

**MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN ESIINTYVYYS URHEILJOILLA  
VALMENTAJIEN NÄKÖKULMASTA**

Ilona Mikkela

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

## TIIVISTELMÄ

Mikkela, I. 2019. Urheilijoiden mielenterveyden häiriöt valmentajien näkökulmasta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 53s., 2 liitettä.

Pro-gradu tutkielmani aihe on mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys urheilijoilla valmentajien näkökulmasta. Halusin tutkia urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä, koska niistä puhuminen on edelleen vaiettu aihe urheilupiireissä, ja usein urheilijoiden mielenterveyden häiriöt nousevat esille vasta urheilu-uran jälkeen. Tutkimustani varten haastattelin neljää eri valmentajaa, joilla on pitkä valmennustausta takanaan. Tutkielmani teoriaosuutta varten luin enimmäkseen vieraskielisiä artikkeleita urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä. Käytin tieteellisten artikkeleiden ja tutkimusten hakumenetelminä SportDiscusta ja Google Scholaria sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tutkimuksen aineiston keräsin haastattelemalla jokaista valmentajaa erikseen.

Tutkimuksissa käyttämieni lähteiden perusteella masennus on yleisin mielenterveyden häiriö huippu-urheilijoiden keskuudessa. Lisäksi syömishäiriöt ja burnout ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä urheilijoilla. Muita urheilijoilla esiintyviä mielenterveyden häiriöitä ovat ahdistuksen kokemukset sekä kohonnut itsetuhoisuus- ja itsemurhariski. Urheilijoilla on suurentunut riski sairastua mielenterveyden häiriöihin. Tutkimukseen osallistuneiden valmentajien vastaukset liittyen urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin olivat samansuuntaisia verrattuna kirjallisuudesta löytyvään tietoon. Edellä mainitsemieni mielenterveyden häiriöiden lisäksi valmentajat nostivat esiin urheilijoiden perfektionismin. Haastatteluissa valmentajat eivät maininneet mitään urheilijoiden itsetuhoisuudesta ja kohonneesta itsemurhariskistä, jotka taas nousivat esillä lähteiden pohjalta. Urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa paineet menestyä, fanien suuret odotukset, loukkaantumiset ja epäonnistumiset kilpailuissa. Apua mielenterveyden häiriöihin ei kuitenkaan haeta siihen liittyvän stigman ja ymmärryksen

puutteen vuoksi. Viime aikoina keskustelu mielenterveyden ongelmista on kuitenkin hieman lisääntynyt myös urheilupiireissä. Esimerkiksi urheilupsykiatrit ovat tulleet osaksi urheiluoppilaitoksia ja ammattilaisjoukkueita kahden viime vuosikymmenen aikana.

Lähdekirjallisuuden ja tutkimukseen osallistuneiden valmentajien vastausten perusteella voidaan todeta, että mielenterveyden häiriöitä esiintyy urheilijoilla yhtä paljon kuin ei-urheilijoilla. Läheskään kaikki urheilijoiden mielenterveyden häiriöt eivät tule ilmi, sillä urheilijat eivät yleisesti hae tai ota yhteyttä urheilupsykiatria tarjoaviin tahoihin. Urheiluorganisaatioiden tulisi systemaattisesti työskennellä sen eteen, että mielenterveyden häiriöihin liittyvä stigma poistuisi ja urheilijoiden itsetuhoinen käyttäytyminen vähentyisi.

Asiasanat: urheilijat, mielenterveyden häiriöt, stigma

## ABSTRACT

Mikkela, I. 2019. Mental health disorders among athletes from the point of view of coaches. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis in sports pedagogy. 53pp., 2 appendices.

*"Mental disorders among athletes"* is the subject of my research. I wanted to research athletes' mental disorders because people who affects in sport world don't point them out and usually athletes' mental disorders come up after their careers. I interviewed four coaches, who has a long coaching background. For the theory part of my study I mostly read and used foreign articles about athletes' mental disorders. I searched scientific articles and literature using SportDiscus and Google Scholar. I interviewed each coach separately for having research materials for my work.

Depression is the most common mental disorder among top athletes according to references which I used in my research. Besides eating disorders and burnout are also common among athletes. Other mental disorders among athletes are anxiety feelings and increased risk of self-destruction and suicide. All in all athletes have increased risk to have mental disorders. Coaches who participated in this study pointed out many same mental disorders what I found in literature. In addition to the above mental disorders, coaches also mentioned perfectionism, but they did not mention nothing about athletes increased risk of self-destruction or suicide. Typical reasons for athletes' mental disorders are result from huge expectations of fans, pressures to succeed, injuries and failures in competitions. Athletes do not look for help for theirs mental disorders because of the negative stigma and lack of understanding. Conversation about athletes' mental disorders has anyway opened during last decades. For instance sport psychiatrists have become part of studying in sports schools and professional sport teams.

According to literature and coaches answers athletes have mental disorders in the same way than non-athletes. Athletes don't take contact people who offer sport psychiatry and that is the

reason why all athletes mental disorders do not come out. Sport organizations should systematically strive that the negative stigma around mental disorders would disappear and athletes' self-harm behaviour would decrease.

Key words: Athletes, Mental disorders, Stigma

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO.....   | 1  |
| 2 KIRJALLISUUSKATSAUS URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYDEN ILMIÖIHIN..                 | 4  |
| 2.1 Mielenterveyden häiriöiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä urheilijoilla..... | 4  |
| 2.2 Mielenterveyden häiriöihin liittyvä stigma urheilussa.....                  | 4  |
| 2.3 Urheilijoilla esiintyviä tyypillisiä mielenterveyden ongelmia.....          | 5  |
| 2.3.1 Ahdistuksen ja masennuksen kokemuksia urheilijoilla.....                  | 6  |
| 2.3.2 Syömishäiriöiden esiintyvyys urheilijoilla.....                           | 8  |
| 2.3.3 Itsetuhoisuus ja itsemurhariski urheilijoilla.....                        | 9  |
| 2.4 Psykkiset tekijät urheiluvammojen synnyssä.....                             | 11 |
| 2.4.1 Psykologiset ja sosiaaliset tekijät kuntoutusprosessissa.....             | 12 |
| 2.4.2 Urheilualan asiantuntijoiden merkitys kuntoutusprosessissa.....           | 13 |
| 3 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN HOITO JA EHKÄISY URHEILU-URAN<br>AIKANA.....       | 14 |
| 4 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....                               | 16 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....  | 16 |
| 5.1 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät.....                                 | 16 |
| 5.2 Tutkimuksen kohdehenkilöt.....  | 18 |
| 5.3 Aineiston hankinta.....   | 18 |
| 5.4 Analyysimenetelmät ja sen vaiheet.....                                      | 19 |
| 5.5 Tutkimuksen luotettavuus.....   | 20 |
| 5.6 Tutkimuksen eettisyys.....  | 22 |
| 6 "SÄRKYMÄTTÖMÄN VOITTAJATYYPIN ALTA PALJASTUU...".....                         | 23 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 6.1  | Urheilupiireissä vallitseva keskusteluilmapiiri urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä.....  | 24 |
| 6.2  | Haastatteluun osallistuneiden valmentajien urheilulajeissa vallitseva ilmapiiri koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä..... | 27 |
| 6.3  | Urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt.....  | 29 |
| 6.4  | Tyypillisimmät mielenterveyden häiriöt haastatteluun osallistuneiden valmentajien valmennettavilla.....                              | 30 |
| 6.5  | Urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puuttuminen.....  | 32 |
| 6.6  | Urheilijoiden psyykkisen valmennuksen lisääminen.....  | 34 |
| 6.7  | Urheilijoiden ja valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan.....   | 36 |
| 6.8  | Urheilijoiden mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta seuratoiminnassa.....  | 38 |
| 6.9  | Valmentajien tietoisuuden lisääminen urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä.....   | 40 |
| 6.10 | Toiveita ja konkreettisia toimintaehdotuksia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn.....                          | 41 |
| 7    | POHDINTA.....  | 44 |

## LÄHTEET

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Päätin tutkia mielenterveyden häiriöiden yleisyyttä urheilijoilla, sillä mielenterveyden häiriöt ovat olleet jo kauan vaiettu aihe urheilussa niihin liittyvän tietynlaisen stigman vuoksi. Aromaan (2011) mukaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviin henkilöihin kohdistuva häpeäleima (stigma) on yleistä. Leimaamisessa henkilö määritellään toisenlaiseksi, häneen liitetään ei-toivottuja ominaisuuksia ja häntä vältellään (Aromaa 2011). Yleensä urheilijoiden mielenterveyden häiriöt ovat nousseet julkisuuteen ja esille vasta heidän lopetettua urheilu-uransa. Urheilu-uran jälkeen urheilija saattaa kokea jäävänsä elämässään ”tyhjän päälle”, mikä saattaa aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä. Toisaalta urheilija on voinut jo urheilu-uran aikana kärsiä mielenterveyden häiriöistä, mutta ei ole halunnut tuoda niitä ilmi tai ei ole saanut riittävää tukea niiden käsittelemiseen. Työssäni keskityn enimmäkseen urheilijoiden keskuudessa esiintyviin yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin sekä niiden yleisyyteen.

Tutkin urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä haastattelemalla sekä yksilö että joukkuelajien valmentajia. Haastatteluiden avulla pyrin saamaan selville, kuinka tietoisia valmentajat ovat valmennettaviensa psyykkisen hyvinvoinnin tilasta ja kuinka yleisenä he pitävät mielenterveyden häiriöitä valmennettaviensa keskuudessa. Valitsin haastateltaviksi sekä yksilö- että joukkuelajien valmentajia tasapuolisesti, koska pyrkimykseni on saada selville, vaihtelee mielenterveyden häiriöiden yleisyys yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden välillä ja eroavatko urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt riippuen lajista.

Viime vuosina urheilijoiden psyykkiseen hyvinvointiin on ryhdytty kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Pro-gradu tutkielmassani tutkin myös sitä, millaista tukea urheilijat saavat psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvissä asioissa ja kuinka mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäistään urheilu-uran aikana. Saavatko urheilijat ylipäättänsä riittävästi tukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa?

Koen, että kyseistä aihetta on tärkeä tutkia, sillä viime vuosina esimerkiksi sosiaalisessa mediassa on noussut esille huippu-urheilijoiden kuolemantapauksia, joihin



mielenterveysongelmat ovat vahvasti liittyneet. Vaikka mielenterveyden häiriöistä puhutaan nykyään urheilupiireissä yhä avoimemmin, pitäisi keskusteluilmapiiriä kyetä avaamaan yhä enemmän. Huippu-urheilun ympärillä keskitytäänkin usein vain urheilijoiden fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin, vaikka yhtä lailla olisi tärkeää keskittyä urheilijoiden psyykkiseen hyvinvointiin. Olisi tärkeää löytää toimivia keinoja, joilla urheilijoiden mielenterveyden ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä jo urheilu-uran aikana. Myös ensimmäiset vuodet urheilu-uran päättymisen jälkeen ovat tärkeitä pyrkimyksessä ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia. Lisäksi valmentajien ja urheilijoiden kanssa toimivien ihmisten tulisi olla tietoisia urheilijoiden keskuudessa esiintyvistä mielenterveyden häiriöistä, sillä he näkevät valmennettaviaan päivittäin. Näin he voivat olla suuressa roolissa urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä.

## 2 KIRJALLISUUSKATSAUS URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYDEN ILMIÖIHIN

Ennen kuin käsittelen urheilijoiden keskuudessa esiintyviä mielenterveyden häiriöitä syvemmin, määrittelen mitä mielenterveyden häiriöllä ja urheilijalla tarkoitetaan kirjallisuuskatsauksessani. Huttusen (2015) mukaan mielenterveyden häiriöt voivat ilmetä usein eri tavoin. Kaikille yhteistä oiretta ei ole mahdollista määritellä. Usein vaikeudet ovat jokapäiväisiä, painavat mieltä ja uhkaavat henkistä hyvinvointia. Mielenterveyden häiriöille ovat ominaisia muun muassa erilaiset tunne-elämän, ajatustoiminnan ja käytöksen häiriöt. (Huttunen 2015.) Häiriöiden taustalla on usein erilaisia psyykelle sietämättömiä tunnetiloja – esimerkiksi pelkoa, ahdistusta, surua, vihaa, häpeää, syyllisyyttä tai avuttomuutta (Huttunen 2015). Määrittelen termin urheilija kirjallisuuskatsauksessani seuraavanlaisesti: henkilö, joka harrastaa kilpaurheilua tai urheilee ammatikseen.

Urheilijan terveyden kannalta on tärkeää, että valmennuksessa kiinnitetään huomiota, fyysisen terveyden sekä urheiluvammojen ehkäisemisen ja hoitamisen ohella, myös henkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Tavoitteena on, että harjoitusohjelma sekä kilpailukalenteri ovat rakentuneet niin, että urheilija kykenisi riittävän hyvin palautumaan harjoittelun ja kilpailemisen tuloksena syntyneestä psykofyysisestä stressistä, sekä toisaalta niin, että hänen on mahdollista välillä ”irrottautua” urheilusta. Toisena tavoitteena on auttaa urheilijaa käyttämään psyykkisen itsesäätelyn keinoja joustavasti ja tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisella tavalla. Kolmantena tavoitteena on huolehtia siitä, että urheilijan lähiympäristö tukee ja kannustaa urheilijan pyrkimyksiä nousta oman lajinsa huipulle. Neljäntenä tavoitteena on, että urheilija voisi kokea oman toimintansa mielekkääksi ja arvokkaaksi. (Konttinen 2016, 27 - 28.)

Nummelan (2016) mukaan monien lajien huippuvaiheen urheilijoilla olisi tarvetta myös psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden palveluille. Suomessa ei kuitenkaan ole tällä hetkellä toimivaa psyykkisen valmennuksen asiantuntijaverkostoa, jota huippu-urheilijat ja valmentajat voisivat hyödyntää (Nummela 2016, 45).

## **2.1 Mielen terveyden häiriöiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä urheilijoilla**

Hughesin ja Leaveyn (2012) mukaan urheilu on yleensä mielletty terveydelle hyödylliseksi, mutta heidän mukaansa liiallinen harjoittelu voi sen sijaan olla terveydelle haitallista. Ottamalla huomioon urheiluun liittyvät riskitekijät he esittävät artikkelissaan, että tietoisuutta urheilun negatiivisesta puolesta tulee lisätä ja huomioida paremmin urheilusta aiheutuvat psyykkiset seuraukset ja urheilijoiden tarpeet. (Hughes & Leavey 2012.) Myös Simonin ja Purcellin (2016) tutkimuksen mukaan urheilijoilla on kohonnut riski sairastua mielen terveyden häiriöihin syömishäiriöt ja itsemurhat mukaan lukien. Mielen terveyden ongelmat voivat myös vaikuttaa muihin urheilu-uraan liittyviin tekijöihin kuten loukkaantumisiin, ylikuntoon sekä loppuun palamiseen eli burnoutiin (Simon & Purcell 2016).

Myös Hughesin ja Leaveyn (2012) mukaan urheilijat voivat altistua monille mielen terveyden ongelmille. Huippu-urheilun ympäristö voi johtaa ”identiteetin ulosottoon”, mikä voi johtaa siihen, että urheilijoilla ei ole muuta tapaa muotoilla ja reflektoida omaa identiteettiään. Lisäksi huippu-urheilijan identiteetti on muun muassa linkitetty urheilijan psyykkiseen ahdinkoon, ylikuntoon ja loppuun palamiseen. Edellä mainitut terveyttä heikentävät tekijät taas korreloivat vahvasti mielialahäiriöiden esiintyvyyden, kuten esimerkiksi vaikean masennuksen kanssa. Lisäksi loukkaantumiset, epäonnistumiset kilpailuissa, ikääntyminen, eläkkeelle jääminen urheilusta ja psyykkiset stressitekijät nopeuttavat masennuksen kehittymistä urheilijoilla. (Hughes & Leavey 2012.) Simonin ja Purcellin (2016) mukaan urheilijoilla ei ole tapana hakea apua mielen terveyden ongelmiin niihin liittyvän stigman, ymmärryksen puutteen sekä mahdollisten urheilijan suoritukseen liittyvien syiden vuoksi. Tuen hakemista mielen terveyden ongelmiin pidetään myös merkinä heikkoudesta (Simon & Purcell 2016).

## **2.2 Mielen terveyden häiriöihin liittyvä stigma urheilussa**

Glickin ja Horsfallin (2005) mukaan urheilijoilla, kuten muillakin, on riski sekä psyykkisiin ongelmiin että psykiatrisiin sairauksiin. Urheilijoiden kanssa tiiviisti työskentelevät psykiatrit sanovat, etteivät urheilijat hae tai ota yhteyttä urheilopsykiatria tarjoihin saadakseen asianmukaista apua. Tämä johtuu psyykkisiin sairauksiin liittyvästä sosiaalisesta stigmasta.

Lisäksi psyykkisten sairauksien hoito, etenkin miesten keskuudessa, kuvastaa urheilijoille ja valmentajille helposti heikkoutta, eikä näillä psyykkisistä sairauksista kärsivillä urheilijoilla ole tällöin kypsiä selviytymisstrategioita. Jotkut urheilijat taas uskovat naiivisti, että heillä on kyky selviytyä mielenterveyden sairaudesta yksin ilman lääketieteellistä apua. (Glick & Horsfall 2005.)

