

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoitajakoulutus

Vilma Föhr
Eeva Kuosmanen

HARRASTAMISEN JA RYHMÄSSÄ LIIKKUMISEN VAIKUTUS
NUOREN MIELENTERVEYTEEN
– TANSSIRYHMÄLÄISTEN KOKEMUKSIA

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020

**OPINNÄYTETYÖ****Joulukuu 2020 Sai-
raanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)

Wilma Föhr, Eeva Kuosmanen

Nimeke

Harrastamisen ja ryhmässä liikkumisen vaikutus nuoren mielenterveyteen – Tanssiryhmäläisten kokemuksia

Toimeksiantaja

Suomen nuorisoseurat ry

Tiivistelmä

Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä, mielenterveyshäiriöiden määrä kasvaa huomattavasti. Nuoren mielenterveyttä edistäviä asioita ja riskitekijöitä olisi syytä ottaa esille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisevä hoitotyö parantaa yksilön sekä yhteisön hyvinvointia sekä vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin. Läpi nuoruuden kestävä liikuntaharrastus tukee nuoren mielenterveyttä ja lisää liikunnallisuutta aikuisiällä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisen opinnäytetyön menetelmin. Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa nuorten kokemuksia liikunnan ja ryhmässä harrastamisen merkityksestä nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena opinnäytetyössä oli lisätä tietoa liikunnan ja ryhmässä liikkumisen vaikutuksista nuorten kokemaan mielenterveyteen.

Saatujen tulosten perusteella nuoret kokivat tanssiharrastuksen tärkeäksi osaksi heidän arkeaan. Haastateltavat kokivat mielialansa hyväksi tanssiharrastuksissa ja niiden jälkeen. Tanssiharrastuksen positiivisiksi piirteistä nousi esille esimerkiksi onnistumisen kokemukset, ryhmän hyvä ilmapiiri sekä tanssimisen ilo. Tuloksia voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskennellessä sosiaali- ja terveysalalla sekä kouluissa ja järjestöissä. Tutkimus tuottaa lisää tietoa nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Jatkossa liikunnan ja ryhmäharrastuksen vaikutuksia mielenterveyteen voitaisiin tutkia nuorten parissa, joilla esiintyy mielenterveyshäiriöitä tai -ongelmia.

Kieli
suomiSivuja 36
Liitteet 4
Liitesivumäärä 5**Asiasanat**

Mielenterveys, nuoret, tanssi, ryhmäliikunta



THESIS

December 2020

Degree Programme in Nursing

Tikkariinne 9

FI 80200 JOENSUU

FINLAND

Tel. +350 13 260 600 (switchboard)

Author(s)

Vilma Föhr, Eeva Kuosmanen

Title

The Effects of Leisure Activities and Group Exercise on Mental health in young people - Experiences of Dance Group Members

Commissioned by The Finnish Youth Association

Abstract

In the transition from childhood to the youth, the prevalence of mental disorders increases significantly. Factors that promote mental health in young people and risk factors should be considered at the earliest possible stage. Preventive mental health nursing improves the well-being of the individuals and society and reduces social and health care costs. Regular exercise has been found to have positive effects to the mental health and on mental well-being. Physical activity throughout adolescence, supports young people's mental health and increases physical activity in the adulthood.

This thesis was implemented by using the qualitative methods. The purpose of this thesis was to explore the significance of physical activity and group hobby activities on mental health as experienced by young people. The aim was to increase knowledge of the effects of physical activity and group exercise on mental health experienced by young people.

Based on the results, young people experienced, that dance as a hobby was an important part of their everyday life. The interviewees said they experienced joy, during and after dance rehearsals. As positive effects, they listed, for example, the feeling of succeeding, good group atmosphere and the joy of dancing. This study yields more information for the prevention of mental problems in young people. In future the effects of physical activity and group hobby activities on mental health could be explored among young people who have mental disorders and mental health problems.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 4
Pages of Appendices 5

Keywords

Mental health, young people, dance, group exercise

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Nuoruus ikävaiheena.....	6
2.1	Nuoren psyykinen kehitys.....	6
2.2	Nuoren fyysinen kehitys	8
3	Nuorten mielenterveyden edistäminen	9
3.1	Suomalaisten nuorten mielenterveys ja mielen hyvinvointi	9
3.2	Mielenterveyden edistävät tekijät	11
3.3	Mielenterveyden riskitekijät	12
4	Liikunnan merkitys nuorelle	14
4.1	Nuorten liikuntasuositukset	14
4.2	Liikunnan merkitys kehitykselle ja hyvinvoinnille	15
4.3	Tanssin merkitys kehitykselle ja hyvinvoinnille	17
4.4	Ryhmän ja ryhmässä liikkumisen merkitys nuorelle	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	20
6	Opinnäytetyön toteutus	21
6.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	21
6.2	Toimeksiantaja	22
6.3	Aineiston keruu	23
6.4	Aineiston käsittely ja analyysi.....	25
7	Tulokset.....	27
7.1	Taustatietoa	27
7.2	Nuorten kokemuksia tanssin merkityksestä mielenterveyteen	27
7.3	Nuorten kokemuksia ryhmän merkityksestä mielenterveyteen.....	30
8	Pohdinta	31
8.1	Tulosten tarkastelu.....	31
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	34
8.3	Opinnäytetyön prosessi.....	36
8.4	Ammatillinen kasvu	38
8.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen.....	38
	Lähteet	40

Liitteet

Liite 1	Suostumuslomake
Liite 2	Haastattelurunko
Liite 3	Taulukko 1 Tanssin merkitys nuoren mielenterveyteen
Liite 4	Taulukko 2 Ryhmän merkitys nuoren mielenterveyteen

1 Johdanto

Lapsuudesta nuoruuteen siirtyessä, mielenterveyshäiriöiden määrä kasvaa huomattavasti. Nuoren mielenterveyttä edistäviä asioita ja riskitekijöitä olisi syytä ottaa esille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016.) Lapsuudesta aikuisuuteen asti mielenterveyden edistämiseen vaikuttaa vahvasti liikkuminen. Lisävahvistusta mielenterveyteen tulee ryhmässä liikkumisesta ja vuorovaikutuksesta ryhmän sisällä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Salontaus 2017.) Ryhmässä liikkumisen positiivisiin piirteisiin kuuluu, paitsi itse liikunnan terveysvaikutukset, myös sosiaaliset suhteet ja yhteisten kokemusten ja joukkoon kuulumisen tunne. Yhteisten tavoitteiden ja saavutusten kautta nuori kasvattaa omaa itsetuntoaan, opettelee ryhmän sääntöjen mukaista toimintaa sekä ryhmähengen kasvattamista. (Suomen Mielenterveys ry 2020.)

Säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja sen on tutkimuksissa osoitettu suojaavan mielenterveysongelmien syntymisessä. Liikunnan on esimerkiksi todettu parantavan nuoren itsetuntoa sekä vähentävän masennusoireita. (Selçuk Tosun, Tanyer, Akin, Ergin & Özaydin 2019.) Myös nuorten fyysistä aktiivisuutta lisäämällä tunne-elämän ongelmia sekä ahdistuneisuushäiriön ja masennuksen oireita voidaan lievittää. (Bell, Audrey, Gunnell, Cooper & Campbell 2019.) Säännöllisesti liikuntaa harrastavilla on parempi stressinsietokyky kuin ei liikuntaa harrastavilla (Müller 2007).

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemuksia liikunnan ja ryhmässä harrastamisen merkityksestä nuorten mielenterveyteen. Haastattelukysymyksillä selvitämme nuorten kokemuksia liikunnan sekä ryhmän vaikutuksista omaan mielenterveyteensä. Rajasimme aihetta tanssiryhmäläisten kokemuksiin. Käsittelemme tanssin vaikutuksia nuorten kokemaan mielenterveyteen. Haastattelemamme henkilöt harrastavat tanssia tanssiryhmässä.

Opinnäytetyö lisää ymmärrystä liikunnan ja ryhmässä liikkumisen merkityksestä nuorten kokemaan mielenterveyteen sekä lisää mahdollisuuksia nuorten mielen-terveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Tuloksia voidaan hyödyntää nuorten kans-
sa työskennellessä sosiaali- ja terveysalalla, kouluissa ja järjestöissä.

2 Nuoruus ikävaiheena

2.1 Nuoren psyykkinen kehitys

Murrosikä on lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva kehityskausi, jolloin ihmisen fyysinen muutos aikuisuuteen alkaa. Murrosiässä alkavat fyysiset muutokset var-
talossa, kuten sukukypsyiden saavuttaminen ja pituuskasvu. Myös keskusher-
moston, tunne-elämän ja ihmissuhteiden muutokset siivittävät nuoren aikuisuutta
kohti. Nuoren käyttäytyminen muuttuu ailahtelevammaksi ja nuori muuttuu itse-
keskeisemmäksi ja keskittyy lähinnä ikätovereihin. Tämän aikakauden tarkoitus
on nuoren itsenäistyminen ja oman identiteetin kasvattaminen sekä irtautuminen
lapsuuden kodista. (Marttunen 2009.)

Nuoruusiän voi jakaa kolmeen kehitysikään; varhaisnuoruus, keskinuoruus ja
myöhäisnuoruus. Varhaisnuoruus eli murrosikä lasketaan 12–14- vuotiaiksi, kes-
kinuoruus 15–17- vuotiaiksi ja myöhäisnuoruus 18–22- vuotiaiksi. (Marttunen,
Huurre, Strandholm & Viialainen 2013.) Aivojen kehitystä tapahtuu nuorella koko
nuoruusiän ajan. Käyttäytymiseen ja tunteiden säätelyyn keskittyvät aivoalueet
kehittyvät aikuisikään asti. Nuoren kehittyminen on yksilöllistä. Nuori voi kokea
murrosiän kuohunnat vahvasti ja joillakin muutos aikuisuuteen voi tapahtua hy-
vinkin rauhallisesti. (THL 2019e. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos) Pojilla ja ty-
ttöillä on eroavaisuuksia aivojen kehityksen kannalta nuoruusiässä. Tyttöjen ai-
vojen kokonaistilavuus on saavutettu noin 11–12 vuoden iässä, kun taas pojilla
pari vuotta myöhemmin, eli 14–15 vuoden ikäisenä. Aivojen normaaliin kypsyymi-
seen vaikuttavat epäsuotuisasti nuoruudessa päihteet ja joiltakin osin myös lap-
sena ja nuorena koettu kaltoinkohtelu. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim
2010, 56–57.)

Murrosiässä eli varhaisnuoruudessa nuoren mieli voi ailahtella ja uhmakkuus sekä rohkeus voivat lisääntyä. Kehon muuttuminen ja seksuaalisuus voi lisätä nuoren epävarmuutta omasta identiteetistään. Sekä psyykkinen että fyysinen muutos ovat välttämättömiä muutoksia matkalla aikuisuuteen. (Väestöliitto 2020a.) Varhaisnuoruudessa alkavat varsinainen irtautuminen vanhemmista ja opettelu uudenlaisen suhteen luomiseen vanhempien kanssa. Mahdollinen vanhempien haastaminen ja tunteiden heittelehtiminen ovat nuoren mielen ristiriitaa; kuinka vanhempien kanssa toimia. Sekä vanhemmille että nuorelle, uuden suhteen luominen ja opettelu voi olla kivuliasta ja raastavaa, mutta välttämätöntä. (MLL 2019a.)

Keskinuoruudessa pahimmat tunne-elämän ailahtelut alkavat tasoittua ja kehon fyysinen muuttuminen tasaantuu. Myös oman toiminnan suunnittelu alkaa helpotua ja nuori kykenee myös paremmin hallitsemaan impulssejaan. (Marttunen ym. 2013.) Keskinuoruudessa nuoren irtautuminen vanhemmistaan kuuluu aikuisuuteen ja on keskeinen osa nuoren psyykkistä kasvua. Nuorten psyykkinen kasvu on yksilöllistä ja siihen voivat vaikuttaa lapsen temperamentti, perheen kiinteys ja aiemmat elämäntapahtumat. Kun nuori etsii omaa identiteettiään, voivat pukeutuminen ja tyyli olla täysin erilaisia, kuin mitä vanhemmat toivovat. Näin nuori etsii itseään ja haluaa näyttää ympäristölleen ja perheelleen, että on yksilö, oma itsensä. (MLL 2019b.)

Nuori opettelee myös tällöin hallitsemaan tunteitaan, opettelemaan pettymyksien ja aggressiivisuuden käsittelyä ja purkamista. Nuorilla on erilaisia tapoja käydä läpi omia tunteita ja ajatuksia, kuten musiikin, piirtämisen ja tietokonepelien käytön kautta. (MLL 2019b.) Myöhäisnuoruudessa nuori alkaa kiinnostumaan ympäristöstä ja yhteiskunnasta enemmän ja alkaa toimillaan hakemaan itselleen kauaskantoisia päämääriä. Nuoren käyttäytyminen ja luonteenpiirteet alkavat tulla osaksi nuoren persoonallisuutta. (Marttunen ym. 2013.)

