



# HYVINVOIVA URHEILIJAJ - TUTKIMUSKATSAUS

Kaisu Mononen

LitT, Erikoistutkija

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Valtakunnallinen korkea-asteen kaksoisuraseminaari

20.9.2014, Jyväskylän yliopisto



# Sisältö

- Hyvinvointi
- Kansainvälisten hyvinvointitutkimusten tuloksia
  - Huippuvaiheen urheilijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
  - Opiskelija-urheilijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- Opiskelija-urheilijoiden hyvinvointitutkimus Suomessa

# Hyvinvointi

- + Ulottuvuudet: terveys, materiaalinen hyvinvointi, koettu hyvinvointi (Vaarama ym. 2010)
- + Koettu hyvinvointi
  - + henkilökohtainen kokemus voinnista, elämän laadusta
  - + tyytyväisyys elämään, onnellisuus, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen
  - + terveys ja materiaalinen hyvinvointi heijastuvat koetussa hyvinvoinnissa
- + Stressitekijät
- + Suojaavat/tukevat tekijät



# Urheilijoiden hyvinvointitutkimus

- + Vielä melko vähäistä (Rice ym. 2016)
- + Painottuu pahoinvoinnin ja mielenterveysongelmien tutkimuksiin
- + Erilaisia näkökulmia: eri teorialat, valmentajan toiminta, joukkueen toiminta, tavoiteorientaatio, urheilijan identiteetti, psyykkiset taidot ja selviytymismekanismit
- + Erilaisia mittareita: osa mittaa suoraan hyvinvointia esim. elinvoiman tunteen mittarit (Reinboth & Duda 2006; Podlog ym. 2010), osa epäsuorasti esim. motivaatioon ja itsetuntoon (Adie ym. 2008; Amorose ym. 2009; Diener 2009) liittyvät mittarit; myös objektiivisia mittareita (Saw ym. 2016)
- + Tutkijan oman tulkinnan varassa määritellä tulokset hyvinvoinniksi
- + Tärkeää tunnistaa sekä hyvinvointia edistävät että sitä vähentävät tekijät (Bartholomew ym. 2011)

# Urheilijoiden hyvinvointitutkimus

- + Itsemääräämisteoria (SDT, Deci & Ryan 2000) perustana
  - + Basic needs theory (BNT, Ryan & Deci 2002)
- + Kolmen perustarpeen, autonomian, pätevyiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen, toteutuminen on hyvinvoinnin edellytys
- + Perustarpeiden toteutuminen selittää suuren osan ihmisen kokemista myönteisistä tunteista ja tyytyväisyydestä elämään
- + Perustarpeet ovat yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon
- + Perustarpeiden tyydyttymisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välillä on havaittu yhteys urheilijoilla (Reinboth & Duda 2006)
  - + Loukkaantuminen, vammautuminen, kuntoutuminen (Podlog ym. 2010)



# Huippuvaiheen urheilijoiden hyvinvointi

- + Elintavat huippu-urheilijoilla yleensä terveelliset (Alaranta ym. 2006; Sundgott-Borgen & Trostveit 2010; Erlacher ym. 2011)
- + Urheilijoilla samoja haasteita kuin muullakin väestöllä: ahdistus, masennus, syömishäiriöt (Schaal ym. 2011)
  - + naispuolisilla huippu-urheilijoilla enemmän ahdistuneisuutta, syömishäiriöitä, masennusta, univaikeuksia ja itsetuhoisia ajatuksia kuin miehillä
  - + naiset kertovat avoimemmin oireistaan?
- + Urheilukontekstissa itsessään riskitekijöitä hyvinvoinnille: kilpailutilanteeseen liittyvä stressi, kuormittuminen, odotusten tuomat paineet, loukkaantumiset ja vammat
- + Paraurheilijat kohtaavat syrjintää, esteettömyys- ja saavutettavuusongelmia, kommunikaatiohaasteita ja taloudellisia haasteita (MacDougall ym. 2015)



