

mieli
LIIKKEELLE

Liikkumisella mielen hyvinvointia

Anu Kangasniemi

PsT, johtava asiantuntija

(liikunta- ja terveystieteiden psykologia)



Puheenvuoron sisältö



Pohdittavaksi

Millainen vaikutus liikkumisella on omaan hyvinvointiisi ja mielenterveyteen?



Opiskelijoiden kokemukset

- hyvinvointi, liikkuminen ja opinnoissa jaksaminen

Lukiolaisia (N=4) ja ammattiin (N=4) opiskelevia nuoria haastateltiin keväällä 2020. Haastateltavista tyttöjä oli 5 ja poikia 3.

Tutkittavat olivat 16–18-vuotiaita.

Haastattelujen tarkoituksena oli tavoittaa nuorten kokemuksia ja ajatuksia omaan hyvinvointiin liittyen ja liikunnan merkityksestä jaksamiselle ja hyvinvoinnille.

Mitä hyvinvointi ja jaksaminen tarkoittaa nuoren elämässä?

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

Liikunnan ja liikkumisen merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle opinnoissa

- Paransi vireystilaa, keskittymistä ja toi energiaa opiskelupäivään.
- Paransi unen laatua ja auttoi stressin hallinnassa.
- Tarjosi hyvää vastapainoa opiskelulle
- Mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteuksia ja toteuttaa itseään.
- Liiallisella liikkumisella negatiivista vaikutusta jaksamiseen ja opiskelukykyn.

Liikkumisen ja mielen­terveyden väliset yhteydet



Fyysinen aktiivisuus ja masennus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun ja masennukseen.
- Fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä mielialaoireiden ja masennuksen syntymistä.
- Fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventioiden avulla voidaan vähentää masennusta ja mielialaoireita.

Lähde: (Dale et. al. 2019)

Fyysinen aktiivisuus ja ahdistuneisuus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen.
- Vähän tutkimuksia lasten ja nuorten osalta.

Lähde: (Dale et. al. 2019)



Fyysinen aktiivisuus ja opiskelu-uupumus

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat

(Gerber et al. 2014)

- vähemmän uupumisoireita ja stressiä
- vähemmän unettomuutta ja parempaa unen laatua verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin

Rasittava fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään opiskelu-uupumukseen.

- **Tutkijat suosittelevat rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin viikossa. (Elliot ym. 2015.)**

Fyysinen aktiivisuus ja kehoon liittyvät käsitykset

- **Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä fyysiseen/kehoon liittyvään minäkäsitykseen ja kehonkuvaan sekä koettuun pätevyyden tunteeseen.**

Lähde: (Dale et. al. 2019)