2.2 Nuoren fyysinen kehitys

Fyysisen kehityksen murrosiässä aloittaa kasvuhormonin ja sukupuolihormonien erittymisen alkaminen. Sukupuoliominaisuudet lähtevät kehittymään sukupuolihormonin vaikutuksesta. Kasvuhormoni yhdessä testosteronin kanssa vaikuttavat murrosiässä tapahtuviin kasvupyrähdyksiin. (UKK 2020, 56.) Kasvupyrähdyksissä nuori kasvaa pituutta nopeasti. Uuden ruumiinkuvan luominen ja omien ominaisuuksien hahmottaminen kuuluvat nuoruuteen. (Storvik-sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 69.) Murrosiän alkaminen on pääasiallisesti perintötekijöistä kiinni, mutta myös elämäntavat ja ravitsemus vaikuttavat murrosiän alkamisikään. Murrosiän fyysiset muutokset osoittavat, että elimistö toimii kuten kuuluukin. Tytöillä ja pojilla murrosiän alkamisiässä voi olla eroavaisuuksia. (Terveyskylä 2017.)

Pojilla murrosiän alkaminen keskittyy ikävuosiin 9–13,5. Ensimmäisenä merkinä siitä on kivesten kasvu, jolloin kivekset pystyvät tuottamaan miessukupuolihormonia eli testosteronia. Pojilla pituuskasvu on nopeimmillaan 13–14-vuotiaana. Tällöin myös ääni madaltuu ja lihaksiston sekä luuston massat kasvavat. (Terveyskylä 2017.; Väestöliitto 2020c.)

Tytöillä murrosiän alkaminen keskittyy ikävuosiin 8–13, jolloin murrosiän ensimmäisiä piirteitä on munasarjojen tuottaman naissukupuolihormonien eli estrogeenien vaikutuksen takia rintarauhasien kasvun. Rinnat kehittyvät 3–5 vuoden ajan. Tyttöjen pituuskasvu ajoittuu murrosiän alkuun tai murrosiän keskivaiheille. Kuukautiset alkavat yleensä pituuskasvun tasaannuttua eli murrosiän loppuvaiheilla. (Terveyskylä 2017.) Murrosiän aikana tytöille alkaa muodostua rasvakudosta reisien, pepun ja lantion alueelle ja lantionkaari muotoutuu eli keho muuttaa jonkin verran muotoaan (Väestöliitto 2020c).

3 Nuorten mielenterveyden edistäminen

3.1 Suomalaisen nuorten mielenterveys ja mielen hyvinvointi

Mielenterveys määritelmänä on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy tunnistamaan oman potentiaalinsa, hän pystyy normaaliin elämänhallintaan, työskentely onnistuu tuottavasti ja hedelmällisesti sekä ihminen pystyy toimimaan yhteisön edun mukaisesti (WHO 2020). Mielenterveys käsitteenä on ollut aiempina vuosikymmeninä kaksijakoinen. Mielenterveys oli käsitteenä negatiivinen ja siihen liitettiin vahvasti mielenterveysongelmat ja sairaudet. Nykyisin mielenterveys sanana katsotaan positiiviseksi ja mielenterveyttä pyritään edistämään. Mielenterveys on yksi elämän pääasioita, yhdessä somaattisen terveyden kanssa. Mielenterveys on ihmiselle tärkeä työkalu, jolla ohjataan elämän perustoimintoja ja arjen hallintaa. (THL 2019a.; THL 2019c.)

Mielenterveys käsitteen rinnalla puhutaan nykyisin mielen hyvinvoinnista tai sen synonyymina positiivisesta mielenterveydestä. Mielen hyvinvointi koostuu mm. myönteisistä tunteista, kyvystä sopeutua, koetusta hyvinvoinnista, sosiaalisesta kyvykkyydestä ja koetusta elämänlaadusta. Mielen hyvinvointia voi kehittää ja sitä voi hyödyntää kaikissa eri elämäntilanteissa, myös mielenterveyshäiriöistä kärsivä voi kokea mielen hyvinvointia sen eri osa-alueilla. Mielen hyvinvointi on tutkimuksissa todettu suojaavaan mm. itsensä vahingoittamisajatuksilta. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.)

Nuorisolain (1285/2016) tavoitteiksi on määritelty; edistää nuorten osallisuutta ja vaikutusmahdollisuutta sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa. Tukea nuorten kasvua, itsenäisyyttä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista. Tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa. Edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä oikeuksien toteuttamista. Parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. (Nuorisolaki 2§,1285/2016.)

THL on tehnyt vuonna 2017 tutkimuksen kouluterveyskyselyn aineiston pohjalta; “Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan.” Tutkimuksessa oli mukana, yläasteen 8–9 luokkalaisia, lukiolaisia ja ammattikoulussa opiskelevia nuoria. Tutkimuksien mukaan poikien mielenterveys oli vahvempi kuin tyttöjen. Lukiossa opiskelevien nuorten mielenterveys oli positiivisempi kuin yläasteikäisten tai ammattikoulussa opiskelevien. Yläasteikäisten tyttöjen mielenterveys oli matalimmalla tasolla. Pääasiassa nuorten mielenterveyttä voidaan tutkimuksen mukaan parhaiten tukea nuorten osallistamista, mihin liittyvät harrastukset, koulunkäynti ja yhteiskunnallisiin asioihin osallistaminen. Tutkimuksessa ilmeni myös, kuinka tärkeä osa ydinperheellä, hyvällä taloudellisella tilanteella ja vanhempien korkealla koulutusasteella on nuoren kokemaan mielenterveyteen. (Appelqvist- Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019.)

Nuoruusiässä nuoren kokemat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset voivat tehdä nuoren mielen haavoittuvaksi mielenterveysongelmille. Nuoren mielen hyvinvoinnin edistäminen suojaa mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä myös aikuisiällä. (WHO 2019a. World Health Organization.) Riskikohtana mielenterveyden järkkymiseen voi olla erilaiset elämän käännekohtat ja siirtymävaiheet. Tällöin nuoren oma asioiden käsittelykyky sekä hallintataidot, auttavat käsittelemään nuoren haavoittavuutta ja näin ollen vaikuttavat myös mielenterveyshäiriöiden riskien pienenemiseen. (Duodecim 2010.)

Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä, myös mielenterveyden häiriöt lisääntyvät (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016). Kokemukset ja tapahtumat lapsuudessa vaikuttavat nuoruuden hyvinvointiin ja aikuisuuden mielenterveyteen. Myös koulun vaikutus on tärkeä ja vapaa-ajan harrastuksilla voidaan tukea lapsen ja nuoren kehitystä ja hyvinvointia. (THL 2019b.; THL 2019d.) Sosiaalinen tuki on nuorelle tärkeää, siksi nuori tarvitsee perheeltä, koululta ja ystäväpiiriltä hyväksymisen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Jos nuori kokee, ettei saa tarvitsemaansa tukea, on nuorella suurentunut riski sairastua esimerkiksi masennukseen. Nuorilla on tarve saada tukea ja hyväksyntää, sekä kokea tulevansa hyväksytyksi omanlaisenaan yksilönä. (Fröjd, Marttunen & Kaltiala-Heino 2007.)

Noin joka viidennellä nuorella on jonkinlainen tai useampi mielenterveyshäiriö, joista yleisimpiä ovat esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöt ja käytöshäiriöt. Pääosin nuori ei yleensä saa tarvitsemaansa hoitoa ja yksi syy tähän on nuoren kehitysiän tulkinnan ongelmat. Somaattiset pitkäaikaissairaudet kasvattavat riskiä sairastua myös mielenterveyshäiriöihin. (Duodecim 2010, 22.)

3.2 Mielenterveyden edistävät tekijät

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen toimintakykyä ja terveyttä. Mielenterveyttä pystytään edistämään elämänhallinnan vahvistamisella ja hyvän itsetunnon tukemisella. Myös turvallisuudentunne ja riittävä taloudellinen toimeentulo auttavat arjessa jaksamista ja edistävät ihmisen mielenterveyttä. (THL 2019c.)

Mielenterveyttä tukevia asioita ovat esimerkiksi sosiaalisuhteet työssä, koulussa ja vapaa-ajalla, toisista välittäminen, rakastaminen, vaikeuksien kohtaaminen, oman identiteetin löytäminen ja vahvistaminen ja elämän merkityksellisyyden kokeminen. (Suomen mielenterveys ry 2020.) Varhaiskasvatuksesta ja koulusta lähtien, lapsia koetetaan saada erilaisin menetelmin mukaan kehittämään vuorovaikutus- ja tunnetaitojaan, sekä mielenterveyttään. Tämä on otettu huomioon opetussuunnitelmaan, joka tukee lapsen ja nuoren mielenterveyden edistämistä. (Wahlbeck ym. 2017.)

Nuoren mielenterveyden yksi suurimmista vaikuttajista on lapsuuden perhe. Nuoren mielenterveyttä edistää ydinperheessä kasvaminen, kun perheen taloudellinen asema on turvattu, sekä vanhempien korkeampi koulutus. Näissä tapauksissa nuori kokee enemmän pysyvyyttä ja turvallisuutta, kuin taloudellisesti haastavammassa tilanteessa olevien tai jos perhesuhteet ovat moninaisemmat, kuten yksinhuoltajuus tai uusperheessä kasvaneet. Kun nuori muuttaa pois kotoa, perheen vaikutus mielenterveyteen vähenee. (THL 2019b.; THL 2019d.)

Koulussa lapsen ja nuoren mielenterveyden edistävänä tekijänä toimii koulun työntekijät, joilla on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin kodin ulkopuolella. Koulussa aikuisen vastuulla on olla läsnä oleva kuuntelija, ottaa huolet puheeksi ja

huomioida lapsen ja nuoren kehityshaasteet. Nuoren ja aikuisen välinen vuorovaikutus, nuoren osallisuuden huomiointi ja riittävä ennaltaehkäisevä toiminta ovat nuoren mielenterveyttä tukevia toimintoja. Myös kodin ja koulun välinen yhteistyö ja vuorovaikutus, tukevat nuorta. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016.)

Fyysinen terveys tukee mielenterveyttä, liikkuminen voi poistaa pahaa oloa, yksinäisyyttä ja ahdistusta (Suomen mielenterveys 2020). Liikunnan merkitystä mielenterveyteen on myös tutkittu ja sillä on nähty olevan positiivisia vaikutuksia. Myös aktiivista ja terveellistä elämäntapaa noudattavalla voi olla paremmat edellytykset mielen hyvinvointiin. Uuden opettelu, uteliaisuus ja yhteisöllisyys voivat tukea mielenterveyttä. (Wahlbeck, Hannukala, Parkkonen, Valkonen & Solantus 2017.)

3.3 Mielenterveyden riskitekijät

Maailmanlaajuisesti noin puolet mielenterveysongelmista alkavat 14-vuotiaina, joista suurin osa jää huomioimatta tai jäävät ilman asianmukaista hoitoa. Riskinä mielenterveyden ongelmien huomiotta tai hoitamatta jättämisellä on aikuisuuteen asti ulottuvat ongelmat sekä fyysisen- että psyykkisen terveyden kannalta, sekä elämän mielekkyyden ja hyvinvoinnin heikentyminen. (WHO 2019a.)

Yksi biologisista riskitekijöistä mielenterveysongelmien puhkeamiseen on murrosiän kehityksen viivästyminen. Siitä voi aiheutua nuorelle psyykkistä stressiä sekä riittämättömyyden tunteita, jotka voivat johtaa nuoren eristäytymiseen. Lisäksi fyysisen kehityksen viipymä on yhteydessä sosiaalisenkehityksen haasteisiin. Tässä kriittisessä iässä nuori voi joutua kiusatuksi asian tiimoilta. Nämä voivat johtaa nuoren yksinäisyyteen tai aiheuttaa masennusta. (Kumpulainen, Aronen, Ebeling, Laukkanen, Marttunen, Puura & Sourander 2016, 61–62.)

