtoina. Nämä ehdot olivat 1) liikunta- ja hyvinvointivajaus, 2) myönteiset odotukset, 3) omaehtoisuus, 4) mielihyvä, 5) mielekkyys sekä 6) ilo. (Ojanen & Liukkonen 2017, 226–227.) Liikunnan vaikutusmekanismit ovat kuitenkin vielä suuressa osin avoimia (Ojanen & Liukkonen 2017, 224–230).

3 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja omakohtainen liikunta

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea luustolihasten aikaansaamaa tahdonalaista toimintaa, joka johtaa suurempaan energiankulutukseen kuin paikallaan oleminen (Syväoja ym. 2012, 11). Fyysinen aktiivisuus rinnastetaan usein liikuntakäsitteen kanssa, sillä sekä fyysiseen aktiivisuuteen että liikuntaan liitetään usein kehon tuottama liike, joka kuluttaa energiaa. Liikunta ei kuitenkaan ole synonyymi fyysiselle aktiivisuudelle, vaan se nähdään pikemminkin fyysisen aktiivisuuden alakäsitteenä. Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kevyeen, kohtalaiseen ja raskaaseen liikuntaan sekä arkiliikuntaan. Voidaan sanoa, että jokainen harrastaa fyysistä aktiivisuutta ylläpitääkseen elämää, mutta sen määrä on jokaisen oman valinnan varassa ja se voi vaihdella huomattavasti eri henkilöiden välillä sekä ajan myötä. (Caspersen, Powell & Christenson 1985.)

Liikunta nähdään osana fyysistä aktiivisuutta. Sillä tarkoitetaan tahtoon perustuvaa, elimistön hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Liikuntaa toteutetaan suunnitellusti ja toistuvasti tiettyjen tavoitteiden ja syiden sekä liikunnasta saatavien elämysten ja ilon takia. Liikunnalla pyritään usein fyysisen kunnon eri osatekijöiden parantamiseen tai niiden ylläpitämiseen. (Caspersen, Powell & Christenson 1985; Syväoja ym. 2012, 11.) Mikä tahansa lihasvoimalla tuotettu liike on puolestaan liikkumista. Tässä tutkimuksessa käytetään käsitteen liikkuminen sijaan kuitenkin käsitettä liikunta, sillä se kattaa organisoimattoman toiminnan lisäksi myös organisoidun toiminnan. (Ks. Hasanen 2017, 17.) Liikunta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn ja yksilön lisäksi se on yhteydessä myös yhteiskunnan toimintakykyyn sekä hyvinvointiin (Koski 2014, 75).

Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta voidaan jakaa kolmeen alakäsitteeseen: ohjattuun eli organisoituun liikuntaan, omaehtoiseen liikuntaan sekä arki- ja hyötyliikuntaan (Matarma 2012, 7). Tässä tutkimuksessa omaehtoisesta liikunnasta käytetään kuitenkin nimitystä omakohtainen liikunta, sillä se pohjautuu Kosken (2004) liikuntasuhteen nimenomaiseen osa-alueeseen. Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista liikunnallista aktiivisuutta. Omakohtainen liikunta rakentuu ohjatusta liikunnasta, arkiliikunnasta sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuksista. (Koski 2004, 192–194.)

3.1 Aikuisväestön liikkumisen suositukset

Terveyttä ja hyvinvointia tukevalle liikunnan määrälle on luotu kansalliset liikkumisen suositukset, jotka tiivistävät terveyden kannalta tarvittavan liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen eri muodoista. Liikkumisen suosituksen mukaan aikuisten 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua sykettä kohottavasti vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai vastaavasti rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi liikehallintaa ja lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikkumisen lisäksi nykyään painotetaan yhä enemmän kevyen liikunnan, paikallaanolon tauottamisen ja unen merkitystä. (UKK-instituutti 2022.)

Opetus ja kulttuuriministeriön liikuntaraportista kävi ilmi, että reilu neljäsosa suomalaisista aikuisista (20–69-vuotiaat) täytti liikkumisen suositukset. Liikuntaraportin tiedot perustuivat UKK-instituutin vuosien 2018–2022 väestötutkimusten aineistoihin, jotka toteutettiin suomalaisille koululaisille, toisen asteen opiskelijoille, työikäisille aikuisille sekä ikäihmisille. Tutkimukseen osallistui yhteensä 16 500 suomalaista, joista 2269 oli käytössään liikemittari. Liikemittari tallensi osallistujien liikkumista ja paikallaanoloa 100 Hz:n tarkkuudella. (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 24.)

3.2 Liikunta korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta kävi ilmi, että lähes puolet opiskelijoista liikkui liikkumissuositusten mukaisesti (Parikka ym. 2021, 9). Grenman ym. (2018, 99) havaitsivat puolestaan liikunnan määrää ja sen yhteyttä liikunnan merkityksiin mittaavassa tutkimuksessaan, että opiskelijat harrastivat liikuntaa keskimäärin 2–3 kertaa viikossa ja ei lainkaan tai hyvin harvoin liikkuvia opiskelijoita oli vain yhdeksän prosenttia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa liikuntaraportissa havaittiin, että suomalaisista 20–29-vuotiaista nuorista 33 prosenttia täytti kansallisen liikkumisen suosituksen kokonaisuudessaan vuosien 2018–2022 mittausten välisenä aikana (Husu ym. 2022, 24).

Liikkumisen suosituksien täyttymistä on tutkittu myös muualla Euroopassa. Vuoden 2019 Norjan valtakunnallisen raportin mukaan norjalaiset korkeakouluopiskelijat eivät täyttäneet liikkumisen suosituksia. Tulosten mukaan alle yksi neljästä miesopiskelijasta ja alle yksi viidestä naisopiskelijasta täytti suositusten vähimmäiskriteerit. (Grasdaksmoen ym. 2019, 6.)

Tulokset ovat huomattavan paljon huolestuttavammat kuin Suomessa, jossa kuitenkin lähes puolet korkeakouluopiskelijoista liikkui liikkumissuositusten mukaisesti.

4 Liikuntasuhde ja liikunnan merkitykset

Tarkasteltaessa ihmisen toimintaa, voidaan todeta, että kulttuuri määrittelee paljolti sen, miten toimimme ja käyttäydymme. Suomessa liikunnan harrastaminen on ollut suosittu vapaa-ajanviettotapa ja merkittävä osa kulttuuria jo kautta vuosien. Syy liikunnan merkittävyyteen piilee jo historiassa, kun liikunta levisi nopeasti koko kansan keskuuteen eikä sitä rajattu ainoastaan eliitin yksinoikeudeksi. Liikunnan varhainen kehitys onkin luonut pohjan sen vankalle asemalle suomalaisessa yhteiskunnassa. (Koski 2004, 189; Vuolle 2000, 24, 27; Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003, 8.) Liikuntasuhteeseen liittyy keskeisesti liikunnan merkitykset, jotka ovat erilaisia syitä liikunnan harrastamisen taustalla (Koski 2017, 87–89). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan merkityksiä luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmasta.

4.1 Liikuntasuhde ja sen rakentuminen

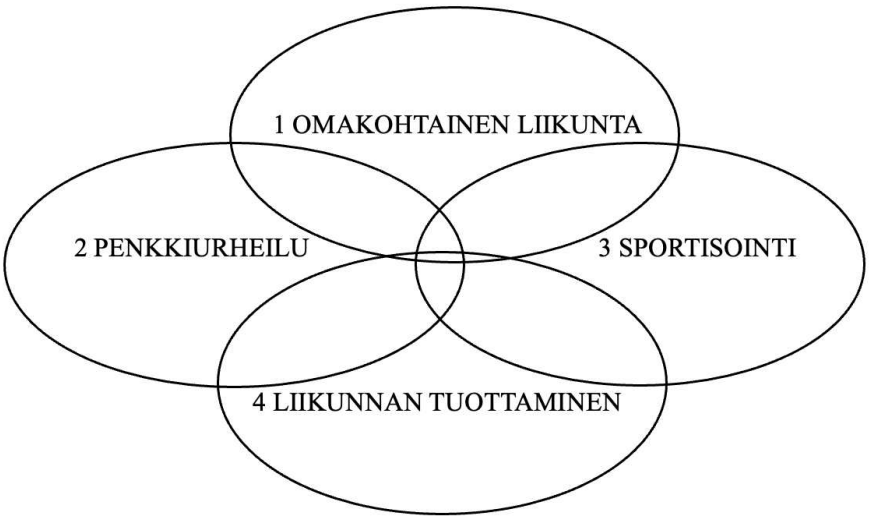
Ihmisen elämänpiiri koostuu erilaisista kulttuurisesti rakentuneista sosiaalisista maailmoista. Liikunta ja urheilu muodostavat yhden tällaisen sosiaalisen maailman. Elämme sosiaalisten maailmojen risteyskohdassa ja olemme aina jollain tavoin mukana näissä eri maailmoissa. Sosiaalisten maailmojen kokonaisuutta voidaan hahmottaa matemaattisella kaavalla (Aa+Bb+Cc+Dd+…), jossa isot kirjaimet viittaavat elämän eri osa-alueisiin, kuten perheeseen, työhön ja ystäviin ja pienet kirjaimet puolestaan kertoimeen, joka eri elämän osa-alueissa milloinkin on. Yksi näistä elämän osa-aluista on liikunta. Liikunnan merkitys ja sen keskeisyys ihmisten elämänyhtälössä ilmenee muun muassa siinä, kuinka paljon siihen ollaan valmiita käyttämään aikaa ja resursseja. Jollain liikunnan kerroin saattaa olla suuri, jolloin sillä on merkittävä rooli hänen elämässään. Elämänyhtälön kertoimet ovat dynaamisia ja ne saattavat vaihdella elämäntilanteen ja -vaiheiden mukaan. (Koski 2008, 156; Koski 2015, 28; Koski 2017, 88–89; Koski & Hirvensalo 2023, 48; Koski & Zacheus 2012, 369.)

Johan Galtungin (1991) mukaan urheilu on vaikuttanut merkittävästi kulttuuriin ja muokannut käsityksiämme esimerkiksi ihanteellisesta kehosta tai siitä, mitä yhteiskunnassa pidetään yleisesti esteettisenä. Urheilulla on ollut lisäksi vaikutusta ajattelutapoihimme, arkipäivän puheeseemme sekä identiteetin rakentumiseen (Galtung 1991; Tähtinen & Nevala 2010, 3). Liikunta nähdään laajana sosiaalisena maailmana, johon jokaisella on jonkinlainen suhde elämänsä aikana. Tätä suhdetta liikunnan sosiaaliseen maailmaan kutsutaan liikuntasuhteeksi. (Koski 2004, 191.) Yksilön suhde liikuntaan muodostuu jo varhain lapsuudessa ja se voi

muuttua elämän aikana elämäntilanteen ja -vaiheiden mukaan. Aina lapsuudesta asti saadut kokemukset liikunnasta määrittävät vahvasti sen, miten liikuntaan suhtaudutaan myös myöhemmällä iällä. (Koski 2017, 89; Vuolle 2000, 37–40; Zacheus ym. 2003, 26.) Liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttaa pitkälti se, millaisia vaikutteita yksilö saa liikuntakulttuurista ja liikunnasta elämänsä aikana. Näillä on tutkitusti pitkäkestoisia vaikutuksia liikuntasuhteelle myös myöhemmällä iällä. Erityisesti lapsuuden ja nuoruuden liikunnallinen passiivisuus näkyy myös aikuisuudessa vähäisenä liikunnan harrastamisena. (Koski 2004, 195–197.)

