

Ville Juvonen

# Urheilijan stressi ja stressinhallintakeinot lisäl- men urheiluakatemian urheilijoilla

Tutkintonimike

Koulutus

Syksy / Kevät 202X



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## **Tiivistelmä**

**Tekijä:** Ville Juvonen

**Työn nimi:** Urheilijan stressi ja stressinhallintakeinot lisälmen urheiluakatemiaan urheilijoilla

**Avainsanat:** Stressi, stressitekijä, stressireaktio, stressinhallintakeino, mielenterveys

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli lisälmen urheiluakatemia, joka järjestää urheiluvalmennusta tavoitteellisesti urheilua harrastaville nuorille. Urheilijoiden mielenterveys ja urheiluun liittyvä stressi on saanut mediahuomiota viime vuosina. Työn tarkoituksena oli tutustua ilmiöön sekä selvittää stressin ja stressinhallintakeinojen välistä yhteyttä mielenterveyteen.

Tutkimustehtävänä oli selvittää nuorten urheilijoiden kokemia stressitekijöitä, heidän omaksumiaan stressinhallintakeinoja sekä selvittää niiden yhteyttä mielen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa tutkittiin millaisia stressitekijöitä urheilijat kokevat ja miten he pyrkivät vaikuttamaan niihin. Tutkimuksessa myös tutkittiin miten urheilijat reagoivat kilpailullisiin paineisiin ja valmentajan odotuksiin. Tutkimuksessa myös selvitettiin mikä on stressin ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää tietoa, joka auttaa ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia urheilussa. Tutkimus suoritettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen kohderyhmänä oli urheiluakatemiaan joukkuelajien urheilijat. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluna, joissa haastateltiin urheiluakatemiaan urheilijoita. Tutkimukseen osallistui 5 urheilijaa.

Tutkimustulosten perusteella yleisiä stressitekijöitä urheilijoilla olivat kilpailuun liittyvät paineet, sosiaaliset paineet, vanhempien läsnäolo ja muun elämän sovittaminen yhteen urheilun kanssa. Tiedonantajien kuvaamia yleisimpiä stressinhallintakeinoja olivat tunteen lievitys stressin aikana, stressitekijän suora hallinta ja stressitekijän välttäminen. Kilpailulliset paineet aiheuttavat tiedonantajien mukaan stressiä ja paineen tunnetta sekä intensiivisiä tunnetiloja. Valmentajan odotusten täyttäminen tiedonantajien mukaan voi olla stressitekijä. Mielen hyvinvointiaan tiedonantajat kuvailivat hyväksi. Tutkimustulosten perusteella tutkimukseen osallistuneet urheilijat eivät koe haitallisen paljon stressiä ja sille ei löydetty yhteyttä mielenterveyden vaarantumiseen. Aineiston rajallisuudesta johtuen tuloksia ei voida yleistää.

Tutkimustuloksiin ja teorian tietoon pohjautuen stressi ja huonot stressinhallintakeinot voivat lisätä riskiä mielenterveyden sairauksiin ja urheilijan burnoutiin. Urheilun vaikutukset ovat pääsääntöisesti positiivisia psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille, mutta joissakin tapauksissa urheilu voi aiheuttaa haittoja.

## **Abstract**

**Author:** Ville Juvonen

**Title of the publication:** Stress and coping skills of athletes from sports academy of Iisalmi

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

**Keywords:** Stress, stressor, stress reaction, coping, mental health

The thesis was commissioned by sports academy of Iisalmi, which organizes specialized training for young athletes who want to develop in their respective sports. Mental health of athletes and stress related to sports has gathered media attention during the last several years. The goal of this thesis was to gain deeper understanding of the phenomenon and discover the connection between perceived stress and coping skills to mental health.

The purpose of the study was to discover what kind of stressors athletes have experienced, their common coping habits against stress and how those relate to mental health. The aim of the study was to find information which could help to prevent mental issues related to sports. The research was conducted as a qualitative case study and theme interviews were used as a research method. The participants of the study were athletes of the sport academy. Five of them participated in the study.

This study showed that competition related stress, social pressure, presence of parents, connecting everyday life together with sports and fulfilment of coaches' expectations could cause stress for the athletes. The participants most often used coping mechanisms were emotion-focused coping, problem-focused coping, and avoidance coping. The participants described their mental and physical health to be good. The results of the study showed that the athletes do not experience harmful amounts of stress and stress did not have connection to worse mental health. Due to limited amount of material, the results of the study cannot be generalized.

Based on the research results and theoretical framework of the study, stress and poor coping strategies might lead increased risk in mental diseases and to athlete burnout. The impact of sport is generally positive on mental and physical health but, in some cases, it might lead to harmful outcomes.

## Lähteet

1	Johdanto .....	1
2	Stressiteoriat.....	3
2.1	Stressitekijät.....	3
2.2	Stressireaktio.....	4
2.3	Lazaruksen ja Folkmanin stressiteoria .....	5
2.4	Kognitiivinen arviointi .....	5
2.5	Stressinhallintakeinot.....	7
3	Stressin ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin .....	9
4	Urheilijan mielen hyvinvoinnin vaarantuminen .....	12
4.1	Stressinhallintakeinojen yhteys urheilijan burnoutiin .....	12
4.2	Stressitekijöiden kognitiivinen arviointi ja burnoutin kehittyminen.....	13
4.3	Stressitekijöiden kroonistuminen .....	13
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	15
6	Tutkimuksen toteutus .....	16
6.1	Aineistonkeruumenetelmä .....	16
6.2	Kohderyhmä.....	17
6.3	Tiedonantajien valinta.....	17
6.4	Haastattelukysymykset .....	18
6.5	Tutkimuksen aineisto ja analysointi.....	18
7	Tutkimuksen tulokset .....	20
7.1	Millaisia stressitekijöitä urheilijat kokevat ja miten he vaikuttavat stressitekijöihin?.....	20
7.2	Miten urheilijat paineet kilpailulliset paineet ja valmentajan odotukset vaikuttavat koettuun stressiin? .....	22
7.3	Mikä on stressin ja stressin hallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin? .....	23
8	Pohdinta .....	24
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	24
8.2	Tutkimustulosten arviointi .....	26
8.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	31
8.4	Ammatillinen kehittyminen .....	33

8.5	Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	34
8.6	Johtopäätös.....	34
	Lähteet.....	36
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Urheilijoiden mielenterveyden ongelmat ovat saaneet paljon mediahuomiota viime vuosina. Urheilussa keskitytään hyvin paljon suorituskyvyn maksimointiin ja tuloksiin, mutta myös mielen hyvinvointi on tärkeää pitkän uran kannalta. Urheilulla on intensiiviset mentaaliset ja fyysiset vaikutukset urheilijoille, ja paineet suoriutua ja kilpailla voivat luoda erittäin suurta henkistä stressiä urheilijoille. Myös yleisön paineet, mediahuomio, urheilukulttuuri, ryhmädynamiikka, urheilun ulkopuoliset asiat ja vammautumiset aiheuttavat mahdollisesti stressiä urheilijoilla (Souter, Lewis & Serrant 2018, 1–8). Urheilijoiden tavat arvioida ja hallita stressiä voivat vaikuttaa ratkaisevasti mielen hyvinvointiin ja suorituskykyyn urheilussa. (Rice ym. 2016, 1333–1353.)

Mikäli urheilijan mentaaliset oireet pääsevät vahvistumaan, se voi vaikuttaa haitallisesti suorituskykyyn ja altistaa muille mielenterveyden häiriöille (Souter ym. 2018, 1–8). Myös urheilun fyysiset vaatimukset ja suorituspaineet voivat johtaa ylikuntoon ja loukkaantumisiin, ja tämä intensiivinen stressi keholle voi aiheuttaa mentaalisia ongelmia, kuten masennusta, ahdistusta, alhaista itse-tuntoa, virheiden pelkoa ja burnoutin oireita (Cumming, Smith, Grossbard & Smoll 2012, 515–526). Tutkimukset myös osoittavat, että korkealla tasolla urheilevilla henkilöillä voi olla korkeampi riski saada mentaalisia oireita. (Rice ym. 2016, 1333–1353.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Iisalmen urheiluakatemia. Urheiluakatemiaan urheilijat ovat yläkoulun tai 2.asteen opiskelijoita (Iisalmen seudun urheiluakatemia). Urheiluakatemiaan tavoitteena on opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittaminen sekä oppilaitosten ja urheiluseurojen välinen yhteistyö (Iisalmen seudun urheiluakatemia). Urheilun seuratoiminta alkaa valmistamaan urheilijoita tässä vaiheessa kehitystä kohti aikuisten kilpailusarjoja. Urheiluun ja opiskeluun liittyvät paineet voivat nousta samanaikaisesti, ja tämä myös voi luoda stressiä urheilijoille. Urheiluharrastukset yleensä parantavat sosiaalista, mentaalista ja fyysistä hyvinvointia, mutta korkealla tasolla urheilu voi tuoda paljon haasteita henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Stressi on luontainen asia kilpailullisessa urheilussa, mutta erityisesti harjoitteluakataulut, kilpailujen lukumäärä ja kilpailuun liittyvät paineet voivat olla erityisen suuria nuorille tavoitteellisille urheilijoille. Myös urheiluorganisaation tavoitteet, valmentajan ja läheisten odotukset ja niiden saavuttaminen voivat tuoda stressiä nuorille urheilijoille. Nuoret urheilijat myös opiskelevat urheiluharrastuksen ohella, mikä voi myös luoda lisää paineita suoriutua. Koulun ja urheilun yhteensovittaminen voi viedä aikaa palautumiselta ja myös muun elämän sovittaminen urheiluun sopivaksi voi olla haastavaa. (Campbell, Irving, Bailey, Dilworth & Abel 2018, 72–78.)

Nuoruutta myös pidetään korkeamman stressin elämänvaiheena, ja siihen voivat vaikuttaa monet samanaikaisesti tapahtuvat muutokset, kuten fyysinen kehitys, tarve itsenäistyä, suurempi merkitys sosiaaliselle hyväksynnälle sekä aivojen kehitys. Nuoruus on aikaa, jolloin psyykkisten sairauksien puhkeaminen kasvaa ja ahdistuneisuus on myös huipussaan. Tunnepitoiset reaktiot ovat intensiivisempiä nuorilla, mikä voi vaikuttaa stressaavien tilanteiden kanssa selviytymiseen. (Casey ym. 2010, 225–235.) Nuoruudessa stressinhallintakeinot kehittyvät kasvun ja kehityksen myötä, ja tämä kehitysvaihe myös osittain rajoittaa stressinhallintakeinojen käyttöä (Nicholls, Perry, Jones, Morley & Carson 2013, 229–238).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa ja tutkia stressin, urheilijan stressinhallintakykyjen ja mielen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että se lisää tietoa stressinhallintakykyjen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja auttaa parantamaan urheiluun liittyvää kasvatusta ja valmennusta. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa lisälmen urheiluakatemia valmennuksen kehittämistä. Tämä tieto auttaa toimeksiantajan näkökulmasta mahdollisesti vähentämään urheilun ennenaikaisia lopettamispäätöksiä, parantamaan hyvinvointia, lisäämään suorituskykyä ja nautintoa harrastaa urheilua.

## 2 Stressiteoriat

Stressi on elimistön reaktio selviytyä haastavista ja epämieluisista tilanteista. Stressiä koetaan myös tapahtumissa tai tilanteissa, jotka vaarantavat henkilön fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar 2009, 503). Ihmisen keho vastaa muutoksiin ympäristössään muuttamalla käytöstään ja fyysisiä toimintojaan sopeutuakseen tilanteeseen (McEwen 2017). Stressaavat ja uhkaavat tilanteet uhkaavat elimistön sisäistä tasapainoa eli homeostaasia, sekä ulkoiset että sisäiset tekijät vaikuttavat homeostaasin säätelyyn. Stressi koetaan usein epämieluisaksi mielen ja kehon tilaksi, mutta stressi on puolustautumiskeino fyysisiä tai emotionaalisia haasteita vastaan. Kun ihminen kokee olevansa stressaantunut, niin silloin tilanteen vaatimukset ylittävät henkilön voimavarat selviytyä tilanteesta. (Sharma 2018, 1–5.)

Stressi koetaan helpostikin laajaksi käsitteeksi, joka kuvaa tunnetiloja, fyysisiä tunteita, ajatuksia sekä ympäristön tekijöitä. Stressin vaikutuksia voidaan hyvinkin tulkita monesta näkökulmasta. Mahdollisesti urheiluunkin liittyen sopiva määrä stressiä ja hyvä stressinhallinta nähdään tärkeänä erinomaisten suoritusten kannalta, kun taas liiallisella stressillä voi olla terveyttä ja psyykettä tuhoavia vaikutuksia. (Bhadauriya & Tripathi 2018, 67–72)

### 2.1 Stressitekijät

Mikä tahansa tekijä tai tapahtuma, joka aiheuttaa stressiä on stressitekijä. Stressitekijöitä voivat olla fyysiset ja fysiologiset muutokset kehossa, muutokset ympäristössä, elämäntapahtumat, käytösmallit ja ajatukset (Sharma 2018, 1–5). Urheilijat mahdollisesti kokevat stressiä jatkuvasti, kun yrittävät sopeutua ympäristön aiheuttamiin vaatimuksiin. Lisäksi fyysisesti vaativa harjoittelu voi aiheuttaa stressiä ja epäonnistumiset ja kielteiset tunnetilat voivat aiheuttaa emotionaalista stressiä. Ihmiset kuitenkin kokevat stressiä erilaisista asioista ja ihmisten reaktiot stressaaviin asioihin voivat vaihdella suuresti (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 503). Esimerkiksi osalle urheilijoista kilpailutilanteet voivat tuottaa psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia, kun taas joillekin se voi olla mieluisa ja haastava tilanne. Stressitekijät voivat vaihdella sisäisistä ulkoisiin stressitekijöihin ja negatiivisesta positiiviseen stressiin. Sisäiset stressitekijät tulevat ihmisen sisältä, kuten oma ajattelu, ahdistuneisuus ja väsymys, kun taas ulkoiset stressitekijät luokitellaan tulevan ihmisen ulkoa, kuten kilpailupaineet, ihmissuhdeongelmat ja taloudelliset vaatimukset (Martin 2018.).

