

Emilia Lassi

**Nuorten aikuisten liikuntatottumusten muutokset ja kokemukset kilpaurheilun lopettamisen vaikutuksista heidän mielenterveyteensä**



Liikunnanohjaaja  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Kevät 2020

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Lassi Emilia

**Työn nimi:** Nuorten aikuisten liikuntatottumusten muutokset ja kokemukset kilpaurheilun lopettamisen vaikutuksista heidän mielenterveyteensä

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja

**Asiasanat:** kilpaurheilu, mielenterveys, liikuntatottumusten muutokset, kilpaurheilun päättymisen, lopettamisen vaikutukset mielenterveyteen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten liikuntatottumuksia tällä hetkellä sekä sitä, miten he itse kokivat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä. Opinnäytetyössä tuodaan esille myös kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutausta ja suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä. Nuorella kilpaurheilijalla tarkoitetaan tutkimuksessa 25-30-vuotiasta henkilöä, jonka elämäntavoitteet ovat nuorena keskittyneet pääsääntöisesti kilpaurheiluun ja kilpaurheilussa menestymiseen.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä ja laadullista tutkimusotetta. Laadullisessa menetelmässä tutkimuskohteelle annettiin mahdollisuus omaehtoisesti jäsentää vastauksiaan. Määrällisessä tutkimuksessa pyrittiin etsimään tilastollisia säännönmukaisuuksia. Opinnäytetyössä aineisto kerättiin kyselytutkimuksella, joka sisälsi laadullisia ja määrällisiä kysymyksiä.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan sanoa, että liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa oli jatkunut vielä kilpaurheilun lopettamisen jälkeenkin ja kilpaurheilun lopettaneet liikkuivat edelleen enemmän, mitä keskiverto aikuiselle suositellaan. Tulosten mukaan kaikki olivat kokeneet jonkinlaista psyykkistä oireiluja kilpaurheilun lopettamisen jälkeen, eli lopettamisella oli ollut vaikutusta heidän mielenterveyteensä. Kilpaurheilun lopettamisella koettiin olevan enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia, kuten epäonnistumisen ja alemmuuden tunteita, pettymystä itseään sekä urheilun parissa olleita läheisiä kohtaan, päämäärätömyyttä, tasapainottumuutta, tyhjää oloa, vihaa sekä katkeruutta. Kilpaurheilun lopettaminen oli horjuttanut positiivista mielenterveyttä, mikä nousi tuloksissa esiin epävarmuutena, vaikeutena käsitellä lopettamisen tuomia vaikeuksia sekä tyytymättömyytenä omaan itseensä.

**Abstract**

**Author:** Lassi Emilia

**Title of the Publication:** Changes of Physical Activity Among Young Adults And Their Experiences on How Finishing Has Affected Their Mental Health

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management

**Keywords:** Competitive sport, changes of physical activity, mental health, ending competitive sport, effects of ceasing to compete on mental health

The purpose of this thesis was to examine physical activity among young adults and their experiences on how ending competitive sport has affected their mental health. The research also examines their background in competitive sport as well as how they currently respond to physical activity nowadays. In this thesis, the target group were competing athletes between the age of 25-30, who had previously focused on succeeding in competitive sports.

The study employed quantitative and qualitative methods. The qualitative study enabled the target group to voluntarily structure their answers using open questions. The quantitative method aimed to discover statistical regularities. The material was collected through a questionnaire that included qualitative and quantitative data.

According to the research data, the target group had continued their physically active lifestyle after ending competitive sport and they were physically more active than is typically recommended for the average adult. However, the responses also indicated that the respondents had all experienced some form of mental symptoms after ending competitive sport. In fact, giving up competing had more negative than positive effects on their mental health, including for example feelings of failure and inferiority, disappointment in oneself. Furthermore, those who had been extremely involved in the sport experienced feelings of aimlessness, imbalance, emptiness, anger, and bitterness. Ending participation in competitive sports subverted the respondents' mental health which arose from the research data as uncertainty, difficulty in dealing with the problems arising from ceasing to compete and dissatisfaction in themselves.

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>KILPA- JA HUIPPU-URHEILU</b> .....	<b>6</b>
	2.1 NUORET KILPAURHEILIJAT .....	7
	2.2 LIIKUNTASUHDE LYHYESTI.....	8
	2.3 URHEILU-URAN PÄÄTTYMINEN .....	8
<b>3</b>	<b>MIELENTERVEYS</b> .....	<b>11</b>
	3.1 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS .....	11
	3.2 NEGATIIVINEN MIELENTERVEYS .....	12
	3.3 PSYKKINEN MIELENTERVEYS.....	13
<b>4</b>	<b>MIELENTERVEYS JA URHEILU</b> .....	<b>14</b>
	4.1 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN .....	14
	4.2 MIELENTERVEYDEN ONGELMAT URHEILUJOILLA .....	15
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT</b> .....	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>17</b>
	6.1 TUTKIMUSMENETELMÄN KUVAUS .....	17
	6.2 AINEISTO .....	18
	6.4 KOHDERYHMÄ.....	20
	6.5 AINEISTON ANALYSOINTI .....	20
<b>7</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>22</b>
	7.1 TAUSTATIEDOT .....	22
	7.2 KILPAURHEILUTAUSTA.....	23
	7.3 LIIKUNTATOTTUMUKSET .....	28
	7.4 SUHTAUTUMINEN LIIKUNTAAN TÄLLÄ HETKELLÄ .....	30
	7.5 KOKEMUKSET LOPETTAMISEN VAIKUTUKSISTA MIELENTERVEYTEEN .....	33
	7.6 PSYKKINEN VALMENNUS .....	39
<b>8</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>41</b>
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>46</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>53</b>

## 1 JOHDANTO

Liikunta vaikuttaa niin ihmisen fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen ja näin ollen ylläpitää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta edistää myönteisiä fyysisiä kokemuksia, parantaa itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa, helpottaa tunteiden ilmaisua, laskee stressitasoa, vähentää masennusoireita ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista (Hiltunen ym. 2010, 21). Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan vaikutuksia myös useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä (Käypä hoito -suositus 2016). Selkeää tutkimusnäyttöä löytyy myös liikunnan vaikutuksista masennuksen ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa (ks. esim. Agudelo, Femenia, Orhan ym. 2014).

Urheiljoilla on sama riski kohdata mielenterveyden ongelmia kuin muullakin väestöllä. Julkinen keskustelu mielenterveyden ongelmista onkin viime aikoina lisääntynyt myös urheilupiireissä (ks. esim. Isaksson 2019; Vainio 2019 & Flanagan 2019). Kilpaurheilu edesauttaa nuoria urheilijoita muun muassa tavoitteiden asettelussa, sinnikkydessä ja keinoissa selviytyä haastavista tilanteista. Urheilun kautta koetut onnistumiset puolestaan vahvistavat nuoren urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia, kuten myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa. (Sääkslahti 2007.) Kilpaurheilu vahvistaa myös nuorten urheilijoiden sosiaalisia taitoja sekä osallisuuden tunnetta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017). Ihmisen oma suhtautuminen psyykkiseen hyvinvointiinsa korostuu etenkin tilanteissa, jolloin hänen psyykinen tasapainonsa on uhattuna. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi erilaiset stressi- ja ristiriitatilanteet, kuten kilpaurheilu-uran lopettaminen. Urheilu-uran lopettaminen on aina yksilöllistä ja lopettamisen taustalla voi olla monia eri syitä. Usein urheilu-uran lopettaminen nähdään kuitenkin negatiivisena tai traumaattisena kokemuksena (Wylleman, Alfermann & Lavallee 2004). Urheilu-uran päättyminen on aina iso elämänmuutos, jolla on yksilölle suuri merkitys (Ristolainen, Kettunen, Kujala ym. 2012).

Opinnäytetyön idea jalostui omasta mielenkiinnostani aihealuetta kohtaan sekä omasta kokemuksestani kilpaurheilijana. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten, iältään 25-30-vuotiaiden, liikuntatottumuksia tällä hetkellä sekä sitä, miten he itse kokevat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä. Vaikka opinnäytetyössä tuon esille myös kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutaustan ja suhtautumisen liikuntaan tällä hetkellä, on opinnäytetyön pääpaino kuitenkin kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten liikuntatottomusten sekä heidän omakohtaisten kokemusten siitä, onko kilpaurheilun lopettamisella ollut vaikutusta heidän mielenterveyteensä, tutkimisessa. Opinnäytetyötä lähestytään kyselytutkimuksella, joka sisältää määrällisiä ja laadullisia kysymyksiä.

Opinnäytetyöllä on arvoa esimerkiksi kilpaurheilijoille, jotka ovat lopettaneet tai lopettamassa kilpaurheilu-uraansa ja, joilla saattaa esiintyä kilpaurheilun lopettamisesta johtuvia erilaisia mielenterveyden ongelmia. Opinnäytetyö auttaa nuoria ymmärtämään, että mahdolliset mielenmuutokset kilpaurheilun lopettamisen jälkeen voivat olla hyvinkin normaaleja. Opinnäytetyö on myös kilpaurheilua jatkaneille nuorille lähde saada lisätietoa asiasta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää muissa tutkimuksissa, jotka liittyvät kilpaurheilu-uran lopettaneiden nuorten mielenterveyden mahdollisiin ongelmiin. Kyseisiä tutkimuksia, etenkin kotimaisia, ei ole juuri-kaan tehty, joten opinnäytetyöni antaa samalla myös lisäarvoa jatkotutkimuksille.

Tutkimustehtävänä on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutausta?
2. Mitkä ovat nuorten aikuisten liikuntatottumukset tällä hetkellä?
3. Mikä on kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä?
4. Miten nuoret aikuiset kokevat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä?

## 2 KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Eri liikuntamuodot ammattuurheilusta kaikenlaiseen hyötyliikuntaan määritellään yleisesti liikunnaksi. Heinilän (2009) mukaan liikunnassa keskeistä on kuntoilu, nautinto sekä ilo. Liikunnan käsite määritelläänkin ensisijaisesti harrastuksenomaisena fyysisenä rasituksena, jossa pääpaino on itsenäisessä harrastamisessa, ei kilpailullisessa toiminnassa. Urheilu eroaa muusta liikunnasta siten, että urheilun ominaispiirteeseen kuuluu organisoidusti toteutettu, järjestetty kilpailutoiminta. Urheilussa keskitytään systemaattiseen valmentautumiseen ja siinä tavoitteena on lajissa menestyminen. (em.) Urheilu jaetaan eri osa-alueisiin, joita ovat huippu-urheilu, kilpaurheilu, ammattilaisurheilu, nuorisourheilu, vammaisurheilu, kuntourheilu sekä veteraaniurheilu.

Huippu-urheilu on kilpaurheilun näkyvin osa. Huippu- ja kilpaurheilun käsitteiden määrittäminen on kuitenkin tulkinnanvaraista ja niiden erottaminen hankalaa. Huippu-urheilun käsitettä määritellään eri maissa eri tavoin ja se muotoutuu ja elää yhteiskunnan muutoksien mukana. Esimerkiksi Suomessa valtioneuvoston liikuntakomitea ei varsinaisesti määrittele huippu-urheilun käsitettä, vaan huippu-urheilu sisältyy liikunnan käsitteeseen, vaikka se olisi ammattimaisesti harjoitettua. Vuosisadan alkupuolella Suomessa huippu-urheilu liitettiin usein miehiin, joiden lajina oli pitkän matkan juoksu. Silloin huippu-urheilu myös kuvasti isänmaallista, kurinalaista ja kasvatuksellista ihmiskuvaa. 2000-luvulla huippu-urheilu puolestaan kuvaa aikaa, johon liittyvät ja jossa korostuvat viihde sekä kaupallisuus. (Opetusministeriö 2004, 13.)

Hämäläinen (2008, 25) mukaan huippu-urheilua pidetään yleisesti ammattilaisurheiluna. Suomen Olympiakomitean mukaan huippu-urheilu on "aikuisten ja 16-18 -vuotiaista alkaen myös nuorten maajoukkue-tasoisista toimintaa, jonka päämääränä on urheilijoiden menestyminen kansainvälisissä urheilutapahtumissa ja arvokilpailuissa, sekä kansainväliseen menestymiseen tähtäävää vammaisurheilua". Huippu-urheilijoilla on pyrkimys määrätietoisesti edetä kansainväliseen menestykseen. Huippu-urheilija myös pyrkii saamaan toimeentulonsa huippu-urheilusta. Huippu-urheilija voi kuitenkin olla myös puoliammatilainen, jolloin puolet hänen toimeentulostaan tulee urheilusta ja osa muista töistä. (Opetusministeriö 2004.) Huippu-urheiluvaihe kestää arviolta noin viidestä vuodesta viiteentoista vuoteen. Usein uran jälkeiseen elämään kuuluvat vahvasti opintoihin ja töihin siirtyminen. (Opetusministeriö 2010, 18.)

Kilpaurheilulle tyypillistä on kilpaileminen joko yksilöllisesti tai joukkueessa. Kilpaurheilussa hallitsevia tekijöitä ovat säännöt sekä sanktiot. Kilpailutilanne ei myöskään toteudu, mikäli se ei toteudu vuorovaikutustilanteessa, jossa kaikki osallistujat ovat tietoisia kilpailusta. (Miettinen

2000.) Kilpaurheilu on jonkin lajin harjoittelemista jotakin tapahtumaa, kuten pelejä, kilpailuja tai turnajaisia varten sekä osallistumista kyseiseen tapahtumaan. Kilpaurheilu ei kuitenkaan aina ole täysillä oman ajan panostamista tiettyyn urheilulajiin, vaan monesti se on samalla myös hauskanpitoa, kuntoilua sekä sosiaalista kanssakäymistä hyvässä seurassa. Esimerkiksi tutkittaessa nuorten urheiluun liittämiä merkityksiä huomattiin, että 80 prosenttia nuorista kokivat ystävyyssuhteet sekä yhdessäolon tärkeiksi ja vain 60 prosenttia pitivät tärkeinä voittamista ja kilpailemista. (Aarresola & Kontinen 2012). Suomessa kilpaurheilu perustuu eri urheiluseurojen toiminnalle, joissa kilpaurheilutoimintaa pyöritetään pitkälti vapaaehtoisvoimin. Kilpaurheilun tulevaisuudessa onkin haasteensa, sillä vapaaehtoistoimijat ovat yhä harvemmassa (Koski 2009).

## 2.1 Nuoret kilpaurheilijat

Fogelholmin (2011) mukaan nuorena aloitettu liikunnallinen elämäntapa jatkuu todennäköisemmin myös aikuisiällä. Nuori kilpaurheilija on usein lupaava huipulle tähtäävä nuori, jonka harjoittelu on tavoitteellista sekä elämä pääsääntöisesti keskittynyt kilpaurheilemiseen. Jotta nuori pääsee kilpaurheilu-uran huipulle, vaatii se vahvaa tekemistä ja harjoittelemista niin fyysisellä kuin psyykkisellä osa-alueella. Esimerkiksi Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajat (2008) tekemän selvityksen mukaan nuoren huipulle tähtäävän urheilijan kokonaisliikuntamäärän viikossa tulisi olla vähintään 20 tuntia.

Kilpaurheilu tukee pääsääntöisesti nuoren kasvua. Päivittäinen, aktiivinen harjoittelu luo nuorelle urheilijalle liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan. Samalla harjoittelu vahvistaa nuoren urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia esimerkiksi urheilun kautta koettujen onnistumisten kautta. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017.) Kilpaileminen opettaa nuorelle myös monenlaisia sosiaalisia taitoja ja osallisuuden tunnetta. Se myös edistää nuorten vastuullisuutta, sovittujen sääntöjen noudattamista, päätöksentekoa, rehellisyyttä, tasavertaisuutta sekä muiden arvostamista. (Em.; Autio & Kaski 2005, 36) Nuoret kilpaurheilijat voivat kokea myös stressiä, negatiivisia tunteita sekä jännitystiloja (Nikander 2009, 122-123).

Kilpailutoiminnan täytyy tukea nuoren kilpaurheilijan kehitystä, häviämisen oppimista, taistelemista sekä voittamista (Hakkarainen & Nikander 2009, 146-147). Kilpaurheilussa nuori joutuu tarkastelemaan paljon omaa itseään ja henkilökohtaisia tuntemuksiaan. Tämän lisäksi nuorelle kasaantuu paineita urheilu-uran rakentamisessa ja harjoittelun laadun ylläpitämisessä. Nuorten kilpaurheilijoiden mentaalinen valmennus onkin tärkeää. Esimerkiksi Luukkosen (2004,



215) mukaan fyysisen harjoittelun ja kilpailukokemuksen lisäksi huomiota tulisi kiinnittää myös psyykkisiin tekijöihin. Psykkisessä valmentamisessa puolestaan tulisi nähdä urheilija kokonaisuutena ja keskittyä hänen maailmankuvaan kohdistuvien merkityksien, kokemusten sekä niiden ulottuvuuksien parantamiseen (Puhakainen 1995).