4.2 Liikuntasuhteen osa-alueet

Koski (2004) jakaa liikuntasuhteen neljään eri osa-alueeseen; omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen ja sportisointi (ks. kuvio 1). Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan arjen ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksia sekä arkiliikuntaa. Penkkiurheilu pitää sisällään muiden liikkujien, kuten ammattiurheilijoiden seuraamisen tapahtumapaikoilla, mediassa sekä eri tiedotusvälineissä. Lisäksi penkkiurheiluksi katsotaan kuuluvan myös esimerkiksi urheiluaiheisten pelien pelaaminen. Liikunnan tuottamiseen kuuluvat erilaiset toteuttajat, jotka toimivat aktiivisesti liikuntaharrasteiden taustalla. Toteuttajia voivat olla esimerkiksi kaveriporukat, jotka kokoavat aktiivisesti erilaisia ryhmiä pelaamaan tai harrastamaan erilaisia liikuntalajeja yhdessä. Sportisoinnilla tarkoitetaan sitä, miten erilaiset asenteet ja tavat liikunnassa vaikuttavat elämän muille osa-alueille, kuten vaatetukseen tai kielenkäyttöön. (Koski 2004, 189–193; Koski 2017, 89.)



Kuvio 1. Liikuntasuhteen osa-alueet. (Koski 2004.)

Liikuntasuhde pitää sisällään niin liikunnan omakohtaisen harjoittamisen kuin asennoitumisen ja tiedon sekä käsitykset liikuntakulttuuria ja sen osa-alueita ja merkityksiä kohtaan (Koski 2004, 189–190). Tässä tutkimuksessa perehdytään liikuntasuhteen eri osa-alueista omakohtaiseen liikuntaan. Omakohtainen liikunta-aktiivisuus kattaa niin vapaa-ajan liikuntaharrastukset kuin myös kaikenlaisen arkiliikunnan. Omakohtainen liikunta rakentuu liikunnan intensiteetin, eri liikuntamuotojen sekä tavoitteiden suunnassa. (Koski 2004, 192.)

4.3 Liikunnan merkitykset

Liikuntasuhteeseen liittyvät vahvasti kulttuuriset merkitykset. Liikunnan merkitykset ovat yksilöllisiä ja ne näyttäytyvät jokaiselle eri tavalla esimerkiksi kulttuurin, asenteiden ja motivaation mukaan. Merkitykset voivat vaihdella elämän eri vaiheissa. Merkitykset saavat ihmiset liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Ihmiset liikkuvatkin monista eri syistä. Jotkut tavoittelevat liikunnalla parempaa ulkonäköä, kun taas toiset liikkuvat sen tuoman ilon ja hyvänolontunteen takia. Liikuntaan liittyvien merkitysten kirjo on hyvin laaja ja sitä onkin lähes mahdoton sanallistaa. (Koski 2017, 87–89, 95; Koski & Hirvensalo 2023, 48; Koski & Tähtinen 2005, 7; Seippel 2006, 52; Vuolle 2000, 23.) Tutkimukset osoittavat, että liikunnassa havaittujen merkitysten kirjo on laajempi nuorena kuin aikuisena. Merkityksellisten merkitysten määrä vähenee iän myötä, ja merkitysten havaitseminen ja arvostaminen liittyy fyysisen aktiivisuuden tasoon. (Koski & Zacheus 2012, 383.)

Merkitykset syntyvät siten, että merkitys kohdataan, havaitaan, tunnistetaan ja reflektoidaan jo omaksutun merkityskirjon kanssa, jonka jälkeen se linkitetään jo omaksuttuihin merkityksiin. Toimintaa saadaan aikaiseksi, kun on tapahtunut riittävää merkityksellistymistä. (Koski 2014, 76.) Jotkut yksittäiset liikunnan merkitykset voivat näyttäytyä ihmiselle hyvinkin voimakkaina, jolloin ne vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan merkittävästi. Yhteiskunnassa on tarjolla lukuisia eri liikuntamuotoja ja –lajeja, joista ihminen voi löytää lukemattoman määrän erilaisia merkityksiä ja koota niistä itselleen omanlaisen merkitysvyyhtinsä. Liikunnan merkityksien tarkastelu auttaa ymmärtämään muun muassa ihmisten liikuntasuhdetta ja syitä liikkumisen taustalla. (Koski 2015, 28–30; Koski 2017, 97; Koski & Tähtinen 2005, 10.)

Yhteiskuntamme on siirtynyt yhä enemmän kohti elämys- ja mielikuvayhteiskuntaa, jonka vuoksi liikunnan merkitysten tarkastelu on tullut ajankohtaisemmaksi. Yhteiskunnassamme ihmisten valintojen taustalla näkyvät kulttuurisesti merkityksellisesti latautuneet asiat. (Koski 2015, 28.) Tässä tutkimuksessa perehdytään luokanopettajaopiskelijoiden tärkeinä pitämiin omakohtaisen liikunnan merkityksiin eli siihen, millaisia asioita he pitävät omassa liikkumisessaan itselleen merkityksellisinä asioina.

4.4 Liikunnan merkitysluokitteluja

Liikunnan merkitysluokitteluun liittyvässä kirjallisuudessa esiintyy useita erilaisia liikunnan merkitysluokitteluja (ks. Taulukko 1). Merkitysluokittelut ovat vaihdelleet niin eri tutkijoiden kuin tutkimuskohteiden ja -kontekstienkin mukaan. Liikunnan eri merkityksiä voidaan luokitella muun muassa liikunnan tarjontaan kohdistuneiden merkityssisältöjen kautta. (Koski 2017, 91; Koski & Tähtinen 2005, 10–11; Lehmuskallio 2007, 84; Seippel 2006, 54; Zacheus 2009, 36–39.)

Taulukko 1. Liikunnan merkitysluokitteluja eri tutkijoiden ja tutkimuskohteiden mukaan

Tutkija/ t	**Merkitysluokittelu**	**Tutkimuskohde**
Grenman (2018)	1) sosiaalisuus ja leikki 2) haasteellisuus ja fyysisyys 3) virkistys ja rentoutuminen 4) trendikkyys ja status 5) terveys ja kunto 6) kilpailu ja tavoitteellisuus	Alle 35-vuotiaat ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat
Koski (2015)	1) kilpailu ja suoritus 2) terveys ja terveellisyys 3) ilmaisu ja esittämien 4) ilo ja leikki 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo 6) itsen tunteminen ja itsen tutkiminen 7) lajimerkitykset	5.lk, 7.lk ja 9.lk oppilaat
Koski ja Tähtinen (2005)	1) kilpailu ja suoritus 2) terveys 3) ilmaisu 4) ilo 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo 6) itse	13–18-vuotiaat
Lehmuskallio (2007)	1) hyvä olo ja mieli 2) menestyshalu 3) fyysisyys 4) extreme 5) pinnallisuus ja 6) perhekeskeisyys	11–12-vuotiaat sekä 15–16-vuotiaat lapset ja nuoret
Seippel (2006)	1) hauskuus ja ilo 2) ilmaisukyky 3) kunnon ylläpitäminen 4) henkinen virkistys 5) keho ja ulkonäkö 6) kilpailu ja saavutukset 7) sosiaalinen integraatio	Norjan vapaaehtoisten urheiluseurojen jäsenet (yli 12-vuotiaat)

Koski ja Tähtinen (2005) jakavat liikunnan merkitykset kuuteen merkitysulottuvuuteen. Tämä luokittelu tarkastelee liikunnan merkityksiä yleisellä tasolla eikä niiden kautta paneuduta liikuntamuotojen, -lajien tai eri kohderyhmien tasolle. (Koski & Tähtinen 2005, 11.) Seippel (2006, 54) on luonut oman merkitysluokittelunsa puolestaan filosofisten, historiallisten ja sosiologisten argumenttien pohjalta. Sekä Kosken ja Tähtisen (2005) että Seippelin (2006)

merkitysluokitteluissa korostuu kilpailuun, iloon sekä ilmaisuun liittyvät merkitysulottuvuudet.

Koski (2015) nostaa omassa merkitysluokittelussaan esille myös lajimerkitykset. Tämän lisäksi hänen luokittelussansa nousee Kosken ja Tähtisen sekä Seippelin tavoin esiin kilpailullisuuteen, iloon ja leikkiin sekä ilmaisuun liittyvät merkitysulottuvuudet. (Koski 2015, 29). Lehmuskallion (2007) merkitysluokittelussa on mukana lisäksi pinnallisuus, perhekeskeisyys sekä extreme. Muiden kirjoittajien tavoin hänen luokittelussansa on mukana myös menestykseen ja hyvinvointiin liittyviä merkitysulottuvuuksia (Lehmuskallio 2007, 84). Grenman ym. (2018) ovat jakaneet merkitykset kuuteen keskeisimpään ulottuvuuteen Kosken ja Tähtisen (2005), Lehmuskallion (2007) ja Zacheuksen (2009) merkitysluokittelujen pohjalta. Kaikissa merkitysluokitteluissa terveys ja hyvinvointi nousevat esiin omana ulottuvuutenaan. Myös sosiaalisuuteen ja yhdessäoloon sekä kilpailuun ja menestykseen liittyvät ulottuvuudet esiintyvät kaikkien kirjoittajien merkitysluokitteluissa.
Tässä tutkimuksessa hyödynnetään Grenman ym. (2018, 95) merkitysluokittelua, sillä sitä on aiemmin käytetty alle 35-vuotiaiden perustutkintoa suorittavien ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden liikunnan merkityksiä mittaavassa tutkimuksessa.

4.5 Liikunnan merkitykset korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Grenman ym. (2018) ovat tutkineet liikunnan merkityksien yhteyttä koettuun hyvinvointiin sekä liikunnan määrään korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimus toteutettiin lomakekyselynä ja siihen osallistui yhteensä 4000 sekä ammattikorkeakoulu- että yliopisto-opiskelijaa. Tulosten mukaan kunnon kohottaminen, terveyden ylläpito ja tavoittelu, hyvänolon tunne sekä ilo olivat korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnan merkityksiä. Vähemmän tärkeiksi liikunnan merkityksiksi koettiin sosiaalisuuteen sekä kilpailuun ja tavoitteellisuuteen liittyvät merkitykset. (Grénman ym. 2018, 96–99.)