Positiivista stressiä kutsutaan eustressiksi, joka parantaa fyysistä suorituskykyä, terävöittää ajattelua ja nostaa mentaalisia kykyjä. Stressitekijät, jotka aiheuttavat eustressiä, nähdään yleensä positiivisina, jännittävinä, motivoivina ja hauskoina. Esimerkiksi urheilijalle eustressin oloa voi tuoda sopivan haastava harjoite, joka testaa voimavaroja selviytyä siitä, mutta urheilijalla on myös riittävät kyvyt tehdä hyvin siinä. Negatiivisella stressillä eli disstressillä on huonoja vaikutuksia kehoon ja mieleen. Disstressi aiheuttaa ahdistusta ja epämieluisia tunnetiloja sekä alentaa suorituskykyä ja voi johtaa fyysisiin ja mentaalsiin ongelmiin. Urheilijalle esimerkiksi disstressiä voi aiheuttaa epäonnistuminen tärkeässä rangaistuspotkussa, joka voi aiheuttaa häpeän tunnetta ja paha oloa etenkin, jos urheilija kokee pettäneensä joukkueoverinsa. (Sharma 2018, 1–5.)

Stressitekijät voivat myös olla akuutteja eli ohimeneviä tai kroonisia eli pitkäaikaisia. Akuutti stressi on ohimenevää ja ilmenee monesti negatiivisina tunnetiloina, kuten vihana, ärtyneisyytenä ja akuuttina hetkellisenä alhaisena mielialana. Akuutti stressitekijä voi olla esimerkiksi ohimenevä tilanne kilpailussa, kun tuomari tekee virheen, yleisö kritisoi urheilijaa tai urheilija itse tekee virheen, joka vaikuttaa kilpailun tulokseen. Kun stressaavat tilanteet jatkuvat pitkän aikaa, kutsutaan sitä krooniseksi stressiksi. Kroonista stressiä voi kertyä, kun stressaavia asioita on liikaa eikä henkilö pysty niistä selviytymään ja stressitekijöitä pääsee kerääntymään. Kroonisia stressitekijöitä voivat esimerkiksi olla paineet valmentajan odotusten täyttämistä, urheilun ulkopuoliset asiat tai toistuvat paineet saada kilpailullisia voittoja. Krooninen stressi on vaarallista sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Mikäli stressinaiheuttajaa ei pystytä poistamaan, niin keho pyrkii sopeutumaan tilanteeseen. (Sharma 2018, 1–5.)

## 2.2 Stressireaktio

Stressireaktio on kehon reaktio stressitekijää vastaan. Stressitekijän voimakkuus ja kesto vaikuttavat stressireaktioihin, mutta myös ihmisen persoonallisuus, ikä, sukupuoli, fyysinen ja psyykinen terveys, sekä opitut tavat vaikuttavat henkilön stressireaktioihin (Sharma 2018, 1–5). Stressaavissa tilanteissa ihmisen keho menee ”taistele tai pakene”-tilaan, joka mahdollistaa kohtaamaan havaitun uhkaavan asian tai pakenemaan sitä. Stressireaktion psyykkisiä vaikutuksia ovat lisääntynyt tarkkaavaisuus riskitekijöitä varten, tehostuneet muistitoiminnot sekä motivaation ja tunnereaktion muutokset (Hintsu, Honkalampi & Flink 2019).

Stressireaktio aiheuttaa kehossa monia fysiologisia muutoksia, kuten stressihormonien erityis lisäämunuaisissa ja hermoston välittäjäaineiden toiminnassa. Lisämunuaisista tuotettu kortisoli esimerkiksi vapauttaa energiaa solujen varastoista, jotta elimistöllä on mahdollista toimia tehokkaasti stressaavassa tilanteessa. Hermoston välittäjäaine noradrenaliini kiihdyttää autonomisen hermoston toimintoja ja saa aikaan sydämen sykkeen nousua, glukoosin vapautumista maksasta verenkiertoon ja ilmäteiden laajenemista. Sekä positiivinen, että negatiivinen stressi stimuloi kortisolin vapautumista verenkiertoon eli stressireaktio on samankaltainen molemmissa. Elimistö tuhlaa resurssejaan stressireaktiossa, jotta keho pystyy nopeasti toimimaan ja lisääntynyt hapen ja energian saanti auttaa kehoa taistelemaan tai pakenemaan uhkaa. Mikäli keinot toimivat ja uhka poistuu, niin keho säätää homeostaasin takaisin normaaliin tilaan. (Bear, Connors & Paradiso 2016, 528–535.)

### 2.3 Lazaruksen ja Folkmanin stressiteoria

Lazaruksen ja Folkmanin teoria stressistä (eng. Transactional theory of stress and coping) ja siihen liittyvistä stressinhallintakeinoista (eng. Coping) on laajasti tutkittu teoria urheilupsykologian puolella. Tämän teorian keskiössä on stressitekijöiden kognitiivinen arviointi ja se, että stressi syntyy ihmisen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Lazaruksen ja Folkmanin teorian mukaan yksilö jatkuvasti kognitiivisesti arvio ympäristöstään saamaa informaatiota. Tämä arviointiprosessi tuottaa tunteita, ja kun ympäristöstä saatu informaatio on arvioitu uhkaavaksi, haastavaksi tai haitalliseksi (stressitekijäksi), tämän seurauksena oleva disstressi käynnistää stressinhallintakeinot. Stressinhallintakeinot kohdistuvat joko stressin aiheuttavan tunteen lievitykseen tai toimintaan, joka pyrkii käsittelemään stressitekijää. Onnistuneet stressinhallintakeinot tuottavat positiivisia tunteita, kun taas epäonnistuneet keinot tuottavat disstressiä ja negatiivisia tunteita. Tämän teorian mukaan stressiksi määritellään altistuminen ärsykkeelle, joka arvioidaan haitalliseksi, uhkaavaksi, haastavaksi ja joka ylittää henkilön kapasiteetin selviytyä stressin aiheuttajasta. (Cooper & Campbell Quick 2017, 351–352.)

### 2.4 Kognitiivinen arviointi

Kognitiivinen arviointi nähdään tärkeimpänä asiana stressireaktion syntymisessä Lazaruksen ja Folkmanin teoriassa. Tilanteen tai asian arviointi stressaavaksi käynnistää toimenpiteet stressite-

kijän hallintaan ja stressiä ei synny, mikäli sitä ei arvioida stressaavaksi eikä stressinhallintaan liittyviä toimenpiteitä silloin tarvita (Gill 1994, 20–27). Arviointiprosessiin vaikuttaa yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, tavoitteet, uskomukset ja arvot sekä ympäristön tuomat vaatimukset. (Cooper & Campbell Quick 2017, 352.)

Kognitiivisen arvioinnin prosessiin liittyy kaksi eri vaihetta ja ne ovat ensisijainen arviointi (eng. primary appraisal) ja toissijainen arviointi (eng. secondary appraisal). Ensisijainen arviointi on ensimmäinen vaihe kognitiivisessa arvioinnissa ja määrittää merkityksen ihmisen ja ympäristön välillä olevalla asialla ihmisen hyvinvoinnin. Tämä merkitys voidaan nähdä joko hyvälaatuisena, joka parantaa henkilön hyvinvointia tai irrelevanttina, jolla ei ole mitään merkitystä tai sitten stressaavaksi, joka on uhkaava, haittaava tai haastava. Mikäli tilanne tai asia arvioidaan hyvälaatuiseksi tai irrelevantiksi, niin silloin tilanne ei herätä negatiivisia tunnetiloja ja stressinhallintakeinoja ei tarvita. Asian arviointi stressaavaksi ja uhkaavaksi sisältää mahdollisuuden vahingolle tai menetykselle, joka voi seurata tilanteesta. Stressaavan asian voi myös arvioida haasteeksi ja mahdollisuudeksi, jossa on mahdollisuudet saavuttaa jotain, mikäli omat kyvyt selviytyä stressaavasta tilanteesta ovat riittävät. (Cooper & Campbell Quick 2017, 352–353.)

Ensisijainen arviointi määrittää tilanteen merkityksen yksilön hyvinvoinnille, mutta toissijainen arviointi määrittää mitä voidaan tehdä hallitakseen stressiä. Toissijaista arviointia käytetään, kun tilanne on arvioitu ensisijaisesti stressaavaksi, mutta tässä arvioidaan mitä keinoja on käytettävissä stressaavan tilanteen hallintaan tai sen ratkaisemiseksi sekä valitaan tilanteeseen sopiva keino lievittää stressiä. Tähän vaikuttaa myös, miten ihminen on arvioinut tilanteen (uhka vai haaste) sekä millaiset kyvyt henkilöllä on vaikuttaa stressaavan tilanteen hallintaan ja aikaisemmat kokemukset. (Cooper & Campbell Quick 2017, 353.)

Stressitekijän kognitiiviseen arviointiin urheilijoilla voi vaikuttaa stressin intensiteetti, koetut tunteet, selviytymistyyli ja oma suoritustaso. Mikäli urheilija arvioi tilanteita uhkaavaksi, niin se voi herättää ahdistusta ja epäilyä omista taidoista suoriutua tilanteesta, joka voi johtaa esimerkiksi häviöön ottelussa. Jos taas urheilija näkee tilanteen haasteen kautta, niin he voivat tuntea itsevarmuutta lähteä suoraan toimintaan ja hallitsemaan stressaavaa tilannetta. Kognitiivinen arviointi on siis yhteydessä siitä seuraavaan toimintaan ja vaikuttaa ihmisten taipumuksiin käyttäytyä ja koettuihin tunnetiloihin. (Litwic-Kamiska 2020.)

## 2.5 Stressinhallintakeinot

Stressinhallintakeinot seuraavat kognitiivista arviointiprosessia (Litwic-Kamiska 2020). Stressinhallintakeinot kehittyvät jo lapsuudesta asti ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta ja kasvatuksen kautta (Wadsworth 2015, 96–100). Stressinhallintakeinot voivat joko liittyä keinoihin, joilla yritetään suoraan hallita stressaavaa tilannetta tai vaikuttaa siihen (eng. problem-focused coping) tai ne voivat liittyä stressaavan tilanteen aiheuttaman tunteen hallintaan (eng. emotion-focused coping) tai stressitekijän välttämiseen (eng. avoidance coping) (Cooper & Campbell Quick 2017 353; Nichols & Polman 2007, 11–31). Näillä kuvataan laajaa stressinhallintakeinojen luokittelua, joihin myös kuuluu erilaisia tarkemmin määriteltyjä tapoja, joilla urheilija pyrkii hallitsemaan stressiä. Tässä tutkimuksessa arvioidaan stressinhallintakeinoja laajempien kategorioiden suhteen.

Stressinhallinta urheilussa kuvaa sitä, miten urheilija käsittelee stressiä urheilun aikana tai siihen liittyvissä asioissa (Bhadauriya & Tripathi 2018). Esimerkiksi rangaistuspotkutilanteen mukaan pelaaja voi välttää tilannetta ja sen aiheuttamaa ahdistavaa tunnetilaa tai sitten mennä potkaisemaan rangaistuspotkua, jolla pyritään vaikuttamaan stressaavaan tilanteeseen. Ihminen myös arvioi stressinhallintakeinojensa tehokkuutta ja onnistunut stressinhallinta voi tuottaa positiivisia tunnetiloja tai koetun stressin vähentymistä. Toistuvasti epäonnistuneet stressinhallintakeinot tai tilanteeseen nähden epäsoyvät keinot voivat aiheuttaa negatiivisia tunnetiloja ja fysiologisia häiriöitä (Cooper & Campbell Quick 2017, 353.). Toistuvasti epäonnistuneet stressinhallintakeinot myös voivat johtaa urheilun lopettamiseen, heikompaan suorituskykyyn urheilussa. Stressinhallintakeinojen käyttöön voi vaikuttaa myös tekijät, kuten itseluottamus ja aiemmat kokemukset. (Nicholls & Polman 2007, 11–31.)

Evoluutiolisesta näkökulmasta katsottuna stressinhallintakeinot ovat olleet oleellisia ihmislajin selviytymiselle ja on ollut tärkeää sopeutua homeostaasia uhkaaviin asioihin eli voimakasta stressiä aiheuttaviin asioihin (Bhadauriya & Tripathi 2018, 67–72). Ihmislajin selviytymiseen on voinut vaikuttaa, miten ihminen on reagoinut stressitekijöihin, jotka ovat mahdollisesti uhanneet ihmislajin olemassaoloa. Urheiluympäristössä stressinhallinta voidaan nähdä myös sopeutumisenä urheilutilanteen vaatimuksiin, joka vaatii persoonallisten kykyjen kehittämistä, jotta pystyy selviytymään ympäristössään. (Crocker, Tamminen & Gaudreau 2015, 28–67.)

Yleensä urheilijat arvioivat urheilussa stressaavat tilanteet haasteeksi ja käyttävät aktiivisempia hallintakeinoja stressitekijään vaikuttamiseksi (Litwic-Kamiska 2020; Wells 1995). Myös kilpailuti-

lanteiden arvioiminen negatiivisesti ja uhkaavaksi voi liittyä aktiivisempien stressinhallintakeinojen käyttöön (Litwic-Kamiska 2020). On mahdollista, että urheilijoiden yleisin stressinhallintakeino urheilutilanteissa on yrityksen lisääminen ja aktiiviset keinot hallita stressin aiheuttajaa. Sosiaalinen paine myös urheilutilanteissa voi painostaa urheilijaa lisäämään yritystään. Stressaavan tilanteen arvioiminen uhkaavaksi kuitenkin lisää stressitilanteen välttämiseen liittyviä hallintakeinoja (Wells, 1995). Mahdollisesti myös tilanteen arvioiminen uhkaavaksi voi myös lisätä negatiivisten tunteiden voimakkuutta, joka voi nostaa koettua stressiä. Negatiiviset tunteet kuitenkin kaventavat ihmisten ajatteluprosessia ja käytösmaalleja (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 406). Negatiiviset tunteet voivat mahdollisesti heikentää stressinhallintakeinojen joustavuutta.

### 3 Stressin ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin

Stressiä voidaan lievittää kognitiivisella tavalla, kuten lievittämällä ahdistusta tai vaikuttamalla stressitekijän arviointiin sekä käyttäytymisellä, jolla yritetään suoraan vaikuttaa stressitekijään tai välttää sitä (Wells 1995). Stressinhallintaan liittyvässä kirjallisuudessa tunteen lievitykseen ja stressaavien tilanteiden välttämiseen liittyvät stressinhallintakeinot voivat johtaa heikkoihin lopputuloksiin, heikompaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Nicholls & Polman 2007, 11–31). Myös tunteen lievitykseen ja stressitekijöiden välttämiseen liittyvät stressinhallintakeinot voivat lisätä ahdistusta, emotionaaliseen uupumusta ja tyytymättömyyttä. (Cooper & Campbell Quick 2017, 354.)

On hyvinkin mahdollista, että tunteen hallintaan liittyvä stressinhallinta ei poissa alkuperäistä stressin aiheuttajaa vaan tilapäisesti lievittää stressin aiheuttamaa pahaa oloa. Tällöin ihminen ei välttämättä pääse eroon stressiä aiheuttavasta asiasta ja se voi jäädä vaivaamaan mieltä. Tilanteen hallintaan ja ratkaisemiseen keskittyvä stressinhallinnan on todettu liittyvän parantuneeseen psyykkiseen hyvinvointiin ja alhaiseen emotionaaliseen väsymykseen. Tämä voi mahdollisesti vähentää tilanteen aiheuttamaa stressiä ja myös aiheuttaa positiivisia tunnetiloja, kun jossain asiassa onnistuu ja saa informaatiota onnistuneesta stressin lievityksestä. (Cooper & Campbell Quick 2017, 354.)