## 2.2 Liikuntasuhde lyhyesti

Liikuntasuhde muovautuu lapsesta lähtien ja jatkuu koko elämän ajan. Liikuntasuhde perustuu neljään eri osa-alueeseen, joita ovat yksilön omakohtainen liikunta-aktiivisuus, liikuntaan liittyvien asioiden seuraaminen (penkkiurheilu), liikunnan tuottaminen, eli henkilöt ja organisaatiot, jotka tuottavat liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan ja sen merkitysten kuluttaminen (sportisointi). Liikuntasuhteeseen vaikuttavat niin perimä, ympäristö kuin yksilön omat kokemukset ja merkitykset. (Koski 2008.) Liikuntasuhteen muutokseen vaikuttavat puolestaan sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät sekä yksilön henkilökohtaiset kokemukset, elämäntilanne ja arvostus. (Vanttaja ym. 2017.) Näin ollen esimerkiksi kilpaurheilun päättymisellä voi olla merkitystä sille, millaisena yksilön liikuntasuhde näyttäytyy lopettamisen jälkeen.

Liikunnan merkitykset ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Kun liikuntaan suhtaudutaan terveellisesti, voi liikunta parhaimmillaan edistää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Mikäli suhtautuminen liikuntaan on puolestaan pakonomaista, voi liikuntasuhde muuttua negatiiviseksi, eikä tällöin liikunnan terveyshyötyjä, kuten henkistä tasapainoa, välttämättä tavoiteta. (Kaski 2006.) Paljon liikkuvat kokevat usein liikunnan merkityksellisenä. Liikunnan merkityksellisyys näkyy muun muassa saavutettuna olotilana, kuntona, kehonkuvana sekä myös sosiaalisissa suhteissa ja henkisessä tasapainossa (em).

## 2.3 Urheilu-uran päättäminen

Suurin osa urheilun lopettamiseen liittyvästä ajankohtaisesta tutkimuksesta on kansainvälistä. Kotimaista tutkimusta aiheesta ei juurikaan ole saatavilla. Lisäksi tutkimuskohteina ovat olleet suurelta osin jo huipulle edenneet urheilijat, eivät niinkään nuoret aikuiset. Pääsääntöisesti urheilun lopettamiseen liittyvä aiempi tutkimus on keskittynyt huippu-urheilijoiden urheilu-uraan. (ks. esim. Brown, Lafferty & Trigg 2015; Dorsett, Geragty, Sinnott ym. 2017) Urheilun lopettamista ja siihen johtaneita yksittäisiä tilanteita ovat puolestaan tutkineet muun muassa Wylleman, Alfermann & Lavalley (2004) sekä Rottensteiner (2015) väitöskirjatutkimuksessaan. Jonkin verran

aiemmassa tutkimuksessa on keskitytty myös urheilijan paluuseen takaisin urheilijaksi (ks. esim. Christakou & Lavallee 2009).

Urheilu-uran päättyminen on iso elämänmuutos, joka vaikuttaa yksilöön eri tavoin. Urheilu-ura päättyy usein nuorena ja uran päättymisen jälkeen urheilija joutuu aloittamaan elämänsä ikään kuin alusta. Tämä on suuri muutos urheilijalle, joka on käyttänyt suurimman osan ajastaan huipputason saavuttamiseen urheilijana. Urheilu-uran päättymisen jälkeen urheilija kohtaakin usein vaikeuksia urheilun päättymisestä syntyneen aukon täyttämässä. Tutkimustulosten perusteella siihen, miten urheilija sopeutuu urheilu-uran jälkeiseen elämään vaikuttavat vahvasti muun muassa urheilijan minäkuva ja urheilijaidentiteetti, lopettamisen vapaaehtoisuus, urheilu-uran päättymiseen valmistautuminen sekä oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin. (Chambers 2002; Marthinus 2007.)

Urheilu-uran päättymisen syynä on harvoin olemassa vain yksi tekijä. Urheilu-uran päättymiseen vaikuttavat suuresti esimerkiksi ympäristölliset tekijät sekä yksilölliset tekijät, kuten taitojen heikentyminen, ikä, loukkaantuminen, ulkopuolelle jääminen sekä asenteiden muuttuminen (Jodai & Nogawa 2011). Wylleman ja Lavallee (2004) mukaan urheilu-uran päättymisen syyt voidaan jakaa kahteen eri malliin, normatiivisiin ja ei-normatiivisiin malleihin. Normatiivinen urheilu-uran päättyminen johtuu esimerkiksi biologisista ikään liittyvistä seikoista, kun taas ei-normatiivinen muutos on yllättävää ja odottamatonta. Urheilu-ura voi näin ollen päättyä joko vapaaehtoisesti tai ei-vapaaehtoisesti. Lopputuloksena molemmissa malleissa nähdään kuitenkin se, että lopettamisprosessi on joko onnistunut tai epäonnistunut, riippuen siitä, miten urheilija sopeutuu urheilu-uran jälkeiseen elämään. Tärkeää ei ole itse muutos eikä uran päättyminen, vaan sen aiheuttamat kokemukset, jotka urheilija kokee itse. Urheilija tulkitsee tilanteen, onko uran päättyminen hänelle mahdollisuus, helpotus tai mahdollinen kriisitilanne.

Hyvä tapa selittää urheilijoiden reaktioita urheilu-uran päättymiseen on Schlossbergin vuonna 1981 kehittämä eläköitymisen muutosmalli, joka kuvastaa eläköitymistä prosessina, jossa muutos jaetaan tapahtumaksi ja ei-tapahtumaksi. Urheilu-uran päättymisen jälkeisiin muutoksiin on nimetty mallin mukaan kolme keskeisintä tekijää, joita ovat yksilön sisäiset tekijät, muutoksen ominaisuudet ja niiden kokeminen sekä muutosta edeltävän ja seuravaan ympäristön ominaisuudet. Muutosmallissa yksilön sisäisiin tekijöihin vaikuttavat urheilijan sukupuoli, ikä, koulutustaso, terveydentila, etninen tausta sekä aiemmat kokemukset samankaltaisista muutoksista. Muutosmallissa toiseen muutokseen vaikuttaviin tekijöihin sisältyvät positiiviset sekä negatiiviset tunteet, muutoksen vapaaehtoisuus, kesto ja sen aiheuttama mahdollinen stressi sekä roolin muuttuminen. Kolmas muutosmalli tarkoittaa läheisten antamaa tukea, fyysistä ympäristöä ja

institutioaalista tukea. Tukipiiri koostuu usein perheestä, ystävistä, puolisoista, sukulaisista sekä työ- ja harjoitustovereista. (Jodi & Nogawa 2011.)

### 3 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on kokonaisvaltainen ja monitahoinen ilmiö, jota määritellään monella eri tavalla ja laajoilla käsitteillä. Maailman terveysjärjestö WHO (2013) määrittelee mielenterveyden ”hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”. Mielenterveys on myös ihmisen elämäniloa ja joustavuutta, ja sen tuloksena on pyrkimys mielenrauhaan, omien ja muiden huomioonottamiseen sekä tarpeiden tasapainoiseen huomiointiin (Huttunen 2006). Mielenterveys kehittyy jatkuvasti. Merkittävässä roolissa terveen mielenterveyden tukemiseksi ja kasvamiseksi ovat etenkin lapsuus- ja nuoruusaika, jolloin aivot ovat alttiimpia erilaisille ärsykeille, kuten psyykkiselle traumalle tai stressille. (Heiskanen ym. 2006, 18; Marttunen & Karlsson 2013, 7.) Mielenterveys voidaan määrittää neljällä eri osa-alueella, joita ovat 1) yksilölliset tekijät ja kokemukset 2) sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus 3) yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä 4) kulttuuriset arvot (Kuhanen, Oittinen, Kanerva ym. 2010, 19). Lavikainen, Lahtinen ja Lehtinen (2000, 36) mukaan mielenterveyttä lähestytään usein kahdesta eri näkökulmasta, joita ovat positiivinen mielenterveys ja negatiivinen mielenterveys.

#### 3.1 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta hyvin tärkeää ja sitä voidaankin pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille (Tennant ym. 2007). Käsitteenä positiivinen mielenterveys on moniselitteinen. Esimerkiksi Vaillant (2012) mukaan positiivinen mielenterveys voidaan jakaa seitsemään eri malliin, joita ovat 1) normaalius, 2) kyvyt, mahdollisuudet ja vahvuudet, 3) kypsyyt, 4) positiiviset tunteet, 5) tunneäly ja sosiaalinen kyvykkyys, 6) subjektiivinen hyvinvointi sekä 7) pärjäävyys ja sopeutumiskyky. Positiivinen mielenterveys nähdään eriasteisena emotionaalisenä (tunteet), psykologisenä (positiivinen toiminta), sosiaalisena (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisenä (fyysinen terveys ja kunto) sekä hengellisenä (elämän merkityksen tunne) hyvinvointina. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen ym. 2016.)

Positiiviseen mielenterveyteen on monia vaikutustekijöitä. Vaikutustekijöitä ovat oman yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi myös yhteiskunta ja kulttuuri. Positiivista mielenterveyttä voi horjuttaa esimerkiksi epävakaa taloudellinen tilanne, kilpailu, epävarmuus sekä arvojen koveneminen. Vahvan positiivisen mielenterveyden omaavilla on yleensä hyvä taloudellinen tilanne ja sosiaaliset suhteet sekä selkeät tulevaisuuden suunnitelmat. Positiivisen mielenterveyden omaavat kokevat myös harvemmin masennusoireita tai ongelmia läheisten kanssa ja he ajattelevat, että apua eri tilanteisiin on helposti saatavilla. (Mielenterveyslaki, 1990.) Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan myös taitoa käsitellä elämässä vastaantulevia vaikeuksia (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 8). Positiiviseen mielenterveyteen liittyy vahvasti koherenssin tunne, millä tarkoitetaan tyytyväisyyttä omaan itseensä. Esimerkiksi Kuhanen (2010, 17-18) kuvaa koherenssin tunnetta kykynä solmia, kehittää ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kohdata vastoinkäymisiä.

Positiivista mielenterveyttä voi mitata subjektiivisen hyvinvointikäsitteen avulla, jota puolestaan tarkastellaan usein hedonisesta ja eudaimonisesta näkökulmasta. Hedonisessa näkökulmassa painotetaan subjektiivista onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemista. Hedonisessa tutkimuksessa tarkastellaan usein vastaajan subjektiivista kokemusta omasta hyvinvoinnista. Eudaimonisessa näkökulmassa mielen hyvinvointia tarkastellaan puolestaan psyykkisen toimintakyvyn kautta ja tarkastelun kohteina ovat yksilön mieliala, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat sekä elämäntähtäminen. Eudaimonisessa näkökulmassa hyvinvointi näin ollen nähdään laajempänä ilmiönä. (Peterson ym. 2004.)

### 3.2 Negatiivinen mielenterveys

Negatiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan mielen ongelmia, oireita tai häiriöitä ja sitä usein käytetään synonyymina mielensairaudelle (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2000, 36). Tämän vuoksi käsite saa usein negatiivisen vivahteen (Weare 2000, 12.) Mielenterveydenhäiriöistä puhutaan yleensä silloin, kun mielenterveyden häiriöt ovat pitkäkestoisia, ei kontrolloituja, heikentävät toimintakykyä tai ovat ulkoisista syistä johtumattomia (Lavikainen ym. 2000, 36). On olemassa myös mielenterveydenhäiriöitä, jotka eivät ole pitkäkestoisia vaan normaaleja tunne-elämän oireiluja. Näitä ovat esimerkiksi alakuloisuus tai ohimenevät univaikeudet, eivätkä ne täytä varsinaisia mielenterveydenhäiriö kriteereitä. Negatiivinen mielenterveys voi olla hankala erottaa positiivisesta mielenterveydestä, sillä näkemysten mukaan yksilön terveys ja sairaus voivat esiintyä samanaikaisesti (ks. esim. Keyes 2005).

### 3.3 Psyykkinen mielenterveys

Psyykkinen hyvinvointi on sopeutumista sekä sosiaaliseen että muuhun ympäristöön. Psyykkinen mielenterveys on myös kykyä tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja sekä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, kuten emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja. (Eid & Larsen 2008, 3-5; Fogelhom, Huuhka, Reinikkala ym. 2014.) Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät sekä negatiiviset että positiiviset tunteet, jotka puolestaan vaihtelevat yksilön elämän eri vaiheissa sekä elämän tilanteiden mukana (Eid & Larsen 2008). Yksilön oma suhtautuminen psyykkiseen hyvinvointiinsa korostuu etenkin silloin, kun hänen psyykkinen tasapainonsa on uhattuna. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi erilaiset stressi- ja ristiriitatilanteet, kuten kilpaurheilun päättyminen. Tutkimusten mukaan (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017) psyykkinen oireilu aikuisiällä oli harvinaisempaa heillä, jotka olivat harrastaneet kilpaurheilua 12 vuotta kuin heillä, jotka eivät olleet harrastaneet lapsuudessa kilpaurheilua lainkaan.

## 4 MIELENTERVEYS JA URHEILU

Tässä opinnäytetyön osassa keskitytään mielenterveyteen ja urheiluun. Ensimmäisessä kappaleessa (4.1) keskitytään siihen, millaisia erilaisia vaikutuksia liikunnalla on mielenterveyteen. Toisessa kappaleessa (4.2) puolestaan tuodaan esille millaisia mielenterveyden ongelmia urheilijoilla esiintyy.

### 4.1 Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen

Liikunta tukee ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta kehittää sekä ylläpitää niin fyysistä, sosiaalista kuin psyykkistä terveyttä ja toimintakykyä. Liikunta tuottaa aivojen mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden pitoisuuksia ja lisää endorfiinien määrää veressä. Liikunta myös poistaa ja vähentää lihasjännityksiä, lisää ja voimistaa aivojen verenkiertoa sekä vähentää stressihormonikortisolin erittämistä, jonka liiallinen erityys altistaa monille sairauksille ja aiheuttaa aivosolujen tuhoutumista. Liikunta nostattaa väliaikaisesti myös kehon lämpötilaa, jolla on todettu olevan lieventävä vaikutus muun muassa ahdistuksen ja masennuksen tunteessa. (Vuori ym. 2010.)

Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat epäsuoria ja yksilöiden itse kokemia. Psykkisiin vaikutuksiin liittyvät niin sisäiset tekijät, kuten yksilön uskomukset, asenteet, odotukset ja väsymyksen tunne sekä ulkoiset tekijät, kuten ympäristö, sääolot ja seura (Vuori ym. 2010, 24-32). Säännöllinen liikunta ja liikunnan jatkuvuus voi estää tai lievittää mielenterveysongelmia, kuten masennusta tai ahdistusta. Liikunta nostattaa mielialaa ja liikunnan ansiosta muun muassa ahdistuksen, tyytymättömyyden ja toivottomuuden tunteet vähenevät. Liikunta kohentaa myös jo sairauksista kärsivien mielialaa ja saattaa estää myös masennuksen tai ahdistuksen uusiutumista. Jo pienetkin liikuntatottumukset nostattavat itsetuntoa, toiveikkuutta sekä helpottavat monia mielenterveyden ongelmia. (Nupponen 2011.)

Tutkimuksia liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen löytyy runsaasti. Kansainvälisessä tutkimuksessa huippu-urheilun ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä on saatavilla melko runsaasti tutkimustietoa. Aihetta ovat lähestyneet muun muassa Rice, Purcell, De Silva ym. (2016) sekä Poucher, Tamminen, Kerry ym. (2019). Tutkimuksissaan he ovat saaneet yhtenäistä tutkimusnäyttöä sille, että huippu-urheilulla ja mielenterveyden ongelmilla on yhteys. Etenkin nuorille

huippu-urheilun on katsottu olevan potentiaalinen mielenterveyden ongelmien kasvualusta (ks. esim. MacIntyre, Jones, Brewer ym. 2017).

#### 4.2 Mielenterveyden ongelmat urheilijoilla

Corczynskin, Coylen ja Gibsonin (2017) mukaan masennusoireita esiintyy yhtä lailla niin huippu-urheilijoilla, kuin ei-urheilevilla. Tieteellisiä tutkimuksia aiheesta löytyy kuitenkin melko vähän. Urheilijoihin kohdistuvat mielenterveyden ongelmat eivät myöskään ole kovin yleisiä, etenkin julkisessa keskustelussa. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että tutkimusten mukaan urheilijat eivät välttämättä hae apua heidän mielenterveyden ongelmiinsa tai ota vastaan tukea ja hoitoa. Tähän vaikuttavat esimerkiksi psyykkisiin sairauksiin liittyvä sosiaalinen stigma tai pelko käsitellä mielenterveyden häiriötä ja niiden seurauksia, kuten urheilu-uran keskeytymistä. (Reardon & Factor 2010; Gulliver, Griffiths & Christensen 2012.)

Urheilijoiden keskuudessa mielenterveyden häiriöt voivat esiintyä usean eri tekijän kautta. Markserin (2011) mukaan masennus on yleisen urheilijoiden keskuudessa esiintyvä mielenterveyden häiriö. Hughesin ja Leaveyn (2012) mukaan mielenterveyden häiriöiden, kuten masennuksen kehittymiseen vaikuttavat vahvasti urheilijan loukkaantumiset, epäonnistumiset, ikääntyminen, eläköityminen sekä psyykkiset stressitekijät. Merkittävä huomio on, että masennusoireita on havaittu keskimäärin enemmän yksilöurheilijoilla, kuin joukkueurheilijoilla (Nixdorf, Frank & Hautzinger 2013). Myös ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä urheilijoiden keskuudessa (Markser 2011). Huomiota on kiinnitetty myös siihen, että urheilijoiden psyykkisiin sairauksiin vaikuttaa vahvasti suurentunut negatiivinen stressi. Urheilijoilla on lisäksi riski itsemurhan tekemiseen, johon puolestaan vaikuttavat psykologiset stressitekijät, paine, syömishäiriöt, seksuaalinen suuntautuminen, seksuaalinen väärinkäyttö, kulttuuriset tekijät sekä perimä. (Rao & Hong 2016; Lester & Gunn 2015.)