Äidin pitkäaikaisella stressillä odotusaikana on todettu olevan yhteydessä lapsen myöhempään psyykkiseen kehitykseen. Äidin elimistön hormonaalisen tasapainon muutokset vaikuttavat sikiön kasvuolosuhteisiin kohdussa. Äidin kokema

psykkinen stressi voi aiheuttaa sikiön keskushermoston kehityksen kautta herkemmän stressivasteen myöhemmässä vaiheessa. Odotusajan stressi lisää riskiä lapsen käytöshäiriöille, masennukselle ja ahdistuneisuudelle kouluiässä. Lisäksi stressi tai stressin aiheuttamat tulehdukset kehossa voivat altistaa ennenaikaiselle synnytykselle. Tutkimuksissa on todettu ennenaikaisen syntymän olevan riskitekijä lapsen käyttäytymisen ja tunne-elämän ongelmille tulevaisuudessa. (Kumpulainen ym. 2016, 71–72.)

Useimmat ihmiset kohtaavat elämänsä varrella mieltä järkyttäviä kokemuksia. Traumaattiset kokemukset, kuten onnettomuudet, sairastumiset tai läheisen kuolema, ennen aikuisikää ovat riskitekijöitä mielenterveyshäiriöiden puhkeamiselle. Hoitamattomana psykkinen traumatisoituminen vaikuttaa lapsen tai nuoren sen hetkiseen mielenterveyteen, mutta altistaa myös tulevaisuudessa mielenterveyshäiriöille. Lapsilla ja nuorilla kesken kehityksen tuleva psykkinen trauma vaikuttaa keskushermoston rakenteisiin, sekä kehityksen eri osa-alueisiin. Trauman aiheuttamia mielenterveyshäiriöitä voivat olla mm. ahdistuneisuushäiriö, masennus, päihdeongelma tai traumaperäinen stressihäiriö. Myös keskittymiskyvyn tai muistin pulmat voivat olla oireina traumasta. Lasten ja nuorten selviytyminen traumaattisesta kokemuksesta riippuu heidän omista voimavaroistaan, sekä heidän saamastaan tuesta läheisiltään. Psykkisen trauman kokenut lapsi tai nuori tarvitsee erityistä tukea koulunkäynnissä. (Kumpulainen ym. 2016, 91–96.)

Lasten ja nuorten lisääntyneeseen median käyttöön liittyy riskejä psykososiaalisen kehityksen kannalta. Median käyttöaika vie aikaa ja tilaa muiden asioiden oppimiselta. Median tuomia uusia riskejä lapsille ja nuorille ovat esimerkiksi kiusaaminen netissä, peliriippuvuus sekä netissä tapahtuva seksuaalinen häirintä. Tutkimusten tulokset ovat olleet yhtenäisiä median lisäämistä käytösongelmista, kuten aggressiivisuuden lisääntymisestä. Suuren media-altistuksen lisäksi sopimattomat mediasisällöt vaikuttavat lapsen mieleen. Median välityksellä lapsi voi nähdä ikätasolleen sopimatonta materiaalia, jota ei pysty käsittelemään. (Kumpulainen ym. 2016, 97–99.)

4 Liikunnan merkitys nuorelle

4.1 Nuorten liikuntasuositukset

Nuorten 13–18-vuotiaiden liikuntasuositukseen kuuluu 1–2 tuntia reipasta liikuntaa päivässä. Liikunnan olisi hyvä olla monipuolista ja nuoren ikään sopivaa. Tavoitteena olisi kohottaa nuoren kestävyyttä, notkeutta ja voimaa. Kestävyysliikuntaan voidaan laskea esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti ja hiihto. Notkeutta ja voimaa tuovia lajeja on esimerkiksi tanssi, pallopelit ja kuntosali. Näiden lisäksi myös kaikki hyötyliikunta, kuten välitunneilla pallopelit, portaiden kävely ja koulumatkaliikunta ovat myös nuorten kohdalla pirteyttä ja jaksamista tuovia asioita. (UKK-instituutti 2020.)

Peruskouluissa liikunnanmäärä on keskimäärin kaksi kertaa 45 minuuttia, kun taas lukioissa ja ammattikouluissa määrä on puolet tästä. Joskin valinnaisaineena liikunta on suosittu ja sen mukaan liikuntatuntien määrä tuplaantuu. Pelkkä liikuntatuntien määrä ei kuitenkaan ole riittävä nuorten liikuntasuositukseen. Nuorten istumisaika on kasvanut, kun televisio ja tietokoneet valtaavat nuorten vapaaajan tekemistä ja sosiaalisia suhteita hoidetaan entistä enemmän sosiaalisen median ja yhdessä pelattavien pelien kautta. Se on yksi syy, että nuorten hyötyliikunta on vähentynyt. Kuitenkin nuorten liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on kasvanut hieman viimeisen 20 vuoden aikana. (Haarma, M 2010.)

Iän myötä nuorten liikkuminen ja aktiivisuus vähenee ja pääasiallisesti pojilla aktiivisuuden väheneminen alkaa tyttöjä aikaisemmin. LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan, nuorten aktiivisin aika oli iltapäivällä ja illalla arkiviikolla. Viikonloppuisin aktiivisuus oli vähäisempää. Omaehtoinen liikunta vähenee iän myötä sekä tytöillä, että pojilla. 15-vuotiaista nuorista omaehtoista liikuntaa harrasti 10 %, kun 9-vuotiaista lapsista osuus oli 44 %. Myös urheiluseuroissa liikkuminen vähenee iän myötä. Kun 9-vuotiaista 62 % lapsista harrasti urheiluseuran järjestämässä harrasteissa, oli 15-vuotiaissa enää kolmannes harrastamassa. Urheiluseuroissakin pojat olivat tyttöjä aktiivisempia harrastajia. (Kumpulainen ym. 2016.)

Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa (2018) nuorten alle 15-vuotiaiden liikuntamäärät olivat samoja, verrattuna vuoden 2015 tutkimuksiin. Kun taas 15–19-vuotiaiden nuorten liikkumisen määrä on noussut jonkin verran vuodesta 2015. Teini-iässä liikunnan harrastamisen vähentyminen olisi näin ollen muuttunut hiukan parempaan suuntaan. Suositus fyysisen aktiivisuuden määräksi 7–12-vuotiaille on puolitoista-kaksi tuntia päivässä, josta puolet raskasta liikuntaa. Nuoruusiässä eli 13–18-vuotiaille suosituksen määrä vähenee puoli tuntia. Liikuntaa harrastamattomia 10–29-vuotiaita oli 60 % tutkimuksiin osallistuneista nuorista. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019.)

4.2 Liikunnan merkitys kehitykselle ja hyvinvoinnille

Monipuolinen päivittäinen liikunta edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia ja elämänlaatua, sekä tukee fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Liikunta kehittää myös kognitiivisia ja sosioemotionaalisia toimintoja. Liikunnan minimisuositukset 7-vuotiaille on kaksi tuntia päivässä ja alle 18-vuotiaille tunti päivässä. Varhaislapsuudessa aloitettu liikuntakasvatus on tärkeässä roolissa aktiivisten elämäntapojen omaksumiselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 80.) Kriittinen vaihe liikuntaharrastuksen jatkumiselle on murrosikään tultaessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että aikuisiän aktiivisuutta ennakoii läpi murrosiän ja myöhäisnuoruudessa harrastettu liikunta tai fyysinen aktiivisuus. Keski-iän pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä on tärkeää jatkaa säännöllistä liikuntaa vielä 20-vuotiaasta eteenpäin. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 84–86.)

Päiväkoti-ikäisenä ja ala-asteen alimmat luokat ovat tärkeää aikaa lasten liikkuvuuden, sekä liikkeiden hallinnan kehittymisen kannalta. Tuki- ja liikuntaelimistön kehittämisessä tärkeää on huomioida monipuolinen päivittäinen liikunta. Luuston kannalta parasta aktiivisuutta on hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät liikuntamuodot. Etenkin kasvupyrähdysten aikana tällainen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lujan luuston kehittymisen kannalta. (Fogelholm ym. 2011, 84.)

Liikunnalla ja fyysisellä rasituksella on oleellinen vaikutus nuoren psyykkisessä kehityksessä. Liikunnan kautta saadut onnistumisen kokemukset muovaavat nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehitystä. Varhaislapsuudessa saadut kokemukset toimivat koko identiteetin kehittymisen perustana. (Storvik-Sydänmaa. ym. 2013, 79–80.) Oman osaamisen ja kyvykkyyden tunnistaminen rohkaisevat uusia taitojen opetteluun, sekä tavoitteiden tekemiseen ja sitä kautta myönteiseen kehitykseen eri osa-alueilla (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja 2015). Vanhempien yhdessä harrastama liikunta vaikuttaa nuoren omaan liikunta-aktiivisuuteen enemmän, kuin aikuisten yksilönä harrastama liikunta. Myös vanhempien toimeentulo ja harrastusten tukeminen kuljetuksin olivat tärkeitä vaikuttajia nuorten harrastamisen jatkamiseen, kuitenkin yhdessä tekeminen ja harrastaminen on tutkimusten mukaan suurin positiivinen tekijä liikunta-aktiivisuudessa nuoren itsenäistyessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

Säännöllinen liikunta edistää aivojen hyvinvointia ja toimintakykyä. Sillä on huomattu olevan yhteys stressinsietokykyyn sekä kognitiivisten ja motoristen toimintojen kehitykseen. Sitä kautta liikunta edistää myös mielenterveyttä. (Müller 2007.) Ihmisen elämäntavoilla ja liikunnan harrastamisella voi ylläpitää terveyttä, jolloin toimintakyky ja mielen hyvinvointi pysyy positiivisena. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämässä tutkimuksessa (2017) käytiin läpi 12-vuotiaana aloitetun liikuntaharrastuksen vaikutuksia aikuisikään asti. Tutkimuksessa selvisi, että nuorena aloitettu liikunta vähensi psyykkistä oireilua aikuisena ja liikunta-aktiivisuus pysyi myös aikuisiällä hyvällä tasolla. (Appelqvist-Schmidleckner, Vaara, Vasankari, Häkkinen, Mäntysaari & Kyröläinen 2017.)

Liikunnan on tutkittu parantavan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia. Säännöllinen liikunta auttaa pitämään mielialaa tasapainossa ja stressin lievittämisessä. (UKK- instituutti 2020.) Liikunnan merkitys näkyy myös mielenterveyden kannalta positiivisesti, koska se ylläpitää toimintakykyä. Liikunta vaikuttaa paitsi oireettomalla ihmisellä, myös somaattisten sairauksien, sekä mielenterveyden haasteiden kanssa painivalle positiivisella tavalla. Joissakin tapauksissa liikunnalla voidaan ehkäistä tai jopa parantaa joitakin somaattisia tai psyykkisiä sairauksia. (Huttunen 2018.) Pienelläkin liikunnan lisäämisellä, voi olla paljon vaikutuksia mielialaan ja myös fyysiseen terveyteen. Päiväväsyyksensä on

tutkittu vähentyvän liikuntaa lisäämällä. Liikunnan positiivinen vaikutus näkyy myös esimerkiksi unenlaadussa, jolloin fyysisesti aktiivinen saa iltaisin paremmin unta ja uni on levollisempaa. (UKK- instituutti 2018.) Aivojen palautumisen kannalta riittävä uni on tärkeää. Päivän tapahtumat ja uudet asiat siirtyvät unen aikana muistiin. Riittävä uni edistää parempaa mielialaa ja uusien asioiden oppimista. (MLL 2019c.)

4.3 Tanssin merkitys kehitykselle ja hyvinvoinnille

Tanssilla on ollut läpi historian merkittävä rooli kaikissa kulttuureissa. Nykyaikaan siitä on muodostunut taiteen ja viihteen muoto. Tanssin vaikutusten tutkimuksissa on voitu selvittää aivoissa tapahtuvien muutosten ja ihmisen käytöksen välisiä yhteyksiä. (Karpati, Giacosa, Foster, Penhune & Hyde 2015.) Tanssissa yhdistyy koko kehon käyttäminen liikkeisiin, itsensä sekä tunteiden ilmaisu kehon välityksellä, musiikki ja yhteisöllisyys. Tanssiessa ollaan vahvasti läsnä ja tietoisuus itsestä voimistuu. Myös tanssia katsottaessa monet näistä vaikutuksista aktivoituvat. (Poikonen 2018.)

Tanssiharjoittelun on todettu vaikuttavan aivojen plastisuuteen eli muovautuvuuteen (Karpati ym. 2015). Tanssiminen ja tanssin katseleminen aktivoivat motorisia-alueita aivokuoressa sekä havainnointi- ja simulointiverkostoja aivoissa. Tutkimuksen mukaan tanssijoilla on tehostunut tanssin ja musiikin prosessointi aivokuorella verrattuna ei tanssia harrastaviin. Eli tanssijoiden reagointi musiikin muutoksiin on nopeampaa. Tutkimuksissa on todettu ammattitanssijoilla liike-, tunne- ja muistiprosessien kehittymistä paremmaksi. Varsinkin tunne ja muistialueet aivoissa liittyvät vahvasti ihmisten välisiin vuorovaikutustilanteisiin sekä omaan itsetuntemukseen. (Poikonen 2018.)