Fyysinen aktiivisuus ja myönteiset tunteet

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat enemmän

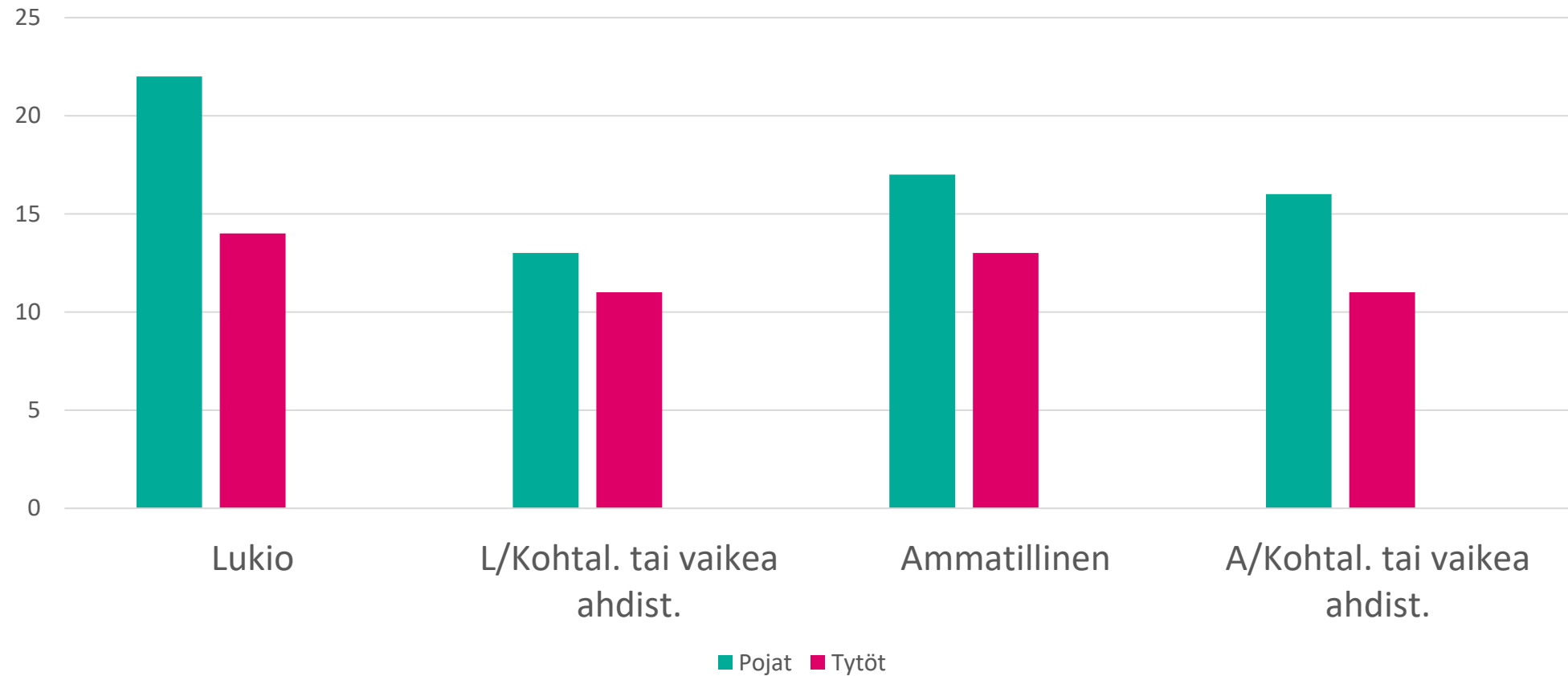
- **tyytyväisyyttä elämää kohtaan**
- **korkeampaa psyykkistä sinnikkyyttä verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin**

Lähde: (Gerber et al. 2014)

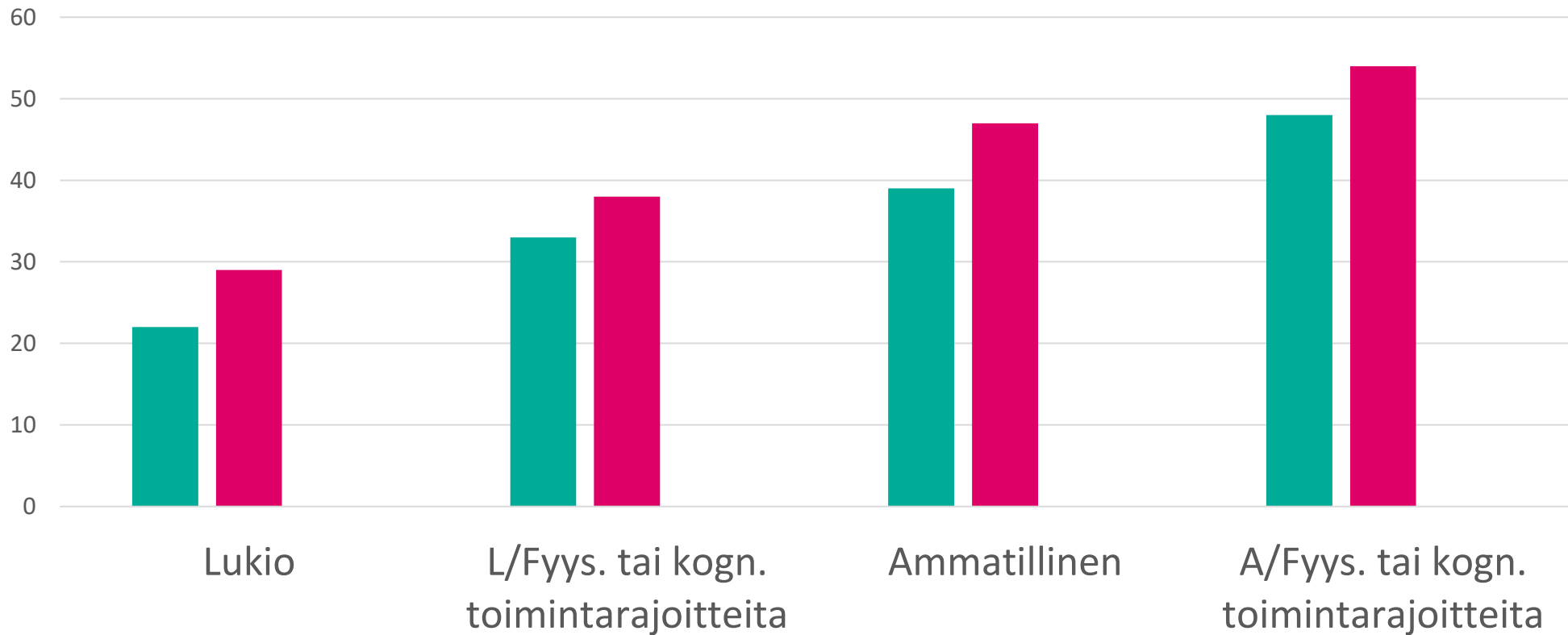
- **Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myös itsearvostukseen ja itsetuntoon.**