Nuoret ovat etenkin alttiita mielenterveyden ongelmille, sillä he eivät ole välttämättä osanneet valmistautua urheilun tuomiin korkeisiin odotuksiin sekä mahdollisiin siitä aiheutuviin stressitilanteisiin (Markser 2010). Tutkimusten (ks. esim. Sorkkila 2014) mukaan nuorilla mielenterveyden ongelmat esiintyvät etenkin loppuun palamisen eli burnoutin ja syömishäiriöiden muodossa.



## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten liikuntatottumuksia tällä hetkellä sekä sitä, miten he itse kokivat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä. Opinnäytetyössä tuotiin esille myös kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutausta ja suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä ja laadullista tutkimusotetta. Nuorella kilpaurheilijalla tarkoitettiin tutkimuksessa 25-30-vuotiasta henkilöä, jonka elämäntavoitteet ovat nuorena keskittyneet pääsääntöisesti kilpaurheiluun ja kilpaurheilussa menestymiseen. Tarkoitus tässä opinnäytetyössä ei ollut tilastollinen yleistettävyyttä, vaan painotus oli nimenomaan vastaajan näkökannan ja omakohtaisen tietämyksen ymmärtämisessä.

Tutkimustehtävänä oli vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutausta?
2. Mitkä ovat nuorten aikuisten liikuntatottumukset tällä hetkellä?
3. Mikä on kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä?
4. Miten nuoret aikuiset kokevat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä opinnäytetyön osassa keskitytään tutkimuksen toteutukseen. Ensimmäiseksi kuvataan tutkimusmenetelmä. Kappaleissa 6.2 ja 6.3 keskitytään tutkimuksessa käytettävään aineistoon eli kyselyaineistoon sekä siihen, miten kyselyaineistoa käytetään aineiston hankinnassa. Myöhemmissä kappaleissa käydään läpi opinnäytetyön kohderyhmä (6.4) sekä aineiston analysointitavat (6.5).

### 6.1 Tutkimusmenetelmän kuvaus

Hirsjärven ym. (2007) mukaan kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen väliset rajat ovat pieentyneet, jonka vuoksi tutkimukset voivat täydentää toisiaan. Esimerkiksi, kun menetelmiä käytetään rinnakkain, laajennetaan kvalitatiivisen analyysin tuloksia yksinkertaisten laskennallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin käyttäen sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavan kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. Yhteistä laadulliselle tutkimukselle on se, että niissä korostuvat tutkittavan kohteen esiintymisympäristö, tausta, tarkoitus, merkitys sekä ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. Laadullisessa menetelmässä tutkimuskohteelle annetaan mahdollisuus omaehtoisesti jäsentää vastauksiaan, eikä laadullisessa tutkimuksessa näin ollen ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Laadullisessa menetelmässä tutkijan vastuulla on tutkimustulosten yhtenäinen koonti. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Määrällinen tutkimus perustuu mittaamiseen. Siinä tutkimus kuvaa ja tulkitsee ilmiöitä eri mittausmenetelmillä, kuten tilastoilla ja numeroilla ja siinä tuloksena syntyy lukuarvoja sisältävä havaintoaineisto. (Vilkka, 2007) Määrällisessä tutkimuksessa numeroaineistoa näin ollen tiivistetään ja selitetään tilastollisten tunnuslukujen avulla. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan myös etsiä riippuvuuksia, selittää ilmiöitä tai ennustaa kehitystä. Määrällisessä tutkimuksessa pääpaino on muuttujien eli tutkimusyksiköiden saamien arvojen välisten erojen kuvaamisessa ja selittämisessä. Määrällisessä tutkimuksessa pyritään etsimään tilastollisia säännönmukaisuuksia, jotka puolestaan selittävät muuttujien arvojen liittymistä toisiinsa. (Em.) Opinnäytetyössä aineisto on kerätty kyselytutkimuksella, joka sisälsi laadullisia ja määrällisiä kysymyksiä.

## 6.2 Aineisto

Tutkimuksen aineistona käytettiin kyselytutkimusta. Kyselyaineisto valikoitui menetelmäksi sen vuoksi, että se on tehokas tutkimusmenetelmä, jolla tietoa saadaan laajasti tutkittavasta aiheesta. Kysely on myös sovellettavissa monenlaisten tutkimusaiheiden tutkimiseen ja on sopiva menetelmä etenkin, kun tutkimuskohteena ovat yksilön mielipiteet, arvot sekä asenteet. (Ojasalo ym. 2015; Vehkalahti 2014, 11.) Kysely toteutettiin verkkopohjaisesti, koska se on nykyaikainen menetelmä ja sen levitys on nopeampaa, kuin esimerkiksi käsintäytetyn kyselyn, sillä vastaajiin saa verkossa nopeammin ja vaivattomammin yhteyden. Samoin vastaajat saavat nopeasti ja vaivattomasti palautettua kyselyn takaisin kyselyn laatijalle, mikä nopeuttaa tutkimuksen kulkua. Verkkopohjaisen kyselyn avulla on myös mahdollista saavuttaa laajempi kohderyhmä. Kyse-lytutkimuksen haittana on kuitenkin se, ettei kyselyn laatija voi varmistua siitä, että kyselyyn vastaajat ovat vastanneet kyselyyn rehellisesti ja huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Tutkimus toteutettiin verkkokyselyllä KyselyNetin avulla. KyselyNetti on verkossa toimiva sähköinen kyselytyökalu, jolla voidaan luoda erilaisia kyselyjä ja kerätä niihin vastauksia. Verkossa on saatavilla runsaasti samantapaisia kyselytyökaluja. Niiden käyttö tämän tutkimuksen yhteydessä ei ollut kuitenkaan mahdollista, koska useat niistä olivat maksullisia ja/tai niiden il-  
maiset versiot olivat liian rajallisia. Esimerkiksi monissa ilmaisversioissa, kuten SurveyMonkey -  
kyselytyökalussa, kysymysten määrä oli rajattu maksimissaan vain kymmeneen kysymykseen.

Kyselylomakkeessa (liite 1) keskityttiin valmiiden monivalintakysymysten lisäksi myös avoimiin kysymyksiin, sillä tarkoitus oli saada vastaajilta mahdollisimman syvällistä tietoa. Aineisto kerät-  
tiin standardoidusti tarkoittaen, että jokaiselta vastaajalta kysyttiin kysymykset samalla tavalla. Kysely luotiin loka-marraskuussa 2019. Kyselyn luonnin jälkeen kohderyhmään otettiin yhteyttä  
sosiaalisen median ja puhelin välityksellä, jolloin kohderyhmälle kerrottiin myös kyselyn tarkoitus ja toteutustapa. Kysely oli auki verkossa ajalla 3.11.-3.12.2019, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus  
vastata kyselyyn.

Tutkimusaineisto koostui 25 kysymyksestä ja muodostui puolistrukturoidusti. Kysymykset pe-  
rustuivat vastaajien kilpaurheilutaustaan, liikuntatottumuksiin ja suhtautumiseen liikuntaan tällä  
hetkellä sekä heidän omiin kokemuksiin mielenterveydestä kilpaurheilun aikana ja sen lopettami-  
sen jälkeen. Tarkoitus oli, että jokaisella kysymyksellä oli funktio sekä tarkoitus ja, että ne tukivat  
tutkimuksen teoriaa. Kysymykset pyrittiin kuitenkin pitämään mahdollisimman yksinkertaisina ja  
helposti vastattavina. Kysymyksillä on pyritty saamaan vastaus siihen, millainen on ollut  
vastaajien kilpaurheilutausta, koska on ollut tärkeä ymmärtää, mistä lähtötilanteesta he ovat

tulleet. Kilpailutaustalla voi samalla olla myös vaikutusta nykyhetkeen ja vastaajien liikunnalliseen elämäntapaan tänä päivänä. Kysymyksillä on myös pyritty saamaan vastaus siihen, millaiset ovat vastaajien liikuntatottumukset ja miten he suhtautuvat liikuntaan tällä hetkellä. Kysymyksissä on lisäksi eritelty, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nuorten aikuisten kilpaurheilun lopettamiseen ja millaisia mielenterveydellisiä kokemuksia kilpaurheilun lopettamisella on heille ollut. Kysymyksillä on pyritty hakemaan vastaus kaikkiin neljään tutkimustehtävään.

### 6.3 Kysely aineiston hankinnassa

Kyselytutkimuksen taustalla on usein jokin ongelma, johon kyselyn avulla halutaan saada vastaus. Kyselytutkimuksessa kerätty tieto analysoidaan ja muutetaan sellaiseen muotoon, että sitä on helppo käyttää ongelmanratkaisussa. Kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada samoihin kysymyksiin vastaukset tietyltä joukolta tai kohderyhmältä. Kyselytutkimuksen muodot vaihtelevat ja niitä voidaan järjestää sekä monivalinta- että avointen kysymysten muodossa. Kyselytutkimuksessa on tarpeellista huomioida eri muuttujia ja kohderyhmien erilaisuutta kyselylomaketta laadittaessa. Esimerkiksi monivalintakysymyksiin vastaaminen sekä myös vastausta käsitteleminen on nopeampaa kuin avoimissa kysymyksissä. Toisaalta avoimissa kysymyksissä voi vastausten luokittelu puolestaan olla haastavaa. (Valli 2001; Hirsjärvi ym. 2007.)

Hyvän kyselylomakkeen laatimiseen tulee käyttää riittävästi aikaa, koska kysymykset luovat perustan koko tutkimuksen onnistumiselle (Em). Hyvässä kyselylomakkeessa on otettu huomioon kyselyn pituus ja kysymysten määrä sekä niiden looginen eteneminen. Esimerkiksi vastausprosentti on suurempi lyhyissä kyselyissä. Kyselyssä käytetään myös henkilökohtaista sanamuotoa. Helpot kysymykset asetetaan kyselyn alkuun ja arkaluontoisemmat kysymykset kyselyn loppuun. Kyselylomakkeen laatimisessa tulee ottaa huomioon myös sen selkeys, ulkoasu sekä mahdollisten vastausohjeiden tarve. (Em.)

Kyselytutkimuksissa haastavaa on niiden yksiselitteisyys, sillä kyselyn tulokset voivat vääristyä, mikäli kyselyyn vastaaja ajattelee kyselyn laatijan kanssa eri tavalla. Kyselyn etuina on kuitenkin laaja tutkimusaineisto, tehokkuus sekä helppo analysointi, mikäli kysely on toteutettu huolellisesti. Tutkija ei myöskään voi vaikuttaa olemuksellaan tai läsnäolollaan vastaajien vastauksiin, kuten esimerkiksi kasvotusten toteutetuissa haastatteluissa. (Valli 2001.)

Kyselytutkimuksissa on huomioitava, että tulosten tulkinta voi olla vaikeaa. Tulosten analysoinnin kannalta merkittävää onkin esimerkiksi vastaajien oma suhtautuminen kyselyyn (ottavatko ne

kyselyn kuinka vakavasti sekä vastaavatko ne siihen huolellisesti ja rehellisesti). Kyselylomakkeessa väärinymmärtämistä ei myöskään voi kontrolloida, joten erityisen tärkeää on vastausvaihtoehtoihin keskittyminen ja niissä onnistuminen. (Em.)

#### 6.4 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä löytyi oman urheilutaustan kautta saatujen kontaktien avulla. Kohderyhmänä olivat 25-30-vuotiaat nuoret aikuiset, joilla kaikilla oli tausta kilpaurheilussa ja joiden elämäntavoitteet olivat nuoruusajalla keskittyneet pääsääntöisesti kilpaurheiluun ja kilpaurheilussa menestymiseen. Kohderyhmäksi pyrittiin saamaan mahdollisimman monipuolinen joukko tarkoittaen, että kohderyhmässä oli sekä naisia, että miehiä ja eri urheilulajien edustajia. Kyselylomake lähetettiin alun perin 20:lle kilpaurheilun päättäneelle urheilijalle. Lopullinen tutkimusaineisto koostui 14 urheilijasta.

#### 6.5 Aineiston analysointi

Aineiston analyysitapana käytettiin laadullista ja tilastollista analyysia. Tässä tutkimuksessa pyrittiin kuvailemaan aineistoa tulosten avulla. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä piirteitä on tutkimusaineisto, jota kerätään todellisessa kontekstissa ja tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkijan omat havainnot ja keskustelut ovat tärkeitä. Laadullisen aineiston analyysissä voi päättely olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava. Tämän tutkimuksen toisena analyysitapana käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmistä. Sisällön analyysillä analysoidaan suullista ja kirjoitettua kommunikaatiota. Sen avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 105.) Sisällön analyysin tarkoitus on luoda aineistosta selkeää ja yhtenäistä, jotta johtopäätösten koonti on mahdollista. Sisällönanalyysi sopii hyvin erilaisten dokumenttien, kuten kirjojen, artikkelien, raporttien tai muiden kirjalliseen muotoon saatettujen materiaalien analysointiin. (Em.)

Aineiston määrällinen osa analysoitiin Microsoft Excel -ohjelman avulla. Kyselyn tulokset muutettiin Excelissä taulukoiksi, joissa tulokset näkyvät lukumäärinä pylväsdiagrammeissa. Tuloksissa x-akselilla on kuvattu vakiota, kuten esimerkiksi urheilulajia ja y-akselilla on kuvattu

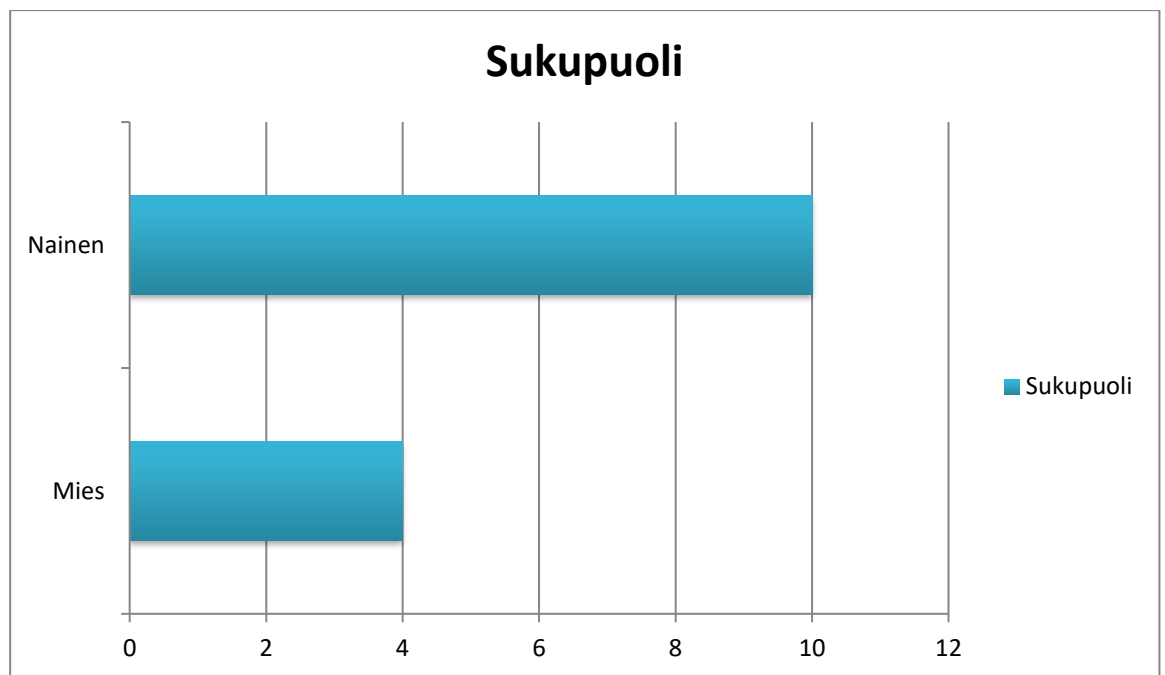
puolestaan muuttujaa, kuten esimerkiksi jääkiekkoa. Koska aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta, johon sisältyi myös avoimia kysymyksiä, määrällisen tutkimuksen analyysiä täydennettiin laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmällä.