Whaton, Swiftin ja Whipplen (2016) tutkimuksen mukaan mielenterveyden häiriöihin liittyvä stigma on merkittävä asenteisiin vaikuttava tekijä haettaessa urheilupsykologiaan liittyvää konsultaatiota. Urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin liittyvästä stigmasta tunnistettiin kaksi erilaista tyyppiä – julkinen stigma ja minuus- stigma. ”Julkinen stigma” viittaa muiden ihmisten negatiivisiin asenteisiin tietyllä tavalla käyttäytyvää henkilöä kohtaan. ”Minuus-stigma” puolestaan viittaa henkilön omiin negatiivisiin asenteisiin, jotka hän liittää tietynlaiseen käytökseensä. Minuus-stigman on oletettu olevan syynä niihin tuntemuksiin, joita henkilö pitää julkisen stigman aiheuttamina. (Whato, Swift & Whipple 2016.) Whato, Swift ja Whipple (2016) lisäksi kirjoittavat artikkelissaan, että yksi potentiaalinen syy, miksi kaikki urheilijayliopisto-opiskelijat eivät välttämättä hae ammatillista psykologista apua sitä tarvitessaan, saattaa johtua negatiivisista asenteista psykologisia hoitotoimenpiteitä kohtaan.

### **2.3 Urheilijoilla esiintyviä tyypillisiä mielenterveyden ongelmia**

Mielenterveyden häiriöiden määrästä kertovien julkaisujen perusteella, voidaan päätellä, että mielenterveyden häiriöt ovat yhtä yleisiä ammattiurheilussa kuin muun väestön keskuudessa (Markser 2011). Urheilijoiden tunneperäisiä jännitteitä on tutkittu vähän siitä huolimatta, että heidän saavutuksensa ovat yleensä suuren yleisön kiinnostuksen kohteena. Näistä tunneperäisistä jännitteistä ei myöskään ole keskusteltu riittävästi. (Markser 2010.) Reardonin ja Factorin (2010) mukaan urheilijat pelkäävät käsitellä mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa sekä näistä häiriöistä aiheutuvia seurauksia. Lisäksi urheilijat eivät halua, että heidän urheilu-uransa häiriintyy tai keskeytyy (Gulliver, Griffiths & Christensen 2012). Tästä johtuen useat urheilijat päättävät olla puhumatta heidän mielenterveyden ongelmistaan, eivätkä ota vastaan tukea ja hoitoa, joka voisi olla hyvin tarpeellista (Schwenk 2000).

Tieteellisiä tutkimuksia mielenterveyden häiriöiden esiintyvyydestä huippu-urheilijoiden keskuudessa on vähän, ja monissa tutkimuksissa on ollut huomattavia metodologisia rajoitteita, kuten vastausten alhainen määrä ja heterogeeniset otokset (Junge & Feddermann-Demont 2015). Markserin (2010) mukaan urheilijoihin vaikuttaa merkittävästi heidän sosiaalinen roolinsa; siihen sisältyvät ristiriitaiset ja nopeasti muuttuvat odotukset. Kaikki urheilijat eivät ole valmistautuneet korkeisiin odotuksiin etenkin, jos he ovat nuoria. Heidän sankarillinen kansan keulakuva- tai roolimalli-imagonsa voi muuttua hetkessä häviäjän, luuserin, petturin tai jopa rikollisen rooliin. (Markser 2010.) Seuraavissa kappaleissa esittelen löytämäni artikkeleiden pohjalta tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä, joita esiintyy korkealla tasolla urheilevien urheilijoiden keskuudessa.

### **2.3.1 Ahdistuksen ja masennuksen kokemuksia urheilijoilla**

Urheilun ajatellaan yleisesti vähentävän ahdistuksen ja masennuksen oireita. Esimerkiksi Boothin, Robertsin ja Layen (2012) mukaan fyysinen toimettomuus aiheuttaa 1/3 masennuksista, kun taas fyysinen aktiivisuus voi ensisijaisesti ehkäistä masennusta 20 - 30 %. Fyysisen aktiivisuuden katsotaan edistävän positiivisia ajatuksia ja tunteita, lisäävän luottamusta selviytymisestä ja kohottavan itseluottamusta sekä kykyä itsehillintään (Kjellman 2010). Wolanin, Grossin ja Hongin (2015) mukaan eri lähteiden perusteella voidaan kuitenkin todeta, että masennusta esiintyy myös urheilijoilla. Näin ollen urheilijat eivät ole immuuneja tai vastustuskykyisiä masennukselle. Corczynskin, Coylen ja Gibsonin (2017) tutkimuksen meta-analyysin tulokset osoittavat, että masennusoireiden esiintyvyys on yhtä yleisestä korkealla tasolla kilpailevilla urheilijoilla kuin ei-urheilijoiden keskuudessa. Lisäksi korkealla tasolla urheilevat naisurheilijat raportoivat masennusoireista kaksi kertaa useammin kuin korkealla tasolla urheilevat miesurheilijat (Corczynski, Coyle & Gibson 2017).

Markserin (2011) mukaan ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä sekä nais- että miesurheilijoilla, mikä tulee hyvin ilmi urheilupsykologiaan liittyvästä kirjallisuudesta. Esimerkiksi ahdistuneisuus tulee esille ennen kilpailua ja kilpailun aikana psyykkisenä ylivalppautena ja jännityksenä (Engür, 2002, Aksoyn, Saritaşin & Coşkun 2016 mukaan). Aksoyn, Saritaşin ja Coşkun (2016) mukaan monet tutkimukset osoittavat, että miehet ja naiset kokevat myös

kilpailustressiä samalla tavalla. Lisäksi on olemassa myös monia tutkimuksia, jotka osoittavat sekä mies- että naisurheilijoiden kokevan merkittävää ahdistusta. Tuloksiin vaikuttivat kuitenkin eri tekijät, kuten persoonallisuus, urheilijan ikä, lähestyvä kilpailukausi sekä harjoittelulaji. (Aksoyn, Saritaş & Coşkun 2016.) Myös Hughesin ja Leaveyn (2012) mukaan huippu-urheilijan identiteetti on linkitetty urheilijan psyykkiseen ahdinkoon, ylikuntoon ja loppuun palamiseen. Lisäksi Nixdorfin, Frankin ja Hautzingerin (2013) mukaan yksilöurheilijoilla on havaittu keskimäärin merkittävästi enemmän masennusta ja siihen liittyviä oireita kuin joukkueurheilijoilla.

Masennus on yleisin mielenterveyden häiriö urheilijoiden keskuudessa (Markser 2011). On esitetty, että on olemassa masennusriskiä nostavia riskitekijöitä, jotka ovat tyypillisempiä urheilijoille kuin tavalliselle väestölle. Näitä riskitekijöitä ovat muun muassa loukkaantuminen, urheilu-uran katkeaminen ”pakolla”, suoritukseen liittyvät odotukset ja mahdollinen ylikunto. Joissakin urheilijoiden ryhmissä saattaa esiintyä enemmän masennusta kuin ei-urheilijoiden joukoissa. Psykologisesta perspektiivistä katsottuna urheilijat saattavat olla taipuvaisia kokemaan masennusoireita, kun he kokevat suorituskyvyn laskua urheilusuorituksissa tai pahasti epäonnistuneen urheilusuorituksen jälkeen. Heikko urheilusuoritus voi johtaa muun muassa motivaation puutteeseen, negatiiviseen käsitykseen ja arviointiin itsestä. Lisäksi se voi saada urheilijan tuntemaan itsensä avuttomaksi ja herättää toivottomuuden tunteita. Nämä oireet ovat yhteneväisiä masennusoireiden kanssa. (Wolan, Gross & Hong 2015.)

Wolanin, Grossin ja Hongin (2015) mukaan urheilijoilla on tapana ylläpitää kuvaa psyykkisestä vahvuudesta, kun arvioidaan masennuksen oireita. Heillä näyttää olevan myös taipumus ponnistella voimakkaasti, jotta he antaisivat kuvan, että kaikki on kunnossa ja että he ovat valmiita seuraavaan kilpailuun ja haasteeseen. Tällä hetkellä on kuitenkin rajallisesti tietoa urheilijoita koskevasta optimaalisesta masennuksen arvioinnista. Lisäksi on niukasti todisteita ja tutkimuksia, jotka olisivat pystyneet osoittamaan tehokkaita hoitokeinoja urheilijoiden kliinisen masennuksen hoitoon. (Wolan, Gross & Hong 2015.) Gorzynskin, Coylen ja Gibsonin (2017) mukaan tutkijoiden tulisi myös pyrkiä käyttämään strukturoituja ja kliinisiä haastatteluja tutkiessaan masennusoireiden esiintyvyyttä huippu-urheilijoilla, ja siten asettaa rajoja itseraportoitaviin masennusoireisiin.

### 2.3.2 Syömishäiriöiden esiintyvyys urheilijoilla

Useissa tutkimuksissa on selvinnyt kaksi mielenterveyden ongelmaa, joita esiintyy runsaasti etenkin nuorilla huippu-urheilijoilla. Nämä ovat burnout sekä syömishäiriöt. (Sorkkila 2014, Abstract.) Etenkin urheilulajeissa, joissa laihuutta ja painoa pidetään tärkeänä osana suorituskykyä, nuorilla eliittuurheilijoilla näyttää olevan suuri riski sairastua syömishäiriöihin (Cumming & Duda 2012). Hiilloskorven (2004) mukaan urheilijoiden syömishäiriöt ovat osa nykypäivän urheiluun kuuluvaa negatiivista ilmiötä. Hiilloskorven (2004) mukaan syömishäiriöitä voi esiintyä eriasteisena, häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä aina vakaviin syömishäiriöihin asti. Lisäksi Hughes ja Leavey (2012) viittaavat artikkelissaan tutkimukseen, jonka mukaan viimeaikaisen syömishäiriöiden raportoitu esiintyvyys tutkimukseen osallistuneilla korkean intensiteetin urheilijoilla on 17,2 % miehillä ja 9 % naisilla. Hughes ja Leavey (2012) kirjoittavat myös artikkelissaan, että muissa tutkimuksissa syömishäiriöiden esiintyvyys naisurheilijoilla on ollut jopa 60 %.

Urheilijan syömishäiriöt alkavat usein melko harmittomasta pyrkimyksestä parantaa elintapojaan tai urheilusuorituksiaan muuttamalla syömistään terveellisemmäksi ja kevyemmäksi. Alkuvaiheessa nämä muutokset saavat aikaan hyvän ja kevyen, usein energisen olon. Tästä seuraa tunne, että niukempi syöminen auttaa voimaan paremmin. Henkilö tulee kuitenkin vähitellen riippuvaiseksi nälkäisestä olostai vaihtoehtoisesti hänen kehonsa alkaa vaatia ruokaa niin raivokkaasti, että syöminen alkaa muuttua kontrolloimattomaksi ahmimiseksi. (Ilander ym. 2006.)

Shanmugaman ja Jowettbin (2012) tutkimuksen mukaan tulokset osoittavat, että sekä vanhempi-urheilija että valmentaja-urheilija-suhde vaikuttavat urheilijan syömispsykopatologiaan. Heidän mukaansa viimeaikaiset tutkimistulokset osoittavat sen, että urheilijoilla, jotka pitävät suhdettaan valmentajiinsa ja vanhempiinsa puutteellisena, on alhainen itsetunto ja he ovat hyvin itsekkriittisiä epäonnistuessaan tavoitteiden saavuttamisessa. Lisäksi heillä esiintyy masennuksen oireita ja heillä on mahdollisesti suurentunut riski syömishäiriöiden kehittymiselle (Shanmugaman & Jowettb 2012). Tämän takia urheilutoimijoille yleinen suositus on, että varsinkaan nuorelle urheilijalla ei saisi puhua

laihduttamisesta. Valmentajan on tärkeä ymmärtää, että urheilijan painonhallinta ja hyvä kehonkoostumus muodostuvat vuosien aikana terveellisen ruokavalion ja harjoittelun yhteisvaikutuksena. (Ilander ym. 2006.)

Perfektionismiin liittyvät huolet urheilijoilla ennustavat burnoutiin ja syömishäiriöihin sairastumista naisurheilijoilla, mutta miesurheilijoihin tämä ei päde (Sorkkila 2014, Abstract). Hughes ja Leavey (2012) viittaavat myös artikkelissaan urheilijoiden burnoutiin. Heidän mukaansa burnoutia on raportoitu olevan noin 10 %:lla huippu-urheilijoista. Myös perfektionismi on yleinen ominaisuuspiirre kilpaurheilijoilla, etenkin niillä urheilijoilla, jotka kilpailevat korkealla tasolla (Gould, Dieffenbach & Moffet 2002, Sorkkila 2014, 5 mukaan). Huippu-urheilussa vaatimukset menestyä ovat alituisesti korkeat ja perfektionistuurheilijat saattavat tuntea, että he ovat jatkuvasti kykenemättömiä saavuttamaan hyväksytyjä standardeja (Sorkkila 2014, 5-6).

Sundgot-Borgen ja Torstveit (2004) suosittelevat, että kaikki eliittuurheilijat, etenkin ne, jotka kilpailevat urheilulajeissa, joihin liittyy kehon alhainen paino sekä laihuus, olisivat mukana syömishäiriöiden seuloonassa. He suosittelevat tätä, koska syömishäiriöiden vallitsevuus on korkea urheilijoilla ja koska syömishäiriöillä saattaa olla elinikäisiä seurauksia. Ilanderin ym. (2006) mukaan liikuntaharrastuksella ja siihen liittyvällä psykososiaalisella ympäristöllä voi olla myös syömishäiriöiltä suojaava vaikutus. Jos valmennusryhmässä vallitsee sopivan rento ja terve suhtautuminen syömiseen ja laadukkaaseen syömiseen periaatteet ovat tiedossa, ilmapiiri tukee hyvää syömiskäyttäytymistä (Ilander ym. 2006). Lisäksi Boncin ym. (2008) mukaan urheilijoiden syömishäiriöitä ennaltaehkäisevien ohjelmien hyödyt on vahvistettu, ja psykiatrien ja urheiluasiiantuntijoiden yhteistä ponnistelua tarvitaan, jotta syömishäiriöiden hoitoa ja ennaltaehkäisyä voitaisiin parantaa.

### **2.3.3 Itsetuhoisuus ja itsemurhariski urheilijoilla**

Baumin (2005) mukaan urheilijoilla ei ole vain riski sairastua mielenterveyden ongelmiin, vaan heillä on myös riski itsemurhan tekemiseen. Jotta urheilijoiden masennusta ja itsemurha-ajatuksia voidaan ennaltaehkäistä ja hallita paremmin, niihin liittyvien riskitekijöiden



ymmärrystä täytyy lisätä. Riippumatta siitä, onko kyseessä ammattilainen tai yliopistourheilija, suurentunut negatiivinen stressi näyttää olevan yksi syy psyykkisiin sairauksiin urheilijoilla. (Rao & Hong 2016.)

Lesterin ja Gunnin (2015) mukaan tutkijat ovat keskustelleet riskitekijöistä, jotka ovat osana urheilijoiden itsetuhoisuuden ja itsemurha-alttiuteen. Näitä riskitekijöitä ovat mm. steroidien käyttö, iskut ja päähän kohdistuneet vammat, päihteiden väärinkäyttö, sosiaaliset ja psykologiset ongelmat sekä seksuaalinen häirintä. Yhteydestä itsetuhoisen käyttäytymisen ja lisääntyneiden voimakkaiden päihteiden ja muiden aineiden välillä on raportoitu jo monen vuoden ajan, ja itsetuhoisuus on suoraan kytköksissä steroidien käyttöön. (Lester & Gunn 2015.) Päihteiden väärinkäyttö sekä riippuvuus altistavat itsetuhoiseen käyttäytymiseen, eivätkä urheilijat ole tästä poikkeus. He myös saattavat olla joissakin tapauksissa alttiimpia päihteiden väärinkäytölle ja päihderiippuvuudelle, koska eräissä urheilulajeissa vallitsee tietynlainen alakulttuuri. Urheiluvammat ovat yksi itsetuhoiseen käyttäytymiseen ja itsemurhiin liittyvä riskitekijä. Urheiluvamma on mahdollisesti kaikista tuhoavin tapahtuma urheilijan uralla. Kehonsa avulla urheilija ilmaisee itseään ja kun keho heikkenee, urheilija menettää hallinnan ja kontrollin tunteen. (Baum 2005.) Baumin (2005) mukaan muita riskitekijöitä, jotka liittyvät itsetuhoiseen käyttäytymiseen ja itsemurhiin, ovat muun muassa psykologiset stressitekijät, urheilijoiden paine voittaa kilpailuja, syömishäiriöt, homoseksuaalisuus, seksuaalinen väärinkäyttö, kulttuuriset tekijät sekä itsemurhiin liittyvä perhehistoria. Myös kilpauran päättäminen on yksi itsetuhoisuuden ja itsemurha-alttiuteen liittyvä riskitekijä. Urheilijalle eläkkeelle jääminen saattaa olla äkkinäisempi ja dramaattisempi kuin niille, jotka eivät ole turvautuneet ainoastaan omaan kehoonsa koko elämänsä ajan tai liittäneet siihen identiteettiään. Suurin osa urheilijoista ei ole valmistautunut lopulliseen muutokseen, jonka he kohtaavat kilpauran loppuessa. Kuka tahansa ihminen saattaa kohdata elämässään äärimmäisiä tilanteita, jotka altistavat itsemurhan tekemiseen, eivätkä urheilijatkaan ole immuuneja kyseisille stressitekijöille. (Baum 2005.)