Kumpikaan stressinhallintakeino ei välttämättä ole hyvä tai huono vaan niiden tehokkuus ja sopeutuvuus riippuu vahvasti tilanteesta (Cooper & Campbell Quick 2017, 354; Duda & Kim 2003, 406–425). Tilanteeseen sopivat stressinhallintakeinot ovat olennaisia urheilun ympäristöön sopeutumisessa ja ovat osa urheilijan itsesäätelyä, joka auttaa selviämään urheilun vaatimuksista (Crocker ym. 2015, 28–67). Yksilöt, joilla on laajat ja joustavat selviytymiskeinot stressistä, voivat selviytyä paremmin stressaavista tilanteista tai ajoista (Lane & Mahoney 2008, 82).

Tilanteen kontrolloitavuus nähdään olennaisena asiana stressinhallintakeinojen tehokkuuden kannalta (Duda & Kim, 2003; Wells 1995). Jos tilanteen kontrolloitavuus on korkea eli ihminen pystyy kyvyillään vaikuttamaan stressin aiheuttajaan, niin silloin tilanteen hallintaan ja ratkaisuun liittyvät keinot voivat olla tehokkaita (Lane & Mahoney 2008, 82). Esimerkiksi, jos urheilijan kyvyt riittävät toimia tehokkaasti stressaavassa ottelutilanteessa, niin silloin hän pystyy vaikuttamaan ottelun kulkuun.

Stressitekijöiden rationalisointi voi olla tehokas stressinhallintakeino, koska se vähentää stressitekijän uhkaavuutta. Esimerkiksi urheilija voi rationalisoida ennen tärkeää pudotuspeliottelua, että se on vain normaali peli, jotta hän säilyttää keskittymisensä ja psyykkisen tasapainon. Onnistuneiden stressinhallintakeinojen voivat lisätä positiivisia tunnetiloja urheilijoilla (Duda & Kim 2003, 406–425). Nämä keinot voivat kehittää stressin sietokykyä nuorilla. Tilanteeseen sopeutuvat stressin hallintakeinot voivat lisätä psyykkistä terveyttä sekä resilienssiä stressaavia tilanteita kohtaan (Cumming ym. 2012, 515–526). Näillä keinoilla on mahdollista kehittää psyykkisiä kykyjä, joilla voi valmistautua kohtaamaan stressitekijöitä ja toimimaan niiden kanssa tehokkaasti. (Yi, Smith & Vitaliano 2005, 257–265.)

Stressin aiheuttaman tunteeseen liittyvät hallintakeinot voivat olla tilanteeseen nähden sopivia, jos kontrolloitavuus on alhainen ja stressinaiheuttajaan ei voida suoraan vaikuttaa (Duda & Kim, 2003, 406–425). Esimerkiksi ylitsepääsemätöntä vastustajaa vastaan pelatessa jatkuva yrityksen lisääminen ei välttämättä tuota tulosta ja jossain vaiheessa omaan tunteen lievitys voi olla parempi vaihtoehto. Onnistunut stressin tunteen lievitys voi auttaa urheilijaa keskittymään paremmin kilpailulliseen tilanteeseen ja löytämään psyykinen tasapaino takaisin. Onnistunut tunteen lievitys voi auttaa urheilijaa löytämään hallinnan tunnetta stressaavaan tilanteeseen ja käyttämään aktiivisempia hallintakeinoja stressitekijän hallintaan. Tehokas tunteiden käsittely stressitekijöitä kohdatessa voi auttaa urheilijaa suoriutumaan hyvin, etteivät voimakkaat tunteet, kuten aggressio pääse vaikuttamaan mieleen liikaa. (Lane & Mahoney 2008, 82.)

Toimiviksi todetut stressin hallintakeinot voivat tulla haitallisiksi, jos niitä käytetään joustamattomasti ja epäsopivasti tilanteeseen nähden. Esimerkiksi urheilija voi yrittää kovan paineen alla ottaa peliä liikaa yksin haltuun ja saattaa toistuvasti altistaa itseään epäonnistumisille. Toistuva stressitekijöiden välttämiseen keskittyvä stressinhallintakeino, toiveajattelu tai muiden syyttäminen ovat yleisesti huonosti sopivia stressin hallintakeinoja, ja niiden jatkuvat käyttäminen voi tuottaa distressiä ja vaarantaa psyykkisen terveyden (Cumming ym. 2012). Mahdollisesti huonosti sopivilla stressinhallintakeinoilla ei pystytä vaikuttamaan stressitekijöihin ja nämä voivat jatkossa luoda stressaavaa tunnetilaa ja johtaa pitkäaikaiseen distressiin. Esimerkiksi stressaavia ja paineistavia tilanteita jatkuvasti välttävät urheilija ei välttämättä pysty kehittämään stressin hallintaan liittyviä kykyä, kuten resilienssiä. Tällä voi olla huonoja seurauksia urheilijan itsetunnolle ja pätevyyden kokemuksille, koska stressinhallintakyvyt myös mahdollistavat onnistumisen kokemuksia urheilussa, jotka johtavat positiivisiin tunnetiloihin. Muiden jatkuva syyttely omien epäonnistumisten aiheuttamassa stressissä voi johtaa siihen, että urheilijan on vaikeampi saada sosiaalista tukea muilta henkilöiltä ja hän ei välttämättä kehitä itseään paremmaksi hallitsemaan

stressitekijöitä ja niiden aiheuttamia tunteita. Tämä voi johtaa siihen, että urheilija luo itselleen jatkossakin stressiä. Joustavuus stressinhallintakeinoissa on olennaista tilanteeseen sopeutumisen kannalta (Litwic-Kamiska 2020).

Stressaavien asioiden välttäminen ja välinpitämättömyys niitä kohtaan voi jossain määrin olla myös tilanteeseen sopivaa. Urheilussa joutuu tekemään tilanteeseen liittyviä nopeita päätöksiä ja stressaavien asioiden päästäminen mieleen voi herpaannuttaa keskittymisen ja horjuttaa mielen tasapainoa. Monet stressiä aiheuttavat tekijät voivat olla sellaisia mihin urheilija ei voi vaikuttaa, kuten esimerkiksi tuomarin tekemä virhe ja silloin voi olla hyvä pystyä tulkitsemaan stressitekijä irrelevanttina ja asia ei pääse vaikuttamaan mieleen. Menestyvät urheilijat ovat päteviä olemaan välittämättä stressitekijöistä (Abedalhafiz, Altahayneh & Al-Haliq 2010, 1911–1917). Stressaavien asioiden välttäminen kuitenkin on liitetty distressiin, masennukseen ja alhaiseen elämänlaatuun, joten se ei välttämättä toimi stressaavien tilanteiden hallintaan, mutta voi silti tiettyissä tilanteissa suojata ihmisen psyykettä. Stressitekijöiden välttämisellä on myös yhteys alhaiseen resilienssiin. Stressitekijöiden välttämiseen liittyvä hallintakeino voi estää kuitenkin tehokkaampien stressinhallintakeinojen käytön, jotka kohdistuvat stressitekijän ja tunteen hallintaan. Aktiivisemmat stressinhallintakeinot voivat eliminoida stressiä ennen kuin asia alkaa stressaamaan mieltä (Yi ym. 2005, 257–265.).

Heikot ja joustamattomat selviytymiskeinot voivat johtua lapsuuden olosuhteista ja kasvatuksesta. Lapselle epäsuotuisat kasvuolosuhteet, kuten huono kasvatusta, köyhyys ja vaarallinen ja väkivaltainen ympäristö voivat vaikuttaa stressinhallintakeinojen kehitykseen. Kroonista stressiä kokevat lapset saattavat nojautua helpommin stressitekijän välttämiseen liittyvään stressinhallintakeinoon. Selviytymiskeinot voivat olla siis osa elimistön sopeutumista ympäristön haasteisiin. Stressitekijän välttäminen voi olla uhkaavassa ympäristössä toimiva ratkaisu ja vahvistaa itseään myös. Ympäristö voi vaikuttaa, ettei joustavampia ja aktiivisempia stressinhallintakeinoja välttämättä opita, jotka olisivat hyödyllisiä erilaisissa konteksteissa, kuten vaikka urheilussa. Stressin määrä, kasvatusta ja ympäristön vaikutus voivat yhdessä kehittää selviytymiskeinoihin liittyviä tapoja (Wadsworth 2015, 96–100.)

#### 4 Urheilijan mielen hyvinvoinnin vaarantuminen

Urheilijat joutuvat kamppailemaan kilpailullisten paineiden kanssa, kovan fyysisen harjoittelun ja muun elämän sovittamisella yhteen. Mikäli stressitekijöitä alkaa tulemaan liikaa ja urheilijan psyykkiset voimavarat eivät riitä siitä selviytymiseen, niin stressillä on mahdollista kehittyä krooniseksi tilaksi. Burnout nähdään kroonisen stressin lopputuloksena, jossa urheilijan psyykkiset resurssit ovat riittämättömät selviytymään stressaavista asioista. Urheilijan burnoutin oireina on fyysinen ja psyykkinen uupumustila, vähentynyt saavutusten tunne ja kiinnostuksen väheneminen urheilua kohtaan (Madigan, Rumbold, Gerber & Nicholls 2020) Burnout voi heikentää suoriutuskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin sekä lisätä riskiä masennukseen (De Francisco, Arce, Pilar Vélchez, & Vales 2017, 239–246). Nämä voivat vaikuttaa siihen, että urheilija menettää motivaationsa harrastaa urheilua ja voi mahdollisesti lopettaa urheilun kokonaan vakavan väsymystilan ja terveysongelmien takia (Gomes, Faria & Vilela ym. 2017, 2116–2126).

Mikäli tilanteilla ja vaatimuksilla on liian suuri epätasapaino urheilijan psyykkisiin voimavaroihin selviytyä niistä, niin urheilija kokee stressiä. Ajan myötä tämä kykenemättömyys selviytyä vaatimuksista voi kuluttaa urheilijan psyykkisiä voimavaroja ja johtaa psyykkisiin säätelykeinoihin, jotka heikentävät urheilijan mahdollisuuksia hallita stressin aiheuttamia negatiivisia tunnetiloja (Gomes ym. 2017, 2116–2126). Lukemattomat tutkimukset todistavat stressin ja burnoutin välisen yhteyden ja se on erityisen vahva junioriurheilijoilla. (Madigan ym. 2020.)

##### 4.1 Stressinhallintakeinojen yhteys urheilijan mielen hyvinvointiin

Stressinhallintakeinoilla voi olla yhteys urheilijan burnoutiin. Erityisesti toistuvasti epäsopivat ja tehottomat stressinhallintakeinot voivat lisätä riskiä masennukseen ja burnoutiin. Myös stressitilanteiden välttämiseen johtava selviytymiskeino voi lisätä riskiä krooniseen stressiin ja burnoutiin. Toistuva stressaavien tilanteiden välttäminen voi väsyttää urheilijaa emotionaalisesti ja fyysisesti sekä tässä tapauksessa urheilija ei välttämättä tarkoituksenmukaisesti pyri selvittämään stressaavia asioita. Lisäksi stressitilanteiden välttäminen voi vaikeuttaa urheilijaa saavuttamasta urheilullisia tavoitteitaan, mikä voi aiheuttaa huonommin saavutuksen kokemuksia. Nämä saavutuksen kokemukset saavat urheilijan tuntemaan itsensä päteväksi ja sillä voi olla mieltä suojeleva vaikutus. (Madigan ym. 2020)

#### 4.2 Stressitekijöiden kognitiivinen arviointi ja burnoutin kehittyminen

Lazaruksen ja Folkmanin teorian mukaisesti myös stressitekijän kognitiivinen arviointi voi vaikuttaa burnoutin kehittymiseen. Stressitekijöiden kognitiivinen arviointi voi vaikuttaa miten ihmiset reagoivat stressaaviin tilanteisiin ja joillekin ihmisille tilanteen aiheuttaman vaatimukset voidaan arvioida haasteeksi tai uhaksi. Kognitiivinen arviointi saattaa määrittää tuleeko jostakin asiasta stressitekijä vai ei. Erityisesti, jos tilanteen aiheuttamat vaatimukset urheilija arvioi toistuvasti liian suuriksi omiin kykyihin selviytyä niistä, niin urheilijan stressi voi muuttua krooniseksi. (Wells 1995.)

Urheilija voi arvioida kognitiivisesti tilanteita herkemmin uhkaavaksi, jos hänen kykynsä selviytyä siitä ovat riittämättömät. Jos urheilijat arvioivat urheilun vähemmän stressaavana ja uhkaavana sekä arvioivat tilanteet ensisijaisesti haasteen kautta, niin burnoutia koetaan mahdollisesti vähemmän. Korkeampi uhka-arviointi lisää mahdollisesti burnoutin riskiä. Urheilijoiden opitut tavat arvioida stressaavia tilanteita voivat vaikuttaa koettuun stressiin ja liian suuri haaste urheilijan kykyihin nähden voi vaikuttaa myös stressitekijöiden kognitiiviseen arviointiin. Uhkaavaksi arvioidut tilanteet voivat herättää negatiivisia tunnetiloja, jotka voivat myös vähentää positiivisia tunnetiloja sekä vaikuttaa asenteisiin urheilua kohtaan. Persoonalliset piirteet myös voivat vaikuttaa kognitiiviseen arviointiin, kun stressille reaktiiviset henkilöt voivat herkemmin arvioida stressitekijät uhkaavaksi ja kokea psykosomaattisia oireita stressistä. Kognitiivinen arviointi ja persoonalliset selviytymistyylit vaikuttavat yhdessä kokonaisstressin määrään. (Gomes ym. 2017.)

Kognitiivinen arviointi voi vaikuttaa fysiologisen stressireaktion toimintaan. Aivot arvioivat ovatko tilanteet uhkaavia tai stressaavia ja säätelee käytöstään ja fyysisiä toimintojaan sen mukaisesti (McEwen 2017). Fysiologinen stressireaktio vastaa niin oikeasti uhkaaviin kuin kuviteltuihin stressitekijöihin (Bear ym. 2016, 761). Kognitiivisella arvioinnilla saattaa olla merkitystä, miten myös urheilija stressaantuu myös fyysisesti.