# Huippuvaiheen urheilijoiden hyvinvointi

- + Urheilijan oma riskikäyttäytyminen harjoittelussa ja kilpailemisessa uhkana hyvinvoinnille (Thier ym. 2010)
  - + harjoitellaan ja kilpaillaan kiputiloissa ja sairaana, käytetään paljon särkylääkkeitä (Tricker 2000)
  - + palataan loukkaantumisten ja sairastumisen jälkeen takaisin harjoittelemaan ja kilpailemaan toipilaina (Currie ym. 1999)
  - + käytetään painonhallinnassa äärimmäisiä keinoja (Sundgott-Borgen & Trostveit 2010)
- + Urheilijat itse eivät useinkaan näe käyttäytymistään riskikäyttäytymisenä!
- + Miksi pahoinvoinnista ei puhuta tai sitä piilotellaan?
  - + Vammat, kivut, ravitsemusongelmat katsotaan kuuluvaksi huippu-urheilukulttuuriin (Theberge 2002)
  - + Vammojen ja kivun sietokyky osoittaa luonteen lujuuutta? Päinvastainen heikkoutta?(Safai 2003)
  - + Ei haluta leimautua
  - + Puhutaan usein vasta uran loputtua



# Opiskelija-urheilijat

+ Ikävaiheeseen kuuluvat normaalit kehitystehtävät

+ itsenäistyminen, arvojen selkiytyminen, vastuun ottaminen, eläminen parisuhteessa...(Havighurst)

+ Monta siirtymää samanaikaisesti (Brown ym. 2015)

+ siirtymään sopeutuminen vaatii voimavaroja

Age	6	7	10	15	18	20	25	30
<b>Athletic career</b>	Initiation		Specialisation			Mastery (professionalisation)		Elite discontinuation
<b>Psychological development</b>	Childhood		Adolescence			(Young) Adulthood		
<b>Social relations</b>	Parents Siblings Teachers Peers/Friends			Peers/Friends Coach Parents Teachers		Coach Partner Friends/Peers		Family Friends/Peers Colleagues (Coach)
<b>Academic /vocational development</b>	Pre-primary education (1 year)	Primary education (6 years)		Lower secondary education (3 years)	Upper secondary school	Higher education (university or polytechnic)		Working life
		Comprehensive school (9 years)			Vocational education and training		Working life	
<b>Financial resources</b>	Family			Sport clubs Sport federations Sport academies			Olympic committee Sponsors	Employer Scholarships

Sopeutumisessa auttavat (Roos-Salmi 2014)

- tietoisuus siirtymistä > valmistautuminen
- itsesäätelytaidot, ajanhallintataidot, stressinhallintataidot
- tavoitteenasettelu
- tukiverkosto





# Kokemukset urheilun ja opintojen yhdistämisestä korkea-asteella

- + Panostaminen sekä urheiluun että opiskeluun on erittäin vaativaa
- + Paineet menestyä molemmissa voivat aiheuttaa ahdistusta, ylikuormittumista, burn-out -oireita (esim. Baron-Thiene & Alferman 2015)
- + Eniten stressiä opiskelija-urheilijalle aiheuttaa opiskelun ja urheilun konkreettinen yhdistäminen
  - + Yleensä urheilu menee opintojen edelle (Burden ym. 2004; McGillivray ym. 2005; Cosh & Tully 2014)
  - + Usein tyydytään vain kurssin läpipääsyyn (Cosh & Tully 2014)
  - + Valitaan yleensä helppoja kursseja, että pystyy urheilemaan (Burden ym. 2004; Henriksen ym. 2010)
- + Valmentaja odottaa, että urheilu menee opintojen edelle (Cosh & Tully 2014)

# Aika

## + Ajanhallinta on suuri haaste

- + ei riittävästi aikaa

- + päällekkäisyys

- + heikon opintomenestyksen syy on ajan riittämättömyys – ei yrittämisen puute tai heikot akateemiset kyvyt (Cosh & Tully 2014)