Mielenterveyden häiriöihin liittyvän stigman vuoksi urheilijoille saattaa olla vaikeaa keskustella ongelmistaan valmentajien ja joukkuekavereiden, joskus jopa oman puolisonsa, kanssa. Tämä saattaa johtaa ongelmiin pitkässä juoksussa ja suurentaa urheilijoiden riskiä itsetuhoiseen käyttäytymiseen ja itsemurhiin. (Lester & Gunn 2015.) Lester ja Gunn esittävät

artikkelissaan, että keskustelua tulisi avata urheilijoiden mielenterveyden ongelmien tietoisuuden lisäämiseksi. Pyrkimys vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa ja itsetuhoista käyttäytymistä tulisi olla urheiluorganisaatioiden tärkeyslistan kärkipäässä (Lester & Gunn 2015). Valistus ja koulutus ovat mahdollisesti avainasioita puhuttaessa itsemurhien ehkäisystä urheilijoiden keskuudessa. Tietoisuus kyseisestä psykopatologiasta urheilijoiden keskuudessa on ensimmäinen askel, jota ei voida kuitenkaan pitää itsestäänselvyytenä urheilukulttuurissa, jossa vallitsee emotionaalisen heikkouden kieltämisen ilmapiiri. (Baum 2005.)

#### **2.4 Psyykkiset tekijät urheiluvammojen synnyssä**

Arvinen-Barrowin (2013) mukaan psykologiset tekijät vaikuttavat urheiluvamman syntyyn ja sitä seuraaviin ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Nämä tekijät vaikuttavat myös vamman parantumiseen. Arvinen-Barrowin mukaan syy etenkin puutteelliseen toipumiseen löytyy usein psykologisista tekijöistä. Hän kirjoittaa artikkelissaan, että urheilussa yksilö joutuu jatkuvasti kovaan fyysiseen ja psykologiseen paineeseen, mikä puolestaan altistaa urheiluvammoille. (Arvinen-Barrow 2013.) Lisäksi loukkaantumisriskiä nostavia tekijöitä ovat erilaiset biologiset, fyysiset, sosiokulttuuriset tekijät sekä ennen kaikkea stressi (Smith 1990, Putukian 2016 mukaan). Willamsin ja Andersenin (1998) mukaan stressi lisää lihasjännitystä ja huonontaa koordinaatiota. Heidän mukaansa nämä tekijät taas nostavat loukkaantumisriskiä; vähentämällä stressiä voidaan itse asiassa pienentää loukkaantumis- ja sairastumismääriä.

Urheiluvammat johtuvat usein haitallisista psykologisista ja fyysisistä reaktioista stressaavaan tilanteeseen. Stressaavia tilanteita voivat olla esimerkiksi kielteinen arvio tilanteesta, käytössä olevista resursseista ja mahdollisista seuraamuksista sekä lihasjännitys ja keskittymiskyvyn heikentyminen. (Arvinen-Barrow 2013, Andersenin & Williamin 1988 mukaan.) Arvinen-Barrowin (2013) mukaan stressireaktioon vaikuttavat urheilijan persoonallisuustekijät. Näitä ovat esimerkiksi kilpailusta johtuva tilapäisahdistus sekä yleiset negatiiviset tunnetilat, kuten masennus, ahdistus ja viha. Muita persoonallisuustekijöitä ovat urheilijan elämäntilanne ja aiemmat stressikokemukset, kuten esimerkiksi suuret elämänmuutokset, päivittäiset stressin

aiheuttajat ja/ tai aikaisemmat urheiluvammat, sekä urheilija omat voimavarat, kuten omat ongelmankäsitteilykeinot ja sosiaalinen tukiverkosto. (Arvinen-Barrow 2013.)

#### **2.4.1 Psykologiset ja sosiaaliset tekijät kuntoutusprosessissa**

Loukkaantumiset vaikuttavat urheilijoihin psykologisesti, ja näillä psykologisilla reaktioilla saattaa olla merkittävä vaikutus urheiluvammojen kuntoutusprosessin laatuun ja nopeuteen. Kirjallisuudessa tuetaan psykososiaalisten strategioiden (käyttäytymisen reaktio) käyttöä urheiluvammojen kuntoutusprosessin aikana. Tavoitteiden asettaminen, mielikuvat, positiivinen itsepuhelu ja erilaiset rentoutumiskeinot ovat hyviä esimerkkejä hyödyllisistä tavoista selviytyä stressistä, kivusta sekä ahdistuneisuudesta. Lisäksi ne auttavat käsittelemään itsetuntoon ja minä-pystyvyyteen liittyviä kysymyksiä sekä lisäämään ymmärrystä luottamussuhteisiin. Edellä mainitut keinot helpottavat hoitoon sitoutumisesta sekä kuntouttamismotivaation säilymisestä. (Clement, Granquist & Arvinen-Barrow 2013.) Arvinen-Barrowin (2013) mukaan lopputulokseen vaikuttaa, mitä urheilija tekee mutta myös yhtä lailla se, miten hän ajattelee ja tuntee kuntoutusprosessin aikana. Myös Clementin, Shannonin ja Connolen (2011) mukaan viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että psykologisia taitoja käyttämällä voidaan tehostaa kuntoutusta.

Clementin, Shannonin ja Connolen (2011) mukaan loukkaantuneet urheilijat eivät ole runsaassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa joukkuekavereiden ja valmentajien kanssa, sillä suuri osa ajasta menee vamman kuntouttamiseen. Eräät asiantuntijat esittävät, että sosiaalisten tapaamisten sekä vuorovaikutuksen puute voi johtaa moninlaisiin haasteisiin, jotka haittaavat fyysisitä ja psyykkistä toipumista vammasta. Erottamalla urheilija hänen omasta sosiaalisen tuen verkostostaan lisätään hänen psyykkistä ja emotionaalista ahdistusta. Tyydyttävä sosiaalisen tuen taso on yhdistetty vähentyneeseen stressiin ja lisääntyneeseen toipumisnopeuteen. (Clement, Shannon & Connole 2011.)

## **2.4.2 Urheilualan asiantuntijoiden merkitys kuntoutusprosessissa**

On esitetty, että liikuntalääketieteen asiantuntijat, kuten urheilijoiden valmentajat, ovat olennaisessa osassa urheiluvamman kuntoutusprosessissa. He soveltuvat parhaiten tiedottamaan, opettamaan ja avustamaan urheilijoita urheiluvammaan liittyvässä psyykkisessä ja fyysisessä prosessissa. (Clement, Graquist & Arvinen-Barrow 2013.) Clementin, Graquistin ja Arvinen-Barrowin (2013) mukaan urheilijoiden stressin ja ahdistuneisuuden vaikutusten ymmärtäminen kuntoutusprosessissa on tärkeää niille, jotka työskentelevät loukkaantuneiden urheilijoiden kanssa. Kuntoutus onnistuu parhaiten huomioimalla eri henkilöiden roolit kuntoutuksessa sekä asettamalla kuntoutukselle selkeitä, mitattavia tavoitteita. Avoimen keskustelun ja useiden eri alojen asiantuntijoiden kanssa työskentelyn tulisikin olla osa urheiluvammojen kuntoutusta. (Arvinen-Barrow 2013.) Myös Putukian (2016) mukaan urheilulääketieteen alalla toimiville on tärkeää tiedostaa saatavilla olevat mielenterveyden hoitoon liittyvät resurssit, kirjoittaa oikea-aikaisia lähetteitä ja tarjota tukea apua tarvitseville.

### **3 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN EHKÄISY JA HOITO URHEILU-URAN AIKANA**

Kolmen viime vuosikymmenen aikana sekä amatööri- että ammatillinen urheilu on suuresti laajentunut. Myös urheilupsykiatrian ala on tasaisesti kehittynyt ja kasvanut. (Kamm 2000, Glickin, Kammin & Morsen 2009 mukaan.) Urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden hoitoon vaikuttaa merkittävästi urheilun erityinen asema yhteiskunnassa. Urheilijoilla on harvoin aikaa asianmukaiseen psykoterapiahoitoon ja heillä on tapana välttää lääkäreiden konsultaatiota sekä sairaalasänkyjä. Tästä johtuen hoito uran aikana on puutteellista ja keskeneräistä: usein täysimittaisia hoitotoimenpiteitä ei ole edes kokeiltu. Useissa tapauksissa lääkehoitoa ei voida antaa johtuen dopingsäännöistä ja mahdollisista sivuvaikutuksista, jotka vaikuttavat urheilijan päivittäiseen harjoitteluun. (Merkser 2011.) Mielenterveyden häiriöiden hoitotavoitteet pitäisi tarkasti määrittää. Hoidon tavoitteet sisältävät urheilijan omat tavoitteet ja joissakin tapauksissa myös joukkueen tai vanhempien tavoitteet. Perhe on usein hyvin tärkeässä osassa auttamassa urheilijaa tavoitteiden rakentamisessa sekä tukemassa hoidon noudattamisessa. (Kamm 2000, Glickin, Kammin & Morsen 2009 mukaan.)

Bärin ja Markserin (2013) artikkelissa esitetään kolme pääsyitä, miksi urheilijat tarvitsisivat yksityiskohtaista hoitoa mielenterveyden ongelmiin. Ensinnäkin, urheilijan mielentilalla on merkittävä vaikutus hänen suoritukseensa. Toiseksi, urheilutoimintaan osallistuminen vaikuttaa ihmisen mielialaan, persoonallisuuteen ja terveyteen. Kolmanneksi, urheilijoiden psykiatrinen hoito tulisi mukauttaa urheilijan kontekstiin. (Glick & Horsfall 2007, Bärin & Markserin 2013 mukaan.) Urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä kirjoittavien toive on, että tutkimukset urheilun omaleimaisista jännitteistä ja häiriöistä auttaisivat kehittämään erilaisia hoitokeinoja ja ennaltaehkäisystrategioita. Näitä yksilöllistettyjä hoitokeinoja ja ennaltaehkäisystrategioita tarvitaan korkeatasoisten palveluiden kehittämisessä urheilijoiden tarkoin määritellyille tarpeille. (Bär & Markser 2013.)

On tärkeää lisätä valmentajien ja joukkueissa toimivien lääkäreiden tietoa ja taitoa urheilijoiden mielenterveyden ongelmiin liittyvissä asioissa sekä tarjota sopivia psykoterapeuttista ja farmakologista hoitoa urheilijoiden tarpeisiin (Schwenk 2000). Lisäksi tarvitaan lisää klinisiä

tutkimuksia etenkin lapsuuden aikaisten traumojen mahdollisista vaikutuksista, kilpailuun liittyvistä ongelmista ja mielenterveyden häiriöistä urheilijoilla. Urheilijoiden ammattiryhmä erityispiirteinen voi muodostaa hedelmällisen alustan psykiatriselle tutkimukselle, sillä fyysiset ja psyykkiset ilmiöt liittyvät läheisesti toisiinsa urheilussa ja urheilijan käyttäytyminen on usein tuloksia mitattavissa. (Begel 1992.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että kilpaurheilijat ovat oma ryhmänsä monella eri tapaa; korkealle suuntautuneisiin tavoitteisiin orientoituminen, sitoutuminen intensiiviseen harjoitteluun ja kilpailemiseen sekä riski sairastua masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin ovat vain muutamia esimerkkejä urheilijoiden erityispiirteistä (Schwenk 2000). Tällä hetkellä käytössä on erilaisia ammatillisia sekä niin kutsuttuja joukkueavustusohjelmia, joita psykiatrit johtavat. Kyseisten ohjelmien tehokkuudesta ja vaikuttavuudesta ei kuitenkaan ole tutkimustietoa. (Glick, Kamm & Morse 2009.) Lisäksi kahden viime vuosikymmenen aikana urheilupsykiatrit ovat tulleet yhdistyneet osaksi urheiluoppilaitoksia ja ammattilaisjoukkueita (Nicholi 1996, Glickin, Kammin & Morsen 2009 mukaan). Urheilupsykiatrien mukaantulo urheiluoppilaitoksiin ja ammattilaisjoukkueisiin johtuu monista syistä, eikä vain urheilijoiden paineista voittaa kilpailuja. Urheilupsykiatrit voivat auttaa urheilijoita käsittelemään seurauksia, jotka voivat johtaa kummalliseen käyttäytymiseen kentällä ja sen ulkopuolella. Lisäksi urheilupsykiatrit voivat auttaa, jos urheilijat kohtaavat esimerkiksi valehtelua, perheongelmia, anabolisiin steroideihin liittyviä skandaaleja ja urheilijoiden päihteiden liikkakäyttöön liittyviä ongelmia. (Glick, Kamm & Morse 2009.)

#### 4 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman tavoitteena on saada selville, kuinka yleisiä mielenterveyden häiriöt ovat urheilijoilla ja mitkä ovat urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt valmentajien näkökulmasta. Lisäksi haluan selvittää valmentajien mielipiteen siitä, puututaanko urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin riittävästi. Edellä mainittuihin kysymyksiin pyrin saamaan vastauksia haastatteleamalla sekä yksilö- että joukkuelajien valmentajia. Haastattelussa pyydän valmentajia kertomaan tarkemmin, ilmeneekö mielenterveyden häiriöitä heidän valmentamansa lajin urheilijoilla ja miten kyseisen lajin sisällä urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puututaan. Kuitenkin tutkielmani päätarkoituksena on tarkastella mielenterveyden häiriöitä yleisesti urheilijoilla valmentajien näkökulmasta, vaikka tutkimuksessani tuon myös esille urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin liittyvät lajikohtaiset erityispiirteet.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Kuinka yleisiä mielenterveyden häiriöt ovat urheilijoiden keskuudessa valmentajien näkökulmasta?
- 2) Mitkä ovat urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt valmentajien mielestä?
- 3) Puututaanko urheilijoiden mielenterveyden ongelmiin riittävästi (koko urheiluorganisaation tasolla, seuroissa)?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

Pro-gradu tutkielmani on tehty laadullista menetelmäsuuntausta käyttäen. Kvalitatiivinen tutkimus sisältää lukuisia erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä, joten se ei ole minkään tietyn tieteenalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004). Varton (1992) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat keskiössä merkitykset, jotka ilmenevät mitä moninaisimmin tavoin. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan laadullisessa tutkimuksessa kysymys mahdollisuudesta ymmärtää toista on kaksisuuntainen. Toisaalta kysymys on siitä, miten esimerkiksi haastattelijan (tutkijan) on mahdollista ymmärtää haastateltavaa tai tiedonantajaa, siis toista ihmistä. Toisaalta kysymys on siitä, miten on mahdollista, että joku toinen ihminen ymmärtää tutkijan (haastattelijan) laatimaa tutkimusraporttia. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ilmiötä subjektin, aktorin näkökulmasta. Lisäksi tutkija osallistuu tutkimusprosessiin, eikä ole “ulkopuolinen tarkkailija”, joka vain objektiivisesti mittaa. Laadullisessa tutkimuksessa tyypillistä on se, että tutkimusaineisto kerätään todellisessa kontekstissa sekä tilanteissa, jollin ihminen on “aineistonkeruuväline”. Lisäksi tutkimussuunnitelma saattaa muotoutua, muuntua tutkimuksen aikana. Laadullisessa tutkimuksessa muun muassa tutkittavien näkökulma on keskeinen ja tutkijalla ei ole etukäteen määriteltyjä oletuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. (Järvenpää 2006.) Edellä mainittujen seikkojen takia valitsin tutkielmaani laadullisen menetelmäsuuntauksen. Laadullista menetelmäsuuntausta käyttäen, koen saavani enemmän syvällisempää tietoa urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä valmentajien näkökulmasta kuin käyttämällä määrällistä tutkimuksen menetelmäsuuntausta.



## 5.2 Tutkimuksen kohdehenkilöt

Tutkimuksen kohdehenkilöinä ovat eri urheilulajien valmentajat. Tutkimukseen osallistui yhteensä neljä valmentajaa. Haastatteluun osallistuneista yksi toimii jalkapallovalmentajana, yksi joukkuelajin henkisenä valmentajana, yksi taitoluisteluvalmentajana sekä yksi squash-valmentajana. Viimeksi mainittu valmentaja toimii tällä hetkellä valmentajan tehtävien sijaan muissa merkittävässä tehtävässä lasten ja nuorten liikunnan sekä huippu-urheilun kehittämiseksi. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla valmentajilla on valmennuskokemusta vähintään 17 vuotta takana. Lähetin haastattelupyynnön kahdelle yksilölajin valmentajalle ja kahdelle joukkuelajin valmentajalle, koska halusin saada tasapuolisesti selville valmentajien näkemyksiä urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä. Lisäksi mielestäni oli mielenkiintoista havainnoida kahden eri joukkuelajin valmentajan ja kahden eri yksilölajin valmentajan näkemyksiä urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä. Halusin selvittää eroavatko heidän näkemyksensä paljon toisistaan vai onko näkemyksissä sen sijaan paljon yhtäläisyyksiä.