#### 4.3 Stressitekijöiden kroonistuminen

Stressitekijöiden kroonistumisen seurauksena oleva fysiologinen ja psyykinen väsymys mahdollisesti edistää burnoutin kehittymistä. Ylikunto-oireyhtymä on yhdistetty urheilijan burnoutiin. Kehon pyrkimyksen sopeutua krooniseen stressiin voi lisätä kehon vastusta stressitekijöitä kohtaan ja hermostollinen väsymys voi aiheutua jatkuvasti päällä olevan stressitilan takia (Cureton

2009, 31–34). Urheilijan burnoutin ja mielenterveyden häiriöihin liittyvien oireiden ilmentyminen voi kertoa myös kehon fyysisten toimintojen muutoksista, jotka voivat ilmentyä psyykkisenä oireiluna.

Stressireaktio on myös fyysinen vaste stressitekijään ja mikäli urheilija kokee kroonista stressiä, niin kehon ”taistele tai pakene”-tila voi jäädä päälle ja väsyttää sekä sekoittaa elimistön normaalin toiminnan. Krooninen stressi voi aiheuttaa aivojen ja hermoston toimintaan pitkäaikaisia muutoksia, jotka voivat selittää ihmisen käyttäytymisen ja mielen tilan muutoksia. Aivot voivat säädellä muutoksia sen hormonaaliseen, aineenvaihdunnalliseen ja fyysiseen toimintaan, jotka voivat muodostua terveyttä haittaaviksi. Pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa terveissä aivoissa muutoksia, jotka auttavat sopeutumaan ihmisen kokemukseen, kuten olemalla valppaampi ja ahdistuneempi mahdollisesti uhkaavassa ympäristössä. Stressin aiheuttavat hermostolliset muutokset aivoissa voivat muokata hermoyhteyksiä ja aivoalueiden aktivaatiota, jotka täten pitävät stressireaktiota tarpeettomasti tai tarpeellisesti toiminnassa. (McEwen 2017.)

Normaali stressireaktio on stressistä palautumisen kannalta tärkeä. Stressin pitkittyessä koho voi säädellä tasapainotilaansa ja hermostollista stressireaktiota yli- tai alireaktiiviseksi. Elimistön biologiset systeemit kompensoivat hormonaalisen toiminnan häiriöitä säätämällä omaa normaalia toimintaansa, mikä voi johtaa erilaisiin toimintahäiriöihin ja stressin liittyviin sairauksiin. Pitkäaikaiset vaikutukset voivat lisätä riskiä sydän- ja verenkiertosairauksiin, stressi- ja masennusoireisiin sekä heikentävän fyysistä ja kognitiivista suorituskkyä. (Hintsu ym. 2019.)

Krooninen stressi saattaa näkyä muutoksena käytöksessä, joka voi muodostua terveyttä haittaavaksi. Stressaantuneen ihmisen elämäntapa voi muuttua terveydelle haitalliseksi ja se voi ilmentyä lohturuoan syömisenä, vähäisenä nukkumisena, päihteiden käyttönä ja sosiaalisena eristytymisenä. Esimerkiksi päihteiden käyttö ja lohturuoan syöminen voi toimia selviytymiskeinona stressin lievitykseen. Ihminen voi myös kokea stressaantuneena olevansa masentunut ja ahdistunut. Korkean stressin urheilussa tai elämässä elimistö voi myös sen mukaisesti toiminnallisesti sopeutua jatkuvaan stressiin ja vaikuttaa käytösmalleihin sekä ihmisen terveyteen. (McEwen 2017.)

## 5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa urheilijoiden mielen hyvinvoinnista ja tässä tutkimuksessa pyritään hahmottamaan stressin ja mielen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tutkimuksessa pyritään löytämään vastauksia millaiset asiat stressaavat nuoria urheilijoita sekä miten he pyrkivät niihin vaikuttamaan. Tarkoituksena on ymmärtää, miten nuorten urheilijoiden stressinhallintakeinot liittyvät mielen hyvinvointiin. Lisäksi nuorten urheilijoiden stressinhallintakeinoista tarvitaan mahdollisesti lisää tutkimusta ja tällä tutkimuksella avataan teoreettista yhteyttä asiaan, jotta siitä voidaan tehdä mahdollisia jatkotutkimuksia. Tutkimuksen tavoitteena on tukea urheiluakatemian valmennusta ja tuoda tietoa heille sen kehittämiseen. Henkilökohtaisena tavoitteenani on myös perehtyä mielenhyvinvoinnin ja stressinhallintakeinojen väliseen yhteyteen sekä kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamisen oppiminen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia stressitekijöitä urheilijat kokevat ja miten he vaikuttavat stressitekijöihin?
2. Miten kilpailulliset paineet ja valmentajan odotukset vaikuttavat koettuun stressiin?
3. Millainen on stressin ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin?

## 6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusmenetelmänä käytetään kvalitatiivista eli laadullisen tutkimuksen menetelmää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääosassa ovat tutkimuskohteina olevien henkilöiden omat tulkinnat ja havainto- ja haastatteluaineistoja pidetään eräänä keskeisimmistä aineistotyypeistä (Rautiainen 2007). Laadullisen tutkimuksen lopputuloksena syntyy teoreettinen rakennelma, jossa pyritään hahmottamaan erilaisia käytännön ilmiöitä. Sen avulla voidaan laajentaa teoreettista tietoa ja tuottaa kuvauksia ilmiöistä, joista ei ole välttämättä aikaisempaa tietoa tai löytää uusia näkökulmia jo osin tunnettuihin ilmiöihin. Laadullista tutkimusta voidaan käyttää silloin, kun mielenkiinnon kohteena olevasta aiheesta on vähän tai ei ollenkaan aikaisempaa tietoa tai tutkittavaan ilmiöön halutaan uusi näkökulma (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.). Tässä työssä esimerkiksi tuodaan uutta näkökulmaa, kun tutkitaan urheilijoiden stressiä stressinhallintakeinojen kautta sekä otettiin kohderyhmäksi nuoret, jotta tulee eri ikäisistä urheilijoista lisää tutkimustietoa.

### 6.1 Aineistonkeruumenetelmä

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat erilaiset kyselyt, haastattelut, havainnoinnit tai dokumenteista saadut tiedot. Haastattelu voidaan tehdä joko lomakehaastatteluna, teemahaastatteluna tai syvähaastatteluna. Tämä tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Teemahaastattelua käytetään, kun halutaan selvittää vähän tiedettyjä asioita. Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi, kun ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan, ja kun vastaukset perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin, ja ominaista sille on se, että haastateltavilla on kokemuksia samankaltaisista tilanteista. (Hannila & Kyngäs, 2008.)

Teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua käytetään, kun halutaan edetä tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen mukaisesti. Tämän tutkintamenetelmän etuna on, että haastattelussa voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavan vastauksiin perustuen. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. (Sarajärvi & Tuomi, 2018.)

Tässä tutkimuksessa teemahaastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna, jossa haastattelen kahden kesken tutkimukseen osallistujaa. Haastattelut äänitetään talteen haastattelujen aikana. Yksilöhaastattelussa pyritään estämään muiden ihmisten vaikutus keskusteluun. Haastattelukysymykset on muodostettu teoriaan perustuen. Tällöin etsitään aiemmissa tutkimuksissa tutkittuja asioita ja yhdistellään tästä materiaalista käytettävät teemat. Haastattelukysymykset muodostettiin erilaisiin teemoihin perustuen, jotta voitiin esittää tarkkoja kysymyksiä tiedonantajille. Teemoina olivat stressi ja stressinhallintakeinot, jotta voitiin saada teoriaan liittyvää tietoa ja tutkia onko stressillä yhteyttä mielen hyvinvointiin. Valitsin teemahaastattelun tähän tutkimukseen, että saataisiin haluttua tietoa juuri tietyistä asioista sekä tarkempia vastauksia asiaan ja tutkittavalla ei olisi liikaa vapautta vastata kysymyksiin.

## 6.2 Kohderyhmä

Laadullisen tutkimuksen kohderyhmän valintaan olisi tärkeää löytää henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon tai heillä on kokemusta asiasta (Sarajärvi & Tuomi 2018). Kohderyhmänä toimi lisälmen urheiluakatemia joukkuelajeja harrastavat urheilijat. Tutkimukseen kysyttiin vapaaehtoisesti halukkaita osallistujia urheiluakatemia joukkuelajien harrastajista. Tutkimuksessa ei etsitty erityistapauksia asiaan liittyen vaan kohderyhmäksi valittiin tavalliset urheilijat, jotka kertovat millaisia kokemuksia heillä on stressistä. Joukkuelajien urheilijat valikoituivat kohderyhmäksi, koska heillä voi olla sekä kilpailullisia että sosiaalisia stressitekijöitä saman aikaisesti, jotta saataisiin parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Joukkuelajien urheilijat eivät myöskään mahdollisesti tunne aina kontrollin tunnetta stressaavista asioista, koska moni muukin urheilija vaikuttaa samanaikaisesti kilpailullisiin tuloksiin.

## 6.3 Tiedonantajien valinta

Tutkittavaksi tulisi valita henkilöitä, joilta voidaan parhaiten saada tietoa tutkittavaan ilmiöön liittyen (Sarajärvi & Tuomi 2018). Haastatteluun osallistui 5 urheiluakatemia urheilijaa. Tutkimuksessa haluttiin tutkia urheilijan kokemuksia stressistä, joten sen takia valittiin urheilijoita tutkittaviksi. Valinnan kriteeriksi katsottiin avoimuus haastattelua kohtaan ja halu avautua omista stressiin liittyvistä kokemuksista.

#### 6.4 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset perustuivat tutkittavaan ilmiöön. Kysymysten tarkoituksena oli ohjata haastattelun kulkua pyrkimättä vaikuttamaan haastateltavan vastauksiin. Tavoitteena oli, että haastateltava pystyy kertomaan mahdollisimman avoimesti ja kattavasti asiasta. Tutkimukseen osallistuvia johdattelin aiheeseen kysymällä ensiksi, miten he ymmärtävät käsitteen stressi. Tutkimuskysymykseen 1 ”Miten urheilijat reagoivat ja vaikuttavat stressaaviin tilanteisiin” pyrittiin saamaan vastauksia haastattelukysymyksillä 1–4. Haastattelukysymyksellä 1 ”*koetko, että onko urheilussa stressaavia tilanteita ja millaisia tilanteita olet kokenut urallasi*”. Haastattelukysymyksellä 2 ”*miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilussa*”, pyrittiin selvittämään, millaisia kokemuksia urheilijoilla on stressaavista tilanteista ja millaisia tapoja heillä on toimia silloin. Kysymyksillä 3 ”*miten reagoit stressaaviin tilanteisiin urheilun ulkopuolella*” ja 4 ”*miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilun ulkopuolella*”, pyrittiin selvittämään miten he hallitsevan urheilun ulkopuolista stressiä.

Kysymyksellä 5 pyrittiin selvittämään miten urheilijat kokevat onnistuneen sovittamaan urheilun ja muun elämän yhteen. Kysymyksellä 7 pyrittiin selvittämään miten urheilijat kokevat joukkueen ja valmentajan odotukset. Viimeisellä kysymyksellä pyrittiin selvittämään millaiseksi urheilijat kokevat oman fyysisen ja psyykkiseen hyvinvointinsa. Haastattelukysymykset esitettiin kaikille samassa järjestyksessä ja ne olivat etukäteen laadittuja. Haastattelua pyrittiin toteuttamaan rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä, jotta haastateltava voisi olla mahdollisimman aidosti mukana.

#### 6.5 Tutkimuksen aineisto ja analysointi

Aineistoa kertyi viiden haastattelun verran ja haastattelut kestivät noin 3–5 minuuttia keskimäärin. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä. Sisällönanalyysin menetelmällä voidaan analysoida dokumentteja tarkoituksenmukaisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysia voidaan tehdä joko induktiivisesti eli aineistolähtöisesti tai deduktiivisesti eli teorialähtöisesti. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa pyritään luomaan näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Aineistoa analysoitiin deduktiivisesti, eli tulkittiin tutkimuksen tuloksia aikaisemman yleisen tiedon mukaisesti. Aineistosta etsittiin teorian perusteella tiettyjä asioita ja käsitteitä, joita verrattiin jo olemassa olevaan tietoon. Sisällönanalyysin kategoriat määriteltiin aikaisemman tiedon perusteella ja niihin etsittiin vastauksia aineistosta. Aineiston analyysia ohjasi aikaisemman tiedon perusteella muodostettu analyysirunko ja käsitteet. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

Aineiston analysointi aloitettiin ensimmäisenä litteroimalla aineisto ja perehtymällä sen sisältöön. Litteroitavaa aineistoa kertyi kahden sivun verran. Aineistosta myös redusoitiin, eli vähennettiin epäolennainen tutkimuksen tieto pois. Aineistosta poimittiin erityisesti vastauksia, jotka liittyvät kuvattuun ilmiöön. Aineisto myös ryhmiteltiin eli siitä etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

## 7 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tulokset on saatu viiden haastattelun perusteella. Tutkimuksen tuloksia käsitellään tutkimuskysymysten kautta.

### 7.1 Millaisia stressitekijöitä urheilijat kokevat ja miten he vaikuttavat stressitekijöihin?

Kysyttäessä millaisia stressaavia tilanteita urheilijat ovat kokeneet urallaan, niin jokainen urheilija oli kokenut jonkin verran stressaavia tilanteita eri syitten takia. Haastateltavat kuvailivat kokemuksiaan urheilutilanteissa kokemastaan stressistä seuraavin vastauksin:

*-En oikein tiedä onko stressaavia tilanteita tullut, mutta on sellaisia tilanteita tullut, kun olen harjoitellut vanhempien tai poikien kanssa ja siinä olen kokenut sellaista painetta*

*-On välillä stressaavia tilanteita urheilussa, että pitäisi tehdä parhaansa ja siitä tulee stressiä onko tehnyt hyvin*

*-Ei ole sinänsä stressiä, mutta kun vanhemmat tulee katsomaan, niin on siinä vähän paineita*

*-Se, että pystyy ylittämään koko ajan oman tason ja saamaan muihin sellaisen vaikutuksen, että on hyvä pelaaja*

*-On niitä välillä ja jokin maajoukkuetapahtuma on aika stressaava ollut*

Vastauksista nousi esiin sosiaaliset paineet ja kilpailullinen ilmapiiri sekä urheilijan omat odotukset. Maajoukkuetapahtuma voi viitata kovempaan kilpailulliseen stressiin. ”oman tason ylittäminen” viittaa omiin odotuksiin suorituksista, joka voi aiheuttaa stressiä. ”Harjoittelu vanhempien tai poikien” kanssa voi viitata sosiaalisiin paineisiin tai kilpailulliseen stressiin. Kilpailulliset tilanteet haastattelujen mukaan voivat viitata kilpailulliseen stressiin ja tilanteita arvioidaan jossain määrin uhkaavaksi tai sillä on suuri merkitys henkilölle. Kilpailulliset tilanteet voivat olla tuloksista päätellen mahdollinen stressitekijä urheilijoilla sekä omien odotusten täyttymättömyys voi lisätä stressiä myös.