Lähde: (Dale et. al. 2019)

Liikuntasuosituksen toteutuminen: Liikkuu tunnin joka päivä



Vähän liikkuvat: Liikkuu vapaa-ajalla enintään tunnin viikossa hengästyttävästi



Lähde: Tulokortti 2022-julkaisu

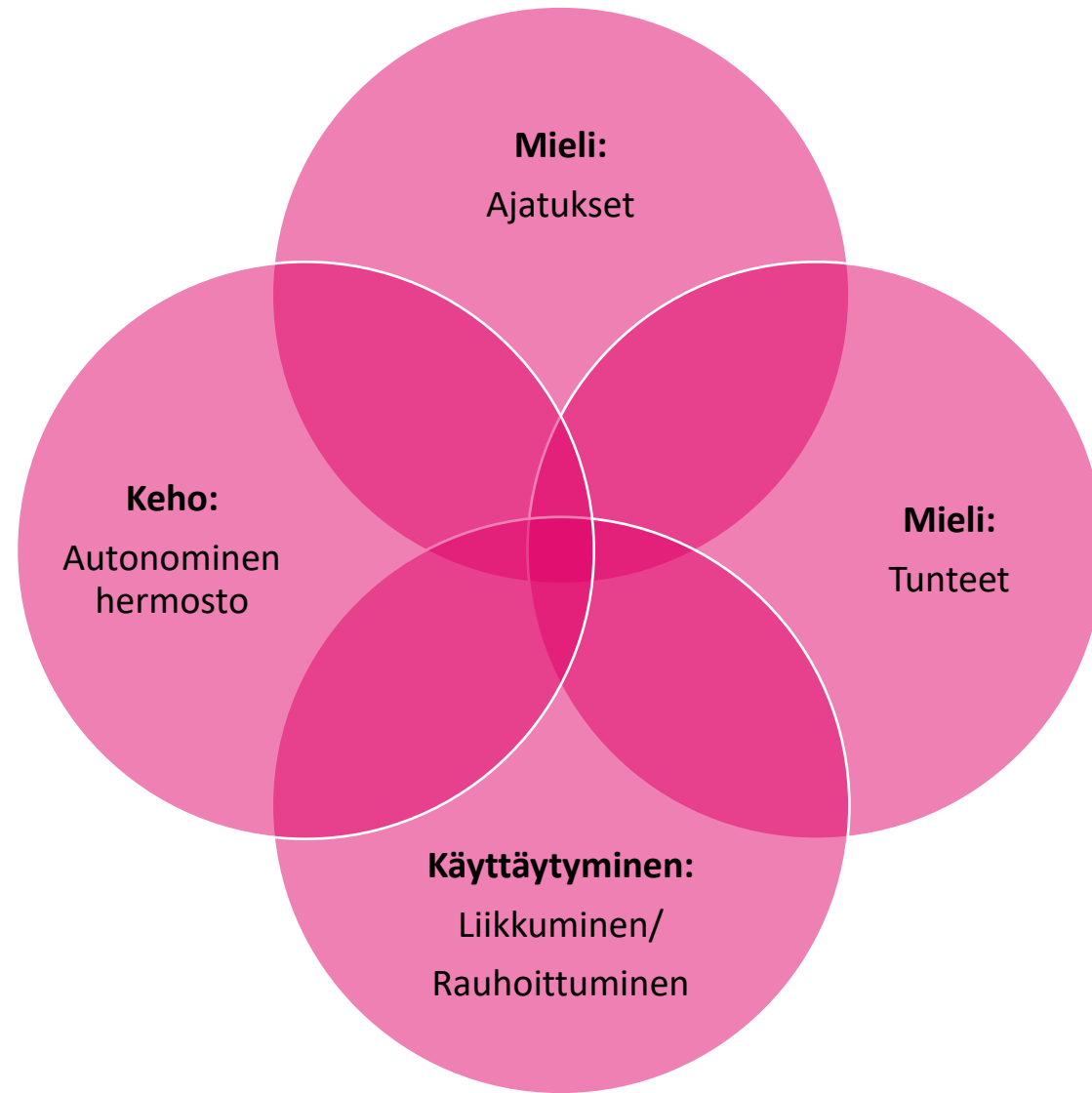
■ Pojat ■ Tytöt



**Liikkumisen ja psyykkisen
hyvinvoinnin välinen yhteys näyttää
olevan kaksisuuntainen – kumpikin
vaikuttaa toisiinsa.**