Tutkimuksessa havaittiin lisäksi, että liikunnan merkitykset vaihtelivat opiskelijoiden sukupuolen mukaan. Tutkimuksen osallistujista 63 prosenttia oli naisia ja 37 prosenttia miehiä. Naisilla liikunnan merkityksistä korostuivat liikunnan sisäiset ja terveyspainotteiset merkitykset, kuten kunto, virkistys ja rentoutuminen. Miehillä puolestaan liikunnan ulkoiset ja fyysiset merkitykset, kuten kilpailu, tavoitteellisuus, haasteellisuus ja fyysisyys olivat tärkeämmässä asemassa liikunnan harrastamisessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi liikunnan merkityksien yhteyttä koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan opiskelijat,

joiden liikunnan harrastamiseen liittyi tärkeitä merkityksiä, raportoivat koetun hyvinvointinsa paremmaksi kuin opiskelijat, joiden liikunnan harrastamiseen ei liittynyt merkityksiä. Liikunnan merkitysulottuvuuksista sosiaalisuus ja leikki oli voimakkaimmin yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Grenman ym. 2018, 99–100.)

5 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen luokanopettajaopiskelijoiden koettu psyykkisen hyvinvoinnin tila on tällä hetkellä. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, millainen yhteys sukupuolella oli luokanopettajaopiskelijoiden koettuun psyykkiseen hyvinvoinnin tilaan. Tutkimuksessa kartoitettiin lisäksi, mitä liikunnan merkitysulottuvuuksia sekä yksittäisiä merkityksiä luokanopettajaopiskelijat pitivät itselleen tärkeinä sekä millä tavoin nämä olivat yhteydessä koettuun psyykkisen hyvinvoinnin tilaan.

Aikaisemman tutkimustiedon perusteella voidaan olettaa, että naiset kokevat oman psyykkisen hyvinvointinsa miehiä huonommaksi (Grenman ym. 2008, 96; Oksanen ym. 2017, 113; Parikka ym. 2021, 5). Liikunnan merkitysulottuvuuksista sosiaalisuus ja leikki on tutkitusti ollut yhteydessä henkiseen hyvinvointiin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Grenman ym. 2018, 99). Aiempaan tutkimustietoon pohjaten voidaan siis olettaa, että sosiaalisuudella ja leikillä olisi positiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Millainen on mies- ja naisluokanopettajaopiskelijoiden koettu psyykkisen hyvinvoinnin tila?
2. Mitkä ovat mies- ja naisluokanopettajaopiskelijoiden tärkeät omakohtaisen liikunnan merkitysulottuvuudet sekä liikunnan yksittäiset merkitykset?
3. Miten omakohtaisen liikunnan merkitysulottuvuudet ja yksittäiset merkitykset ovat yhteydessä mies- ja naisluokanopettajaopiskelijoiden koettuun psyykkiseen hyvinvointiin?

6 Menetelmä

6.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui luokanopettajaopiskelijoita Turun, Jyväskylän, Helsingin sekä Oulun yliopistojen kampuksilta (n = 222). Tutkimuskutsu lähetettiin Suomen jokaiseen opettajankoulutuslaitokseen keväällä 2023. Tutkimuksessa ei tavoitettu Lapin, Tampereen ja Joensuun yliopistojen luokanopettajaopiskelijoita. Eri yliopistoissa Suomessa opiskelee yhteensä noin 5 500 luokanopettajaopiskelijaa vuosittain. Tutkimuksessa tavoitettiin lopulta noin neljä prosenttia kaikista Suomen luokanopettajaopiskelijoista. (Karhu 2020, 10.) Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista eikä opintojen vaihe tai vastaajan ikä rajoittanut tutkimukseen osallistumista. Tutkimuksessa käytettiin itsevalikoituvaa otantaa eli osallistujat saatiin sattumanvaraisesti.

6.2 Aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisesti. Aineisto kerättiin strukturoidulla Webropol-kyselylomakkeella, joka lähetettiin osallistujille sähköpostitse (ks. Liite 1.). Tutkimuskutsussa oli liitteenä tietosuojailmoitus ja lisäksi siinä kerrottiin osallistujille tutkimuksen tarkoitus. Osallistujat tavoitettiin yliopistojen omilla sähköpostilistoilla, jotka saatiin Turun yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan opintosihteeriltä. Tutkimuskutsu välitettiin eri yliopistojen opiskelijoille yliopistohenkilökunnan toimesta. Kyselylomakkeella selvitettiin luokanopettajaopiskelijoiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin tila sekä mitä asioita he pitävät merkityksellisinä omakohtaisessa liikunnassa. Lisäksi kyselylomakkeessa selvitettiin liikunnan eri merkityksien ja koetun psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Taustamuuttujana tutkimuksessa selvitettiin vastaajien sukupuoli (nainen, mies, muu).

Koettua psyykkistä hyvinvointia mitattiin itsearvioituna kysymyksellä “Millaiseksi koet oman psyykkisen hyvinvointisi tilan tällä hetkellä?”. Omaa psyykkisen hyvinvoinnin tilaa arvioitiin viisiportaisella Likert-asteikolla huono (1), jokseenkin huono (2), ei hyvä eikä huono (3), jokseenkin hyvä (4), hyvä (5) en osaa sanoa (6). Psyykkistä hyvinvointia on aiemmin analysoitu juuri itsearviointien avulla, joita voidaan pitää melko luotettavina. Luotettavuutta osoittavat tulokset, joiden perusteella uusintamittaukset vastasivat hyvin esimerkiksi kuukautta aikaisemmin tehtyä kyselyä. Tutkimustulokset ovat olleet hyvin samansuuntaisia, mikä osoittaa itsearviointimenetelmien olevan riittävän valideja mittareita psyykkisen hyvinvoinnin tutkimiseen. (Lahelma & Rahkonen 2011, 52; Ojanen & Liukkonen 2017, 219.)

Taulukko 2. Liikunnan merkitysulottuvuudet ja yksittäiset merkitykset (Grenman ym. 2018).

Liikunnan merkitysulottuvuudet	**Liikunnan merkitykset**
Sosiaalisuus ja leikki	Yhteenkuuluvuuden tunne
	Yhteistyö ja kannustus
	Sosiaalisten kontaktien luominen
	Yhdessäolo läheisten kanssa
	Ryhmässä liikkuminen
	Hauskuus ja leikki
	Uudet kokemukset ja elämykset
	Uusien taitojen oppiminen
Haasteellisuus ja fyysisyys	Parempien suoritusten tavoittelu
	Kehittymisen seuraaminen
	Äärirajoilla ponnisteleminen
	Fyysinen rasitus
	Onnistumisen elämykset
	Lihasmassan ja voiman hankinta
	Tuntemus siitä, että on hyvä jossain
	Liikunnan säännöllisyys
	Säännöllinen liikuntaohjelma
Virkistys ja rentoutuminen	Virkistys
	Rentoutuminen
	Oma aika ja rauha
	Arjesta irtautuminen
	Luonnossa liikkuminen
	Hyvän olon tunne
	Paineiden ja stressin purkaminen
	Ilo
	Tasapainoisuuden saavuttaminen
Trendikkyys ja status	Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka
	Trendikkään imagon saavuttaminen
	Trendikkäät varusteet ja välineet
	Trendikäs liikuntalaji
	Tekniset varusteet ja välineet
Terveys ja kunto	Terveyden tavoittelu ja ylläpito
	Ulkonäön parantaminen
	Painonhallinta ja laihduttaminen
	Kunnon kohottaminen
Kilpailu ja tavoitteellisuus	Kilpaileminen
	Menestys ja voittaminen

Kyselylomakkeessa hyödynnettiin liikunnan merkityspatteristoa, joka koostui 37 yksittäisestä merkityksestä. Merkityspatteristossa liikunnan yksittäiset merkitykset jaettiin kuuteen pääulottuvuuteen, jotka olivat 1) sosiaalisuus ja leikki, 2) haasteellisuus ja fyysisyys, 3) virkistys ja rentoutuminen, 4) trendikkyys ja status, 5) terveys ja kunto sekä 6) kilpailu ja tavoitteellisuus (ks. Taulukko 2.). Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kuusiosaista merkitysluokittelua, sillä sitä on käytetty aiemmin juuri korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. (Grenman ym. 2018, 94.) Liikunnan eri merkityksien vaikutuksia koettuun psyykkiseen hyvinvointiin arvioitiin itsearviointina viisiportaisella Likert-asteikoilla haitannut paljon (1), haitannut vähän (2), ei ole vaikuttanut mitenkään (3), tukenut vähän (4), tukenut paljon (5) sekä en osaa sanoa (6).

6.3 Aineistonkäsittely

Hankittua tutkimusaineistoa analysoitiin IMB SPSS Statistics 28 -ohjelmalla. Puuttuvat tiedot merkittiin ja virheelliset tiedot poistettiin aineiston käsittelyn helpottamiseksi ja aineiston luotettavuuden varmistamiseksi. Aineistosta poistettiin vastaajat (n = 2), jotka eivät antaneet lupaa vastauksiensa hyödyntämiseen tutkimuksessa. Sukupuolivertailuissa muunsukupuolisia ei otettu huomioon, sillä tutkimusjoukko (n = 4) jäi liian pieneksi.

Ennen summamuuttujien muodostusta aineiston arvot 6 (en osaa sanoa) poistettiin, sillä kyseisiä arvoja oli liian vähän otettavaksi huomioon tutkimuksessa. Liikunnan merkityksille tehtiin faktorianalyysi, jotta saatiin tietää, miten merkitykset jakautuivat eri ulottuvuuksiin (ks. Liite 3). Faktorianalyysi oli samansuuntainen Grenmanin (2018) merkitysjaottelun kanssa, joten vertailun mahdollistamiseksi merkitykset päätettiin jakaa aikaisemman tutkimuksen mukaan kuuteen merkitysulottuvuuteen. Merkitysulottuvuuksista muodostettiin kuusi summamuuttujaa, joille laskettiin Cronbachin alpha -kerroin (ks. Taulukko 3). Tämän avulla tarkistettiin summamuuttujien reliabiliteetit. Mitä lähempänä Cronbachin alphan arvo oli lukua 1 sitä luotettavampi ja yhteneväisempi muodostettu summamuuttuja oli. Alphan arvon piti olla suurempi kuin 0,60, jotta mittarin luotettavuus olisi riittävällä tasolla. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 86–87.) Kaikkien summamuuttujien reliabiliteetti oli riittävän suuri (0,75–0,89), joten liikunnan merkityksistä pystyttiin muodostamaan kuusi summamuuttujaa.

Summamuuttujan jakaumien muotoa tarkasteltiin vinous- ja huipukkuusarvojen avulla. Summamuuttujista virkistys ja rentoutuminen (vinous –1.213, huipukkuus 1.766) sekä trendikkyys ja status (vinous -.493 huipukkuus 1.291) eivät noudattaneet normaalijakaumaa,

jonka vuoksi tutkimuksessa käytettiin pelkästään epäparametrisia testejä. Aineisto noudattaa normaalijakaumaa, kun summamuuttujan vinous- ja huipukkuusarvot ovat arvojen –1 ja 1 välissä. (Tähtinen ym. 2011, 74.)

Taulukko 3. Muodostetut summamuuttujat liikunnan yksittäisistä merkityksistä ja niiden vinous- ja huipukkuusarvot sekä Cronbachin alphat.