Tanssin harjoittelussa positiivista on uusien asioiden harjoittelu sekä oppiminen ja sitä kautta saadut onnistumisen tunteet. Tanssissa kehittyminen vapauttaa mahdollisuutta musiikkiin ja tunteisiin eläytymiselle. Tanssi aktivoi kokonaisvaltaisesti aivoja liikkumisen ja musiikin kautta. Aivoalueiden väliset hermoradat

vahvistuvat ja uuden oppiminen kehittyy. Tanssista saa terveyttä edistäviä tunnekokemuksia. (Müller 2007.) Aivoissa tapahtuvat kehitykset parantavat myös motorista oppimista, asentoaistia ja tasapainoa ja sitä kautta tukevat toimintakykyä myös ikääntyessä (WHO 2019b).

Tanssi on taiteellista toimintaa, ja usein sen vaikutuksista puhutaan samassa yhteydessä taiteen kanssa. Tanssi kehittää fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös muun muassa sosiaalisuutta, älyllisiä ominaisuuksia sekä tunteiden ilmaisua. (Laitinen 2017.) Tutkimuksissa on todettu tanssin harrastamisen vahvistavan koulussa pärjäämistä. Lisäksi tanssitoiminnan koulussa on todettu vähentävän koulukiusaamista ja lisäävän lasten luovuutta, ja keskittymiskykyä koulutehtävissä. (WHO 2019b.)

Tutkimusten mukaan tanssi vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen sekä elämänlaatuun. Tanssiminen rentouttaa ja vähentää stressiä sekä auttaa stressin hallinnassa. (WHO 2019b.) Tanssin harrastamisen on todettu ennaltaehkäisevän mielenterveyshäiriöiden syntymistä ja vähentävän masennuksen oireita sekä ahdistuneisuutta, ja toisaalta lisäävän onnellisuutta sekä tyytyväisyyttä. Tanssi voi toimia kanavana käsitellä omia tunteita tai ajatuksia. Yksilölle tanssi voi olla merkittävä keino löytää ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja niiden kautta tuntea hallitsevansa eri tilanteita paremmin. Tanssi vahvistaa tunnetta oman elämänhallinnasta ja kokemusta pärjäämisestä eri elämäntilanteissa. (Laitinen 2017.) Tanssiminen voi kohentaa itsetuntoa ja auttaa itsensä hyväksymisessä (WHO 2019b).

Ryhmässä tanssimisen erityispiirteitä ovat merkityksellisyyden kokeminen, vuorovaikutus sekä yhteisöllisyys. Ryhmästä saa sosiaalista tukea, itsevarmuutta sekä ryhmässä harrastaminen auttaa omien tunteiden ymmärtämistä. Taidetoiminta ryhmässä ehkäisee syrjäytymistä sekä yksinäisyyttä. Vuorovaikutus muiden kanssa ja itsensä ilmaisu myös ei verbaalisilla keinoilla tuottaa kokemuksia nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. (Laitinen 2017.) Tanssi yhdistää ihmisiä, riippumatta heidän iästään tai taustastaan. Yhteisöllisyys on merkittävää yksilön elämässä, mutta myös yhteiskunnan tasolla. (WHO 2019b.)

Tanssiharrastuksella on positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen, esimerkiksi sukukypsyyden saavuttamiseen Tanssin säännöllinen harrastaminen vaikuttaa monella tapaa yksilön hyvinvointiin. Sen on tutkimuksissa huomattu lisäävän tyytyväisyyttä omaan elämään, lisäävän positiivisten tunteiden kokemuksia, lisäävän kontrollitunnetta omasta elämästä, lisäävään elinvoimaa sekä tuovan merkitystä elämään. Aikuisilla hyödyt ovat havaittavissa yleisessä hyvinvoinnissa sekä työhyvinvoinnissa. (WHO 2019b.)

Tanssi yhdistyy musiikkiin. Musiikin vaikutuksia aivoille on tutkittu jo kauan. Musiikkiin keskittyessä ihmisen aivot toimivat kokonaisvaltaisesti. Varsinkin isoaivo-lohkojen välinen aivokurkiainen siirtää aktiivisesti tietoa aivopuoliskolta toiselle musiikkiin eläytyessä. (Müller 2007.)

4.4 Ryhmän ja ryhmässä liikkumisen merkitys nuorelle

Ryhmä voidaan määritellä rajatuksi ihmisjoukoksi, jonka toiminta on suunniteltua ja säännöllistä. Ryhmällä on aina ainakin yksi ohjaaja ja ryhmässä on yhteisiä tavoitteita. Ryhmämuotoinen toiminta on suomessa perinteikäs muoto toteuttaa nuorten harrastustoimintaa vapaa-ajalla. Harrastukseen liittyvien taitojen lisäksi ryhmässä opitaan sosiaalisia taitoja, saadaan ja annetaan tukea sekä jaetaan uusia näkökulmia. (Kivelä & Lempinen 2010. 28–29.)

Liikunnan merkitys on myös sosiaalisen elämän oppimisen kannalta tärkeää. Erilaisiin liikuntatapahtumiin, seuroihin ja ryhmiin kuuluminen, voi tuoda nuorelle uusia sosiaalisia kontakteja sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. LIITU- 2018 tutkimuksen mukaan pääasiassa liikunnan tuoma hyvä olo, ilo ja parhaansa yrittäminen olivat tyttöjen vastauksissa tärkeimpiä syitä liikunnan harrastamiselle. Kilpailun merkitys liikunnan harrastamiselle oli hyvin pieni. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan kaupungissa asuvat nuoret osallistuvat erilaisiin liikuntaseuroihin ja liikuntatapahtumiin maalla asuvia aktiivisemmin. Mitä lähempänä liikuntasuosituksia nuorten liikkuminen oli, sitä aktiivisempia osallisuus

ryhmässä liikkumiseen oli. Urheiluseuroissa säännöllisesti liikkuvia 9–15-vuotiaita oli noin joka toinen nuorista. (Kokko & Martin 2019.)

Joukkue- tai ryhmäliikuntaharrastus kehittää nuoren sosiaalisia taitoja yhdessäolon ja siellä syntyvien ystävyssuhteiden kautta. Joukkueessa tai ryhmässä opetellaan yhteisiä sääntöjä sekä reilua toimintaa, muut huomioon ottaen. Yhdessä liikkuminen kehittää myös vuorovaikutustaitoja. (Fogelholm ym. 2011, 84.) Ryhmän hengellä on suuri merkitys lapsen ja nuoren harrastuneisuudelle ja sen jatkumiselle nuoruusiässä. Ryhmässä nuoren täytyy kokea olevansa turvassa, tulla kuulluksi ja hyväksytyksi. Kun lapsi tai nuori kokee voivansa myös epäonnistua, on hänen helpompi hyväksyä itsensä. Ryhmän toimiessa hyvin, myös harrastukseen lähtö on helpompaa myös sellaisina päivinä, kun ei muuten liikkuminen innosta. (TEKO- terve koululainen 2020a.)

Kavereiden merkitys on nuoruusiässä suuri, joten kavereiden tapaaminen ja yhdessä harrastaminen on nuorelle tärkeä. Ryhmästä voi löytyä uusia kavereita ja muita sosiaalisia kontakteja. Kannustava ja muita kunnioittava toiminta, sekä yhteisten pelisääntöjen noudattaminen luo lujan pohjan ryhmässä toimimiseen. Tällä ryhmätoiminnalla on myös kauaskantoisia vaikutuksia nuorelle tulevaisuuteen. (TEKO- Terve koululainen 2020b.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemuksia liikunnan ja ryhmässä harrastamisen merkityksestä nuorten mielenterveyteen.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Millainen merkitys tanssiharrastuksella on nuoren mielenterveyteen?
2. Millainen merkitys ryhmässä harrastamisella ja ryhmään kuulumisella on nuoren mielenterveyteen?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä käytetään tavallisimmin sellaisen ilmiön tutkimiseen, joista on vasta vähän tietoa tai kun halutaan saada uusia näkökulmia ilmiön tarkasteluun. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisten käyttäytymistä ja asenteita heidän kokemusten, näkemysten ja motiivien kautta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 65.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tietoa hankitaan todellisista tilanteista. Pyrkimys on ymmärtää tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa tutkittavan näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärryksen lisääminen (Pitkäranta 2014, 14).

Laadullisesta tutkimuksesta saatu tieto kohdistuu laatuun, ei määrään. Tämän vuoksi on tärkeää, että tutkittavilla henkilöillä on omakohtaista kokemusta tai vankkaa tietämystä tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 173.) Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi tunnuspiirre on yksilöllisyys, johon sisältyy yksilön kuulaksi tuleminen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 66–67). Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan ilmiön ja ympäristön välinen side eli tilannesidonnaisuus, mahdollistaa tutkimustulosten hyödyntämisen myös eri sosiaalisissa ja kulttuurisissa yhteyksissä (Tuomi yms. 2018.).

Tutkimusmenetelmää valittaessa on otettu huomioon käytössä olevat resurssit, sekä jo olemassa olevan tiedon tutkittavavasta ilmiöstä. Tässä opinnäytetyössä on haastateltu vapaaehtoisia ryhmässä tanssia harrastavia nuoria ja tavoitteena on saada nuorten omia näkemyksiä opinnäytetyön aiheesta. Luottamus tutkijan ja haastateltavan välillä mahdollistaa tutkimuksen onnistumisen. (Pitkäranta

2014, 14, 27.) Haastatteluissa on pyritty saamaan syvällisiä, sekä aitoja vastauksia tutkimuskysymyksiin tutkimukseen osallistuneilta vastaajilta.

6.2 Toimeksiantaja

Nuorisoseurat on perustettu vuonna 1881 nuorten perustamana nuorisoseuraliikkeenä. Järjestö tekee nuorisotyötä koko suomen alueella. Suomen nuorisoseurat ry:llä on ympäri suomea 15 alueellista toimistoa. (Suomen nuorisoseurat 2016a.) Yksi alueellisista toimistoista on Nuorisoseurat Pohjois-Karjala. Sen alaisuudessa toimii 21 paikallisseuraa, jotka tarjoavat n. 800 nuorelle erilaisia harrastemahdollisuuksia ja tapahtumia. Matalalla kynnyksellä tapahtuvia harrastuksia ja kulttuurielämyksiä järjestetään suvaitsevalla ja toisiaan tukevalla otteella. Vapaaehtoisten toiminta on laajaa ja tärkeä osa nuorisoseurojen tekemää työtä. (Nuorisoseurat Pohjois-karjala 2020.) Suomen nuorisoseurojen tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin kuuluvat erilaiset tanssiryhmät, teatteria, sirkusta, kerhoja ja iltapäivätoimintaa. (Suomen nuorisoseurat 2016b.)

Suomen nuorisoseurat ry:lle keskeisimmäksi toimialaksi on 2000-luvulla tullut kulttuurinen nuorisotyö, joka vaalii suomalaista kulttuuria, mutta lisänä on viime vuosina noussut kansainvälisyys. (Suomen nuorisoseurat 2016a.) Nuorisoseuran arvot ovat tärkeä osa toimintaa. Yhdenvertaisuus eli toiminta on kaikille avointa ja kaikkia arvostavaa. Yhteisöllisyys eli yhdessä tekemistä ja toimimista, kokemuksia ja tekemisen riemua. Osallisuus eli nuoret itse ovat ideoimassa sekä toteuttamassa toimintaa ja kaikki ovat mukana ja kuuluvat yhteisöön. (Suomen nuorisoseurat 2016b.)

Osallisuus näkyy nuorisoseurojen toiminnassa nuorten itsensä kehittämällä toiminnalla. Tarkoitus on antaa nuorten tehdä päätöksiä yhdessä aikuisten kanssa, jotka ovat tukemassa ja kannustamassa nuoria ilman auktoriteettiasemaa. Nuoret pääsevät myös kouluttautumaan ja kehittämään toimintaa itse erilaisten kursien muodossa. Kaikki harrastustoiminta on lähtöisin osallistujien tarpeista ja siten, että lapset ja nuoret ovat tämän toiminnan keskiössä. (Suomen nuorisoseurat 2016b.)