Mielenterveyden ja liikkumisen edistäminen





Autonominen hermosto

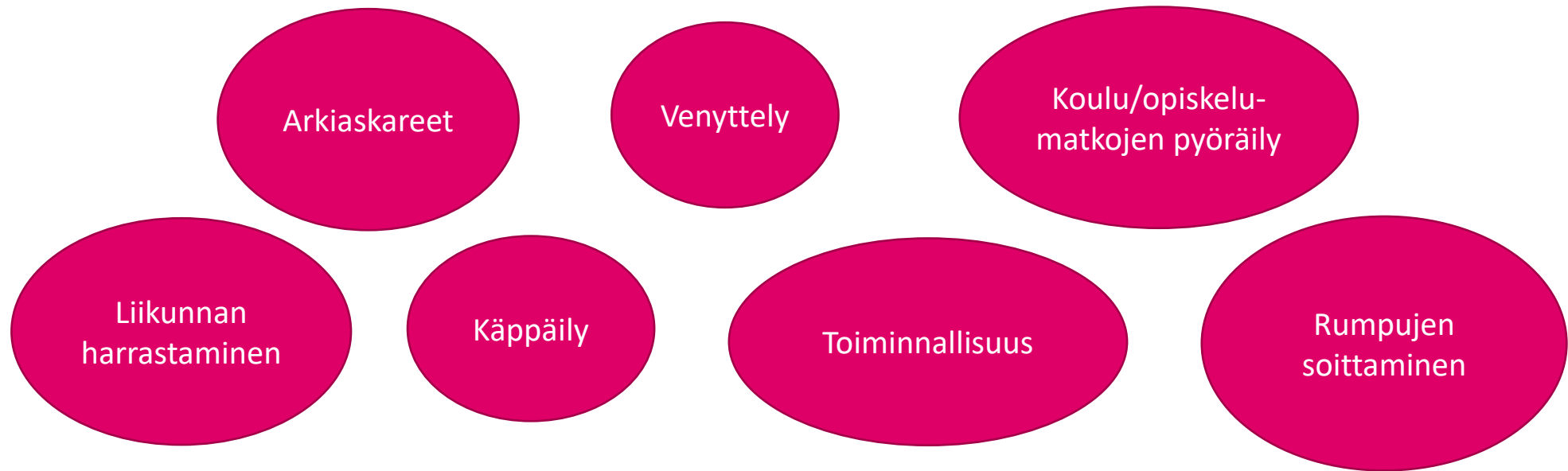
tarkoituksenmukainen ja toimiva autonominen hermosto

- Turvallisuus vs. uhka
- Vagushermo I. kiertäjähermo
- Liike / fyysinen aktiivisuus
- Paikallaan olo / lepo / rauhoittuminen



Hyvinvoinnin kannalta ihminen tarvitsee psykologista turvaa, riittävästi liikettä ja rauhoittumista edistäviä tekoja ja valintoja.