  - + ”aika on ulkoinen, kontrollimaton, pysyvä”

  - + passiivinen asennoituminen ajankäyttöön vaikuttamiseen > kokemus autonomian vähäisyydestä > sisäinen motivaatio heikkenee

## + Ajanhallintataitojen opettelu

## + Suunnitelmallisuus



# Valmentajan toiminta

- + Valmentajan toiminnalla on ratkaiseva vaikutus urheilijan motivaatioon ja itsetuntoon ja sitä kautta hyvinvointiin (Bartholomew ym. 2011; Mageau & Vallerand 2003; Smith 2008; Gearity & Murray 2011; Keegan ym. 2014)
- + Valmentajan luomalla **motivaatioilmastolla** (Ames 1992; Harwood ym. 2008) keskeinen rooli perustarpeiden tyydyttämisessä (Ntoumanis 2001; Reinboth ym. 2004) – ”motivaatioilmapiiri” (Keegan ym. 2010)
  - +tehtäväsuuntautunut (kyvykkyyden tunne syntyy seurauksena omasta kehittymisestä ja yrittämisestä)
  - +minäsuuntautunut (kyvykkyyden tunne syntyy vertaamalla itseä muihin)
- + Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto opiskelija-urheilijoilla (Reinboth & Duda 2006)
  - +lisää autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita > autonomian tunne ennustaa vahvasti hyvinvointia
  - +läheisyys valmentajan kanssa ennustaa hyvinvointia



# Valmentajan toiminta

- +Urheilijan autonomiaa tukeva **valmennustyyli** (Mageau Vallerand 2003) on yhteydessä urheilijan kokemaan nautintoon, motivaatioon ja hyvinvointiin (Pelletier ym. 2001; Deci & Ryan 2002; Conroy & Coatsworth 2007; Adie ym. 2008; Alvarez ym. 2008, Gillet ym. 2010; Keegan ym. 2014)
  - + autonomiaa tukeva valmennustyyli=vuorovaikutuksellista, tuetaan urheilijan oma-aloitteellisuutta ja valinnan mahdollisuutta, rohkaistaan urheilijaa itsenäiseen pohdintaan
- +Urheilijaa kontrolloiva valmennustyyli ennustaa urheilijan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden vähenemistä, mistä voi olla seurauksena itsetunnon heikkenemistä (Gearity & Murray 2011), turhautuneisuutta ja motivaation heikkenemistä (Reinboth & Duda 2006; Keegan ym. 2014), syömishäiriöitä, masennusta ja burn-out -oireita (Isoard-Gauthier ym. 2012 )



# Urheilun ulkopuolinen aika

- + Erittäin tärkeää hyvinvoinnin, uran jatkumisen (Douglas & Carless 2006) ja uran jälkeiseen elämään siirtymisen kannalta (Anderson 1999)
- + Jos elämä keskittyy pelkästään urheilun ympärille, vaarana ”liian vahvan” urheilijaidentiteetin syntyminen (Price ym. 2010)
  - + itsetunto ja itsearvostus rakentuvat pelkästään urheilun ympärille
  - + korkeat odotukset ja paineet onnistua urheilussa > herkkyys motivaatio-ongelmille ja uupumiselle
  - + vaikeuksia siirtyä urheilun jälkeiseen elämään
- + Toiminta urheilun ulkopuolella vahvistaa urheilijan luottamusta tulevaisuuteen, parantaa itsetuntoa, sitouttaa ja auttaa keskittymään urheilussa sekä vähentää ahdistusta (katso Price ym. 2010)