## 5.3 Aineiston hankinta

Aineiston hankintamenetelmänä käytin strukturoitua haastattelua eli lomakehaastattelua. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004) mukaan haastattelu on siinä suhteessa ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun suurena etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelujen järjestystä on mahdollista säädellä. Samoin on enemmän mahdollisuuksia tulkita vastauksia kuin esimerkiksi postikyselyssä. Lisäksi haastattelun etuna on, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004.) Koska tutkimustietoa urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä valmentajien näkökulmasta ei ole vielä tarpeeksi paljon saatavilla, valitsin tutkielmani aineiston hankintamenetelmäksi haastattelun. Lisäksi aineiston keruumenetelmää valitessani oletukseni oli, että kyseinen aihe tuottaa vastauksia monipuolisesti ja vastaukset voivat olla keskenään erilaisia. Edellä mainittujen syiden vuoksi aineiston hankintamenetelmäksi tarkentui puolistrukturoitu haastattelu.

Aloitin aineiston keräämisen keväällä 2018. Otin tutkielmaan osallistuviin valmentajiin yhteyttä sähköpostilla, jossa muun muassa kerroin tutkimusaiheestani ja tiedustelin heidän halukkuuttaan osallistua haastatteluun. Lähetin sähköpostiviestin liitteenä myös haastattelukysymykset, sillä tutkielman aihe on arka ja vaikea. Ajattelin, että valmentajat voivat pohtia haastatteluun osallistumista haastattelukysymysten pohjalta. Lisäksi lähettämällä kysymykset etukäteen, valmentajat pystyivät ”valmistautumaan” haastatteluun niin halutessaan. Käytin aineiston hankintamenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004) mukaan haastattelu tapahtuu nimensä mukaisesti lomakehaastatteluna. Puolistrukturoidussa haastattelussa käytettävässä lomakkeessa on etukäteen määritetty haastattelun teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset (Tuomi & Sarajärvi 2009).

#### **5.4 Analyysimenetelmä ja sen vaiheet**

Analyysimenetelmä Pro-gradu tutkimuksessani on teorialähtöistä sisällönanalyysia. Laineen (2011) mukaan kuvauksessa nostetaan tutkimuskysymysten näkökulmasta olennainen esiin aineistosta. Tuomen & Sarajärven (2009) mukaan analyysissa pyritään tematisoimaan, käsitteellistämään tai narratiivisesti yleistämään esitetyt kuvaukset. Fenomenologit korostavat intuition merkitystä tässä tapahtumassa; heidän mukaansa merkityskokonaisuudet nähdään, kunhan vain aineistoon riittävästi paneudutaan (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Valmentajien haastatteluiden jälkeen litteroin haastattelut, eli kirjoitin haastattelut tekstimuotoon. Litteroinnin jälkeen luin aineiston useaan kertaan läpi, jotta aineisto alkoi hahmottumaan selkeämmin. Ensimmäiseksi etsin tutkimukseen osallistuneiden valmentajien haastatteluista vastauksia kuhunkin haastattelukysymykseeni, minkä jälkeen kirjoitin ja numeroin vastaukset ylös. Edellisen vaiheen jälkeen aloin pelkistämään valmentajien vastauksia. Sarajärven (2009) mukaan pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Tällöin aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään litteroimalla tai koodaamalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2009). Analyysin etenemisestä on tarkempi kuvaus Liitteet- osiossa. Valmentajien pelkistetyt vastaukset löytyvät tulokset- osioista. Käytin tutkimukseni

analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelussa teoria ja empiria ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Lisäksi haastattelusitaatit tulokset- osiossa ovat osoituksena teemoittelusta. (Järvenpää 2006.) Yhteenvetona analyysin etenemisestä voidaan sanoa, että teemoittelin kunkin eri lajin valmentajan puhetta haastattelukysymysten perusteella, minkä jälkeen tein valmentajien vastauksista synteesiä ja kokonaishavaintoja.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Haltian ja Niemisen (2013) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voida selkeästi erottaa toisistaan, sillä luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tarkasteltaessa objektiivisuuden ongelmaa laadullisessa tutkimuksessa on totuuskysymyksen lisäksi syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuus nousee kysymykseksi muun muassa siinä, onko tutkijan tavoite ymmärtää ja kuulla tiedonantajia itsenään vai suodattuuko kertomus tutkijan oman kehyksen läpi, esimerkiksi vaikuttaako tutkijan sukupuoli, ikä tai virka-asema siihen, mitä hän kuulee ja havainnoi. Toisin sanoen laadullisessa tutkimuksessa myönnetään, että näin väistämättä on, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Tutkijan on jatkuvasti pohdittava omia ratkaisujaan ja otettava yhtä aikaa kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen. (Haltia & Nieminen 2013.)

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutensa, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2009). Seuraavissa kappaleissa arvioin tutkielmani luotettavuutta Tuomen ja Sarajärven (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi- kirjassa esitettyihin luotettavuuskriteereihin peilaten.

Tutkimuksen kohteena olivat eri lajien parissa toimivat valmentajat. Halusin saada tutkimukseeni sekä yksilö- että joukkuelajien valmentajia yhtä monta, jotta voisin myös vertailla eroaako valmentajien vastaukset riippuen siitä, toimivatko he yksilö- vai joukkuelajin

parissa. Valitsin tutkimukseeni siis tarkoituksenmukaisesti parillisen määrän valmentajia (neljä), joita haastattelin kevään 2018 aikana. Haastattelin kaikkia tutkimukseen osallistuneita valmentajia yksitellen ja nauhoitin kaikki valmentajien haastattelut. Olisin voinut saada enemmän tietoa ja laajempaa tietämystä urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä, jos tutkimukseeni olisi osallistunut enemmän valmentajia. Tällöin olisin myös pystynyt paremmin vertailemaan valmentajien vastauksia. Tein kuitenkin tietoisin päätöksen, että tutkimukseeni osallistuu ainoastaan neljä valmentajaa tutkimukseni rajaamiseksi. Neljän valmentajan vastauksista sain riittävän määrän tietoa tutkimukseni aiheesta. Koin ja koen edelleen tärkeäksi tutkia urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Mielestäni urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä puhutaan edelleen liian vähän ja tämä olikin yksi tärkeimmistä syistä, minkä takia halusin tutkia aiheita. Lisäksi omat kokemukseni psyykkisestä valmennuksesta urheilussa innostivat minua tutkimaan urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä ja mielenhyvinvointiin liittyviä asioita. Koin helpommaksi lähestyä valmentajia kuin itse urheilijoita tässä asiassa, minkä vuoksi valitsin urheilijoiden valmentajat kohderyhmäksi. Valmentajia haastatteleamalla sain myös tietoa, millä tasolla heidän tietämyksensä on liittyen urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin.

Tutkimuksessani käytin aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä kymmenen. Kaikki haastatteluun osallistuneet valmentajat vastasivat jokaiseen kysymykseen, mutta kysymysten järjestys saattoi muuttua riippuen yksittäisten valmentajien vastauksista. Nauhoitin jokaisen haastattelun, joten pystyin analysointivaiheessa tarvittaessa palaamaan valmentajien vastauksiin. Lähetin valmentajille etukäteen haastattelukysymykset sekä heidän niin halutessaan kandidaatin tutkielmani. Kandidaatin tutkielmassani käsittelin yleisesti urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Näin jälkikäteen ajateltuna minun olisi kannattanut liittää sähköpostiin määritelmä mielenterveyden häiriöstä. Valmentajien vastauksissa näkyi eroavaisuuksia mielenterveyden häiriön määrittelemisessä, mikä saattoi lisätä valmentajien vastausten eroavaisuutta.

Tuomen & Sarajärven (2009) mukaan tutkija on velkaa lukijoilleen uskottavan selityksen aineiston kokoamisesta ja analysoinnista. Lyhyesti sanottuna tutkijan tulee antaa lukijoilleen riittävä määrä tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta he voivat arvioida tutkimuksen tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2009). Olen yrittänyt kuvata mahdollisimman selkeästi tässä

tutkimusraportissa tutkittavaa ilmiötä ja koko tutkimusprosessia, jotta tutkimuksen luotettavuutta ja tuloksia pystytään arvioimaan. Tästä tutkimusraportista löytyy johdanto, teoriaosa, ongelman asettelu, metodien esittely, tulososa ja pohdinta, jotka ovat osa tieteellisen tutkimuksen raporttia.

## **5.6 Tutkimuksen eettisyys**

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat käsi kädessä. Heidän mukaansa uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Suomen Akatemian (2003) tutkimuseettisissä ohjeissa kirjoitetaan, että hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toteuttavat tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksensa tuloksia julkaistessaan. Tutkijan on otettava huomioon myös muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla siten, että he kunnioittavat näiden työtä ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. (Suomen Akatemia 2003.) Edellä mainittuja hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyviä asioita olen pyrkinyt noudattamaan parhaani mukaan myös omassa tutkimuksessani. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja tutkimuksen rehellisyydestä sekä vilpittömyydestä on loppujen lopuksi tutkimuksen tekijällä itsellään ja tutkimusryhmän johtajalla.

## 6 ”SÄRKYMÄTTÖMÄN VOITTAJATYYPIN ALTA PALJASTUU...”

Ennen siirtymistä varsinaisiin urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin liittyviin kysymyksiin, kysyin valmentajilta perustietoja heidän valmennustaustoistaan ja valmennettavistaan. Ensimmäisenä haastattelukysymyksenä kysyin, minkä lajin valmentajana haastateltava toimii tällä hetkellä. Ensimmäinen haastateltavani kertoi olevansa mentaalivalmentaja ja toimivansa tällä hetkellä psykkisenä valmentajana jalkapalloseurassa. Hänellä on kuitenkin myös valmennustaustaa joukkuevoimistelijoiden ja ratsastajien kanssa työskentelystä. Omien sanojensa mukaan hän on “Ihan laidasta laitaan tekemässä näitä juttuja”. Toinen haastateltavistani vaikuttaa tällä hetkellä jalkapallopiireissä, mutta muissa kuin valmennustehtävissä. Valmennustaustaa on kuitenkin jalkapallosta. Kolmas haastateltavani on taitoluistelupalmentaja. Neljäs haastateltavani on toiminut squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajana. Tällä hetkellä hän muun muassa työskentelee suomalaisen huippu-urheilun kehittämistehtävissä.

Toinen haastattelukysymykseni koski valmentajien valmennuskokemusta vuosina. Psykkinen valmentaja on toiminut alallaan 20 vuotta. Jalkapallovalmentaja 16 - 17 vuotta, taitoluistelupalmentaja 17 vuotta ja squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja 25 vuotta. Vastauksista voikin huomasta, että jokaisella haastatteluun osallistuneista on pitkä valmennustausta yhdessä tai useammassa lajissa.

Kolmas valmentajien taustaa kartoitettavista kysymyksiä liittyi heidän valmennettaviensa ikin. Psykkisenä valmentajana toimiva kertoi valmentavansa kaiken ikäisiä, mutta tällä hetkellä työskentelevänsä enimmäkseen nuorten kanssa (nuorimmat tällä hetkellä yhdeksän vuotiaita). Tällä hetkellä jalkapallovalmentajana toiminut tekee muita töitä jalkapallon parissa, mutta valmennuskokemusta on kolme vuotiaista aina 15 vuotiaihin nuoriin saakka. Joukkueet, joissa hän on valmentanut, ovat aina olleet tyttöjoukkueita. Taitoluistelupalmentaja valmennettavat ovat 3 - 20 vuotiaita. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajana toiminut ja tällä hetkellä muissa tehtävissä urheilutehtävissä työskentelevän valmennettavat ovat olleet lapsista ammattilaisurheilijoihin saakka. Kolmen ensimmäisen haastateltavien valmennustaustaan ja

heidän valmennettaviinsa liittyvien kysymysten jälkeen, siirryimme urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä koskeviin haastattelukysymyksiin.

Esittelen valmentajien vastaukset urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin taulukkomuodossa. Taulukon vasemmassa sarakkeessa ovat haastatteluun osallistuneet valmentajat, joille olen antanut oman numeron tulosten analysointia varten. Valmentajien näkemykset ja vastaukset kysymykseen löytyvät oikealla puolella olevasta sarakkeesta. Esittelen valmentajien haastatteluista saamani tulokset samassa järjestyksessä kuin kysyin kysymykset haastattelutilanteessa. Taulukoiden alapuolelle olen avannut laajemmin valmentajien vastauksia ja lainannut joitakin sitaatteja haastatteluista. Lisäksi kappaleiden lopussa pohdin ja teen yhteenvetoa valmentajien vastauksista sekä vertasin heidän vastauksiaan löytämäni teorian tietoon.

### **6.1 Urheilupiireissä vallitseva keskusteluilmapiiri urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä**

|   |   |
|---|---|
| 1. Psyykinen valmentaja                       | 1.1 Vähän vaikea sanoa, 1.2 Vaiettu asia, 1.3 Negatiivinen sävy, 1.4 Muutosta tapahtunut, 1.5 Valmentajakohtainen suhtautuminen               |
| 2. Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Stigma urheilussa ja urheilun ulkopuolella, 2.2 Aiheesta ei puhuta, 2.3 Vältelty aihe, 2.4 Nolo asia puhua                                |
| 3. Taitoluistelvalmentaja                     | 3.1 Keskustelu avautunut, 3.2 Keskustellaan psyykkisen valmennuksen lisäämisestä, 3.3 Yritetään saada avoimemmaksi ja keskustelevämmäksi      |
| 4. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Aihe, josta ei puhuta avoimesti, 4.2 Riippuu valmentajan luomasta ilmapiiristä, 4.3 Puhutaan, jos on avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri |

Psyykkisen valmentajan vastauksista tuli ilmi, että hänen mielestään on vaikea sanoa millainen keskusteluilmapiiri vallitsee urheilupiireissä koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Lisäksi hänen mielestään urheilupiireissä mielenterveyden häiriöihin liittyy negatiivinen sävy. Muutosta on tapahtunut positiiviseen suuntaan, mutta huomion kiinnittäminen urheilijoiden

mielenterveyden häiriöihin ja mielenterveyden häiriöistä puhuminen on valmentajakohtaista. Jalkapallovalmentajan mielestä mielenterveyden häiriöihin liittyy edelleen stigma sekä urheilussa että urheilun ulkopuolella. Urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä ei puhuta kovin paljon, se on vältetty aihe ja mielenterveyden häiriöistä on noloa puhua. Taitoluisteluvalmentajan mukaan keskustelu urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä on urheilupiireissä avautunut ja keskustelua yritetään jatkuvasti saada avoimemmaksi. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja vastasi kysymykseen, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöt ovat aihe, joista ei puhuta avoimesti urheilupiireissä. Toisaalta hän nosti samassa kysymyksessä esille valmentajan luoman ilmapiirin merkityksen.

*“Se riippuu ihan hirveästi, minkälaisen ilmapiirin se valmentaja pystyy yhdessä urheilijoiden kanssa siihen luomaan. Jos päästään sellaiseen avoimeen ilmapiiriin ja luottamukselliseen ilmapiiriin, niin sit näistä varmaan puhutaan.”*

Kaiken kaikkiaan valmentajien vastauksista voidaan päätellä, että mielenterveyden häiriöihin urheilupiireissä liittyy edelleen negatiivinen stigma, eikä aiheesta puhuta avoimesti. Valmentajat kuitenkin nostivat esille, että muutosta on tapahtunut positiiviseen suuntaan, vaikka mielenterveyden häiriöihin suhtautuminen ja niistä puhuminen on hyvin valmentajakohtainen asia.

Kysyessäni valmentajilta millainen keskusteluilmapiiri vallitsee urheilupiireissä koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä, lähes jokaisen valmentajan vastauksista nousi esille, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä puhumiseen liittyy negatiivinen stigma ja urheilijoiden mielenterveyden häiriöt ovat edelleen vaiettu asia urheilupiireissä. Valmentajien vastaukset olivat yhteneväisiä löytämieni tutkimusten ja artikkeleiden kanssa. Glickin ja Horsfallin (2005) mukaan urheilijoiden kanssa tiiviisti työskentelevät psykiatrit sanovat, etteivät urheilijat hae tai ota yhteyttä urheilupsykiatria tarjoaviin tahoihin saadakseen asianmukaista apua. Tämä johtuu psyykkisiin sairauksiin liittyvästä sosiaalisesta stigmasta (Glick & Horsfall 2005). Lesterin & Gunnin (2015) mukaan pyrkimys vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa ja itsetuhoista käyttäytymistä tulisi olla urheiluorganisaatioiden tärkeyslistan kärkipäässä. Kuitenkin jokaisen haastatteluun osallistuneen valmentajan mielestä positiivista muutosta on tapahtunut ja keskustelua urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä on pyritty saamaan avoimemmaksi. Myös urheilumaailman ulkopuolella mielenterveyden häiriöt ovat edelleen vaiettu asia, vaikka



“ulkomaailmassakin” on menty avoimempaan ja keskustelelvampaan suuntaan. Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön ja joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä (Huttunen 2017). Mielenterveyden häiriöt ovat näin ollen yleisiä, joten olisi erityisen tärkeää saada negatiivinen stigma poistettua.