## 7 TULOKSET

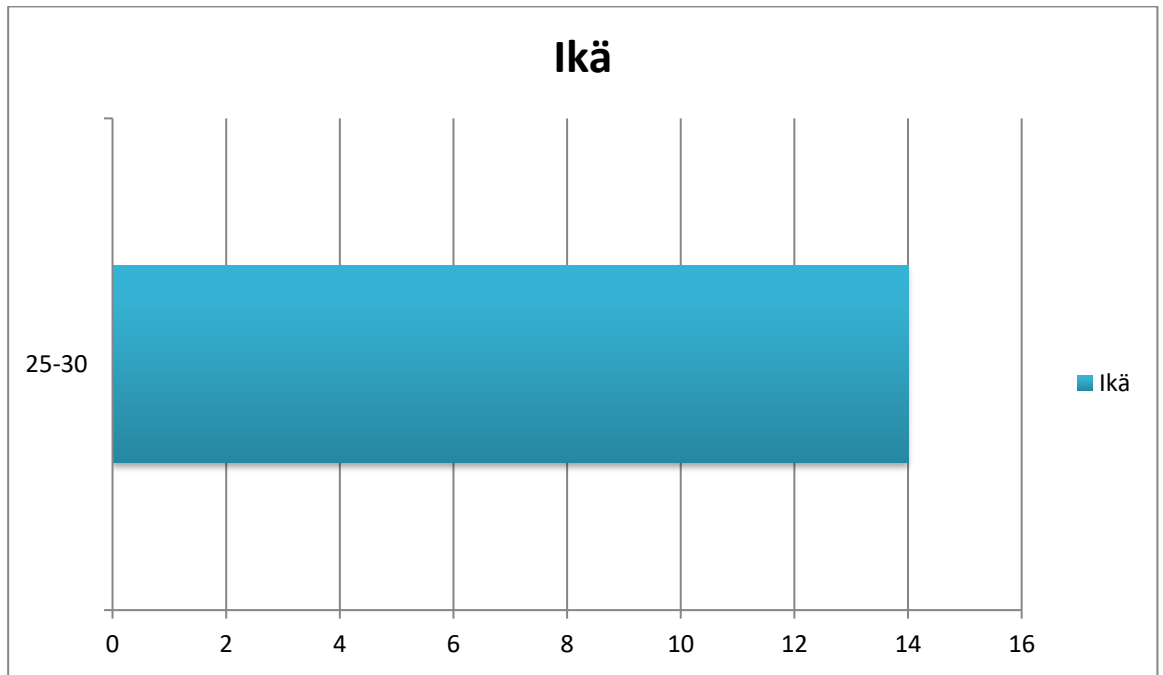
Tässä opinnäytetyön osassa käydään läpi tutkimuksen tulokset. Taustatietojen jälkeen kerrotaan vastaajien kilpaurheilutausta (7.2). Tämän jälkeen siirrytään vastaajien liikuntatottumuksiin (7.3) sekä heidän suhtautumiseen liikuntaan tällä hetkellä (7.4). Viimeiseksi kerrotaan vastaajien kokemuksista lopettamisen vaikutuksista mielenterveyteen (7.5) sekä käydään vielä lyhyesti läpi tutkimuksessa esiin tullut psyykinen valmennus (7.6).

### 7.1 Taustatiedot

Vastaajista kymmenen oli naisia ja neljä miehiä. (Kuvio 1.) Vastaajista kaikki olivat iältään 25-30-vuotiaita. (Kuvio 2.)



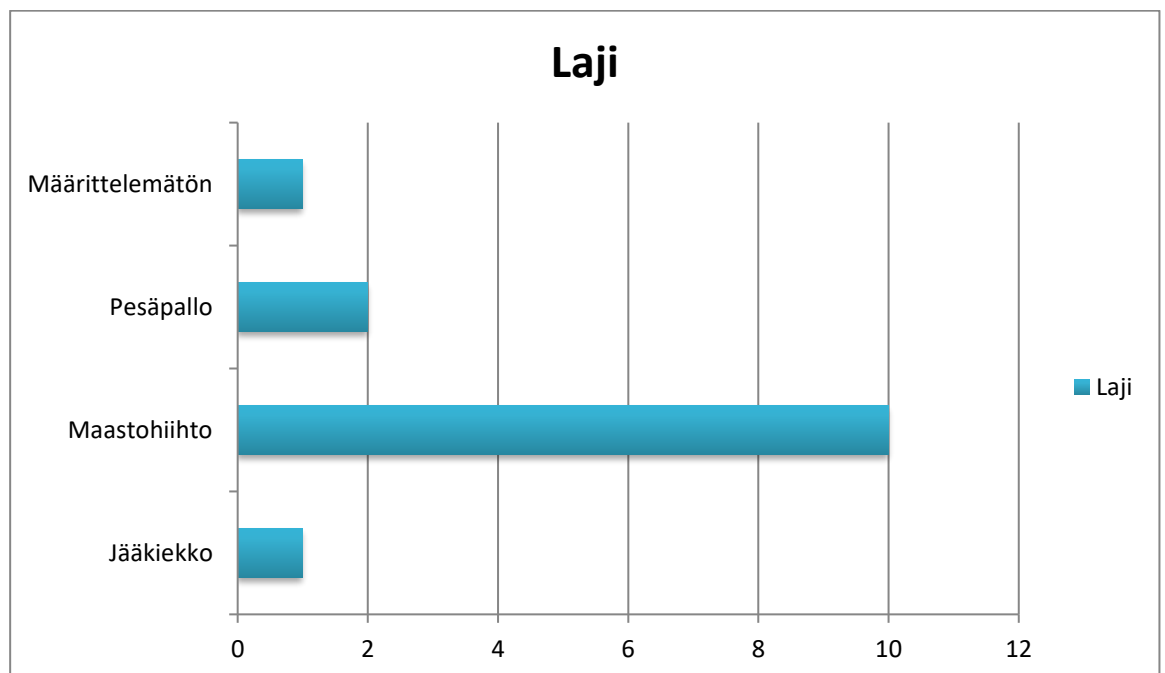
Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma.



Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma

## 7.2 Kilpaurheilutausta

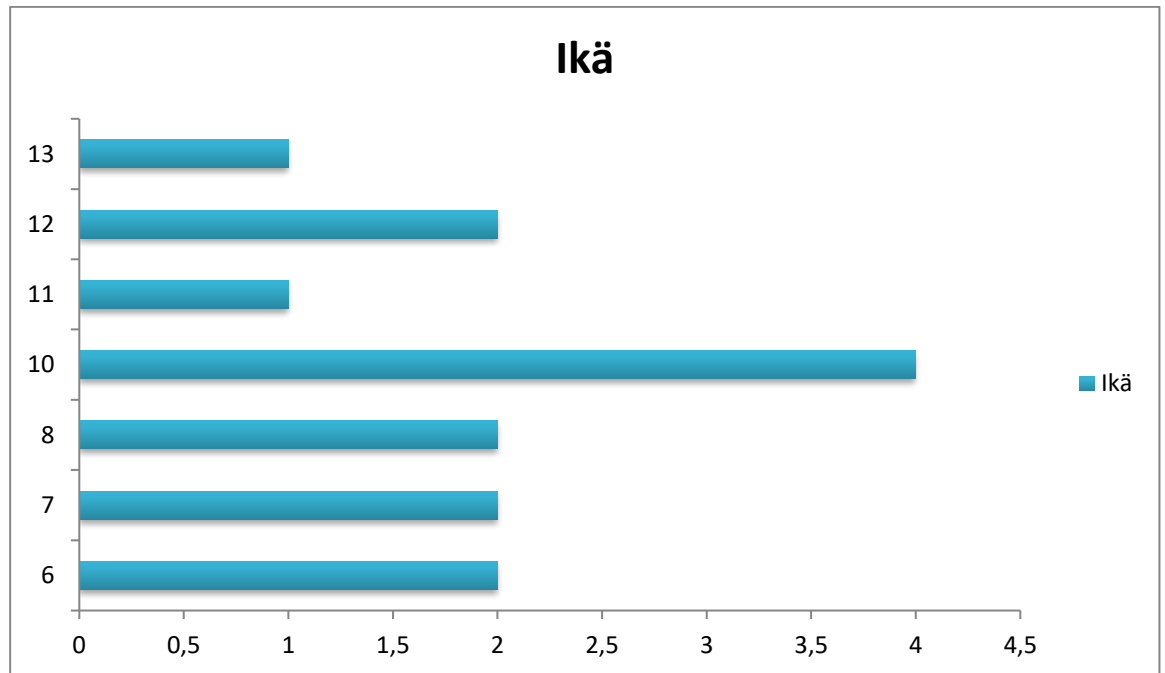
Vastaajista kymmenen oli kilpaillut maastohiihdossa, kaksi jääkiekossa ja yksi pesäpallossa. Vastaajista yksi ei ollut kertonut, missä lajissa oli kilpaillut. (Kuvio 3.)





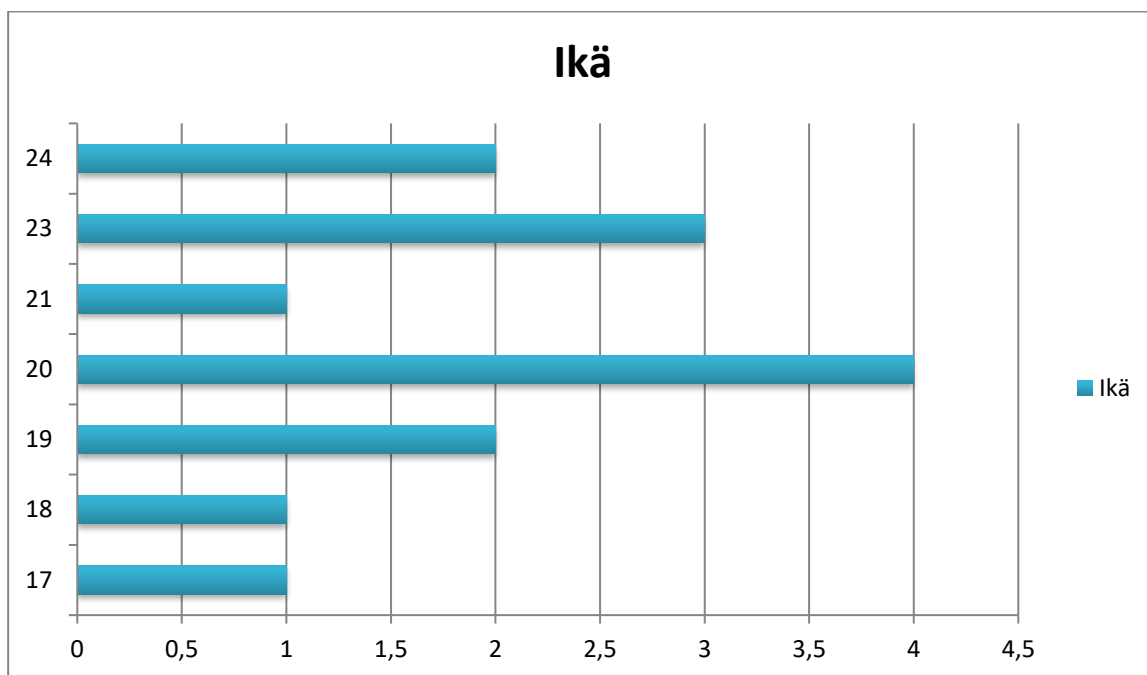
Kuvio 3. Vastaajien lajijakauma.

Vastaajista kaksi oli aloittanut kilpaurheilun 6-vuotiaana, kaksi 7-vuotiaana ja kaksi 8-vuotiaana. Vastaajista neljä oli aloittanut kilpaurheilun 10-vuotiaana, yksi vastaaja oli aloittanut kilpaurheilun 11-vuotiaana, kaksi vastaajaa oli aloittanut kilpaurheilun 12-vuotiaana ja yksi oli aloittanut kilpaurheilun 13-vuotiaana. Keskimäärin kilpaurheilu oli näin ollen aloitettu noin 9-vuotiaana. (Kuvio 4.)



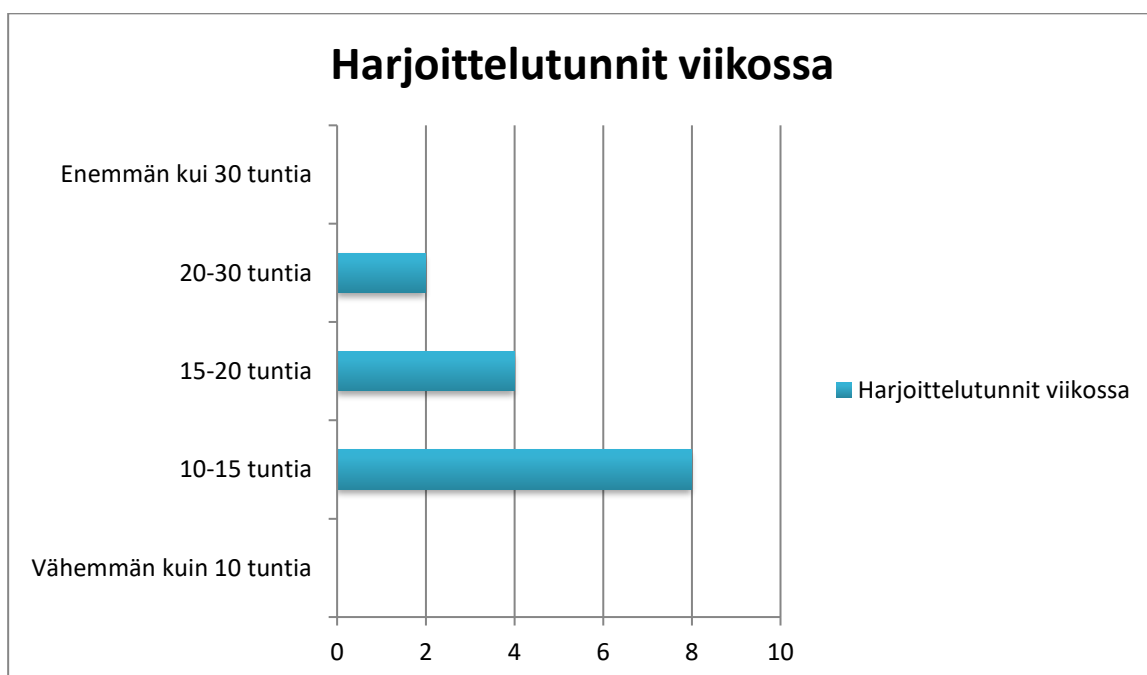
Kuvio 4. Vastaajien ikä, jolloin aloittanut kilpaurheilun. Vaakatasolla kuvataan vastaajien määrää.

Jokainen vastaajista oli lopettanut kilpaurheilun alle 30-vuotiaana. Vastaajista yksi oli lopettanut kilpaurheilun 17-vuotiaana ja yksi 18-vuotiaana. Kaksi vastaajaa oli lopettanut kilpaurheilun 19-vuotiaana. 20-vuotiaana kilpaurheilun oli lopettanut puolestaan neljä vastaajista. Yksi oli lopettanut kilpaurheilun 21-vuotiaana, kolme 23-vuotiaana ja kaksi 24-vuotiaana. Keskimäärin kilpaurheilu oli näin ollen lopetettu noin 21-vuotiaana. (Kuvio 5.)



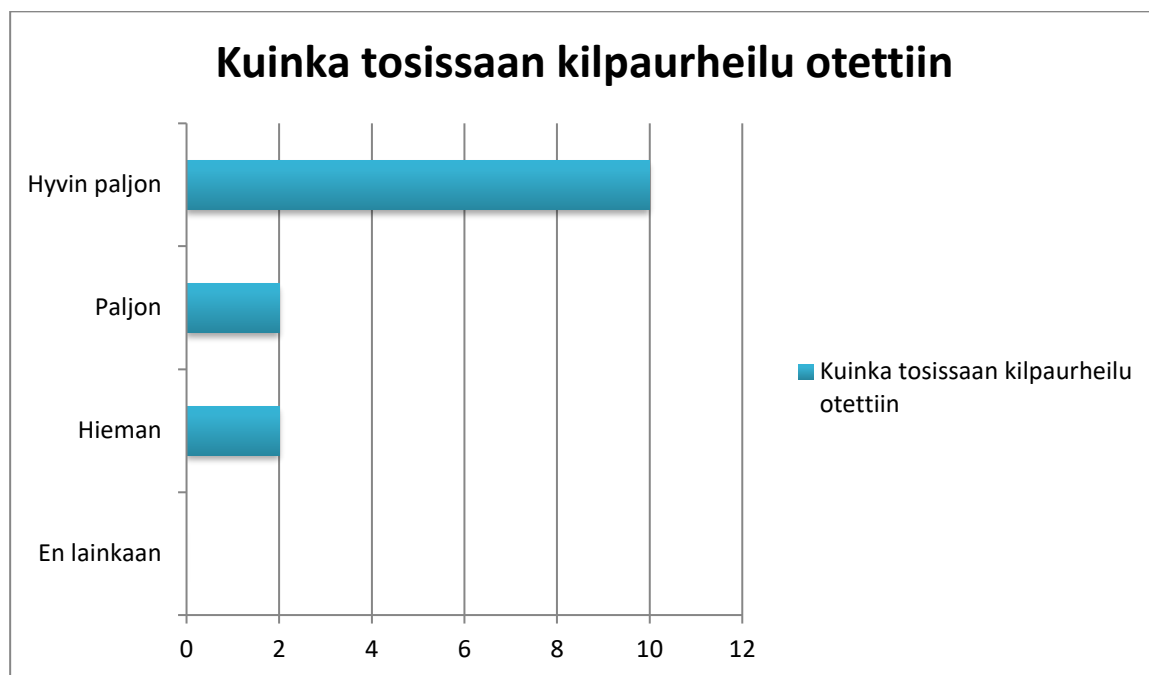
Kuvio 5. Ikä, jolloin vastaajat olivat lopettaneet kilpaurheilun. Vaakatasolla kuvataan vastaajien määrää.