6.3 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu, eli kaikille haastateltaville esitettään samat kysymykset ja pääosin samassa järjestyksessä. Haastattelu voi edetä vapaasti teemojen sisällä, eikä välttämättä täysin samalla tavalla jokaisen haastateltavan kohdalla. (Pitkäranta 2014, 92–93.) Teemahaastattelun teemat perustuvat jo tiedettyyn asiaan tutkimuksessa, johon esitään haastattelun avulla merkityksellisiä vastauksia tutkimuskysymysten mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Haastattelusta saa tutkimuksen aiheen ja kohderyhmän huomioon ottaen todennäköisesti laajemmat vastaukset, kuin kirjallisesti. (Puusa & Juuti 2020, 106–107). Kohderyhmänämme olivat tanssia harrastavat nuoret. Koska kohderyhmänämme olivat nuoret, oli tärkeää, että haastattelut ovat vapaaehtoisia ja että haastatteluilla ei vaikuteta heidän mielipiteisiinsä. Annoimme vapaaehtoisille nuorille vapauden valita, toteutetaanko haastattelut yksilö- vai ryhmähaastatteluna.

Keväällä 2020 alkanut COVID-19 pandemia vaikutti haastatteluiden järjestämiseen. Haastattelut olit tarkoitus järjestää kasvotusten nuorten tanssiharjoitusten yhteydessä. Suomessa kirjastot suljettiin hetkellisesti, oppilaitokset siirtyivät etäopetukseen, tapahtumia peruttiin ja tapaamisia ihmisten välillä rajoitettiin. Harrastuspaikat menivät kiinni tai läsnä olevien määrää rajoitettiin. Tämä vaikutti haastattelujen järjestämiseen ja haastateltavien saavuttamiseen. Päätimme tästä syystä yhdessä toimeksiantajan kanssa toteuttaa aineistonkeruun videoyhteydellä Teams-sovelluksen välityksellä ja lähestyä tanssiryhmän nuoria sähköpostin välityksellä ilmoittautumaan haastatteluihin.

Haastateltavat löysimme lopulta yksityishenkilöiden avulla. Lähetimme nuorille suostumuslomakkeet (Liite 1) vanhempien täytettäväksi, koska kaikki haastateltavat olivat alaikäisiä. Sovimme myös sähköpostitse haastattelulle sopiva ajankohta. Haastattelut teimme yhtenä yksilöhaastatteluna ja ryhmähaastatteluna, johon osallistui kolme nuorta.

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastatteluun suunnitellaan ennakoon teemat ja teemoihin liittyvät kysymykset. Teemat ja kysymykset pohjautuvat jo tiedettyyn teoriapohjaan. Tekemässämme haastattelussa oli kolme teemaa; taustatiedot, tanssin vaikutus mielen hyvinvointiin ja ryhmän vaikutus mielen hyvinvointiin. (Liite2.) Haastatteluun valmistautuminen ja koehaastattelun järjestäminen voivat vaikuttaa parantavasti haastattelusta saadun aineiston laatuun (Puusa & Juuti 2020, 107). Kysymyksiä testattiin kahdella kohderyhmään kuulumattomalla henkilöllä. Onnistuneesta haastattelusta saadaan aineistoa, josta tutkija saa vastauksia tutkimuskysymyksiinsä ja voi tehdä luetettavia päätelmiä (Puusa & Juuti 2020, 103).

Haastatteluissa käytettiin mielenterveys käsitteen sijasta käsitettä mielen hyvinvointi. Mielenterveys käsite voi olla nuorille negatiivissävytteinen tai kattaa vain sisälleen eri mielenterveysongelmat. Kysymysten asettelussa on otettu huomioon haastateltavien nuori ikä sekä opinnäytetyön teoriapohja. Koostimme kysymyksiä haastattelurunkoon samalla kun kirjoitimme opinnäytetyön teoriapohjaa. Kysymyksillä on tarkoitus saada vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtävään. (Pitkäranta 2014, 92–93.) Tutkija asettaa teorian pohjalta teemahaastattelulle niin sanotusti tavoitteen (Puusa & Juuti 2020, 103).

Haastattelu on tutkimusmuotona joustava, sillä haastattelutilanteessa tutkija voi ohjalla keskustelua tutkimuksen kannalta merkittävään suuntaan esittämällä tarkentavia jatkokysymyksiä esille tulleista asioista. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset kysymysrunгон perusteella. Vastauksien perusteella nuorille tehtiin lisäkysymyksiä, jotka auttoivat saamaan perusteellisemmat vastaukset opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Lisäkysymysten mahdollinen esittäminen vaikuttaa positiivisesti aineiston laajuuteen ja sisällön laatuun. Haastattelija ei kuitenkaan saa ohjalla kysymyksillään mahdollisia vastauksia. (Puusa & Juuti 2020, 106). Haastattelutilanteessa haastattelija tulkitsee myös ei-kielellistä eli nonverbaalista viestintää, kuten ilmeitä ja eleitä. Haastattelut toteutettiin teamsin videonauhoituksen kautta, jolloin haastateltavien ilmeitä ja eleitä pystyi tulkitsemaan vastauksien lisäksi. (Puusa & Juuti 2020, 107).

Ryhmähaastattelussa tulee ottaa huomioon ryhmän koko. Pienemmässä ryhmässä on helpompi käsitellä sensitiivisiä tai arkoja aiheita. Suositeltava ryhmän koko ryhmähaastattelu on 3–12 henkilöä. Ryhmähaastattelun etuna voi olla moniulotteisemmat vastaukset. Toisaalta haasteena on esimerkiksi toisten ryhmäläisten mielipiteiden myötäily. (Kylmä & Juvakka 2007, 84–85.)

Haastattelun tallentaminen on tärkeässä roolissa päätelmien tekemisessä, sillä tällöin tutkija voi tarkasti auki kirjoittaa aineiston. Molemmat haastattelut nauhoitettiin, kun haastateltavien lupa tähän oli saatu. Tällöin haastattelut pystyttiin kirjoittamaan auki tarkkojen vastauksien mukaan. Täytyy muistaa, että haastattelusta saatava aineisto on aina haastateltavan omaa tulkintaa pohjautuen hänen omaan kokemukseensa ilmiöstä ja asioista, jota tutkija analysoi mahdollisimman puolueettomasti lopulliseen päätelmäänsä. (Puusa & Juuti 2020, 103.) Koska kaikki haastateltavat olivat harrastaneet tanssia ryhmässä jo useita vuosia, oli haastateltavien oma kokemus vankka.

6.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Analyysimenetelmänä käytämme tutkimuksessa sisällönanalyysiä, eli saatua aineistoa tarkastellaan etsien yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä tiivistäen aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda tutkittavasta ilmiöstä selkeä sanallinen ja yhtenäinen informaatio (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166).

Aineiston analyysi alkaa nauhoitettujen haastatteluiden litteroinnilla eli puhe kirjoitetaan sanasta sanaan tekstiksi. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessä sisällönanalyysissä edetään tekstin pelkistämiseen, jossa litteroidusta tekstistä poimitaan ja tiivistetään tutkimukselle tärkeät kohdat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167–168.) Tässä työssä litteroitiin kokonaisuudessaan haastateltavien osuudet. Haastattelut litterointiin mahdollisimman pian haastatteluiden toteutuksesta. Haastatteluista saatiin litteroitua aineistoa 8 sivua.

Sisällönanalyysin voi jakaa kolmeen eri osaan, redusointiin eli pelkistämiseen, klusterointiin eli ryhmittelyyn sekä abstrahointiin eli käsitteellistämiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127). Pelkistämällä pyritään lisäämään aineiston informaatioarvoa, sillä se selkeyttää ja tiivistää hajanaista ja laajaa haastatteluaineistoa (Puusa & Juuti 2020, 149). Aineistosta etsitään tutkimustehtävään vastaavia haastateltavien alkuperäisiä lauseita, josta tutkija muodostaa yksinkertaisemman lauseen tai vain sanoja eli tiivistää alkuperäistä ilmaisua. Ilmaisut, jotka tarkoittavat tai kuvaavat samaa asiaa listataan allekkain. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Pelkistäessä aineistoa tutkijan tulee pitää mielessään tutkimustehtävä, jonka pohjalta olennaiset asiat aineistosta kirjoitetaan esille selkeämmin (Puusa & Juuti 2020, 153). Litteroidusta tekstistä on poimittu tutkimustehtäviin vastaavia ilmauksia. Ilmaukset on tiivistetty ja murre sanat on muutettu kirjakiellelle.

Ryhmittelyvaiheessa aineistosta pelkistettyjä ilmauksia yhdistetään joukoksi niin, että samaa tarkoittavat tai kuvaavat ilmaukset ovat samassa laatikossa. Samaa tarkoittaville ilmauksille nimetään niitä kuvaava ja yhdistävä alaluokka. Alaluokka kuvaa esimerkiksi ilmiön ominaisuutta tai yksityiskohtaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Pelkistetyistä ilmauksista joukkoja muodostettiin samaan aiheeseen tai ilmiöön liittyen. Muodostetuille joukoille hahmoteltiin kuvaava nimitys. Alaluokkien nimiä muokattiin vielä jälkeinpäin kuvaavammiksi. Opinnäytetyössä oli kaksi tutkimuskysymystä, joten molempiin kysymyksiin ryhmiteltiin vastauksia eri aiheista. Koko haastatteluaineisto käytiin huolellisesti läpi alaluokkia muodostaessa.

Aineiston ryhmittelyn jälkeen käsitteellistämisen vaiheessa aineiston luokittelua jatketaan muodostamalla samaan aiheeseen liittyvistä alaluokista yläluokkia ja niistä samalla periaatteella pääluokkia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125). Luokat nimettiin niiden aiheisällön mukaisesti ja jokaisen kategorian tulisi lopulta vastata tutkimustehtävään ja -kysymyksiin. Taulukon tekeminen helpotti itse analyysin tekoa, kun yläluokat oli ryhmitelty pääluokkiin. (Puusa & Juuti 2020, 153.) Aineiston analyysin jälkeen päästään tutkimustuloksiin. Tutkija tekee aineiston tuloksista päätelmiä ja pohdintaa (Puusa & Juuti 2020, 154). Tässä opinnäytetyössä aineistoanalyysissä luokittelu tehtiin taulukkoon, johon analyysiprosessia

on sujuva tehdä. Taulukkoa hyödynnetään myös tutkimustulosten analysoinnissa. (Liitteet 3 ja 4.)

7 Tulokset

7.1 Taustatietoa

Kaikki haastateltavat ovat harrastaneet tanssia useita vuosia. Vuosien saatossa ryhmät tai ryhmien kokoonpano ovat vaihtuneet useasti. Suurimmalla osalla haastatelluista oli myös erilaisia yksilöharrastuksia tanssin rinnalla. Kaikkiaan harrastuksiin nuorilla kuluu aikaa viikossa keskimäärin neljä tuntia.

“Sanoisin että semmonen viisi, kuusi tuntia viikossa menee harrastuksiin, vähän niin kun vaihtelee, jos jossain jommassakummassa tulee esitys, niin sitten enemmän, joskus menee vähemmän ”

“Mie oon harrastanut tanssia 3-vuotiaasta asti”

7.2 Nuorten kokemuksia tanssin merkityksestä mielenterveyteen

Teimme haastattelun tuloksista taulukon (Liitteet 3 ja 4), joka koostui pääluokasta, yläluokasta, alaluokasta ja pelkistetyistä ilmauksista. Teimme haastattelurungon teemojen mukaisesti kaksi taulukkoa, joihin vastauksien perusteella ryhmittelimme haastateltavien kokemukset tanssin merkityksestä ja ryhmän merkityksestä. Pelkistetyistä ilmauksista koostettuja alaluokkia tuli taulukoihin yhteensä kaksitoista. Taulukoista näkyy haastateltavien vastauksia tanssin ja ryhmän merkityksestä heidän mielenterveyteensä vaikuttaviin asioihin.

Alaluokat yhdistettiin seitsemään yläluokkaan. Näistä seitsemästä yläluokasta muodostui kaksi pääluokkaa, jotka olivat tutkimuskysymykset; tanssiharrastuk-

sen merkitys nuoren mielen hyvinvointiin sekä ryhmässä harrastamisen ja ryhmään kuulumisen merkitys nuoren mielen hyvinvointiin. Taulukon otsikointia muokattiin useasti, jotta otsikot kuvaisivat mahdollisimman hyvin pelkistettyjä ilmaisuja.

Haastatteluissa kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että tanssin harrastaminen vaikuttaa pääasiallisesti positiivisesti mielenterveyteen. Kaksi vastaajista kertoi tanssin piristävän ja tuovan hyvän mielen tanssin aikana ja sen jälkeen. Yksi vastaajista kertoi tanssin olevan henkireikä aina viikossa ja tanssin jälkeen tulee parempi olo.

“Tanssin aikana siellä piristyy paljon paremmin, kun missään muualla”

“Se laji, kun mie oon aina harrastanut tanssia, se on semmonen tärkeä ja kyllä ite se laji piristää”

Tanssin vaikutus stressiin oli kaikilla haastateltavilla pääasiallisesti positiivinen. Kaikki nuoret kokivat, että tanssin ajaksi koulu ja muut stressiä aiheuttavat asiat unohtuvat. Yksi vastaajista kertoi tanssissa liikkumisen ja keskittymisen itse tekemiseen, vaikuttavan stressiin positiivisesti.