Seuraavilla vastauksilla urheilijat kuvasivat miten he käsittelevät stressin tunnetta tai tilanteita:

*Ajattelen, ettei muita kiinnosta, jos tulee muutama virhe ja pyrin tekemään parhaani myös stressaavissa tilanteissa*

*Yritän vaan olla stressaantumatta liikaa*

*Yritän tehdä parhaani, niin se on hyvä*

*Yritän olla rauhallinen, että ei turhaan ala jännittämään*

Näistä vastauksista kolme kertoo tunteen lievittämiseen liittyvästi stressinhallintakeinosta. ”Parhaansa yrittäminen” kuvaa stressinhallintakeinoja, jolla pyritään vaikuttamaan suoraan stressin aiheuttajaan, esimerkiksi vastustajan vahva pelaaminen ottelussa. ”Ajattelen ettei muita kiinnosta”- vastaus voi viitata stressitekijän uudelleen arviointiin. Vastauksista päätellen tunteen lievitykseen liittyvä stressinhallintakeino oli ensisijainen keino, jota tutkimukseen osallistuvat urheilijat käyttävät hallitakseen urheilutilanteissa tapahtuvaa stressiä. Stressinhallintakeinojen käytöllä on vaikutusta stressin määrään ja miten he suoriutuvat urheilutilanteista.

Seuraavat vastaukset kuvaavat urheilijoiden kokemuksia urheilun ulkopuolisesta stressistä:

*Aika hyvin. Koulussa käyn ja sitten käyn harjoitteluissa sekä hoidan läksyt sen jälkeen ja siihen on tullut sellainen hyvä rytmi*

*Ihan hyvin, on vapaa-aikaakin urheilun ohella*

*Hyvin, mutta täytyy vähän aikatauluttaa*

*Huonosti. Koulu kärsii todella paljon urheilusta*

Tutkimukseen osallistuneilla vastauksien kautta 4 vastasivat, ettei urheilun ja muun elämän sovittamisessa ole ongelmaa. Tutkimukseen osallistuneilla vain yhdellä urheilijalla oli kokemuksia siitä, että urheilun ulkopuolisen elämän sovittamisessa yhteen on ongelmia. Muun elämän sovittaminen yhteen urheilun kanssa voi olla stressitekijä, jos se ei onnistu. Muun elämän sovittaminen urheilun kanssa yhteen ei tulosten perusteella nouse esiin merkittävänä stressitekijänä urheilijoilla.

Seuraavat vastaukset kuvaavat, miten urheilijat pyrkivät vaikuttamaan stressaaviin asioihin urheilun ulkopuolella:

*Yleensä menen tuttujen ihmisten luo ja haen heiltä tukea*

*Yritän unohtaa asian, että en vain mieli sitä ja yritän tehdä jotain muuta. Tavallaan siirrän sitä eteenpäin*

*Neutraloimaan tilanteet, ettei turhaan stressaa*

Tuttujen ihmisten seura ja tuki kuvaa sosiaaliseen tukeen perustuvaa selviytymiskeinoa. Asian unohtaminen ja eteenpäin siirtäminen kertoo stressaavan asian välttämiseen liittyvästä selviytymiskeinosta. ”Tilanteiden neutralointi” voi viitata stressitekijän uudelleen arviointiin tai tunteen lievitykseen. Tulosten perusteella stressin aiheuttamaan tunteen hallintaan ja stressitekijän välttämiseen liittyvät stressinhallintakeinot kuvasivat tiedonantajien urheilun ulkopuolisen stressin hallintaa.

## 7.2 Miten urheilijat paineet kilpailulliset paineet ja valmentajan odotukset vaikuttavat koettuun stressiin?

Haastateltavat kuvailivat millaisia tunnetiloja kilpailutilanteet tuottavat seuraavien ilmaisujen kautta:

*Riippuu vähän millainen kilpailutilanne on, mutta ei nyt ehkä sellaista vihaa ja enemmänkin selaista tahtoa, että haluaa todella voittaa sen vastustajan*

*Stressiä, jännitystä*

*Jännityksen tunnetta ja painetta*

*Todella intensiivisiä tunteita, todella laidasta laitaan, yleensä ne ovat sellaisia vihaisia tunteita, kuten adrenaliinipurkauksia*

*Jännitystä ainakin*

Tutkimuksen tulosten perusteella kilpailulliset tilanteet aiheuttavat jännityksen tunnetta ja vihaisia tunnetiloja. Tulosten perusteella kilpailun aiheuttavat intensiiviset tunnetilat stressiin voivat viitata kilpailulliseen stressiin. Näillä tunnetiloilla voi olla vaikutusta, miten urheilija hallitsee stressiä ja ne kertovat myös siitä, miten urheilijat kognitiivisesti arvioivat kilpailua. Urheilijat voivat arvioida kilpailutilanteet merkitykselliseksi heille vastausten perusteella, koska se herättää vahvoja tunnetiloja.

Seuraavat vastaukset kuvaavat miten urheilijat suhtautuvat valmentajan ja joukkueen odotuksiin:

*No siten, että kaikki odottavat, että teet parhaasi ja sen takia en tahdo luovuttaa helposti*

*Että pystyykö niitä odotuksia täyttämään, jos ne vaativat liikaa ja en oikein osaa sanoa*

*Sekin tuo painetta, mutta yritän aina parhaani ja yritän loppuun asti*

*En sinällään mieltä joukkueen odotuksia itsestäni, eniten ehkä se on se valmentaja ja yritän aina miellyttää valmentaa, että näyttäisin sen silmissä hyvältä pelaajalta*

Valmentajan odotusten täytyminen toi ilmi stressiin viittaavia asioita, kuten paineen tunnetta. Vastaukset kuvaavat, miten urheilijat arvioivat kognitiivisesti valmentajan odotuksia. Valmentajan auktoriteettiasemalla ja hänen vuorovaikutuksellaan voi olla vaikutusta koetun stressin määrään ja kognitiiviseen arviointiin.

### 7.3 Mikä on stressin ja stressin hallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin?

Urheilijat kuvailivat omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan seuraavasti:

*Aika hyväksi, on mennyt elämässä huonomminkin, mutta nyt on sellainen aika hyvä*

*Koen sen hyväksi*

*Hyvänä*

*Fyysinen paljon paremmassa kunnossa kuin psyykinen*

*Ihan hyväksi*

Neljä urheilijaa vastasi fyysisen ja psyykkisen terveyden olevan hyvä. Yksi urheilija vastasi olevansa fyysisesti paremmassa kunnossa kuin psyykkisesti. Tutkimuksen tulokset kertovat, etteivät urheilijat koe stressiä haitallisia määriä ja sillä ei ole vaikutusta heidän psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Heidän stressinhallintakeinoillansa ei myös ole negatiivista vaikutusta psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

## 8 Pohdinta

Tässä luvussa tulkitaan tutkimustuloksia laajemmin sekä kuvataan opinnäytetyöprosessin kulkua ja analysoin syvemmin tutkimusten tuloksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoa urheilijoiden mielen hyvinvoinnista ja tässä tutkimuksessa pyritään hahmottamaan stressin ja mielen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tavoitteena oli auttaa urheiluakatemia valmennuksen kehitystä. Tässä osiossa arvioin myös ammatillista kehittymistäni ja osaamistani ammattikorkeakoulun kompetensseihin verraten.

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyötutkimukseni alkoi syksyllä 2021. Olin onnekas, koska löysin toimeksiantajan, joka oli kiinnostunut lähtemään yhteistyöhön kanssani tähän opinnäytetyöhön. Aiheen valinta oli itselleni helppo, koska psykologiaan liittyvät asiat ovat olleet minulle kiinnostavia useamman vuoden ajan. Urheilijoiden mielenterveyteen liittyvät asiat ovat olleet mediassa esillä viime vuosina, ja toimeksiantajani myös katsoi tällä opinnäytetyöllä olevan hyötyä tulevaisuuden valmennuksen kehittämiseksi.

Työn suunnitteluvaiheessa aihetta rajattiin riittävästi ja kohderyhmä myös valittiin selkeästi sekä tutkimusmenetelmistä päätettiin myös. Tukea sain erityisen paljon opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta, joka antoi minulle uskoa ja auttoi läpi työn vaikeampien vaiheiden. Toimeksiantajaani myös kiitän hänen tuestaan ja tästä mahdollisuudesta, että pystyin tekemään opinnäytetyön itselleni hyvin kiinnostavasta asiasta.

Suunnitteluvaihe ja teorian kerääminen etenivät oikeastaan rinnakkain. Tunsin jo aiheeseen liittyvää teoriaa ennalta sekä minulla oli jonkinlaista kokonaiskuvaa asiasta ennen prosessin alkua, mutta haastavinta oli löytää riittävästi laadukkaita lähteitä tukemaan teoriaa. Yhteyttä asioiden välille ei ollut helppoa heti luoda, koska lähdemateriaalien lukeminen oli hyvin kärsivällistä työtä. Työssä käytetty aineisto oli suurimmalta osin englannin kielistä, koska psykologiaan liittyvää tutkimustietoa on runsaasti tarjolla englanniksi. Haastavaa oli löytää vieraskielisille käsitteille suomenkielistä ymmärrettävää merkitystä, koska jokainen sana ei välttämättä suoraan käänny järkevästi Suomen kielelle.

Teoriakatsauksen ja suunnittelun jälkeen alkoi aineistonkeruu. Aineistonkeruu meni aika sujuvasti, kun olin löytänyt tutkimukseen osallistuvat tiedonantajat. Sain toimeksiantajalta luvan käydä haastattelemassa urheiluakatemian urheilijoita. Haastatteluprosessi eteni sujuvasti ennalta suunniteltujen kysymysten myötä ja olin kiitollinen tutkimukseen osallistuville tiedonantajille. 5 haastattelua oli sopiva määrä tähän tutkimukseen ja niissä kesti keskimäärin 3–4 minuuttia, kun tutkittavat vastailivat kysymyksiin. Aineisto litteroitiin aineistonkeruun jälkeen, jotta pystyin analysoimaan tuloksia. Analysointi aloitettiin laittamalla liittämällä aineiston vastauksia tiettyihin tutkimuskysymyksiin ja noudatin deduktiivista sisällönanalyysiprosessia.

Urheilijoiden stressiä tutkittiin kokemusperäisesti ja vastausten tulkinta oli osittain haastavaa, koska oli hieman vaikeaa päätellä viittaavatko arkikieliset vastaukset stressiin. Esimerkiksi jännityksen tunteen voi helpostikin liittyä innostuksen kuin ahdistuksen tunteeseen. Teoriayhteyksien löytämisessä oli paljon haastetta, koska selittävää vastausta ei ollut jollekin asialle aina helppoa löytää ja liittää tämä tieto aiemmin tutkittuihin asioihin. Haastattelut tehtiin ennalta suunniteltujen kysymysten kautta ja joihinkin kysymyksiin tiedonantajat eivät välttämättä osanneet vastata. Lisäksi nuorille ihmisille voi olla vaikeaa vaikkapa ymmärtää joitakin kysymyksiä, jotka on tehty aikuisten kielellä. Tulosten analysointi vaati kriittistä ajattelua ja myös luovuutta, jotta pystyin selittämään joitakin asioita teorian kautta.

Koin tärkeäksi, että pystyin tekemään tätä tutkimusta joustavalla aikataululla. Teoriatiedon käsittely, ajattelu ja ideointi veivät aikaa ja koin, että pystyin luovasti käsittelemään asioita paremmin. Asiaan muodostui paljonkin uusia teoriayhteyksiä, kun tietoa luki enemmän ja huomasin monia aukkoja omassa tietämyksessään ja saavutin kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä asiasta. Haastatteluja olisin voinut kerätä jopa enemmänkin, jotta tutkimukselle olisi voitu saada laajempaa materiaalia. Hyöty toimeksiantajalle jää oikeastaan heidän itsensä päätettäväksi hyödyntävätkö tutkimuksesta saatua tietoa eteenpäin oman toimintansa kehittämiseksi. Tutkimusprosessi kuitenkin onnistui mielestäni kohtuullisen hyvin ja säilytin kiinnostukseni psykologian asioita kohtaan, joita haluaisin opiskella lisää tulevaisuudessa.

## 8.2 Tutkimustulosten arviointi

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin urheilijoiden kokemaa stressiä ja stressinhallintakeinojen yhteyttä mielen hyvinvointiin. Urheiluun liittyvät paineet ja stressi voivat olla haitallista urheilijoiden mielen hyvinvoinnille (Rice ym. 2016, 1333–1353; Cumming ym. 2012, 515–526; Souter ym. 2018, 1–8). Tässä tutkimuksessa hahmotetaan urheilun ja siitä mahdollisesti aiheutuvan stressin välisiä asiayhteyksiä mielenhyvinvointiin, niin urheilulla ja liikunnalla on kuitenkin runsaasti positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin, kuten pienempi riski sairastua masennukseen ja ahdistukseen, vähentää stressiä, parantaa itsetuntoa ja vähentää haitallisten lapsuudenkokemusten vaikutusta (Hiremath 2019, 14–18; Garcia-Falgueras 2015, 1–7; Easterlin, Chung, Leng & Dudovitz 2019, 681–688). Johtopäätöksenä tästä voi todeta, että urheilu voi suojata ihmisiä mentaalisilta oireilta ja auttaa mahdollisesti rakentamaan psyykkisiä taitoja elämää varten. Todennäköisesti urheilulla ja liikunnalla on enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia psyykkisiin vaikutuksiin, mutta joissakin tapauksissa urheilu voi tuottaa enemmän haittaa kuin hyötyä.

Kilpailullinen ilmapiiri urheilussa oli tiedonantajien mukaan mahdollinen stressitekijä. Kilpailullisen ilmapiirin on todettu lisäävän stressiä ja paineen tunnetta urheilussa (Baric 2011, 45–49). Urheilu on itsessään kilpailullista ja kilpailullinen ilmapiiri voi mahdollisesti myös olla harjoituksissa. Kilpailulliset tilanteet voivat herättää intensiivisiä tunteita, jotka voivat aiheuttaa mahdollisesti stressiä. Mikäli tilanteen aiheuttamat vaatimukset ovat liian suuria urheilijan kykyihin selvittää niistä, niin se voi aiheuttaa stressiä (Sharma 2018). Esimerkiksi tytöille poikien kanssa harjoittelu samanaikaisesti voi aiheuttaa stressiä, koska tilanteen vaatimukset saattavat nousta tavallisesta harjoittelusta, kun pojilla voi olla fyysisesti etua kilpailullisissa harjoitteissa. Maajoukkueetapahtumissa kilpailulliset vaatimukset voivat nousta sekä siellä voi mahdollisesti olla paineita tehdä vaikutusta muihin. Joukkueurheilussa paineen tunnetta voi aiheuttaa virheiden pelko muiden ollessa läsnä, tunne joukkuekaverin odotusten pettämisestä, mikäli epäonnistuu tai valmentajan odotusten pettämisestä (Baric 2011, 45–49). Sosiaalisia paineita voi myös selittää nuorten taipumus hakea hyväksyntää ja se voi tuoda stressin tunnetta kilpailullisiin tilanteisiin, kun nuori voi haluta tuntea olevansa arvostettu muiden silmissä (Casey ym. 2010, 225–235).