Summamuuttuja	Vinous	Huipukkuus	Cronbachin alpha
Sosiaalisuus ja leikki	-.622	-.417	.892
Haasteellisuus ja fyysisyys	-.357	-.658	.846
Virkistys ja rentoutuminen	-1.213	1.766	.810
Trendikkyys ja status	-.493	1.291	.870
Terveys ja kunto	-.919	.855	.750
Kilpailu ja tavoitteellisuus	-.147	-.123	.877

Luokanopettajaopiskelijoiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tarkasteltiin keskiarvojen avulla. Mitä suuremman arvon vastaaja oli saanut, sitä paremmaksi hän koki oman psyykkisen hyvinvointinsa tilan. Koetun psyykkisen hyvinvoinnin keskiarvoeroja sukupuolten (nainen, mies) välillä tarkasteltiin epäparametrisella Mann-Whitneyn U-testillä. U-testiä käytettiin, sillä T-testin oletukset eivät täyttyneet ja ryhmien jakaumat eivät noudattaneet normaalijakaumaa. (Ks. Tähtinen ym. 2020, 135–136.)

Omakohtaisen liikunnan yksittäisistä merkityksistä muodostettiin frekvenssitaulukot, joista saatiin selville, mitkä merkitykset tukivat sekä haittasivat luokanopettajaopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan merkityksien vastausarvot arvot 1–2 (haittaa paljon, haittaa jokseenkin paljon) yhdistettiin sekä 4–5 (tukee jokseenkin paljon, tukee paljon) yhdistettiin lopulta, jotta vastaajista saatiin muodostettua suuremmat ryhmät. Aineisto jaettiin sukupuolen (nainen, mies) sekä hyvinvointiryhmien (hyvä, keskinkertainen, huono) mukaan, jotta pystyttiin tarkastelemaan eri ryhmien välisiä eroavaisuuksia yksittäisten merkityksien tärkeydessä. Hyvinvointiryhmät muodostettiin siten, että tutkimuksen osallistujat, jotka olivat vastanneet koetun psyykkisen hyvinvoinnin tilan arvioinnissa arvot 1 tai 2 yhdistettiin huonovointisten ryhmäksi. Keskinkertaisesti voivat olivat ne, jotka vastasivat koetun psyykkisen hyvinvoinnin tilan arviossa arvon 3, ja ne, jotka vastasivat arvot 4 tai 5 yhdistettiin yhdeksi hyvinvoivien ryhmäksi.

Lisäksi muodostetuista summamuuttujista tehtiin keskiarvovertailua liikunnan eri merkitysulottuvuuksien tärkeydestä. Aineisto jaettiin sukupuolen (nainen, mies) sekä

hyvinvointiryhmien (hyvä, keskinkertainen, huono) mukaan, jotta saatiin enemmän tietoa merkityksien tärkeyden eroavaisuuksista. Kruskal-Wallisin testillä mitattiin, olivatko erot tilastollisesti merkitseviä. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 162–164.) Jatkotarkasteluna Tukeyn post-hoc -testillä tehtiin eri hyvinvointiryhmien välisiä parivertailuja.

Omakohtaisen liikunnan merkityksien yhteyttä luokanopettajaopiskelijoiden koettuun psyykkiseen hyvinvointiin havainnointiin epäparametrisen Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Aineisto jaettiin sukupuolen (nainen, mies) mukaan, jolloin pystyttiin tarkastelemaan sukupuolten välisiä eroja sekä hyvinvoinnin (hyvä, keskinkertainen, huono) mukaan, jolloin saatiin tietoa eri hyvinvointiryhmien välisistä eroista korrelaatioissa. Korrelaatiokerroin voi saada arvoja +1 ja –1 väliltä. Mitä lähempänä kertoimen arvo on arvoa +1, sitä suurempi positiivinen riippuvuus muuttujilla on. Puolestaan mitä lähempänä kertoimen arvo on arvoa –1, sitä suurempi negatiivinen riippuvuus muuttujilla on. Jos kertoimen arvo on lähellä arvoa 0, muuttujilla ei ollut lineaarista riippuvuutta. Muuttujien välisistä korrelaatioista tarkistettiin myös tilastolliset merkitsevyydet (ks. Tähtinen ym. 2020, 185–191).

6.4 Tutkimuksen etiikka

Tutkimus toteutettiin läpinäkyvästi ja avoimesti sekä tutkimuksen osallistujia arvostettiin kunnioittamalla heidän itsemääräämisoikeuttansa sekä vastaamisen vapaaehtoisuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Ennen tutkimuksen toteuttamista osallistujille kerrottiin tutkimuksen syy ja tarkoitus. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujilta kysyttiin lupa vastauksiensa hyödyntämiseen pro gradu –tutkielmassa. Kyselylomakkeessa varmistettiin näiden asioiden ymmärtäminen, ja jos osallistuja ei hyväksynyt näitä, vastauksia ei hyödynnetty tutkimuksessa. Vastaajien henkilöllisyyttä ei ollut mahdollista jäljittää tuloksista, sillä kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselylomakkeen täyttämisen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Osallistujille kerrottiin kyselylomakkeen alussa tarkemmin tutkimuksen toteuttamisesta sekä aineiston säilyttämisestä tietosuojailmoituksessa (ks. Liite 2.), joka liitettiin kyselylomakkeen alkuun sekä tutkimuskutsuun. Tutkimusaineistoa säilytetään viisi vuotta, jonka jälkeen se hävitetään tietoturvallisesti. Aineisto on tarkoitettu vain tutkijoiden käyttöön, eikä sitä jaeta ulkopuolisille. Tutkimustulokset ovat kuitenkin saatavilla, niin halutessaan. Tulokset raportoidaan ryhmätasolla, joten yksittäisten vastaajien vastauksia ei pysty tunnistamaan.

Asioita tarkasteltiin eettisestä näkökulmasta koko tutkimusprosessin ajan (ks. Tähtinen ym. 2020, 57) ja toiminta suunniteltiin sekä toteutettiin avoimen tieteen periaatteita noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13).

7 Tulokset

7.1 Luokanopettajaopiskelijoiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin tila

Luokanopettajaopiskelijoiden (n = 220) koettua psyykkistä hyvinvointia tarkasteltiin frekvenssitaulukoiden avulla. Suurin osa luokanopettajaopiskelijoista arvioi oman psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi (41,4 %) tai jokseenkin hyväksi (35,9 %). Kaikista vastaajista yhteensä vain 11,9 prosenttia koki voivansa psyykkisesti jokseenkin huonosti (n = 23) tai huonosti (n = 3) (Taulukko 4). Tarkasteltaessa aineistoa hyvinvointiryhmittäin (huonosti voivat, keskinkertaisesti voivat ja hyvinvoivat) havaittiin, että suurin osa tutkimukseen osallistujista oli hyvinvoivia (n = 170). Huonosti (n = 26) sekä keskinkertaisesti (n = 24) voivia oli yhteensä vain noin neljäsosa kaikista osallistujista.

Naisista (n = 186) kolme neljästä raportoi psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai jokseenkin hyväksi. 13,5 prosenttia naisista (n = 25) koki psyykkisen hyvinvointinsa huonoksi tai jokseenkin huonoksi. Miehistä (n = 30) lähes 90 prosenttia koki voivansa psyykkisesti hyvin tai jokseenkin hyvin. Miehistä kukaan ei kokenut psyykkistä hyvinvointiaan huonoksi tai jokseenkin huonoksi.

Taulukko 4. Luokanopettajaopiskelijoiden koettu psyykkinen hyvinvointi.

Vastausvaihtoehdot	Kaikki		Naiset		Miehet	
	n	%	n	%	n	%
Huono	3	1,4	2	1,1	0	0
Jokseenkin huono	23	10,5	23	12,4	0	0
Ei huono, eikä hyvä	24	10,9	20	10,8	4	13,3
Jokseenkin hyvä	79	35,9	71	38,2	7	23,3
Hyvä	91	41,4	70	37,6	19	63,3
En osaa sanoa	0	0	0	0	0	0
Yhteensä	220	100	186	100	30	0

Sukupuolten välisiä eroja koetussa psyykkisessä hyvinvoinnissa tarkasteltiin Mann-Whitneyn U-testillä. Sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä ($Z = -2.625$; $p = .009$). Miesten psyykkinen hyvinvointi oli naisia parempi (Taulukko 5).

Taulukko 5. Luokanopettajaopiskelijoiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin tunnusluvut.

Sukupuoli	n	ka	kh	min	max
Nainen	186	4,0	1,04	1	5
Mies	30	4,5	0,73	3	5

Vastausvaihtoehdot: 1 = huono, 2 = jokseenkin huono, 3 = ei huono, eikä hyvä, 4 = jokseenkin hyvä, 5 = hyvä

7.2 Liikunnan merkitysulottuvuuksien tärkeys luokanopettajaopiskelijoilla

Taulukosta 6 voidaan todeta, että liikunnan merkitysulottuvuuksista virkistys ja rentoutuminen nousi kaikista tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi luokanopettajaopiskelijoiden (n = 220) keskuudessa molemmilla sukupuolilla. Naisilla sosiaalisuus ja leikki sekä haasteellisuus ja fyysisyys olivat kolmen tärkeimmän merkitysulottuvuuden joukossa. Miehillä puolestaan haasteellisuus ja fyysisyys sekä terveys ja kunto kuuluivat kolmen tärkeimmän merkitysulottuvuuden joukkoon. Trendikkyys ja status koettiin vähiten tärkeäksi merkitysulottuvuudeksi niin naisten kuin miesten keskuudessa.

Naisten ja miesten välillä tärkeydessä havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (Z = -3,369; p = 0,001) kilpailussa ja tavoitteellisuudessa. Miehet (ka = 3,83) kokivat tämän merkitysulottuvuuden (ka = 3,21) tärkeämmäksi kuin naiset. Lisäksi naisten ja miesten välillä havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevä ero (Z = -1,897; p = 0,019) haasteellisuuden ja fyysisyyden tärkeydessä. Miesten (ka = 4,30) keskuudessa tämä nousi tärkeämmäksi merkitysulottuvuudeksi verrattuna naisten ryhmään (ka = 4,05).

Taulukko 6. Sukupuolten erot liikunnan merkitysulottuvuuksien keskiarvoissa luokanopettajaopiskelijoilla.

Liikunnan merkitysulottuvuudet	Naiset (n = 186) ka	Miehet (n = 30) ka	Ƶ	p
Sosiaalisuus ja leikki	4,18	4,18	-0,091	.873
Haasteellisuus ja fyysisyys	4,05	4,30	-1,897	.019*
Virkistys ja rentoutuminen	4,55	4,49	-0,829	.362
Trendikkyys ja status	3,09	2,98	-1,230	.217
Terveys ja kunto	4,03	4,19	-0,713	.305
Kilpailu ja tavoitteellisuus	3,21	3,83	-3,369	<.001***

* $p < 0.5$
** $p < 0.01$
*** $p < 0.001$

Kaikissa hyvinvointiryhmissä (huonosti voivat, keskinkertaisesti voivat, hyvinvoivat) virkistys ja rentoutuminen nousi tärkeimmäksi liikunnan merkitysulottuvuudeksi (Taulukko 7). Vastaavasti trendikkyys ja status oli vähiten tärkein ulottuvuus kaikissa ryhmissä. Kaikissa merkitysulottuvuuksissa hyvinvoivien vastausten keskiarvo (ka = 3,11–4,57) oli korkeampi kuin muilla hyvinvointiryhmillä. Huonovointisilla oli kaikista hyvinvointiryhmistä matalin keskiarvo (ka = 2,93–4,38) kaikissa merkitysulottuvuuksissa lukuun ottamatta trendikkyyttä ja statusta (ka = 2,90).