Yksittäisten urheilijoiden esiin tuleminen julkisuudessa koskien mielenterveyden häiriöitä ovat olleet merkityksellisiä, jotta aiheesta on alettu enemmän puhumaan. Kasken (2014) mukaan esimerkiksi masennusta esiintyy myös urheilijoiden parissa, mutta urheilijoiden ei ole helppo hakeutua hoitoon. Siihen voi vaikuttaa yksilölliset ja urheilulliset seikat, mutta myös käsitys urheilijoiden henkisestä lujudesta. Tämän takia on ollut hyvä, että monet entiset urheilijat ovat tulleet esille tämän asian kanssa. (Kaski 2014.) Kaksi haastatteluun osallistuneista valmentajista nostivat esille, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöstä puhuminen on myös valmentajakohtainen asia. Aiheesta puhutaan, jos valmentaja-valmennettava suhde on hyvä ja avoin ja kaiken kaikkiaan ilmapiiri on turvallinen, jotta sensitiivistäkin asioista voidaan puhua. Konttisen (2014) mukaan valmentajien tulisi valmentaa myös psyykettä ja tunnistaa mentaalipuolen ongelmia urheilijoissaan. Valmentajat voivat olla parhaimmassa tapauksessa tärkeä jokapäiväinen henkinen tuki urheilijalle, mutta mielestäni vastuuta ei voi kaataa ainoastaan valmentajien vastuulle. Entä jos valmentaja ei koe psyykkistä valmennusta tärkeäksi asiaksi tai hänellä ei ole riittävästi työkaluja kohdata valmennettaviensa psyykkisiä ongelmia? Mielestäni olisi tärkeää, että lajiliitot ottaisivat urheilijoiden psyykkisen valmennuksen ja urheilijoiden mielenterveyden häiriöt esille. Tällöin aihe nousisi jokaisessa lajissa “tapetille” ja parhaimmassa tapauksessa psyykkisen valmennuksen saamisesta tulisi urheilijoille tasapuolisempaan, urheilijoiden psyykkiseen hyvinvointiin alettaisiin kiinnittää yhä enemmän huomiota ja urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä pystyttäisiin paremmin ennaltaehkäisemään. Nykyään psyykkinen valmennus on enimmäkseen suurseuroissa urheilevien etuoikeus.

## 6.2 Haastatteluun osallistuneiden valmentajien urheilulajeissa vallitseva ilmapiiri koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä

|  |   |
|--|---|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 Ihan ok, 2.1 Valmentajat tärkein henkinen valmentaja  |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Jalkapallomaailmassa ei puhuta oikeastaan ollenkaan, 2.2 Ei ole avointa keskustelua, 2.3 Valmentajat ovat pyrkineet keskustelemaan pelaajien kanssa yleisesti, 2.4 Yleistä keskustelua ei käydä |
| Taitoluisteluvalmentaja                    | 3.1 Keskustelu on avautunut, 3.2 Valmentajat puhuvat keskenään ongelmista, joihin ovat törmänneet   |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 On puhuttu, 4.2 Ilmapiirin merkitys 4.3 Varsinaisista mielenterveyden häiriöistä ei kauheasti puhuttu, 4.5 Kahdenkeskisiä keskusteluja urheilijan kanssa  |

Psyykkisen valmentajan mielestä hänen valmentamassaan lajissa vallitsee “ihan ok” keskusteluilmapiiri koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. (Toimii tällä hetkellä psyykkisenä valmentajana jalkapalloseurassa.) Hän myös nosti kysymykseen vastatessaan esille, että valmentajat ovat tärkeimpiä henkisiä valmentajia urheilijoille. Jalkapallovalmentajan mielestä jalkapallomaailmassa urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä ei puhuta oikeastaan ollenkaan. Vastatessaan kysymykseen hän nosti esille, että avointa ja yleistä keskustelua ei käydä. Valmentajat ovat kuitenkin pyrkineet keskustelemaan pelaajien kanssa yleisesti psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Seuraavaksi on lainaus jalkapallovalmentajan haastattelusta:

*“On sitten ollut semmoisia tilanteita, että valmentajana on ollut pelaajasta huolissaan ja sen kautta on pyrkinyt keskustelemaan pelaajien kanssa yleisesti”.*

Taitoluisteluvalmentajan mielestä keskustelu urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä taitoluistelupiireissä on avautunut. Hän nosti haastattelussa esille, että valmentajat puhuvat keskenään ongelmista, joihin ovat törmänneet työskennellessään nuorten urheilijoiden kanssa. Suora lainaus taitoluisteluvalmentajan haastattelusta:

*“On keskusteltu siitä, miten kannattaa edetä, jos joku on kokeillut jotain, niin onko se toiminut, eikä ole toiminut ja tällaisia juttuja.”*

Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja vastasi, että hänen valmentamissaan lajeissa urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä on puhuttu. Myös tässä vastauksessa hän korosti ilmapiirin merkitystä. Hyvä ilmapiiri on valtava laatutekijä ja huono ilmapiiri on valtava romuttava tekijä laadulle. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mukaan varsinaisista mielenterveyden häiriöistä ei puhuttu kovinkaan paljon, vaikka joitakin kahdenkeskeisiä keskusteluja urheilijan kanssa on käyty.

Keskusteluilmapiiri urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä haasteltujen valmentajien valmentamissa lajeissa eroavat valmentajien vastausten mukaan. Valmentajien vastauksista nousi esille, että mielenterveyden häiriöstä saatetaan puhua urheilijoiden kanssa ja valmentajat puhuvat keskenään suojattiensa psyykkisestä hyvinvoinnista. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mukaan keskusteluja on käyty urheilijoiden kanssa kahden kesken, mutta varsinaisista mielenterveyden häiriöistä ei ole puhuttu. Mielenkiintoista vastauksissa oli, että psyykkisen valmentajan ja jalkapallovalmentajan vastaukset erosivat toisistaan, vaikka he työskentelevät saman lajin parissa. Psyykkisen valmentajan mukaan keskusteluilmapiiri on "ihan ok" ja jalkapallovalmentajan mielestä keskustelua urheilijoiden mielenterveyden häiriöstä ei käydä jalkapallopiireissä. Vastausten erilaisuus voi johtua siitä, että psyykinen valmentaja on nähnyt pitkällä työurallaan kehityksen, mikä on tapahtunut psyykkiseen valmennukseen liittyvissä asioissa ja hän myös itse työskentelee intensiivisesti asian parissa, mikä voi myös osaltaan vaikuttaa jalkapallovalmentajaa positiivisempaan vastaukseen. Myös Konttisen (2014) mukaan oikeaan suuntaan on menty, koska urheilijat uskaltavat puhua tänä päivänä ongelmistaan herkemmin. Urheilijoiden kanssa pyritään käymään läpi kokonaisvaltaista uran suunnittelua, mutta se ei ole aina helppoa, kun urheilijoilla kaikki keskittyminen on kiinni urheilussa (Konttinen 2014).

### 6.3 Urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt

|  |  |
|--|--|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 Jännittämiset ja paineet, 1.2 Itsekriittisyys ja itseluottamuksen heittelehtiminen, 1.3 Ahdistuneisuus, 1.4 Paniikkihäiriöt, 1.5 Anoreksia |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Masennus, 2.2 Syömishäiriöt lajista riippuen, 2.3 Perfektionismi, joka aiheuttaa muita häiriöitä   |
| Taitoluistelvalmentaja                     | 3.1 Täydellisyyden hakeminen, 3.2 Ahdistuneisuus ja kilpailujännitys, 3.3 Epäonnistumiset, 3.4 Suorituskeskeisyys                              |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Syömishäiriöt, 4.2 Epätasapainoisuus, 4.3 Kilpailujännityksiin liittyvät asiat, 4.4 Elämänhallintaan liittyvät haasteet                    |

Psyykkisen valmentajan mielestä urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt ovat jännittämissä ja paineita, itsekriittisyyttä sekä itseluottamuksen heittelemistä. Lisäksi ahdistuneisuus, paniikkihäiriöt ja anoreksia ovat yleisiä. Jalkapallovalmentajan mukaan masennus, syömishäiriöt lajista riippuen sekä perfektionismi ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä urheilijoilla. Perfektionismi voi taas pahimmillaan aiheuttaa muita mielenterveyden häiriöitä. Taitoluistelvalmentajan vastauksista nousivat esille täydellisyyden hakeminen, ahdistuneisuus ja kilpailujännitys, epäonnistumiset sekä suorituskeskeisyys. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä yleisimmät mielenterveyden häiriöt urheilijoilla ovat syömishäiriöt, epätasapainoisuus, kilpailujännitykseen liittyvät asiat ja elämänhallintaa liittyvät haasteet. Niin kuin valmentajien vastauksista näkyy, ne ovat hyvin samankaltaisia toistensa kanssa. Kaikkia valmentajien vastauksia ei kuitenkaan luokitella virallisiksi mielenterveyden häiriöiksi, vaikka liittyvätkin vahvasti urheilijan mielen hyvinvointiin.

Valmentajien vastaukset olivat hyvin samanlaisia kysyessäni heidän mielipiteitään tyypillisimmistä urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä. Kaiken kaikkiaan valmentajien vastauksissa tyypillisimmiksi urheilijoiden mielenterveyden häiriöiksi nousivat muun muassa ahdistuneisuus, syömishäiriöt esimerkiksi anoreksia, perfektionismi, epätasapainoisuus ja masennus. Valmentajien luettelemat tyypillisimmät urheilijoiden mielenterveyden häiriöt ovat hyvin samanlaisia kuin ei-urheilijoiden tyypillisimmät mielenterveyden häiriöt. Uskon, että

urheilussa kuitenkin korostuu esimerkiksi täydellisyyden tavoittelu, kun jatkuvasti pitäisi parantaa suorituksia ja asettaa tavoitteita korkeammalle. Myös Sorkkilan (2014) mukaan perfektionismiin liittyvät huolet urheilijoilla ennustavat burnoutiin ja syömishäiriöihin sairastumista naisurheilijoilla, mutta miesurheilijoihin tämä ei päde. Huippu-urheilussa vaatimukset menestyä ovat alituisesti korkeat ja perfektionistiurheilijat saattavat tuntea, että he ovat jatkuvasti kykenemättömiä saavuttamaan hyväksytyjä standardeja (Sorkkila 2014, 5-6). Lisäksi joissakin lajeissa, joissa ulkonäkö on keskeisessä osassa suoritusta, urheilijoilla esiintyy useammin syömishäiriöitä kuin muissa lajeissa (Cumming & Duda 2012).

Joitakin valmentajien luettelemia mielenterveyden häiriöitä ei varsinaisesti voida luokitella mielenterveyden häiriöksi, kuten kilpailujännitystä tai urheilijan suorituskeskeisyyttä. Mielenterveyden häiriö on yleisnimike erilaisille psykiatrisille häiriöille. Ne ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa. (THL 2019.) Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittäminen on vaikeaa tai osin jopa mahdotonta, koska monet mielen oireet kuuluvat ajoittaisina myös tavalliseen elämään. Mielenterveyden häiriöstä on kyse, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. (Huttunen 2017.) Ennen haastattelujen alkua olisin voinut vielä tarkemmin selventää valmentajille, miten olen tutkimuksessani määritellyt mielenterveyden häiriön. Toisaalta valmentajien vastauksissa tuli esille sekä mielenterveyden häiriöitä että muita urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia kuormittavia tekijöitä, joita urheilijat kokevat päivittäin harjoittelussaan sekä kilpailutilanteissa.

#### **6.4 Tyypillisimmät mielenterveyden häiriöt haastatteluun osallistuneiden valmentajien valmennettavilla**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Psyykkinen valmentaja   | 1.1 Jännitykset, paineet ja epäonnistumisen pelko   |
| Jalkapallovalmentaja    | 2.1 Ahdistus ja masennus, 2.2 Syömishäiriöt, 2.3 Perfektionismi   |
| Taitoluistelovalmentaja | 3.1 Täydellisyyden hakeminen, 3.2 Ahdistuneisuus ja kilpailujännitys, 3.3 Epäonnistumisten sietäminen, 3.4 Pitkäjänteisyyden kestäminen |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Eivät ole lajisidonnaisia |
|--|-------------------------------|

Psyykkinen valmentajan mukaan tyypillisimmät mielenterveyden häiriöt hänen valmentamassaan lajissa ovat jännitykset, paineet ja epäonnistumisen pelko. Jalkapallovalmentajan mielestä ahdistus ja masennus, syömishäiriöt ja perfektionismi ovat tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä jalkapalloilijoilla. Taitoluistelvalmentaja kertoi haastattelussa, että täydellisyyden hakeminen, ahdistuneisuus ja kilpailujännitys, epäonnistumisten sietäminen ja pitkäjänteisyyden kestäminen ovat luisteliijoilla tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja vastasi kysymykseen, että hänen mielestään mielenterveyden häiriöt urheilijoilla eivät ole lajisidonnaisia. Joitakin valmentajien luettelemia mielenterveyden häiriöitä ei voida virallisesti määritellä mielenterveyden häiriöiksi. Nämä valmentajien nimeämät oireet ja pelot kuten täydellisyyden hakeminen tai epäonnistumisen pelko voivat kuitenkin liiallisena johtaa mielenterveyden häiriöihin.

Kaikki muut haastatteluun osallistuneet valmentajat paitsi squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja nimesivät tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä myös oman lajinsa valmennettavilla. Psykkisen valmentajan mukaan tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä, joihin hän on törmännyt valmennettavillaan, ovat olleet jännitykset, paineet ja epäonnistumisen pelot. Jalkapallovalmentaja nosti esille ahdistuksen ja masennuksen, syömishäiriöt ja perfektionismin. Kyseiset mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä myös ei-urheilijoilla. Voidaan siis päätellä, että jalkapalloilijoilla ei esiinny mitään yhtä tyypillistä mielenterveyden häiriötä, toisin kuin monesti esimerkiksi voimistelijoilla ja luisteliijoilla esiintyy muihin lajeihin verrattuna enemmän syömishäiriöitä. Esimerkiksi Cummingin & Dudan (2012) mukaan urheilulajeissa, joissa laihuutta ja painoa pidetään tärkeänä osana suorituskyykyä, nuorilla eliittuurheilijoilla näyttää olevan suuri riski sairastua syömishäiriöihin. Toisaalta haastattelussa taitoluistelvalmentaja ei maininnut taitoluistelijoiden tyypillisemmiksi mielenterveyden häiriöiksi syömishäiriöitä. Hän mainitsi luistelijoiden tyypillisimmiksi mielenterveyden häiriöiksi muun muassa täydellisyyden tavoittelun, ahdistuneisuuden ja kilpailujännityksen sekä pitkäjänteisyyden kestäminen. Tästä voidaan päätellä, että taitoluistelijoiden mahdollisiin syömishäiriöihin puututaan nykyään aikaisempaa

paremmin. Toisaalta haastatteluuni osallistui vain yksi taitoluisteluvallmentaja, joten vastauksia ei voida yleistää. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä urheilijoiden mielenterveyden häiriöt eivät ole lajisidonnaisia. Yhteisiä mielenterveyden häiriöitä, joita valmentajat mainitsivat urheilijoilla esiintyvän valmentamisissaan lajeissa, olivat jännitykset, ahdistuneisuus, epäonnistumisen pelko ja täydellisyyden tavoittelu.

## 6.5 Urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puuttuminen

|  |   |
|--|---|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 Puututaan tosi paljon, 1.2 On tullut tavaksi meidän seurassa, 1.3 Muista seuroista ei ole tietoa, 2.4 Yhtä tärkeä kuin muutkin osa-alueet, 2.5 Yksilöurheilijoilla on usein henkinen valmentaja   |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Ei varmaan, 2.2 Ei urheilumaailmassa, vaan urheilijan roolissa, 2.3 Paljon vanhempivalmentajia, joilla ei ole työkaluja, 2.4 Helppo sivuuttaa, koska on hankala aihe, 2.5 Mennään valmentajaroolin taakse, 2.6 Auktoriteettinen valmennus yleistä |
| Taitoluisteluvallmentaja                   | 3.1 Riippuu lajista, 3.3 Enemmän ja aikaisemmin puuttumista, 3.3 Aika- ja resurssikysymys, 3.4 Valmentaja ei pysty tehdä kaikkea itse, 3.5 Pitäisi olla tiivis yhteistyö urheilupsykologin kanssa   |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Menty hyvään suuntaan, 4.2 Muutosta 80 - 90- luvun lopulta tähän päivään, 4.3 Urheilijoiden esiintulo julkisuudessa, 4.4 Valmennusryhmän hyvä ilmapiiri ja toimintakulttuuri  |

Psyykkisen valmentajan mielestä urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puututaan tosi paljon, etenkin heidän seurassa, jossa puuttuminen mielenterveyden häiriöihin on tullut tavaksi. Muiden seurojen toimintatavoista hänellä ei ole tietoa. Lisäksi hänen tietojensa mukaan yksilölajien urheilijoilla on usein psyykkinen valmentaja. Haastattelussa psyykkinen valmentaja nosti myös esille, että toivoisi urheilijoiden henkisestä puolesta huolehtiminen otettaisiin yhtä tärkeänä kuin kaikki muutkin harjoittelun osa-alueet. Jalkapallovalmentaja uskoo, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin ei puututa riittävästi. Hänen mukaansa

aiheesta puhuminen ja esille nostaminen on helppo sivuuttaa, koska se on hankala aihe. Lisäksi jalkapallovalmentajan haastattelussa nousi esille, että jalkapalloa valmentavat usein vanhemmat, joilla ei ole työkaluja urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden kohtaamiseen. Valmentajaroolin taakse on myös helppo mennä, jolloin valmentaja saattaa ajatella, että asia ei koske häntä, koska hänen tehtävänä on vaan valmentaa lajia. Seuraavaksi on lainaus jalkapallovalmentajan haastattelusta:

*“Minä luulen, että aika semmoinen auktoriteettinen valmennustapa on edelleen aika yleistä. Että ei olla kauhean lähellä sitä pelaajaa ihmisenä, vaan se on just sellaista, että minä kerron mitä sinä teet ja sinun tehtävänä on vaan tehdä.”*

Taitoluistelovalmentajan mielestä urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puuttuminen riippuu lajista. Hänen mielestään urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin pitäisi puuttua enemmän ja aikaisemmassa vaiheessa, mutta nosti myös esille valmentajien aika- ja resurssihaasteen. Hänen mielestään valmentaja ei pysty tekemään kaikkea itse. Lisäksi taitoluistelovalmentaja nosti esille ulkopuolisen avun esimerkiksi urheilupsykologien hyödyntämisen urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Valmentajan ja urheilupsykologin yhteistyön pitäisi tällöin olla tiivistä. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puuttumisessa on menty hyvää suuntaan. Muutosta on tapahtunut 80 - 90- luvun lopulta tähän päivään. Urheilijoiden esiintulo on auttanut siinä, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä on nykyään helpompi puhua. Lisäksi squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä nosti haastattelussa esille, että olisi hirveän tärkeää, että valmennusryhmän ilmapiiri ja toimintakulttuuri olisi sellainen, että mielenterveyden häiriöistä pystyttäisiin puhumaan.