Vanhempien mukanaolo lapsen urheiluharrastuksessa voi myös aiheuttaa stressiä urheilijalle (Harwood & Knight 2008). Vanhemmat tukevat lapsen kasvua ja kehitystä elämässä kuten urheilussa. Vanhempien suuret rahalliset ja ajalliset uhraukset, toiveet ja motiivit lapsen menestyksestä voivat mahdollisesti lisätä urheilijan tuntemaa painetta suoriutua ja täyttää vanhempien odotukset, mikä voi tuoda stressiä urheilijalle.

Tiedonantajat kuvaamin yleisin stressinhallintakeino oli stressin tunteen lievitys urheiluun liittyvän stressin kanssa. Tunteen lievitykseen liittyvä stressinhallintakeino voi teorian mukaan johtaa huonompiin psyykkisiin lopputulemiin (Cooper & Campbell Quick 2017, 354; Nicholls & Polman 2007, 11–31). Stressin aiheuttaman tunteeseen liittyvät hallintakeinot voivat olla tehokkaita, mikäli ovat tilanteeseen nähden sopivia (Duda & Kim 2003, 406–425). Mahdollisesti stressin tunteen hallitseminen ja mielen rauhoittaminen voi olla toimiva keino, että urheilija pystyy jatkamaan toimimista stressaavassa tilanteessa esimerkiksi jalkapallo-ottelussa. Tutkimuksessa tunteen lievitykseen liittyvä stressinhallintakeino ei tuonut ilmi yhteyttä heikompaan mielen hyvinvointiin, joten teoreettinen yhteys ei vahvistunut. Tutkimuksessa ei saatu ilmi, että käyttävätkö urheilijat useita stressinhallintakeinoja samanaikaisesti esimerkiksi kilpailutilanteissa, joissa stressin aiheuttajan kanssa joutuu toimimaan mahdollisesti pidempiä aikoja. Esimerkiksi urheilijat voivat mahdollisesti samanaikaisesti lievittää stressin aiheuttamaa tunnetta ja jatkaa aktiivista suorittamista tilanteen aiheuttamia vaatimuksia kohtaa. On myös mahdollista, että urheilussa parhaansa yrittäminen voi olla lähes automaattinen ja tiedostamaton selviytymiskeino haastavista tilanteista, koska yrityksen vähentäminen haasteen lisääntyessä ei saata tuoda toivottuja kilpailullisia tuloksia.

Tutkimukseen osallistuvilla tiedonantajilla yhdellä oli ongelmaa sovittaa muuta elämää yhteen urheilun kanssa. Mahdollisesti mikäli elämän kuormittavuus ylittää henkilön kapasiteetin selviytyä siitä, niin se voi mahdollisesti aiheuttaa urheilijalle stressiä etenkin, jos urheilun ulkopuoliset asiat eivät hoidu (Bhadauriya & Tripathi 2018, 67–72). Muilla tiedonantajilla on todennäköisesti muun elämän vaatimukset sopivasti tasapainossa, ettei turhaan stressiä ja kuormitusta ala kertymään. Stressiä ei pääse syntymään, mikäli stressitekijää ei kognitiivisesti arvioida stressaavaksi (Gill 1994, 20–27; Cooper & Campbell Quick 2017, 352). Tutkimuksesta ei selviä millä tasolla urheilijat opiskelevat ja millaisissa koulutusohjelmissä, joten ei voida mitään yleistäviä päätelmiä tehdä yksittäisestä tapauksesta. Stressinhallintakeinojen yhteyttä urheilun ulkopuolisiin asioihin ei voitu vahvistaa.

Sosiaalisen tuen etsiminen ja stressitekijän välttäminen olivat tiedonantajien kertomia keinoja urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden hallintaan. Sosiaalisen tuen etsiminen on hyvin mahdollisesti hyvä selviytymiskeino ja sosiaalisten suhteiden ylläpito voi pitää elämää paremmin tasapainossa. Alhainen sosiaalinen tuki mahdollisesti lisää stressiin liittyviä oireita ja riskiä masennukseen ja ahdistukseen (Dumont & Provost 1999, 343–363). Stressaavan asian välttämiseen liittyvä selviytymiskeino teorian perusteella johtaa mahdollisesti huonoihin lopputulemiin stressinhallinnan suhteen (Cumming ym. 2012, 515–526). Toistuva stressaavien tilanteiden välttäminen voi

väsyttää urheilijaa emotionaalisesti ja fyysisesti mikäli urheilija ei pyri tarkoituksenmukaisesti selvittämään stressaavia asioita (Madigan ym. 2020). Stressitekijän välttämisen takia stressaava asia voi jäädä silti vaikuttamaan mieleen, jos sen suhteen ei suoraan toimi. Se saattaa tuoda hetkellistä helpotusta, mutta pidemmällä aikavälillä ei välttämättä toimi tehokkaasti. Tutkimuksessa ei vahvistettu liittykö stressitekijän välttäminen ongelmiin urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden hallintaan.

Kilpailulliset tilanteet aiheuttivat tiedonantajien mukaan jännitystä, stressiä ja intensiivisiä tunnetiloja. On hyvinkin mahdollista, että kilpailulliset tilanteet arvioidaan ensisijaisesti henkilökohtaisesti hyvin merkityksellisiksi, eli niissä on paljon panoksena. Kilpailutilanteet voivat olla uhka urheilijan henkilökohtaisten ja joukkueen yhteisten tavoitteiden saavuttamiselle. Kilpailullinen tilanne voi lisätä tilanteen aiheuttamia vaatimuksia, jotka testaavat urheilijoiden kykyä selviytyä siitä. Jännityksen tunne saattaa viitata kilpailutilanteisiin liittyvään ahdistukseen. Jännityksen tunne nousee kehon fyysisestä aktiivisuudesta ennen kilpailua ja se voi olla positiivinen tai negatiivinen tila riippuen siitä, miten urheilija sen arvioi kognitiivisesti (Lane & Mahoney 2008, 38). Jännityksen tunne voi liittyä esimerkiksi elinvoimaiseen tunteeseen ennen kilpailua, että urheilija on valmis kilpailuun tai sitten pelon tunteeseen, mikäli urheilija epäilee omia kykyjään suoriutua haasteesta. Tunnetilat voivat ohjata henkilön käyttäytymistä ja sillä voi olla vaikutusta selviytymiskeinoihin, kun vihan tunne esimerkiksi motivoi mahdollisesti hyökkäämään ja pelon tunne pakenemaan pelon aiheuttavaa asiaa. Mahdollisesti vihan tunne ennustaa selviytymiskeinoja, jotka kohdistuvat suoraan stressin aiheuttajaan ja pelon tunne voi ennustaa selviytymiskeinoja, jotka kohdistuvat stressin aiheuttajan välttämiseen. Negatiivisten tunteiden kokeminen voi kertoa stressistä, koska evoluutiollisesta näkökulmasta ne voivat tuoda esiin käyttäytymismallit, jotka toimivat tehokkaasti henkeä uhkaavissa taistele tai pakene-tilanteissa (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 405).

Kilpailuun liittyvä stressi ja ahdistus ovat mahdollisesti yleistä urheilussa. Tiedonantajien vastauksista ei voida päätellä onko kyseessä juuri haitallista stressiä. Stressi voidaan nähdä sekä positiivisena että negatiivisena asiana (Sharma 2018, 1–5). Kilpailujännityksen tunteen merkitys voi olla eri riippuen siitä, miten urheilija kognitiivisesti arvioi tämän tunteen. Mikäli jännityksen tunteen arvioi positiiviseksi, se voi edistää tehokkaita selviytymiskeinoja ja auttaa suoriutumaan optimaalisesti urheilussa. Kontrollin tunne eli miten paljon urheilija pystyy kontrolloimaan kilpailutilannetta voi mahdollisesti vaikuttaa kilpailuun liittyvän jännityksen kognitiiviseen arviointiin (Hanton, Neil & Mellalieu 2008, 45–57.). Stressinhallintakeinojen tarkoituksenmukainen harjoittami-

nen voi auttaa kilpailujännityksen tai stressin hallintaan ja auttaa urheilijoita tulkitsemaan jännityksen tunnetta positiivisesti. Kilpailuun liittyviä intensiivisiä tunnetiloja voi myös selittää nuorille tyypilliset herkemät tunnereaktiot, jotka voivat mahdollisesti voimistaa stressin tunnetta (Casey ym. 2010, 225–235).

Valmentajan odotukset toivat ilmi stressiin viittaavia asioita. Mikäli valmentajan odotukset havaitaan täydellisyyttä tavoittelevana ja epärealistisen vaativina, tällä voi olla yhteys lisääntyneeseen stressiin ja burnoutin oireisiin. Myös urheilijan persoonalliset piirteet vaikuttavat siihen, miten he suhtautuvat valmentajan odotuksiin. Esimerkiksi urheilija voi ajatella, että muut odottavat hänen suoriutuvan täydellisesti aina ja kokee stressiä tästä. Valmentajan käyttäytymisellä voi olla myös vaikutusta urheilijan kokemaan stressiin, esimerkiksi autokraattinen valmennustyyli ja taipumus kritisoida urheilijoita ovat liitetty lisääntyneisiin burnoutin oireisiin (Olsson, Madigan, Hill & Grugan 2022). Valmentajan odotukset voivat lisätä stressiä, mikäli se lisää tarpeettomasti tilanteen vaatimuksia ja urheilijalle ei riitä kyvyt enää selviytyä siitä. Mikäli urheilijat havaitsevat, että tavoitteilla ja omalla suorituksella on liian suuri ero, niin se voi lisätä stressitekijän välttämiseen liittyvää selviytymiskeinoa ja saada heidät huolestumaan omista kyvyistään (Lane & Mahoney 2008, 79). Liian suuret vaatimukset voivat vaikuttaa urheilijoiden kognitiiviseen arviointiin ja näkemään tilanteet helpommin uhkaavaksi sekä tämä saattaa mahdollisesti vaikuttaa siitä seuraaviin stressinhallintakeinoihin.

Valmentaja ja urheilija muodostavat keskinäisen suhteen toistensa välille, jossa valmentajan roolina on auttaa urheilijaa kehittymään ja saavuttamaan tavoitteensa urheilussa. Sosiaaliset suhteet voivat tukea hyvinvointia ja olla mahdollisesti haitaksi. Valmentajan odotuksien kokeminen stressaavaksi voi riippua siitä, miten suuret valmentajan odotukset ovat ja miten urheilijat arvioivat sen. Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus sekä miten urheilija sen itse havaitsee, vaikuttaa mahdollisesti urheilijan koettuun stressiin. Urheilijan kasvua ja kehitystä tukeva vuorovaikutustyyli lisää todennäköisesti positiivisia kokemuksia valmentajan ja urheilijan välisestä suhteesta ja urheilija voi mahdollisesti arvioida stressitekijöitä positiivisemmalla tavalla. Urheilijan tarpeita laiminlyövä vuorovaikutustyyli todennäköisesti aiheuttaa urheilijalle negatiivisia kokemuksia ja voi mahdollisesti vaikuttaa stressitekijöiden arviointiin negatiivisesti. Valmentajan epärealistiset odotukset voivat myös lisätä stressiä urheilijoilla ((Nicholls ym. 2016, 16–26; Olsson ym. 2022.).

Todennäköisesti sekä valmentajan odotukset että keskinäinen suhde urheilijan kanssa vaikuttavat yhdessä, miten urheilija kokee stressiä. Nuorten herkempi stressireaktiivisuus ja hyväksynnän hakeminen voi selittää miksi valmentajan odotukset voidaan kokea stressaaviksi (Casey ym. 2010,

225–235). Joukkuelajeissa valmentaja saattaa myös jäädä etäiseksi henkilöksi joillekin urheilijoille ja on mahdollista, että aina ei voida olla tietoisia, miten urheilija reagoi ja kokee valmennustyylin. Valmentajille voi olla myös hyvä tiedostaa, millaisia odotuksia urheilijoille asettavat ja pohtia oman vuorovaikutustyylinsä seurauksia.

Tämä tutkimus ei selvittänyt sitä onko juuri urheilulla negatiivista vaikutusta mielen hyvinvointiin ja vastauksesta ei voida päätellä miten hyvä tai huono mielen hyvinvointi on. Tulokset eivät pysyneet vahvistamaan stressin ja stressinhallintakeinojen teoreettista yhteyttä mielenhyvinvointiin. Urheilijat ilmaisivat, että heillä on monenlaisia stressitekijöitä, mutta nämä voivat olla myös positiivisia stressitekijöitä.

Urheilijoiden kuvaamat stressinhallintakeinot eivät vahvistaneet teoreettista yhteyttä heikompaan mielen hyvinvointiin. Tiedonantajien mainitsemat stressin hallintakeinot, kuten tunteen lievitykseen liittyvä stressinhallintakeinot ja stressitekijän välttämiseen liittyvä stressinhallintakeinot voivat lisätä riskiä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin (Cooper & Campbell Quick 2017, 354, Nicholls & Polman 2007, 11–31). On mahdollista, että urheilijoilla ei ole liian suurta kuormaa stressaavista asioista, mikä kuormittaisi heidän psyykettään. Urheiluun liittyvät stressitekijät voivat myös olla ohimeneviä, että stressireaktio laukeaa esimerkiksi kilpailun päätyttyä. Tunteen lievitys voi esimerkiksi olla urheilijan ensisijainen stressinhallintakeino, jonka jälkeen voi seurata aktiivisempia stressinhallintakeinoja, joilla pyritään vaikuttamaan suoraan stressitekijään. Vastauksista ei selvinnyt käyttävätkö urheilijat esimerkiksi useita stressinhallintakeinoja ja jatkuuko kilpailuun liittyvä stressi esimerkiksi vapaa-ajalle vai loppuuko se kilpailun päätyttyä.