Lisäksi suoritettiin hyvinvointiryhmien välisiä parivertailuja Tukeyn post-hoc -testillä liikunnan merkitysulottuvuuksien tärkeyden osalta. Hyvinvointiryhmät erosivat tilastollisesti toisistaan ja ryhmien välillä oli eroja (χ^2 = 11,086; p = 0,004). Huonovointisten ryhmä erosi keskinkertaisesti voivien ryhmästä (Ƶ = 0,71; p = 0,477) ja hyvinvoivien ryhmästä (Ƶ = 2,94; p = 0,003). Keskinkertaisesti voivien ryhmä erosi hyvinvointisten ryhmästä (Ƶ = 1,92; p = 0,055).

Taulukko 7. Psyykkisten hyvinvointiryhmien erot liikunnan merkitysulottuvuuksien keskiarvoissa luokanopettajaopiskelijoilla.

Koettu psyykkinen hyvinvointi		**Huono n = 26**	**Keskinkertainen n = 24**	**Hyvä n = 170**
Liikunnan merkitysulottuvuudet	**p**	**ka**	**ka**	**ka**
Sosiaalisuus ja leikki	.004**	3,88	3,97	4,25
Haasteellisuus ja fyysisyys	<.001***	3,69	3,98	4,15
Virkistys ja rentoutuminen	.044*	4,38	4,50	4,57
Trendikkyys ja status	.022*	2,90	2,88	3,11
Terveys ja kunto	.003**	3,62	3,99	4,12
Kilpailu ja tavoitteellisuus	.084	2,93	3,23	3,36

* p < 0.5
** p < 0.01
*** p < 0.001

Tarkasteltaessa eri hyvinvointiryhmien eroja liikunnan merkitysulottuvuuksissa kaikkien ulottuvuuksien tärkeydessä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja (p = 0,001–0,044) lukuun ottamatta kilpailua ja tavoitteellisuutta. Psyykkisesti hyvinvoivat pitivät haasteellisuutta ja fyysisyyttä huonosti sekä keskinkertaisesti voivia tärkeämpänä merkitysulottuvuutena, ja tämä oli tilastollisesti erittäin merkitsevää (p = 0,001). Lisäksi psyykkisesti hyvinvoivat pitivät muita hyvinvointiryhmiä tärkeämpänä ulottuvuutena sosiaalisuutta ja leikkiä sekä terveyttä ja kuntoa. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä (p = 0,003–0,004).

7.3 Yksittäisten liikunnan merkityksien tärkeys luokanopettajaopiskelijoilla

Liikunnan yksittäisten merkityksien tärkeyttä tutkittiin keskiarvojen avulla. Liitteestä 4, nähdään, mitä tutkimukseen osallistuvat luokanopettajaopiskelijat (n = 220) pitivät tärkeimpinä ja vähiten tärkeinä liikunnan yksittäisinä merkityksinä (ks. Liite 4.).

Luokanopettajaopiskelijat pitivät tärkeimpinä liikunnan yksittäisinä merkityksinä hyvänolon tunnetta (ka = 4,79), iloa (ka = 4,73), virkistystä (ka = 4,58), terveyden tavoittelua ja ylläpitoa (ka = 4,58) sekä arjesta irtautumista (ka = 4,56). (Taulukko 8.) Sekä naiset että miehet pitivät tärkeimpinä merkityksinä iloa, hyvänolon tunnetta sekä arjesta irtautumista. Naisilla tärkeiden merkitysten joukkoon kuului lisäksi virkistys (ka = 4,62) ja luonnossa liikkuminen (ka = 4,58). Miehet kokivat puolestaan terveyden tavoittelun ja ylläpidon (ka = 4,70) sekä liikunnan säännöllisyyden (ka = 4,66) itselleen tärkeiksi merkityksiksi. Luokanopettajaopiskelijat pitivät

vähiten tärkeinä liikunnan merkityksinä trendikästä ja tunnettua liikuntapaikkaa (ka = 2,82), trendikkään imagon saavuttamista (ka = 2,91) sekä trendikästä liikuntalajia (ka = 2,95).

Taulukko 8. Luokanopettajaopiskelijoiden viisi tärkeintä yksittäistä liikunnan merkitystä.

	Liikunnan yksittäiset merkitykset	**ka**
Kaikki	1. Hyvänolontunne	4,79
	2. Ilo	4,73
	3. Virkistys	4,58
	4. Terveyden tavoittelu ja ylläpito	4,57
	5. Arjesta irtautuminen	4,56
Naiset	1. Hyvänolon tunne	4,79
	2. Ilo	4,72
	3. Virkistys	4,62
	4. Luonnossa liikkuminen	4,58
	5. Arjesta irtautuminen	4,56
Miehet	1. Hyvänolon tunne	4,83
	2. Ilo	4,80
	3. Terveyden tavoittelu ja ylläpito	4,70
	4. Liikunnan säännöllisyys	4,66
	5. Arjesta irtautuminen	4,54

Taulukosta 9 nähdään, että kaikissa hyvinvointiryhmissä tärkeimpien yksittäisten merkitysten joukkoon lukeutui hyvänolon tunne sekä ilo. Hyvinvoivilla ja keskinkertaisesti voivilla tärkeitä merkityksiä olivat myös terveyden tavoittelu ja ylläpito sekä onnistumisen elämykset. Lisäksi hyvinvoivat pitivät itselleen tärkeänä merkityksenä virkistystä (ka = 4,65) ja keskinkertaisesti voivat arjesta irtautumista (ka = 4,61). Huonovointiset erottuivat muista hyvinvointiryhmistä, sillä he pitivät luonnossa liikkumista (ka = 4,71) tärkeimpänä yksittäisenä merkityksenä. Tämän lisäksi arjesta irtautuminen (ka = 4,48) sekä virkistys (ka = 4,36) olivat heidän tärkeimpien merkitysten joukossa.

Taulukko 9. Luokanopettajaopiskelijoiden viisi tärkeintä yksittäistä liikunnan merkitystä hyvinvointiryhmittäin.

Hyvinvointiryhmät	Liikunnan yksittäiset merkitykset	ka
Hyvinvoivat	1. Hyvänolon tunne	4,84
	2. Ilo	4,78
	3. Terveyden tavoittelu	4,67
	4. Virkistys	4,65
	5. Onnistumisen elämykset	4,58
Keskinkertaisesti voivat	1. Hyvänolon tunne	4,78
	2. Ilo	4,70
	3. Onnistumisen elämykset	4,63
	4. Arjesta irtautuminen	4,61
	5. Terveyden tavoittelu	4,59
Huonovointiset	1. Luonnossa liikkuminen	4,71
	2. Hyvänolon tunne	4,50
	3. Arjesta irtautuminen	4,48
	4. Ilo	4,38
	5. Virkistys	4,36

Kaikissa hyvinvointiryhmissä trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka, trendikkään imagon saavuttaminen sekä trendikäs liikuntalaji olivat kolmen vähiten tärkeimmän liikunnan merkityksen joukossa. Sekä hyvinvoivat että keskinkertaisestivoivat pitivät trendikästä ja tunnettua liikuntapaikkaa vähiten tärkeänä merkityksenä. Huonovointisten ryhmä poikkesi tästä, sillä heidän vähiten tärkein merkityksensä oli trendikkään imagon saavuttaminen (ka = 2,70).

7.4 Liikunnan merkitysulottuvuuksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla

Luokanopettajaopiskelijoiden (n = 220) omakohtaisen liikunnan merkitysulottuvuuksien yhteyttä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin havainnoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Kaikki ulottuvuudet korreloivat positiivisesti koetun psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. (Taulukko 10.) Liikunnan eri merkitysulottuvuuksista haasteellisuus ja fyysisyys oli ainoa, jolla oli kohtalaista positiivista korrelaatiota (r_s = 0,345) koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ja yhteys oli tilastollisesti merkitsevä (p = 0,001). Muiden ulottuvuuksien ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä vallitsi heikko positiivinen korrelaatio (r_s = 0,140–0,238), joka kuitenkin oli tilastollisesti merkitsevää (p = 0,001–0,05).

Miehillä liikunnan merkitysulottuvuuksista sosiaalisuutta ja leikkiä, haasteellisuutta ja fyysisyyttä sekä kilpailua ja tavoitteellisuutta lukuun ottamatta kaikki muut ulottuvuudet korreloivat negatiivisesti koetun psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Miehillä liikunnan eri merkityksistä mikään ei ollut tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0{,}217–0{,}843$) yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Naisilla kaikki merkitysulottuvuudet korreloivat positiivisesti koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Naisilla liikunnan eri merkitysulottuvuuksista haasteellisuudella ja fyysisyydellä sekä terveydellä ja kunnolla oli kohtalaista positiivista korrelaatiota ($r_s = 0{,}281–0{,}382$) koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä oli tilastollisesti merkitsevää ($p = 0{,}001$). Muiden liikunnan merkityksien ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä vallitsi naisilla heikko positiivinen korrelaatio ($r_s = 0{,}184–0{,}259$), joka oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevää tai melkein merkitsevää ($p = 0{,}001–0{,}017$).

Taulukko 10. Omakohtaisen liikunnan merkityksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla koko aineistossa sekä naisilla ja miehillä.

Liikunnan merkitysulottuvuudet		**Koettu psyykkinen hyvinvointi (kaikki) n = 220**	**Koettu psyykkinen hyvinvointi (naiset) n = 186**	**Koettu psyykkinen hyvinvointi (miehet) n = 30**
Sosiaalisuus ja leikki	r_s	.203	.201	.080
	p	.002**	.006**	.674
Haasteellisuus ja fyysisyys	r_s	.385	.382	.038
	p	<.001***	<.001***	.843
Virkistys ja rentoutuminen	r_s	.157	.196	-.156
	p	.020*	.007**	.410
Trendikkyys ja status	r_s	.141	.212	-.215
	p	.036*	.004**	.255
Terveys ja kunto	r_s	.250	.281	-.232
	p	<.001***	<.001***	.217
Kilpailu ja tavoitteellisuus	r_s	.236	.221	.060
	p	<.001***	.002**	.752

* $p < 0.5$
** $p < 0.01$
*** $p < 0.001$

8 Pohdinta

Tutkimuksen yhtenä päätavoitteena oli selvittää, millaiseksi luokanopettajaopiskelijat arvioivat oman psyykkisen hyvinvointinsa tilan tällä hetkellä. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin, mitä merkitysulottuvuuksia sekä yksittäisiä liikunnan merkityksiä luokanopettajaopiskelijat pitävät itselleen tärkeinä ja vähiten tärkeinä sekä millä tavoin nämä olivat yhteydessä luokanopettajaopiskelijoiden koettuun psyykkiseen hyvinvointiin.