“Just ei tarvii miettii tanssiessa niinku miettii muuta, ni sit ne ainakin sen ajaksi unohtuu stressit ja muut”

“Tanssiminen auttaa kaikkeen muun aiheuttamaan stressiin”

“Jos on vaikka muista asioista stressiä, vaikka koulusta tai jostain muusta, niin sen unohtaa tanssin ajaksi, että se varmaan auttaa silleen siihen stressaamisen vähentämiseen”

Kuitenkin esiintymistilanteet koettiin jännittäviksi ja jopa stressaaviksi. Vastaajat kertoivat kuitenkin kokevansa näitä tunteita vasta esiintymispäivänä. Yksi vastaajista kertoi, että ennen tärkeää esitystä saattaa stressata niin että asiasta näkee unia ennen esiintymispäivää.

” - esitykset kyl se stressaa ja kyl jännittää aina - - ”

” edeltävänä yönä niin näin hirveesti unia, et ei ois mennyt niinkun hyvin niin heti tuli semmonen että onks tää nyt totta vai ei.”

” tärisee kädet aina ennen esityksiä ”

Unen saanti ja nukahtaminen olivat haastateltavien mukaan pääasiassa helpompaa tanssin harrastamisen jälkeen. Haastateltavat kokivat treenien jälkeen olevansa väsyneempiä ja unen tulevan helpommin.

” - sit välillä taas, kun on vetänyt tosi täysillä, niin on tosi väsynyt, kun tulee kotiin, että ihan suoraan sänkyyn melkeimpä ”

” - treenit on just illalla ja sit siinä kun vähän saa jotain liikuttua enemmän ja muuta siin kans väsyy ja nukahtaa nopeemmin. ”

Toisaalta yksi vastaajista koki unen saannissa olevan vaikeuksia, johtuen tanssiharjoitusten myöhäisestä ajankohdasta. Eräs vastaajista koki unenlaadun vaihtelevan sinä päivänä olleiden harjoitusten tahdista riippuen.

” - meillä on harkat monesti niin myöhään, että mulla saattaa sit silleen ettei saa heti unta tai ei kerkee heti nukkumaan ”

Fyysinen hyvinvointiin koettiin tanssilla olevan positiivinen vaikutus kaikkien vastaajien osalta. Tanssiminen koettiin monipuoliseksi liikunnaksi, joka vahvistaa lihaksi, haastaa koordinaatiokykyä ja parantaa liikkuvuutta.

” - - siitä saa hyvin liikuntaa, lihakset vahvistuu ja on notkeempi kaikkee tämmöstä”

” - - siinä tulee niin koko kroppa käyttöön - - ”

Epäonnistumisia tanssia harjoiteltaessa tapahtuu ja vastaajista jokainen kertoi niiden välillä jäävän painamaan mieltä. Kaikki vastaajat kertoivat myös kokeneensa voimakkaita onnistumisen tunteita tanssiharrastuksen parissa. Kaksi vastaajista kertoi tuntevansa onnistuneensa, jos ryhmäläinen tai tanssivalmentaja kehuu heidän osaamistaan.

” Miulla ainakin, jos tanssissa tulee epäonnistumisia, niin saattaa mennä aika tunteisiin ja tai sillee jäädä ärsyttämään. - - ”

” No siis onnistuminen - - on erityisen kiva, jos vaikka joku ryhmäkaveri sanoo jotain, että teit ton hyvin tai muuten.”

” onnistumiset on samalla lailla. että tulee vahva fiilis”

7.3 Nuorten kokemuksia ryhmän merkityksestä mielenterveyteen

Kaikki vastaajista toivat esille positiivisia asioita ryhmän merkityksestä itselleen. Ryhmässä koettiin yhteisöllisyyden tunteita ja haastateltavat kokivat, että ryhmästä saa tukea ja kannustusta. Kolme vastaajista oli tanssiryhmän kautta luonut ystävyysuhteita myös vapaa-ajalle. Kaikki vastaajat kokivat myös voivansa olla omia itsejään tanssiryhmässä.

”- - saa just paljon niin kun motivaatioo ja silleen virkistyy just, jos silleen on niin kun ryhmässä, jossa on kavereita - - Harkkoihin on sitten helpompi lähteä.

”- - siellä on tosi hyvä ilmapiiri silleen niin kun ei tarvii mieltii niin kun hirveesti miten niin kun sanoo tai tekkee, kukkaan ei silleen naura, jos vaikka epäonnistuukin, ei niin kun tarvii pelätä - - ”

”Joo kun kaikki kuitenkin halluu oppii ja tälleen niin kun ollaan samalla linjalla - - ”

” Kavereita kyllä on paljon saanut tanssin kautta ”

Kaikki vastaajista kertoivat joskus vertaavansa itseään muihin tanssiryhmäläisiin tai kokevansa huonommuuden tunnetta tanssitaidoistaan. Itsensä vertaaminen liittyi kaikilla vastaajista omiin tanssitaitoihin.

”- - tietää että ne on tanssinut aika paljon kauemmin niin sit siitä voi tulla semmonen et nuo on paljon parempi kuin mie niin tulee vähän semmonen pelko”

” - - kokkee, että ne muut on parempia siellä niin siitä just tullee semmonen et on pakko onnistua et ne ei nyt aattele et mie oon huonoin”

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemuksia liikunnan ja ryhmässä harrastamisen merkityksestä nuorten mielenterveyteen. Nuorten mielenterveyden häiriöt ovat kasvava ongelma koko maassa. Opinnäytetyön aihe on ajankohdainen ja tärkeä. Kaikki keinot ja mahdollisuudet nuorten mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn ja kuntouttamiseen ovat tärkeitä.

Kysymysrungossa on käytetty termiä mielen hyvinvointi, mielenterveyden sijasta. Kysymysrunkoa muodostaessa on ajateltu, että nuorten on helpompaa puhua positiivisemmän mielikuvan antavan mielen hyvinvoinnin teeman mukaisesti. Mielen hyvinvointi tukee mielenterveyttä ja on osa mielenterveys käsitettä.

Tanssi tuottaa iloa ja mielihyvää. Kaikkien haastateltavien kokemus oli, että tanssiminen kohentaa mielialaa. Tanssimisen sekä sen jälkeistä oloa kuvailtiin muun muassa iloiseksi, piristyneeksi sekä tyytyväiseksi. Samanlaisia tuloksia on tanssin sekä liikunnan suhteen saatu myös aiemmissa tutkimuksissa. (Anttila, Jaakonaho, Kantomaa, Siljanmäki & Turpeinen 2019.; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 85.; Miles 2007, 316.; Mansfield ym. 2018.) Innostuksen tunne ja mielialan kohentuminen vaikuttavat positiivisesti nuoren itsetuntoon ja mielen hyvinvointiin (Mansfield ym. 2018).

Osa haastateltavista kertoi saadun palautteen yleisöltä, tanssikavereilta tai ohjaajalta luovan tunnetta onnistumisesta. Yksi haastateltava kertoi, että yleisöltä tullut ylimääräinen suosiosoitus tuottaa todella hyvän fiiliksen. Itä-Suomen kehittämiskeskoston (Lappalainen, K., Sointu, E. 2013.) teettämän tutkimuksen mukaan, saatu positiivinen palaute tuo nuorelle kykyä tunnistaa omaa osaamistaan ja arvostusta omaan tekemiseen. Tällöin nuori oppii tunnistamaan, sekä käyttämään niitä työvälineinään oman minäkuvan rakentamisessa.

Haastateltavat nuoret kokivat stressiä aiheuttavien asioiden unohtuvan harrastuksen aikana ja sen jälkeen. Yksi haastateltava kertoikin mielen tyhjentyvän ja stressinsietokyvyn kasvavan, kun pääsi harrastamaan liikuntaa. Liikkumisen on todettu parantavan stressinsietokykyä ja vähentävän stressiä. Liikuntaa harrastavilla stressin hallitseminen on helpompaa, kuin vähemmän aktiivisilla ihmisillä. (Huttunen 2018.; Miles 2007)

Vastaajistamme enemmistöllä oli positiivisia kokemuksia liikunnan vaikutuksesta heidän unenlaatuunsa. Esille tuli, että tanssi harjoitusten jälkeen oli väsynyt olo sekä yön yli nukkui hyvin. Tutkimuksissa on todettu säännöllisellä liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia unen keston, vireystilaan päivisin sekä nukahtamisen nopeuteen. Se voi lisäksi ehkäistä unihäiriöitä, kuten unettomuutta. (UKK 2020.) Laadukkaalla unella on tärkeä merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Unen aikana elimistö palautuu. (UKK 2020.) Unella on vaikutuksia myös mielenterveyteen. Unettomuudesta kärsivistä yli 40 % on todettu mielenterveyden häiriö tai päihteiden väärinkäyttöä. (Käypä hoito -suositus 2020.) Unettomuus on riskitekijä

masennuksen puhkeamiselle (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012). Yksi vastaajista toi ilmi, ettei saa heti myöhäisten tanssiharjoitusten jälkeen nukahdettua. UKK-instituutin artikkelissa todetaan, että illalla toteutettu raskas liikunta voi vaikuttaa heikentävästi nukahtamiseen (UKK 2020).

Kaikki vastaajat kokivat tanssimisen olevan hyvää liikuntaa. Vastauksissa tuli esille monipuolisesti vastaajien kokemia positiivisia vaikutuksia heidän fyysiseen terveyteensä. Vastaajat kokivat tanssi mm. vahvistavan lihaksia, kehittävän koordinaatiota ja liikeratoja. Viimeisimmissä tutkimuksissa tulokset ovat olleet saman suuntaisia. Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja kokemus omasta fyysisestä kyvykkyydestä tuo itsevarmuutta ja mielihyvää. (Anttila ym. 2019.) Liikkumattomuuden jäljillä -tutkimuksessa (Vanttaja ym. 2017, 85) liikunnassa merkityksellisimmäksi koettiin oman terveyden sekä kunnon arvostaminen ja kohentaminen. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu liikunnan olevan suojaava tekijä mielenterveyshäiriöiden puhkeamisessa. Säännöllinen liikunta vähentää ahdistus ja masennus oireiden ilmenemistä. (Mansfield ym. 2018.; Miles 2007, 316.; Selçuk Tosun ym. 2019.)

Esiintymisjännitystä kokivat kaikki haastateltavat ennen esitystä. Jännittäminen saattoi tuntua käsien vapinana tai tunteena, että koko olemus tärisee. Jännittämisestä haastateltavat ei kuitenkaan kokenut kuin enimmillään päivää ennen esiintymistä. Jännitys voi tuntua myös fyysisenä kokemuksena, jolloin autonomisen hermoston toiminta kiihtyy ja tällöin syke voi kiihtyä tai hengittäminen on nopeampaa. Näkyvämpinä piirteinä voi olla hikoilua tai vapinaa. (Niinivaara 2013.)

Kaikki haastateltavat nuoret olivat sitä mieltä, että ryhmässä harrastaminen on tuonut kavereita elämään. Tätä tukee myös THL:n tutkimus, joka osoittaa, että ryhmään kuuluminen tuottaa yhteisöllisyyttä ja harjoittaa lapsen ja nuoren sosiaalisia taitoja, mahdollisten kaverisuhteiden muodostamisen lisäksi. (THL 2018.) Ryhmässä ja joukkueena harrastaminen tuo myös motivaatiota liikkumiseen, sekä antaa positiivista tukea nuoren minäkuvan muodostamisessa ja oman identiteetin löytämisessä. Onnistumisen ilo yhdessä ja nuorten kokemukset kuulua tärkeänä osana ryhmää, ovat myös tutkimusten mukaan nuorille positiivisia kokemuksia tuovia tilanteita. (UKK- instituutti 2020; Uusi-Pohjola 2020.) Yhdessä

tekeminen ja oleminen sekä sosiaalisissa yhteisöissä toimiminen ovat lapsia ja nuoria liikkumiseen motivoivia tekijöitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019).

Vastaajat kertoivat, että tanssiryhmässä kaikki ovat samalla puolella ja haluavat oppia. Ryhmän koettiin tuovan motivaatiota harjoitteluun. Ryhmäläiset auttavat myös toisiaan. Tutkimuksissa on todettu ryhmässä tanssievien kokevan yhteisöllisyydentunnetta ja ryhmässä liikuntaa harrastavien antavan toisilleen sosiaalista tukea ryhmän sisällä (Anttila ym. 2019.; Käypä hoito -suositus 2016). Yhteisöllisyyden kokemuksella on positiivinen vaikutus yksilön itsetuntoon (Mansfield ym. 2018). Kaikki haastateltavat kokivat voivansa olla omia itsejään tanssia harrastessaan. Tätä tukee myös aiemmat tutkimukset tanssin harrastamisesta ryhmässä, on todettu liittyvän kokemus tulla nähdyksi omana itsenään (Anttila ym. 2019).