Mikä tahansa liike on askel eteenpäin ja tukee mielenterveyttä



Ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Pienet teot arjessa ovat psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta hyödyllisiä ja tärkeitä.

Sisäinen motivaatio ja liikkumisen merkitys itselle

Mikä on liikkumisen merkitys nuorelle itselleen?

Vahvista nuoresta tai opiskelijasta itsestä lähteviä syitä, toiveita ja tarpeita liikkumiselle.

Tee näkyväksi sitä hyvää, jota jo tapahtuu. Myönteinen palaute vahvistaa toivottua käyttäytymistä.



Muutokset ovat pysyvämpiä kun motivaatio linkittyy omiin syihin, arvoihin ja tarpeisiin.

Kehollisuus

– kokemukset ja aistimukset omasta kehosta

Kokemus omasta kehosta on henkilökohtaista ja se on herkkä arvioinnille ja vertailulle.

Ryhmätilanteet altistavat näille kokemuksille, mutta samalla mahdollistavat myönteisille kokemuksille.



Tue myötätuntoista, arvostavaa ja hyväksyvää suhtautumistapaa omaa ja muiden kehoa kohtaan.

Turvallinen ilmapiiri sekä ajatusten ja tunteiden hyväksyntä

Turvallinen ilmapiiri ja mahdollisuudet liikkua omassa vertais- tai pienryhmässä helpottavat osallistumista.

Liikkumistilanteet saattavat tuottaa mieleen epävarmuuden, pelon tai ahdistuksen tunteita tai ajatuksia, jotka estävät toimintaan osallistumista.



Vahvista hyväksyntää ja oivallusta siitä, että mielen sisällöt ovat harvoin faktoja tai tosiasioita tilanteesta.

Vähän liikkuvat vs. tavoitteellisesti urheilevat

Liikunnan ja opiskelu-uupumuksen näkökulmasta on tärkeää tunnistaa ja kiinnittää huomiota nuoriin, jotka liikkuvat riittämättömästi, mutta toisaalta kiinnittää huomiota myös niihin nuoriin, jotka urheilevat opiskeluiden ohella myös tavoitteellisesti.

Uupumusriskissä ovat myös sellaiset nuoret, jotka nukkuvat riittämättömästi tai vähän, ja joilla on unihäiriöitä, ja joilla erilaisia masennusoireita tai diagnosoitu masennus.



Liikkuminen on yksi, mutta tärkeä mielen hyvinvointia edistävä keino. On tärkeää suhteuttaa liikkuminen omaan tilanteeseen ja voimavaroihin, jotta sen kokonaisvaikutus on voimaannuttava.

Kiitos osallistumisesta!

Lisätietoja: Anu Kangasniemi
anu.kangasniemi@jamk.fi



Lisälukemista

- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer Trachsler, E. and Pühse, U. 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.
- Dale et. al. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66-79.
- Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2015. The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: An exploratory study with vocational students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 180–192.
- Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Tietoisesti kohti hyvinvointia ja terveyttä. Kirjapaja: Helsinki.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>
- Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 388. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Likes. https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf
- Kangasniemi, A. & Siekkinen, K. 2021. Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Liikkuva Opiskelu-ohjelma. <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen>

Hyvinvointipedagogiikkaa oppimisen ja kasvun tueksi



Iloliike-koulutuksessa opit:

- soveltamaan positiivisen psykologian periaatteita
- hyödyntämään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa
- edistämään mielenterveys- ja hyvinvointitaitoja kokonaisvaltaisesti
- tukemaan opiskelijan myönteistä suhdetta omaa kehoa ja itsestä huolehtimista kohtaan
- edistämään hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria ja liikunnallista elämäntapaa omassa oppilaitoksessasi
- rakentamaan hyvinvointia edistävää moniammatillista yhteistyötä
- lisäksi saat konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen

Ilmoittaudu mukaan syksy koulutuksiin!



mieli
Koulutus- ja kehittämiskeskus

Likes
by jamk

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: <https://www.likes.fi/iloliike-koulutus/>