Tässä kysymyksessä valmentajien vastaukset erosivat toisistaan. Valmentajat toivat esille muun muassa sen, että seuran ja valmennusryhmän ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin puututaan. Lisäksi jalkapallovalmentaja nosti esille, että seuroissa toimii paljon vanhempivalmentajia, joilla ei ole työkaluja puuttua urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin. Tällöin valmentajien on helppo sivuuttaa urheilijoiden mielenterveyden häiriöt ja mennä valmentajaroolinsa taakse. Olisiko tässäkin kysymyksessä ratkaisuna valmentajien parempi kouluttaminen, joissa annettaisiin valmentajille työkaluja puuttua urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin ja urheilijan yksilölliseen kohtaamiseen? Ihannetilanteessahan jokainen valmentaja pystyisi vastaamaan jokaisen urheilijan tarpeisiin ja



psykkinen valmennus sulautuisi osaksi muuta lajiharjoittelua. Tällöin ei myöskään tarvittaisi erikseen henkisiä valmentajia tai ulkopuolista apua, jos valmentajat osaisivat auttaa ja tukea urheilijoita riittävän hyvin. Mielestäni edellä mainitsemani asia ei ole mahdollista ainakaan tällä hetkellä Suomessa, koska psykkinen valmennus ja henkisestä hyvinvoinnista puhuminen on vielä sen verran uusi asia suomalaisessa urheilukulttuurissa. Monet seurat ja joukkueiden toiminta pyöriivät pitkälti vanhempien avulla, paitsi suurseurat ovat poikkeus Suomessa. Isoissa seuroissa on mahdollisuus palkata ammattivalmentajia, joilla on työkaluja ja korkea valmentajakoulutus. Tämän kysymyksen jälkeen voidaan kuitenkin pohtia, onko korkeasti koulutautuminen ja ammattivalmentajat ratkaisu kysymykseen. Riittäisikö esimerkiksi se, että valmentajalla olisi riittävät tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotta hän pystyisi vastaamaan urheilijan psykkinisiin tarpeisiin? Kirjoitan tästä lisää pohdinta- osiossa.

## 6.6 Urheilijoiden psykkinen valmennuksen lisääminen

|  |   |
|--|---|
| Psykkinen valmentaja                       | 1.1 Urheilijoiden, mutta enemmän valmentajien, 1.2 Tietämyksen lisääminen   |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Pitäisi, 2.2 Lajiharjoitteluun sisällytettynä, 2.3 Psykkinen valmennusta ei pitäisi erotella millään tavalla, 2.4 Yhden luennon pitäminen on sama asia kuin yhden fysiikkatreenin pitäminen   |
| Taitoluisteluvalmentaja                    | 3.1 Pitäisi, 3.2 Kaikkein ei pysty, 3.3 Ohjataan ottamaan yhteyttä urheilupsykologeihin, 3.4 Urheilupsykologit ovat kalliita ja vievät aikaa  |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Psykkinen valmennusta ei ole erikseen, 4.2 Kaikki valmennus on psykkinen valmennusta, 4.3 Tämäkin keskustelu on psykkinen valmennusta, 4.4 Psykkinen valmennus on vuorovaikutusta, 4.5 Koko prosessi on psykkinen valmennusta, 4.6 Ei joku asiantuntija jossain |

Psyykkisen valmentajan mukaan urheilijoiden psyykkistä valmennusta pitäisi lisätä, mutta vielä enemmän valmentajien, jotta he saisivat enemmän tietämystä. Tällä tavoin valmentajat osaisivat tehdä paremmin oikeanlaisia tulkintoja ja ratkaisuja haastavissa tilanteissa. Myös jalkapallovalmentajan mielestä psyykkistä valmennusta pitäisi lisätä ja sen tulisi olla lajiharjoitteluun sisällytettynä, eikä erillisenä osa-alueena. Seuraavaksi on lainaus haastattelusta:

*“Yhden luennon pitäminen on sama asian kuin yhden fysiikkaharjoituksen pitäminen, jolloin siinä ei ole mitään järkeä minun mielestä.”*

Taitoluisteluvallmentajankin mielestä urheilijoiden psyykkistä valmennusta pitäisi lisätä. Hän nosti kuitenkin esille sen, että valmentaja ei pysty tehdä kaikkea. Heidän seurassaan ollaan ohjattua urheilijaa ottamaan yhteyttä urheilupsykologeihin, mutta yhteyden ottaminen on urheilijan omalla vastuulla. Urheilupsykologikäynnit ovat esimerkiksi kalliita, joten urheilija ei välttämättä ota yhteyttä, vaikka valmentaja niin kehottaisikin. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä psyykkistä valmennusta ei ole erikseen, kaikki valmennus on psyykkistä valmennusta. Hän nosti esille, että tämä meidänkin keskustelu (haastattelu) on psyykkistä valmennusta. Hänen mukaansa psyykkinen valmennus on vuorovaikutusta ja siitä kaikki lähtee. Lainaus haastattelusta:

*“Psyykkinen valmennus ei ole sitä, että meillä on joku asiantuntija jossain tai on se sitäkin ja mennään tapaa sitä. Minun mielestä se koko prosessi on psyykkistä valmennusta. Minun mielestä se on valmennuksessa se kaikkein suurin ydin ja tärkein ydin, koska sillä sitoutetaan ihmiset, sillä sitoutetaan pelaajat, valmentaja, sponsorit, joukkuejohto, kaikki.”*

Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan ja jalkapallovalmentajan vastaukset olivat hyvin samankaltaisia tässä kysymyksessä. Heidän mukaansa psyykkistä valmennusta ei pitäisi erotella millään tavalla muusta harjoittelusta. Psyykkinen valmentaja taas korosti, että urheilijoiden psyykkistä valmennusta pitäisi lisätä, mutta vielä enemmän valmentajien. Taitoluisteluvallmentajan vastaus erosi muiden valmentajien vastauksista, mikä oli mielestäni mielenkiintoista. Hänen mukaan psyykkistä valmennusta pitäisi lisätä, mutta toi esille, että valmentaja ei itse pysty kaikkeen. Taitoluisteluvallmentajan näkökulman erosi muiden vastauksissa siinä, että hän toi esille urheilijan ohjaamisen ulkopuolisille tahoille kuten

urheilupsykologeille, kun urheilija tarvitsee apua psyykkisiin ongelmiin liittyvissä asioissa. Pesosen (2004) mukaan taitoluistelussa psyykkisen valmennuksen tulisi olla osa taitoluistelijan kokonaisvaltaista harjoittelua ja siihen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Yhtenä rajoittavana tekijänä voidaan mainita se, että henkilökohtaisten valmentajien ammattitaito ei usein ole tältä osin riittävää (Pesonen 2004). Olisiko valmentajien koulutus kuitenkin ratkaisu tähän kysymykseen? Mielestäni olisi myös tärkeää, että valmentajat ymmärtäisivät, että psyykkisen valmennuksen asiana, johon kannattaa panostaa, vaikka pienimmilläänkin resursseilla. Psyykkisten ominaisuuksien kohdalla on todettava, että nimenomaisesti tämä huippuvalmennuksen osa-alue on ollut se, joka on jäänyt vähimmälle huomiolle suomalaisessa valmennuskulttuurissa. Vaikka tilanne on parantunut paljon kuluneiden vuosien aikana, menestyminen kansainvälisellä tasolla edellyttää jatkossa entistä merkittävämpiä tukitoimia myös psyykkisen valmennuksen saralla. (Nummela & Konttinen 2016, 18 - 19.)

## 6.7 Urheilijoiden ja valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan

|  |   |
|--|---|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 Urheilijoiden asenne on hyvä, 1.2 Valmentajien asenne vaihtelee   |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Parempi kuin aikaisemmin, 2.2 Eteenpäin on menty, 2.3 Asenne on parempi ja kiinnostus nousussa  |
| Taitoluisteluvalmentaja                    | 3.1 Riippuu lajista, 3.2 Myönteisempi, 3.3 Joukkuelajeissa psyykkistä valmennusta painotetaan, 3.4 Valmentajien asenne avoimempi ja positiivisempi, 3.5 Psyykkinen valmennus voisi helpottaa naisvaltaisissa lajeissa, 3.6 Varsinkin nuorilla urheilijoilla on kynnys mennä puhumaan ulkopuoliselle ihmiselle |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Psyykkisiä valmentajia pitää olla, 4.2 Psyykkinen valmennus ei tarkoita kriisiä, 4.3 Asennemuutos tapahtunut hyvin urheilussa, 4.4 Valmentajat ymmärtävät psyykkisen valmennuksen kuuluvan jokapäiväiseen harjoitteluun   |

Psyykkisen valmentajan mielestä urheilijoiden asenne psyykkistä valmennusta kohtaan on hyvä, mutta valmentajien asenne vaihtelee. Jalkapallovalmentajan mukaan urheilijoiden ja valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan on parempi kuin aikaisemmin. Asiassa on menty tosi paljon eteenpäin kahden viime vuoden aikana. Hänen mielestä sekä asenne ja kiinnostus ovat nousussa. Taitoluistelvalmentajan mukaan urheilijoiden ja valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan riippuu lajista, mutta kaiken kaikkiaan sekä urheilijoiden että valmentajien asenne on aikaisempaa myönteisempi. Hänen mukaansa joukkuelajeissa psyykkistä valmennusta painotetaan, sillä yhdessä tekemistä painotetaan. Taitoluistelvalmentaja nosti myös esille, että valmentajien asenne on avoimempi ja positiivisempi. Lisäksi psyykkisen valmennuksen lisääminen voisi helpottaa naisvaltaisissa lajeissa, joissa urheilijoilla saattaa olla taipumusta esimerkiksi liika-ajatteluun. Hän nosti myös haastattelussa esille, että varsinkin nuorilla on kynnyksinä puhumaan asioista ja avata omaa ajatusmaailmaansa ulkopuoliselle ihmiselle, kuten psykologille. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja halusi tehdä tämän kysymyksen yhteydessä selväksi, että hänen mielestään psyykkisiä valmentajia pitää ehdottomasti olla. Psyykkisessä valmennuksessa oleminen ei tarkoita kriisiä, vaan se on yksi harjoittelumuoto. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä asennemuutos on tapahtunut hyvin urheilussa psyykkistä valmennusta kohtaan ja valmentajat ymmärtävät psyykkisen valmennuksen kuuluvan jokapäiväiseen harjoitteluun.

Kaikkien valmentajien vastauksista tulee ilmi, että urheilijoiden ja valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan on myönteisempi kuin aikaisemmin ja asennemuutos on tapahtunut hyvin urheilussa. Haluan nostaa esille squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan kommentin, jossa hän sanoo, että psyykinen valmennus ei tarkoita kriisiä. Kuitenkin Simonin ja Purcellin (2016) mukaan urheilijoilla ei ole tapana hakea apua mielenterveyden ongelmiin niihin liittyvän stigman, ymmärryksen puutteen sekä mahdollisten urheilijan suoritukseen liittyvien syiden vuoksi. Tuen hakemista mielenterveyden ongelmiin pidetään myös merkinä heikkoudesta (Simon & Purcell 2016). Psyykkisellä valmennuksella ja kiinnittämällä paremmin huomiota urheilijoiden psyykkiseen hyvinvointiin, voitaisiin mahdollisesti ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöihin sairastumista urheilu-uran aikana ja sen jälkeen. Psyykkisten ominaisuuksien kehittymisen näkökulmasta tarkasteltuna valmentajan rooli on keskeinen. Valmentajan työn kehittämisessä on erityisen tärkeää panostaa entistä voimakkaammin valmentajakoulutukseen ja sen sisältöihin. Koulutuksen tavoitteena olisi antaa valmentajille

yhtäältä henkilökohtaisia toimintamalleja sekä toisaalta tiedollisia valmiuksia arvioida valmennettavansa urheilupsykologisten tukitoimien tarvetta ja käydä keskusteluja alan asiantuntijoiden kanssa. (Nummela & Konttinen 2016, 18 - 19.)

## 6.8 Urheilijoiden mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta seuratoiminnassa

|  |   |
|--|---|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 On, 1.2 Jokaisessa seurassa pitäisi olla siihen mahdollisuus, 1.3 Palloliitto ottaisi esille, 1.4 Henkisen valmentajan palkkaus, 1.4 Valmentajilla ja seuroilla kiinnostusta, 1.5 Konkretia puuttuu, 1.6 Seuran kautta psyykkistä valmennusta, jolloin se tulee käyttöön, 1.7 Ei lähetä hakemaan ulkopuolelta |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 On, 2.2 Toimii joukkueitten kanssa pienistä liigapelaajiin asti, 2.3 Meidän seurassa pystytään sitä tarjoamaan, 2.4 Hyvät resurssit, 2.5 Muita seuroja en tiedä   |
| Taitoluisteluvallmentaja                   | 3.1 Ei, 3.2 Ulkopuoliset tahot ja koulun kautta, 3.3 Ryhmätapaamisia urheilupsykologin kanssa (keskittymis- ja mielikuvaharjoittelua), 3.4 Suunnitelmissa psyykkistä valmennusta ikäryhmittäin  |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja |   |

Psyykkinen valmentaja kertoi, että heidän seurassaan urheilijoilla on mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta. Hänen mielestään jokaisessa seurassa urheilijoilla pitäisi olla mahdollisuus psyykkiseen valmennukseen. Lisäksi psyykkinen valmentaja nosti esille, että hän toivoisi Palloliiton puuttuvan, että jokaiseen seuraan saataisiin joku, jonka puoleen urheilija voisi kääntyä luottamuksellisesti. Seurojen tulisi palkata henkinen valmentaja, jolloin psyykkistä valmennusta ei tehtäisi ainoastaan harrastuspohjalta. Psyykkisen valmentajan mukaan valmentajilla ja seuroilla on kiinnostusta psyykkistä valmennusta kohtaan, mutta konkretia puuttuu. Hän sanoi myös, että seurojen pitäisi tarjota psyykkistä valmennusta ja -tukea, koska silloin se tulee käytäntöön. Seuran ulkopuolinen psyykkinen valmennus ja -tuki

tulevat kalliiksi urheilijalle ja urheilijan perheelle. Jalkapallovalmentaja kertoi, että tämänhetkisessä seurassa, jossa hän työskentelee, urheilijoilla on mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta. Kyseisessä seurassa psyykinen valmentaja toimii ihan nuorten urheilijoiden kanssa aina liigapelaajiin asti. Jalkapallovalmentaja kertoi, että heidän seurallaan on resursseja tarjota psyykkistä valmennusta, mutta ei tiedä muita seuroja, joissa olisi tällainen mahdollisuus. Taitoluisteluvalmentaja kertoi, että heidän seurassaan urheilijoilla ei ole mahdollisuutta saada psyykkistä valmennusta. Joillakin kyseisen seuran taitoluistelijoilla on mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta koulun kautta tai sitten urheilijat ottavat yhteyttä yksityisiin tahoihin. Taitoluisteluvalmentaja kertoi, että heidän seurassaan pidetään urheilijoiden kanssa ryhmätapaamisia, joissa harjoitellaan esimerkiksi keskittymistä ja tehdään mielikuvaharjoittelua. Seuran suunnitelmissa on lisätä psyykkistä valmennusta, joka toteutettaisiin ikäryhmittäin. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja ei vastannut kysymykseen, koska ei toimi tällä hetkellä aktiivisesti valmentajana missään seurassa.