Vastaajista kahdeksalle urheilijalle kertyi arviolta viikossa harjoittelutunteja 10-15 tuntia. Neljälle vastaajista kertyi harjoittelutunteja viikossa 15-20 tuntia ja kahdelle kertyi harjoittelutunteja 20-30 tuntia. Kenellekään vastaajista ei kertynyt harjoittelutunteja viikossa alle 10 tuntia tai yli 30 tuntia. (Kuvio 6.)



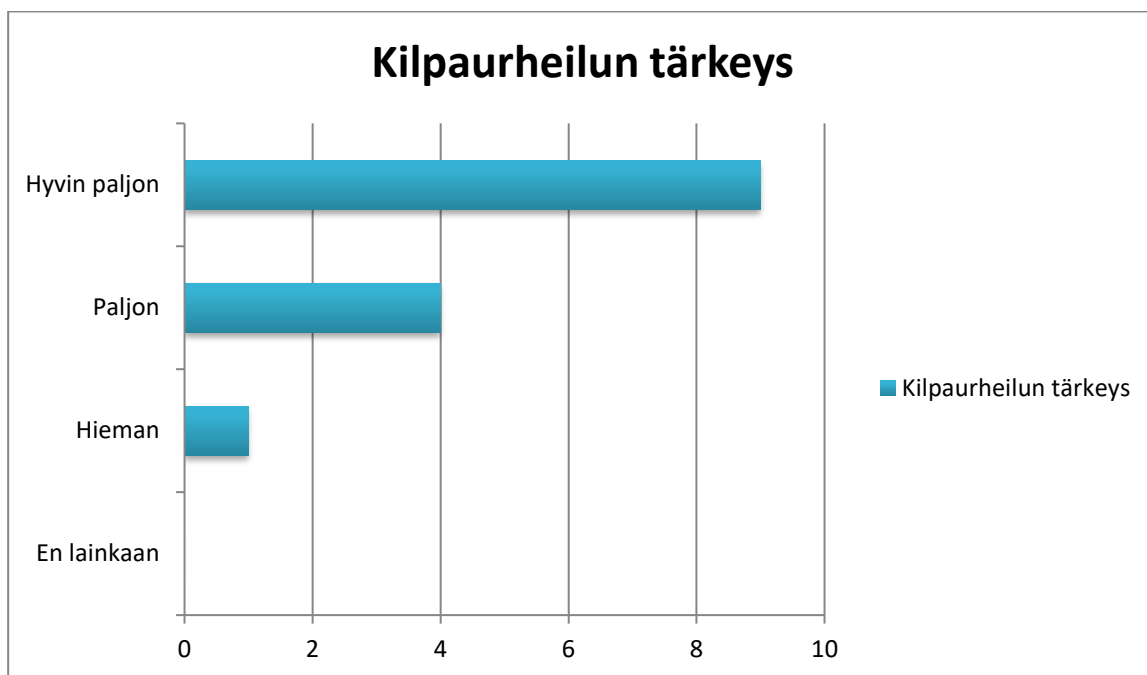
Kuvio 6. Vastaajien harjoittelutunnit viikossa.

Vastaajista kaksi otti kilpaurheilun hieman tosissaan, kaksi paljon tosissaan ja kymmenen otti kilpaurheilun hyvin paljon tosissaan. (Kuvio 7.)



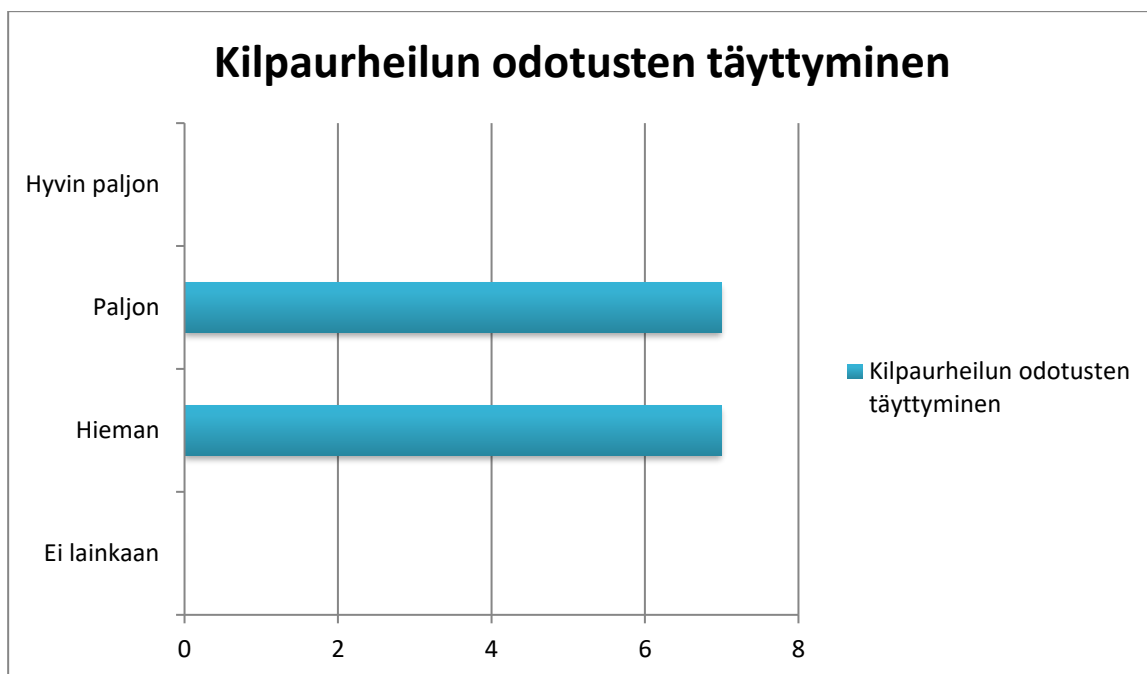
Kuvio 7. Kuinka tosissaan vastaajat ottivat kilpaurheilun.

Vastaajista yksi koki kilpaurheilun hieman tärkeänä. Neljä vastaajista koki kilpaurheilun paljon tärkeänä ja yhdeksän hyvin paljon tärkeänä. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Kilpaurheilun tärkeys.

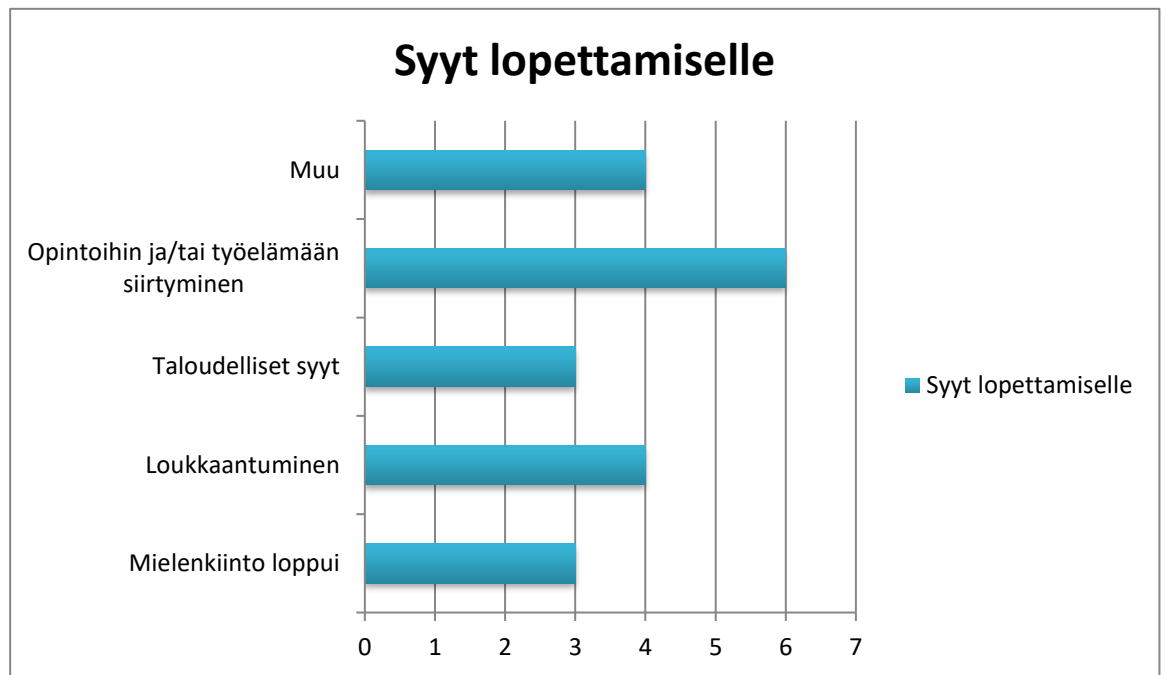
Vastaajista seitsemällä oli hieman täyttyneet kilpaurheilu-uran odotukset ja vastaajista seitsemällä oli paljon täyttyneet kilpaurheilu-uran odotukset. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Kilpaurheilun odotusten täytyminen.

Vastaajista kolme oli lopettanut kilpaurheilun, koska mielenkiinto loppui. Neljän vastaajan kilpaurheilun lopettamisen syynä oli ollut loukkaantuminen. Kolme vastaajaa oli lopettanut

kilpaurheilun taloudellisten syiden takia, kuusi opintoihin tai työelämään siirtymisen vuoksi ja neljä jonkun muun syyn takia. Muita syitä kilpaurheilun lopettamiselle olivat olleet erinäiset psyykkiset ongelmat, kuten ahdistuneisuushäiriö ja ihmissuhdeongelmat sekä armeijan tuomat haasteet, uudet elämänvaiheet sekä kilpaurheilun vaativa aika ja energia. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Syyt miksi vastaajat olivat lopettaneet kilpaurheilun.

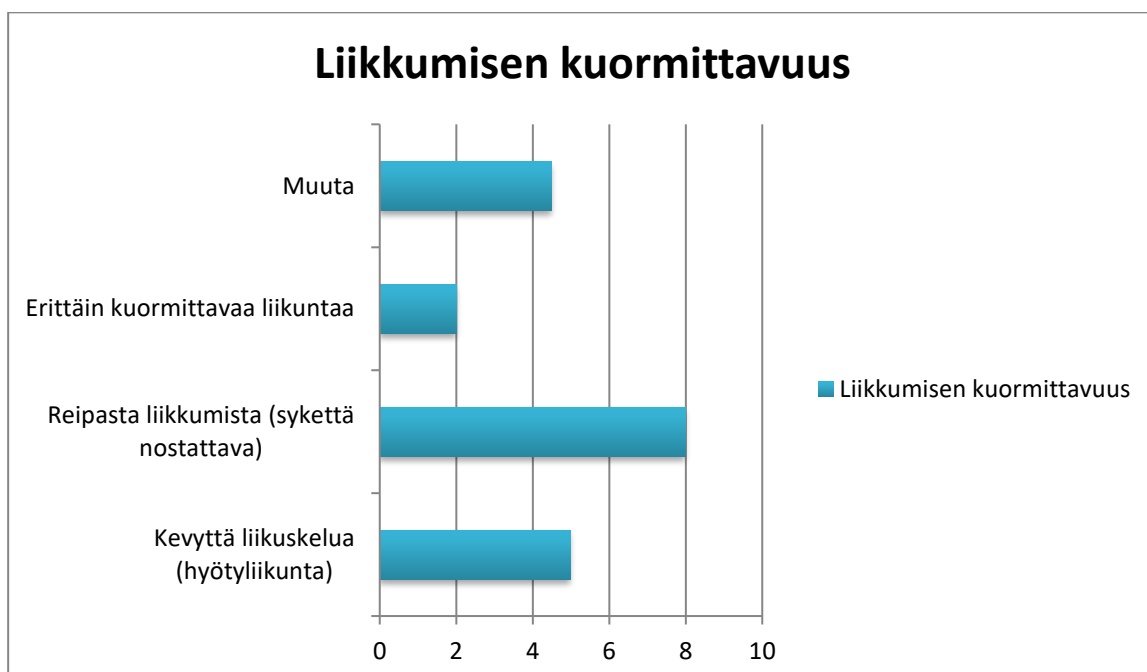
### 7.3 Liikuntatottumukset

Vastaajista yksi liikkui tällä hetkellä vähemmän kuin kolme kertaa viikossa. 11 vastaajista liikkui 3-5 kertaa viikossa ja kaksi vastaajaa liikkui tällä hetkellä enemmän kuin viisi kertaa viikossa. (Kuvio 15.)



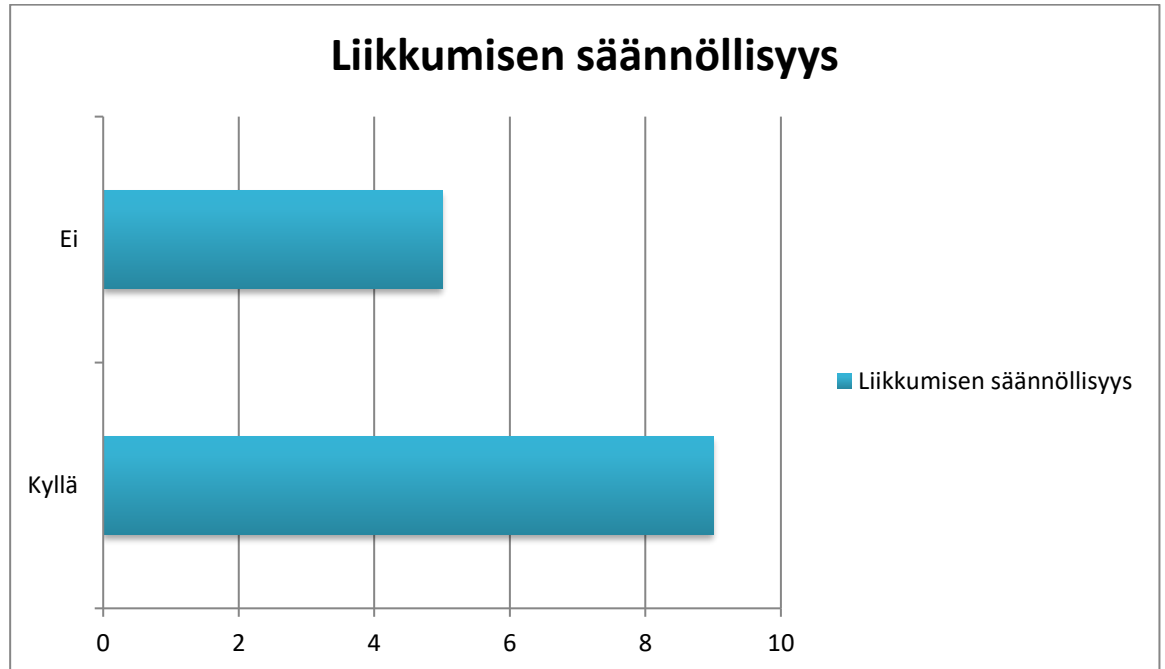
Kuvio 15. Vastaajien liikkuminen tällä hetkellä viikossa.

Vastaajista viiden liikkuminen tällä hetkellä oli kevyttä liikuskelua (hyötyliikuntaa). Vastaajista kahdeksan liikkui reippaasti (sykettä nostattavaa, monipuolista liikuntaa). Vastaajista kahden liikkuminen oli erittäin kuormittavaa ja kahden liikkuminen oli jotain muuta, eli fyysistä työtä tai valmentamista eri lajien parissa. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Vastaajien liikunnan kuormittavuus.

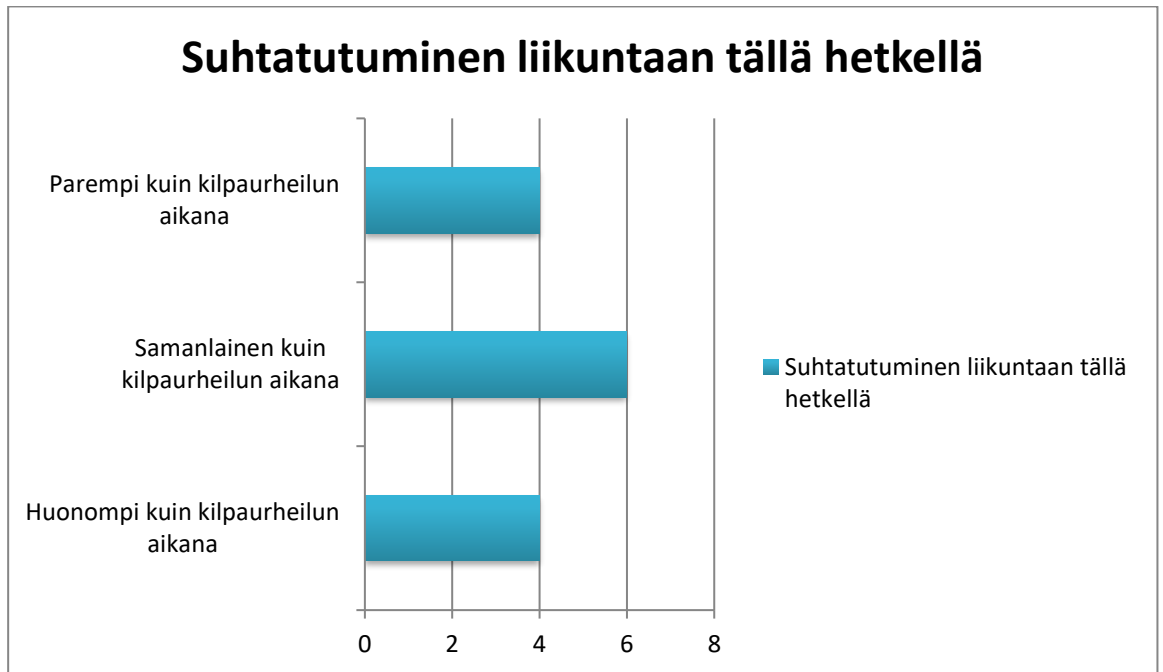
Vastaajista yhdeksän liikkuminen on nykyään säännöllistä ja vastaajista viisi ei liikkunut säännöllisesti. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Vastaajien liikunnan säännöllisyys tällä hetkellä.