Liikkumattomuuden jäljillä -tutkimuksessa (Vanttaja ym. 2017, 23) todetaan nuorten vertaillessa itseään muihin, on pyrkimyksenä selvittää millaisena muut heitä pitää ja sopeutua muiden joukkoon. Vastaajamme kertovat välillä vertaavansa itseään muihin ryhmäläisiin ja kokevansa huonommuuden tunnetta. Vertaamisessa korostui omien tanssitaitojen vertaaminen toisiin ja ajatus huonoimmaksi joutumisesta. Aiemmissä tutkimuksissa tulee esille nuorten epäsuotuisa vertaaminen itseään toisten ikäistensä kykyihin ja osaamiseen (Mansfield ym. 2018).

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa neljä tekijää. Nämä ovat uskottavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vakiintuneisuus. Uskottavuudella tarkoitetaan, että vastaako tutkijan hankkima tieto tutkittavan todellisuutta ja onko hankittu tieto neutraalia ja totuudenmukaista. (Tuomi yms. 2018, 158–160.) Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta lisäävät laadukkaiden lähteiden määrä. Lähteiden laatua on prosessin aikana arvioitu kriittisesti. Tässä työssä uskottavuuteen vaikuttaa se, että kaikki haastateltavat ovat tanssineet vuosia ja he vastasivat haastattelukysymyksiin omien kokemustensa pohjalta. Opinnäytetyössä on käytetty suoria lainauksia haastateltavien kertomana, joka lisää uskottavuutta

ja luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijät eivät ole aiheenasiantuntijoita, mikä heikentää työn uskottavuutta.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan, voiko tutkimuksen tuloksia siirtää toiseen kontekstiin eli asiayhteyteen tietyin ehdoin. (Tuomi yms. 2018, 158–160.) Opinnäytetyössä on kuvailtu miksi ja kenelle työ on tehty sekä missä käytössä työtä voidaan hyödyntää, nämä asiat lisäävät siirrettävyyttä. Haastatteluihin osallistuneita on kuvailtu opinnäytetyössä tarkasti, kuitenkin niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tule ilmi ja tietosuoja säilyy. Siirrettävyys toisen henkilön tekemälle raportille on mahdollista.

Luotettavuus, eli mahdolliset vaihtelua aiheuttavat tekijät, sekä tutkimuksesta itsestään johtuvat, että tutkimukseen ennustamattomasti aiheuttavat tekijät. Luotettavuutta kuvataan yleensä käsitteillä valideetti eli tutkimuksessa tutkitaan sitä mitä on luvattu ja reliabiliteetti eli tutkimustuloksia voidaan toistaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–160.) Haastatteluiden aikana ja tutkimustuloksia tarkasteltaessa tekijät ovat toimineet puolueettomasti. Tekijöiden omat mielipiteet tai ennako-odotukset, eivät ole vaikuttaneet teoriapohjaan, tiedonkeruuseen tai tuloksiin. Luotettavuutta lisää haastatteluiden lisäkysymykset ja vastauksien huolellinen analysointi. Haastatteluiden aineistot ovat olleet ainoastaan tekijöiden saatavilla ja äänitallenteet olivat laadultaan selkeät. Haastattelutallenteet on poistettu välittömästi litteroinnin jälkeen. Vakiintuneisuus, eli tutkimuksen tuotoksen arvioi tutkimuksen ulkopuolinen henkilö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–160).

Tämän opinnäytetyön lähteet ovat mahdollisimman tuoreita ja toissijaisia lähteitä on käytetty mahdollisimman vähän. Opinnäytetyön työstämisen aikana, puhkesi maailmanlaajuinen COVID-19 pandemia. Suomessa hallituksen suosituksesta koulut ja kirjastot ovat olivat kuukausia kiinni ja sen jälkeen auki rajoitetusti. Tästä syystä käytimme nettilähteitä enemmän kuin kirjoja ja teoksia. Tiedonhaussa käytimme pääosin luotettavia tietokantoja kuten Google Scholar ja Cinahl tietokannat. Kuitenkin työssä on kriittisesti harkiten käytetty myös toissijaisia lähteitä, joista ei tule esille tekstin alkuperäistä lähdetä tai kirjoittaja.

Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa näkyy tutkijan aitona kiinnostuksena tutkittavaa aihetta kohtaan ja aiheen rehellisenä käsittelynä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–150). Työn lähtökohtana on ollut tekijöiden aito kiinnostus nuorten mielen-terveyttä ja ennaltaehkäisevää työtettä kohtaan. Aiheeseen ja teoriaan on perehdytty ennen työn aloittamista ja koko opinnäytetyön prosessin ajan tekijöiden tieto on syventynyt. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokantaan sekä toimeksiantajan käyttöön.

Eettisenä toimintana pidetään tutkittujen lähteiden oikeanlainen viittaaminen sekä tutkitun tiedon rehellinen ja luotettava esittäminen, eikä tutkimustietoa saa esittää harhaanjohtavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–150.) Tieteellistäkäytäntöä ja rehellisyyttä on toteutettu koko opinnäytetyössä. Käytettyihin lähteisiin on viitattu kunnioittavasti ja tutkimuskäytännön mukaisesti. Opinnäytetyön prosessin ajan on vältetty plagiointia ja merkitty tarkasti lähdemerkinnät sekä -viitteet.

Eettisyyttä on toteutettu aineiston keruussa. Haastateltavat on valittu yksityisten henkilöiden avulla vapaaehtoisten joukosta. Kaikki haastateltavat ovat alaikäisiä, joten he ovat eettisesti haavoittuva ryhmä. Haastateltavien nuori ikä on otettu huomioon haastatteluihin valmistautuessa sekä haastattelu tilanteissa. Haastateltavien huoltajilta on pyydetty allekirjoitettu kirjallinen suostumuslomake tai vähintään pyydetty suullinen suostumus.

8.3 Opinnäytetyön prosessi

Alun perin aloitimme tekemään opinnäytetyötä itsenäisesti. Opinnäytetyön aiheena meillä molemmilla oli nuoret ja pian päädyimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä. Toimeksiantajan kanssa pohdittuamme päädyimme lopulliseen aiheeseen helmikuussa 2020. Osallistuimme koulun järjestämään tiedonhakuklinikalle ja aloitimme tiedonhaun eri tietokannoista hyödyntäen koulumme kirjaston-sivuilta löytyviä tietokantoja. Pyrimme löytämään luotettavia suomalaisia sekä kansainvälisiä lähteitä eri hakusanoilla. Lisäksi aloitimme heti täyttämään opin-

näytetyöpäiväkirjaa. Osallistuimme säännöllisesti opinnäytetyön ohjaustapaamiisiin. Tapasimme kertaalleen toimeksiantajamme, sekä olimme sähköpostilla yhteydessä tarpeen mukaan.

Maaliskuussa 2020 teoriapohjan työstämisen lisäksi aloimme jo suunnitella teemahaastatteluja, tapasimme aiheen tiimoilta toimeksiantajaamme ja saimme häneltä toiveita haastattelujen toteutukseen ja sisältöön. Valmistelimme kysymysrungon ja lähetimme sen ohjaajille sekä toimeksiantajalle tarkistukseen ja täydensimme kysymyksiä saamamme palautteen pohjalta. Kirjoitimme myös toimeksiantosopimuksen ja valmiin työn aikatauluksi määrittelimme toukokuun 2020. Toimeksiantaja lähetti valitsemallemme tanssiryhmälle saatekirjeen mahdollisista haastatteluista.

Huhtikuussa muutimme suunnitelmia teemahaastattelun toteutuksen suhteen. Vallitsevan Covid-19 pandemian vuoksi alkuperäinen suunnitelma jouduttiin perumaan. Suunnittelimme haastattelut toteutettavaksi etäyhteyksillä. Toimeksiantajamme lähetti uusitun saatekirjeen tanssiryhmälle meidän yhteystiedoillamme.

Elo- ja syyskuussa jatkoimme vapaaehtoisten haastateltavien etsimistä. Lähetimme kyselyitä useisiin joensuulaisiin tanssiryhmiin. Kuitenkaan vapaaehtoisia ei haastatteluun ilmoittautunut. Työstimme opinnäytetyötä kirjallisesti.

Lokakuussa saimme tehtyä yhden yksilöhaastattelun ja yhden ryhmähaastattelun, joiden työstämisen aloitimme heti haastattelujen teon jälkeen. Haastateltavat saimme yksityishenkilöiden kautta. Aloitimme analysoinnin haastatteluiden litteroinnilla. Lähetimme työmme äidinkielen opettajalle kieliopin tarkistukseen.

Marraskuussa lähetimme työn toimeksiantajalle kommentoitavaksi ja tarkistettavaksi. Myös ohjaajillemme laitoimme työn arvioitavaksi. Arvioinnin pohjalta teimme vielä parannuksia ja lisäyksiä. Joulukuussa 2020 esitimme työmme seminaarissa. Seminaarin vertaisarvioinnin ja ohjaajan palautteen perusteella hioidimme työmme lopulliseen muotoonsa. Teimme molemmat kypsyysnäytteen tiedotteena ja lähetimme lopuksi opinnäytetyömme valitulle tarkistajalle.

8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme oppineet ottamaan sekä jakamaan vastuuta. Yhteistyömme on ollut reilua, toisen huomioonottavaa ja sujuvaa. Toisesta on saanut paljon tukea ja uusia näkökulmia aiheeseen. Opinnäytesuunnitelmaa tehdessä saimme hyvin asettamamme aikataulut pitämään.

Kun kiinnostusta aiheeseen löytyi, oli tiedonhaku yllättävän nopea ja mielenkiintoinen prosessi. Opimme molemmat paljon tiedonhausta ja kehityimme siinä valtavasti. Välillä tiettyjen aineistojen haku oli haastavaa tarpeeksi tutkittujen tietojen löytymiseksi. Erilaisten hakusanojen käyttö ja niillä hakeminen oli loppujen lopuksi hyvin mielenkiintoista. Pitkäjänteisyyttä ja muuntautumiskykyä työn tekeminen vaati. Keväällä vallitsevan COVID-19 pandemian takia alkuperäinen aikataulumme venyi ja toteutusta jouduimme suunnittelemaan uudella tavalla. Opinnäytetyö prosessi opetti meille paljon itse aiheesta, mutta myös työskentelyssä kärsivällisyyttä, tehokasta ajankäyttöä, työn jakamista ja omien vahvuuksien hyödyntämistä.

Opinnäytetyön tekeminen antoi meille käsityksen nuorten mielenterveydestä. Uskomme että, tulevaisuudessa voimme hyödyntää tätä tietoa omassa työssämme. Uskomme myös että, mielenterveyden ennaltaehkäisevä hoitotyö on merkittävässä asemassa hoitotyön toteutuksessa tulevaisuudessa.

8.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantajan tarpeiden sekä tekijöiden mielenkiinnon pohjalta. Opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää kaikki tahot, jotka työskentelevät nuorten kanssa. Liikunnan positiivista vaikutusta nuorten mielenterveyteen voisi hyödyntää ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä.

Opinnäytetyön aiherajauksessa päädyimme rajaamaan tutkimuskohteen tanssi-ryhmiin. Jatkokehitysideana opinnäytetyötämme voisi laajentaa eri liikuntamuotoihin niin ryhmälajeihin kuin yksilölajeihin. Lisäksi kilpaurheilun vaikutusta nuoren mielenterveyteen voisi olla mielenkiintoista tutkia opinnäytetyömme pohjalta. Liikunnan lisäksi myös muiden harrastusten, kuten taiteen harrastamisen vaikutuksia nuorten mielenhyvinvointiin on mahdollista tarkastella jatkotutkimuksissa.

Tutkimusta voisi jatkaa ja haastatella sellaisia ryhmiä, joissa tanssia harrastaa mielenterveysongelmista kärsineet henkilöt, jolloin tanssin ja ryhmässä liikkumisen vaikutusta saisi vieläkin selkeämmin esille. Vaikutuksia voisi verrata ryhmään, joilla ei ole ollut mielenterveyshäiriöitä.