Haastatelluista valmentajista ainoastaan psyykinen valmentaja ja jalkapallovalmentaja kertoivat, että urheilijoilla on mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta heidän seuratoiminnassaan. Jalkapallovalmentajan mukaan heidän seuran hyvät resurssit mahdollistavat psyykkisen valmennuksen tarjoamisen, mutta muita seuroja hän ei osannut sanoa, missä psyykkistä valmennusta on mahdollista saada. Psyykinen valmentaja taas otti esille, että psyykkisen valmennuksen pitäisi tulla seuran kautta, eikä ulkopuolisilta tahoilta, jotta se tulisi käyttöön. Taitoluisteluvalmentaja kertoi luistelijoiden saavan psyykkistä valmennusta joko ulkopuolisilta tahoilta tai koulujen esimerkiksi urheilulukoiden kautta. Mielestäni olisi tärkeää, että yksilölajeissa esimerkiksi juuri taitoluistelussa urheilijoiden olisi tärkeää saada psyykkistä valmennusta, koska yksilöurheilijoilla ei ole ympärillä joukkueen tarjoamaa sosiaalista tukea esimerkiksi pettymyksiä kohdatessa. Toisaalta joukkuelajeissa urheilijat saattavat ”hukkua” massaan, jolloin yksittäisten urheilijoiden ongelmiin on haastavaa puuttua. Olisiko ratkaisuna kuitenkin psyykkisen valmentajan palkkaaminen seuroihin? Tällöin psyykinen valmentaja pystyisi keskittymään urheilijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen, ilman muita valmennusvelvoitteita. Kaiken kaikkiaan valmentajien vastauksista voidaan kuitenkin päätellä, että urheilijat eivät ole Suomessa tasa-arvoisessa asemassa psyykkisen valmennuksen saamisessa, vaikka haastattelun tuloksia ei voida yleistää pienen otannan vuoksi.

## 6.9 Valmentajien tietoisuuden lisääminen urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä

|  |   |
|--|---|
| Psyykkinen valmentaja                      | 1.1 Puhumalla valmentajille, 1.2 Valmentajien oma aktiivisuus   |
| Jalkapallovalmentaja                       | 2.1 Koulutus, 2.2 Työkalujen antaminen, 2.3 Stigman poistaminen, 2.4 Positiivinen suhtautuminen mielenterveyden häiriöihin  |
| Taitoluisteluvalmentaja                    | 3.1 Keskustelemalla, 3.2 Ei välttämättä valmentajakoulutusta, 3.3 Urheilijoiden tuntemus, 3.3 Keskustelu kollegoiden kanssa, 3.4 Luennoiminen, 3.5 Yhteys urheilijan kanssa |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Puhuminen, 4.2 Positiivinen asenne mielenterveyden häiriöihin suhtautumisessa, 4.3 Informatiivinen jakaminen  |

Psyykkisen valmentajan mielestä valmentajien tietoisuutta urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä voisi lisätä puhumalla niistä enemmän valmentajille. Hän myös toivoisi, että valmentajat olisivat itse aktiivisia ja tulisivat kysymään asioista. Jalkapallovalmentajan mielestä valmentajien tietoisuutta urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä voisi lisätä valmentajien koulutuksella ja työkalujen antamisella valmentajille. Esimerkiksi miten valmentajat voisivat jutella urheilijoille mielenterveyden häiriöistä ja miten mielenterveyden häiriöihin sairastumista voisi estää tai miten valmentaja voi huomata, jos hänen valmennettavallaan on mielenterveyden häiriöitä. Jalkapallovalmentajan mielestä olisi tärkeää, että mielenterveyden häiriöistä saataisiin negatiivinen stigma pois ja ajateltaisiin urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä positiivisemmin. Kun mielenterveyden häiriöihin puututaan, myös urheilijan suorituskyky paranee. Seuraavaksi on lainaus jalkapallovalmentajan haastattelusta:

*“Luulisi, että se olisi tärkeä aihe kaikille valmentajille, kun me kuitenkin pyritään siihen suorituskyvyn parantamiseen loppujen lopuksi kaikessa, mitä me tehdään urheilussa.”*

Taitoluisteluvalmentajan mielestä valmentajien tietoisuutta urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä voisi lisätä keskustelemalla. Seuraavaksi on lainaus taitoluisteluvalmentajan haastattelusta:

*“En tiedä onko mikään valmentajien koulutus mikään juttu tässä. Minun mielestä ei, vaan ennemminkin se, että valmentajien pitää tuntea ne omat urheilijat tosi hyvin. Lisäksi muiden kollegoiden kanssa semmoinen keskustelu, että mitä kokemuksia kenelläkin on asiasta.” Hän nosti esille urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä luennoimisen, mikä voisi myös olla “ihan ok”.*

Kuitenkin tärkeimpänä taitoluisteluvalmentajan mielestä on yhteys urheilijan kanssa. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä valmentajien tietoisuutta urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä voisi lisätä puhumalla. Hänen mielestään niistä pitäisi puhua avoimesti, kertoa mistä on kyse, kertoa, että ne ovat osa ihmisen elämää. Mielenterveyden häiriöihin sairastuminen ei ole mikään lopullinen tuomio, niitä voidaan työstää ja niissä pystytään auttamaan. Lisäksi squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä olisi tärkeätä, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä jaettaisiin informaatiota ja kyseisistä asioista puhuttaisiin.

Hyvän urheilijan tuntemus, koulutus ja positiivinen suhtautuminen nousivat esille valmentajien vastauksissa, kysyessäni miten valmentajien tietoisuutta voisi lisätä koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Negatiivisen stigman poistaminen koskien mielenterveyden häiriöitä olisi tärkeää, jotta yhä useampi ei-urheilija että urheilija pyytäisi ja saisi apua, kun hän sitä tarvitsisi. Suomen Mielenterveysseuran (2017) mukaan joka toinen suomalainen kokee elämänsä aikana jonkun mielenterveyden häiriön. Stigma eli häpeäleima vaikuttaa siihen, että mielenterveyden ongelmista on vaikea puhua. Esimerkiksi jopa 70 prosenttia masennuspotilaista salaa tilansa, usein erilliskohtelun ja syrjinnän pelossa. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

## **6.10 Toiveita ja konkreettisia toimintaehdotuksia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Psyykkinen valmentaja | 1.1 Tiedon lisääminen, 1.2 Puhuminen normaalilla arkitasolla   |
| Jalkapallovalmentaja  | 2.1 Koulutus, 2.2 Resurssien ohjaaminen oikeisiin asioihin, 2.3 Nähtäisiin asiana, johon kannattaa laittaa resursseja, 2.4 Nuori |



|  |  |
|--|--|
|  | viisaampi sukupolvi tulossa, 2.5 Asioiden nostaminen pöydälle, kun vanhat jäärät sivuutetaan   |
| Taitoluistelvalmentaja                     | 3.1 Keskustelu, 3.2 Urheilijoiden tuntemus, 3.3 Kavereiden puolesta kertominen yksilölajeissa  |
| Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentaja | 4.1 Valmentajien osaamisen lisääminen, 4.2 Valmentajien ymmärryksen lisääminen, 4.3 Pelaajan kohtaaminen ihmisenä, 4.4 Moniammatillinen verkosto |

Kysyessäni toiveita ja konkreettisia toimintaehdotuksia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn, psyykinen valmentaja kertoi tiedon lisäämisen olevan yksi keinoista mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn. Lisäksi hänen mielestään mielenterveyden häiriöistä puhumisen pitäisi saada normaalille arkitasolle. Jalkapallovalmentaja esitti koulutuksen yhdeksi konkreettiseksi toimintaehdotukseksi. Hänen mielestään usein resursseja syytetään siitä, että ei voida tehdä tiettyjä asioita. Vaikka seuralla olisi vain vähän resursseja käytettävissä, urheilijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat nähtäisiin sellaisina, joihin kannattaa laittaa resursseja. Lisäksi jalkapallovalmentaja nosti kysymyksen yhteydessä esille, että jalkapallomaailmassa sekä muissa lajeissa havaittavan muutoksen.

*“Nyt on käymässä urheilumaailmassa sekä meidän lajissa että muissa lajeissa semmoinen tuulahdus, että tulee nuori ja viisaampi sukupolvi, jotka ovat korkeasti koulutettuja ja tietävät tämmöisistä asioista enemmän. Näen valoa tunnelin päässä sen suhteen, että tavallaan ne semmoiset vanhat jäärät, jotka on aina istunut tuolla korkeilla palleilla, pikkuhiljaa sieltä sivuutetaan.”*

Taitoluistelvalmentajan mukaan urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä voidaan ennaltaehkäistä keskustelemalla urheilijoiden kanssa. Hänen mielestään avainasemassa urheilijoiden mielenterveyden ennaltaehkäisyssä on urheilijoiden tuntemus. Yksilölajeissa usein urheilija tulee itse sanomaan, jos hänellä ei ole kaikki hyvin. Välillä myös kaverin puolesta tulla kertomaan, jos vaikeassa tilanteessa oleva urheilija ei itse tule. Squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä voitaisiin

ennaltaehkäistä valmentajien osaamista lisäämällä. Valmentajien ymmärryksen lisäämisellä, että he ovat ennen kaikkea ihmissuhdetyössä.

*“Jalkapallossa valmentajan on toki tärkeää opettaa urheilija pelaamaan jalkapalloa, mutta vielä tärkeämpää on kohdata se pelaaja ihmisenä ja ikään kuin päästä sellaiseen vuorovaikutukseen, että voi opettaa sitä jalkapalloa”.*

Lisäksi squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan mielestä tärkeää ennaltaehkäisyssä on moniammatillinen verkosto, johon voi kuulua esimerkiksi myös psyykkinen valmentaja.

Kysyessäni valmentajilta konkreettisia toimintaehdotuksia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn, valmentajat toivoivat muun muassa tiedon lisäämistä ja keskustelua, valmentajien kykyä kohdata urheilija ihmisenä sekä resurssien ohjaamista oikeisiin asioihin. Jalkapallovalmentaja toivoisi, että psyykkinen valmennus ja urheilijoiden henkinen hyvinvointi nähtäisiin asiana, johon kannattaa laittaa resursseja. Hän nosti haastattelussa myös esille, että urheilujohtoon on astumassa nuorempi ja viisaampi sukupolvi, jotka ovat korkeasti koulutettuja ja tietävät esimerkiksi psyykkisestä valmennuksesta enemmän. Avoimemaan ja keskusteluvapaan ilmapiiriin on edellä mainitun asian lisäksi vaikuttanut muun muassa se, että mielenterveyden häiriöistä puhutaan yleisestikin enemmän muuallakin kuin urheilupiireissä. Lisäksi tutkimustietoa psyykkisen valmennuksen positiivisista vaikutuksista urheilusuorituksiin tiedetään aiempaa paremmin. Suomessa keskusteluilmapiiri koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä on avautunut ja mielenterveyden häiriöihin puututaan aiempaa paremmin. Tärkeää olisi miettiä, miten nykytilanteeseen saataisiin vielä parannusta, jotta psyykkinen valmennus olisi kaikkien urheilijoiden oikeus joko osana lajiharjoittelua tai erillisenä harjoittelumuotona.

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia mielenterveyden häiriöitä urheilijoilla esiintyy valmentajien näkökulmasta, millaisia mielenterveyden häiriöitä he ovat kohdanneet valmennettavillaan, ja eroavatko heidän mielestään urheilijoiden mielenterveyden häiriöt riippuen urheilulajista. Lisäksi tavoitteenani oli saada selville millainen asenne sekä valmentajilla että urheilijoilla on psyykkistä valmennusta kohtaa, ja onko haastatteluun osallistuneiden valmentajien valmennettavilla mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta.

Löytämieni artikkeleiden ja tutkimusten perusteella urheilijoiden keskuudessa esiintyy yhtä paljon mielenterveyden häiriöitä kuin ei-urheilijoiden keskuudessa. Urheilijat, etenkin korkealla tasolla kilpailevat eivät hae helposti apua mielenterveyden häiriöihin. Yhtenä syynä esiin nousee mielenterveyden häiriöihin liittyvä negatiivinen stigma. Urheilijat eivät myöskään halua, että heidän harjoittelunsa tai urheilu-uransa kärsisi tai keskeytyisi. Usein avun hakemista pidetään heikkoutena. Urheilijoiden mielenterveyden ongelmiin altistavia tekijöitä ovat muun muassa menestyspaineet, fanien suuret odotukset, loukkaantumiset, epäonnistumiset kilpailuissa sekä ikääntyminen.

Haastateltujen valmentajien vastaukset tukivat löytämäni teoriatietoa urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä. Kahden joukkuelajin parissa toimivien valmentajien eli psyykkisen valmentajan ja jalkapallovalmentajan vastaukset esittämiini kysymyksiin olivat eniten samankaltaisia. Yksilölajien valmentajien eli taitoluisteluvalmentajan ja squash-, fysiikka- ja jalkapallovalmentajan vastaukset erosivat kuitenkin paljon toisistaan. Eniten yhtäläisyyksiä valmentajien vastauksista löytyi kysymykseen koskien urheilijoiden tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä sekä kysymykseen millainen keskusteluilmapiiri vallitsee urheilussa koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Teoriaosuudessa käyttämieni artikkeleiden ja tutkimusten mukaan tyypillisimpiä urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä ovat masennus ja ahdistus, syömishäiriöt sekä perfektionismiin liittyvät huolet, joka voi johtaa urheilijalla burnoutiin ja syömishäiriöihin. Haastatteluun osallistuneet valmentajat nostivat esille samoja mielenterveyden häiriöitä kuin kirjallisuudessa, kysyessäni tyypillisimpiä urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä. Haastatteluun osallistuneiden valmentajien mukaan

keskusteluilmapiiri urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä urheilupiireissä on avautunut, mutta se on edelleen vaiettu asia, johon liittyy negatiivinen stigma. Myös Glickin & Horfallin mukaan urheilijat eivät hae tai ota yhteyttä urheilupsykiatria tarjoihin saadakseen asianmukaista apua. Tämä johtuu psyykkisiin sairauksiin liittyvästä sosiaalisesta stigmasta. Psyykkisen sairauksien hoito, etenkin miesten keskuudessa, kuvastaa urheilijoille ja valmentajille helposti heikkoutta, eikä psyykkisistä sairauksista kärsivillä urheilijoilla ole tällöin kypsiä selviytymisstrategioita. (Glick & Horsfall 2005.)

Pro-graduani kirjoittaessani mietin, miten valmentajat, seurata ja lajiliitot voisivat tukea urheilijan psyykkistä hyvinvointia paremmin. Tällä hetkellä näyttää siltä, että Suomessa ainoastaan isot seurat pystyvät tarjoamaan urheilijoilleen psyykkistä valmennusta. Miten psyykkisestä valmennuksesta saataisiin jokaisen urheilijan etuoikeus, riippumatta minkä kokoisessa seurassa urheilee? Esimerkiksi Palloliiton nettisivuilla kirjoitetaan, että huippuvaiheessa tavoitteena on, että pelaajat osaavat ottaa henkisen valmentautumisen osaksi omaa toimintaansa. Aiemmin ja paraikaa opittavat asiat toimivat pohjana valmistauduttaessa tulevaisuudessa tapahtuviin asioihin. Vastuu omasta suorituksesta ja toiminnasta on pelaajalla itsellään. (Suomen Palloliitto s.a.) Mielestäni kyseisen tavoitteen saavuttamiseksi, urheilija sekä valmentaja tarvitsevat riittävästi ”työkaluja” ja tietotaitoa tavoitteen saavuttamiseksi. Glickin, Kammin ja Morsen (2009) mukaan tällä hetkellä on käytössä erilaisia ammatillisia sekä niin kutsuttuja joukkueavustusohjelmia, joita psykiatrit johtavat. Lisäksi urheilupsykiatrit ovat tulleet mukaan urheiluoppilaitoksiin ja ammattilaisjoukkueisiin (Glick, Kamm & Morse 2009). Pitäisikö suomalaisessa urheilussa mennä kohti tavoitteellisempaa ja konkreettisempaa toimintaa myös psyykkisestä valmennuksessa? Nummelan ja Konttisen (2016) mukaan psyykkisten ominaisuuksien huippuvalmennuksen osa-alue on ollut se, joka on jäänyt vähimmälle huomiolle suomalaisessa valmennuskulttuurissa. Urheilijan psyykkisten ominaisuuksien kehittymisen kannalta, valmentajan rooli on keskeinen. Valmentajan työn kehittämisessä on erityisen tärkeää panostaa entistä voimakkaammin valmentajakoulutukseen ja sen sisältöihin. Koulutuksen tavoitteena tulisi antaa valmentajille yhtäältä henkilökohtaisia toimintamalleja sekä toisaalta tiedollisia valmiuksia arvioida valmennettavansa urheilupsykologisten tukitoimien tarvetta ja käydä keskusteluja alan asiantuntijoiden kanssa. (Nummela & Konttinen 2016, 18 - 19.)