Urheilijan burnout voidaan nähdä kroonisen stressin lopputulema ja stressillä on yhteys burnoutiin (De Francisco ym. 2016, 239–246). Tilanteeseen sopimattomat stressinhallintakeinot voivat myös lisätä riskiä burnoutiin (Madigan ym. 2020). Tutkimukseen osallistuvilta tiedonantajilta ei saatu selville heikompaan mielen hyvinvointiin viittaavia asioita. On mahdollista, että junioriurheilijoilla urheiluun liittyvä stressi johtaa ennemmin urheilun lopettamiseen kuin burnoutiin. Mikäli urheilu tuottaa negatiivisia kokemuksia ja pahoinvointia, niin tuskin juniori-ikäinen urheilija tahtoo jatkaa harrastamista, koska elämässä on muitakin vaihtoehtoja. Korkealla tasolla urheilu lisää mahdollisesti mentaalisten oireiden riskiä (Rice ym. 2016, 1333–1353). Tutkimukseen osallistuvia junioriurheilijoita ei välttämättä vielä voida luokitella korkealla tasolla urheileviksi nuoriksi, mikä voi osittain selittää tuloksia. Mentaalisten oireiden tunnistaminen varhain voi silti estää urheiluharrastuksen ennenaikaisen loppumisen ja urheilijalle voidaan mahdollisesti saada paremmin apua ajoissa.

Urheilijan burnout voidaan nähdä myös monimutkaisempana kokonaisuutena ja stressi ei välttämättä ole ainoa selittävä tekijä. Burnoutin kehittymiseen voivat vaikuttaa mm. motivaatiolliset tekijät, kapeaksi muodostunut urheilijan identiteetti, psyykkisen perustarpeiden täyttymättömyys ja perfektionismi. Elämäntavoilla ja muilla tekijöillä, kuten ravitsemus, uni, päihteidenkäyttö, palautuminen ja suorituskkyky voi olla myös vaikutusta burnoutin kehittymiseen Mahdollisesti myös ylikuntotila ja kehon fyysisen toiminnan häiriintyminen voi lisätä burnoutin kehittymistä (Cureton 2009, 31–34; McEwen 2017; Hintsu ym. 2019). Ihmisen psyykinen terveys voidaan tulkita muodostuvan sekä fyysisen ja sosiaalisen terveyden kanssa. Stressi on yksi tekijä mikä mahdollisesti vaikuttaa burnoutin kehittymiseen, mutta lopputulemaan vaikuttaa hyvin moni muukin asia, joihin ei etsitty vastausta tässä tutkimuksessa. (Eklund & DeFreese 2015, 63-75.)

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole yksiselitteisiä ohjeita, vaan tutkimusta arvioidaan sen kokonaisuuden ja johdonmukaisuuden mukaan (Sarajärvi & Tuomi 2018). Laadullisen tutkimuksen yleisissä luotettavuuskriteereissä korostetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista (Lähdevirta ym. 2003). Validiteetti laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa tiedonkeruun ja menetelmien sopivuutta tutkimukseen. Tätä voidaan mitata, onko tutkimuskysymykset päteviä haluttujen vastauksien saamiseksi, tutkimusnäytteiden ja niiden kerääminen asianmukaista sekä ovatko tulokset ja johtopäätökset päteviä tutkimusnäytteisiin ja materiaaliin verrattuna (Leung 2015, 324–327.).

Opinnäytetyön onnistumista voidaan todentaa sillä, että se on tieteellisten käytäntöjen mukainen ja noudattaa tutkimuksen eettisyyden periaatteita (Sarajärvi & Tuomi 2018). Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan tieteellisiä käytäntöjä siten että tutkimustyön sisältö ja tulokset pyrittiin esittämään mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti. Pyrin kirjoittamaan ja kuvaamaan tutkimukselle olennaiset käsitteet ja arvioimaan tutkimusprosessin etenemistä selkeästi, jotta lukija pystyy ymmärtämään, miten tutkimus on edennyt. Työn eettisyyttä pyrin noudattamaan, että tutkimukseen osallistuvien velvollisuudet ja tutkimustulosten sekä aineiston säilyttämiseen liittyvät asiat ovat kaikkien osapuolten tiedossa. Tein selväksi, että tutkittavat saavat tietää heidän tulevan haastattelututkimukseen ja heille annetaan oikein osallistua vapaaehtoisesti ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksessa saadut tiedot pidetään luottamuksellisina ja niitä ei laiteta muiden saataville ilman osallistujan suostumusta. Tutkimukseen ei kirjata yksityisiin asioihin viittaavia tietoja, jotta tutkittavan henkilön yksilöllisyys säilyy.

Aineistonkeruun toteutin itse. Luotettavuuteen pyrin vaikuttamaan, että tulkitseen vain tiedonantajien vastauksia ja mielipiteitä sekä en pyri ohjailemaan tutkittavan vastauksia. Pyrin myös jättämään pois omien mielipiteiden ja näkemysten vaikutuksen tutkimusten tulkintaan. Stressin käsitteestä kysyin tutkittavalta ennen tutkimusta, miten hän ymmärtää käsitteen, jotta tiedän miten hän ymmärtää käsitteen. Pyrin olemaan vaikuttamatta haastattelun kulkuun ja annoin tutkittavalle vapauden vastata ja puhua avoimesti omista kokemuksistaan. Haastattelun äänittämisestä kerroin jokaiselle osallistujalle erikseen.

Tutkimuksessa saattoi olla riskinä, että tutkittavat eivät välttämättä täysin uskaltaneet antaa täysin rehellisiä vastauksia tutkimuksessa. Mielen hyvinvointiin liittyvät asiat voivat olla jollekin hyvin arka asia puhua ja haastattelun kautta ei välttämättä uskalleta antaa täysin todenmukaista tietoa. Kun puhutaan stressistä, niin se voi mahdollisesti herättää negatiivisia mielikuvia ja tämä voi ehkä vaikuttaa minkälaisia vastauksia tutkittava antaa. Tutkittavalla ei ollut mahdollisuutta miettiä vastauksiaan ennalta, joka voi vaikuttaa siihen, etteivät he välttämättä muistaneet kertoa kaikista kokemuksistaan.

Tiedonhankinnassa sovellettiin lähdekriittisyyttä, että millaista materiaalia käytetään lähteenä. Pääosin käytin uudempaa tutkimustietoa, koska olemassa oleva tieto kehittyy jatkuvasti. Tutkimuksen realibiteetti eli luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimuksen johdonmukaisuus muiden laadullisten tutkimusten kanssa. Luotettavuutta pyrin lisäämään tekemällä uskottavia ja käytännönläheisiä johtopäätöksiä, joilla sovellettiin teoreettista tietoa normaaliin elämään. Tutkimuksen luotettavuuteen pyrin vaikuttamaan analysoimalla tuloksia tutkittuun tietoon perustuen ja välttäen johtopäätöksiä, joilla ei ole teoreettista perustaa. Tutkimusta luotettavuutta parannettiin käyttämällä laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmää. Tutkimuksen onnistumista voidaan arvioida miten tutkimuskysymykset saavat esiin haluttua tutkimusmateriaalia ja lisäksi johtopäätökset perustuvat tutkimusaineista sekä aikaisemmin tutkittuun tietoon. (Leung 2015, 324–327.)

Päätin toteuttaa tutkimuksen enemmän teoreettisesta näkökulmasta laadullisena tutkimuksena, koska halusin perehtyä ilmiöön syvällisesti. Tutkimusta olisi voinut toteuttaa mahdollisesti määrällisesti, jotta olisi voinut saada teorialle vahvistavaa ja luotettavaa tietoa. Lazaruksen ja Folkmanin stressiteoria on aika yleinen teoria ja olisin voinut mahdollisesti löytää luotettavia teoriaa mittaavia kyselylomakkeita, joilla olisi voinut tutkia teorian vahvuutta. Stressi ja stressinhallintakeinot eivät ole mikään uusi ilmiö ja siihen olisi varmastikin löytynyt tieteellisiä mittaumenetelmiä määrälliseen tutkimukseen. Teoreettisia yhteyksiä asioiden välille löytyi hyvinkin paljon, mutta tutkimuksella olisi voinut saada parempaa näyttöä, jos olisin käyttänyt määrällistä menetelmää.

Hypoteesin olisin voinut luoda, jonka paikkaansa pitävyyttä olisin voinut määrällisesti testata. Täten olisi myös voitu tuottaa hieman paremmin yleistettävää tietoa ja saada mahdollisesti suuremman joukon osallistujia. Aineiston koko jäi tässä tutkimuksessa hyvin pieneksi ja laadullisen menetelmän käyttö olisi voinut toimia paremmin, jos olisin keskittynyt esimerkiksi erityistapauksiin, jotka ovat mentaalisten oireiden takia lopettaneet urheilun. Määrällinen tutkimus olisi myös voinut palvella paremmin urheiluun ja psykologiaan liittyvän tutkimuksen eteenpäin kehittämistä. Laadullinen menetelmä ei välttämättä ollut riittävän hyvin perusteltu ja ilmiötä olisi voinut tutkia määrällisellä menetelmällä.

#### 8.4 Ammatillinen kehittyminen

Tämä opinnäytetyö perustui teoreettiseen tietoon, tutkimukseen sekä omiin pohdintoihin ja ajatuksiin. Opinnäytetyön tekeminen antoi minulle paljon ja tuki omia tavoitteitani ja suunnitelmiani liikunta-alalla. Liikuntaan, psykologiaan ja terveyteen liittyvien asioiden tutkiminen on itselleni erityisen mielenkiintoista ja tämä opinnäytetyö kehitti minua pätevämmäksi noiden asioiden suhteen. Haluaisin jatkossakin toimia tutkimuksen tekemisen parissa ja lisätä tietämystä liikuntaan liittyvissä asioissa.

Arvioin kehittymistä ja osaamistani kouluni osaamistavoitteiden eli kompetenssien mukaisesti. Kompetenssit ovat laajoja ominaisuuskokonaisuuksia, jotka kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista tehtävistä. Yhteiset kompetenssit ovat: oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen, ja kansainvälistymisosaaminen. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssit ovat: liikuntaosaaminen, pedagoginen- ja liikuntadidaktiivinen osaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, aktiiviteettimatkailemisen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittämisaosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu)

Kokemuksieni mukaan opinnäytetyön aikana yhteisistä kompetensseista parhaiten kehittyivät oppimisen taidot, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisen taidot. Oppimisen taidoista kehittyi parhaiten tiedon hankinnan, käsittelyn ja soveltamisen taidot. Tiedon hakeminen ja käsittely vaativat kriittistä ajattelua. Teoreettisten yhteyksien muodostaminen vaati paljon tiedon hankintaa eri näkökulmista sekä sen soveltamista käytäntöön. Innovaatio-osaamisesta minulla tuli kokemusta tutkimustoiminnan ja menetelmien soveltamisesta. Kansainvälistymisaosaaminen

kehittyi myös, koska kävin kymmeniä eri vieraskielisiä tutkimuspapereita läpi, joka kehittää kieli-taitoa samalla. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien mukaan parhaiten kehittivät liikunnan yhteiskuntaosaaminen ja ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen. Yhteiskuntaosaaminen kehittyi, kun opinnäytetyötä tehdessä täytyi myös perehtyä urheilun kulttuuriin ja millaisia psykologisia vaikutuksia sillä on ihmiseen. Perehdyin millaisia kehitysmahdollisuuksia tulevaisuuden urheiluvallennuksella voi olla yhteiskunnallisella tasolla ja miten sitä voitaisiin mahdollisesti toteuttaa käytäntöön. Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen kehittyi, kun sovelsin ihmisen psykologisen ja fysiologisen puolen yhteistoimintaa ja sain kokonaisvaltaista ymmärrystä asioihin. Perehdyin myös urheilun terveyttä haittaaviin asioihin, kun yleisen tiedon mukaisesti urheilua pidetään terveyttä ja hyvinvointia edistävänä asiana.

#### 8.5 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Opinnäytetyön aihetta on mahdollista hyödyntää jatkotutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa etsittiin teorian kautta yhteyksiä stressin ja stressinhallintakeinojen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Osallistujamäärä tutkimukseen oli hyvin pieni, joten mahdollisesti suuremmilla osallistujamäärillä voitaisiin parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Tämän tutkimuksen tiedot voivat avata tarvetta pitkäaikaiselle tutkimukselle, jossa stressinhallintakeinojen vaikutusta ja niiden tuloksista voitaisiin saada tilastollista näyttöä. Stressinhallintataitojen opettamisesta nuorille voi mahdollisesti tuottaa tutkimusta, jotta saataisiin tietoa, miten stressinhallintakeinojen harjoittaminen vaikuttaa mielenhyvinvointiin tai suorituskykyyn. On myös mahdollista tutkia urheilun lopettaneiden entisten nuorten urheilijoiden kokemuksia, jotta saataisiin tietoa ovatko urheilijat kokeneet stressiä ja psyykkistä pahoinvointia urheilussa, mikä on johtanut urheilu-uran lopettamiseen. Urheilun psyykkisen ja fyysisen rasituksen yhteisvaikutuksesta voidaan mahdollisesti tarvita lisää tietoa.

#### 8.6 Johtopäätös

Tutkimustuloksien perusteella voidaan todeta, että urheilijat osoittivat stressiin viittaavia asioita ja kertoivat millaisilla keinoilla he hallitsevat stressiä. Mielen hyvinvoinnin urheilijat kertoivat positiivisilla vastauksilla, mutta stressinhallintakeinot eivät vahvistaneet teoreettista yhteyttä. Tut-

kimustulosten mukaan tutkimukseen osallistuvilla urheilijoilla ei ole liikaa stressiä ja eikä stressitekijät ole päässeet kroonistumaan. Tutkimustuloksiin ja teorian tietoon perustuen stressi voi olla vaarallista mielen hyvinvoinnille, mikäli se pääsee kroonistumaan ja urheilijalla ei ole keinoja siitä selviytyä.

Stressin haitallisten vaikutusten estämiseksi valmentajat voivat sisällyttää psyykkisten taitojen ja stressinhallintaan liittyvien taitojen harjoittamista. Stressinhallintaan liittyviä psyykkisiä taitoja voidaan tutkimusten mukaan harjoittaa (Ragab 2015, 431–435; Sullivan ym. 2021, 1–8). Näillä taidoilla mahdollisesti pystytään ennaltaehkäisemään stressin haitallisia vaikutuksia ja parantamaan urheilijoiden kokemusta lajinsa harrastamisesta. Stressin kokeminen urheilussa ei välttämättä ole haitaksi urheilijalle, vaan se voidaan kääntää voimavaraksi. Stressinhallinnan taitojen harjoittelusta voi olla hyötyä niille, jotka tässä ovat heikompia luontaisesti.