Luokanopettajaopiskelijat raportoivat oman psyykkinen hyvinvointinsa pääosin hyväksi. Uusimpien KOTT-tutkimustulosten (2021) perusteella psyykkisistä oireista kärsivien opiskelijoiden määrä on ollut kuitenkin kasvussa (Parikka ym. 2018, 5–8). KOTT-tutkimuksen tuloksista poiketen huonovointisten luokanopettajaopiskelijoiden määrä oli tässä tutkimuksessa vähäinen. Naiset arvioivat oman psyykkisen hyvinvointinsa miehiä huonommaksi, mikä oli linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa (ks. Grenman ym. 2008, 96; Oksanen ym. 2017, 113; Parikka ym. 2021, 5). Miehistä kukaan ei kokenut voivansa psyykkisesti huonosti. Miesten osuus jäi tässä tutkimuksessa kuitenkin pieneksi, mikä osaltaan vaikutti tutkimustuloksiin. Tuoreimman KOTT-tutkimuksen tuloksista kuitenkin ilmeni, että psyykkinen pahoinvointi on ollut kasvussa myös miesten keskuudessa (Parikka ym. 2018, 5–8). Tämän vuoksi onkin tärkeää tutkia psyykkisen hyvinvoinnin sukupuolieroja myös jatkossa.

Tutkimuksen tuloksiin viitaten voidaan siis todeta, että luokanopettajaopiskelijat voivat psyykkisesti hyvin. Tämän suuntaisten tulosten ylläpitäminen on tärkeää myös jatkossa niin opiskeluajan kuin tulevan työelämänkin kannalta. Kun työelämään valmistuu psyykkisesti hyvinvoivia luokanopettajia, on heillä voimavaroja edistää myös oppilaiden sekä koko työyhteisön hyvinvointia. Psyykkisesti hyvinvoivat luokanopettajat eivät koe yhtä paljon työuupumusta (Holmström 2022), kun he kykenevät löytämään esimerkiksi liikunnasta keinoja oman hyvinvointinsa tukemiseen.

Luokanopettajaopiskelijat löysivät liikunnan merkityksistä tukea heidän omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa, sillä kaikki liikunnan merkitysulottuvuudet tukivat luokanopettajaopiskelijoiden koettua psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan merkitysulottuvuuksista virkistys ja rentoutuminen koettiin tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa. Tämä oli osittain linjassa

Grenmanin ym. (2018) tutkimustulosten kanssa, jossa kaikki merkitysulottuvuudet trendikkyyttä ja statusta lukuun ottamatta olivat positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Aiemmista tutkimustuloksista poiketen haasteellisuus ja fyysisyys oli voimakkaimmin yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin, kun taas Grenmanin ym. tutkimuksessa sosiaalisuus ja leikki korreloi vahvimmin koetun psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. (vrt. Grenman ym. 2018, 96.)

Liikunnan yksittäisistä merkityksistä hyvänolon tunne, ilo, virkistys, terveyden tavoittelu ja ylläpito sekä arjesta irtautuminen nousivat tärkeimmiksi liikunnan yksittäisiksi merkityksiksi. Huonovointiset luokanopettajaopiskelijat poikkesivat muista, sillä heillä yksittäisistä liikunnan merkityksistä tärkeimmäksi nousi luonnossa liikkuminen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että luokanopettajaopiskelijat pitävät liikuntaa itselleen palauttavana työkaluna omassa arjessaan. Luokanopettajan työ nähdään usein kiireellisenä ja hektisenä, joten on tärkeää, että luokanopettajaopiskelijat löytävät liikkumisen itselleen vastapainoksi arjen kiireisiin sekä työelämän haasteisiin. Luokanopettajaopiskelijat kokivat vähiten tärkeiksi liikunnan merkitysulottuvuuksiksi trendikkyyden ja statuksen. Tämä oli linjassa myös aiemman tutkimustuloksen kanssa (vrt. Grenman ym. 2018, 96).
Luokanopettajaopiskelijoiden vähiten tärkeimmät yksittäiset merkitykset olivat trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka, trendikkään imagon saavuttaminen sekä trendikäs liikuntalaji.

8.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Yksi tutkimuksen tärkeimmistä reliabiliteettiin vaikuttavista tekijöistä on tutkimuksen jokaisen vaiheen raportointi. Tämän vuoksi tutkimuksen jokainen vaihe raportoitiin huolellisesti, jotta tutkimus olisi uudelleentoteutettavissa. Tutkimuksessa käytettiin aiemmin korkeakouluopiskelijoita tutkittaessa toimivaksi todettua merkitysluokittelua. (Grénman ym. 2018, 94–100). Tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin huolellisesti, ja se esitestattiin eri henkilöiden (n = 4) toimesta, jotka kuuluivat perusjoukkoon. Lomakkeen sanavalintoihin ja rakenteeseen tehtiin esitestausvaiheen jälkeen muutoksia, jotta siitä saatiin selkeä ja kysymyksistä helpommin ymmärrettäviä. Koska tutkimuksessa hyödynnettiin aikaisemmin käytettyjä mittareita liikunnan merkityksissä ja psyykkisen hyvinvoinnin tilan kartoittamisessa, tiedettiin, että käytetyt mittarit mittasivat sitä mitä on tarkoitettu, eivätkä tulokset olleet sattumanvaraisia (Tähtinen & Laakkonen 2020, 84).

Tutkimuksessa käytettiin vastaajien omaa kokemusta psyykkisen hyvinvoinnin tilasta. Psyykkinen hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, joten jokainen vastaaja kokee sen eri tavoin. Aiemmissa tutkimuksissa vastaajien itsearvio psyykkisestä hyvinvoinnista on kuitenkin todettu toimivaksi, sillä uusintamittauksilla on saatu hyvin samansuuntaisia tuloksia (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). On kuitenkin tärkeä ottaa huomioon, ovatko kaikista huonovointisimmat luokanopettajaopiskelijat vastanneet tutkimukseen. Jokainen tutkimukseen osallistunut luokanopettajaopiskelija oli kuitenkin osannut määritellä oman psyykkisen hyvinvointinsa tilan, sillä kukaan ei ollut vastannut kysymykseen omasta psyykkisen hyvinvoinnin tilasta en osaa sanoa.

Tuloksia tarkasteltaessa tulee lisäksi huomioida, että naisten määrä oli huomattavasti miehiä suurempi, mikä saattoi vaikuttaa psyykkisen hyvinvoinnin eroihin eri sukupuolten välillä. Jatkossa aihetta olisikin tärkeä tutkia myös isommalla otannalla siten, että naiset ja miehet olisivat edustettuina yhtä suuresti, jotta tuloksia voitaisiin paremmin yleistää. Tutkimustuloksiin saattoi myös vaikuttaa hyvinvointiryhmien isot kokoerot. Hyvinvoivien ryhmä oli noin seitsemän kertaa muita hyvinvointiryhmiä isompi. Jatkossa aihetta tutkiessa olisi hyvä, että vertailtavat ryhmät olisivat yhtä suuret, jotta tuloksia voitaisiin paremmin yleistää ja niitä olisi helpompi tulkita.

Tutkimukseen osallistuneet luokanopettajaopiskelijat saatiin useammasta eri yliopistosta ympäri Suomea. Voidaan siis todeta, että tutkimustulokset eivät antaneet tietoa ainoastaan alueellisesti luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilasta sekä liikunnan merkitysten vaikutuksista opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin. Sen sijaan tutkimustulokset antoivat laajemman kuvan luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilasta sekä heidän tärkeänä pitämistään liikunnan merkityksistä. Nyt tutkimustulokset antavat suuntaa siitä, miten luokanopettajaopiskelijat voivat psyykkisesti sekä, mitä asioita he pitävät tärkeänä liikunnan harrastamisessa. Jatkossa aihetta voisikin tutkia myös eri tiedekuntien opiskelijoiden keskuudessa, jotta saataisiin laajempaa kuvaa muun muassa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilasta. Olisi myös mielenkiintoista tietää, eroavatko eri tiedekuntien opiskelijoiden tärkeänä pitämät liikunnan merkitykset merkittävästi toisistaan.

Ennen tilastoanalyysien tekoa varmistettiin, että aineisto täytti menetelmien oletukset, kuten normaalijakauman. Vinous- ja huipukkuusarvojen avulla saatiin tietää, että tutkimuksessa tuli käyttää vain epäparametrisiä testejä. Huolellisen virheiden ja puutteiden arvioinnin avulla varmistettiin, että tilastomenetelmät olivat luotettavia ja soveltuivat eri tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksessa käytettiin kullekin tutkimuskysymykselle parhaiten sopivia tilastomenetelmiä. Tehtyjen analyysien tulokset olivat vertailtavissa aikaisempiin tutkimuksiin, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

8.2 Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimustuloksista ilmeni, että suurin osa luokanopettajaopiskelijoista koki oman psyykkisen hyvinvointinsa tilan hyväksi. Tästä saadaan tärkeää tietoa työyhteisöihin, joihin opiskelijat ovat suuntaamassa. Tutkimustulosten pohjalta voidaan pohtia työyhteisöjen hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä esimerkiksi erilaisten liikunnan merkityksien kautta. Työnantajat voivat tarjota tuleville opettajille liikunnan merkityksiin pohjautuvia liikuntamuotoja, jotka tukevat myös heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Jatkossa aihetta voisi tutkia lisää siten, että liikkumisen määrä otettaisiin yhdeksi vertailukohteeksi. Täten saataisiin lisää tietoa esimerkiksi siitä, miten liikkumisen määrä on yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksen avulla saatiin lisäksi tietoa luokanopettajaopiskelijoiden omakohtaisen liikunnan merkityksistä sekä niiden yhteydestä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Näin ollen tahot, jotka järjestävät korkeakouluopiskelijoille liikuntapalveluja, saavat hyödyllistä tietoa siitä, mikä ohjaa opiskelijoita liikunnan pariin ja mitä opiskelijat hakevat liikunnalta. Tutkimustulosten mukaan liikunnan eri merkitykset olivat positiivisesti yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tuloksista ilmeni, että luokanopettajaopiskelijat pitivät virkistykseen ja rentoutumiseen, sosiaalisuuteen ja leikkiin sekä haasteellisuuteen ja fyysisyyteen liittyviä merkityksiä tärkeimpinä. Tämän pohjalta pystytään kehittämään ja suuntaamaan erilaisia opiskelijoille suunnattuja liikuntapalveluita vastaamaan enemmän opiskelijoiden tarpeita. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia, mikä liikunnassa on tärkeää juuri kyseiselle kohderyhmälle. Jatkotutkimusehdotuksena voisikin olla, että korkeakouluopiskelijoilta kysyttäisiin liikuntamuotoja, joissa he kohtaavat tärkeinä pitämiään merkitysulottuvuuksia ja merkityksiä. Tämän avulla liikuntapalvelujen tarjontaa voitaisiin kohdentaa yhä paremmin kohderyhmälle sopivaksi. Pitkään on ollut keskustelua myös nuorten liikuntapalvelujen kysynnän ja tarjonnan huonosta kohtaamisesta (Koski 2009, 56; Koski 2015, 32). Jos korkeakouluopiskelijoille suunnatuissa liikuntapalveluissa ei tarjota sitä, mitä opiskelijat todellisuudessa kaipaavat, monet opiskelijat voivat jättää palveluita käyttämättä. Tämän myötä tulisikin pohtia myös liikuntatarjonnan viestintää sekä markkinointia. Näissä olisi hyvä painottaa enemmän myös mielen hyvinvointiin liittyviä merkityksiä.