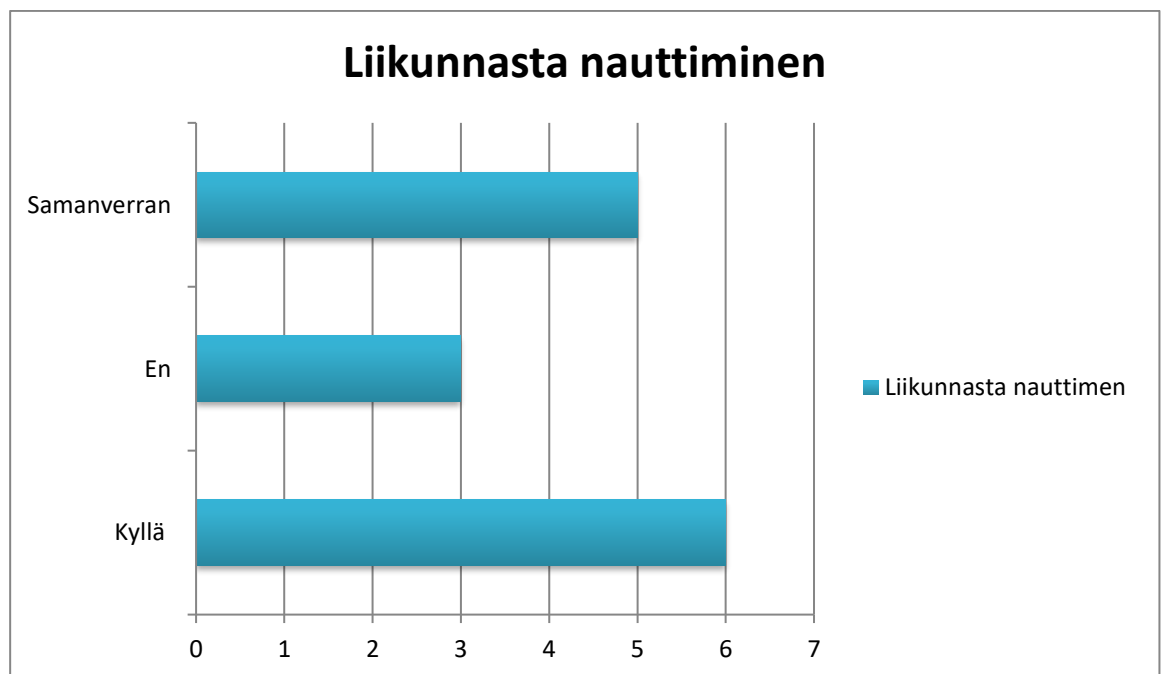
#### 7.4 Suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä

Vastaajista neljä suhtautui liikuntaan tällä hetkellä huonommin, kuin kilpaurheilun aikana. Kuusi suhtautui urheiluun samalla lailla, kuin kilpaurheilun aikana ja neljän suhtautuminen urheiluun oli tällä hetkellä parempaa, kuin kilpaurheilu-uran aikana. (Kuvio 18.)



Kuvio 18. Vastaajien suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä.

Vastaajista kuusi koki, että nauttii nyt liikunnasta enemmän, kuin kilpaurheilun aikana. Kolme vastaajaa nautti liikunnasta nyt vähemmän, kuin kilpaurheilu-uran aikana ja vastaajista viisi nautti liikunnasta saman verran, kuin kilpaurheilu-uran aikana. (Kuvio 19.)



Kuvio 19. Vastaajien kokemus liikunnan nauttimisesta tällä hetkellä verrattuna kilpaurheilun aikaan.



Avoimessa kysymyksessä kysyttiin tekijöitä, jotka saavat vastaajat liikkumaan tällä hetkellä. Vastaa-  
taajia oli 13. Yleisesti liikkumiseen motivoivia tekijöinä olivat olleet niin fyysisen kuin psyykkisen  
terveyden edistäminen.

Vastaajia motivoi liikkumaan fyysiset tekijät, kuten parempi yleiskunto, arjessa ja työelämässä  
jaksaminen, kunnon ylläpito, ulkonäkö sekä kehityksen näkeminen. Psyykkisiä motivaatioteki-  
jöitä puolestaan olivat hyvinvointi, mielenterveys, arjessa ja työssä jaksaminen, hyvä olo, liikun-  
nan mukavuus, hyvä fiilis sekä itsensä haastaminen. Motivaatiotekijöinä olivat myös ympäristöl-  
liset vaikutukset, kuten ulkoilman virkistävä vaikutus ja metsän rauhoittava vaikutus sekä sosiaa-  
liset vaikutukset, kuten oma perhe.

Yhdessä avoimessa kysymyksessä etsittiin vastausta siihen, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet sii-  
hen, että urheilijat nauttivat nyt enemmän mitä kilpaurheilun aikana. Vastaajia kysymykseen oli  
yhdeksän. Vastausten perusteella liikunnasta nautittiin enemmän, kuin kilpaurheilun aikana mo-  
nien eri syiden takia. Näitä syitä olivat etenkin liikunnan paineettomuus. Useat kokivat, että lii-  
kunta oli rennompaa ja siitä sai enemmän irti, koska liikunnalla ei ollut enää tulostavoitteita. Lii-  
kunnasta nautittiin myös enemmän, koska liikkuminen oli vapaampaa ja kiireettömämpää. Lii-  
kunnasta nautittiin myös, koska siitä sai päättää itse, eikä mennä harjoitusohjelman mukaan.

*”Voi mennä enemmän fiiliksen ja hyvin olon pohjalta, kuin tulos mielessä.”*

*”Vapaavalintaisuus ja rentous. Enää ei paineita suorittamisesta.”*

*”Vapaampaa. Ei ole pakko mennä, jos ei tahdo.”*

*”...menen täysin omilla ehdoillani”.*

*”Liikunnan ei tarvi olla niin vakavaa eikä tarvi puskea itseä ääri rajoille vaan voi liikkua  
siten miten tuntuu hyvältä. Voi myös liikkua oman fiiliksen mukaan, eikä tarvi seurata  
tiettyä ohjelmaa.”*

Toisessa avoimessa kysymyksissä haettiin vastausta siihen, mitkä ovat ne tekijät, joiden vuoksi  
liikunnasta nautittiin nyt vähemmän, mitä kilpaurheilun aikana. Vastaajien määrä kysymykseen  
oli kahdeksan. Vastausten perusteella liikunnasta nautittiin etenkin vähemmän, koska liikunnalla  
ei ollut enää selkeitä tavoitteita eikä liikkuminen ollut niin tehokasta ja mielenkiintoista, kuin

kilpaurheilun aikana. Liikkuminen ei myös motivoinut, koska liikunnasta puuttui itsensä kehittäminen ja haastaminen samalla tavoin, kuten kilpaurheilun aikana. Liikunnasta puuttui myös samat fiilikset, onnistumisen tunteet ja oppimisen elämykset. Liikunnasta nautittiin nyt myös vähemmän, koska samanhenkisiä liikkujia oli enemmän kilpaurheilun aikana.

*”Joskus sitä kaippaa selkeää tavoitetta, mitä varten treenata ja millä tavalla.”*

*”...valmentajan silmien alla treenaaminen oli tehokkaampaa ja mielenkiintoisempaa. Tavoitteellisuus motivoi.”*

*”Ei ole mitään säännöllisyyttä, ei harjoitusohjelmaa eikä ole ns riittävää syytä lähteä liikkumaan niin paljon kuin kilpaurheilun aikana.”*

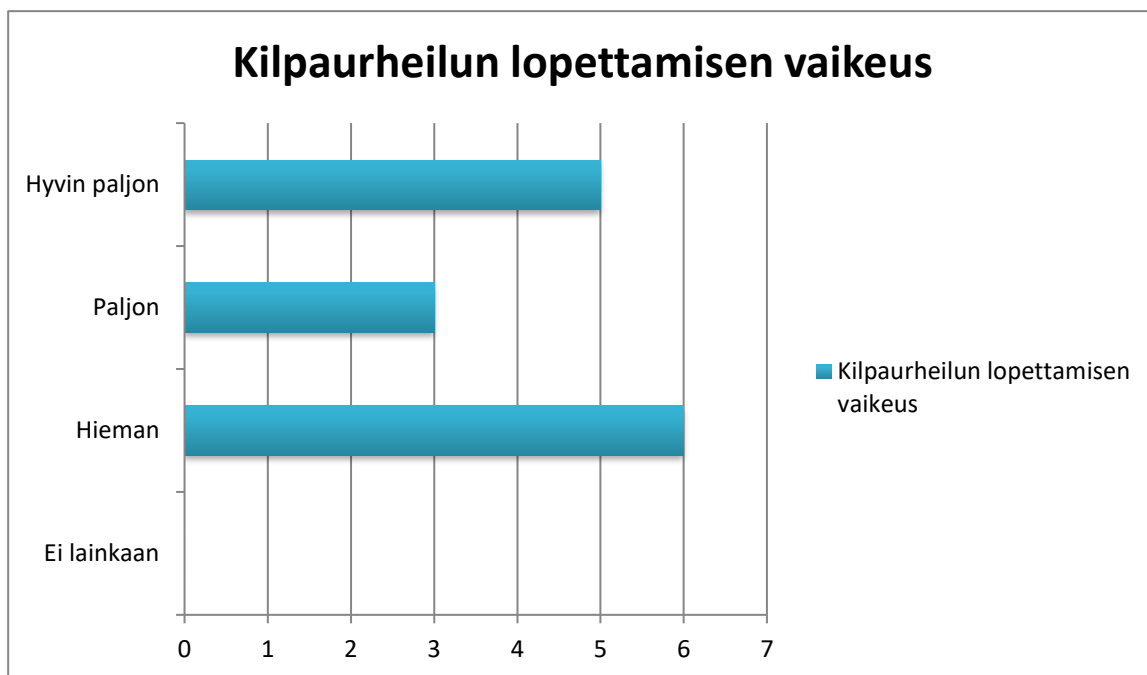
*”Tällä hetkellä ei saa kehittää ja haastaa itseään samalla tavoin kuin kilpaurheilun aikana. Sitä kautta ei saa yhtä usein hyviä fiiliksiä, onnistumisen tunnetta ja oppimisen elämyksiä.”*

*”Treenikavereita oli enemmän kilpaurheilun aikana.”*

## 7.5 Kokemukset lopettamisen vaikutuksista mielenterveyteen

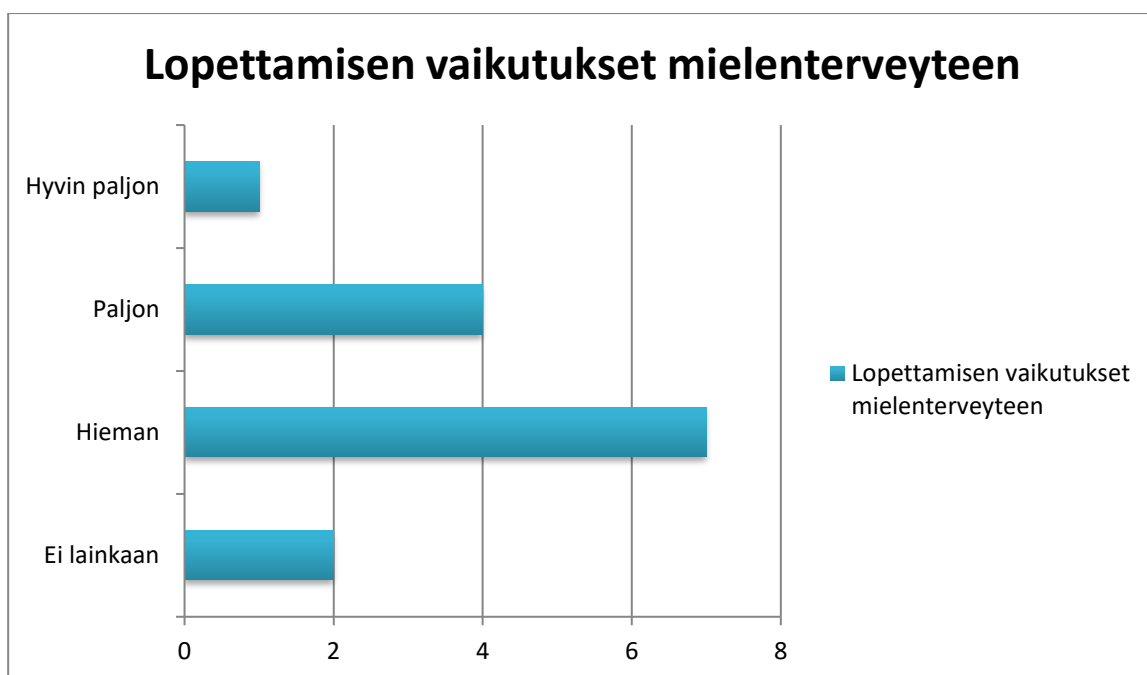
Tutkimustuloksissa ilmenee kilpaurheilun lopettamisen mielenterveydellisten vaikutusten lisäksi myös fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Käyn aluksi läpi mielenterveydelliset vaikutukset, koska ne ovat tutkimuskysymysten kannalta relevanteimmat. Kiinnitän lopuksi kuitenkin huomiota myös tuloksissa ilmenneisiin muihin vaikutuksiin.

Vastaajista kuusi koki, että kilpaurheilun lopettaminen oli ollut heille hieman vaikeaa. Vastaajista kolmelle lopettaminen oli ollut paljon vaikeaa ja vastaajista viisi koki, että kilpaurheilun lopettaminen oli hyvin paljon vaikeaa. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Vastaajien kokemukset kilpaurheilun lopettamisen vaikeudesta.

Vastaajista kaksi koki, että kilpaurheilun lopettaminen ei ollut vaikuttanut heidän mielenterveyteen lainkaan. Seitsemän vastaajista koki, että lopettaminen oli vaikuttanut mielenterveyteen hieman ja neljän mielestä lopettaminen oli vaikuttanut paljon heidän mielenterveyteensä. Yksi vastaaja puolestaan koki, että lopettamisella oli ollut hyvin paljon vaikutusta mielenterveyteen. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Lopettamisen vaikutukset mielenterveyteen.

Kyselylomakkeessa oli avoin kysymys, jossa kysyttiin, millaista vaikutusta kilpaurheilun lopettamisella oli ollut vastaajien mielenterveyteen, jos he kokivat, että lopettamisella oli ollut vaikutusta. Kysymykseen vastasi 12 urheilijaa. Vastaukset käsittelivät laajemmin kilpaurheilun lopettamisen vaikutuksia.

Vastaajat 12 kokivat, että lopettamisella oli ollut vaikutusta heidän identiteetin uudelleen määrittämisessä.

*”...Urheilu oli paljon määritelty elämässä myös identiteettiä. Kilpaurheilun lopettamisen jälkeen joutui ikään kuin määrittelemään identiteettiä hieman uudelleen”.*

*”Vaikea rakentaa uusi identiteetti, kun urheilu-ura loppuu yllättäen...”*

Avoimista kysymyksistä ilmeni, että kilpaurheilun lopettaminen oli iso elämän muutos. Kilpaurheilu oli ollut iso osa vastaajien elämää ja lopettamisen jälkeen elämä tuntui osin tyhjältä. Myös kilpaurheilun tuomien tavoitteiden häviäminen lopettamisen jälkeen koettiin vaikeana.

*”Kilpaurheilun lopettaminen jätti elämään ison aukon. Se oli ollut monta vuotta elämäntapa. Kilpaurheilu-uran aikana ei ollut aikaa muuhun elämään ja kilpaurheilusta piti tulla ammatti. Lopettamisella oli suuria vaikutuksia, täytyi alkaa keksiä elämään muuta tekemistä”.*

*”Elämältä katos vähä niinku ”pohja””.*

*”On ollut vaikea asettaa itselleen tavoitteita muuhun elämään, mistä on jäänyt pää määrätön olo jokapäiväiseen tekemiseen”.*

Vastaajista kahden mielestä kilpaurheilun lopettamisen tuoma elämänmuutos näyttäytyi positiivisena kokemuksena. Yksi vastaajista koki, että lopettamisella ei olisi ollut suoranaista vaikutusta.