Lähteet

- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>. 22.11.2020.
- Anttila, E., Jaakonaho, L., Kantomaa, M., Siljamäki, M. & Turpeinen, I. 2019. Tanssi liikuttaa – Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajankouluttajille, rehtoreille, kunnille ja poliittisille päättäjille. https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/PB_Tanssi+liikuttaa+1_2019/d27f1e7d-31b8-4727-9aff-18499dd90539. 22.11.2020.
- Appleqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1> 22.11.2020
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? (24/2016). Suomen Lääkärilehti. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/sll44694/search/mielen%20hyvinvointi>. 21.11.2020.
- Appleqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. Tutkimuksesta tiiviisti 39.
- Bell, S., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A. & Campbell, R. 2019. The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7> 16.04.2020.
- Duodecim. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous. 1-3.2.2010. www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausema090210.pdf.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Fröjd, S., Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, K. 2007. Perhe ja nuorten mielenterveyden häiriöt. Katsausartikkeli. Suomen lääkärilehti 12/2007. https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/91112457/SLL122007_1249.pdf 16.04.2020
- Haapasalo-Pesu, K. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Duodecim 2012;128(22):2319-25. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo10638.pdf> 15.11.2020.
- Haarma, M. 2010. Nuori Suomi muuttuvassa liikuntakulttuurissa. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 2010.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus 2018.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta - Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim. Terveyskirjasto.
- Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja. 2015. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro.

- Karpati, F., Giacosa, C., Foster, N., Penhune, V. & Hyde, K. 2015. Dance and the brain: a review. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1337 (2015) 140–146. <https://doi.org/10.1111/nyas.12632>. 02.04.2020.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki Hallintaan – Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. www.kota.fi/wp-content/uploads/KOTA-AHM_book_press-toinen-painos.pdf. 03.05.2020.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. LIITU- tutkimusten tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Duo- decim. 25.03.2020.
- Käypä hoito -suositus. 2016. Liikunta. www.kaypahoito.fi. 22.11.2020.
- Käypä hoito -suositus. 2020. Unettomuus. 15.11.2020.
- Laitinen, L. 2017. Kirjallisuuskatsaus. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu.
- Lappalainen, K., Sointu, E. 2013. Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä- Suomen kehittämisverkosto (ISKE-hanke). 2013.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlison, A. & Victor, C. 2018. Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. <https://bmjopen.bmj.com/content/8/7/e020959> 22.11.2020.
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. THL.
- Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Duodecim. www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585. 17.02.2020.
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Miles, L. 2007. Physical activity and health. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>. 22.11.2020.
- MLL. 2019a. 12–15- vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/. 20.02.2020.
- MLL. 2019b. 15–18- vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> 20.02.2020.
- MLL. 2019c. Nuoren nukkuminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-%20ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/> 11.12.2020
- Müller, K. 2007. Aivot ja Liikunta. Duodecim. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00427. 31.03.2020.
- Niinivaara, J. 2013. Jännittämisen kokemus puheviestinnän erilliskurssilla. Pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. 2013.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nuorisoseurat Pohjois- karjala. 2020. <https://pohjoiskarjala.nuorisoseurat.fi>. 04.11.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havainnot ja suosituksia lasten ja nuor-

- ten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019: 7.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. 2017. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017: 19.
- Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi.
- Poikonen, H. 2018. Väitöskirja. Dance on cortex - Erps and phase synchrony in dancers and musicians during a contemporary dance piece. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4236-8> . 31.3.2020.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus
- Selçuk Tosun, A., Tanyer, D., Akin, B., Ergin, E. & Özaydin, T. 2019. Mental Health Condition of Socioeconomically Disadvantaged Adolescents and Physical Inactivity as a Risk Factor. <file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/hemsirelikbil11-2-3.pdf>. 16.04.2020.
- Suomen lääkäriseura Duodecim. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010.
- TEKO- Terve koululainen. 2020a. Liikkuminen ryhmässä. Terve koululainen-hanke. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikkuminen-ryhmassa/>. 01.04.2020.
- TEKO- Terve koululainen. 2020b. Turvallinen ryhmä liikuttaa. Terve koululainen-hanke. www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/turvallinen-ryhma-liikuttaa/. 01.04.2020.
- Terveyskylä. 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy.
- THL. 2019a. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. 15.11.2020.
- THL. 2019b. Lasten ja nuorten mielenterveys. thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys. 17.02.2020.
- THL. 2018. Liikuntaharrastus lapsena suojaa mielenterveysoireilta aikuisena.
- THL. 2019c. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 17.02.2020.
- THL. 2019d. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti 5/19. 07.03.2020.
- THL. 2019e. Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. 18.02.2020.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.
- UKK- instituutti. 2015. Liikunta ja mieliala. Tietoa terveystoiminnasta. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala. 15.04.2020.
- UKK- instituutti. 2020. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>. 15.11.2020.
- UKK- instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset. Tietoa terveystoiminnasta. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset. 15.04.2020.

- Uusi- Pohjola, P. 2020. Jalkapalloharrastuksen vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin. Kustannusten muutokset pallokoulusta junioritoimintaan. Pro gradu- tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202002034261> 21.11.2020.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>. 21.11.2020.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Sanoma Pro.
- Suomen mielenterveys ry. Kuinka voit. Mieli, Suomen mielenterveys ry. mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit. 12.3.2020.
- Suomen nuorisoseurat. 2016a. Suomen nuorisoseurat- ajan hermolla 140 vuotta. <https://nuorisoseurat.fi/jarjesto/historia/>. 09.03.2020.
- Suomen nuorisoseurat. 2016b. Tekemisen riemua. <https://nuorisoseurat.fi/jarjesto/strategia-ja-arvot/>. 09.03.2020.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Cavheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikun- tasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Unigrafia. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jal- jilla_verkko.pdf. 22.11.2020.
- Väestöliitto. 2020a. Murrosikäinen. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tie- toa_vanhemmille/kasvurauhaa/murrosikainen/. 18.02.2020.
- Väestöliitto. 2020b. Nuoret. Murrosikä. Pojan keho. 14.4.2020
- Väestöliitto. 2020c. Nuoret. Murrosikä. Tytön keho. 14.4.2020.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017;133(10):985- 92. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. [www.duodecim- lehti.fi/duo13731](http://www.duodecim-lehti.fi/duo13731). 14.04.2020.
- WHO. 2019a. Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact- sheets/detail/adolescent- mental-health>. 14.04.2020.
- WHO 2019b. A scoping review. What is the ehjvidence on the role of the arts in improving health and well-being? <https://apps.who.int/iris/bit- stream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>. 15.04.2020.
- WHO. 2020. WHO Urges more investments, services for mental health. https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/. 18.11.2020.

SUOSTUMUSLOMAKE

Olemme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Suomen Nuorisoseuroille. Opinnäytetyömme aihe on **Harrastamisen ja ryhmässä liikkumisen vaikutus nuoren mielenterveyteen.**

Keräämme aineiston tanssiryhmäläisiltä yksilö- tai ryhmähaastatteluilla, haastattelut äänitetään ja kuvataan. Tietojen keräämisen jälkeen nauhoitteet tuhotaan. Haluaisimme kuulla nuorten kokemuksia tanssiryhmässä toimimisesta ja sen vaikutuksesta mielenhyvinvointiin.

Kaikki haastattelut käsitellään täysin anonymisti eikä vastaajan henkilöllisyys tule missään vaiheessa esille. Kerättyä tietoa käytetään vain kyseessä olevassa opinnäytetyössä. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa osoitteessa theseus.fi, lisäksi se jää Suomennuorisoseurat Ry:n käyttöön.

Haastatteluun **osallistuminen on täysin vapaaehtoista.** Sinulla on oikeus kieltäytyä siitä tai lopettaa se milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön:

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus

_____ ._____.

Haastateltavan nimenselvennys

Annan suostumukseni siihen, että alle 18-vuotias huollettavani saa osallistua opinnäytetyöhön:

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus

_____ ._____.

Huoltajan nimenselvennys

HAASTATTELURUNKO

Taustatiedot

- 1. Minkä ikäinen olet?**
- 2. Kauanko olet harrastanut tanssia tässä ryhmässä?**
- 3. Onko sinulla muita harrastuksia?**

Kokemuksia tanssiharrastuksen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin

- 4. Millaiseksi koet mielialasi tanssiharjoituksissa?**
- 5. Millaiseksi arvioit mielialasi yleensä tanssiharjoitusten jälkeen?**
- 6. Miten koet tanssimisen vaikuttavan terveyteesi ja mielen hyvinvointiin?**

Kokemuksia ryhmässä liikkumisen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin

- 7. Mitä ajattelet ryhmässä harrastamisesta?**
- 8. Millaiseksi koet tanssiryhmän ilmapiirin?**
- 9. Koetko ryhmässä liikkumisen aiheuttavan sinulle paineita? Millaisia?**
- 10. Mitä tämä tanssiryhmä merkitsee Sinulle?**
- 11. Millaiseksi koet roolisi tässä ryhmässä?**
- 12. Millaisia ihmissuhteita olet saanut ryhmän kautta?**

Taulukko 1 Tanssin merkitys nuoren mielenterveyteen

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
“Harjoitusten jälkeen iloinen ja tyytyväinen olo”	Hyvänolontunne	Kohottaa mielialaa	Tanssiharrastuksen merkitys nuorten mielenterveyteen
“Treenit on minulle henkireikä ja siellä pirstyn paremmin kuin muualla”			
“Vaikka olisi huono fiilis ennen harkkoja niin siellä tulee parempi olo”			
“Kun tykkää lajista niin se nostaa mielialaa”			
“Harjoituksissa on aina kivaa”			
“Jos on ollut huono fiilis, niin tanssiessa se unohtuu”			
”Tanssiopettajan kehuista tulee onnistunut olo”	Onnistumisen kokemukset		
“Kun yleisöhurraa, niin se tuntuu hyvältä aina”			
“Tanssissa onnistumisesta tulee vahvaolo”			
“Onnistumisen tunne tulee, kun ryhmäläinen kehuu, miten hyvin meni”			
”Tanssin ajaksi stressiä aiheuttavat asiat unohtuvat”	Jaksamista	Edistää palautumista ja mielenvirkeyttä	
“Se auttaa kaikkeen stressiin”			
“Ryhmässä harrastaminen on vähemmän stressaavaa, kuin yksin harrastaminen”			

“Harkoissa väsy ja saa nukahdettua helpommin illalla”	Nukahtamisen helppous		
“Tanssi harjoituksen jälkeen on helppo nukahtaa”			
“Se on hyvää liikuntaa, kun lihakset vahvistuvat ja keho notkistuu”	Fyysinen hyvinvointi	Kohottaa fyysistä terveyttä	
“Tanssiessa saa hien pintaan”			
“Koordinaatio kehittyy ja tanssiessa pitää käyttää koko kroppaa”			
“Pitää liikeradat kunnossa”			
“Esityksiä aina stressaa ja jännittää”	Esiintymisjännitys	Negatiiviset tunnetilat	
“Ennen esitystä pelottaa”			
“Paineita tulee siitä, olenko oikeassa paikassa oikeaan aikaan”			
“Esiintymistä saattaa stressata ennakoon ja sitä että unohtaa jonkun asian”			
“Harjoitukset on monesti niin myöhään, ettei saa heti unta”	Nukahtamisvaikeudet		
“Jos treeneistä jää energiaa niin on tosi vaikea nukahtaa”			
“Jos tanssissa tulee epäonnistumisia niin ärsyttää ja tulee huonompi fiilis”	Epäonnistumisen kokemukset		

Taulukko 2 Ryhmän merkitys nuoren mielenterveyteen

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
“Olen saanut paljon kavereita tanssi ryhmästä”	Ystävyysuhteet	Sosiaalisten suhteiden luominen	Ryhmässä harrastamisen ja ryhmään kuulumisen merkitys nuoren mielenterveyteen
“Treeneissä kavereiden kanssa tulee parempi olo”			
“Ryhmäläiset auttavat toisiaan”	Yhteisöllisyyden tunne		
“Ryhmässä kaikki haluavat oppia”			
“Kaikki on samalla viivalla tanssi ryhmässä”			
“Tanssi ryhmästä saa paljon motivaatiota harjoitteluun”			
“Kaikki olemme samalla puolella”	Voi olla oma itsensä	Hyväksytyksi tuleminen	
“Ryhmässä on tosi hyvä ilmapiiri, että ei tarvitse miettiä mitä sanoo tai tekee siellä”			
“ryhmässä voin olla oma itseni ja näyttää persoonallisuuteni”			
“Koen olevani oma itseni tanssiryhmässä”	Itsensä vertaaminen muihin	Negatiiviset ajatukset itsestään	
“Joskus ajattelen, että on pakko onnistua, ettei muut ajattele minun olevan huonoin”			
“Välillä voi ajatella muiden olevan paljon parempia kuin minä”			
“Joskus voi kokea olevansa huonompi kuin ne muut”			