

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Toivonen, Hanna-Mari

**Title:** Suomalaiset huippu-urheilijat voivat psyykkisesti melko hyvin

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2023). Suomalaiset huippu-urheilijat voivat psyykkisesti melko hyvin. Liikunta ja tiede, 60(4), 35.

erikseen toteutetut oppitunnit sisälsivät taitojen opettelua, tulevien taitohaasteiden harjoittelua sekä yhteistoiminnallisiin taitohaasteisiin ja kilpailullisiin peleihin osallistumista.

Opettajat osallistuivat yksilöhaastatteluihin. Oppilaishaastattelut (12 tyttöä, 12 poikaa, ikä 10-11 vuotta) toteutettiin pareittain. Niihin osallistui kerrallaan kaksi oppilasta eri joukkueista samalta taitotasolta.

Tutkimus on ensimmäisiä, jossa on selvitetty taitotasaisen liikunnanopetuksen kokemuksia sekä opettajien että oppilaiden näkökulmista. Ryhmittely on herkkää, sillä erityisesti tiettyyn ryhmään pysyvästi leimautuminen voi haitata oppilaiden oppimista ja kehitystä. Tulokset rohkaisevat tutkimaan lisää ryhmittelyn mahdollisuuksia liikunnanopetuksen laadun kehittämisessä.

LÄHDE: Hastie, P. A., Brock, S. J., Buchanan, A. B. & Moore, M. E. 2023. Stakeholders' perceptions of within-class ability grouping in a primary school physical education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2023.2219276

## Myönteisen kehonkuvan muodostumista yritetään edistää monin tavoin

LIIKUNNANOPETUKSESSA TOTEUTETUT MYÖNTEISEN kehonkuvan edistämiskeinot ovat monenkirjavia eikä mitään yhtenäisiä menetelmiä erotu brittiläisen tutkimusryhmän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan. Tutkijat kartoittivat kehonkuvaan tai kehosuuntautuneisuuteen liittyviä ohjelmia ja interventioita sekä niiden tehoa liikunnanopetuksessa.

Fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon keskittyvät interventiot edistivät yleisesti tutkittavien nuorien myönteistä kehonkuvaa. Ne vähensivät tyytymättömyyttä kehoon, kehotarkkailua ja lisäsivät kokemusta kehon viehättävyydestä. Myös toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen perustuvien keinojen kuten joogan ja seikkailukasvatuksen katsottiin tarjoavan lupaavia lähestymistapoja edistää myönteistä kehonkuvaa.

Parantuneen kehonkuvan syntymekanismeja ei tutkimuksessa ollut yleensä selvitetty. Muutama tutkimus viittaa siihen, etteivät kehonkuvan muutokset useinkaan selity fyysisen kehon koostumuksen muutoksilla, vaan usein molemmat muuttuvat melko itsenäisesti. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja kunnon kohottamisen yhdistäminen kehon mittojen muutokseen voi olla riskialtista. Se voi altistaa nuoren tavoittelemaan tietyntyyppistä ja normitettua kehotyyppiä.

Fyysisen kunnon ja sosiokulttuurisen näkökulman yhdistävät ohjelmat voivat tukea sekä kehonkuvan kehitystä että valmistaa nuoria kohtaamaan kehonkuvaan liittyvää kriittistä keskustelua. Ulkonäköihanteisiin, median normitettuun viestintään ja sosiaaliseen vertailuun liittyvien luokkahuonepohjaisten koulutusohjelmien on havaittu lisäävän oppilaiden tietämystä kehonkuvasta ja parantavan keskusteluvälmiuksia.

Liikunnan ja terveystiedon tunnit tarjoavat erinomaisen ympäristön nuorille myönteisen kehonkuvan opettamiseen ja oppimiseen. Kehon kuvaa edistävässä tutkimuksessa ja interventioissa olisi syytä selvittää suorien yhteyksien ja vaikutusten lisäksi muutosten taustamekanismeja ja -prosesseja. Kehonkuvan kehitys- ja muutostekijöiden parempi ymmärrys auttaisi opettajia ja kasvattajia huomioimaan nuoret yksilöllisemmin.

LÄHDE: Kemer, c., Prescott, A., Smith, R. & Owen, M. 2022. A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review* 28(4). 942-967. DOI: 10.1177/1356336X221097318

## Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

## Suomalaiset huippu-urheilijat voivat psyykkisesti melko hyvin

SUURIN OSA SUOMALAISISTA HUIPPU-URHEILJOISTA voi psyykkisesti kohtalaisesti. Pahoinvointi liittyi joko alkoholin väärinkäytön riskiin tai syömishäiriöön. Uransa jo lopettaneiden iäkäämpien miesurheilijoiden hyvinvointi oli korkein. Pahoinvointi oli yleisintä nuorilla urheilijoilla. Naisten pahoinvointi oli yleisempää kuin miehillä. Etenkin nuorten naisurheilijoiden syömishäiriöiden määrä oli korkea suhteessa samanikäisiin miesurheilijoihin.

Kasken tutkimusryhmän tavoitteena oli tunnistaa huippu-urheilijoiden psyykkisiä hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileja. Kyselyyn vastasi 259 suomalaista nykyistä tai entistä huippu-urheilijaa 31:stä eri lajista. Tutkimuksessa mitattiin subjektiivista psyykkistä hyvinvointia (tyytyväisyyttä elämään), psykologista psyykkistä hyvinvointia (myönteistä toimintakykyä) ja psyykkistä pahoinvointia (masennusta, ahdistusta, syömishäiriön mahdollisuutta ja riskiä alkoholin väärinkäyttöön). Urheilun vaatimuksista kohteena olivat menestyspaineet, ylisitoutuminen ja urheiluun liittyvät huolet, kuten loukkaantumiset. Resursseista mitattiin henkilökohtaista kehittymistä ja tyytyväisyyttä valmennukseen.

Tutkimuksessa erottuneissa profiileista ensimmäinen koostui pääasiassa uransa lopettaneista vanhemmista miesurheilijoista, jotka voivat psyykkisesti hyvin. Toinen piti sisälleen aktiiviurheilijoita, joilla oli alhainen riski alkoholin väärinkäyttöön. Kolmas profiili koostui pääasiassa nuorista naisurheilijoista, joilla oli mahdollinen syömishäiriö. Harvinaisin profiili oli tyypillinen nuorille urheilijoille, joilla ilmeni psyykkistä pahoinvointia. Profilointi auttaa urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin lähtötason määrittelyssä ja muutosten seuraamisessa.

Urheilusta lähtevät vaatimukset vaikuttivat resursseja enemmän hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileihin. Resursseista tyytyväisyys valmennukseen vaikutti kuitenkin merkittävästi hyvinvointiin. Etenkin nuoret naisurheilijat ovat ylisitoutuneita urheiluun, mutta he nauttivat eniten kehityksestään urheilijana. Täydellisyyden tavoittelu on kuitenkin yksi keskeinen syömishäiriöille altistaja.

Aktiiviurheilijoille tulisi varmistaa pääsy erilaisiin tukipalveluihin. Urheilukeskeinen identiteetti saattaa johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Urheilijoiden kanssa työskentelevien tulisikin auttaa heitä tiedostamaan identiteetin muodostumiseen vaikuttavat eri roolit. Valmentajien on erityisen tärkeää osata suunnata nuorten huippu-urheilijoiden huomio pois lopputuloksesta suorituksen osiin ja prosessiin, joihin urheilija pystyy itse vaikuttamaan.

LÄHDE: Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2022. Profiles of mental well- and ill-being among elite athletes: Associations with sport-related demands and resources. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0083>