Stressinhallinta voidaan nähdä osana toiminnallista sopeutumista ympäristöön. Erityisesti nuorilla henkilöillä aivojen plastisuus ei muokkautumiskyky ympäristön vaatimukseen on erityisen hyvää ja aivojen alueilla tapahtuu kasvua ja kehitystä koko ajan. Erityisesti aivojen alueet, jotka ovat kriittisiä selviytymiskeinoille ja oman toiminnan kontrollille, kehittyvät vielä nuoreen aikuisuuteen asti. Stressinhallintakeinojen harjoittelulla voidaan teoriassa kehittää ympäristöön tarkoituksenmukaisesti toimivia hermoyhteyksiä ja käyttäytymistapoja, jotka johtavat tarkoituksenmukaiseen toiminnalliseen sopeutumiseen urheiluympäristöön. Eli stressinhallintakeinojen harjoittelulla voidaan mahdollisesti auttaa nuoria kehittämään tilanteeseen sopivia stressinhallintakeinoja sekä fysiologisen stressireaktion kontrollia. Stressinhallintakeinojen harjoittelulla voidaan teoriassa myös poisoppia ja heikentää aikaisemmin vahvistettuja hermoyhteyksiä ja tapoja, jotka pitävät stressireaktiota helpommin yllä. Näillä keinoilla saatetaan voida ehkäistä stressiä ja fyysisiä sairauksia sekä turhaa reaktiivisuutta stressitekijöitä kohtaan. (Wadsworth 2015, 96–100.)

Tutkimus on vastannut tutkimustehtävään hahmottamalla, millainen on stressin ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin. Tutkimuksen avulla on löytynyt käytännön kehittämisedotuksia urheiluun liittyvän valmennuksen parantamiseksi. Tutkimuksen osallistujamäärä on sen verran pieni, että vaaditaan laajempaa tutkimusnäyttöä, että voidaan vahvistaa tulokset. Tuloksia ei voida myöskään yleistää aineiston rajallisuuden takia. Tutkimusta voidaan jatkaa kasvattamalla otannan määrää eri ikäisiin nuoriin ja eri tasolla urheileviin sekä urheilun lopettaneisiin henkilöihin.

## Lähteet

- Abedalhafiz, A., Althayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia-social and behavioral sciences*, 5, 1911-1917.
- Barić, R. (2011). Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of psychology*, 18(1), 45-49.
- Bear, M., Connors, B., & Paradiso, M. A. (2020). *Neuroscience: Exploring the Brain, Enhanced Edition: Exploring the Brain*. Jones & Bartlett Learning.
- Bhadauriya, B., & Tripathi, R. (2018). Stress management technique for athletes during sports: A critical review. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 8(5-s), 67-72.
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., ... & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 225-235.
- Campbell, E., Irving, R., Bailey, J., Dilworth, L., & Abel, W. (2018). Overview of psychophysiological stress and the implications for junior athletes. *Am. J. Sports Sci. Med*, 6(3), 72-78.
- Cooper, C., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons.
- Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. *Contemporary advances in sport psychology*, 28-67.
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Grossbard, J. R., Smoll, F. L., & Malina, R. M. (2012). Body size, coping strategies, and mental health in adolescent female athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 515-526.
- Cureton, K. J. (2009). Athlete burnout: A physiological perspective. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 31-34.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International journal of clinical and health psychology*, 16(3), 239-246.

Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence, 28*(3), 343-363.

Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M., & Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA pediatrics, 173*(7), 681-688.

Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences, 27*(2), 63-75.

Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science, 11*(4), 1-7.

Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest, 46*(1), 20-27.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 27*(12), 2116-2126.

Hannila, P., & Kyngäs, P. (2008). Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International review of sport and exercise psychology, 1*(1), 45-57.

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise, 10*(4), 447-456.

Hintsala, T., Honkalampi, K., & Flink, N. (2019). Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveystriskit.

Hiremath, C. (2019). Impact of sports on mental health. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 14*-18.

Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes. *International journal of environmental research and public health, 16*(16), 2823.

lisalmen seudun urheiluakatemia, <https://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kasvatus-ja-koulutus/lisalmen-seudun-urheiluakatemia>

Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The sport psychologist*, *17*(4), 406-425.

Kylmä, J., Lähdevirta, J., & Vehviläinen-Julkunen, K. (2003). Laadullinen terveystutkimus &# 8211; mitä, miten ja miksi? Aikakauskirja Duodecim.

Lane, A. M., & Mahoney, C. (2008). *Sport and exercise psychology*. London, UK: Hodder Education.

Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *Journal of family medicine and primary care*, *4*(3), 324.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Yhteiset osaamistavoitteet (kompetenssit) ja koulutuskohtaiset osaamistavoitteet (kompetenssit), Kajaanin ammattikorkeakoulu, <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Litwic-Kaminska, K. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6522.

Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, *48*, 101666.

Martin, M. (2018). Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic stress*, *1*, 2470547017692328.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J. N., & Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International journal of sports science & coaching*, *11*(1), 16-26.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Morley, D., & Carson, F. (2013). Dispositional coping, coping effectiveness, and cognitive social maturity among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *35*(3), 229-238.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences, 25*(1), 11-31.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. (2009). *Introduction to psychology*. Washington: Cengage Learning.

Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2021). Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout?. *European Journal of Sport Science, 1*-12.

Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health, 15*(2), 431-435.

Rautiainen, P. (2007). Kenttätöön lähteillä: katsaus kvalitatiivisen tutkimuksen perusteisiin. *J@rgonia*.

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 medicine, 46*(9), 1333-1353.

Sarajärvi, A., & Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Tammi.

Sharma, D. K. (2018). Physiology of stress and its management. *J Med Stud Res, 1*(001), 1-5.

Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, mental health and elite sport: A narrative review. *Sports medicine-open, 4*(1), 1-8.

Sullivan, L., Carter, J. E., Houle, J., Ding, K., Hautmann, A., & Yang, J. (2021). Evaluation of a resilience training program for college student-athletes: A pilot study. *Journal of American College Health, 1*-8.

Wadsworth, M. E. (2015). Development of maladaptive coping: A functional adaptation to chronic, uncontrollable stress. *Child development perspectives, 9*(2), 96-100.

Wells, B. J. (1995). Coping with sources of acute stress in sport: The role of cognitive appraisal, personal dispositions, and situational characteristics.

Yi, J. P., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of behavioral medicine, 28*(3), 257-265.

## Haastattelukysymykset

1. Koetko, että onko urheilussa stressaavia tilanteita ja millaisia tilanteita olet kokenut urallasi?
2. Miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilussa?
3. Miten hyvin olet onnistunut sovittamaan urheilun ja muun elämän yhteen?
4. Miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilun ulkopuolella?
5. Millaisia tunnetiloja kilpailutilanteet tuottavat?
6. Miten suhtaudut valmentajan ja joukkueen odotuksiin?
7. Millaiseksi koet oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin?

1. Koetko, että onko urheilussa stressaavia tilanteita ja millaisia tilanteita olet kokenut urallasi?			
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>"En oikein tiedä onko stressaavia tilanteita tullut, mutta on sellaisia tilanteita tullut, kun olen harjoitellut vanhempien tai poikien kanssa ja siinä olen kokenut sellaista painetta"</i>	Poikien läsnäolo ja osallistuminen harjoituksiin tuo paineen tunnetta	Sosiaalinen paine urheilussa	Stressitekijä
<i>"On välillä stressaavia tilanteita urheilussa, että pitäisi tehdä parhaansa ja siitä tulee stressiä onko tehnyt hyvin"</i>	Odotan itseltäni parasta ja koen siitä stressiä	Oman kognitiivisen ajattelun tuottama stressi	Stressitekijä
<i>"Ei ole sinänsä stressiä, mutta kun vanhemmat tulee katsomaan, niin on siinä vähän paineita"</i>	Vanhempien läsnäolo kilpailuissa luo painetta	Sosiaalinen paine urheilussa	Stressitekijä
<i>"Se, että pystyy ylittämään koko ajan oman tason ja saamaan muihin sellaisen vaikutuksen, että on hyvä pelaaja"</i>	Oman tason jatkuvasti ylittäminen tuo stressiä ja muihin hyvän vaikutuksen tekeminen	Sosiaalinen paine ja kognitiivisen ajattelun tuoma stressi	Stressitekijä
<i>"On niitä välillä ja jokin maajoukkuepahtuma on aika stressaava ollut"</i>	Maajoukkuepahtuma koetaan stressaavaksi	Tilanteen kasvavat vaatimukset	Stressitekijä

2. Miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilussa?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>"Ajattelen, ettei muita kiinnosta, jos tulee muutama virhe ja pyrin tekemään parhaani myös stressaavissa tilanteissa"</i>	Yritän parhaani stressaavassa tilanteessa ja en ajattele muiden mielipiteitä	Stressitekijän suora hallinta ja sen uudelleen arviointi	Stressitekijän suoraan hallintaan liittyvät selviytymiskeinot
<i>"Yritän vaan olla stressaantumatta liikaa"</i>	Yritän hallita stressin tunnetta	Stressin tunteen lievitys	Stressin tunteen lievitykseen liittyvät selviytymiskeinot
<i>"Yritän tehdä parhaani, niin se on hyvä"</i>	Yritän parhaani stressaavassa tilanteessa	Stressitekijän suora hallinta	Stressitekijän suoraan hallintaan liittyvät selviytymiskeinot
<i>"Yritän olla rauhallinen, että ei turhaan ala jännittämään"</i>	Hallitsen jännityksen tunnetta	Stressin tunteen lievitys	Stressin tunteen lievitykseen liittyvät selviytymiskeinot

3. Miten hyvin olet onnistunut sovittamaan urheilun ja muun elämän yhteen?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<i>"Aika hyvin. Koulussa käyn ja sitten käyn harjoitte- luissa sekä hoidan läksyt sen jälkeen ja siihen on tullut sellainen hyvä rytmi"</i>	Urheilu ja muu elämä sopii hyvin yhteen		Ei stressitekijä
<i>"Ihan hyvin, on vapaa-aikaakin urheilun ohella"</i>	Urheilu ja muu elämä sopii hyvin yhteen		Ei stressitekijä
<i>"Hyvin, mutta täytyy vähän aikatauluttaa"</i>	Urheilu ja muu elämä sopii hyvin yhteen, mutta aika- taulutus auttaa		Ei stressitekijä
<i>"Huonosti. Koulu kärsii todella paljon urheilusta"</i>	Urheilun ja muun elämän sovittamisessa yhteen on ongelmia		<b>Stressitekijä</b>

4. Miten pyrit vaikuttamaan stressaaviin tilanteisiin urheilun ulkopuolella?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<i>Yleensä menen tuttujen ihmisten luo ja haen heiltä tukea</i>	Haen tukea läheisiltä stressaavissa tilanteissa	Sosiaalinen tuki	Tunteen lievitykseen liittyvät stressinhallintakeinot
<i>Yritän unohtaa asian, että en vain mieli sitä ja yritän tehdä jotain muuta. Tavallaan siirrän sitä eteenpäin</i>	Vältän stressaavia tilanteita ja sen ajattelemista	Stressitekijän välttäminen	Stressitekijän välttämiseen liittyvät stressinhallintakeinot
<i>Neutraloimaan tilanteet, ettei turhaan stressaa</i>	Ajattelen stressaavia tilanteita neutraalisti	Stressitekijän uudelleen arviointi	Tunteen lievitykseen liittyvät stressinhallintakeinot

5. Millaisia tunnetiloja kilpailutilanteet tuottavat?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<i>Riippuu vähän millainen kilpailutilanne on, mutta ei nyt ehkä sellaista vihaa ja enemmänkin sellaista tahtoa, että haluaa todella voittaa sen vastustajan</i>	Kilpailutilanteet tuottavat aggressiivisia tunteita	Kilpailutilanteen aiheuttama stressi	Stressitekijä
<i>Stressiä, jännitystä</i>	Stressiä	Kilpailutilanteen aiheuttama stressi	Stressitekijä
<i>Jännityksen tunnetta ja painetta</i>	Stressiä	Kilpailutilanteen aiheuttama stressi	Stressitekijä
<i>Todella intensiivisiä tunteita, todella laidasta laitaan, yleensä ne ovat sellaisia vihaisia tunteita, kuten adrenaliinipurkauksia</i>	Kilpailutilanteet tuottavat intensiivisiä tunteita	Kilpailutilanteen aiheuttama stressi	Stressitekijä
<i>Jännitystä ainakin</i>	Stressiä	Kilpailutilanteen aiheuttama stressi	Stressitekijä

6. Miten suhtaudut valmentajan ja joukkueen odotuksiin?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<i>No siten, että kaikki odottavat, että teet parhaasi ja sen takia en tahdo luovuttaa helposti</i>	Yritän parhaani täyttääkseni odotukset	Sosiaalinen paine	Stressitekijä
<i>Että pystyykö niitä odotuksia täyttämään, jos ne vaativat liikaa ja en oikein osaa sanoa</i>	Epäilen pystynkö täyttämään odotukset	Sosiaalinen paine	Stressitekijä
<i>Sekin tuo painetta, mutta yritän aina parhaani ja yritän loppuun asti</i>	Yritän parhaani täyttääkseni odotukset	Sosiaalinen paine	Stressitekijä
<i>En sinällään mieti joukkueen odotuksia itsestäni, eniten ehkä se on se valmentaja ja yritän aina miellyttää valmentaa, että näyttäisin sen silmissä hyvältä pelaajalta</i>	Yritän miellyttää valmentajaa ja näyttää hyvälle pelaajalle	Sosiaalinen paine	Stressitekijä

7. Millaiseksi koet oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin?			
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<i>Aika hyväksi, on mennyt elämässä huonommin, mutta nyt on sellainen aika hyvä</i>	Koen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi	Kokonaisvaltainen terveys	Ei riskiä krooniseen stressiin
<i>Koen sen hyväksi</i>	Koen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi	Kokonaisvaltainen terveys	Ei riskiä krooniseen stressiin
<i>Hyvä</i>	Koen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi	Kokonaisvaltainen terveys	Ei riskiä krooniseen stressiin
<i>Fyysinen paljon paremmassa kunnossa kuin psyykinen</i>	Koen fyysisen hyvinvoinnin paremmaksi kuin psyykkisen	Kokonaisvaltainen terveys	Ei riskiä krooniseen stressiin
<i>Ihan hyväksi</i>	Koen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi	Kokonaisvaltainen terveys	Ei riskiä krooniseen stressiin

## Suostumuslomake

### SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

*Urheilijan stressi ja stressinhallintakeinojen yhteys mielen hyvinvointiin*

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen. Keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Olen saanut tiedotteen tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen, ja minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä, joten olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä.

Antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana hyväksyn,

- että minulta kerätään tietoa tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen ja
- että minulta kerättyjä henkilötietoja kerätään, käytetään ja käsitellään tietosuojailmoituksessa kuvatun mukaisesti.

Lisäksi, antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana:

Suostun siihen, että antamiani tietoja haastattelussa voidaan käyttää tutkimustulosten raportointiin

Kyllä  Ei

Olen ymmärtänyt saamani tiedot, olen harkinnut edellä mainittuja kohtia ja olen päättänyt, että haluan osallistua tutkimukseen tai niihin osioihin, joihin olen merkinnyt "kyllä".

Kyllä  Ei

**Allekirjoitus:**

**Nimenselvennys:**

Paperista tai taltioitua suostumusta säilytetään tietoturvallisesti, kuten muutakin henkilötietoa.