# Tukiverkosto

## +Perheen rooli tärkeä (Cosh & Tully 2014)

- +pysyvyys, läheisyys, turvallisuus, luottamus

- +olet perheen jäsen – et urheilija

- + psyykkinen, moraalinen, eettinen ja käytännöllinen tuki

## +Kumppani

- +yhteinen aika, luottamus

- +kumppani hyväksyy, sitoutuu ja ymmärtää urheilun vaatimukset

## +Ystävät



## STRESSITEKIJÄT

Ajankäytön  
haasteet

Valmentajan  
toiminta

Väsymys

Taloudelliset  
haasteet

## TUKEVAT TEKIJÄT

Lähipiirin  
tuki

Valmentajan  
toiminta

Opiskelu-  
järjestelyt

Omat  
voimavarat

# Suomalaisten opiskelija-urheilijoiden hyvinvointi

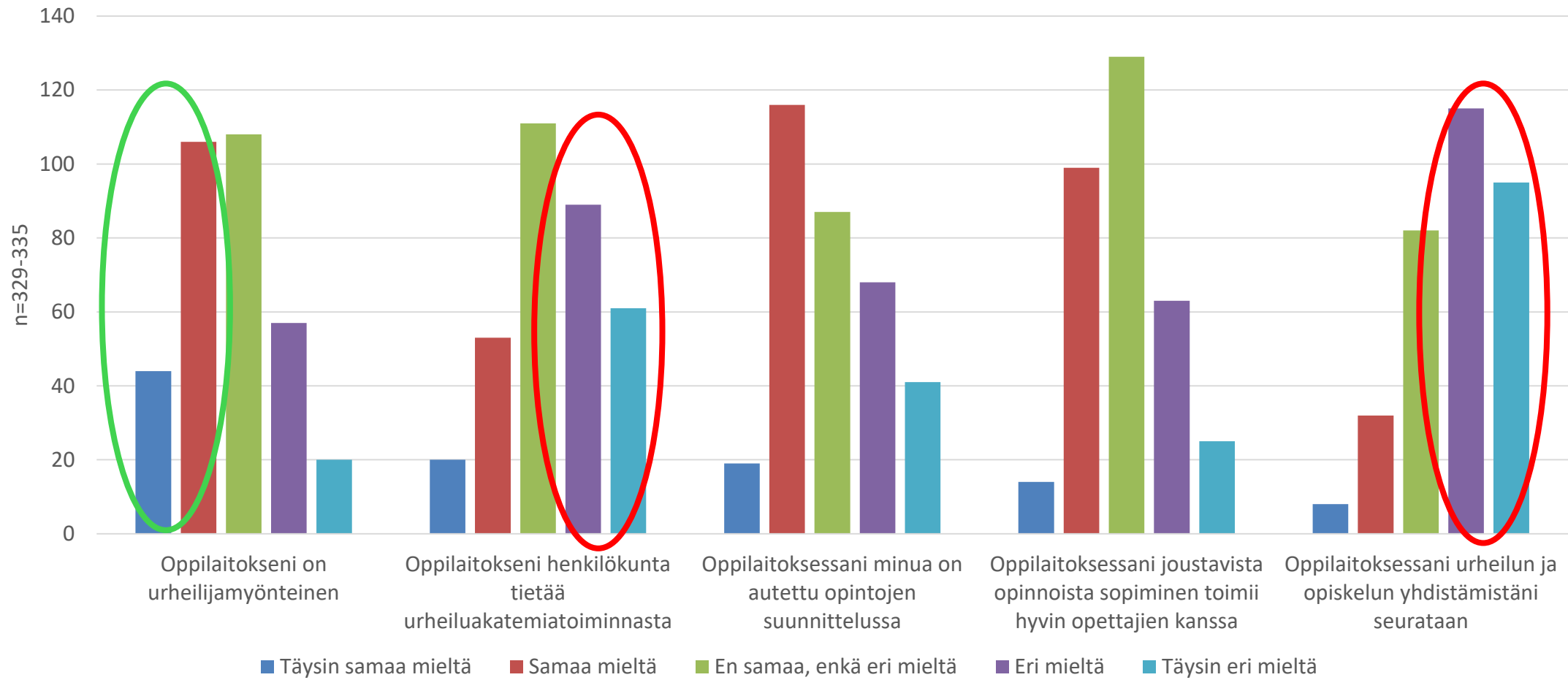
- + Korkea-asteelta vähän tutkittua tietoa
- + Opinnäytetöitä eri aloilta - keskittyvät urheilun ja opintojen yhdistämiseen
- + Urheilun ja opiskelun yhdistämisestä positiivisia kokemuksia (Gröhn & Riihivuori 2008; Manninen 2014)
  - + yhdistämisessä korostuvat yhteistyö, urheilijan oma vastuu sekä suunnittelun, tukitoimien ja seurannan merkitys
- + Mitä arkipäivän haasteita opiskelija-urheilija kohtaa?
  - + joustamattomuus opintojen järjestäjän taholta, pakollista läsnäoloa vaativat kurssit (Jokinen 2008; Hämäläinen 2011; Manninen 2014)
  - + opiskelun ja kilpailukauden yhdistäminen (Jokinen 2008)
  - + opintotukeen vaadittavien opintopisteiden keräämisen vaikeus ja tukikuukausien loppuminen, työssä käymisen hankaluus opiskeluaikana (Jokinen 2008)
  - + riittämätön vuorovaikutus ja yhteydenpito toimijoiden kesken (Manninen 2014)
  - + ylikuormittuminen (Manninen 2014)