Lukemani kirjallisuuden pohjalta ja valmentajien vastausten perusteella psyykkinen valmennus nähdään vielä liian usein erillisenä osana urheilijan arkipäiväisestä harjoittelusta. Valmentajien vastauksista nousi myös esille, että valmentajan rooli urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa on todella suuri. Jos ilmapiiri on avoin ja luottamuksellinen, urheilijan on matalampi kynnyksellä puhua valmentajalla ja valmennustiimiin kuuluville itselleen henkilökohtaisista ja hankalastakin asioista. Valmentajien näkemykset olivat samassa linjassa löytämäni kirjallisuuden perusteella. Aarresalon, Lämsän & Mäkisen (2016) mukaan urheilijan tukipalveluissa eniten parannettavaa näyttää olevan ravitsemuksellisissa, psykologisissa ja elämäntaloudellisissa palveluissa. Valmennus ja sen kehittäminen nähtiin huomattavasti tärkeämpänä kokonaisuutena. Tästä johtopäätös on, että tärkeintä olisi nähdä osaaminen kokonaisuutena siten, että urheilijan ympärille muodostuu ikään kuin ehyt asiantuntemuksen kehä, ei erillisiä asiantuntemuksen saarekkeita. Tällöin isompana kehityskohteena tulisikin olla valmentautumisen organisointi kokonaisuutena. Valmentajien tulisikin osata hyödyntää tukipalvelut kiinteänä osana valmennusta. (Aarresalo, Lämsä & Mäkinen 2016, 33 - 37.)

Monet urheilijat kokevat jäävänsä tyhjän päälle urheilu-uran jälkeen. Esimerkiksi Kalle Palander muistelee kirjassaan, kuinka arvostus, palvonta ja korokkeelle nostaminen loistivat poissaolollaan ja se söi miestä. Hän kertoo, miten et olekaan enää sama henkilö kuin aiemmin. Muuttuu starasta nobodyksi yhdessä hujauksessa. Maailma muuttuu kertaheitolla, mutta mieli eli vielä edellisessä elämässä. (Palander 2016, Kangasluoman 2016 mukaan.) Aarresalon, Lämsän ja Mäkisen (2016) mukaan Suomessa urheilijoiden uran jälkeiseen elämään on paneuduttu dual career- ajattelun kautta, eli urheilun ohella opiskelemista tuetaan voimakkaasti. Lisäksi konkreettisenä hankkeena on toiminut Olympiakomitean yhteistyösopimus Adecco Finland Oy:n kanssa, minkä tarkoituksena on ollut tukea huippu-urheilijoiden valmistautumista urheilu-uran jälkeiseen elämään. Urheilijoille suunnatussa kyselyssä kuitenkin suuri osa urheilijoista oli kuitenkin epätietoisia saatavilla olevista tukipalveluista, jotka voisivat auttaa valmistautumiseen urheilu-uran jälkeiseen elämään. Palveluita ei myöskään pidetty kovin hyvin kehittyneinä. Tästä huolimatta urheilijat katsoivat positiivisin mielin tulevaisuuteen ja uskoivat löytävänsä itselleen sopivan työpaikan nopeasti urheilu-uran jälkeen. (Aarresalo, Lämsä & Mäkinen 2016, 36.) Sopeutuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään riippuu varmasti myös urheilijasta itsestään ja hänen persoonallisuudestaan. Mietin, että voisiko urheilijalla olla esimerkiksi joku tukihenkilö tietyn ajan urheilu-uran jälkeen, joka olisi apuna työn

hankkimisessa ja yleisesti tukena urheilijan siirryttäessä uuteen elämävaiheeseen? Urheilijoiden esiintulo julkisuudessa mielenterveyden häiriöineen ovat olleet yksi merkittävistä tekijöistä, miksi urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä puhutaan yhä enemmän.

Haastatteluun osallistuneiden valmentajien vastauksista ja kirjallisuudesta voidaan todeta, että urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä puhutaan urheilupiireissä enemmän ja avoimemmin kuin aikaisemmin. Myös psyykkinen valmennus on saatu yhä paremmin osaksi urheilijoiden jokapäiväistä harjoittelua. Valmentajat tiedostavat myös urheilijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden aiempaa paremmin. Uskon, että positiivinen kehityssuunta jatkuu myös tulevaisuudessa. Mielenterveyden häiriöt ovat yksi yleisimmistä syistä, miksi suomalaiset jäävät työkyvyttömyyseläkkeelle (Pihlava 2018). Enää ei voida ajatella, että urheilijat olisivat poikkeus siinä, että he eivät sairastaisi mielenterveyden häiriötä tai olisivat immuuneja niille, vaikka esimerkiksi urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden hoito poikkeaisinkin ei-urheilijoiden hoidosta. Kaiken kaikkiaan haastatteluun osallistuneiden valmentajien vastaukset koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriötä olivat hyvin samankaltaisia kirjallisuudesta löytyvän tiedon kanssa.

Tutkimukseeni osallistui vain neljä valmentajaa, joten tulokset ovat suuntaa antavia, mutta eivät yleistettävissä. Minulla oli hieman haastavaa saada valmentajia osallistumaan haastatteluihin, joten jo senkin takia tutkimuksen kohdejoukko jäi vain neljään valmentajaan. Mielestäni sain valmentajilta kuitenkin laajat vastaukset haastattelukysymyksiin ja käsityksen, miten eri urheilulajien sisällä suhtaudutaan urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin ja psyykkiseen valmennukseen. Näin jälkikäteen ajateltuna, minun olisi kannattanut määritellä jokaisen haastattelun alussa, mitä tarkoitan tutkimuksessani mielenterveyden häiriöllä. Kaikkia valmentajien nimeämiä mielenterveyden häiriötä ei voida luokitella mielenterveyden häiriöiksi, vaikka ne kuormittavatkin urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia, kuten esimerkiksi kilpailujännitys.

Jatkossa olisi mielenkiintoista haastatella urheilijoita ja millaisena he kokevat keskusteluilmapiirin koskien mielenterveyden häiriötä, mitkä ovat heidän mielestään urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt tai millaisia mielenterveyden häiriötä heillä

itsellään on ollut. Aihe on hyvin sensitiivinen ja henkilökohtainen, joten tutkimuskysymykset tulisi miettiä huolella. Urheilijoita saattaa olla vaikea saada osallistumaan tutkimukseen, koska mielenterveyden häiriöihin liittyy edelleen negatiivinen stigma. Tämän vuoksi koin myös itse helpompana aloittaa urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden kartoittamisen haastattelemalla valmentajia. Lisäksi jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden yleisyyttä ja mielenterveyden häiriöitä voitaisiin vertailla lajikohtaisesti. Tällöin saataisiin selville, mitkä mielenterveyden häiriöt ovat urheilijoilla yleisiä tietyissä lajeissa.

## LÄHTEET

- Aksoy, C. Saritaş, N. Coşkun, B. 2016. The comparison of anxiety level between male and female athletes in amateur teams. *Science, Movement and Health* (2), 280-284.
- Aromaa, E. 2011. Attitudes towards people with mental disorders in a general population in Finland. Jyväskylän yliopisto; National Institute for Health and Welfare. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos* 69.
- Aarresalo, O. Lämsä, J. Mäkinen, J. 2016. Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö. Teoksessa Nummela, A. Aarresalo, O. Mononen, K. Paavolainen, L. (toim.) *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet*. Jyväskylä: KIHU, 33 - 37.
- Arvinen-Barrow, M. 2013. Urheiluvamman synnyn ja tervehtymisen taustalla monia psykologisia tekijöitä. *Liikunta & Tiede* 50 (5), 32-38.
- Baum, 2005. Suicide in Athletes: A Review and Commentary. *Clinics in Sports Medicine* 24 (4), 853-869.
- Begel, D. 1992. An overview of sport psychiatry. *American Journal of Psychiatry* 149 (5), 606-614.
- Bonci, C. Bonci, L. Granger, L. Johnson, C. Malina, R. Milne, L. Ryan, R. Vanderbunt, E. 2008. National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of Athletic Training* (43), 80-108.
- Booth, F. Roberts, C. Laye, M. 2012. Lack of Exercises Is a Major Cause of Chronic Diseases. *Us National Library Of Medicine* 2 (2), 1143-211.
- Bär, KJ. Marker, V. 2013. Sport specificity of mental disorders: the issue of sport psychiatry. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 263 (2), 205-210.
- Clement, D. Granquist, M. Arvinen-Barrow, M. 2013. Psychosocial Aspects of Athletic Injuries as Perceived by Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training* 48 (4), 512-521.
- Clement, C. Shannon, V. Connole, I. 2011. Performance Enhancement Group for Injured Athletes. *International Journal of Athletic Therapy and Training* 16 (3), 34-36.
- Cumming, J. Duda, J. 2012. Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2x2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 729-738.



- Glick, I. Horsfall, J. 2005. Diagnosis and Psychiatric Treatment of Athletes. *Clinics in Sport Medicine* 24, 771-781.
- Glick, I. Kamm, R. Morse, E. 2009. The Evolution of Sport Psychiatry. *Sports Medicine* 39 (8), 607-613.
- Gorczynski, P. Coyle, M. Gibson, K. 2017. Depressive symptom in high-performance athletes and non-athletes. Viitattu 19.5.2017.  
[https://researchportal.port.ac.uk/portal/files/6665237/Depressive\\_symptoms\\_in\\_high\\_performance\\_athletes.pdf](https://researchportal.port.ac.uk/portal/files/6665237/Depressive_symptoms_in_high_performance_athletes.pdf)
- Gulliver, A. Griffiths, K. Christensen, H. 2012. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: qualitative study. *BMC Psychiatry* 12 (157), 1-14.
- Haltia, N. Nieminen, M. 2013. Luotettavuus. Viitattu 25.3.2019.  
<http://users.utu.fi/rakahu/luotettavuus.ppt?viewType=Print&viewClass=Print>
- Hiilloskorpi, H. Syömishäiriöt liikunnan harrastajilla. Teoksessa Borg, B. Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. (toim.) *Liikkujan ravitsemus: teoriasta käytäntöön*. Helsinki; Edita.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. 10 uud.laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hughes, L. Leavey, G. 2012. Setting the bar. athletes and vulnerability to mental illness. *The British Journal of Psychiatry* 200 (2), 95 - 96.
- Huttunen, M. Mielenterveyden häiriöt. 2015. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.8.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002)
- Ilander, O. Laaksonen, M. Mursu, J. Ray, C. Pethman, K. Marniemi, A. 2006. *Liikuntaravitsemus*. 2.painos. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Järvelä, E. 2006. Laadullinen tutkimus. Viitattu 13.3.2019.  
<http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>
- Kangasluoma, T. 2016. *Kalle – Suoraa puhetta*. Jyväskylä: Docendo.
- Kaski, S. 2014. Urheilijat havaitsevat masennusoireensa usein liian myöhään. Viitattu 25.3.2019. <https://yle.fi/urheilu/3-7536469>
- Kjellman, B. Martinsen, E. Taube, J. Andersson, E. 2010. Depression. Teoksessa *Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease*. Swedish National Institute of Public Health, 325 - 336.
- Konttinen, N. 2014. Urheilijat havaitsevat masennusoireensa usein liian myöhään. <https://yle.fi/urheilu/3-7536469>

- Lester, D. Gunn, J. 2015. Suicide in Professional and Amateur Athletes: Incidence, Risk Factors, and Prevention. *Journal of Sport Management* 29, 590-591.
- Markser, V. 2011. Sport Psychiatry and psychoterapy. Mental strains and disorders in professional sports. Challenge and answer to societal changes. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 261, 182-185.
- Nixdorf, I, Frank, R. Hautzinger, M. 2013. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of clinical sport psychology* 7 (4), 313 - 326.
- Nummela, A. Konttinen, N. 2016. 2013 - 2018 Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta. Teoksessa Nummela, A. Aarresalo, O. Mononen, K. Paavolainen, L. (toim.) *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet*. Jyväskylä: KIHU, 18 - 19.
- Pesonen, S. 2004. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista taitoluistelijoilla. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Pihlava, M. 2018. Masennus vie joka päiväyhdeksän henkilöä eläkkeelle. Viitattu 15.2.2019. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/masennus-vie-joka-paiva-yhdeksan-henkiloa-elakkeelle/>
- Putukian, M. 2016. The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine* 50 (3), 145-148.
- Wahto, R. Swift, J. Whipple, J. 2016. The Role of Stigma and Referral Source in Predicting College Student-Athletes' Attitudes Toward Psychological Help-Seeking. *Journal of Clinical Sport Psychology* 10, 85-98.
- Rao, A. Hong, E. 2016. Understanding depression and suicide in college athletes: emerging concepts and future directions. *British Journal of Sport Medicine* 50 (3), 136.
- Reardon, C. Factor, R. 2010. A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes. *Sports Medicine* 40 (11), 961-980.
- Scwenk, T. 2010. The stigmatisation and denial of mental illness in athletes. *British Journal of Sports Medicine* 34 (1), 4-5.

- Shanmugama, V. Jowettb, S. Meyer, C. 2012. Eating psychopathology amongst athletes: The importance of relationships with parents, coaches and teammates. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 11 (1), 24–38.
- Simon, M. Purcell, R. De Silva, S. Mawren, D. McGorry, P. Parker, A. 2016. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sport Med.* (46), 1333–1353.
- Sorkkila, M. 2014. The impact of two-dimensional perfectionism on burnout and eating disorders in young Finnish athletes: comparison between males and females. University of Jyväskylä. Department of Sport Sciences. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43368/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201405091670.pdf?sequence=1>
- Sundgot-Borgen, J. Torstveit, M. 2004. Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine* 14 (1).
- Suomen Akatemia. 2003. Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet. Viitattu 25.3.2019. <https://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/julkaisut/suomen-akatemiaan-eettiset-ohjeet-2003.pdf>
- Suomen Mielenterveysseura. 2017. Miten vähentää mielenterveysstigmaa? Viitattu 25.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/miten-v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4-mielenterveysstigmaa>
- Suomen Palloliitto. s.a. ”Henkinen valmentautuminen osana harjoittelua.” Viitattu 25.3.2019. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/huippuvaihe-u16-u21/huippuvaihe-14>
- Syrjälä, L. Ahonen, S. Syrjäläinen, E. Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West-Point Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 26.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimusjä ja sisällönanalyysi. 6.uud.laitos. Helsinki: Tammi.
- Varto, J.1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Williams, J. Andersen M. 1998. Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology* 10 (1), 5-25.
- Wolan, A. Gross, Michael. Hong, E. 2015. Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors 14 (1), 56-60.

## Haastattelukysymykset

Perustietoja:

- 1) Minkä lajin valmentajana toimit?
- 2) Kuinka monta vuotta olet valmentanut?
- 3) Minkä ikäisiä urheilijoita valmennat?

Urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä:

- 4) Millainen keskusteluympäristö mielestäsi vallitsee ”urheilupiireissä” koskien mielenterveyden häiriöitä? Entä millainen keskusteluympäristö valmentamassasi lajissa vallitsee koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä?
- 5) Mitkä ovat mielestäsi yleisimmät mielenterveyden häiriöt urheilijoilla? Mitkä ovat mielestäsi tyypillisimpiä mielenterveyden häiriöitä, joita valmentamasi lajin urheilijoilla esiintyy?
- 6) Puututaanko urheilijoiden mielenterveyden häiriöihin riittävästi?

Jos ei: Mistä tämä mielestäsi johtuu?

Jos puututaan: Kuinka niihin puututaan?

Psyykinen valmennus:

- 7) Pitäisikö urheilijoiden psyykkistä valmennusta mielestäsi lisätä?
- 8) Mikä on näkemyksenne mukaan urheilijoiden ja toisaalta valmentajien asenne psyykkistä valmennusta kohtaan? Onko urheilijoilla mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta seuratoiminnassanne?

Käytännön parannusehdotuksia:

- 9) Kuinka valmentajien tietoisuutta urheilijoiden mielenterveyden häiriöistä voisi lisätä?
- 10) Onko teillä toiveita tai konkreettisia toimintaehdotuksia urheilijoiden mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn?

## ESIMERKKI ANALYYSIN ETENEMISESTÄ

Esimerkki 4. kysymyksestä. *Millainen keskusteluympäristö vallitsee urheilupiireissä koskien urheilijoiden mielenterveyden häiriöitä?*

2.1 Sekä urheilussa ja urheilun ulkopuolella, mutta tuntuu, että siinä on semmoinen stigma -  
Stigma urheilussa ja urheilun ulkopuolella - Stigma

3.4 Koko ajan yritetään saada sitä (keskustelua) avoimemmaksi ja keskustelevammaksi.  
Yritetään saada avoimemmaksi ja keskustelevammaksi – keskusteluympäristö  
avautunut

Esimerkki 5. kysymyksestä. *Mitkä ovat urheilijoiden yleisimmät mielenterveyden häiriöt?*

2.1 Lajista riippuen niin varmaan tällaiset masennusoireet – Masennus - Masennus

4.1 Tietysti nämä syömishäiriöt on sellaisia, jotka on ollut esillä – Syömishäiriöt –  
Syömishäiriöt

Esimerkki 7. kysymyksestä. *Pitäisikö urheilijoiden psyykkistä valmennusta lisätä?*

1.1 Joo urheilijoiden, mutta vielä enemmän valmentajien - Urheilijoiden, mutta enemmän  
valmentajien – Psyykkisen valmennuksen lisääminen

2.2 Sen pitäisi olla siinä lajiharjoittelussa niin, ettei sitä nähtäisi erillisenä – lajiharjoitteluun  
sisällytettynä – Osana lajiharjoittelua