*”Hieman helpotti, kun sai elää entistä ”vapaammin”, eikä muilla elämänalueilla ollut samanlaisia paineita, kun nuorena urheilusta koki olevan”.*

*”Aluksi oli vaikea jättää se elämä ja arkirutiinit joihin oli tottunut, mutta suhteellisen nopeasti elämään löytyi uusia asioita joihin keskittyä”.*

Tutkimustulosten mukaan kilpaurheilun lopettaminen synnytti vastaajissa negatiivisia tunteita, kuten epäonnistumista, pettymystä itseään sekä urheilun parissa olleita läheisiä kohtaan. Lisäksi lopettaminen näyttäytyi vastaajilla alakuloisuutena, masennuksena ja ahdistuneisuutena. Näiden lisäksi urheilijat kokivat myös heikkouden, alemmuuden tunteita sekä tyhjää oloa. Urheilijat kokivat myös, että kilpaurheilu oli tuonut heille tavoitteita elämään, ja sen lopettaminen jätti päämäärättömyyden ja tasapainottomuuden tunteen. Myös tavoitteellisen liikunnan väheneminen tuntui vastaajissa myös vaikealta.

*”Tunsin välillä epäonnistumisen tunteita, pettymystä, ajattelin pettäneeni valmentajani, isäni yms. urheilun parissa mukana olleet läheiset”.*

*”...Aikaansaamattomuus aiheutti välillä alakuloa”.*

*”On ollut vaikea asettaa itselleen tavoitteita muuhun elämään, mistä on jäänyt päämäärätön olo jokapäiväiseen tekemiseen. Pettymyksen tunteita siitä ettei pystynyt kukaan vastaamaan omiin tavoitteisiin”.*

*”...Kilpaurheilun lopettaminen toi elämään ahdistusta ja hieman masentuneisuutta, koska elämä tuntui tyhjältä ilman kilpaurheilua, joka oli ollut aina se päämäärä josta päivät koostuivat”.*

Kilpaurheilun lopettaminen aiheutti vastaajissa myös vihaa ja katkeruutta urheilua kohtaan.

*”...Silloin kun ei tullut liikuttua, sitä luonnollisesti haki tyydytystä muualta, joka pahensi oloa entisestään...”*

*”...Tunsin välillä pientä vihaa katsoessani urheilua televisiosta. Tämä johti siihen, että meni monta vuotta, että en seurannut maastohiihtoa millään tavalla”.*

Yksi avoin kysymys käsitteli sitä miten ja miksi vastaajat kokivat kilpaurheilun lopettamisen vaikeana. Vastajia oli 11.

Lopettaminen koettiin vaikeana, koska kilpaurheilu oli ollut iso osa elämää.

*”...olihan se vaikeaa, kun on jokin juttu mitä on tehnyt vuosikaudet niin se yhtäkkiä jää pois. Päivistä ja viikoista häviää yhtäkkiä iso osa pois ja onkin vain ai kaa”.*

*”Urheilu oli niin iso osa elämää, että muutos oli vaikea”.*

*”Lopettaminen oli vaikeaa, koska urheilusta oli muodostunut elämäntapa. Lopettaminen vaikeutti suuresti elämää, jättäen elämään tyhjän aukon johon täytyi keksiä muuta sisältöä...”*

Erityisen vaikeana lopettaminen oli koettu etenkin, jos lopettaminen oli johtunut urheilijasta riippumattomista syistä.

*”Koska ura ei loppunut omasta tahdosta”.*

*”Se oli niin suuri osa elämää ja olisi vielä halunnut jatkaa joten oli vaikea lopettaa”.*

*”...lopettaminen oli myös vaikeaa, koska se ei ollut täysin oma päätös vaan elämäntilanne ajoi silloin siihen tilanteeseen, että urheilu täytyi lopettaa”.*

Lopettaminen koettiin myös vaikeana, koska ihmiset, asiat ja ympäristöt muistuttivat kilpaurheilusta.

*”Koin sen vaikeana lähinnä ympäristön paineen vuoksi. Useat asiat/ ihmiset yms muistuttivat minua siitä...”*

*”...jatkuva ihmisten kyseleminen tuntui vaikealta, koska oma muuttunut identiteetti piti selittää kerta toisensa jälkeen uudestaan”.*

Vaikeaa oli löytää myös arkeen ja elämään uusi rytmi.

*”...Vaikeaa oli myös rytmittää elämä uudelleen, kun ennen sitä ohjasi harjoittelu”.*

*”...päivittäiset rutiinit katosivat, mikä aiheuttaa tylsyyttä ja saamattomuutta omaan olotilaan”.*

Lopettaminen koettiin myös henkisesti vaikeana.

*”Koska koin, että en saanut kaikkia potentiaalia itsestäni irti. Eli hommat jäivät vähän kuin kesken...”*

*”Koska urheilussa sai kehittää ja haastaa itseään joka päivä. Siinä sai onnistumisen tunteita...”*

Lopettaminen koettiin myös vaikeana, koska sosiaaliset suhteet muuttuivat.

*”Kavereita ei nähnyt enää niin usein (hiihtokamuja)”.*

*”...se toi samanhenkisiä ystäviä lähelle”.*

*”...sosiaaliset ympyräni koostuivat vahvasti muista saman lajin urheilijoista”.*

Lopettaminen koettiin vaikeana, koska ajateltiin, että lopettamisella oli tuotettu pettymys lähipiirille, jotka olivat olleet vahvasti mukana kilpaurheilussa.

*”...omassa päässäni varmasti ajattelin myös, että tuotanko lopettamisella pettymyksen vanhemmille, valmentajille, treenikavereille yms...”*

Lopettamisella oli ollut myös sosiaalisia vaikutuksia. Vastaajat kokivat yksinäisyyden tunteita, kun kaveripiiri muuttui urheilun loputtua.

*”Paljon kavereita oli harrastuksen parissa, joten yksinäinen olo oli välillä...”*

Lopettamisella koettiin olevan vaikutusta myös ajan käyttöön. Urheilu oli tuonut vastaajille rutiinin, jonka menetettyä oli vaikea tottua uuteen päivärytmiin.

*”...Oli erikoista, että oli paljon vapaa-aikaa käytettävänä...”*

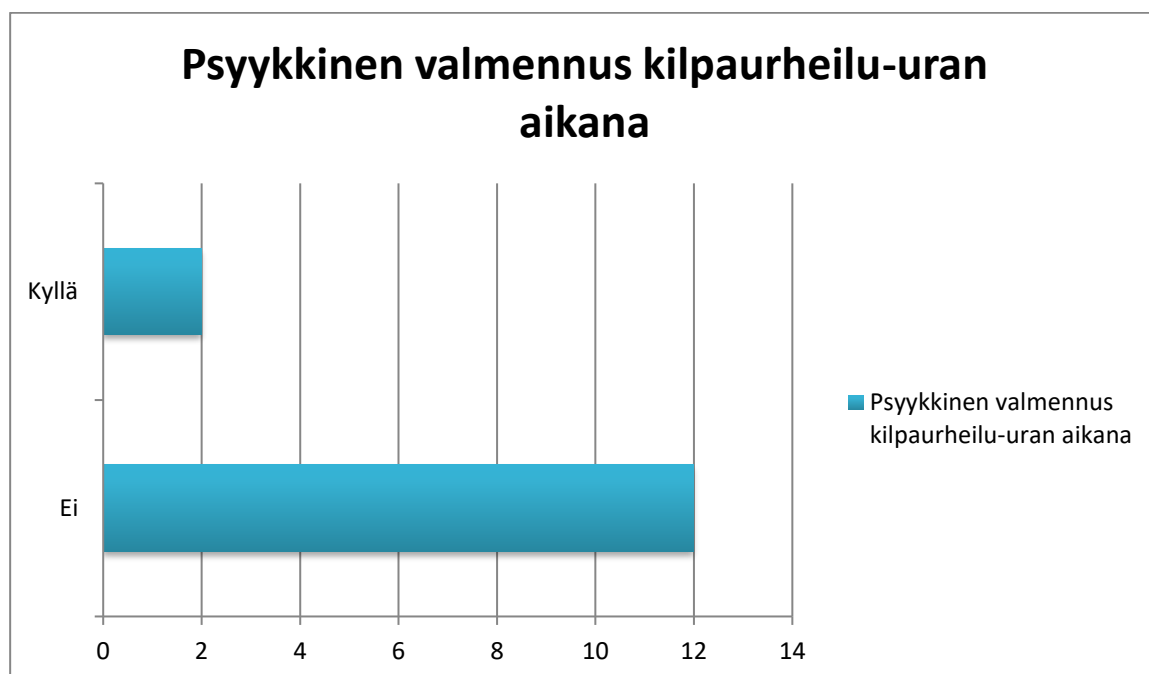
*”...Ajankäytön ongelmat, kun aiemmin aika täyttynyt treeneistä ja kilpailuis ta...”*

*”Aluksi oli haikea se elämä ja arkirutiinit, joihin oli tottunut...”*

## 7.6 Psykkinen valmennus

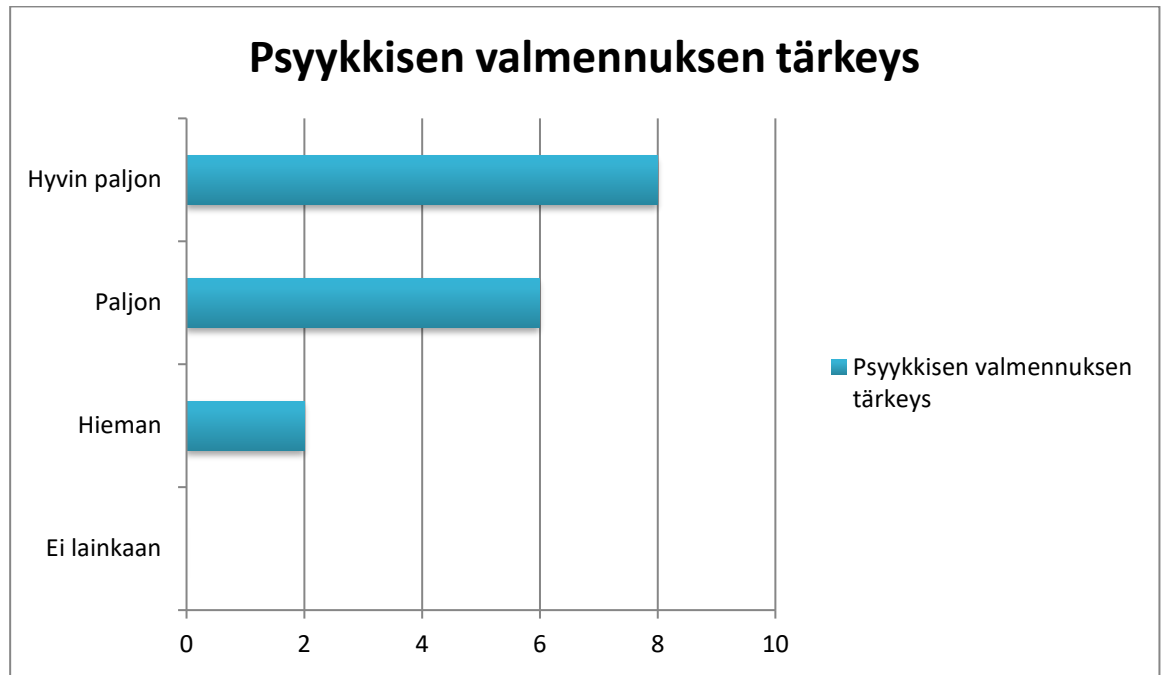
Aineiston 15. ja 16. kysymys käsitteli psykkinen valmennusta.

Vastaajista 12 ei ollut kilpaurheilun aikana ollut lainkaan psykkinen valmennusta. Vain kahdella vastaajista oli ollut kilpaurheilun aikana psykkinen valmennusta. (Kuvio 13.) Vastaajista kaksi koki, että psykkinen valmennus kilpaurheilussa on hieman tärkeää. Kuusi vastaajaa puolestaan kokivat, että psykkinen valmennus kilpaurheilussa on paljon tärkeää ja kahdeksan vastaajista kokivat psykkinen valmennuksen hyvin paljon tärkeänä. (Kuvio 14.)



Kuvio 13. Vastaajien psykkinen valmennus kilpaurheilu-uran aikana.





Kuvio 14. Psyykkisen valmennuksen tärkeys

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyössä tarkasteltiin kilpaurheilun lopettaneiden nuorten aikuisten kilpaurheilutaustaa, heidän liikuntattomuksiaan ja suhtautumistaan liikuntaan tällä hetkellä sekä sitä, miten he itse kokevat kilpaurheilun lopettamisen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä. Tutkimuskohteena olivat 25-30-vuotiaat kilpaurheilun lopettaneet nuoret aikuiset sekä heidän omat kokemukset.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan sanoa, että liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa oli jatkunut kaikilla kilpaurheilun lopettaneilla nuorilla aikuisilla vielä kilpaurheilun lopettamisen jälkeenkin. Viikottainen liikunta oli suurella osalla edelleen säännöllistä ja runsasta, keskimäärin 3-5 kertaa viikossa. Liikunnan laatu oli kuitenkin muuttunut erittäin kuormittavasta kilpaurheilun aikaisesta liikunnasta kuormittavaan, mutta kuitenkin sykettä nostattavaan liikuntaan. UKK-Instituutin 18-64-vuotiaille suunnatun liikkumisen suositusten mukaan aikuisen tulisi harrastaa reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tutkimustulosten perusteella kilpaurheilun lopettaneet liikkuvat siten edelleen enemmän, mitä keskiverto aikuiselle suositellaan.

Mielenkiintoista oli että, vaikka suurimmalla osalla suhtautuminen liikuntaan tällä hetkellä oli samanlaista kuin kilpaurheilun aikana, nautti suurin osa kuitenkin liikunnasta nyt enemmän mitä kilpaurheilu-uran aikana. Liikuntaan suhtauduttiin tällä hetkellä myönteisesti etenkin liikunnan fyysisten ja psyykkisten tekijöiden vuoksi. Pienempiä vaikutuksia oli myös ympäristöllisillä ja sosiaalisilla tekijöillä. Etenkin liikunnasta nautittiin nyt enemmän liikunnan painottomuuden, rentouden ja vapauden takia. Toisaalta, liikunnasta nautittiin myös vähemmän, koska liikkumisella ei ollut selkeitä tavoitteita. Vaikka liikunnasta nautittiin nyt enemmän, kaivattiin kilpaurheilu-uran aikaisista liikuntatottumuksista kuitenkin tiettyjä osa-alueita. Välttämättä ei kaivattu itse kilpaurheilua, vaan pikemminkin sen tuomia tunteuksia, kokemuksia ja päämääriä.

Urheilutaustalla on vaikutusta siihen, miten urheilija sopeutuu urheilun jälkeiseen elämään. Esimerkiksi Chambersin (2002) ja Marthnuksen (2007) mukaan urheilijan minäkuva, urheilijaidentiteetti, lopettamisen vapaaehtoisuus, urheilu-uran päättymiseen valmistautuminen sekä oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin vaikuttavat siihen, miten urheilija sopeutuu urheilun jälkeiseen elämään. Yksilön tyytyväisyys urheilu-uran tuomiin menestyksiin sekä itse urheiluuraan vaikuttavat positiivisesti uran jälkeiseen elämään selviytymisessä. Näen, että urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumisen lisäksi, urheilutaustalla on samalla yhteys myös siihen, miten

urheilu-uran päättyminen koetaan psyykkisesti. Esimerkiksi heille, jotka eivät saavuta urheilun tavoitteita, uran päättyminen voi olla vaikeaa ja ahdistavaa.

Tämän opinnäytetyön mukaan kilpaurheilu oltiin otettu tosissaan ja se oltiin koettu tärkeänä. Vaikka kenenkään odotukset kilpaurheilussa eivät olleet täyttyneet täysin, olivat kaikki sitä mieltä, että odotukset olivat täyttyneet kuitenkin jollain tavalla. Yhteenvetona voidaan siis sanoa, että kilpaurheilu oli ollut kaikille merkittävä elämänvaihe. Kilpaurheilu oli lopetettu suurimmaksi osaksi omasta tahdosta, kuten työ ja opintoihin siirtymisen vuoksi. Muutamalla lopettaminen oli tapahtunut pakottavasta syystä, kuten loukkaantumisen tai taloudellisen tilanteen vuoksi. Lopettaminen oli näin ollen tapahtunut sekä vapaaehtoisesti, että ei-vapaaehtoisesti. Huolimatta siitä, että suurimmalla osalla lopettaminen oli tapahtunut vapaaehtoisesti, voidaan tulosten perusteella kuitenkin sanoa, että kaikki kokivat kilpaurheilun lopettaminen vaikeana, eikä esimerkiksi helpotuksena. Kilpaurheilun lopettamisella koettiin olevan enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia, kuten epäonnistumisen ja alemmuuden tunteita, pettymystä itseään sekä urheilun parissa olleita läheisiä kohtaan, päämäärätömyyttä, tasapainottomuutta, tyhjää oloa, vihaa sekä katkeruutta. Tutkimustulosten perusteella saatiin näin ollen yhdemukaista näyttöä sille, että kilpaurheilun lopettaneet nuoret aikuiset olivat kokeneet jonkinlaista psyykkistä oireiluja kilpaurheilun lopettamisen jälkeen, eli lopettamisella oli ollut vaikutusta heidän mielenterveyteensä.