Kyselylomaketta täyttäessään osallistujat saivat mahdollisuuden pohtia eri liikunnan merkityksiä ja niiden vaikutusta omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tämän avulla osallistujat ovat voineet havahtua siihen, etteivät saa liikunnasta tarpeeksi tukea omaan hyvinvointiinsa ja näin miettiä muita keinoja, joilla pystyisivät tukemaan omaa psyykkistä hyvinvointiaan. Osa on taas saattanut ymmärtää liikunnan eri merkityksien hyödyn omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa, ja jatkaa näiden edistämistä. Tulosten perusteella luokanopettajaopiskelijat löysivät liikunnan eri merkityksistä omaa psyykkistä hyvinvointiaan tukevia merkityksiä. Jatkossa tämän aiheen tutkiminen opiskelijoiden keskuudessa olisi tärkeää, sillä opiskeluaikana omaksutut toimintatavat heijastuvat pitkälle tulevaisuuteen (Rovio ym. 2011, 36–40; Vuolle 2000, 31). Mikäli opiskelijat löytävät liikunnasta tukea omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa jo opiskeluelämänsä aikana, voivat he hyödyntää näitä keinoja myös tulevaisuudessa.

Lähteet

Akhtar, M., Kroener-Herwig, B. (2019). Coping Styles and Socio-demographic Variables as Predictors of Psychological Well-Being among International Students Belonging to Different Cultures. Curr Psychol 38, 618–626. Saatavilla osoitteessa https://doi.org/10.1007/s12144-017-9635-3 Viitattu 2.5.2024

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126-.

Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. British Journal of Guidance & Counselling, 34(4), 505–517. Saatavilla osoitteessa https://doi.org/10.1080/03069880600942624 Viitattu 1.4.2024

Fogelholm, M., Paronen, O., & Miettinen, M. (2007). Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki, Finland: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Galtung, J. (1991). The sport system as a metaphor for the world system. Teoksessa: F. Landry, M. Landry & M. Yerles (toim.). Sport … the Third Millennium. Quebec: University of Laval Press, 147-156.

Grasdalsmoen, M, Eriksen HR; Lonning KJ; Sivertsen B. (2019). Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. BMC Public Health. 19(1).

Grénman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J., & Kunttu, K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede, 55(2–3), 94–101.

Hasanen, E. (2017). " Me ollaan koko ajan liikkeessä": tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Studies in Sport, Physical Education, and Health, 261-.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2022). Liikuntaraportti: suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022/33. Saatavilla osoitteessa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 24.3.2024

Huttunen, J. (2024). Mistä terveys syntyy? Saatavilla osoitteessa https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928 Viitattu 4.4.2024

Holmstöm, A. (2022). Moniammatillinen yhteistyö on voimavara opettajan työssä. Saatavilla osoitteessa https://blogit.utu.fi/elavaa/2022/05/18/moniammatillinen-yhteistyo-on-voimavara-opettajan-tyossa/ Viitattu 3.5.2024

Karhu, P. (2019). Opettajat ja rehtorit Suomessa. Opetushallitus, 5–21. Saatavilla osoitteessa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/opettajat_ja_rehtorit_suomessa_2019_hakeminen_opettajankoulutukseen_0.pdf Viitattu 28.4.24

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539–548. Saatavilla osoitteessa https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539 Viitattu 4.4.2024

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9), 5466-.

Koski, P., & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toimittajat), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia, 48–58.

Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (Toimittaja), Pelit ja kentät – Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189-208.

Koski, P. (2014). Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamassa. Kasvatus, 74–78.

Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Toimittajat), Liikuntapedagogiikka (2. uudistettu painos). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.

Koski, P., & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Teoksessa Liikunta. S. Näre & M. Koski (toim.). Nuorisotutkimus, 23(1), 3–21.

Koski, P., Rinne, R., Tähtinen, J., & Zacheus, T. (2012). Maahanmuuttajat ja liikunta: Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport, 43(2), 151–163.

Koski, P. & Zacheus, T. (2012). Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.). Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Jyväskylä, Finland: Jyväskylän yliopisto, 367-386.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kunttu, K., & Huttunen, T. (2008). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kunttu, K. (2008). Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. Suomen lääkärilehti, 63.

Lahelma, E. & Rahkonen, O. (2011). Sosioekonominen asema. Teoksessa Sosiaalinen epidemiologia: Väestön terveyserot ja niihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät. M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.). Helsinki: Gaudeamus.

Lehmuskallio, M. (2007). Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja C 263. Turku: Turun yliopisto.

Matarma, T. (2012). Mitä on liikunta? Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja. Turun yliopisto. Saatavilla osoitteessa https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mitä%20on%20Liik%20unta.pdf?sequence=1 Viitattu 2.3.2024

Ojanen, M., & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka (2. uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Oksanen, A., Laimi, K., Björklund, K., Löyttyniemi, E. & Kunttu, K. (2017). A 12-year trend of psychological distress: National study of Finnish university students. Central European Journal of Public Health, 25(2), 113–119.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen: KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu. Luettu 3.4.23. thl.fi/kot

Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189–193.

Rauramo, P. (2008). Työhyvinvoinnin portaat (1. painos). Helsinki: Edita.

Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., & Tammelin, T. (2011). Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede, 48(1), 36–41.

Ruohonen, M. (2008). Hyvä elämä - hyvä mieli: Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi. Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla osoitteessa http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/hyva_elama_hyva_mieli.pdf Viitattu 10.1.1014

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. Current Directions in Psychological Science, *4*(4), 99-104. Saatavilla osoitteessa https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395 Viitattu 23.4.2024

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students, 21-28. Saatavilla osoitteessa https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058617300402?via%3Dihub Viitattu 15.3.24

Schütte, S., Chastang, JF., Parent-Thirion, A. *et al.* Social Inequalities in Psychological Well-Being: A European Comparison. *Community Ment Health J* **50**, 987–990 (2014). https://doi.org/10.1007/s10597-014-9725-8

Seippel, Ø. (2006). The meanings of sport: Fun, health, beauty or community? Sport in Society, 9(1), 51–70.

Sahlberg, P. (1996) KUKA AUTTAISI OPETTAJAA Post-moderni näkökulma opetuksen muutokseen. Saatavilla osoitteessa https://pasisahlberg.com/wp-content/uploads/2013/01/KUKA-AUTTAISI-OPETTAJAA.pdf Viitattu 1.4.2024

So, T. and Huppert, F., 2009. What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them? Prepared for the OECD/ISQOLS meeting Measuring subjective well-being: An opportunity for NSO's?, Florence, Italy, July 23-24, 2009. Saatavilla osoitteessa http://feliciahuppert.com/wp-content/uploads/2020/10/2009-Poster-presented-with-Timothy-So-What-percentage-of-people-in-Europe-are-flourishing-

and-what-characterises-them.-At-International-Positive-Psychology-Association-IPPA-conference-Philadelphia..pdf Viitattu 2.3.24

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T. & Raitakari, O. T. (2013). Tracking physical activity from early childhood through youth into adulthood. Medicine and Science in Sports and Exercise, 46(5), 955–962.

Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2011). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopisto.

Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopisto.

Tähtinen, J., & Nevala, A. (2010). Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. Kasvatus & Aika (Verkkolehti), 4(2).

Unruh, D. R. (1979). Characteristics and types of participation in social worlds. Symbolic Interaction, 115–129.

UKK-instituutti. (2022). Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavilla osoitteessa https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/ Viitattu 31.1.2024

UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. Saatavilla osoitteessa https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/ Viitattu 6.2.2024

Vuolle, P. (2000). Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 23–46.

Vilkko-Riihelä, A. (2003). Psyyke: Psykologian käsikirja (1.–3. painos). Porvoo: WS Bookwell Oy.

World Health Organization. (2018). Physical activity. Saatavilla osoitteessa https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity Viitattu 21.12.23

Zacheus, T. (2009). Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. Liikunta & Tiede 46 (6), 34–40.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liikunnan merkityksien yhteys koettuun psyykkisen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Olemme kaksi Turun yliopiston neljännen vuoden luokanopettajaopiskelijaa ja teemme progradutkielmaamme liikunnan merkityksien yhteydestä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla.

Voit vastata kyselyyn, jos opiskelet tällä hetkellä luokanopettajaksi. Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia ja kysely on auki 1.5.2023 asti.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan anonyymisti. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt vastauksiesi hyödyntämisen progradututkielmassa. Vastauksia säilytetään maksimissaan kaksi vuotta, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti.

Linkki tietosuojailmoitukseen https://seafile.utu.fi/f/f5845e55f0b74fa1ba8a/

Aino Ekholm
alekho@utu.fi
0407192377

Tinja Siik
tasiik@utu.fi
0503594757

1. Saako vastauksiasi hyödyntää tutkimuksessa? *

- ◯ Kyllä
- ◯ Ei

2. Sukupuoli *

- ◯ Nainen
- ◯ Mies
- ◯ Muu
- ◯ En halua kertoa

3. Millaiseksi koet oman psyykkisen hyvinvointisi tilan tällä hetkellä? *

- ◯ 1 (huono)
- ◯ 2 (jokseenkin huono)
- ◯ 3 (ei huono, eikä hyvä)
- ◯ 4 (jokseenkin hyvä)
- ◯ 5 (hyvä)
- ◯ 6 (en osaa sanoa)

4. Arvioi, miten liikunnan eri merkitykset vaikuttavat omaan psyykkiseen hyvinvointiisi. *

	1 (haitannut paljon)	2 (haitannut vähän)	3 (ei ole vaikuttanut mitenkään)	4 (tukenut vähän)	5 (tukenut paljon)	6 (en osaa sanoa)
Terveyden tavoittelu ja ylläpito *	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Hyvänolon tunne *	◯	◯	◯	◯	◯	◯

3. Ilo *	○	○	○	○	○	○
4. Kunnon kohottaminen *	○	○	○	○	○	○
5. Tasapainoisuuden saavuttaminen *	○	○	○	○	○	○
6. Onnistumisen elämykset *	○	○	○	○	○	○
7. Arjesta irtautuminen *	○	○	○	○	○	○
8. Rentoutuminen *	○	○	○	○	○	○
9. Virkistys *	○	○	○	○	○	○
10. Fyysinen rasitus *	○	○	○	○	○	○
11. Paineiden ja stressin purkaminen *	○	○	○	○	○	○
12. Oma aika ja rauha *	○	○	○	○	○	○
13. Ulkonäön parantaminen *	○	○	○	○	○	○
14. Tuntemus siitä, että on hyvä jossain *	○	○	○	○	○	○
15. Hauskuus ja leikki *	○	○	○	○	○	○
16. Kehittymisen seuraaminen *	○	○	○	○	○	○
17. Liikunnan säännöllisyys *	○	○	○	○	○	○
18. Painonhallinta ja laihduttaminen *	○	○	○	○	○	○
19. Uudet kokemukset ja elämykset *	○	○	○	○	○	○
20. Parempien suoristusten tavoittelu *	○	○	○	○	○	○