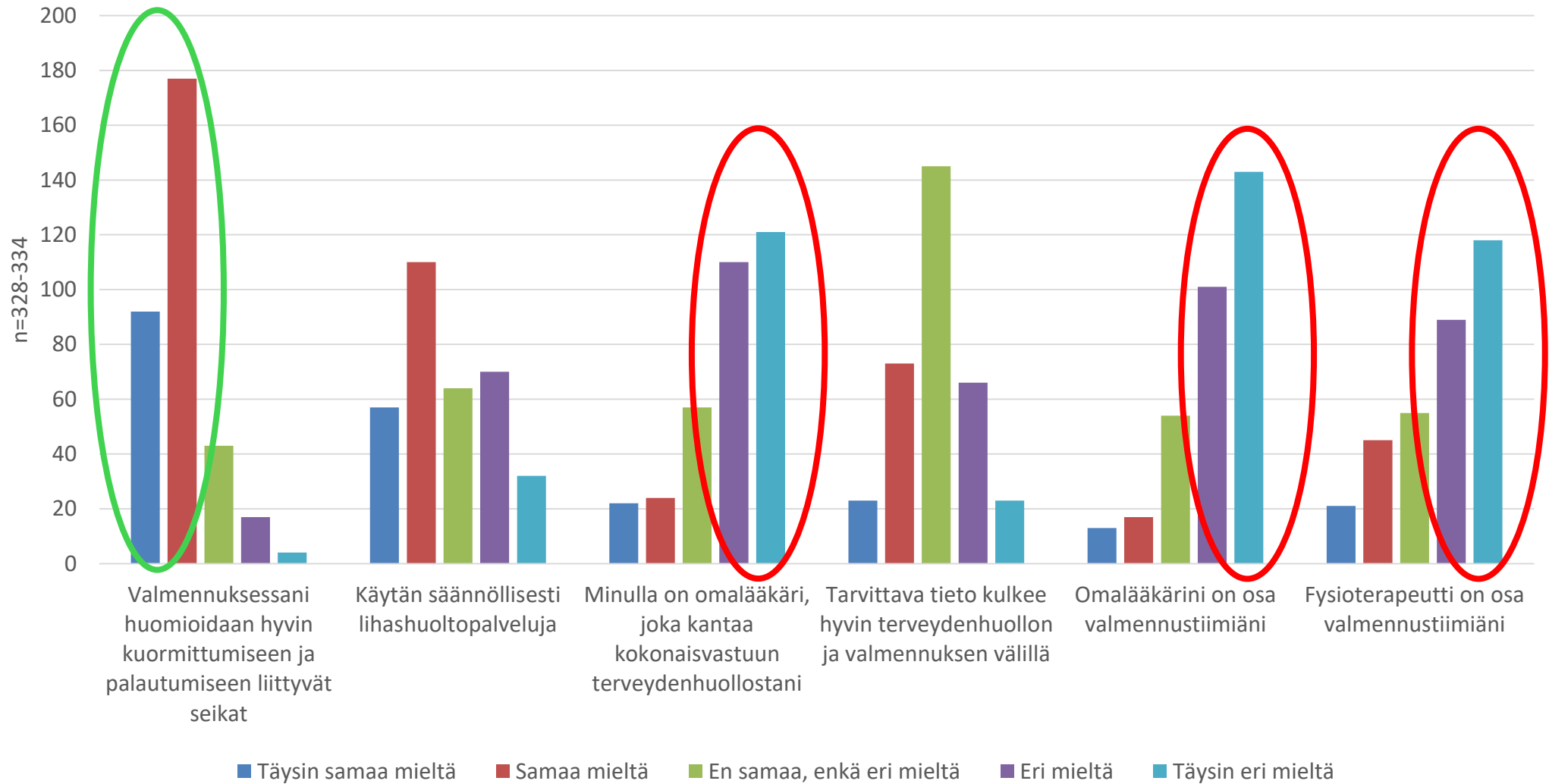


# Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

## Akatemiakysely 2014 - Korkea-asteen opiskelijat

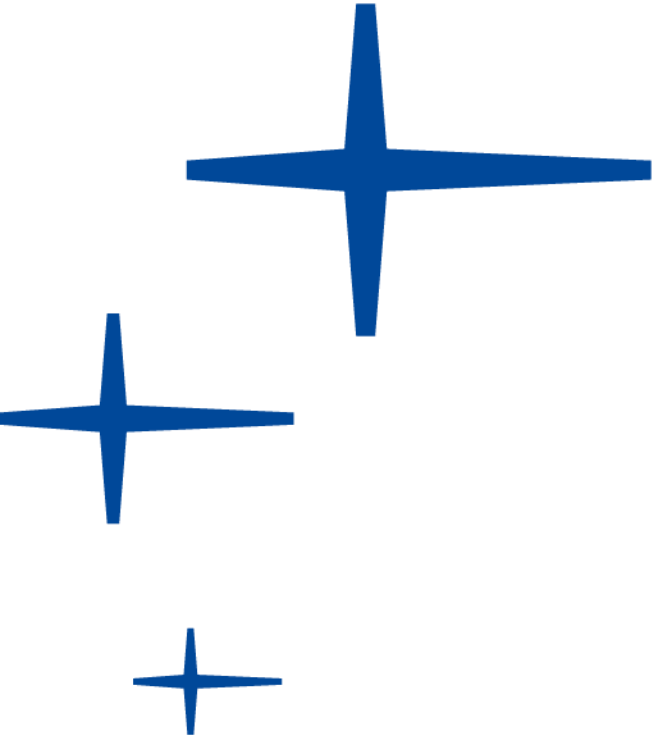


# Arvio ennaltaehkäisevän terveydenhuollon tilasta Akatemiakysely 2014, Korkea-asteen opiskelijat



# Lopuksi

- + Suomen kaksoisuratutkimuksen tulokset linjassa kansainvälisten tutkimusten tulosten kanssa
  - + Kulttuurit, järjestelmät ja toimintatavat eri maissa erilaisia
- + Suomessa tehtyjen kaksoisuraan liittyvien tutkimusten teoriapohja ei kovin vahva - opinnäytetyöt
- + Tutkimuksissa kuvattu haasteita, joita urheilun ja opintojen yhdistäminen aiheuttaa
  
- + Selvitettävää/tutkittavaa
  - + Mikä on opiskelija-urheilijoiden hyvinvoinnin tila?
  - + Miten ylläpitää opiskelija-urheilijoiden motivaatiota ja hyvinvointia kaksoisuran aikana?
  - + Tukeeko toimintaympäristö opiskelija-urheilijan motivaatiota sekä urheiluun että opiskeluun?
  - + Millaista urheilijan polkua opiskelija-urheilija on kulkenut?



KIITOS!