Tulosten mukaan kilpaurheilun lopettaminen oli etenkin horjuttanut positiivista mielenterveyttä, mikä nousi tuloksissa esiin epävarmuutena, vaikeutena käsitellä lopettamisen tuomia vaikeuksia sekä tyytymättömyytenä omaan itseensä. Lisäksi positiivista mielenterveyttä olivat horjuttaneet masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteet. Myös esimerkiksi Murphyn (1995) ja Cecik Erpicin (1998) mukaan urheilu-uran päättyminen vaikuttaa muun muassa urheilijan identiteettiin, hallinnan tunteeseen, sosiaalisen ja emotionaaliseen tukeen sekä psyykkisiin hallintakeinoihin. Myös urheilijan elämäntyytyväisyys voi muuttua urheilu-uran lopettamisen seurauksena, mikä voi näkyä urheilijan itsetunnon heikentymisenä, ruokavalion ongelmina tai vaikeutena luoda sosiaalisia suhteita. Samoihin tuloksiin on tullut myös Marthinus (2007), jonka mukaan urheilijat, joilla on vahva urheiluidentiteetti voi olla vaikeuksia sopeutua urheilun jälkeiseen elämään, sillä he ovat rakentaneet koko elämänsä urheilun varaan. Uran päättyminen voi näkyä heillä esimerkiksi ahdistuneisuutena tai tulevaisuuden epävarmuutena.

Urheilu tukee positiivista mielenterveyttä monin tavoin. Vaikka kilpaurheilulla on paljon myönteisiä vaikutuksia nuorten urheilijoiden psyykkiseen tasapainoon, ovat nuoret, etenkin kilpaurheilun lopettamisen jälkeen vaarassa sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin. Huomiota tulisikin kiinnittää kilpaurheilun aikana urheilijoiden psyykkisiin tunnetiloihin esimerkiksi psyykkisen

valmennuksen avulla. Esimerkiksi Puhakainen (1995) on huomionut, että urheilijoiden valmennuksessa henkisten voimavarojen kehittäminen on erityisen tärkeää. Lisäksi aiheeseen liittyvää julkista keskustelua tulee lisätä. Kun keskustelua näistä asioista käydään urheilijoiden kesken, sekä tuodaan niitä myös julkiseen keskusteluun, voidaan ennakoida jo mahdollisia lopettamisen aiheuttamia negatiivisia mielenterveyden oireiluja.

Kyselytutkimuksen luotettavuutta kuvataan usein reliabiliteetin eli luotettavuuden ja validiteetin eli pätevyyden käsitteiden avulla. Tutkimuksen reliabiliteetti on korkealla tasolla silloin, kun samalla tavalla kerätty ja analysoitu aineisto antaa samat tulokset. Valideetin avulla puolestaan tarkastellaan sitä, onko tutkimuksessa mitattu sitä ilmiötä, mitä on pitänyt. Kyselytutkimuksessa luotettavuutta heikentää se, että vastaajat eivät välttämättä suhtaudu kyselyyn vakavasti tai eivät vastaa kysymyksiin rehellisesti. Tutkimustuloksia heikentää myös se, että tutkijan ja vastaajan ajatukset eivät välttämättä kohtaa, jolloin kysymykset voidaan ymmärtää väärin. Kyselyn luotettavuuteen vaikuttaa myös otoskoko. (Hiltunen 2009.) Koska tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto oli pieni, vaikuttaa se tulosten luotettavuuteen. Tuloksista ilmenee kuitenkin samankaltaisuuksia muiden vastaavien tutkimusten kanssa. Huomioitavaa on, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli kilpaillut yksilölajissa. Erilaisia tuloksia olisi näin ollen voitu saada, mikäli joukossa olisi ollut enemmän esimerkiksi joukkuelajin urheilijoita.

Tutkimuksessa tulee huomoida erilaisia eettisiä käytäntöjä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan koko tutkimusprosessissa tulee huomoida rehellisyys, tarkkuus sekä huolellisuus. Tämä opinnäytetyö toteutettiin eettisiä käytäntöjä ja ohjeita noudattaen. Eettisyydessä korostuu erityisesti avoimuus ja vapaaehtoisuus (Karjalainen ym. 2002). Opinnäytetyössä eettisyys on huomioitu huomioimalla vastaajien yksityisyys. Tutkimukseen vastaaminen oli lisäksi täysin vapaaehtoista ja kyselylomakkeet hävitettiin tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyössä on huomioitu myös lähdekritiikki pohtimalla lähteen luotettavuutta, arvoa ja soveltuvuutta yhteydessä tähän opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyöprosessilla oli monipuolista hyötyä oman ammatillisen kasvun kehittämisessä. Opinnäytetyön eri vaiheet kehittivät omaa kriittistä ajattelukykyä, tietojenhakutaitoja sekä teoreettista tietämystä. Opinnäytetyön eri vaiheet antoivat myös hyvän pohjan itselle toimia liikunta-alan eri työmarkkinoilla liikunta-alan asiantuntijana opintojen päättymisen jälkeen. Opinnäytetyö antaa lisäarvoa jatkotutkimuksille. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi jatkotutkimuksissa, jotka liittyvät kilpaurheilun lopettaneiden nuorten mielenterveyden mahdollisiin ongelmiin tai myös tutkimuksissa, joissa pohditaan mielenterveyttä urheilun aikana.

Tuloksia voidaan hyödyntää myös monipuolisesti muissa jatkotutkimuksissa, jotka liittyvät urheilijoiden mielenterveyden ongelmiin.

## LÄHTEET

- Aarresalo, O. & Konttinen, M. (2012) Nuori urheilija tutkimus: 14-15 vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolot ja mikroympäristö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.
- Agudelo, L.Z., Femenia, T., Orhan, F., Porsmyr-Palmertz, M., Goiny, M., Martines-Renondo, V., Correia, J.C., Izadi, M., Path, M., Schuppe-Koistinen, I., Pettersson, A.T., Ferreira, D.M., Krook, A., Barres, R., Zierath, J.R., Erhardt, S., Lindskog, M. & Ruas, J.L. (2014) Skeletal muscle PGC-1A1 modulates kynurenine metabolism and mediates resilience to stress-induced depression. *Cell*, 159, 33-45.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkäri-lehti*: 24.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T. ym. (2017) Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *American Journal of Health Promotion*.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. (2007) Lapsuusiän kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. *THL*.
- Autio, T. & Kaski, S. (2005) Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Brown, H. E., Lafferty M. E & Triggs, C. (2015) In the Face of Adversity: Resiliency in Winter Sport Athletes. *Science & Sports* 30:5, 105–117.
- Cecić Erpič, S. (1998) Following the development of life structures and life satisfaction: comparison between former top athletes and non-athletes. Väitöskirja. University of Ljubljana.
- Chambers, B. (2002) Adjustment to career termination in professional hockey players. Väitöskirja. Kanada, Simon Fraser University.
- Christakou, A. & Lavalley, D. (2009) Rehabilitation from Sports Injuries: From Theory to Practice.

Perspectives in Public Health 129:3, 120–126.

Dorsett, P., Geraghty, T., Sinnott, A. & Acland, R. (2017) Hope, Coping and Psychosocial Adjustment After Spinal Cord Injury. *Spinal Cord Series and Cases* 3, 1–7.

Eid, M. & Larsen, R.J. (2008) *The Science of Subjective Well-Being*. The Guildford Press.

Flanagan, L. (2019) Why Are So Many Teen Athletes Struggling With Depression? When high-school sport replicate the training methods and intensity seen at the college level, players feel the toll. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/education/archive/2019/04/teen-athletes-mental-illness/586720/> Viitattu 17.2.2020.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (2011) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P. & Sundman, T. (2014) *Terve! 1, Terveysten perusteet*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Gorczyński, P., Coyle, M. & Gibson, K. (2017) Depressive symptom in high-performance athletes and non-athletes.

Gulliver, A., Griffiths, K., Christensen, H. (2012) Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: qualitative study. *BMC Psychiatry* 12 (157), 1-14.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. (2009) (toim.) Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: VK kustannus Oy.

Hallgren, M., Nguyen, T.T., Herring, M.P ym. (2019) Associations of physical activity with anxiety symptoms and disorders: Findings from the Swedish National March Cohort. *Gen Hosp Psychiatry*, 58, 45–50.

Heinilä, K. (2009) *Liikunta- ja urheilukulttuurimme. Eilen-tänään-huomenna*. Helsinki: Kirja kerallaan.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. (2006) Mielenterveydenensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2010) Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Henttonen, E. (2008) Usein kysytyjä kysymyksiä laadullisesta tutkimuksesta.

Hiltunen, L. (2009) Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä. Jyväskylän yliopisto.

Hiltunen, E., Holmberg, P. & Jyväsjärvi, E. (2010) Galenos. 1-2. painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hughes, L. & Leavey, G. (2012) Setting the bar. athletes and vulnerability to mental illness. The British Journal of Psychiatry 200 (2), 95 - 96.

Huttunen, J. (2006) Hyvä elämä- hyvä mieli. Suomen Mielenterveysseura.

Hämäläinen, K. (2008) Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto.

Isaksson, J. (2019) Huippu-urheilija vaikenee henkisistä ongelmista, koska sponsorit tai kansan tuki voi kadota – "Jopa 40 prosenttia urheilijoista kokee psyykkistä oireilua". YLE.  
<https://yle.fi/urheilu/3-10649581> Viitattu 17.2.2020.

Jodai, K. & Nogawa, H. (2012) Career transitions of professional athletes. Football Science, 9, 50-61.

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.) (2002) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki, Gaudeamus.

Kaski, S. (2006) Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita.



- Keyes, C. (2005) Mental illness and/or mental health? Investigating the axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, 539-548.
- Koski, P. (2008) Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, 43, 151–163.
- Koski, P. (2009) Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. SLU- julkaisusarja 7/09. Helsinki: SLU.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. (2010) Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 16-18.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (2004) Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lavallee, D., Gordon, S. & Grove, R.J. (2008) Retirement from Sport and the Loss of Athletic Identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*. 2, 129-147.
- Lester, D. & Gunn, J. (2015) Suicide in Professional and Amateur Athletes: Incidence, Risk Factors, and Prevention. *Journal of Sport Management* 29, 590-591.
- Liikunta. Käypähoito-suositus (2016) Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Käypähoitojohtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.11.2019. Saatavilla [www.kaypahoito.fi/hoi50075#NaN](http://www.kaypahoito.fi/hoi50075#NaN)
- Macintyre, T.E., Jones, M., Brewer, B.W., Van Raalte, J., O’Shea D. & McCarthy, P.J. (2017) Editorial: Mental Health Challenges in Elite Sport: Balancing Risk with Reward. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5661081/> Viitattu 17.2.2020.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013) Nuoruus ja mielenterveys. Terveiden ja hyvinvoinnllaitos.
- Marthinus, J. (2007) Psychological effects of retirement on elite athletes. Väitöskirja. Stellenbosch University, Sport Science.

Markser, V. (2011) Sport Psychiatry and psychoterapy. Mental strains and disorders in professional sports. Challenge and answer to societal changes. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience 261, 182-185.

Miettinen, M. (2000) (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäitiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124 Jyväskylä: LIKES.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Finlex.

Murphy, S.M. (1995) Transition in competitive sport: Maximizing individual potential. Teoksessa S.M. Murphy (toim), Sport psychology interventions (s. 331-346). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nikander, A. (2009) Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- kustannus Oy.

Nixdorf, I., Frank, R. & Hautzinger, M. (2013) Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. Journal of clinical sport psychology 7 (4), 313 - 326.

Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. (2008) Urheiluevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti.SLU-Paino.

Nupponen, R. (2011) Masennus ja ahdistuneisuus. Kirjassa: Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, toim. Terveysliikunta. 2. uud. p. Hki: Duodecim, 176–18.

Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2014) Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma pro.

Opetusministeriö. (2004) Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:2

Opetusministeriö. (2010) "Sanoista teoiksi". Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75583/tr13.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 17.2.2020.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. & Seligman, M. (2007) Strength Of Character, Orientations to Happiness And Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology* 2:3, 149-156.

Poucher, Z., Tamminen, K., Gretchen, K. & Cairney, J. (2019) A Commentary on Mental Health Research in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Puhakainen, J. (1995) Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopisto.  
Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *Eur Psychiatry*, 54:124–44.

Rao, A. & Hong, E. (2016) Understanding depression and suicide in college athletes: emerging concepts and future directions. *British Journal of Sport Medicine* 50 (3), 136.

Reardon, C. & Factor, R. (2010) A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes. *Sports Medicine* 40 (11), 961-980.

Ristolainen, L., Kettunen, J., Kujala, U & Heinonen A (2012) Sport injuries as the main course of sport career termination among Finish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12:3, 274-282.

Rottensteiner, C. (2015) Young Finnish Athletes' Participation in Organized Team Sports. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Rice, S.M, Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D & Parker, A.G. (2016) The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med* 46, 9.

Sorkkila, M. (2014) The impact of two-dimensional perfectionism on burnout and eating disorders in young Finnish athletes: comparison between males and females. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. University of Jyväskylä.

Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M. ym. (2018) EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European

Sääkslahti, A. (2007) Liikunnallisia vinkkejä koululaisten painonhallintaan. Teoksessa X ii koulu-terveyspäivät 28.-29.8.2007, Jyväskylän yliopisto. Tiivistelmät ja posterit. Stagesin työpapereita 22/2007. Helsinki:stages.

TENK. (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Viitattu 20.4.2020.

Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J. & Stewart-Brown S. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5:63.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Vaillant, G. E. (2012) Positive mental health: Is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry* 11, 93-99.

Vainio, A. (2019) Huippu-urheilija vaikennee usein vaikeuksistaan, koska pelkää: ”Olin hipihiljaa. Koin olevani niin huono”. *Helsingin Sanomat*. Viitattu 17.2.2020. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006076042.html>

Valli, R. (2001) Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineiston keruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017) Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Vehkalahti, K. (2014) Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn lectura.

Vilka, H. (2007) Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2010) Liikuntalääketiede. 3. painos, Helsinki: Duodecim

Weare, K. (2000) Promoting Mental, Emotional, and Social Health: A Whole School Approach. Routledge.

World Health Organization. (2013) Mental Health Action Plan 2013-2020.

Wylleman, P., Alferman, D. & Lavallee, D (2004) Career transitions in sport. European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5:7-20.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004) A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology, 503-523.

## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake

## 1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu

## 2. Ikä

- 20-25
- 25-30
- yli 30

## 3. Missä lajissa olet kilpaillut?

## 4. Minkä ikäisenä aloitit kilpaurheilun?

## 5. Minkä ikäisenä lopetit kilpaurheilun?

## 6. Miksi lopetit kilpaurheilun?

- Mielenkiinto loppui
- Loukkaantuminen
- Taloudelliset syyt
- Opintoihin ja/tai työelämään siirtyminen
- Muu

## 7. Miten koet, että kilpaurheilun lopettaminen vaikutti mielenterveyteesi?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

## 8. Jos kilpaurheilun lopettamisella oli ollut vaikutusta mielenterveyteesi, kerro lyhyesti millaista vaikutusta.

## 9. Kuinka monta harjoittelutuntia sinulle kertyi viikossa?

- Vähemmän kuin 10
- 10-15 tuntia
- 15-20 tuntia
- 20-30 tuntia
- Enemmän kuin 30 tuntia

10. Kuinka tosissaan otit kilpaurheilu-urasi?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

11. Kuinka tärkeänä koit kilpaurheilu-urasi?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

12. Täyttyivätkö sinulla kilpaurheilu-uran odotukset?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

13. Oliko kilpaurheilu-uran lopettaminen sinulle vaikeaa?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

14. Jos kilpaurheilu-uran lopettaminen oli sinulle vaikeaa, miten ja miksi koit sen vaikeana?

15. Oliko sinulla kilpaurheilu-uran aikana psyykkistä valmennusta?

- Ei
- Kyllä

16. Miten tärkeänä koet psyykkisen valmennuksen urheilussa?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

17. Kuinka paljon liikut vapaa-aika viikossa tällä hetkellä?

- Vähemmän kuin 3 kertaa
- 3-5 kertaa
- Enemmän kuin 5 kertaa

18. Millaista liikkumisesi on vapaa-aikanasi tällä hetkellä?

- Kevyttä liikuskelta (hyötyliikuntaa)
- Reipasta liikkumista (esim. sykettä nostattavaa, monipuolista liikuntaa)
- Erittäin kuormittavaa liikuntaa
- Muuta

19. Millainen on suhtautumisesi liikuntaan tällä hetkellä?

- Huonompi, kuin kilpaurheilun aikana
- Samanlainen, kuin kilpaurheilun aikana
- Parempi kuin, kilpaurheilun aikana

20. Mitkä tekijät motivoivat sinua liikkumaan tällä hetkellä?

21. Mitkä tekijät aiheuttavat sinulle haasteita liikkumaan?

22. Onko liikkumisesi nykyään säännöllistä?

- Kyllä
- Ei

23. Koetko, että nautit liikunnasta nyt enemmän, kuin kilpaurheilu-uran aikana?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Paljon
- Hyvin paljon

24. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nautit liikunnasta nyt enemmän?

25. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nautit liikunnasta nyt vähemmän?