Yhdessäolo läheisten kanssa *	○	○	○	○	○	○
Uusien taitojen oppiminen *	○	○	○	○	○	○
Luonnossa liikkuminen *	○	○	○	○	○	○
Lihasmassan ja voiman hankinta *	○	○	○	○	○	○
Säännöllinen liikuntaohjelma *	○	○	○	○	○	○
Äärirajoilla ponnisteleminen *	○	○	○	○	○	○
Yhteenkuuluvuuden tunne *	○	○	○	○	○	○
Yhteistyö ja kannustus *	○	○	○	○	○	○
Ryhmässä liikkuminen *	○	○	○	○	○	○
Sosiaalisten kontaktien luominen *	○	○	○	○	○	○
Tekniset varusteet ja välineet *	○	○	○	○	○	○
Menestys ja voittaminen *	○	○	○	○	○	○
Kilpaileminen *	○	○	○	○	○	○
Trendikkäät varusteet ja välineet *	○	○	○	○	○	○
Trendikkään imagon saavuttaminen *	○	○	○	○	○	○
Trendikäs liikuntalaji *	○	○	○	○	○	○
Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka *	○	○	○	○	○	○

5. Mainitse edellisistä liikunnan merkityksistä itsellesi kolme tärkeintä merkitystä. *

Liite 2. Tietosuojailmoitus

Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	Omakohtaisen liikkumisen merkityksien yhteys koettuun psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla
2. Rekisterinpitäjä	Aino Ekholm, 0407192377, alekho@utu.fi Tinja Siik, 050 3594757, tasiik@utu.fi Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos, Assistentinkatu 5, 20500 Turku
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Aino Ekholm, 0407192377, alekho@utu.fi Tinja Siik, 0503594757, tasiik@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkimuksessa kerätään tietoa kyselylomakkeen avulla luokanopettajaopiskelijoiden omakohtaisen liikkumisen merkityksien yhteydestä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Aineisto pseudonymisoidaan sekä anonymisoidaan. Tuloksia raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten vastaajien vastauksia pysty tunnistamaan. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on ☒ käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) ☐ rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) ☐muu mikä _____
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: sukupuoli, vuosikurssi, omakohtaisen liikkumisen määrä, koettu psyykkisen hyvinvoinnintila sekä käsityksiä liikunnan eri merkityksistä. Tutkittavat saavat osallistumispyynnön tutkimukseen sähköpostilla. Tutkijat lähettävät sähköpostin ryhmäpostituksena.
7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Tutkimusaineistoa säilytetään enintään opintojen päättymiseen saakka, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti. Aineistoa säilytetään yliopiston pilvipalvelussa.
10. Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Kyselylomakkeen täyttämistä varten selvitetään yliopiston taholta ryhmäpostituksen sähköpostiosoite. Muut tiedot kerätään kyselylomakkeella tutkimukseen osallistujilta.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 3. Faktorianalyysi liikunnan yksittäisistä merkityksistä

Liikunnan yksittäiset merkitykset	Faktori 1	Faktori 2	Faktori 3	Faktori 4	Faktori 5	Faktori 6
Yhteenkuuluvuuden tunne	.495	.795				
Yhteistyö ja kannustus		.794				
Sosiaalisten kontaktien luominen		.829				
Yhdessäolo läheisten kanssa		.586				
Ryhmässä liikkuminen		.741				
Hauskuus ja leikki		.532	.503			
Uudet kokemukset ja elämykset		.632				
Uusien taitojen oppiminen	.370	.551				
Parempien suoritusten tavoittelu	.722					
Kehittymisen seuraaminen	.647					
Äärirajoilla ponnisteleminen	.653					
Fyysinen rasitus	.663					
Onnistumisen elämykset			.749			
Lihasmassan ja voiman hankinta	.675					
Tuntemus siitä, että on hyvä jossain		.304	.551			
Liikunnan säännöllisyys	.470	.314				
Säännöllinen liikuntaohjelma	.530					
Virkistys			.373		.612	
Rentoutuminen			.544		.618	
Oma aika ja rauha					.394	
Arjesta irtautuminen			.570		.433	
Luonnossa liikkuminen						
Hyvän olon tunne			.628			
Paineiden ja stressin purkaminen			.577			
Ilo			.717			
Tasapainoisuuden saavuttaminen	.374		.363			
Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka				.819		
Trendikkään imagon saavuttaminen				.698		
Trendikkäät varusteet ja välineet				.527		
Trendikäs liikuntalaji				.885		
Tekniset varusteet ja välineet				.614		
Terveyden tavoittelu ja ylläpito	.495					
Ulkonäön parantaminen	.392			.322		
Painonhallinta ja laihduttaminen	.599					
Kunnon kohottaminen	.725					
Kilpaileminen	.344	.325		.310		.693
Menestys ja voittaminen				.399		.743

Liite 4. Frekvenssitaulukko liikunnan yksittäisistä merkityksistä

Liikunnan yksittäiset merkitykset	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	6 n (%)	ka
Yhteenkuuluvuuden tunne	0	1 (0,5)	29 (13,2)	85 (38,6)	97 (44,1)	8 (3,6)	4,31
Yhteistyö ja kannustus	0	1 (0,5)	29 (13,2)	94 (42,7)	87 (39,5)	9 (4,1)	4,27
Sosiaalisten kontaktien luominen	1 (0,5)	11 (5,0)	42 (19,1)	81 (36,8)	74 (33,6)	11 (5,0)	4,03
Yhdessäolo läheisten kanssa	0	2 (0,9)	29 (13,2)	81 (36,8)	98 (44,5)	10 (4,5)	4,31
Ryhmässä liikkuminen	1 (0,5)	9 (4,1)	29 (13,2)	100 (45,5)	71 (32,3)	10 (4,5)	4,10
Hauskuus ja leikki	2 (0,9)	7 (3,2)	43 (19,5)	82 (37,3)	80 (36,4)	6 (2,7)	4,08
Uudet kokemukset ja elämykset	0	6 (2,7)	35 (15,9)	101 (45,9)	68 (30,9)	10 (4,5)	4,10
Uusien taitojen oppiminen	0	4 (1,8)	36 (16,4)	94 (42,7)	82 (37,3)	4 (1,8)	4,18
Parempien suoritusten tavoittelu	1 (0,5)	23 (10,5)	40 (18,2)	93 (42,3)	58 (26,4)	5 (2,3)	3,86
Kehittymisen seuraaminen	0	12 (5,5)	41 (18,6)	82 (37,3)	82 (37,3)	3 (1,4)	4,08
Äärirajoilla ponnisteleminen	9 (4,1)	27 (12,3)	47 (21,4)	77 (35,0)	52 (23,6)	8 (3,6)	3,64
Fyysinen rasitus	4 (1,8)	10 (4,5)	23 (10,5)	79 (35,9)	96 (43,6)	8 (3,6)	4,19
Onnistumisen elämykset	1 (0,5)	1 (0,5)	9 (4,1)	76 (34,5)	131 (59,5)	2 (0,9)	4,54
Lihasmassan ja voiman hankinta	1 (0,5)	5 (2,3)	59 (26,8)	78 (35,5)	65 (29,5)	12 (5,5)	3,97
Tuntemus siitä, että on hyvä jossain	1 (0,5)	9 (4,1)	30 (13,6)	71 (32,3)	105 (47,7)	4 (1,8)	4,25
Liikunnan säännöllisyys	0	6 (2,7)	18 (8,2)	70 (31,8)	123 (55,9)	3 (1,4)	4,43
Säännöllinen liikuntaohjelma	0	20 (9,1)	59 (26,8)	82 (37,3)	46 (20,9)	13 (5,9)	3,74
Virkistys	0	3 (1,4)	6 (2,7)	68 (30,9)	137 (62,3)	6 (2,7)	4,58
Rentoutuminen	2 (0,9)	4 (1,8)	16 (17,3)	73 (33,2)	120 (54,5)	5 (2,3)	4,42
Oma aika ja rauha	0	9 (4,1)	33 (15,0)	54 (24,5)	116 (52,7)	8 (3,6)	4,31
Arjesta irtautuminen	0	1 (0,5)	15 (6,8)	62 (28,2)	137 (62,3)	5 (2,3)	4,56
Luonnossa liikkuminen	0	2 (0,9)	16 (7,3)	59 (26,8)	138 (62,7)	5 (2,3)	4,55
Hyvän olon tunne	0	1 (0,5)	6 (2,7)	30 (13,6)	181 (82,3)	2 (0,9)	4,79
Paineiden ja stressin purkaminen	1 (0,5)	1 (0,5)	14 (16,4)	67 (30,5)	129 (58,6)	8 (3,6)	4,52
Ilo	0	2 (0,9)	3 (1,4)	47 (21,4)	164 (74,5)	4 (1,8)	4,73
Tasapainoisuuden saavuttaminen	0	4 (1,8)	18 (8,2)	77 (35,0)	110 (50,0)	11 (5,0)	4,40
Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka	12 (5,5)	34 (15,5)	149 (67,7)	15 (6,8)	2 (0,9)	8 (3,6)	2,82
Trendikkään imagon saavuttaminen	15 (6,8)	26 (11,8)	136 (61,8)	30 (13,6)	4 (1,8)	9 (4,1)	2,91
Trendikkäät varusteet ja välineet	4 (1,8)	25 (11,4)	90 (40,9)	84 (38,2)	8 (3,6)	9 (4,1)	3,32
Trendikäs liikuntalaji	10 (4,5)	29 (13,2)	139 (63,2)	29 (13,2)	5 (2,3)	8 (3,6)	2,95
Tekniset varusteet ja välineet	4 (1,8)	24 (10,9)	96 (43,6)	76 (34,5)	11 (5,0)	9 (4,1)	3,31
Terveyden tavoittelu ja ylläpito	0	7 (3,2)	11 (5,0)	50 (22,7)	151 (68,6)	1 (0,5)	4,57
Ulkonäön parantaminen	4 (1,8)	23 (10,5)	46 (20,9)	88 (40,0)	52 (23,6)	7 (3,2)	3,76
Painonhallinta ja laihduttaminen	15 (6,8)	22 (10,0)	62 (28,2)	73 (33,2)	38 (17,3)	10 (4,5)	3,46
Kunnon kohottaminen	0	4 (1,8)	15 (6,8)	92 (41,8)	105 (47,7)	4 (1,8)	4,38
Kilpaileminen	15 (6,8)	38 (17,3)	76 (34,5)	54 (24,5)	29 (13,2)	8 (3,6)	3,21
Menestys ja voittaminen	9 (4,1)	20 (9,1)	95 (43,2)	58 (26,4)	30 (13,6)	8 (3,6)	3,38

Asteikko: 1 = haittaa paljon, 2 = haittaa vähän, 3 = ei vaikuta mitenkään, 4 = tukee vähän, 5 = tukee paljon, 6 = en osaa sanoa